

SoVD zu Gast bei Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard

Vorstellung und Austausch

Gleich zu Beginn des neuen Jahres empfing die Bremer Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard den SoVD-Landesvorsitzenden Joachim Wittrien zu einem Informationsgespräch. Begleitet wurde er von Geschäftsstellenleiterin Diana Maleschewski.

Der SoVD-Landesvorsitzende nutzte die Gelegenheit, Senatorin Claudia Bernhard die Organisation und Aufgaben des Verbandes vorzustellen. Er berichtete über die Geschichte sowie die Entwicklung des SoVD und skizzierte die sozialpolitischen, frauen- und familienpolitischen sowie jugendpolitischen Themen.

Daneben stellte er die wichtigen Aufgabenbereiche des SoVD zur Förderung des sozialen Zusammenhalts, die Antrags- und Rechtsberatung seiner Mitglieder und die Vertretung sozialpolitischer Anliegen vor.

Breiten Raum nahm die Gesundheitspolitik Bremens ein. Die Vertreter des SoVD tauschten sich mit der Senatorin über bevorstehende Maßnahmen aus. Ein besonderes Anliegen

war es Joachim Wittrien, die Gesundheitssenatorin auf die Dringlichkeit einer guten Notfallversorgung aufmerksam zu machen. Auch warnte er vor Arzneimittelengpässen.

Die Senatorin stellte den Gästen ihren umfangreichen Aufgabenbereich vor und kündigte arbeitsintensive Monate an.

Zum Abschluss des Informationsgesprächs, das in entspannter Atmosphäre stattfand, erläuterte Joachim Wittrien den Entschluss des SoVD-Landesverbandes, sich in Zukunft noch stärker in die sozialpolitische Diskussion im Lande Bremen einzubringen. Er kündigte Einzelvorhaben an und wies insbesondere auf die Veranstaltung zur SoVD-Kampagne „Mit dir. Für alle. Gegen soziale Kälte“ hin, die Mitte Juni stattfinden wird.



Im angeregten Austausch: Landesvorsitzender Joachim Wittrien und die Bremer Gesundheitssenatorin Claudia Bernhard.

Mehr pflegende Angehörige rentenversichert

Reform zeigt Wirkung

Seit Inkrafttreten der Reform der Pflegeversicherung Anfang 2017 ist die Zahl der in der gesetzlichen Rentenversicherung versicherten Pflegepersonen um mehr als 120 Prozent angestiegen. Entsprechend sind auch die Einnahmen der Rentenversicherung durch die Beitragszahlungen der Pflegeversicherung gestiegen.

Diese Entwicklung macht deutlich, dass die Anfang 2017 in Kraft getretene Reform die Alterssicherung der pflegenden Menschen tatsächlich verbessert. „Es fließen nun für erheblich mehr Pflegenden Beiträge in die gesetzliche Rentenversicherung und verbessern damit deren Absicherung“, so ein Sprecher der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Von der Pflegekasse werden derzeit Rentenversicherungsbeiträge von bis zu 592 Euro im Monat für den Pflegenden gezahlt. Die Höhe der Beiträge ist abhängig vom Grad der Pflegebedürftigkeit und davon, welche Leistungen vom Pflegebedürftigen bezogen werden. Nach einem Jahr Pflege erhöht sich dadurch die monatliche Rente um bis zu 31 Euro.

Durch die Reform der Pflegeversicherung wurden 2017 aus den drei Pflegestufen fünf Pflegegrade. Damit für die Pflege Beiträge zur Rentenversicherung gezahlt werden, muss diese insgesamt mindestens zehn Stunden, verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche, ausgeübt werden. Auch muss die Pflege in häuslicher Umgebung erfolgen und die Pflegeperson darf neben der Pflege nicht mehr als 30 Stunden berufstätig sein. Die Voraussetzungen für die Beitragszahlung zur Rentenversicherung prüft die Pflegekasse.

Ende 2018 waren rund 88 Prozent der Pflegepersonen Frauen und lediglich rund 12 Prozent Männer.

Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund

Stiftung Warentest gibt Tipps, wie persönliche Daten vor der Entsorgung sicher entfernt werden

Altgeräte recyceln: Daten vorher löschen

Ganz gleich ob Handy, Smartphone, Tablet oder PC mit Festplatte – wer einen dienstbaren elektronischen Geist mit gespeicherten Daten ausrangiert oder weiterverkauft, sollte vorher persönliche Einträge und sensible Informationen auf sichere Weise löschen, damit private Dokumente, Fotos oder auch Passwörter nicht in falsche Hände geraten.

Man kann sich und der Umwelt einen nützlichen Dienst erweisen, wenn man die ausgedienten Elektronikgeräte weiterverkauft oder zum sachgerechten Recycling bringt. Denn ein Mobiltelefon enthält viele edle Metalle wie Silber, Gold und Kupfer.

Wenn auf Altgeräten sensible persönliche Daten, etwa Adressen, Krankenakten oder Urlaubsfotos, gespeichert sind, sollten diese vor der Weitergabe der Geräte unbedingt physikalisch gelöscht werden. Bei diesem vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) empfohlenen Vorgang werden die gespeicherten Daten mehrmals überschrieben. Diese etwas zeitaufwendige Prozedur macht eine Wiederherstellung von Daten unmöglich. Entsprechende Schredder-Software wird im Internet teilweise kostenfrei zum Download angeboten – auch als App für Smartphones.

Speicherkarten aus Handy oder Digitalkamera müssen in der Regel entnommen werden und mittels Kartenlesegerät sowie PC-Programm gelöscht werden. Für nicht entfernbare Speicherkarten in Smartphones gibt es spezielle Apps zum Download.

Eine Auswahl an Löschroutinen erhält man mit den Suchworten „physikalisch löschen Programm“. Manche Anbieter von Handysammlungen oder auch Elektroaltgeräten versprechen eine sichere Datenlöschung. Da dies vom Verbraucher nicht nachvollzogen werden kann, ist es ratsam, die Daten vorher selbst sicher zu entfernen. Eine Überprüfung der Stiftung Warentest ergab, dass das Zurücksetzen auf Werkseinstellungen sowohl bei Apple als auch Android Smartphones die privaten Daten im internen Speicher so weit löscht, dass sie so gut wie nicht mehr wiederherstellbar sind.

Bei hochsensiblen Informationen empfiehlt sich eine mechanische Vernichtung des Datenträgers durch Schreddern. Dies übernehmen Firmen, die auch Akten vernichten.

SSD-Festplatten sicher zu löschen funktioniert nicht mit allen Löschroutinen. Hierzu muss der ATA Secure Erase ausgeführt werden. Am einfachsten lässt sich dies mit der zumeist von den Festplattenherstellern zum Download angebotenen Software erledigen. Ob und welche SSD Festplatte in Ihrem Computer verbaut ist, können Sie in den Systemeinstellungen einsehen.

Muss ein Gerät zur Reparatur, bieten auch viele Service-Dienste eine Datensicherung an. Nutzer gehen jedoch auf Nummer sicher, wenn sie ihre Daten vor der Abgabe selbst als Kopie, etwa auf einer externen Festplatte, sichern und auf dem Gerät löschen, bevor es zur Reparatur geht. Für Smartpho-



Foto: tkysz / AdobeStock

Daten löschen geht mechanisch auf die harte Tour, aber auch auf die sanfte mit einem Löschroutine.

nes und Tablets bietet sich die Sicherung der Daten auf einem anderen Computer an.

Defekte Festplatten, Speichersticks und Co. dürfen nicht in den Restmüll wandern. Sie gehören in den Elektroschrott, der auf Wertstoffhöfen entgegengenommen wird. Sonderfall Silberlinge: CDs und DVDs zählen nicht zum Elektroschrott. Für die ausgedienten Scheiben stehen in Elektronikmärkten oftmals Sammelboxen bereit

oder sie können ebenfalls separat auf dem Wertstoffhof abgegeben werden. Enthalten CDs und DVDs sensible Daten, sollte ihr Auslesen vor der Entsorgung ebenfalls unmöglich gemacht werden. Für Disks gibt es im Handel spezielle Vernichter – ähnlich den Aktenvernichtern. Es ist ebenso sicher, die Lesefläche von CDs und DVDs mit Schmirgelpapier zu bearbeiten. Daten können dann nicht mehr ausgelesen werden.

Ortsverbände suchen Leute fürs Ehrenamt

Zur Unterstützung unserer Ortsverbände, die nicht nur die kulturellen Angebote für ihre Mitglieder vor Ort organisieren, suchen wir Interessierte, die neue Kontakte knüpfen und etwas aus ihrer freien Zeit machen möchten.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, eine neue Aufgabe suchen und gerne Näheres erfahren möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle. Wir freuen uns über Ihren Anruf:

Kreisverband Bremen: 0421/16 38 490,
Kreisverband Bremerhaven: 0471/28 006.



Glückwunsche



Foto: Dora Zett/fotolia

Allen Mitgliedern, die im März Geburtstag feiern, gratuliert der SoVD Bremen herzlich. Er wünscht diesen alles Gute, vor allem Gesundheit und Wohlergehen.

Allen derzeit erkrankten Mitgliedern wünscht der Landesverband eine baldige Genesung.

Noch freie Plätze

Der SoVD-Landesverband Bremen kann seinen Mitgliedern wieder einige freie Plätze bei der Warmwassergymnastik anbieten. Sie findet statt am Montag, Donnerstag und Freitag bei circa 32 Grad Wassertemperatur im Berufsbildungswerk Bremen in der Universitätsallee 20 in Bremen.

Wenn Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit tun wollen, melden Sie sich einfach in der Landesgeschäftsstelle Bremen, Breitenweg 10-12, oder unter der Telefonnummer: 0421/1 63 84 90.

Dort erhalten Sie weitere Infos, die genauen Zeiten und Details zu Ihrer Anmeldung.



Robert Kneschke/fotolia

Schon die Gelenke und der Schweiß kann nicht fließen: Bewegung im Wasser.



Sozialrechtsberatung

Hier finden Sie Kontaktadressen sowie Ansprechpartnerinnen und -partner des SoVD im Landesverband Bremen. Um Termine für eine Sprechstunde zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Kreisgeschäftsstelle!

Landesverband / Landesrechtsabteilung / Kreisverband Bremen

Breitenweg 10-12, 28195 Bremen. Tel.: 0421/1 63 84 90, E-Mail: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremerhaven

Barkhausenstraße 22, 27568 Bremerhaven. Tel.: 0471/2 80 06, E-Mail: kreis-bremerhaven@sovd-hb.de.

TK bietet erstmals eine Therapie in den eigenen vier Wänden

Digital gegen Angststörungen

Als erste Krankenkasse in Deutschland bietet die Techniker Krankenkasse (TK) ab sofort eine digitale Therapie zur Behandlung von Angststörungen in den eigenen vier Wänden an. Die Therapie mit dem Namen „Invirto“ ermöglicht mit Virtual Reality (VR) und einer App erstmalig eine leitliniengerechte Fernbehandlung von Angststörungen.

Studien zufolge leiden zehn Millionen Menschen in Deutschland im Verlauf eines Jahres an einer Angststörung. Sie ist damit eine der häufigsten psychischen Erkrankungen.

Kernstück von Invirto ist die Konfrontation nach therapeutischen Prinzipien mit Angst auslösenden Situationen wie Aufzug- und U-Bahnfahrten oder Menschenansammlungen.

Bevor die Therapie mit der VR-Brille beginnen kann, untersucht das Zentrum für Integrative Psychiatrie des Uniklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) alle Teilnehmer im Rahmen einer umfassenden psychotherapeutischen Diagnostik. Danach bekommen die Teilnehmer die VR-Brille und einen App-Zugang nach Hause geschickt. Während der Therapie wird der Patient von einem Psychotherapeuten des UKSH per Telefon und Video begleitet. Gerade in Regionen mit wenigen spezia-



Foto: leungchopan/AdobeStock

Per virtueller Realität üben die Patienten, sich angsteinflößenden Situationen auszusetzen.

lisierten Therapeuten und langen Anfahrtswegen ist das eine sehr attraktive Therapieoption.

Manchmal trauten sich die Betroffenen im weiteren Verlauf

gar nicht mehr, ihre Wohnung zu verlassen. Eine Berufstätigkeit, Einkäufe oder eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben seien für diese Menschen häufig gar nicht mehr möglich. Deshalb ist es wichtig, dass Angstpatienten möglichst frühzeitig und niederschwellig ihre Störung mit einem wirksamen Gesamtkonzept bearbeiten können.

Für die Teilnahme an der neuen Therapie können TK-Versicherte bei der Invirto-Terminkoordination unter Tel.: 040/30 92 47 13 einen Termin vereinbaren. Das UKSH untersucht das neue Behandlungskonzept auch mit einer wissenschaftlichen Studie. Dazu werden Behandlungserfolg, Akzeptanz aber auch der Behandlungsaufwand von mehr als 200 Teilnehmern systematisch erhoben. Weitere Infos unter www.invirto.de sowie unter www.tk.de (Suchnummer 2075184). *Quelle: TK*



Termine der Orts- und Kreisverbände

Landesverband Bremen

Wenn Sie Interesse haben, per E-Mail Infos über Veranstaltungen des SoVD zu erhalten, können Sie gern der Landesgeschäftsstelle Ihre E-Mail-Adresse mitteilen unter: info@sovd-hb.de.

Kreisverband Bremen Ortsverband Gröpelingen

11. März, 10 Uhr: Mitgliederversammlung, Torhaus Nord, Liegnitzstraße 63, 28237 Bremen. Voranmeldung bis 5. März bei Marianne Stelzenmüller, Tel.: 0421/70 90 73 80, oder Annegret Hensel, Tel.: 0421/39 63 430, jeweils montags bis freitags von 19 bis 20 Uhr.

Der Ortsverband sucht noch Beisitzer*innen, Auskünfte dazu bei Marianne Stelzenmüller.

Ortsverband Bremen-Osterholz

7. März, 15 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen.

23. März, 14.30 Uhr: Mitgliederversammlung mit Spielen, Basteln und Unterhaltung, zuvor die Sitzgymnastik.

Ort: AmeB Nachbarschaftstreff, Am Siek 43, 28325 Bremen.

Voranmeldung jeweils bei Ulrike Kröplin, Tel.: 0421/57 69 435, oder Fred Schwein-

och, Tel.: 0421/47 11 60.

Ortsverband Süd

21. März, 10 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen, Forum K Tageszentrum, Rotes-Kreuz-Krankenhaus, St.-Pauli-Deich 24, 28199 Bremen.

Vorschau: 8. April, 15 Uhr: Klönschnack, „Hofs Restaurant“, Rablinghauser Landstraße 51, 28197 Bremen.

Ortsverband Bremen-Zentrum

Vorschau: 23. April, 15 Uhr: Politischer Klönschnack mit Bremens Bürgermeister Andreas Bovenschulte in der Landesgeschäftsstelle Bremen, Breitenweg 10/12, 28195 Bremen.

Kreisverband Bremerhaven Ortsverband Bremerhaven Nord/Süd

17. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung mit Referat zum Thema „Wie wichtig sind Patientenverfügung & Betreuungsvollmacht?“, Alt-Bürgerhaus, Neulandstr. 48, 27576 Bremerhaven.

Ortsverband Geestemünde

6. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung (Infoveranstaltung), Ernst-Barlach-Haus, Am Holzhafen 8, 27570 Bremerhaven. Auskünfte erteilen Karin Michaelsen (Tel.: 0471/55 222) und Rosma-

rie Mangels (Tel.: 0471/73 545).

Ortsverband Leherheide

13. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung (Infoveranstaltung), Lukaskirchengemeinde Bremerhaven, Louise-Schroeder-Straße 1, 27578 Bremerhaven.

Kreisverband Bremen-Nord Ortsverband Blumenthal-Farge

18. März, 15 Uhr: Mitgliederversammlung, „Zum Grünen Jäger“, Farger Straße 100, 28777 Bremen.

Ortsverband Lesum

9. März, 18 Uhr: Vorstandssitzung.

13. März, 15.30 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen.

Ort: Lesumer Hof, Oberreihe 8, 28717 Bremen.

Bitte anmelden bei Reinhard Röpke, Tel.: 04209/98 67 482.

Ortsverband Vegesack

7. März, 15 Uhr: Jahreshauptversammlung mit Wahlen, „Zum Alois“, Breite Str. 12, 28757 Bremen. Bitte anmelden bei Hans-Jürgen Berger, Tel.: 0421/60 07 315.

16. März, 10 Uhr: Vorstandssitzung, Heinemann-Bürgerhaus, Raum E03, Kirchheide 49, 28757 Bremen.