



POLITIPENSJONISTEN

ORGAN FOR POLITIETS PENSJONISTFORBUND NUMMER 2 • 2014

Terje Ødegård

LIVET GÅR VIDERE

Se side 4-5

**Lederkonferanse
på Gardermoen**

Se side 8-11

**Internerte politi-
tjenestemenn
i Stutthof skal
hedres i 2015**

Se side 12-15

**Anne Marie Kollhus
gikk fra å være
politi til å bli
hotelldirektør
i Hallingdal**

Se side 6-7



Kyrre Stenbro.

Lederkonferansen – nyttig møtested tillitsvalgte

PPF har som formål – § 3 i vedtekten – «å ivareta felles økonomiske, sosiale, kulturelle og velferdsmessige interesser».

Landsmøtet 2013 besluttet at Lederseminar/ Lederkonferanse skal holdes dersom økonomien tillater det – og det gjorde den for 2014. Videre at forbundet skal gjennomføre informasjonsarbeid ved besøk i lag og foreninger

ved behov og når det er ønskelig.

Det er gjennomført mange besøk i både årsmøter og medlemsmøter, men forbundsstyremedlemmene rekker ikke over alle i løpet av et år. Det er derfor viktig og nyttig at sentrale og lokale tillitsvalgte har et møtested, for gode og åpne diskusjoner, erfaringsutvekslinger, gi status på handlings-planen, få tilbakemeldinger, gi spesielt viktige saker i Landsmøteperioden en grundig behandling, få informasjon fra sentrale myndighetspersoner og ledere fra samarbeidende organisasjoner og sist, men ikke minst den sosiale delen av arrangementet.

Tilbakemeldingen til vårt Organisasjonsutvalget (OU) fra deltakerne var i hovedsak likelydende, men det kom også fram innspill til endringer som OU tar med seg i det videre arbeidet.

Politiets Fellesforbund informerte om vårt nye medlemsregister som de har vært svært behjelpelig med å få til. Utviklingen i samarbeidet mellom oss har vært meget bra og PF fortalte at de nå i første omgang overfører over 100 medlemmer til oss! En vesentlig oppgave i hovedmålet for Landsmøteperioden er nettopp å verve nye medlemmer. Fra 1.1.14 til 20.5.14 har vi fått 290 nye medlemmer. Totalt fra Landsmøtet 2013 er det lokalt og sentralt vervet flere hundre nye medlemmer til PPF!

Informasjon om vår hjemmeside var bl.a. for å fortelle at det ligger mye informasjon som er åpen for alle, men også informasjon som kun er til våre medlemmer. For å få tilgang til medlemsinformasjon må du første gang, nederst på venstre side, skrive deg inn med tildelt medlemsnummer og sende dette inn for å få tildelt passord og så logge deg inn med brukernavn (medlemsnummer og passord). Her vil du finne styreprotokoller, landsmøteprotokoller, fagbladet m.m. Vi prøver etter beste evne å være ute med oppdatert og aktuell informasjon.

«Felles» e-postadresser til lagene/foreningene våre. Den første tiden ved forbundskontoret forundret vi oss over at responsen på e-poster som avkrevde svar lå på litt over halvparten. Etter hvert har årsaken til dette avdekket seg. Vi satte med gamle e-postadresser til tidligere ledere. For å unngå dette i framtiden ble vi i konferansen enige i at forbundet skulle komme med forslag til ensartede e-postadresser som går til respektive lag/forening og ikke til lederens private e-post. Dette satser forbundsstyret på å få gjennomført i løpet av høsten 2014.

Vi informerte også om det forestående trygdeoppgjøret. Forbundslederen deltar i utvalget fra Pensjonist-forbundet/SAKO som skal møte arbeidsministeren om dette. Det blir spennende å se hva vi kan oppnå i en tid hvor det skrives mye om at «eldrebølgen»/pensjonistene har store formuer og stor velstand. Det blir i den sammenheng ikke sagt noe om at pensjonistene har jobbet et langt yrkesliv og betalt sin skatt, ekstraskatter, trygde- og pensjonsutgifter til stat og kommune, ekstratrekk til Statens Pensjonskasse, nedbetalt sine boliger, økonomisk trange tider under barnas oppvekst osv., og at vi allerede har fått betraktelig redusering i netto pensjonsutbetalinger.

Tilbakemeldingen på Lederkonferansen har vært meget god. Tilt slutt ønsker jeg dere alle en god sommer med høy solfaktor.

Kyrre Stenbro, forbundsleder



Redaktør:

Jørn-Kr. Jørgensen

Peter Møllers vei 4 A, 0585 Oslo

Telefon 0047 906 14 485

E-mail: jornjoer@gmail.com



Redaksjonen avsluttet:

22. mai 2014

Politiets Pensjonistforbund

Postboks 8101 Dep., 0032 Oslo

Telefon: 22 66 90 95 • Telefaks: 22 70 50 87

E-post:ppf@pf.no • www.politipensjonisten.no

Besøksadresse:

Grønlandsleiret 44, Politihuset 7. etasje, 0190 Oslo

Fast kontortid:

Tirsdag og torsdag 09.00 – 15.00

Forbundsstyret i Politiets Pensjonistforbund

Forbundsleder

Kyrre Stenbro

Telefon 911 36 915

E-mail: kyrreste@online.no



Forbundsnestleder

Olav Røttingsnes

Telefon 928 25 099

E-mail: oroetti@online.no



Forbundssekretær

Sigmund Engen

Telefon 472 52 136

E-mail: sighege@gmail.com



Forbundsasserer

Roald Korsøen

Telefon 901 80 389

E-mail: roakor@online.no

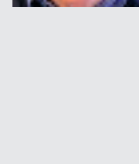


Styremedlemmer:

E. Eystein Loftesnes

Telefon 928 64 770

E-mail: eeloftesnes@gmail.com



Torbjørn Finn

Telefon 924 33 183

E-mail: torfinn.norge@yahoo.no

Oddbjørn Olsen

E-mail: o-golsen@online.no

Design & Trykk:

X-ide, Larvik – Opplag: 3 400

Forsidefoto: Jørn-Kr. Jørgensen



Politiet som budbringer

Man skal vokte seg vel for å generalisere her i verden, men jeg tror vi likevel vi fort kan være enige om en ting: I alt det mange politifolk gjennom et aktivt liv i tjenesten har vært, har de også vært budbringere.

Innholdet i «budene» har vært både sorg og glede. Dessverre må vi ofte si mer sorg enn glede, mye mer sorg fordi dette ofte har handlet om det tristeste av alt, dødsbud. Jeg vet ikke dette med sikkerhet, men jeg vil tro at det å gå med dødsbud for en polititjenestemann er noe av de tyngste oppgavene som finnes. Jeg er sikker på at det har vært mange tunge skritt både til og fra – og underveis.

Norsk politi har ikke hatt spesielt god støttelitteratur i denne oppgaven. Det kommer selvsagt av at få eller ingen bøker er skrevet om dette viktige emnet – å gå med bud.

Men nå er det kommet en bok som ikke bør gå interesserte forbi enten man er i eller utenfor tjenesten. «Bud bærer» heter boka og er skrevet av tidligere politiprest i Oslo politidistrikt, Erik J. Stabrun.



Politiprest Erik J. Stabrun har skrevet en meget klok bok som mange bør lese.

(Foto: Lene Bowim).

Boka heter «Bud bærer» – altså ikke «Budbærer», men «Bud bærer»; det bærer altså gjennom og står på sine egne bein. Det handler kort og godt om noe så ordinært, men likevel så spesielt som «liv og død».

I boken «Bud bærer» med undertitelen «Samtaler ved plutselig død» er det mye klokt å hente og Stabrun øser av sine rike erfaringer både som institusjonsprest, fengselsprest og politiprest. Men samtidig slipper han til andre stemmer som får si sitt om dette viktige området av polititjenesten.



Å gå med dødsbud kan være en rik oppgave selv om den er aldri så trist. Den er rik fordi den som gjør det kommer mennesket ekstra godt inn på livet og får muligheten til å bruke alle sine evner i det å være medmenneske.

At det er bunntrist forhindrer ikke at man både skal, må og bør vise alle sine menneskelige kvaliteter i en slik situasjon. Det er kanskje utfordringen i en slik situasjon – kvaliteter og menneskelig modenhet.

Over hele Norge finnes det polititjenestemenn som kan fortelle om situasjoner der de «bud bar». Også dette hører den menneskelige rikdommen til – og forteller intuitivt om kvaliteten på det arbeidet man gjorde. Det er og blir en

alvorlig sak og det er viktig at tjenestemannen veiledes i denne prosessen.

«Bud bærer» er en viktig bok, en nyttig bok, en lærebok; kort sagt en bok å bli klokere av.

Takk, Erik J. Stabrun!

Jørn-Kr. Jørgensen, redaktør

Skriv til Politipensjonisten.

Vi venter på nytt fra ditt lokallag – stort eller smått.

Viktig melding!

Etter avtale med Politidirektoratet skal alle medlemmer av PPF få tilsendt Magasinet Norsk Politi gratis. Dersom det er noen av våre medlemmer som IKKE ønsker dette, så vennligst gi PPF-kontoret (forbunds-kontoret) beskjed på telefon 22 66 90 95 eller via e-mail: ppf@pf.no

Husk også å melde adresseforandringer til ppf@pf.no så fort det lar seg gjøre.

Livet går videre

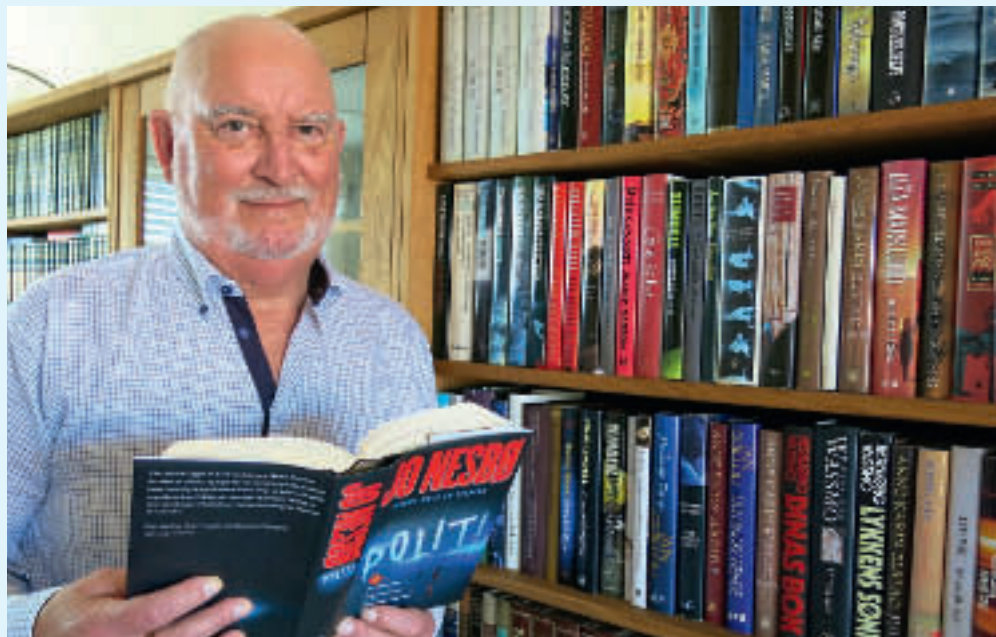
Tekst og foto: Jørn-Kr. Jørgensen

– Jeg var ualminnelig frisk hele tiden frem til jeg ble pensjonist i 2001. Da ble det gradvis fastslått at jeg hadde nyresvikt som etterhvert ble kronisk, og det ble spørsmål om dialysebehandling. Samtidig ble min kone, Reidun, alvorlig syk. Hun ble gradvis pleie-trengende. Av den grunn valgte jeg å utsette oppstarten av dialy-sen. Reidun døde i desember 2010 og jeg begynte dialysen 3. januar 2011.

Det er tidligere forbundsleder i Politiets Fellesforbund, Terje Ødegård, som forteller dette til Politipensjonisten. Nå bor han på Hovin i Oslo – fra 5. etasje har han utsikt til i hvert fall to prestegjeld med gamle Tiedemanns Tobakksfabrikk som nærmeste nabo i vest. Nordover ser han nesten rett inn i det gamle adminis-trasjonsbygget til Narvesen. Tiedemanns-jordet heter det.

Jublet for ny nyre

– Dialyseforløpet var et tungt og langt lerret å bleke. Jeg måtte møte



– Jeg er bare 70 år, sier Terje Ødegård

– Sammenslåingen av Politiets Sentralorganisasjon og Norsk Politiforbund er det morsomte jeg har vært med på arbeidsmessig sett.

opp tre ganger i uka – annenhver dag – på A-hus, og jeg ble der mellom fem og seks timer hver gang. Jeg ble veldig sliten og trøtt av dialysen og hadde mest behov for å legge meg på sofaen da jeg kom hjem. Mellomdagene var noe bedre. Jeg ble forespeilet at det ville ta ca. ett år før det ble aktuelt med trans-plantasjon, men det gikk over to år før telefonen kom om at nå har vi en nyre til deg. Da fikk jeg to timer til å innfinne meg på Rikshospitalet. Jeg jublet innvendig og stilte umiddelbart. Det var en stor lettelse å få den beskjeden.

– Jeg ble lagt inn en fredag kveld ved 20.30-tiden og kl. 24.00 ble jeg trillet inn på operasjonssalen. Operasjonen som jeg ikke husker noen ting av, tok seks timer og jeg våknet ikke av narkosen før kl. 15.00 dagen etter. Men da hadde jeg en ny nyre. Med en bitte liten kompliserende sak, har den gjort jobben siden. Gjennomsnittlig varer en nyre i 10 år.

– Jeg er fortsatt under rehabilitering, men jeg har det gradvis bedre og bedre. Men jeg savner Reidun hver eneste dag!

Lettelse å gå av i PF

– Hvordan var å gå av som forbundsleder etter 12 år?

– Det var en stor lettelse. Jeg hadde egentlig til hensikt å be om avløsning etter fire år, men på grunn av på-gående sammenslutningsforhandlinger mellom Lensmannsetatens Landslag og Norsk Politiforbund, ble jeg sittende i fire nye år – og etter det ble det helt umulig å gå av i og med at sammenslutningen Politiets Fellesforbund var et faktum. Det betyr ikke at jeg var lei av tillitsmannsarbeid. Jeg var like opptatt av det den første dagen som den siste, men det var en stor lettelse å ha vært med på å realisere sammenslutningen.

Etterforsket drap

Terje Ødegård gjennomgikk Politiskolen i 1966 og ble veldig forundret over at politiorganisasjonene var mer opptatt av å bekjempe hverandre enn å gjøre forholdene bedre for politifolkene som var organisert hos dem. – Jeg nektet å bli medlem i den daværende Politiets Sen-tralorganisasjon før etter at jeg hadde fått lov til å være med på etableringen av den første bydelstasjonen i Oslo på Manglerud. Der ble jeg tillitsmann ved divisjonen og senere hovedtillitsvalgt for Tillitsmannsutvalget med ytterligere kontakt med Oslo Politiforening. I 1974 ble jeg valgt som sekretær i foreningen under Olaf Ohnstad. Der var jeg til 1979 da jeg ble valgt som forbundssekretær



I en flott leilighet på Hovin, på Tiedemannsjordet, residerer Terje Ødegård.

i Norsk Politiforbund. I 1988 ble jeg valgt som formann og var det til 2000. – Men, mind you, understreker Terje Ødegård, jeg rakk å være ordenspolitimann, trafikkpolitimann, utryknings-politimann og opplæringsvikar ved Kripos før jeg ble etterforsker ved Kriminalavdelingen i Oslo – ved liv, legeme og helbred under politiavdelings-sjef Kåre Johansen. Her rakk jeg i hvert fall å etterforske ett drap. Jeg synes at jeg fikk til mye på åtte år før jeg ble tillitsmann på heltid. Det siste året før jeg gikk av gjorde jeg tjeneste i Politidirektoratet under politidirektør Ingelin Killengreen.

Sammenslåingen PSO og NPF var morsom

– Hva er det morsomste du har vært med på?

– Samlingen er det viktigste – og morsomste. Jeg hadde også mye glede av tunge lønnsforhandlinger og jeg husker spesielt oppgjøret i 1986 som ble meget vellykket for politiet. Det var vanlige, steinharde forhandling, men det lykkes den gangen på en meget god måte sett fra organisasjonenes side. Lønnsforhandlinger er som kjent hemmelige, smiler Terje Ødegård.

Alt annerledes i ettertid

– Ellers var det en fest å gå på jobben hver dag med alltid nye oppgaver å ta fatt på og gode og trofaste medarbeidere. Det var veldig stabile og gode forhold.

– Var det noe du synes at du ikke fikk til?

– Jeg har en spesielt ikke velutviklet selvfølelse, så det var svært mange ting jeg mente at jeg kunne gjort bedre, men jeg vil ikke nevnte noen saker spesielt.

– Det er 14 år siden jeg gikk av og tiden går. I ettertidens lys virker det hele annerledes enn når man står midt oppe i det. Vi la grunn-

laget for mange ting – f.eks. forsikringsordningene. I dag er disse svært gode. Vi la også grunnlaget for arbeidstidsbestemmelsene som man fortsetter å slite med osv. Jeg er ikke slik utenfor kampen som i den, og mye blir glemt underveis.

Gratulerer til Oslo Politiforening

– Hvor synes tillitsmannsarbeidet står i dag?

– Jeg synes tillitsmannsrollen inneholder en betydelig grad av ansvarsbevissthet, oppfinnsomhet og arbeidsevne. I dette ligger det mange muligheter og jeg synes det er all grunn til å gratulere og lykkeønske Oslo Politiforenings nye leder, Kristin Aga, som tegner svært bra. Det at hun er kvinne er en ekstra fordel. Det var på tide at Oslo Politiforening tok et skritt videre i likestillingssaken.

– Jeg følger med i nyhetene og i fagbladene. På grunn av sykdommen har jeg ikke kunnet delta i de møtene jeg hele tiden har inntasjon til. Jeg håper det kan bli bedre etterhvert. Jeg er bare 70 år! – smiler Terje Ødegård.

Livet går videre.

Hvor lenge er man ung?

I glass og ramme over skrivebordet til general MacArthur fant man dette – i glass og ramme i Manilla:

- Ingen blir gammel bare ved å leve et antall år.
- Mennesket blir gammelt, når de svikter sine idealer.
- Huden får rynker av årene, men sjelen får rynker når begeistring synker hen, det er ikke årene, men bekymring, tvil, sviktende selvtillit og misnot, som stanser åndens vekst.
- Du er så ung som din tro, så gammel som din tvil, så ung som ditt håp, så gammel som din håpløshet.
- Så lenge du har ditt mottakerapparat i orden, og kan ta i mot budskap fra mennesker, fra jord og himmel, om skjønnhet, storsinn og kraft, så lenge er du ung.
- Men når alle de usynlige telegrafrådene er blåst ned,
... da er du gammel.

Allsidighetens mirakel

Av Jørn-Kr. Jørgensen

**– Jeg ble pensjonist fra Oslo politidistrikt i 2010 etter et politiliv siden 1973 med noen små avbrekk. Jeg begynte på Møller gt. 19 – det var stort – og kom deretter til Mangle-
rud og Økern politistasjoner, til Hundetjenesten, til Narko-
tikaseksjonen og til Kriminalvakten hvor jeg avsluttet som
utrykningsleder.**

Det er politipensjonist Anne Marie Kollhus som forteller dette til Politipensjonisten. Etter at hun gikk av gjorde hun en ny karriere og begynte et helt nytt liv så å si. I dag er hun hotelldirektør på Thons Hotell i Ål i Hallingdal!

Havnet i det verste miljøet

– Jeg er født på Nesbyen i Hallingdal og vokste opp på Flaskebekk på Nesodden. Tiden der var tøff og ungdomslivet var vanskelig. Jeg havnet i det verste miljøet hvor jeg forsøkte og flørtet både med piller og alkohol. Jeg hadde en kjæreste som sa «Nå gir du deg», og det gjorde jeg. Kjærligheten er sterk!

Lensmann på Nes

– I april 1973 begynte jeg som aspirant på Møller gt. 19. I 1974/75 gikk jeg Politiskolen og deretter begynte et aktivt politiliv i Oslo fram til 1988. Da reiste jeg fra Kriminalvakten til lensmannskontoret på Nesbyen som lensmanns-betjent ble konstituert første-betjent og var lensmann i hele 1999. Da sa jeg opp og sluttet i politiet fordi jeg ble tilbudt en stilling med å bygge opp en eien-
domsforretning på Nesbyen. Det holdt jeg på med i fem år.

«Halvgammel kjerring»

– Så begynte jeg å telle år og synes at det å være mekler var stressende. En dag fikk jeg besøk på kontoret av daværende politiinspektør Stig Duaas og jeg spurte om de hadde bruk for «en

halvgammel kjerring» i Oslo politidistrikt. Han sa «ja – bare kom!» Og slik ble det. Jeg pakket og reiste tilbake til Oslo. Jeg fikk fem spennende år i hovedstaden med mange sterke politiopplevelser. Jeg savner fortsatt Kriminalvakten og kollegene. Der var det kjempefint å gjøre tjeneste. En fantastisk arbeidsplass.

«Jeg gikk av da jeg kunne»

– Jeg ble pensjonert da jeg rundet 57 år. Jeg

kunne ha stått til jeg var 60, men jeg hadde sagt mange ganger at jeg «skulle ha gått av når jeg kunne», og jeg ville ikke bli en av dem, så jeg «gikk».

– Jeg var på tur hjem til Nesbyen da lensmann Geir Vidme på Flå ringte. Han sa at de trengte noen som kunne være litt vertinne og se etter sesongarbeiderne i Bjørneparken på Flå. Jeg svarte: «Det kan jeg vel!». Bjørneparken er en stiftelse hvor Olav Thon har de



Hotelldirektør Anne Marie Kollhus ønsker velkommen.

fleste andelene. Før høsten var omme, var jeg administrasjonssjef i Bjørneparken.

Hotellsjef på Flå

– Så ble det omorganiseringer i alt Olav Thon hadde på Flå. Da ble jeg hotellsjef på hotellet på Flå. Etter noen måneder kom Olav Thon og spurte om jeg kunne tenke meg å overta driften av hotellet i hans hjembygd Ål. Jeg sa ja – og her er jeg!

– Det har vært en fantastisk reise – fra Nesbyen, til Nesodden, til Oslo politi, til Bjørneparken og endelig til Thon Hotell Hallingdal på Ål. Jeg er 61 år gammel og har mye av livet fremfor meg – og skal ikke true noe eller noen, men det er godt liv i meg fremdeles, så jeg står gjerne til jeg er 70 om helsa holder.

Like gammel som Olav Thon!

– Da jeg var i Bjørneparken kom Olav Thon dit, satte seg ned og ville ha en samtale med meg. Da tilbød han meg en stor lederstil-



Noe opp og noe ned

Livet har aldri vært kjedelig. Jeg vil ikke at det skal være det. Jeg er svært nysgjerrig, vitebegjærlig og synes det er så mye spennende å være med på å vite mer om. Jeg er glad i mennesker, glad i å jobbe, glad i kunst og kultur, og lar det gjenspeile seg på hotellet. – Og jeg elsker musikk. Da kan det ikke bli kjedelig. «Då må e sea som den låghalte: «Det går noko opp og noko ne'» – slik er livet, sier hotelldirektør Anne Marie Kollhus, på mange måter er hun et allsidighetens mirakel.

*Hun er et allsidighetens mirakel
Anne Marie Kollhus.*

ling. Da sa jeg at den vil jeg ikke ha, for jeg synes den er for stor for meg. Men jeg synes parken trenger en administrativ stilling, og jeg kan ta den. Da lover jeg å gi alt jeg kan i to, tre år. Han så på meg, smilte og sa: «Jeg tenker vi sier en 20, 30 år, jeg. Da blir du så gammel som meg!» Jeg er ikke sikker på om det med 70 blir riktig når alt kommer til alt.

Nedslitt hotell bygget opp

– Thon hotell Hallingdal har hatt en ublid skjebne som hotell. Det var veldig nedslitt da jeg kom. Deler av det er blitt brukt som asylmottak, og Olav Thon visste ikke hvordan han skulle gå videre. Men de to årene jeg har vært her, har vi pusset opp og renoverert for mer enn 10 millioner kroner. Det har vært veldig moro og vi ha fått til å lage et hotell som holder mål og det er økning i antall gjester og omsetning hver måned.

Erfaring er viktig

– All erfaring jeg har tatt med meg gjennom livet, har jeg tatt med meg i denne jobben. Organisasjon og ledelse og utdannelsen i dette fra Politihøgskolen, har hjulpet meg veldig i den jobben jeg nå har. For det meste arbeider jeg med administrative gjøremål, økonomi- og personalspørsmål. Vi er med smått og stort 25 tilsatte ved hotellet fra 14 ulike nasjoner – Nederland, Somalia, Tyskland, Polen, Pakistan m.m.

En moderne Pippi-Langstrømpe

– «Det der har jeg aldri gjort før, så det kan jeg sikkert», sier jeg av og til, forteller Anne Marie. Det er som en slags Pippi-Langstrømpe. Jeg har alltid sagt «at det er bare hardt arbeid som lønner seg». Man må jobbe for å få til ting. Ikke noe kommer «rekandes på ei fjøl». Jeg savner Krimvakta. Jeg savner kollegene. Jeg savner Oslo Politiorkester hvor jeg spilte trompet i mange år. I dag spiller jeg baryton eller trombone i Hallingdal så ofte jeg kan.



Olav Thon og Anne Marie. (Foto: Ole Johs. Brye).



Kyrre Stenbro.



Kjell, Sigmund og Olav.



Vidar Refvik.

PPFs lederkonferansen 2014:

Vi vil videre med vårt engasjement

Årets lederkonferanse i regi av Politiets Pensjonistforbund samlet nærmere 70 deltakere på Gardermoen Quality Airport Hotell 1. og 2. april i år. Det er ikke galt å si at hovedtonen var – engasjement fra første til siste foredragsholder og ikke minst i de åpne plenums-diskusjonene. PPF vil videre og ikke noe er bedre for en organisasjon enn det å se fremover.

Fra Kristiansand til Harstad satt deltagerne hverandre i stevne i den varme vårsola. Selv om årets lederkonferanse foregikk inne, var det ikke til å legge skjul på at våren er i anmarsj. I tillegg til lokallagslederne, deltok forbundsstyret, utvalgsmedlemmer, observatører og gjester – en flott, hyggelig og grei forsamling hvor latteren satt løst og smilet lett. Det ga en god stemning.

Tre gratis blader

Første punkt på det offisielle programmet handlet om Politiets Pensjonistforbund ved forbundsleder Kyrre Stenbro. Han trakk frem viktige saker fra Handlingsplanen 2013-2015 og fortalte hvor de enkelte saker rubriseres og behandles – og viste til de ulike nivåene. Det handler om saker som behandles på departementsnivå, på POD-nivå og/eller PF og andre forbund – og lokalnivå.

Stenbro trakk deretter frem noen aktuelle saker og fortalte om status på disse, bl.a. det tilbudet PPF nå har fått til for sine medlemmer med den årlige lommealmanakken, de tre bladene Poli-

tipensjonisten, Politiforum og Norsk Politi gratis tilsendt i posten, forsikringsordningen og andre merkantile tilbud som nå er på full fart inn i organisasjonen til medlemmenes beste.

PPFs organisasjon jfr. Handlingsplanens pkt. 7 vedtatt for Landsmøteperioden 2013-2015 var neste post på programmet. Her orienterte Organisasjonsutvalgets leder, Olav Røttingsnes, om utvalgets arbeid (vi viser til en kort artikkel om dette på side). Lederen av Pensjonistforbundet, Borge Rørvik fikk deretter ordet og orienterte om forbundets arbeid og utvikling. Det samme gjorde lederen av Politiets Fellesforbund, Sigve Bolstad. Han pekte også på hva PF har uttalt om Politianalysen m.m. og understreket nødvendigheten av et godt samarbeid med Politiets Pensjonistforbund.

Deretter fikk ass. politidirektør Vidar Refvik fra Politidirektoratet ordet og gjorde rede for tanker og synspunkter knyttet opp mot Politianalysen både sentralt og lokalt – en viktig sak som også engasjerer norske politipensjonister. Endelig fikk de to lokallagslederne Ove Johan Winum fra Sør-Trøndelag og Hans Finne fra Solør ordet – og gjorde rede for deres lokallags syn på ulike organisasjonsendringer. Deretter var det gruppe-arbeid med fremleggelse og oppsummering. I diskusjonen kom det frem ulike synspunkter som Organisasjonsutvalget tar med seg i det videre arbeidet.

Til slutt første dag fikk redaktør Jørn-Kr. Jørgensen ordet til «Ord for



Arnt K. Haug.



Hans Finne.



Egil Haaland.



Øyvind Røen.



Dagfinn Ødegaard.



kvelden». Han understreket takknemlighetens gave – og oppfordret oss til å være takknemlige fremfor å kreve. Om kvelden var det en hyggelig middag med gode historier som bare politifolk kan fortelle.

Engasjementet teller

E. Eystein Loftesnes var andre dags første taler. I sitt «Ord for dagen» pekte han på viktige forhold i organisasjonen, og igjen understreket han at det som teller, er den enkeltes engasjement i PPF.

Fra Justiskomiteen

Dagens hovedforeleser var Justiskomiteens leder, Hadja Tajik (A). Hun orienterte om Justiskomiteens arbeid med Politianalysen og om andre aktuelle saker som Justiskomiteen arbeider med. På sin inkluderende og engasjerende måte fortalte hun om hva som vil bli behandlet i komiteen i løpet av 2014, mens andre ting ligger lenger fremme i tid.

Det ble gitt anledning til kommentarer og spørsmål fra salen, og flere benyttet anledningen både til å kommentere og å komme med innspill.

Flunkende nytt medlemsregister

De to siste punktene på agendaen for Lederkonferansen handlet om PPFs medlemsregister som er helt nytt. Jørgen Hellwege og Julie Hoaas fra PF stod for denne delen – og mange ble forbløffet over hvor mye man kan gjøre med et medlemsregister. Det nye medlemsregisteret vil forenkle utsendelsesrutine for de tre nevnte bladene og det er viktig at lokalforeningene er raske med å melde til forbundskontoret om; adresseendringer, adresser for nye medlemmer samt medlemmer som faller fra.

Bruk hjemmesidene

Før forbundsleder Kyrre Stenbro fikk ordet til avslutning, orienterte webmaster Oddmund Dahle om Politiets Pensjonistforbunds hjemmesider på Internett og understreket viktigheten av at medlemmene leser og bruker disse sidene aktivt i organisasjonsarbeidet.



Hadja Tajik.



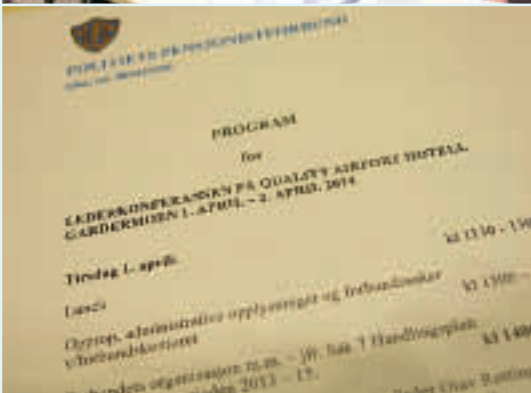
Jørn-Kr. Jørgensen.



Jørgen Hellwege.



Kyrre og Hadja.



Organisasjonsutvalget i PPF i fullt arbeid – nå åpnes det for forslag fra medlemmene

Av Kjell Fagerlid – sekretær for Organisasjonsutvalget

Landsmøtet 2013 i Politiets Pensjonistforbund vedtok at det i Landsmøteperioden skulle nedsettes et organisasjonsutvalg som skal se på forbundets organisering, økonomi, merkantile, sosiale og kulturelle forhold og hvordan engasjere flere pensjonerte kvinner inn i organisasjonsarbeidet. I forbundsstyremøte 10.9.2013 ble utvalget oppnevnt.

Bakgrunnen for Landsmøtets vedtak var debatten i Landsmøtet om PPFs organisering og drift generelt og spesielt i forhold til økonomi og oppgaver og viktigheten av å organisere seg, også som pensjonist.

Forbundsstyret nedsatte utvalget 10.9.13. Nestleder i PPF, Olav Røttingsnes leder utvalget med Arne Erik Hennum (Oslo), Brita Røed (Søndre Buskerud) Rolf Endestad (Sogn og Fjordane) som medlemmer og Kjell Fagerlid (Asker og Bærum) som sekretær.

Utvalget startet arbeidet i fjor høst og har hatt to arbeidsmøter. I tillegg er det utarbeidet et omfattende spørreskjema som er sendt alle lokallag og medlemmer i PPF. Det er innkommet 21 svar som er oppsummert og behandlet i utvalgets arbeidsmøte. Lederkonferansen i PPF i april 2014 vil sette fokus på saken og

gjennomføre et gruppearbeid for å sikre et best mulig grunnlag for organisasjonsutvalgets videre arbeid.



Organisasjonsutvalget vil på bakgrunn av svarene på spørreskjemaene, gruppearbeidet i lederkonferansen, innhentet materiale fra andre pensjonistorganisasjoner i Norge og politipensjonistene i Sverige og Danmark, utarbeide en rapport til forbundsstyret i PPF som etter behandling vil fremlegge denne for Landsmøtet i 2015. Bl.a. vil organisasjonsutvalget også gjennomgå vedtektene og se på behovet for eventuelle endringer og moderniseringer.

Organisasjonsarbeid på denne måten er en ting i tiden. Flere andre pensjonistorganisasjoner, bl.a. Pensjonistforbundet ser på sin organisasjon med bakgrunn i et nesten likt mandat som vårt.

Organisasjonsutvalget vil gjøre sitt beste og søke å utarbeide en rapport som vi håper vil gi Landsmøtet 2015 det nødvendige grunnlag for en god organisasjonsdebatt og et godt vedtak til beste for nåværende og fremtidige medlemmer.

Har noen av medlemmene innspill eller tanker til utvalgets pågående arbeid, ta gjerne kontakt med oss på mail til sekretæren Kfagerlid@yahoo.com

Kvinneandelen øker!

I Politiets Pensjonistforbund er vi opptatt av å ha med alle som vil, og vi vet at i lag og foreninger er det også mange kvinner. Nå gjør kvinnene seg også gjeldende på Politiets Pensjonistforbunds lederkonferanse – og intet er mer gledelig enn det. Vi presenterer her kvinnene som deltok på Gardermoen i april, og satser på en like stor andel – om ikke større – på landsmøtet neste år.

Beate Forbergskog,
Jorunn Andersen,
Ellen Broen,
Inger Døhlen,
Brita Rød,
Marta Hallang
og Tone Aspheim.





Norske politifolk i Stut

Lørdag 25. april 2015 avdukes en minneplate i konsentrasjonsleiren i Polen

Av Jørn-Kr. Jørgensen

16. august 1943 gjennomførte det tyske sikkerhetspolitiet i Norge en landsomfattende aksjon der ca. 500 norske politifolk ble arrestert. I desember 1943 ble 271 av dem sendt til konsentrasjonsleiren Stutthof ved Gdansk i Polen; de fleste med slaveskipet «Donau». I Stutthof satt de internert til krigen var slutt. I dag er Stutthofleiren et museum hvor 49 ansatte tar vare på historien under direktør Piotr Tarnowskis ledelse.

De norske politimennene som var internert i Stutthof var under et stadig press for å melde seg frivillig til en eller annen form for tysk tjeneste. Presset økte høsten 1944, men tjenestemennene strittet i mot og ville ikke. Dette var trolig noe av bakgrunnen for at det norske NS-regimets justisminister, Sverre Riisnes, som fungerende «politiminister» skrev et brev 29.10.1944 der han krevde at alle internerte politifolk skulle avsettes. Oppsigelsene ble aldri satt i verk.

Aktion Polarkreis

Den direkte årsaken til den tyske aksjonen mot norsk politi, var en sak om ordrenekt – den såkalte «lojalitetserklæringen» – som sluttet med drapet på politifullmektig Gunnar Eilifsen ved Oslo politikammer. Han ble tatt med et sted utenfor Oslo og skutt med maskinpistol.

Aktion Polarkreis var også et påskudd for opprensning i politiet. Aksjonen i 1943 skjedde samtidig med at de norske militære offiserene ble arrestert, og bakgrunnen for pågripelsene var en økende tysk uro over de norske «maktorganenes» manglende lojalitet mot den nazistiske okkupasjonsmakten. Aktion Polarkreis må lenge ha vært planlagt fra tysk side.

Innenfor det nazifiserte Politidepartementet var det mange som ikke visste om



Inngangen til dødsporten i Stutthoff i 2014.

bakgrunnen for arrestasjonene og hva som skjedde med de internerte polititjenestemennene. «Dette framgår av interne notater fra våren 1944 i departementets arkiv», skriver Riksarkivet på sine Internettsider om denne saken. Det ble stilt spørsmål om hvor i Tyskland, senere Polen, tjenestemennene var internert og om det folkerettslige grunnlaget for interneringen.

I departementsarkivet finnes det dessuten flere hundre brev og telegram fra de ulike politikamrene i landet fra tiden etter arrestasjonene. I disse brevene som er svar på telegram fra departementet, blir det svart på spørsmål om hvem som ble arresterte rundt om i distriktene – gjerne med undrende tillegsspørsmål om hvorfor akkurat disse polititjenestemennene

var blitt pågrepet.

271 politimenn internert

De 271 hadde greie forhold i Stutthof selv om kostholdet var dårlig, spesielt den første tiden. I gjennomsnitt tapte hver enkelt mann litt over 12 kilo i vekt fram til begynnelsen av mars 1944. Da kom det matpakker fra Norge. Det kom også matpakker fra Danmark, Sverige, Sveits og Portugal. Til



Direktør Piotr Tarnowskis sammen med medarbeider som tolk.



Stutthof skal hedres



sammen betydde dette mye for den fysiske tilstanden under resten av oppholdet.

Pakkesendingene er dokumenterte. I arkivet til Røde Kors i Norge, er det opplysninger om pakker til politiet i konsentrasjonsleieren i Stutthof. Disse sendingene er også omtalt i arkivene etter de norske legasjonene i Bern og Stockholm.

110 000 fanger

Stutthof var en konsentrasjonsleir. Til sammen var over 110 000 fanger internert i Stutthof fra tilsammen 25 europeiske land – fra Skandinavia var både Danmark, Finland og Norge representert. Det var også en andel jøder i leiren. Av disse vel 100 000 fangene, var det 65 000 som ikke overlevde oppholdet. Deriblant 13 nordmenn som enten døde i leiren eller på vei hjem til et fritt fedreland.

Stutthof var bygget opp som andre konsentrasjonsleire med en stor inngangsport, et kommandantur, brakker hvor fangene bodde, gasskammer og et krematorium. Stutthof ligger i et vakkert område og i vakre omgivelser, nesten romantisk, men på innsiden av gjerdene foregikk det ting under krigen som var så langt fra romantiske. Her møtte mange mennesker døden i all sin grelle virkelighet. For noen kom den også som en befrielse. Det er den virkelige og beinhard realiteten.

Strevsom slutt på fangeoppholdet

Stutthof med de norske politifangene ble evakuert vinteren 1945. Pensjonert politiinspektør Erik Dahlin har i sin bok «De trodde på en ny dag» fortalt inngående om disse alvorlige hendelsene. Deretter fulgte en strevsom og dramatisk periode inntil de aller fleste norske tjenestemennene var trygt tilbake i Norge i løpet sommeren 1945. Fem av tjenestemennene døde under oppholdet i Tyskland, mens åtte døde under hjemreisen til Norge – totalt 13 kolleger.

Et norsk minnesmerke reises i 2015

Lørdag 25. april 2015 vil det bli avduket et minnesmerke i Stutthof over de norske polititjenestemennene som satt internert i leiren; temmelig nøyaktig 70 år etter frigivelsen.

Landsmøtet i PPF 2013 vedtok at det skal planlegges og tilrettelegges for jubileumsmarkering av 70 års frigjøringen av politifangene fra Stutthof i samarbeid med sentrale myndigheter og andre organisasjoner.

Etter et opprinnelig initiativ fra politipensjonist E. Eystein Loftesnes arbeider en gruppe (opprettet i Forbundsstyremøte 3.12.13) bestående av representanter for Politiets Fellesforbund, Norsk Politihistorisk Selskap, International Police Association, Politidirektoratet og Politiets Pensjonistforbund med å sette sammen et arrangement i Stutthof lørdag 25. april 2015 for de 271 polititjenestemennene som satt i leiren og spesielt for de 13 som aldri kom tilbake til Norge. Minnesmerket vil bli plassert sentralt i leiren. Forbundsstyret oppnevnte den 3/12-14 en arbeidsgruppe for tilrettelegging av jubileumsfeiringen. Gruppen består av: E. Eystein Loftesnes, leder, Ove Jørgen Moen – IPA, Jørgen Hellwege – Politiets Fellesforbund, Sverre Lagerløv – Norsk Politihistorisk Selskap, Toni Benterud – Politidirektoratet og Jørn-Kr. Jørgensen – Politiets Pensjonistforbund, sekretær, holder på å forberede dette.

Gruppen har besøkt museumsbestyrelsen i Stutthof, og planene for markeringen legges 25. april 2015 og vil bli offentliggjort gjennom bl.a. Politipensjonisten og andre politiblader så snart programmet er klart.

De som vil kan bli med til Stutthof for egen regning og overvære høytideligheten. Arbeidsgruppen vil gjerne ha med flest mulig både av pårørende, politifolk og andre som vil hedre de som satt internert og de som døde deltar.

Det arbeides også med å få ledende politifolk og andre i Norge til å være med ved høytideligheten i Stutthof – og vi vil trykke et detaljert program i Politipensjonisten når dette foreligger.

Den som er interessert i å være med, kan skrive til følgende e-mailadresse: stutthoftur@gmail.com for å melde sin interesse. En mail er foreløpig uten forpliktelse.

Et profesjonelt reisebyrå vil ta seg av turen og gjennomføring av reisen. Komiteen vil ta seg av alle arrangementer skjer i Polen som vil inkludere omvisning, minnemiddag m.m. Alle fra Norge vil bo på et hotell i Gdansk.





Stutthof – var den siste leiren som ble befridd

I september 1939, tyskerne etablerte Stutthof leir i et skogsområde vest for Stutthof (Sztutowo), en by ca 22 miles øst for Danzig (Gdansk). Området var bortgjemt; i nord var Bay of Danzig, i øst Vistula Bay, og i vest elven Vistula.

Marken var våt, nesten på havnivå. Leiren lå langs Danzig – Elbing motorveien på vei til den populære Østersjøenferiebyen Krynica Morska.

Opprinnelig Stutthof var en sivil interneringsleir under politisjefen i Danzig (Gdansk). I november 1941 ble det en «arbeids/utdanning»-camp, som ble administrert av det tyske sikkerhetspolitiet. Til slutt, i januar 1942 ble Stutthof en vanlig konsentrasjonsleir.

Den opprinnelige camp (kjent som den gamle leiren) var omgitt av piggråd gjerder. I 1943 ble leiren utvidet og en ny leir ble bygd ved siden av den tidligere. Den var omgitt av elektrifiserte piggråd gjerder.

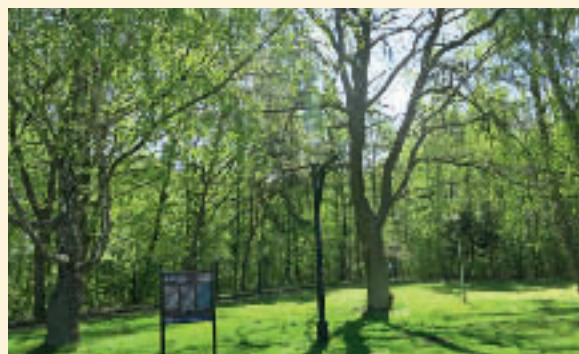
Titusener av mennesker, kanskje så mange som 110 000, ble deportert til Stutthof-leiren. Fangene var hovedsakelig ikke – jødiske polakker. Det var også polske jøder fra Warszawa og Bialystok, og jøder fra tvangsarbeidsleire i de okkuperte baltiske stater, som tyskerne evakuerte i 1944 som sovjetiske styrker nærmet seg.

Forholdene i leiren var brutal. Mange fanger døde i tyfus epidemier som feide leiren i vinteren 1942 og igjen i 1944. De som SS- vakter dømt for svake eller syke til arbeid ble gasset i leirens lille gasskammeret. Gassing med Zyklon B gass begynte i juni 1944. Camp leger drepte også syke eller skadde fanger i sykestua med dødelige injeksjoner. Mer enn 60 000 mennesker døde i leiren .

Tyskerne brukte Stutthof fanger som tvangsarbeidere. Noen innsatte jobbet i SS – eide selskaper som for eksempel tysk utstyr Works (DAW), som ligger i nærheten av leiren. Andre arbeidet i lokale teglverk, i private industribedrifter, i landbruket, eller i leirens egne verksteder. I 1944, som tvangsarbeid ved konsentrasjonsleiren ble fangene stadig viktigere i våpenproduksjon, ble en Focke-Wulff flyfabrikken bygget på Stutthof. Etter hvert ble det Stutthofsystemet et stort nettverk av tvangsarbeidsleirer; 105 Stutthof-subcamps ble etablert over hele det nordlige og sentrale Polen. De store subcamps var Thorn og Elbing.

Evakueringen av fanger fra Stutthof leirsystemet i nordlige Polen startet i januar 1945. Når den endelige evakueringen begynte, var det nesten 50 000 fanger, det overveldende flertallet av dem jøder, i Stutthofsystemet. Om 5000 fanger fra Stutthof subcamps ble marsjert til Østersjøen, tvunget ut i vannet, og maskinpistol. Resten av fangene ble marsjerte i retning av Lauenburg i Øst-Tyskland. De ble avskåret ved å fremme sovjetiske styrker. Tyskerne tvang de overlevende fangene tilbake til Stutthof. Marsjerer i alvorlige vinterforhold og behandlet brutalt av SS-vakter, tusener døde under marsjen.

I slutten av april 1945 ble de gjenværende fangene fjernet fra Stutthof ved sjøen, siden Stutthof ble fullstendig omringet av sovjetiske styrker. Igjen ble hundrevis av fanger tvunget ut i havet og skutt. Over 4000 ble





sendt med liten båt til Tyskland, noen til Neuengamme konsentrasjonsleir i nærheten av Hamburg, og noen til leirer langs den baltiske kysten. Mange druknet underveis. Kort tid før den tyske overgivelse, ble enkelte innsatte overført til Malmö, Sverige. Det har blitt anslått at over 25 000 fanger, noen døde under evakueringen fra Stutthof og dets subcamps. Sovjetiske styrker frigjorde Stutthof 9. mai 1945, og frigjorde om lag 100 fangene som hadde klart å gjemme seg under den siste evakueringen av leiren.

Stutthof leir var den første som ble bygget av de tyske nasjonalsosialistene utenfor Tyskland, leiren ble påbegynt 2. september 1939 ved Sztutowo (tysk: Stutthof), om lag 40 kilometer øst for dagens Gdańsk og lå den gangen innenfor territoriet til Fristaden Danzig, rett ved grensen til Øst-Preussen.

Leiren hadde på det meste 39 underleirer. De største underleirene var i Thorn (Toruń) og Elbing (Elbląg) med hver omlag 5 000 jødiske kvinner som fanger.

Ca. 110 000 mennesker ble deportert til leiren og om lag 85 000 døde der. De fleste av fangene var polske, men det var også andre nasjonaliteter og jødiske, og kasjubske fanger.

Stutthof var den siste konsentrasjonsleiren som ble befrikket 9. mai 1945 av sovjetiske soldater. Det var da 100 fanger igjen i leiren.

(Oversatt fra polsk/Wikipedia).



Arbeidsgruppen «Stutthof» – fra v. Ove Jørgen Moen, Toni Benterud, Sverre Lagerløv, E. Eystein Loftesnes og Jørn-Kr. Jørgensen.

Bøker gir nyttig informasjon

Det finnes noen få bøker skrevet om Stuffhofs og norske politifolks internering. Disse bøkene er politihistorie og kan med fordel leses av yngre generasjoner for å få et bilde av hva som skjedde.

De mest kjente bøkene er:



Olaf R. Walle:
NORSK POLITI BAK PIGGTRÅD



Birger Kolstads
dagbok:
POLITIFANGE I TYSKLAND



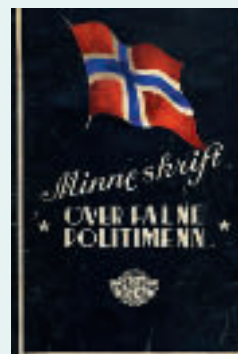
Erik Dahlin,
Jørn-Kr. Jørgensen,
Per Ole Johansen:
DE TRODDE PÅ EN NY DAG



Karl M. Haugan:
DET KOM EN TELEFON



Jens Brekke:
FANGEBREV



Minneskrift over falne polititjenestemenn.
Utgitt av Norsk Politiforbund i 1946.

Av disse bøkene, er Olaf R. Walles bok den mest omfattende, mens de andre er mer personlige beretninger som bygger på dagbøker og lignende. Få eller ingen av disse bøkene er å få i bokhandelen, men er trolig tilgjengelig i antikvariater.

En kort biografi om de 13 omkomne etter interneringen i Stutthof, er å finne iheftet «Minneskrift over falne polititjenestemenn» utgitt av Norsk Politiforbund i 1946 under Johs. Blæsterdalen, Erling Hellesjø og Jon Garmakers redaksjon.

Jørn-Kr. Jørgensen



Jan Gunnar Bø.

Jan Gunnar Bø leder Hordalandspensjonistene

Politipensjonistene i Bergen og Hordaland avholdt sitt årsmøte den 26. februar 2014 i kantinen, Bergen sentrum politistasjon. Det var fremmøtt 38 medlemmer. Vår forbundsleder Kyrre Stenbro var invitert, og deltok.

Leder Jan Gunnar Bø åpnet møtet med å lese opp navnene på de medlemmene som var gått bort i løpet av året, i alt 12 kolleger, og årsmøtet hedret disse med et minutt stillhet.

Til behandling forelå de obligatoriske årsmøtesakene med valg av nytt styre. Beretningen for 2013 viste at laget har hatt relativ stor aktivitet, med i alt 11 styremøter og medlemsmøter/treff i kantinen den første torsdagen i måneden. I tillegg til disse faste møtene arrangerte laget en vartur til Skjerjehavn, videre til Bjørn Westmuseet i Matre, for tilslutt å avslutte med middag på Stordalen Fjellstove.

Utenlandsturen i 2013 gikk til Italia, som vanlig meget vellykket. Høstturen gikk i år til Herdla, hvor medlemmene fikk servert lutefisk eller alle kunstens regler i den nedlagte Havforskningsstasjonen. I tillegg til disse turene har laget arrangert to treff på nattklubben Calibar, med innbudte gjester. Første gang underholdt Ove Thue og sist men ikke minst vår lokale skuespiller-helt Helge Jordal. Sessongen ble avsluttet med et fullsatt julebord og dans i politihusets kantine.

Til årsmøtet var det innkommet et forslag fra Egil Haaland om at

politipensjonistene i Bergen og Hordaland burde engasjere seg i forbindelse med den nye politireformen. Årsmøtet var enig i dette, og utnevnte en komite som skulle bearbeide forslaget videre. Dette førte til en fire siders gjennomarbeidet uttalelse som ble sendt PPF sentralt. Representanter fra pensjonistlaget i Bergen og Hordaland fikk anledning til å ta dette opp på lederkonferansen på Gardemoen 2.april, og produktet ble der overlevert til leder for justiskomiteen på Stortinget, Hadia Tajik fra arbeiderpartiet, som lovet å se nærmere på innholdet.

Alle valgene var enstemmige. Alle styremedlemmene hadde sagt ja til gjenvalg, og det nye styret har følgende sammensetning: Leder Jan Gunnar Bøe, styremedlemmer Harald Antun, Roald Korsøen, Tove Lian Mathiesen, Berit Pedersen og Arne Vardøy. Varamann til styret Osvald Norvik.

Etter årsmøtets avslutning ble det servert smørbrød, winerbrød og kaffe. Forbundsleder Kyrre Stenbro nyttet anledningen til å orientere årsmøte om aktuelle saker, bl.a. lønnsoppgjøret, lokaler/velferdsmidler, Stutthofsaken, Stine Sofie-stiftelsen, bladet vårt Politipensjonisten og samarbeidet med Politiets Fellesforbund.

Det som her kan være spesielt å merke seg er at forbundet har fått til et eget punkt (4.6) i Disponeringskrivet til politimesterne fra POD, hvor det fremgår at pensjonistene skal tas hensyn til når midlene fordeles. Her har vi tillitsmenn en jobb å gjøre opp mot politimesterene.



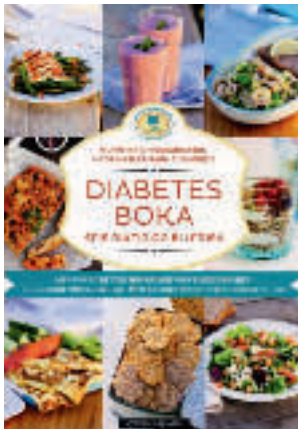
Styret i Hordalandspensjonistene med bl. a. Jan Gunnar Bø, Arne Vardøy og Roald Korsøen.

Arne Vardøy, sekretær



To gode bruksbøker for å ta vare på helsa

I vår har det kommet to meget gode bruksbøker som begge handler om å ta vare på helsa. For den som lever et aktivt liv enten alene eller sammen med andre, kan disse to bøkene være meget nyttig lesestoff – den ene heter «God helse»; den andre heter «Diabetesboka».



Diabetesboka

Sistnevnte bok handler om It du behøver å vite om din diabetes, uansett type. Lær hvordan du kan spise deg helt frisk eller redusere medisinerbehovet ved å normalisere blodsukkeret. Forfatterne skriver lettfattelig om hvordan maten påvirker kroppen din, om de ulike diabetestypene, god medisiner og insulinets sentrale rolle. 60 oppskrifter på deilig og lettlagd mat som holder blodsukkeret jevnt. Prøv kyllingboller, lakseburger eller tapastallerken og nyt en konfektkake

til dessert! Boka passer for deg som har fått diabetes eller er i risikozonen for å få det.

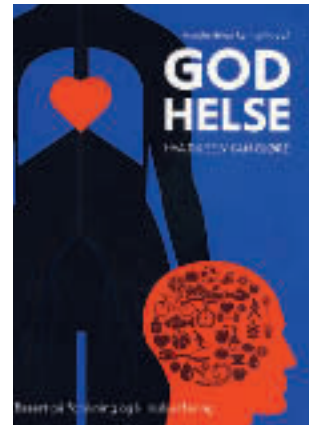
Fra innholdet vil jeg nevne: De ulike diabetestypene: Symptomer, årsak og behandling, hvordan endre livsstilen trinn for trinn, frokost, lunsj og middag som holder blodsukkeret friskt og hormonene i balanse, nydelige sukkerfrie søtsaker, tips om hva du kan erstatte poteter, ris og pasta med GI-oversikter, informasjon om insulinresistens, måling av blodsukker, medisiner og komplikasjoner.

Det er svært mye nyttig stoff her – og det handler om livene våre og om hvordan vi kan ta vare på dem. Livene kommer ikke i reise, og det gjelder å ta vare på det livet vi har fått. Diabetesboka

hjelper deg og meg i denne prosessen. Ofte er det lite som skal tid, og det er bedre å forsøke enn å la det være.

God helse

«God helse» heter en bok som informativt forteller deg og meg om hva vi kan gjøre for å forbedre helsa vår. Boken bygger på anerkjente forskningsprinsipper og presenterer ikke noen lett-fix-metoder for bedre helse. Nei, her går ulike eksperter på sitt område skikkelig til verks og tar for seg de ulike sykdommene og hva vi kan gjør med dem for å få det bedre.



Det handler bl.a. om rusmidler og helse, hjertesykdommer, diabetes 2, mentale tilstander, hjernen, riktig bruk av legemidler og vektkontroll. Alt dette er samlet på en lettfattelig og grei måte som gjør at stoffet er lett å tilegne seg og lett å bruke videre i eget liv.

Mange av oss har levd – og lever – et aktivt liv både i og utenfor politietaten. Men våre aktive liv gjør noe med oss dersom vi ikke har passet på det og tatt hensyn til hva aktiviteten – ofte den nattlige og skiftarbeid – gjør med kroppen vår. Noe av dette kan hentes inn igjen slik at vi kan leve lenger. Både «Diabetesboka» og «God helse» hjelper oss til en bredere forståelse og ikke minst action i forhold til dette.

Men – det er ingen bok som kan ta vare på helsa vår for oss. Det må vi gjøre på egenhånd. Bøkene hjelper oss underveis. Gå ikke glipp av den muligheten.

Jørn-Kr. Jørgensen

Kaffesalg i Skogstua ved Mostjønna

Mosjøen Politipensjonistlag har i 12 år leid ei skogstue noen søndager hvert år ved Mostjønna, ca. 3 km fra bebyggelsen i Mosjøen, hvor vi har solgt kaffe og vafler mellom kl.10.00 til 14.00. Mosjøen inklusive Mostjønna er et flott naturnæringsområde til Mosjøen som for en del år siden ble kåret til Nordlands fineste naturnæringsområde. Området har mange skogsveier og stier som byr på fine turer for mange unge og gamle, barnefamilier med barnevogn, barn i bære-meis m.fl. Det er et populært område vinter som sommer, med lysanlegg slik at en kan gå turer i mørketiden. Politipensjonistlaget er nå inne i sitt 13. år som selger av kaffe og vafler, og det første kaffesalget i år ble gjennomført den 4. mai 2014. Nils Johan Rosvold (83 år) og undertegnede, (75år) – bildet - sto for salget og fikk en travel dag. Utrolig mange turgåere fant veien til nevnte skogstue og kjøpte nystekte vafler og «skogskaffe», barn fikk saft som drikke. Alle satte stor pris på at årets kaffesalg nå var begynt.

Øystein Vetleseter



Trenger du mer energi i livet ditt?

Trøtt og sliten? Du er ikke den eneste! Denne årstiden kan være en utfordring for de fleste av oss. Her kommer 10 gode tips om hvordan du kan få mer energi.

1. Hvile

Forsøk å få nok søvn. 7-8 timers søvn pr. natt er ideelt for mange, men vanskelig å få til. Å sove på sofaen på ettermiddagen vil forstyrre nattesøvnen. Hvis du er veldig trøtt er det bedre å prøve nøkkeltrikset. Sett deg godt til rette i en stol, mens du holder et nøkkelknippe i hånda. Lukk øynene og slapp av. Når du holder på å sovne, vil nøkkelknippet falle i gulvet og lyden vekke deg. Det tar ikke lang tid, og du blir mer opplagt og effektiv etterpå.

2. Sollys

Lys påvirker reguleringen av signalhormonet serotonin og søvnhormonet melatonin, og blodomløpet i hjernen. Lite sollys kan gjøre deg deprimert, og kan også gjøre det vanskelig å sovne på kvelden. Det er ikke alltid så lett å få nok lys på denne tiden av året. Derfor bør du benytte anledningen når du har mulighet. Sørg for å være litt utendørs de dagene det er sol; spis lunsjen ute eller gå hjem fra jobben.

3. Frisk luft

Mangel på frisk luft gjør oksygenopptaket i blodet dårligere, og kan gi deg hodepine. Ha god ventilasjon eller lufting i rommene du oppholder deg i, og sørg for god lufting på soverommet. Dersom du sover på et rom med dårlig luft, vil du føle deg trøttere når du våkner enn om du hadde pustet inn frisk luft gjennom natta. Forsøk også å puste dypere når du er våken, trekk inn frisk luft så ofte du kan. Gå bort til vinduet på jobben, og trekk pusten dypt ti ganger.

4. Reis bord en helg

Alle har godt av å skifte stue i ny og ne, da får man litt avstand til hverdagens drama og bekymringer. Unn deg en helg på hotell, eller reis på besøk til en venn eller slektning. Det bør være noen du føler at du slapper godt av sammen med, og som ikke drar deg med på heseblesende aktiviteter når du trenger hvile. Å være hos en god venn kan også gi deg mulighet til å få snakke ut om ting som plager deg eller trekker energi ut av deg. Da vil du komme bedre i kontakt med følelser som murrer under overflaten, og det kan føles som om mange kilo løftes av skuldrene dine.

5. Unn deg en massasje

Ta deg en tur på et dagspa e.l. etter arbeidstid, og få en energigi-

vende massasje. Dersom du ikke har mulighet til det, så be partneren din eller en venninne pent om de vil gi deg en massasje. Berøring er avslappende i seg selv, og en god massasje kan også løse opp muskelspenninger.

6. Meditasjon

Regelmessig meditasjon gir mange fordeler både fysisk og psykisk. Det er ikke komplisert eller vanskelig, men kan være det hvis man forventer at det skal! Det er faktisk veldig naturlig og enkelt, så du trenger ikke å føle at det er en utfordrende oppgave som du skal mestre på en spektakulær måte.



Mer energi – slapp av!

like etterpå.

9. Slå av TVen

Slå av TVen og PCen noen timer på kveldene, og la øynene og hjernen få hvile. Gjør heller en avslappende aktivitet, som å lese en god bok, gjøre håndarbeid eller småprat med partneren.

10. Vann

Mange drikker mye kaffe for å holde seg våken på jobben. Prøv om du kan bytte ut ihvertfall halvparten av kaffekoppene med friskt vann. Ha en vannflaske stående på kontorpulten. Mange er dønn slitne fordi de drikker for lite vann, de er rett og slett dehydrerte. Hvis du ble enda mer stressa og sliten av å lese denne listen har jeg et siste råd til deg:

11. Slapp av!

Pust dypt og senk skuldrene. Livet dreier seg ikke bare om å leve opp til krav og forventinger, eller følge alle gode, fornuftige råd eller statlige anbefalinger. Dårlig samvittighet er den verste energityven av dem alle! Gjør noe morsomt og impulsivt, og lær deg å si nei med god samvittighet!

7. Vær i bevegelse

Få i gang blodomløpet! Gå deg en tur, eller strekk litt på deg. Reis deg fra kontorstolen, og strekk på kroppen, rist og bøy noen ganger i løpet av arbeidsdagen. Rull på hodet og beveg det fra side til side med jevne mellomrom, for å unngå nakkestivhet.

8. Spis regelmessig

Ha kontroll på blodsukkeret. Spis små måltider med 3-4 timers mellomrom, da unngår du at blodsukkeret blir så lavt at du bare må hive innpå dårlig mat for å få et «boost», som gjør at du kræsjer igjen



Skuffet over trygdeoppgjøret for 2014



Borge Rørvik leder Pensjonistforbundet..

Årets trygdeoppgjør med regulering av Grunnbeløpet og pensjonene i Folkestrygden, ble undertegnet 20. mai. Norske pensjonister er skuffet over utfallet. Trygdeoppgjøret regulerer Grunnbeløpet og pensjonene i Folkestrygden og angår dermed om lag én million nordmenn, derav over 800 000 alderspensjonister. Politiets Pensjonistforbunds forbundsleder, Kyrre Stenbro, deltok i forhandlingene.

– For første gang har vi sittet rundt bordet med en minister vi vet er enige med oss i at avkortningen på 0,75 prosent på løpende pensjon bør fjernes. Robert Eriksson fra

Frp har fram til han ble arbeidsminister vært svært tydelig på at dette er en urettferdighet han ønsker å endre på. Derfor har vi siden valget i 2013 hatt store forhåpninger, sier Borge Rørvik som er forbundsleder for norske pensjonister i Pensjonistforbundet.

Store forventninger

Rørvik tror FrPs løftebrudd vil føre til mange skuffete pensjonister. – Vi har fått mange henvendelser fra pensjonister som har store forventninger til årets trygdeoppgjør, særlig siden FrP i en årrekke har lovet å fjerne underreguleringen om de kom til makten. Derfor er det nok mange som i dag er skuffet med en vekst på 2,89 prosent, sier han.

Nytt grunnbeløp

Grunnbeløpet vil etter årets drøftinger øke fra 85 245 kroner til 88 370 kroner. Dette utgjør en økning på 3,67 prosent. Alderspensjon under opptjening oppreguleres også med 3,67 prosent, mens regulering av den løpende alderspensjonen for dagens pensjonister blir på 2,89 prosent. Minste pensjonsnivå for alderspensjonister øker med 3,16 prosent.

Protest i protokolltilførsel

Pensjonistforbundet har siden 1982 vært den organisasjonen som har møtt regjeringen til forhandlinger og drøftinger på vegne av landets pensjonister. I år som i fjor, valgte forbundet å tilføre en protokolltilførsel. Der står det at Pensjonistforbundet er motstander av at pensjoner skal underreguleres årlig med 0,75 prosent. – Dette er for oss en protest mot et vedtak som landets pensjonister opplever som svært urettferdig. Vi håper nå at arbeidsministeren vil starte arbeidet med å ta underreguleringen opp til vurdering så raskt som mulig, sier Rørvik.

Nye satser

- Regulering av grunnbeløpet (G) øker fra 85 245 kroner til 88 370 kroner. Dette tilsvarer en økning på 3,67 prosent. Denne reguleringen gjelder også for alderspensjon under opptjening og uførepensjon
- Regulering av løpende pensjoner gir alderspensjonister en økning på 2,89 prosent.
- Regulering av satsene for minste pensjonsnivå øker med 3,16 prosent.

Minstepensjonsnivå for alderspensjonister

- Lav sats 137 768 (ektefellen har pensjon)
- Ordinær sats 160 285 (ektefellen har ikke pensjon, men inntekt over 2G)
- Høy sats 173 274 (enslig pensjonist samt for pensjonist med ektefelle med inntekt under 2 G)



- Særskilt sats 270 240 (forsørger ektefelle over 60 år og fyller vilkårene for rett til ektefelle tillegg)

Minstepensjon for uførepensjonister

- Enslig uførepensjonist: 176 736 kroner
- Gift (med annen minstepensjonist): 163 488 kroner
- Gift (ektefelle har tilleggspensjon høyere enn ordinært sært tillegg): 140 508 kroner
- Ung ufør enslig: 218 268 kroner

På PPFs kontor i Politihuset i Oslo



Politiets Pensjonistforbund har en liten administrasjon bestående av forbundssekretær Sigmund Engen og forbundsleder Kyrre Stenbro som er på kontoret to dager i uka – tirsdager og torsdager fra kontortidens begynnelse til slutt. PPF har fått kontorer i Politihuset 9. etasje og ønsker du å avlegge et besøk, må du ringe på forhånd. Telefon **22 66 90 95**. De to forbundsmedarbeiderne administrerer forbundet og svarer på spørsmål om stort og smått, og med langt over 3000 medlemmer kan de to fortelle at det er mer enn nok å gjøre. Særlig har det nye medlemsregisteret for bl.a. utsendelse av Politipensjonisten tatt tid å få justert og ajourført. – Ring til en av oss, sier de to. Vi forsøker å hjelpe så langt evner og kunnskaper rekker. Det vi ikke kan svare på i øyeblikket, undersøker vi gjerne nærmere og kommer tilbake enten pr. telefon eller e-mail. – Men, sier forbundssekretær Engen, glem ikke å sende oss adresseforandringer m.m. Hver eneste gang Politipensjonisten kommer ut, får vi mange blader i retur. Det kan vi bare unngå ved å holde medlemsregisteret så riktig som mulig. En adresseforandring er derfor hjelp til selvhjelp. – Takk, og god sommer!

Returadresse:

Politiets Pensjonistforbund
Boks 8101 Dep.
0032 Oslo



Få rabatt **PÅ FORSIKRINGENE DINE!**

For de fleste av oss er hus, hytte og bil de mest verdifulle gjenstandene vi eier. Derfor bør vi ta ekstra godt vare på dem. Som medlem av PPF får du noen av Norges beste forsikringer til spesialpris. Faktisk gir vi deg hele 20 % rabatt på alle disse forsikringene – også om ferieboligen din ligger i utlandet!

I tillegg tilbyr vi deg som medlem av PPF en meget god innboforsikring – til fast pris. Og for bare 160 kroner ekstra i året kan du utvide til If Super innbo – vår aller beste innboforsikring.

RING 02400 OG FÅ RABATT I DAG!

I samarbeid med:



Rolig, vi hjelper deg.