

Herzlich willkommen in der Polizei Mecklenburg- Vorpommern – willkommen in eurem Team GdP

Im August und Oktober war es mal wieder so weit. Die neuen Anwärterinnen und Anwärter haben ihre Ausbildung bzw. ihr Studium an der Fachhochschule in Güstrow begonnen. Natürlich waren auch wir an diesem Tag da und so konnten wir viele neue Mitglieder in unserer Gewerkschaft der Polizei (GdP) begrüßen.

Liebe neue Kollegin und lieber neuer Kollege, liebe Auszubildende und Studenten an der Fachhochschule für öffentliche Verwaltung, Polizei und Rechtspflege in Güstrow, für viele von euch ist es eine der ersten, wenn nicht sogar die erste „Deutsche Polizei“, die ihr in den Händen haltet. Ich möchte euch daher auf diesem Wege in Eurer Gewerkschaft der Polizei herzlich willkommen heißen. Mit eurer Entscheidung, Mitglied zu werden, habt ihr die richtige Entscheidung getroffen! Die GdP ist die größte und die einflussreichste Berufsvertretung im Polizeibereich. Seit über 50 Jahren setzt sie sich auf allen politischen Ebenen und in der Personalratsarbeit innerhalb der Polizei für die Verbesserung der beruflichen Lage aller Polizeibeschäftigten ein. Die Meinung der GdP ist gefragt – unsere Gewerk-

schaft der Polizei ist geschätzter Ansprechpartner unterschiedlichster polizeilicher und politischer Gruppen. Sie wirkt an Gesetzgebungsverfahren mit, die die dienstlichen oder beruflichen Belange der Polizeibeschäftigten berühren. Als Stimme der Polizei genießt die GdP auch in der Öffentlichkeit ein hohes Ansehen. Die wichtigste Leistung der GdP ist aber die Vertretung eurer beruflichen und sozialen Interessen gegenüber der Politik. Die Gewerkschaft der Polizei sitzt bei Tarif- und Besoldungsverhandlungen federführend mit am Verhandlungstisch. Die GdP ist in den Dienststellen für ihre Kolleginnen und Kollegen präsent. Aber nicht nur dort – die Gewerkschaft der Polizei betreut ihre Mitglieder auch bei Einsätzen vor Ort. Es gibt kaum einen größeren polizeilichen Einsatz, an dem nicht unser Betreuungsteam für die vielen Kolleginnen und Kollegen vor Ort mit dabei ist. Und genau so sind wir in Güstrow vor Ort, wenn ihr – unsere neuen Kolleginnen und Kollegen – in den Polizeidienst eingestellt werdet. Während eurer Zeit in

der Fachhochschule werdet ihr viel Neues lernen. Dies ist aber kein Hexenwerk, denn jeder hat mal angefangen. Gemeinsam mit engagierten Dozenten, Lehrern, Trainern und Praktikumsbetreuern steht euch in dieser Zeit auch die GdP zur Seite. Dabei ist neben der Kreisgruppe in der Fachhochschule gerade unsere JUNGE GRUPPE (GdP) als Ansprechpartner und Interessenvertreter wichtig. Egal ob es um Probleme in der Ausbildung oder dem Studium geht – als eure Ansprechpartner bringen wir uns gemeinsam mit euch in die Gestaltung des Unterrichts an der Fachhochschule ein. Und natürlich gilt: Da wo die JUNGE GRUPPE ist, da kommen auch Freizeitangebote und -spaß nicht zu kurz. Eine Gewerkschaft lebt auch von ihren Mitgliedern. Deshalb: Bringt euch ein! Sprecht uns an! Sagt, was euch gefällt oder was man noch besser machen kann! Erreichen könnt ihr uns auf vielen Wegen, sei es über eure Kreisgruppe, unsere Infostände, über E-Mail oder Telefon. Aber auch in den sozialen Medien könnt ihr uns finden. GEMEINSAM sind wir ein starkes Team! Ich wünsche euch viel Erfolg in der Ausbildung, seid offen für alles Neue, mahnt Negatives an und versucht gemeinsam mit uns Probleme zu lösen – bis bald!

Euer Christian Schumacher



Foto: GdP M-V

DP – Deutsche Polizei
Mecklenburg-Vorpommern

Geschäftsstelle
Platz der Jugend 6, 19053 Schwerin
Telefon (0385) 208418-10
Telefax (0385) 208418-11
Adress- und Mitgliederverwaltung:
Zuständig sind die jeweiligen
Geschäftsstellen der Landesbezirke.

Redaktion
Marco Bialecki (V.i.S.d.P.)
Telefon (0385) 208418-10

Post bitte an die
Landesgeschäftsstelle (s. links)



Ausbildungsprobleme bei der Polizei

Die Gewerkschaft der Polizei (GdP) hatte den Stein ins Rollen gebracht: „Die Polizei kommt an ihre Grenzen, Personal fehlt an allen Ecken und Kanten“, brachte GdP-Landeschef Christian Schumacher am Donnerstag (4. August 2022, Anm. d. Red.) bei NDR 1 Radio MV die Kritik auf den Punkt. Die Polizistinnen und Polizisten seien überlastet, sie könnten nur das Notwendigste leisten. Die Politik müsse aufpassen, dass die Bevölkerung nicht dauerhaft das Vertrauen in die Funktionsfähigkeit des Landes und seiner Sicherheitsbehörden verliert. „Bürgerwehren und Selbstjustiz wären die Folge“, warnte Schumacher. Das Innenministerium hatte die Vorwürfe als „falsch“ und an den Haaren herbeigezogen zurückgewiesen. Die Polizei sei zu keiner Zeit handlungsunfähig gewesen. Pegel erklärte, dass die Beamten wegen vieler Coronademonstrationen stark gefordert gewesen seien und auch im Sommer aufgrund vieler Volksfeste und Festivals kaum Verschnaufpausen hätten. Doch erfüllten die Beamten mit großem Engagement ihre Aufgabe, für Sicherheit zu sorgen. Das sei bei seinen Besuchen in den Revieren deutlich geworden.

Innenminister Pegel: Lücke beim Personalaufbau der Polizei

In einem Punkt räumt Innenminister Pegel nun Probleme ein: Es gebe Rückstände beim Personalaufbau. Die GdP hatte moniert, dass trotz der Zusage der Landesregierung, die Zahl der Polizisten von 5.800 auf 6.200 zu erhöhen, keine Steigerung erfolgt sei. „Die 2016 angestellten Berechnungen waren wohl etwas zu optimistisch“, erklärte Pegel. Es gin-

gen mehr Beamte vorzeitig in den Ruhestand und es fielen mehr Polizeischüler durch die Prüfungen als erwartet. „Die Lücke ist somit größer als man damals angenommen hat.“

Ein Fünftel der Polizeischüler wirft vorzeitig das Handtuch

Die vorherige Landesregierung aus SPD und CDU hatte beschlossen, die Polizeistärke im Land um 400 auf 6.200 Stellen aufzustoßen. An dem Ziel wurde auch nach dem Regierungswechsel im Herbst 2021 von SPD und Linken festgehalten. Tatsächlich ist die Zahl aber kaum gestiegen. „Es ist ein Kraftakt“, so Pegel. Die Bewerberzahlen seien eingebrochen. Statt einst 4.000 würden sich jährlich nur noch knapp 1.000 Schulabgänger für den Polizeidienst bewerben, nur etwa 20 Prozent erfüllten die Aufnahmekriterien. Laut Pegel brachten in diesem Jahr 43 von 151 gestarteten Polizeischülern ihre Ausbildung nicht erfolgreich zu Ende, 29 davon warfen vorzeitig das Handtuch. Pro Jahr schieden 100 bis 170 Beamte aus dem Dienst aus.

„Müssen viel mehr auch die sozialen Medien nutzen“

Pegel kündigte als Konsequenz an, die Werbung um den Polizeinachwuchs zu verstärken und die Ausbildung teilweise neu zu strukturieren. Konkret soll die Bewerberbreite vergrößert und insbesondere bei Realschülern mehr Interesse am Polizeiberuf geweckt werden. „Bei meinen Besuchen in den Polizeirevieren sagen junge Beamte, dass wir da-



Foto: Bildschmidt/NDR.MV

Innenminister Pegel räumt Ausbildungsprobleme bei Polizei ein.

für viel mehr auch die sozialen Medien nutzen müssten. Das wird passieren“, kündigte Pegel an. Das bislang starre Ausbildungssystem, nach dem alle Polizisten zunächst für den Schutzdienst ausgebildet und dort auch eingesetzt werden, ehe sie später zur Kriminalpolizei wechseln können, werde gelockert.

Schnellere Ausbildung zum Kriminalisten – Zulassungsverfahren für Bachelorstudium läuft

Außerdem soll es – dem Beispiel Hamburgs und Schleswig-Holsteins folgend – künftig auch in Mecklenburg-Vorpommern möglich sein, sich im gehobenen Dienst nach einem einjährigen Grundkurs in den folgenden beiden Jahren sofort zum Kriminalisten ausbilden zu lassen. Das Zulassungsverfahren für ein solches Bachelorstudium an der Fachhochschule Güstrow laufe, so der Minister. Die Zulassung werde für Oktober erwartet. Die Nachfrage zeige, dass es ein reges Interesse dafür gebe und somit zusätzliche Bewerber gewonnen werden könnten. Während im Bereich der Schutzpolizei der Generationswechsel spürbar vorankomme, stehe er bei der Kriminalpolizei noch bevor, erklärte Pegel. ■



Quelle: NDR MV –
<https://bit.ly/3Rq1aDr>

Austausch der Frauengruppe und Vernetzung mit der Schwestergewerkschaft

Zwei Fliegen mit einer Klappe haben die Mitglieder des geschäftsführenden Landesfrauenvorstandes mit ihrer Quartalsitzung geschlagen. Die Sitzung des Vorstandes der Frauengruppe der GdP MV startete Ende August im DGB-Haus in Rostock in hybrider Form. Der Vereinbarkeit von Beruf und Ehrenamt sowie Familie wird damit durch die Online-Teilnahme von zwei Frauen Rechnung getragen.

Über die ver.di Rostock hatten wir die Möglichkeit, die modernen und zentralen Räumlichkeiten im Herzen der Hansestadt Rostock für eine Sitzung zu nutzen und somit gleichzeitig in das ein oder andere offene Gespräch mit den Gewerkschafter*innen zu gehen.

Die acht Vorstandsfrauen haben erstmalig auch die Frauenbeauftragte der ortsansässigen Kreisgruppe zu dem Treffen eingeladen. So hatte Natascha Sänger das Vergnügen, in

den Austausch mit den Funktionärinnen zu gehen.

„Es war toll, auch mal außerhalb unserer jährlichen Vorstandssitzung mit den Frauenbeauftragten aller Kreisgruppen die aktuellen Themen und Projekte zu begleiten und die Möglichkeit zu bekommen, regionale Themen an die Ohren des Vorstandes zu geben“, resümierte die Frauenbeauftragte der Kreisgruppe Rostock.

Auf dem Programm standen neben der Vorbereitung des 27. Bundeskongresses der GdP auch Themen wie die Bildungsarbeit für Gleichstellungsbeauftragte, Personalrät*innen und Gewerkschafter*innen sowie das Vernetzungstreffen im Herbst unter dem Motto der Gesundheitsfürsorge. Voraussichtlich wird dieses am 17. November 2022 als Tagesveranstaltung zentral gelegen durchgeführt. Ihr dürft euch wieder auf interessante Referent*innen und aktive Workshop-Anteile freuen. Anmelden könnt ihr euch über die Geschäftsstelle unter gdpmv@gdp.de.

In naher Zukunft stehen weitere Termine mit der Politik an. Dazu sind Gespräche mit den Staatssekretär*innen des Innenressorts, der Ministerin für Justiz und Gleichstellung sowie der Beauftragten der Landesregierung für Gleichstellung und Frauen geplant. Inhalte sollen Frauen in Führung, die ILO-Konvention, die Gleichstellungsstrategie, die Resolution der 6. Landesfrauenkonferenz, die Perspektive des mittleren Dienstes u. v. m. sein.

Weiterhin freuen wir uns auf die Sitzung mit allen Frauenbeauftragten der Kreisgruppen im Herbst dieses Jahres in Güstrow. Die Vorbereitungen dafür sind abgeschlossen und die Einladungen sind verschickt. Habt ihr auch Interesse an aktiver Gewerkschaftsarbeit? Meldet euch gern bei uns unter frauengruppe-mv@gdp.de, wir freuen uns über weitere Unterstützer*innen.

Eine weitere wichtige Herzensangelegenheit der Frauengruppe ist die Stärkung der Tarifbeschäftigten. Da kommt die im Frühjahr 2023 geplante Personalentwicklungsmaßnahme der Bundesfrauen zur passenden Zeit. In dieser werden Kolleginnen der GdP in drei Workshops (2-3-2 Tage) und durch Begleitung von Mentor*innen stark gemacht für die Gewerkschaftsarbeit. Wir würden uns freuen, wenn wir eine Interessentin aus unserem Landesbezirk finden. Meldet euch gern bei uns für nähere Informationen. ■



Im Gespräch bleiben

Auf Einladung der SPD Mecklenburg-Vorpommern nimmt unser GdP-Landesvorsitzender Christian Schumacher am Landesparteitag in Rostock teil. Christian wird weiterhin in Gesprächen für unsere GdP-Positionen werben.

„Wir sind nicht der Störfaktor der Polizei, wir sind der Antreiber der Politik, wo in einer Demokratie Entscheidungen für die Zukunft der Polizei getroffen werden.“



Landtagspräsidentin Birgit Hesse und Christian Schumacher



Im Gespräch bleiben

Anzeige

POLIZEI DEIN PARTNER

Gewerkschaft der Polizei

Wir brauchen dich!

Der VDP – der Verlag deiner Gewerkschaft – sucht Kollegen, die neben Beruf oder Ruhestand Zeit und Lust für eine gut bezahlte Tätigkeit als freiberuflicher Anzeigenverkäufer in Mecklenburg-Vorpommern haben.

Hilf uns, unsere Präventions- und Festschriften für die GdP in Mecklenburg-Vorpommern zu bewerben und herauszubringen. Nähere Informationen erhältst du unter www.vdp-polizei.de. Oder ruf uns an unter Telefon 0211 7104-183 (Antje Kleuker).

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dir!



VERLAG DEUTSCHE POLIZEILITERATUR GMBH
Anzeigenverwaltung

Ein Unternehmen der Gewerkschaft der Polizei
Forststraße 3a, 40721 Hilden
Telefon 0211 7104-183, Frau Antje Kleuker
antje.kleuker@vdp-polizei.de

www.vdp-polizei.de



WISSEN FÜR GDP-MITGLIEDER

Fertig ausgebildet?
Was jetzt mit deiner
Anwartschafts-
versicherung passiert



KOSTENFREIE VERSICHERUNG ENDET

Mit dem Ende deiner Ausbildung
endet auch deine kostenfreie
Anwartschaftsversicherung über
die GDP.

SELBST VERSICHERN

Um die Fortführung der
Anwartschaftsversicherung
musst du dich selbst kümmern.

ARBEITSSCHUTZ

Unfallursache Schlafmangel? Dem unterschätzten Problem jetzt vorbeugen

Erstellt vom Redaktionsteam
Safety Xperts

Unfallursache Schlafmangel? Die Wenigsten schlafen in der Regel am Arbeitsplatz. Daher betrifft dieses Thema auf den ersten Blick nicht den Arbeitsschutz. Doch das Gegenteil ist der Fall. In letzter Zeit häufen sich die Belege, dass gesunder Schlaf und ausreichende Erholungszeiten viel wichtiger für die Unfallprävention sind als bislang vermutet.

Mediziner kennen mehr als 80 unterschiedliche durch Schlafmangel hervorgerufene Störungen – von Einschlaf- oder Durchschlafstörungen über Alpträume und Schlafwandeln bis zu schlafbezogenen Atmungsstörungen, wie z.B. der Schlafapnoe (Atemaussetzer, oft mit Schnarchen verbunden). Dies wirkt sich zunächst auf die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Lebenspartner aus. Durch mangelnde Konzentrationsfähigkeit kann Schlafmangel allerdings auch bald zu einer erhöhten Unfallgefahr führen.

Unfallursache Schlafmangel?

Immer deutlicher zeigt sich ein Zusammenhang von Schlafstörungen mit Arbeitsunfällen und Ausfalltagen. Denn wer nicht erholt zur Arbeit erscheint, ist eher unaufmerksam, macht häufiger Fehler und verletzt sich schneller. Die Schweizer Unfallversicherung Suva spricht in einer Studie von einem „lebensgefährlichen Schlafmangel“. Der Gesundheitsreport der Krankenkasse DAK fokussiert sich schon 2017 auf Schlafstörungen und den Zusammenhang mit Arbeitsunfähigkeit.

Der Bericht belegt erneut die zunehmende Relevanz des Themas Schlaf für den Arbeits- und Gesundheitsschutz. Die BAuA erweitert den Blick vom Schlafvorgang auf Pausen- und Erholungszeiten und warnt im September 2017:

Fallen Ruhezeiten regelmäßig aus oder müssen sich Beschäftigte auch außerhalb

ihrer Arbeitszeit häufig um berufliche Belange kümmern, kann es zu negativen Beanspruchungsfolgen kommen.

Die Fakten: deutlicher Anstieg bei Schlafstörungen*

- Die Anzahl der Fehltage wegen Schlafstörungen ist von 2005 bis 2015 um fast 80 % gestiegen. Inzwischen leidet jeder zehnte Erwerbstätige in Deutschland unter einer Insomnie (Schlafstörung). (DAK 2017)
- Eine Arbeitsunfähigkeit wegen Schlafstörungen dauert im Durchschnitt etwa elf Tage. Alle Altersgruppen sind betroffen, Männer häufiger als Frauen. (DAK 2017)
- Im Vergleich zu 2010 nehmen heute fast doppelt so viele Erwerbstätige Schlafmittel. (BG Verkehr 2017)
- Bei jedem fünften Berufsunfall spielt Übermüdung aufgrund von Schlafproblemen eine Rolle (Suva 2016). Am häufigsten kommt es zu Stolper- und Sturzunfällen sowie Verletzungen mit Maschinen und Werkzeugen.
- Jeder vierte Autofahrer ist schon einmal am Steuer eingeschlafen. (DVR 2016)

Die aktuellen Befunde diverser Organisationen sprechen für sich. Man sollte sich bewusst machen, dass es hier nicht nur um die einer Schlafstörung direkt zuzuordnenden Arbeitsunfähigkeitstage geht. Wie hoch die Dunkelziffer für Arbeits- und Wegeunfälle, Unaufmerksamkeiten, Maschinenausfälle, Produktionsstörungen und Qualitätsmängel usw. ist, deren Ursache letztlich schlechter oder ungenügender Schlaf ist, kann nur vermutet werden.

Diese Faktoren steigern das Risiko für Schlafstörungen und Schlafmangel

Schlafstörungen können unterschiedliche Ursachen haben. Einige davon betreffen eindeutig das Arbeitsleben. Wie in einem Unter-

nehmen Arbeitszeiten eingeteilt werden, auf das Einhalten von Pausen geachtet wird, zeit- und ortsflexibles Arbeiten geregelt und mit Stress umgegangen wird: All das wirkt sich auf das Schlafverhalten der Mitarbeiter aus.

Arbeits- und Gesundheitsschützer sollten wissen, welche Arbeitsbedingungen Schlaf Forscher als Risikofaktoren sehen. Stärker gefährdet, eine Schlafstörung zu entwickeln, ist, wer

- häufig unter Termin- und Leistungsdruck arbeitet.
- wiederholt seine Pausen nicht nimmt.
- vier oder mehr Überstunden pro Woche macht.
- auch außerhalb der Arbeitszeit für Chef und Kollegen erreichbar ist.
- in Schichtarbeit, Nachtarbeit oder mit häufig wechselnden Arbeitszeiten eingesetzt wird.
- unter körperlich belastenden Arbeitsbedingungen, z.B. ständigem Sitzen, arbeitet.
- mangelnde Möglichkeiten für Entspannung oder einen sportlichen Ausgleich hat.

Rufbereitschaft oder Bereitschaftsdienst wird als weniger kritisch angesehen; hier war laut DAK die Häufigkeit von Schlafproblemen nur geringfügig erhöht.

Arbeitsunterweisung: Wer keinen Schlafmangel hat, arbeitet sicherer

Mit den negativen Folgen im Hinterkopf, die mangelnder Schlaf haben kann, wird klar: Gesunder Schlaf ist auch ein Unterweisungsthema. Das Thema Schlafverhalten und Schlafqualität sollte klar angesprochen werden, Arbeitgeber sollten über die Folgen von zu wenig oder gestörtem Schlaf aufklären.

* Unter Schlafstörung fällt nicht, dass man mal eine schlechte Nacht hat. Erfasst wurden chronische Schlafstörungen nach klinischen Kriterien.

VORTEIL EINER KLEINEN ANWARTSCHAFT

Dein bei Abschluss einer kleinen Anwartschaftsversicherung festgelegter Gesundheitszustand wird vertraglich fixiert.

DAS PLUS EINER GROSSEN ANWARTSCHAFT

Mit einer großen Anwartschaftsversicherung fixierst du zusätzlich dein frühes Eintrittsalter und zahlst später geringere Beiträge.

 Liken

 Kommentieren

 Teilen

Foto: PVAIG/Stefan Eichmann



Verantwortliche können hierzu die oben genannten Fakten nutzen und sollten klarstellen:

- Schlafstörungen führen zu einer erhöhten Tagesmüdigkeit.
- Ein Schlafmangel kann ähnliche Effekte haben wie die Wirkung von Alkohol.
- Schlafdefizite steigern daher das Risiko für Unfälle am Arbeitsplatz.
- Kollegen, bei denen – aus welchen Gründen auch immer – Pausen und Erholungszeiten zu kurz kommen, gefährden sich und andere.

Bereits mit dem Gestalten von Arbeitsbedingungen, Schichtplänen und Einsatzzeiten können Arbeitgeber das Risiko von Schlafstörungen senken.

Folgende Maßnahmen schaffen positive Verhältnisse für einen gesunden Schlaf:

- Auch wenn flexible Arbeitszeiten oft gewünscht und vorteilhaft sind, für einen gesunden Schlaf sind allzu wechselnde Arbeitszeiten eher ungünstig.
- Betriebe sollten den Kreis der Mitarbeiter mit ungünstigen Arbeitszeiten wie Nachtarbeit oder wechselnde Einsatzzeiten so klein wie möglich halten.
- Es ist zu beachten, dass auch zu Normalarbeitszeiten die Arbeitszeit und Pausenregelungen eingehalten werden.
- Termindruck und andere zu Anspannungen führende Belastungen sollten soweit möglich vermieden werden.
- Erscheint ein Mitarbeiter nicht ausgeruht am Arbeitsplatz, z. B. wegen Jetlags oder unruhiger Nächte durch ein zahnendes Kleinkind, dürfen Arbeitgeber ihn nicht bei besonders gefährlichen Tätigkeiten einsetzen.
- Schulung von Mitarbeitern und Führungskräften in aktivem Zeitmanagement. Dabei ist das Ziel der Schulung bessere Planung und Priorisierung.

Störungen des Nachtschlafes sind nicht immer vermeidbar. Aber dies darf nicht zulasten der Arbeitssicherheit gehen. Arbeitgeber sollten anregen, dass Vorgesetzte vertrauensvoll und Mitarbeiter eigenverantwortlich mit dem Thema umgehen.

Kollegen sollten ermutigt werden, Schlafprobleme ernst zu nehmen und sich nicht zu scheuen, einen Arzt aufzusuchen. Schlafstörungen als Alltagsproblem abzutun oder

wahllos Schlafmittel einzunehmen, ist keine Lösung. Unbedingt zu empfehlen ist, dass Arbeitgeber das Thema „Schlaf und Erholung“ in das Betriebliche Gesundheitsmanagement aufnehmen.

Diese Schlafmythen sollten Arbeitgeber klären

Einige Irrtümer zum Schlafverhalten und Schlafmangel halten sich hartnäckig. Die folgenden Fehlvorstellungen können auch als Einstieg in eine Unterweisung genutzt werden.

1. **Bei Bedarf kann ich vorschlafen:** Das stimmt natürlich nicht. Ein Vorschlafen funktioniert allenfalls sehr kurzfristig innerhalb von 24 Stunden. Es schadet nichts, nachmittags ein Nickerchen zu machen, wenn man weiß, dass man abends lange auf sein wird. Doch niemand kann dauerhaft und „auf Vorrat“ Schlafwirkungen speichern und sie bei Schlafmangel abrufen.
2. **Ein Schlummertrunk hilft beim Einschlafen:** Gegen einen Kräutertee oder Milch mit Honig ist nichts einzuwenden. Doch mit dieser Aussage ist meist ein alkoholisches Getränk gemeint. Alkohol kann in der Tat das Einschlafen erleichtern und gegen ein Glas Wein oder Bier ist nichts einzuwenden. Doch in größerer Menge behindert Alkohol das Durchschlafen. Denn Alkohol bedeutet Stress für den Stoffwechsel und die inneren Organe müssen mitten in der Nacht aktiv werden. Vorsicht ist auch bei koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Cola, Schwarz- oder Grüntee geboten. Sie wirken noch viele Stunden später anregend und können das Einschlafen massiv erschweren.
3. **Am Fernseher schläft man am besten ein:** Selbstverständlich kann Fernsehen wie auch viele andere Freizeitbeschäftigungen dazu beitragen, nach einem hektischen Arbeitstag runterzukommen und zu entspannen. Viele Menschen neigen zudem dazu, bei der gleichmäßigen Geräuschberieselung schläfrig zu werden. Doch die Körperhaltung entspricht dabei selten einer optimalen Schlafposition. Auch steht man sowieso noch mal auf, um die Zähne zu putzen und ins Schlafzimmer zu wechseln. Um schlech-

tes Durchschlafen durch den Fernseher zu vermeiden, lohnt sich, rechtzeitig auszuschalten und früher das Bett aufzusuchen.

4. **Mit vollem Bauch schläft es sich gut:** Sicherlich sollte man nicht hungrig zu Bett gehen. Doch ein schweres Essen am späten Abend fördert anschließend die Schlafprobleme. Schlafmediziner empfehlen, die letzte große Mahlzeit mindestens vier Stunden vorher einzunehmen.
5. **Nacktschläfer schlafen gesünder:** Wer lieber unbekleidet zwischen den Laken liegt und dabei gut schläft, muss seine Gewohnheiten nicht ändern. Als bessere Lösung wird von den meisten Schlafforschern und Schlafmedizinern jedoch leichte und bequeme Kleidung angesehen. Denn dies erleichtert dem Körper, seine Temperatur während der Nacht konstant zu halten.
6. **Elektrosmog ist für Schlafprobleme verantwortlich:** Dies ist weder bewiesen noch widerlegt. Doch auch unabhängig davon haben Fernseher, Internet und Smartphone im Schlafzimmer nichts zu suchen. Die Blauanteile des Bildschirmlichts halten wach, weil sie das für einen gesunden Schlaf wichtige Hormon Melatonin unterdrücken.
7. **Schlafprobleme sind normal, damit muss man nicht zum Arzt.** Richtig ist: Mal eine unruhige Nacht zu haben, ist nicht tragisch. Wer aber längerfristig nachts keine Erholung findet und morgens schon müde am Arbeitsplatz erscheint, sollte einen Arzt aufsuchen und um Rat fragen.

Jeder Dritte in Deutschland leidet unter Schlafstörungen und an Schlafmangel. Für den Arbeitsplatz ist das problematisch, denn damit steigen das Unfallrisiko und die Fehlerquote – die Probleme sind absehbar. Gleichzeitig ist ein schlechter Schlaf auch sehr oft das Zeichen für eine psychische Belastung.

Arbeitgeber beugen diesem Problem durch eine aktive Einbindung der Problematik in die Arbeitsschutzmaßnahmen vor. Offene Kommunikation in der Arbeitsunterweisung, angepasste Arbeits- und Ruhezeiten sowie ein Schulungsangebot für Vorgesetzte und Mitarbeiter sind der Schlüssel zum Erfolg. ■



Sportfest

Am 24. August 2022 fand das Sportfest des Polizeizentrums Schwerin im Lamprechtsgrund statt. Wie jedes Jahr bieten wir für die Aktiven Obst, Getränke, Werbemittel und erstmals auch Kaffee an. Diese Geste kommt sehr gut an und wir haben sehr viele „Dankeschöns“ erhalten. ■



Dieses Jahr waren zur Betreuung folgende Kolleginnen anwesend: Astrid Korn, Ute Wienecke, Petra Rataczek, Birgit Treichel

Keine Spaltung der Versorgungsempfänger von Bund und Ländern

„Wir brauchen endlich Klarheit: Zahlt das Land seinen Versorgungsempfängerinnen und -empfängern auch die Energiepreispause wie in anderen Bundesländern oder sind ehemalige Landesbeschäftigte in Mecklenburg-Vorpommern wieder einmal die Verlierer im Föderalismus“, so der Landesvorsitzende der Gewerkschaft der Polizei (GdP), Christian Schumacher, mit Blick auf das dritte Entlastungspaket der Bundesregierung.

Dort heißt es: „Rentnerinnen und Rentner erhalten zum 1. Dezember 2022 eine Energiepreispause in Höhe von 300 Euro. Das entspricht einer Entlastung von rund sechs Milliarden Euro brutto. Die Energiepreispause wird einmalig ausgezahlt und ist einkommensteuerpflichtig – je niedriger die Rente, umso wirksamer ist die absolute Entlastung der Rentnerinnen und Rentner.“



Die Auszahlung für die Rentnerinnen und Rentner erfolgt über die Deutsche Rentenversicherung. Es wird sichergestellt, dass keine Doppelzahlung erfolgt. Der Bund wird eine entsprechende Einmalzahlung auch für die Versorgungsempfängerinnen und -empfänger des Bundes leisten.“

Die norddeutschen Länder Schleswig-Holstein und Hamburg haben bereits schnell und konsequent beschlossen, auch ihren Versorgungsempfängern die Energiepreispause zu zahlen. Einen solchen Beschluss gibt es derzeit für Mecklenburg-Vorpommern nicht.

Schumacher abschließend: „Nun liegt es in der Hand der rot-roten Landesregierung, ob die Versorgungsempfängerinnen und -empfänger des Landes wieder mal leer ausgehen oder ob die Energiepreispause wie in anderen Bundesländern auch gezahlt wird.“ ■

Abteilungsleiter zu Gast in der GLV-Sitzung

Auf der Sitzung des geschäftsführenden Landesvorstandes am 29. August 2022 wurde der Abteilungsleiter Polizei, Herr Berthold Witting, begrüßt.



In einer aufgeschlossenen offenen Diskussion wurden Herrn Witting unsere Standpunkte zu vielen Themen (bspw. ZD MV, Handlungsfähigkeit der Polizei, Wertschätzung, ...) mitgeteilt.

„Mein Verständnis zur Aufgabe der GdP ist es, den Arbeitgeber darauf aufmerksam zu machen, was besser geht. Das ist Fortschritt! Das brauchen wir“, so der Abteilungsleiter in der Sitzung.

Danke für das Gespräch.

Die GdP MV wünscht dem neuen Abteilungsleiter alles Gute im neuen Amt und freut sich auf eine vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit. ■





Fotos: GdP MV

GdP-Betreuung

Am 10. August 2022 fand das traditionelle Begrüßungsgrillen in Güstrow statt! Wir haben uns sehr über euren Besuch gefreut – schön, ein paar von euch kennengelernt zu haben! Wir hoffen, dass ihr einen schönen Abend mit uns hattet und wünschen euch für die Ausbildung weiterhin viel Erfolg! Bei Sorgen, Nöten und Problemen spricht uns gerne an. Wir sind für euch da! Abschließend ein Danke an alle Helfer und Organisatoren der Veranstaltung, u. a. an Andreas Piatke und Stefan Eichelmann von der PVAG.

Am 16. August 2022 fand das „Waldecker Meet & Grill“ natürlich mit der GdP-Kreisgruppe Rostock statt. Schön, dass auch unsere Landtagspräsidentin Birgit Hesse vorbeigekommen ist.

Am 21. August 2022 waren wir wieder MIT EUCH unterwegs, zum Fußballspiel in der 2. Bundesliga zwischen dem F.C. Hansa Rostock und dem FC St. Pauli.

... und unsere **Standbetreuung** an der FHÖVPR in Güstrow fand natürlich auch wieder statt. Danke an Toni und Erik. ■



Alt macht nicht die Zahl der Jahre. Alt macht nicht das Grau der Haare. Alt wirst du, wenn du nicht mehr lachst und dir keine Freude machst.

Kluetz im August: In diesem Jahr folgten 23 Junggebliebene der Einladung zum Sommergrillen. Wie schön war es, alle mal wiederzusehen. Neben einem regen

Erfahrungsaustausch gab es auch allerhand Neuigkeiten. So informierte unsere Kreisgruppenvorsitzende über den geplanten Bürger- und Polizeiball im November in Wismar. Auch ein Weihnachtsessen soll es im Dezember wieder geben. Viele Kollegen hatten was mitgebracht und so war der Tisch reichlich gedeckt. Nach Thüringer Würstchen und Fleisch gab es am Ende auch Hähnchenunterschenkel.

Am Abend verabschiedeten wir uns mit dem Plan, uns auch im nächsten Jahr wiederzutreffen.

Uwe Burmeister



Fotos: GdP-VIG NWIK



Foto: GdP-KG RHO



Grillnachmittag der Senioren der KG Rostock

Nach längerer pandemiebedingter Pause konnten sich die Senioren der KG Rostock am 16. August 2022 zu einem gemütlichen Grillnachmittag in Rostocks KGA „Edelweiss“ treffen.

Nach einer herzlichen Begrüßung bei Kaffee und Kuchen konnten viele Gespräche geführt werden, denn der Gesprächsbedarf war groß und vielfältig. Es gab auch noch etliche Informationen, die für uns wichtig und aufschlussreich waren.

Durch die Inhaberin der Vereinsgaststätte – Frau Strube – wurde nach der Kaffeezeit ein prächtiges, vielseitiges Grillbuffet angeboten, welches großen Zuspruch fand – hierzu ein besonderer Dank an Frau Strube.



Es war eine erlebnisreiche Veranstaltung in einem urigen Ambiente und es hat allen gut geschmeckt.

Die Veranstaltung war gut besucht, es hätten aber durchaus mehr Teilnehmer sein können, da der Termin ca. zwei Monate vorher schon bekannt gegeben wurde. Es wäre wünschenswert, wenn sich bei den nächsten Veranstaltungen mehr Teilnehmer melden, denn unser Rolf Michael organisiert derartige Veranstaltungen mit großem Engagement, wofür ihm herzlicher Dank auszusprechen ist. Unser Rainer Naumann machte bei der Veranstaltung einige Fotos – auch ihm gilt bester Dank.

Auf ein nächstes Treffen freuen wir uns schon und bis dahin bleibt gesund.

Clarissa Müller und Rolf Michael

Stammtisch der Senioren der KG Neubrandenburg

Traditionell fand unser dritter Stammtisch in den Räumlichkeiten der Bundeswehrkaserne Neubrandenburg „Weg Am Hang“ statt.

Nach längerer Zwangspause (coronabedingt) gab es einen interessanten Erfahrungsaustausch zwischen Alt- und Jungpensionären.

Insbesondere wurde festgestellt, dass die Zeit schnelllebig und gefährlich geworden ist.

Mit großer Sorge wurden die weltpolitischen Ereignisse betrachtet, insbesondere für die Zukunft unserer Kinder und Enkel.

Gleichsam wurde auch auf die Personalentwicklung in der Landespolizei mit Besorgnis gesehen. Hierzu bedarf es durch die Landesregierung eines schnellen Handlungsbedarfs, da bei den aktiven Beamten die Belastungs- und Leistungsgrenzen überschritten sind.

Alexander Wath



Foto: GdP-KG NB

LIEBLINGS-GEWERKSCHAFT MIT 3 BUCHSTABEN



www.gdp.de/mv

Foto: GdP MV

Dämmertörn



Foto: GdP-KGSN

Schiffahrt auf dem Schweriner See, an der Felsen-
grotte

Die Seniorengruppe der Gewerkschaftsgruppe der GdP Schwerin ging auf Abenteuerreise. Ein Dämmertörn – also eine Schiffsreise am Abend – auf dem Schweriner See mit der Weißen Flotte am Schloss war eine gelungene Tour. Alle 42 GdP-Senioren waren entspannt, interessiert und sehr neugierig, was da wohl geschehen würde. Die Schiffahrt auf dem Schweriner See war eine Fahrt in den Heidensee, in den Ziegelaußensee bis Frankenhorst und weiter in den Ziege-linnensee mit Speicherhotel und guter Sicht auf die Innenstadt mit Dom, Pauls- und Schelfkirche. Das alles geschah bei sehr gutem Service, also bei sehr gutem Essen und Getränken. Die zweieinhalb Stunden vergingen sehr angenehm auf dem Wasser. Das Wetter spielte bei uns natürlich mit und die Stimmung war sehr gut. So haben wir den Sonnenuntergang hautnah miterleben können.

Eine gelungene Fahrt auf den Seen unserer Hauptstadt mit der Weißen Flotte!

Wir sehen uns am 21. September im Bondzio zum Grillen wieder. Bis dahin, liebe Freunde, alles Gute und bleibt gesund, so weit es geht!

Else Bös/Werner Vehlow

