Gemeindeamt Schwand im Innkreis
5134 Schwand im Innkreis, Neukirchner Straße 2
Pol. Bezirk Braunau am Inn
DVR-Nr. 0481432

Schwand i.I., am 08.03.2021

Tel: 07728/70 10; Fax: 70 10 -4
e-mail: gemeinde@schwand.ooe.gv.at
http://www.schwand.at

An einen Haushalt

Zugestellt durch Post.at

AMTLICHE MITTEILUNG

INHALT:

1. Agrarfoliensammlung beim Bauhof Schwand
2. Corona Schutzimpfung im Bezirk Braunau
3. Verein Tagesmütter Innviertel: Einladung zur Infoveranstaltung
4. Blutspendeaktion in Schwand im Innkreis
5. Gesunde Gemeinde: Burnout – Bericht eines Betroffenen

1. Agrarfoliensammlung beim Bauhof Schwand

Die Sammlung von gebündelten Silofolien durch den Maschinenring wird am

Mittwoch, 24. März 2021, 8.00 – 10.00 Uhr

beim Bauhof der Gemeinde Schwand i.I. durchgeführt. Wir wollen Sie darauf hinweisen, dass die Netze und Schnüre nur mehr in zugebundenen Säcken über die Silofoliensammlung kostenlos entsorgt werden können. Eine Abgabe in den Altstoffsammelzentren ist nicht mehr möglich! Sammlungstermine in den Nachbarorten können im Gemeindeamt erfragt werden.

2. Corona Schutzimpfung im Bezirk Braunau

Für den Impfstandort: Bezirkssporthalle Braunau, Auf der Haiden 82, 5280 Braunau am Inn
Sind folgende Dokumente und Formulare mitzubringen:

- Terminzettel
- Personalausweis, Reisepass oder Führerschein bzw. E Card
- Impfkarte und einer aktuellen Medikamentenliste
- **ausgefüllten „Aufklärungs- und Dokumentationsbogen Corona-Schutzimpfung“**
  Für Personen ohne Internetzugang ist dieser Aufklärungs- und Dokumentationsbogen beim Gemeindeamt erhältlich.

3. Verein Tagesmütter Innviertel: Einladung zur Infoveranstaltung

Am 24. März 2021 findet um 19 Uhr am BFI Braunau
eine Infoveranstaltung über das Berufsbild und der Ausbildung zur Tagesmutter statt.
Wir freuen uns auf reges Interesse!

KINDER IN GUTEN HÄNDEN.

- Sie haben Freude und Geschick im Umgang mit Kindern und genügend Platz in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung.
- Sie erhalten eine fundierte Ausbildung mit gezielter Vorbereitung für Ihre neue Aufgabe.
- Anstellung beim Verein.
- Sie genießen zusätzlich den Schutz einer Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung.
- Sie werden begleitet und unterstützt durch Mitarbeiterinnen des Vereins und haben Weiterbildungsmöglichkeiten.
- Sie haben die Möglichkeit, Gleichgesinnte kennen zu lernen.

Informieren Sie sich, wir beraten Sie gerne.
Tagesmütter sind individuell, familiennah und vertrauenswürdig.
Tagesmütter bieten liebevolle Betreuung und beste Pädagogik für Kinder.

Verein Tagesmütter Innviertel Braunau Tel: 07722/66446 **www.tm-innviertel.at**

Mit freundlichen Grüßen
Johann Prielhofer eh.
Bürgermeister

Aus Liebe zum Menschen. ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ OBERÖSTERREICH

Die **Gemeinde Schwand i. Ikr.** und der Blutspendedienst vom **Roten Kreuz OÖ** laden Sie herzlich ein zur

BLUTSPENDEAKTION
SCHWAND
Mittwoch, 21. April 2021
15:30 - 20:30 Uhr
Volksschule

Blut spenden können alle gesunden Personen ab dem **Alter von 18 Jahren** im **Abstand von 8 Wochen**. Der vor der Blutspende auszufüllende Gesundheitsfragebogen und das anschließende vertrauliche Gespräch mit unserem Arzt dienen sowohl der **Sicherheit unserer Blutprodukte,** als auch der **Sicherheit der Blutspender**. Bitte bringen Sie einen **amtlichen Lichtbildausweis** und Ihren **Blutspendeausweis** zur Blutspende mit. Den Laborbefund erhalten Sie ca. 8 Wochen später zugeschickt, somit wird die Blutspende für Sie auch zu einer kleinen Gesundheitskontrolle.

Sie *sollten* in den letzten 3-4 Stunden *vor* der Blutspende zumindest eine kleine Mahlzeit und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen und *nach* der Blutspende körperliche Anstrengungen vermeiden.

Sie dürfen nicht Blut spenden, wenn Folgendes zutrifft:

- „Fieberblase“
- offene Wunde, frische Verletzung
- akute Allergie
- Krankenstand und Kur

In den letzten 48 Stunden:

- Eine Impfung mit Totimpfstoff z.B. FSME Influenza, Diphtherie, Tetanus, Polio, Meningokokken, Hepatitis-A/-B, etc.
- Unblutige zahnärztliche Eingriffe

In den letzten 3 Tagen:

- Desensibilisierungsbehandlung (Allergien)

In den letzten 7 Tagen:

- Zahnsteinentfernung
- Zahnextraktion
- Wurzelbehandlung

In den letzten 4 Wochen:

- Infektionskrankheiten (Grippaler Infekt Darminfektion bzw. Durchfall, etc.)
- Eine Impfung mit Lebendimpfstoff, z.B. Masern Mumps, Röteln, BCG, etc.
- Einnahme von Antibiotika

In den letzten 2 Monaten:

- Zeckenbiss

In den letzten 4 Monaten:

- Piercen, Tätowieren, Ohrstechen, Akupunktur außerhalb der Arztpraxis, Permanent Make up
- Magenspiegelung, Darmspiegelung
- Kontakt mit HIV, Hepatitis-B, -C

In den letzten 6 Monaten:

- Aufenthalt in Malariagebieten

Für Fragen steht Ihnen die Blutzentrale Linz unter der kostenlosen **Blutspende-Hotline: 0800 / 190 190** bzw. per E-Mail **spm@o.roteskreuz.at** zur Verfügung. Weitere Blutspendetermine können Sie in Tageszeitungen sowie im **Internet** unter www.roteskreuz.at/ooe/blutspende erfahren.

Bitte kommen Sie Blut spenden, denn nur mit **Ihrer Blutspende** können wir alle OÖ Krankenhäuser mit genügend lebensrettenden Blutkonserven versorgen.

Antworten auf Fragen rund um Covid-19 finden sie auf www.blut.at BLUTSPENDEINFOS ZU COVID19

SPENDE BLUT – RETTE LEBEN!

Burnout - Bericht eines Betroffenen.

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Schwand“, der sich in einem Zielgruppenprojekt mit dem Thema Burnout beschäftigt, bedankt sich bei einem Betroffenem für die offene Schilderung seiner Erfahrungen mit Burnout. Mit Erlaubnis des Betroffenen darf ich Ausschnitte aus seinen Mitteilungen veröffentlichen. Vielleicht erkennt sich der Eine oder die Andere in ähnlicher Situation wieder?

In der Arbeit ging es mir zunehmend schlechter ohne genau zu wissen woran das liegt.

Seit mehreren Jahren hatte ich das Gefühl, ständig mit über 100% Auslastung zu laufen.

Einen gewissen Druck war ich eigentlich gewohnt, aber immer wieder wurde ich gedrängt, alles noch schneller zu erledigen. Arbeitskollegen warteten auf Ersatzteile, Abteilungsleiter erwarteten umgehend Preise für Kostenvoranschläge, für Reparaturen und für Sachverständige. Die Verkaufsabteilung stand mit ihren Kunden auf der Matte und wollten Auskünfte über Zubehör und Lieferzeiten. Dazwischen musste ich Telefonate entgegennehmen und die Lieferanten drückten sich die Türklinke in die Hände.

Arbeiten, wie Sortimentsgestaltung, Preiskalkulationen usw. mussten ständig unterbrochen und immer öfter abends zu Hause erledigt werden.

Urlaubskonsum war immer nur tageweise, selten mal eine ganze Woche möglich, weil nachher der unerledigte Berg immer noch größer wurde.

Mein direkter Mitarbeiter wurde ständig für andere Arbeiten abgezogen.

Immer öfter musste ich Fehlbestände bei den Lagerbeständen feststellen.

Die endlose Suche nach deren Verbleib, die Begründungen und der Zeitdruck verursachten immer größeren Selbstzweifel, vermehrt schlechte Laune, Vorwürfe und Misstrauen in alle Richtungen und nicht zuletzt Anfeindungen gegenüber Arbeitskollegen.

Es kam schon mal vor, dass ich ausrastete und mit dem Fuß gegen die Tür trat, den Schreibtisch leerräumte, dem PC einen Faustschlag versetzte, das Telefon ausgesteckte usw.

Bei meinen seltenen Arztbesuchen lehnte ich eine Krankschreibung ab, weil ich mir einbildete, dass es ohne mich nicht geht. Vom Arzt empfohlene Kuren lehnte ich mehrmals aus gleichen Gründen ab.

Immer öfter stellte ich Überlegungen an, den Arbeitsplatz zu kündigen. Ich war am Ende!

Dann habe ich mal einen Artikel über Burnout ernsthaft gelesen und mich mit dem Thema intensiver befasst. Ein Gespräch mit meinem Hausarzt überzeugte mich dann doch ein Kuransuchen einzureichen. Eine sechswöchige Reha wurde genehmigt.

Die Therapiegruppe war mit 12 Teilnehmer-innen begrenzt, die meisten waren wesentlich jünger als ich.

Sport, verschiedene Gruppenübungen, Therapien konnte ich mit Freude mitmachen. Ich konnte anderen sogar behilflich sein, deren Burnout wesentlich fortgeschrittener war. Ich habe während dieser 6 Wochen gelernt, wie schlimm es Menschen gehen kann, die nicht rechtzeitig gegensteuern können und wie wichtig es ist, entsprechende Zeichen ernst zu nehmen und etwas dagegen zu unternehmen.

Ohne geordnete familiäre Verhältnisse hätte ich mich wohl sehr schwergetan, eine Änderung herbeizuführen.

Ab da sah ich Licht am Ende des Tunnels.

Was geschah in der Firma?

Die ständigen Bestandsdifferenzen im Betrieb konnten geklärt werden. Ein Mitarbeiter der wegen Spielsucht immer mehr Teile veruntreute, brauchte Geld.

Eine gewisse Erleichterung stellte sich ein, weil die Selbstzweifel wegfielen. Nach zwei extrem starken Monaten war ein neu eingestellter Mitarbeiter in der Lage mich immer mehr zu entlasten.

Ich konnte sogar die Hauptverantwortung abgeben. Mir wurde Aussicht auf 4 Jahre Altersteilzeit gegeben, die ehest beginnen sollte.

Mir hat meine Arbeit nach der Reha mit wesentlich geschmälertem Verantwortungsbereich wieder viel Freude gemacht. Unter Zeitdruck und bei Überbelastung (bei mehrwöchiger Urlaubsvertretung) kam ich allerdings schon in die Nähe meines Leistungshorizontes. Für mich hat sich gezeigt, wie wertvoll so eine Reha sein kann, mir ist aber auch klar, dass alles umsonst ist, wenn einer Reha keine nachhaltigen Veränderungen folgen.

Wichtig ist auch, Symptome frühzeitig zu erkennen und nicht zu lange auf professionelle Hilfe zu warten.

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Schwand“ möchte trotz eingeschränkter Besprechungstermine das Schwerpunktthema BURNOUT weiterhin sensibilisieren.

Wie uns der Betroffene aus seiner Erfahrung schildert, ist ein frühzeitiges Erkennen und die Akzeptanz einer professionellen Hilfe von primärer Bedeutung. Genauso wichtig sind nachhaltige Änderungen bzw. Beseitigung der Ursachen.

Reagieren sie – reagieren sie gleich!!

Der Arbeitskreis „Gesunde Gemeinde Schwand“ wünscht allen eine stressfreie und Burnout - freie Zeit.

Arbeitskreisleitung
Albin Kofler