

# Gesund Leben und Arbeiten im Landkreis

„Wenn der Job an der Seele knabbert“ – Vom Umgang mit psychischen Belastungen

**Dingolfing.** Nach der Kick-Off Veranstaltung im April und dem ersten Themenabend „Wirtschaftlichkeit und Nutzen von betrieblichen Gesundheitsprojekten!“ im Mai steht nun ein weiterer Themenabend der Veranstaltungsreihe „Ab jetzt gesund“ der Wirtschaftsförderung des Landkreises Dingolfing bevor. Am kommenden Dienstag ab 17 Uhr findet der Themenabend „Psychische Belastung am Arbeitsplatz und Stressmanagement mit System“ in der Herzogsburg in Dingolfing statt.

Die Zahl der Personen mit psychischen Erkrankungen in Deutschland nimmt zu. Mittlerweile liegen

psychische Erkrankungen an dritter Stelle bei den Ursachen für Fehlzeiten in deutschen Unternehmen. Die dadurch entstehenden Kosten werden pro Jahr auf eine Summe im zweistelligen Milliardenbereich geschätzt. Erst kürzlich gingen die Ergebnisse einer BPTK-Studie durch die Medien: Fast jede zweite neue Frührente ist psychisch bedingt, so Prof. Dr. Richter, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer. Psychische Erkrankungen sind seit mehr als zehn Jahren die Hauptursache für gesundheitsbedingte Frührenten - mit großem Abstand vor körperlichen Erkrankungen. Der Anstieg ist alarmierend. Mitarbeiter, die aufgrund einer psy-

chischen Erkrankung in Rente gehen müssen, sind im Durchschnitt erst 49 Jahre alt. Als eine Ursache, neben biologischer Veranlagung sowie persönlichen Merkmalen und Erfahrungen und gesellschaftlichen Faktoren, wurde auch die psychische Belastung in der Arbeitswelt aufgeführt.

Es lohnt sich also, vor allem im Hinblick auf den drohenden Fachkräftemangel, für Unternehmen langfristig, Arbeitskontexte so zu gestalten, dass psychische Belastungsfaktoren bestmöglich minimiert werden. Abgesehen davon, verpflichtet das Arbeitsschutzgesetz Arbeitgeber dazu, regelmäßig und systematisch zu beurteilen,

welche Gefährdungspotenziale mit der jeweiligen Tätigkeit einhergehen. Dies schließt insbesondere die psychischen Belastungsfaktoren mit ein. Doch während für die Beurteilung der Arbeitssicherheit objektive Kriterien verfügbar sind, die von Experten überprüft werden können, spielen bei psychischer Belastung das Individuum und subjektive Faktoren eine große Rolle. Nicht jeder entwickelt aufgrund von Termindruck und ständiger Erreichbarkeit psychische Belastungssymptome und/oder Stressfolgeerkrankungen.

An diesem Abend werden relevante Aspekte des Themas erfasst und praktische Konsequenzen für den betrieblichen Alltag diskutiert. Diplom Psych. Martin Simmel, Geschäftsführer der Professor Würh und Simmel Gesundheits-Management-Systeme in Regensburg, und Professor Dr. Ingo Striepling, Professor für Arbeitsrecht an der Ostbayerischen Technischen Hochschule Regensburg, stellen Möglichkeiten vor, mit Hilfe dessen die Gefährdung durch psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz systematisch erfasst und wissenschaftlich evaluiert werden kann. Darüber hinaus wird diskutiert, welche spezifischen Anforderungen im jeweiligen Unternehmen berücksichtigt werden müssen und welche konkreten Maßnahmen zur Optimierung auf individueller und organisationaler Ebene abgeleitet werden können.

Abgerundet wird der Abend von Diplom Sportwissenschaftler Florian Wiedemann mit einem Vortrag zum Thema „Dem Stress ein Schnippchen schlagen – Ruhe und Gelassenheit inmitten der Wogen des beruflichen Alltags.“ Wiedemann, der viele Jahre im professionellen Leistungssport aktiv war, unterstützt als Achtsamkeits- und Stressmanagement-Trainer Führungskräfte und Teams dabei, effektiver mit Belastungen umzugehen und auch unter Druck besonnen zu handeln. „Nur wer sich auf den Punkt konzentrieren kann und sich

von Zweifeln, störenden Gedanken oder Ängsten nicht ablenken lässt, kann sein volles Potential abrufen, wenn es darauf ankommt“, so Wiedemann.

Weitere Informationen und Anmeldung: bei Frau Nadja Beutlhäuser, Wirtschaftsförderin des Landkreises (Telefon 08731/87129 oder per E-Mail: nadja.beutlhäuser@landkreis-dingolfing-landau.de).

**HIRSCHVOGEL**  
KiCar GmbH & Co. KG

Ihr Kia-Partner für Service und Verkauf in Dingolfing, Stauseestraße 25.

www.hirschvogel.eu



The Power to Surprise

## Verbrennen von strohigen Abfällen

**Dingolfing.** Pflanzliche Abfälle, die auf landwirtschaftlich genutzten Grundstücken anfallen, dürfen im Rahmen der Nutzung solcher Grundstücke durch Liegenlassen, Einarbeiten oder ähnliche Verfahren zur Verrottung gebracht werden, sofern eine erhebliche Geruchsbelästigung der Bewohner angrenzender Wohngrundstücke ausgeschlossen ist. Strohige Abfälle aus der Landwirtschaft dürfen verbrannt werden, wenn ihre Einarbeitung nicht möglich ist und wenn sie im Boden nicht genügend verrotten können und dieser nachteilig verändert würde. Das Verbrennen ist nur außerhalb der im Zusammenhang bebauten Ortsteile und nur an Werktagen von 8 bis 18 Uhr zulässig. Gefahren, Nachteile oder erhebliche Belästigungen durch Rauchentwicklung, sowie ein Übergreifen des Feuers über die Verbrennungsfläche hinaus, sind zu verhindern. Das Verbrennen ist rechtzeitig, mindestens jedoch sieben Tage vor der beabsichtigten Verbrennung, bei der zuständigen Gemeinde anzuzeigen. Erfolgt keine Untersagung durch das Landratsamt, dürfen die strohigen Abfälle am siebten Tage nach der Anzeige oder an einem der folgenden Werktage verbrannt werden.

## Zu Besuch beim Rundfunk

Ausflug des Bauhandwerkervereins führte nach München

**Dingolfing.** Am vergangenen Samstag unternahm der Bauhandwerkerverein seinen jährlichen Ausflug. Ziel war die Landeshauptstadt München.

Erste Station war die Besichtigung des Bayerischen Rundfunks. Die Teilnehmer versammelten sich im Konferenzraum. Zwei Mitarbeiterinnen des BN, Brigitte Dehler und Beatrix Rabl übernahmen die Führung. Der Konferenzraum ist gleichzeitig der Besprechungsraum für die Morgenkonferenz, sowie werden hier die Sitzungen vorbereitet und abgehalten für alle Mitarbeiter des BR. Jeder Mitarbeiter bekommt hier seine Aufgabe und was wichtig ist, wird hier besprochen. Die Texte, die die Mitarbeiter schreiben, werden nochmals von dem Moderator überarbeitet.

Der Moderator Tillmann Schöberl begrüßte die Gruppe und man hatte die Gelegenheit, in sein Reich hinein zu schnuppern. Der BR präsentiert in seinem Programm die Vielfalt, Tradition und Gegenwart des Freistaates sowie den Service mit tagesaktuellen Daten zur Fernsehnutzung, Hörfunkdaten sowie allgemeine Infos. Durch die Agenturen erhält der BR wichtige Nachrichten und Eilmeldungen von Deutschland und der Welt, die dann sofort an die Hörer weitergegeben werden.

Der BR teilt sich in vier Regionalstellen München, Regensburg, Nürnberg und Würzburg. Durch 200 neutrale Korrespondenten werden die Informationen an den BR übermittelt. Die Teilnehmer konnten auch die Studios besichtigen, in der verschiedene Konzerte stattfinden.

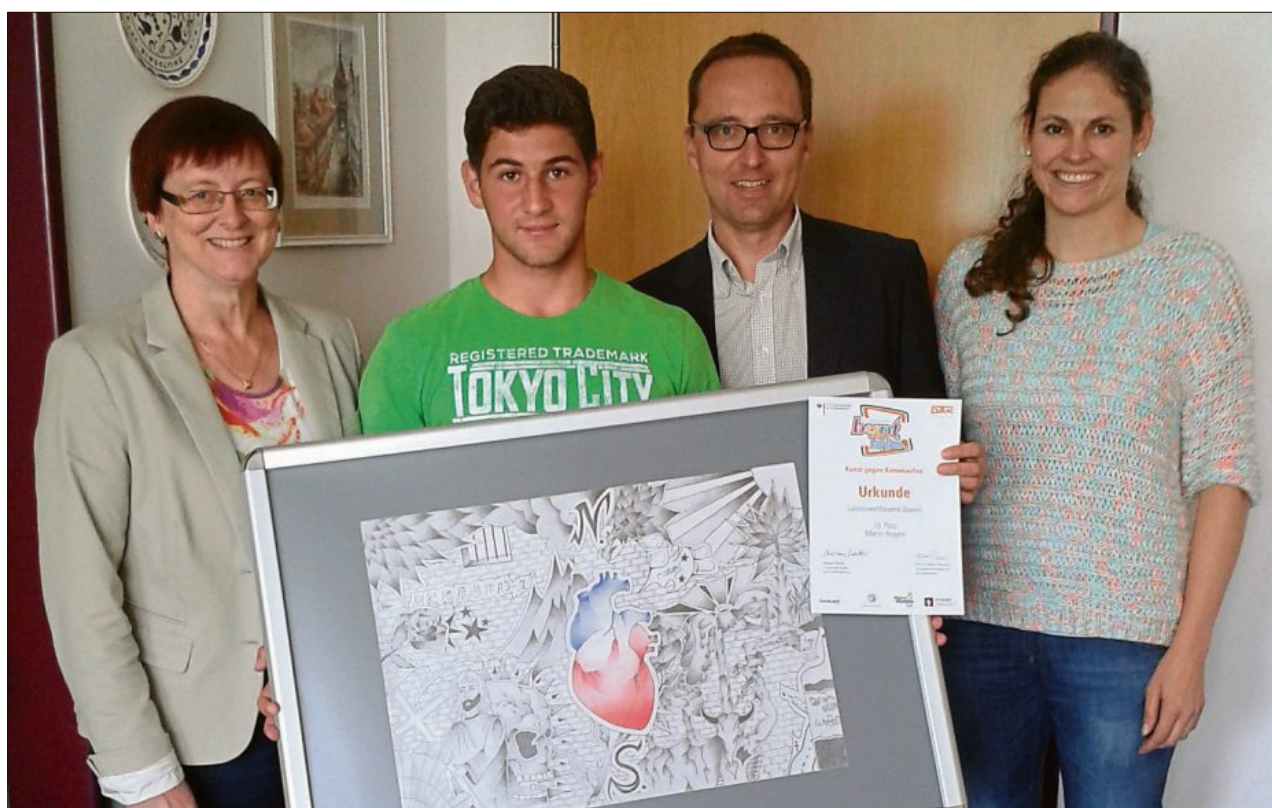
Durch eine besondere Technik wird eine sensationelle Akustik erzeugt. Der sehenswerte und informative Besuch endete mit der Besichtigung des umfangreichen Archivs.

Zum Mittagessen ging es zum Augustinerbräu. Im schattigen Biergarten konnten jeder seinen Durst und Hunger stillen.

Weiter im Programm war die Stadtrundfahrt. Man machte auch einen Abstecher zum Schloss Nymphenburg. Hier konnte man auch die gepflegten und herrlichen angelegten Außenanlagen besichtigen. Nachdem die Stadtführerin die wichtigsten Sehenswürdigkeiten zeigte und deren Geschichte, endete die Fahrt im Englischen Garten. Hier konnten die Teilnehmer den Tag, nachdem man sich am chinesischen Turm wieder getroffen hatte, gemütlich ausklingen lassen.

## Plakatwettbewerb „Bunt statt blau“

Schüler der Herzog-Tassilo-Realschule sichert sich Platz zehn in Bayern



Schulleiterin Elfriede Brunner, Martin Bugarin (8f), DAK-Vorstand Manfred Benz und Kunstlehrerin Veronika Schwinghammer (von links).

**Dingolfing.** Rund 10 000 Schüler haben sich dieses Jahr wieder deutschlandweit am Plakatwettbewerb der DAK „bunt statt blau“ zur Alkoholprävention beteiligt, darunter auch Mädchen und Jungen der Herzog-Tassilo-Realschule. Erfreulicherweise konnte sich Martin Bugarin aus der Klasse 8 f den zehnten Rang unter den bayerischen Landessiegern sichern.

Hintergrund der jährlich stattfindenden Kampagne ist der steigende Alkoholmissbrauch von Jugendlichen. 2012 beispielsweise wurden 26 673 Kinder und Jugendliche mit

einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert. Statistiken zufolge landen in Deutschland im Durchschnitt 70 Kinder und Jugendliche pro Tag betrunken in einer Klinik. Um diesen Trend zu stoppen, muss frühzeitig über die Folgen von Alkoholmissbrauch aufgeklärt werden. So richtet sich die Kampagne „bunt statt blau“ an Schüler zwischen zwölf und 17 Jahren und lädt sie dazu ein, selbst Farbe zu bekennen.

Martins Bild zeigt eine bis ins kleinste Detail ausgearbeitete Gegenüberstellung zwischen einem gesunden roten Herz und einem, vom

Alkohol vergifteten, blauen Herz. Der junge Künstler möchte den Betrachter mit seiner Assoziationszeichnung wachrütteln und verdeutlichen, dass sich jemand, der zu viel trinkt, irgendwann sein eigenes Grab schaufelt.

Bei der Siegerehrung am 1. Juli wurde Martin Bugarin im Beisein von Schulleiterin Elfriede Brunner, Konrektorin Barbara Gagel und Kunstlehrerin Veronika Schwinghammer ausgezeichnet. Manfred Benz von der DAK überreichte dem Schüler einen Sachpreis und eine Urkunde für seine gelungene Zeichnung.

## „Eine Riesen-Überraschung“

**Dingolfing.** Zur Gewinnübergabe des Kindertag-Gewinnspiels der Sparkasse Niederbayern-Mitte traf sich Direktor Franz Mühlbauer zusammen mit den sechs glücklichen Gewinnern und deren Eltern in der Hauptgeschäftsstelle Dingolfing. Hier begrüßte er mit Freude Marie Kaldowski, Felix Radlinger, Sebastian Schmidt, Emma Guggenberger, Paul Schicker und Yasmin Erlmeier mit ihren Eltern und gratulierte ihnen zu den tollen Preisen. Gewinnern konnten die Kinder die Riesenplüschtiere Löwe, Pinguin und Elch am Sparkassenstand am jährlich stattfindenden Altbayerischen Familiensonntag der Stadt Dingolfing. Alle Kinder und Jugendliche

bis 15 Jahre konnten mitmachen, so Mühlbauer. Neben sechs Riesenplüschtieren gab es auch 14 kleinere Stoffpinguine für Kinder als Trostpreis zu gewinnen. Franz Mühlbauer freute sich vor allem über die große Resonanz am Sparkassenstand. „Über 250 Kinder haben am Gewinnspiel teilgenommen!“, sagte der Direktor. Nachdem die Gewinner gezogen worden sind, wurden sie in die Sparkasse Niederbayern-Mitte in Dingolfing eingeladen, wo Direktor Mühlbauer die sprichwörtlich „Riesen-Überraschung“ an die sichtlich erfreuten Kinder übergeben hat. Zum Abschluss wünschte er viel Spaß und Freude mit ihren Preisen.



Gemeinsam mit Direktor Franz Mühlbauer freuten sich die Gewinner Sebastian Schmidt, Yasmin Erlmeier, Marie Kaldowski, Paul Schicker, Emma Guggenberger und Felix Radlinger (von links).