



Gemeindezeitung

Folge 137 - Februar 2021



Buche mit Raureif beim Güterwegdenkmal Gaisbuchen - Aufnahme 10.01.2021 - Foto: S. Sagerder

Neuigkeiten und Infos auf unserer Website: www.natternbach.at

Inhalt

Aus dem Gemeindepapier.....	2-4
Nachtragsvoranschlag 2020	2
Neue Kanalgebührenordnung.....	2
Steuerhebesätze/Gemeindeabgaben 2021	3
Sanierung der Freibadeanlage	3
Änderungen Flächenwidmungsplan ÖEK	3
Gemeindevoranschlag 2021	4
Nachruf Altbürgermeister Lindner	4-5
Hinweise für Reiter	5
Blutspendeaktion März 2021	6
Winterfreizeit und Wildtiere	7-8

Nachtrag Gemeindekalender 2021	8
Lehrgang Tagesmutter/-vater	8-9
Geflügelpest hat Europa erreicht	9-10
Was gehört in den Kompost	10
Aktuelles Leaderregion Mostland	11
Projekt Behindertenberatung	12
Familienfreundliche Gemeinde	12
Neuigkeiten Gemeindekindergarten	13
Trinkwasseruntersuchung.....	14
Neuigkeiten Gemeindebibliothek	14
Gesundheitstipps Gesunde Gemeinde	15-16



Amtliche Mitteilung!

Zugestellt durch Post.at
Zulassungsnummer 29402LB4U
IMPRESSUM:
Eigentümer und Herausgeber: Marktgemeinde 4723 Natternbach, Kirchenplatz 6; Redaktion: BGM Josef Ruschak und die Mitarbeiter der Gemeindeverwaltung; Herstellungsort Natternbach; Zielrichtung: Informationsschrift der Marktgemeinde Natternbach



Aus dem Gemeindeparlament

Der Gemeinderat hat sich in den öffentlichen Sitzungen am 20.11.2020 und 30.12.2020 mit vielen Themen beschäftigt. Im nachstehenden Bericht sind die wichtigsten Beschlüsse zusammengefasst:

Nachtragsvoranschlag 2020

Die Covid19-Pandemie verursacht massive Auswirkungen auf die Gemeindefinanzen. Die größte Einnahmenposition im Gemeindebudget sind die Abgabenertragsanteile aus dem Gesamtsteueraufkommen des Bundes, die über den Finanzausgleich verteilt werden. Die durch die Pandemie entstandenen Steuerausfälle haben sich für unsere Gemeinde im Jahr 2020 mit einem Minus von rd. € 246.000 zu Buche geschlagen. Mindereinnahmen sind auch im Bereich der Kommunalsteuer zu verzeichnen. Der ursprüngliche Voranschlag 2020 wies in der laufenden Geschäftstätigkeit noch ein Plus von € 33.300 auf. Im einstimmig beschlossenen Nachtragsvoranschlag 2020 ist bei Einnahmen von € 4.240.100 und Ausgaben von € 4.365.400 ein Ergebnis in der laufenden Geschäftstätigkeit mit Minus € 125.300 zu verzeichnen. Im Finanzierungshaushalt steigt dieses Minus auf € 240.100 an. Der Ausgleich wird mit zweckgebundenen Rücklagen sichergestellt, die aber in Folgejahren wieder rückgeführt werden müssen. Trotz einer Abfederung durch das Gemeindepaket des Landes mit zusätzlichen Einnahmen in Höhe von € 96.000 ist die aktuelle finanzielle Lage angespannt. Aufgrund des Fortgangs der Pandemie ist eine unmittelbare kurzfristige Entlastung nicht zu erwarten. Die Gemeinden sind ein wichtiger Investitionsmotor für die Wirtschaft. Es muss im Interesse des Bundes und der Länder liegen, durch finanzielle Unterstützungen sicherzustellen, dass die Gemeinden trotz der Krise noch Investitionen tätigen können.



Kanalgebührenordnung



Die im Jahr 2003 erlassene und mit Ausnahme der jährlichen Gebührenanpassungen geltende Kanalgebührenordnung wurde überarbeitet. Neben der Anpassung an die mit 1.1.2021 geltenden Mindestgebühren wurden die Begriffsbestimmungen genauer definiert, zB. welche Räumlichkeiten in die Berechnung der Kanalanschlussgebühr einfließen. So wurden Pool- und Gartenhäuser in die Berechnung aufgenommen, wenn darin ein Wasseranschluss und ein WC installiert wurde. Neu ist die aufgenommene Meldepflicht des Liegenschaftseigentümers bei Veränderung der Berechnungsgrundlagen (zB. durch Zubau) oder bei den Veränderungen der Einwohnergleichwerte (zB. Änderung der Bewohnerzahl durch Zu- oder Wegzug bei allen Haushalten, bei denen die Berechnung nicht nach der Wasseruhr erfolgt - vorrangig sind das alle Außenortschaften, die nicht an die Ortswasserversorgung angeschlossen sind).

Veränderungen der Berechnungsgrundlagen und Einwohnergleichwerte sind nunmehr innerhalb von 2 Wochen ab Eintritt der Veränderung bei der Marktgemeinde (Finanzverwaltung, Frau Reitinger, Tel. 8255-19, E-Mail: reitinger@natternbach.ooe.gv.at) zu melden!

Weiters wurde der Zeitpunkt über die Entstehung des Abgabeananspruches genauer definiert. Die neu erlassene Kanalgebührenordnung trat mit 1.1.2021 in Kraft. Die Verordnung kann in ihrem gesamten Inhalt auf der Homepage der Marktgemeinde (www.natternbach.at) unter der Rubrik Bürgerservice/Information/Verordnungen abgerufen werden.

Steuerhebesätze und Gemeindeabgaben - Jahr 2021

Die vom Gemeinderat beschlossenen Steuerhebesätze und Gemeindeabgaben für das Jahr 2021 stellen sich wie folgt dar:

Die Hebesätze der Grundsteuer und der Lustbarkeitsabgabe bleiben unverändert.

Keine Erhöhung der Abfallgebühren.

Kanalgebühren: Anpassung an die vom Land OÖ festgelegten Mindestgebühren - d.h. Erhöhung der Anschlussgebühr von bisher € 3.408,00 auf € 3.465,00 netto für den 1. Belastungsanteil. Erhöhung der Kanalbenützungsgebühr um 6 Cent auf € 3,02 netto pro m³ Wasserverbrauch und der vierteljährlichen Grundgebühr von € 53,00 auf € 54,00 netto. Beträge jeweils zuzügl. 10 % USt.

Sanierung der Freibadanlage

Unser Freibad ist seit Sommer 1977 in Betrieb. Dementsprechend hoch sind die altersbedingten Abnützungen, die für einen weiteren Betrieb eine Sanierung unumgänglich machen. Ende September 2020 fand durch zwei Sachverständige der zuständigen Fachabteilungen des Landes eine Begutachtung der Anlage vor Ort statt. Überrascht waren die Sachverständigen, dass sich die Anlage trotz der hohen Nutzungsdauer von mehr als 40 Jahren in einem Zustand befindet, der den Betrieb der Anlage nochermöglicht. Dieser Umstand ist der guten Wartung und der hervorragenden Arbeit des Badewartes



Gottfried Pühringer zuzuschreiben, wofür ihm ein herzlicher Dank gebührt. Der Sanierungsbedarf wurde eindeutig bestätigt und grundsätzlich eine mittelfristige Sanierungsmöglichkeit im Rahmen der Gemeindefinanzierung neu gesehen. Nach den geltenden Richtlinien für den Bäderbau in Oberösterreich würde sich für unser Freibad eine künftige Wasserfläche von 375 m² ergeben. Gegenüber der derzeitigen Wasserfläche von 729 m² wäre das eine massive Reduzierung. Durch ein gemeindeübergreifendes Projekt und/oder einer vertraglich geregelten Kooperation mit dem angrenzenden IKUNA Naturresort könnten lt. Gutachten Möglichkeiten gegeben sein, eine Sanierung in etwa der bestehenden Bestandsgröße anzustreben.

Nach dem Beschluss des Gemeinderates soll das öffentliche Freibad am bestehenden Standort erhalten bleiben. Als nächsten Schritt wird sich der Bauausschuss und der Ausschuss für Freizeitangelegenheiten sehr zeitnah mit der Stellungnahme des Landes und der Ausarbeitung eines Zukunftskonzeptes für das Freibad Natternbach befassen.

Änderungen Flächenwidmungsplan (FwP) und Örtliches Entwicklungskonzept (ÖEK):

Der Gemeinderat hat nachstehende Beschlüsse im Zusammenhang mit der Änderung des Flächenwidmungsplanes und des Örtlichen Entwicklungskonzeptes gefasst:

- Ein vom Antragsteller zurückgezogener Antrag auf Verschiebung einer bestehenden Wohngebietswidmung im Bereich der Ortschaft Bernrad wurde zur Kenntnis genommen.
- Nach Mitteilung von Versagungsgründen wurde der Änderungsplan für eine geringfügige Dorfgebietserweiterung im Bereich der Ortschaft Dopl neuerlich beschlossen und dem Land zur Genehmigung vorgelegt.
- Im Bereich der Ortschaft Gaisbuchen wurde nach Abschluss des Stellungnahmeverfahrens die Widmung der Liegenschaft Gaisbuchen 29 als Sternchenbau (bestehendes Wohngebäude im Grünland) beschlossen.
- Nach Abschluss des positiven Stellungnahmeverfahrens wurden die Widmung Erholungsfläche Freizeitpark im Rahmen der Erweiterung des IKUNA Naturresorts und die notwendigen Definitionsänderungen für die Errichtung einer Stützmauer und den Einbau eines Technikraumes für die Wasseraufbereitung beschlossen.
- Im Bereich der Badstraße wurde ein Raumordnungsverfahren für die Widmung von Parkplätzen auf dem Gst. 139/1 KG. Natternbach eingeleitet.



Voranschlag für das Finanzjahr 2021



Die finanzielle Basis für den Voranschlag 2021 stellt sich aufgrund der massiven covidbedingten Ausfälle an Steueraufkommen sehr schlecht dar. Der Ausfall an Ertragsanteilen beläuft sich im Vergleich zur mittelfristigen Finanzplanung

vor der Pandemie allein 2021 auf rd. € 369.000. Dazu kommt eine beträchtliche Kostensteigerung bei der Sozialhilfverbandsumlage in Höhe von rd. € 102.000, die ebenfalls großteils durch die Pandemie verursacht wird. Aufgrund dieser beiden Eckdaten ist es für die meisten Gemeinden unmöglich, den Haushalt in diesem Jahr auszugleichen. Der vom Gemeinderat beschlossene Voranschlag 2021 sieht bei Einnahmen von € 4.052.900 und Ausgaben von € 4.359.500 ein Minus bei der laufenden Geschäftstätigkeit in der Höhe von € 306.600 vor. Der Fehlbetrag muss über den Kassenkredit finanziert werden. Eine Entlastung wird über ein neuerliches Gemeindepaket des Bundes erwartet.

Trotz der Krise sind Investitionen im Volumen von rd. 1,8 Mio. Euro in folgenden Bereichen vorgesehen:

Ausfinanzierung der Projekte Schulsanierung und Ortsgestaltung
Errichtung Fußball-Trainingsplatz
Errichtung eines öffentlichen Spielplatzes (Sportanlage/Pfarrgarten)
Siedlungsstraßenbau (Asphaltierungen im Ortsgebiet)
Güterwegesanierung (Güterweg Hörzing Teilbereich)
Modernisierung Straßenbeleuchtung (LED) Teilbereiche
Generalsanierung Tennisplätze

Die Umsetzung der geplanten Vorhaben hängt letztendlich vom Einlangen der Fördergelder ab. Die Vorbereitungen dazu sind jedenfalls sehr positiv zu sehen. Eine große Hilfe ist das Kommunale Investitionsprogramm des Bundes, das mit Zuschüssen von insgesamt rd. € 240.000, verbunden mit zusätzlichen Mitteln des Landes die Investitionstätigkeit im Jahr 2021 überhaupt möglich macht. Damit wird sichergestellt, dass die Gemeinden mit ihren Investitionen die Wirtschaft weiterhin unterstützen und somit Arbeitsplätze gesichert werden können.

Die weiteren Beschlüsse des Gemeinderates im Zusammenhang mit den Gemeindefinanzien betrafen die Vergabe des Kassenkredites, die mittelfristige Ergebnis- und Finanzplanung 2021-2025, den Dienstpostenplan, den Voranschlag und die mittelfristige Finanzplanung für die VFI-KG und die Genehmigung der Eröffnungsbilanzen für die Marktgemeinde und die VFI-KG nach der Voranschlags- und Rechnungsordnung 2015.

Geringfügige Grenzänderungen beim öffentlichen Gut

Auf Basis von Planurkunden des Zivilgeometers DI Reifeltshammer wurden geringfügige Änderungen an den Grundgrenzen des öffentlichen Gutes im Bereich Vorauweg/ISG, Liegenschaft Kreuzberg 23/Höhenstraße-Kreuzberg und beim Grundstück des Gemeindebauhofes angrenzend an das ehemalige Grundstück des Trainingsplatzes beschlossen.

Die Planurkunden zu den Änderungen liegen am Marktgemeindeamt auf und können bei Interesse eingesehen werden.

Nachruf Altbürgermeister Franz Lindner



Altbürgermeister Franz Lindner verstarb nach kurzer schwerer Krankheit am 26. Dezember 2020 im 94. Lebensjahr. Lindner war Ehrenbürger der Marktgemeinde Natternbach und Träger des Goldenen Verdienstzeichens der Republik Österreich.

Franz Lindner wurde am 22. Dezember 1927 am „Moargut“ in Natternbach, Hungberg 3 geboren.

Gleichzeitig mit seiner Wahl in den Gemeinderat übernahm er am 22. November 1967 das Amt des Bürgermeisters, das er 20 Jahre bis zum 30. November 1987 als leidenschaftlicher Kommunalpolitiker erfolgreich innehatte.

Bei seinem Dienstantritt im November 1967 herrschte in Natternbach eine Aufbruchstimmung, die Franz Lindner zu nutzen wusste. Natternbach war mit dem „Urlaub am Bauernhof“ die führende Tourismusgemeinde der Region mit jährlich starken Zuwächsen bis in die 70-iger Jahre hinein. Im sportlichen Bereich machte Schibob Welt- und Europameister Alois

Fischbauer Natternbach über die Gemeindegrenzen hinaus bekannt.

Ein Anliegen war Franz Lindner der Ausbau der Infrastruktur und die Schaffung von Arbeitsplätzen vor Ort. Das sehr große Güterwege- und Siedlungsstraßennetz wurde stetig erweitert und staubfrei gemacht. 1970 konnte die neu erbaute Volksschule in Betrieb genommen werden. Legendar war sein Einsatz für den Standort einer Hauptschule in Natternbach, der im Jahr 1977 mit dem Baubeginn eines neuen Mehrzweckgebäudes für die Hauptschule, den Kindergarten und das Feuerwehrhaus der FF Natternbach mündete.

Auf seine Initiative errichtete 1974 die Firma Widamo in Natternbach eine Damenkleiderfabrik mit über 100 Arbeitsplätzen. Der Betrieb wurde später von der Fa. Högl Schuhe übernommen. Heute ist am gleichen Standort die Fa. PTM Kunststofftechnologie GmbH erfolgreich tätig.

Im gleichen Jahr 1974 konnte eine neue Sportanlage mit Fußball- und Tennisplätzen eröffnet werden. Die Natternbacher Union Fußballer bedankten sich dafür mit Meistertiteln auf Bezirks- und Landesebene und als Sieger im Innviertler-Cup. Im Sommer 1977 erstrahlte das seit 1963 bestehende Freibad durch einen großzügigen Neubau mit Sport-, Sprung- und Kinderbecken in neuem Glanz. Zu Schulbeginn 1979 wurde die neue Hauptschule bezogen, im Jahr 1981 waren der Kindergarten und das Feuerwehrhaus fertig. Ein krönender Abschluss seines 20-jährigen Einsatzes für die Marktgemeinde war die Schaffung einer Zweigstelle

der Landesmusikschule im Jahr 1985, die vorerst provisorisch im Schulgebäude untergebracht wurde. Der Neubau einer Musikschule erfolgte dann im Jahr 1995. Unter seiner umsichtigen und vorausschauenden Führung entwickelte sich die Marktgemeinde Natternbach zu einer modernen und leistungsfähigen Gemeinde. Franz Lindner stellte stets das Gemeinsame vor das Trennende. Er war ein über die Parteigrenzen hinweg geachteter und engagierter Kommunalpolitiker, der all seine Kraft der Gemeinde und dem Wohl der Bürgerinnen und Bürger widmete.

Auszeichnungen

1988 wurde Altbürgermeister Lindner mit einstimmigem Beschluss des Gemeinderates die Ehrenbürgerwürde zuerkannt. Im gleichen Jahr wurde er für seine kommunalpolitischen Leistungen mit dem Goldenen Verdienstzeichen der Republik Österreich ausgezeichnet.

Franz Lindner war verwitwet und Vater von zwei Söhnen. Lindner war Bauer bzw. Vollerwerbslandwirt am „Moargut“ in Hungberg 3. Er fand am 05.01.2021 am Ortsfriedhof seine letzte Ruhe.

**Die Marktgemeinde
Natternbach bedankt sich für
die großartigen Leistungen
und wird ihrem
Altbürgermeister und
Ehrenbürger
Franz Lindner stets
ein ehrendes Andenken
bewahren!**

Ein weiterer Nachruf - verfasst vom Journalisten Dr. Bert Brandstetter - ist im Internet unter www.gutenachrede.com veröffentlicht.

Reitsport - Bitte auf den Reitwegen bleiben!

Da sich in letzter Zeit die Beschwerden der Wald- und Grundstückseigentümer häufen, weisen wir darauf hin, dass eine über das Betreten und Aufhalten zu Erholungszwecken hinausgehende Benutzung des Waldes, dazu zählt auch das Reiten, nur mit Zustimmung des Waldeigentümers bzw. Grundbesitzers zulässig ist. **Das bedeutet, der Eigentümer muss das Reiten ausdrücklich erlauben!**

Besteht keine solche Erlaubnis, ist das Reiten im Wald verboten. Wer somit Wald zum Zwecke des Reitens benutzen will, braucht hierfür die Zustimmung des Waldeigentümers. Eine derartige Zustimmung wird vorliegen, wenn es sich um in einem öffentlichen Freizwegenetzplan eingetragenen und in der Natur entsprechend beschilderten Reitweg handelt. Außerhalb derartigen Wegen ist das Reiten auf Privatgrund nicht erlaubt und stellt eine Besitzstörung dar. Bei entsprechenden Klagen können empfindliche Strafen und damit verbundene hohe Kosten auftreten. Daher gilt auch beim Freizeitsport Reiten, nur ausgewiesene und beschilderte Reitwege benutzen!

Infos dazu im Internet: www.austria.info/at/tags/reiten





www.rotekreuz.at/ooe | 0800 / 190 190

BLUTSPENDEAKTION **NATTERNBACH**

Montag, 8. März 2021
Dienstag, 9. März 2021
15:30 - 20:30 Uhr
Pfarrsaal

Aus Liebe zum Menschen.



ÖSTERREICHISCHES ROTES KREUZ
OBERÖSTERREICH

WINTERLICHE FREIZEITAKTIVITÄTEN UND WILDTIERE

Rücksichtsvoll durch die verschneite Natur

Die Natur und somit der Lebensraum unserer Wildtiere wird vom Menschen immer mehr genutzt. Gerade jetzt in Corona-Zeiten ist die Erholung in der Natur für uns Menschen zu einem noch wichtigeren Faktor geworden. Dadurch werden aber auch Ruhebereiche der Tiere immer kleiner, ohne dass dies den meisten Menschen bewusst ist. Vor allem im Winter, wenn Nahrung und Verstecke knapp werden, können Aktivitäten wie Schitourenlauf, Langlauf und Schneeschuhwandern diese Situation verschlechtern. Durch Rücksichtnahme, überlegtes Handeln und Bewusstseinsbildung können jedoch negative Auswirkungen auf Wildtiere und deren Lebensraum vermieden bzw. verringert werden.

Ruhe – das Um und Auf

Die Bereiche, wo Ruhe besonders wichtig ist, sind beispielsweise Fütterungen (für Rehe und Hirsche) und Gebiete, wo Tiere wie Hasen, Gämse, Birk-, Auer- und Schneehühner sowie Rebhühner und Fasane ihre natürlichen Nahrungsquellen und „Wohnzimmer“, also die Rückzugsräume, aufsuchen.



Gerade in den Wintermonaten ist es wichtig, dass die Tiere nicht gestört werden, um so ihre Energiereserven bestmöglich einsetzen zu können und dadurch negativer Einfluss auf den Wald vermieden wird. Viele der heimischen Tiere sind „Energiesparer“. Sie drosseln ihre Körpertemperatur, ihren Herzschlag und ihre Atmung. Bei frostigen Verhältnissen kommt es durchaus vor, dass Rotwild, aber auch andere größere Wildarten täglich für einige Stunden in eine temporäre Kältestarre fallen, um den Energieverbrauch noch weiter zu reduzieren. Dazu Landesjägermeister Herbert Sieghartsleitner: „Ich habe schon oft beobachtet, dass Störungen von sich in einer solchen Starre befindlichen Wildtieren, zum Beispiel ein Tier mit Kalb, also ein weiblicher Hirsch mit ihrem Jungen, extrem belastend sind. Die Tiere flüchten noch halb klamm, weil die Beine energetisch aufwändig vermehrt durchblutet werden müssen. Auch wir Jäger berücksichtigen das bei der Ausübung unserer Aufgaben.“

Gefährlich für die Tiere wird es also dann, wenn sie hochschrecken und innerhalb weniger Sekunden ihren Stoffwechsel hochfahren müssen. Dies wirkt sich besonders negativ aus und kann im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Jede Flucht oder jedes aktive Verstecken greift die Energiereserven der Tiere an und steigert den Nahrungsbedarf. Durch Wissen über, Verständnis für und Rücksichtnahme auf die Natur, die wir alle schätzen und nicht zuletzt für unser Wohlbefinden brauchen, können wir dazu beitragen, die Beunruhigung der Wildtiere in ihrem Lebensraum möglichst gering zu halten. Zahlreiche Beispiele zeigen, dass ein Konsens zwischen den Naturnutzern – und das sind wir alle – möglich ist und dadurch alle profitieren; Mensch und Wildtier.

(Schi)Tourenplanung mit Rücksicht auf Wildtiere

- Bitte beachten Sie die Markierungen und Hinweistafeln sowie Anweisungen der Jäger.
- Ruhezonen und Schutzgebiete respektieren, Winterfütterungen großräumig umgehen, Lärm vermeiden, markierte Wege nicht verlassen.

- Dem Wild nach Möglichkeit großräumig ausweichen. Wildtiere nur aus Distanz beobachten, nicht weiter nähern oder nachfahren/gehen.
- Eine Stunde vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang sollten der Wald und die darüber liegenden Freiflächen den Wildtieren gehören (wichtige Aktivitätszeiten - Nahrungsaufnahme).
- Benutzen Sie im Waldbereich für den Aufstieg als auch den Abstieg/die Abfahrt die Forststraße. Niemals durch Aufforstungen und Jungwuchsflächen auf- bzw. absteigen.
- An der Waldgrenze: Ausreichend Abstand zu Einzelbäumen oder Baumgruppen halten (Aufenthaltsbereich von Birkhühnern, Schneehasen usw.).
- Befahren Sie Hänge oberhalb der Waldgrenze nicht ganzflächig. Zwischen den Abfahrtsrouten müssen Ruhe- und Rückzugsgebiete für Wildtiere verbleiben.
- Hunde bitte an die Leine nehmen.

Text: Mag. Christopher Böck
 Rückfragenhinweis:
 Mag. Christopher Böck,
 Tel: 07224/20083 oder
 0699/12505895
 E-Mail: ch.boeck@ooeljv.at



Kombinierter Lehrgang zum/r TAGESMUTTER / VATER und Helfer/in DIE LIEBE ZU KINDERN ZUM BERUF MACHEN

Die Familienbund Oberösterreich GmbH sucht Tagesmütter/-väter in Oberösterreich. Wir bieten Kinderbetreuung, Veranstaltungen für Eltern & Kinder, Familienberatung sowie pädagogische Ausbildungen & Vorträge, dabei arbeiten wir gerne im Team, pflegen einen wertschätzenden Umgang und haben Freude dabei, Familien in ihrem Alltag, in der Freizeit genauso wie in schwierigen Zeiten, zu begleiten.

Viele Eltern sind auf der Suche nach flexibler, familiärer und qualitativvoller Kinderbetreuung. Deshalb sind Tagesmütter und -väter sehr gefragt. Sie arbeiten nicht nur in ihrem eigenen Zuhause, sondern auch in Tagesstätten in Gemeinden und Unternehmen. Der Familienbund Oberösterreich bietet Menschen, die gerne mit Kindern arbeiten möchten, in Form einer qualifizierten Ausbildung, die Möglichkeit ihren Berufswunsch zu verwirklichen. Für Personen, die bereits eine pädagogische Ausbildung abgeschlossen haben, gibt es eine Aufschulung zum/zur Tagesmutter/-vater und für Newcomer eine praxisnahe Kombi Ausbildung zur Tagesmutter und HelferIn. Als Absolvent/in unseres Lehrganges können Kinder professionell zuhause, in Gemeinden oder Unternehmen betreut werden. Wer Kinder im eigenen Haushalt betreut, sollte über kindgerechte Räumlichkeiten verfügen.

Die Ausbildung zur Tagesmutter/-vater besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Der Lehrgang vermittelt Wissen über folgende Themenbereiche: Pädagogik, Didaktik, Lernbetreuung, Entwicklungspsychologie, Rechtliches, Gesundheit, Zeit- und Haushaltsmanagement, Kommunikation, Familiensysteme, Umgang mit Missbrauchsfällen usw. Im Anschluss an den Lehrgang ist eine Anstellung als Tagesmutter/-vater zB

bei der Familienbund Oberösterreich GmbH möglich. Die nächsten Ausbildungen starten Februar 2021 in Linz und März 2021 in Wels. Im Rahmen des Bildungskontos des Landes OÖ können bis zu 30 % der Kurskosten gefördert werden.

Nähere Infos und Anmeldung unter akademie@ooe.familienbund.at oder auf www.ooe.familienbund.at unter dem Menüpunkt „Bildung“.

ÄNDERUNGEN BZW. NACHTRAG ZUM GEMEINDEKALENDER 2021



Wir ersuchen Sie, im Gemeindekalender 2021 folgende Einträge zu ändern bzw. nachzutragen:

Die Einträge von Montag den 22. November 2021 (Cäziliensusse, Schi- und Wintersportbasar der SPIEGEL-Gruppe) sind zu ändern. Beide Veranstaltungen finden bereits am Sonntag, den 21. November 2021 statt.

Die Gärtnerei Prohaska hat folgende Termine bekanntgegeben:

24. - 25. April 2021 Tag der offenen Tür

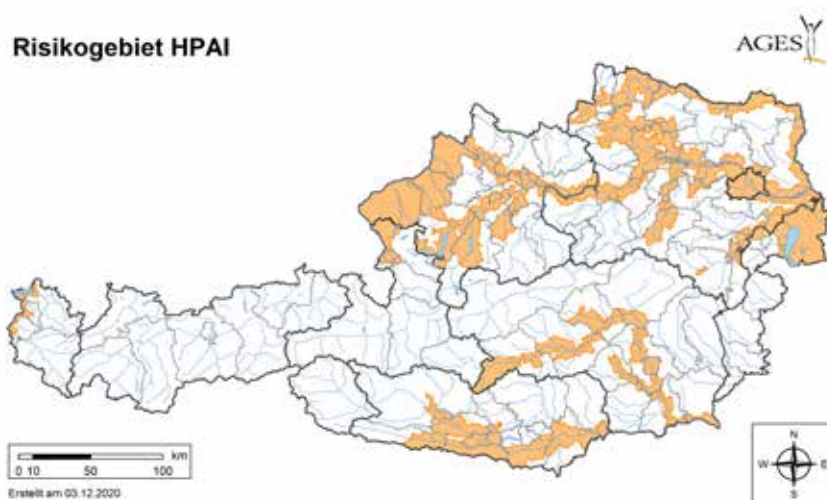
19. November 2021 Adventausstellung

20. November 2021 Adventausstellung

21. November 2021 Adventausstellung

An allen drei Tagen der Adventausstellung erfolgt, wie bereits Tradition, die Verpflegung durch die FF Tal und die Natternbacher Bäuerinnen.

Geflügelpest hat Europa erreicht



Die Geflügelpest hat Europa wieder erreicht und tritt seit Ende Oktober in vielen Staaten auf, zuletzt bei Wildenten in Bayern. Diese Krankheit ist für Geflügel hoch ansteckend und kommt sowohl beim Hausgeflügel als auch bei zahlreichen wildlebenden Vogelarten vor. Durch infiziertes Wildgeflügel kann eine Übertragung in Hausgeflügelbestände stattfinden.

Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft birgt diese Virusvariante keine Gefahr für die Gesundheit der Menschen.

Das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz hat daher ein Risikogebiet festgelegt, in welchem bestimmte Schutzmaßnahmen einzuhalten sind.

Pflichten der Tierhalterinnen und Tierhalter in Gebieten mit erhöhten Geflügelpest-Risiko:

- Die Tränkung darf nicht mit Oberflächenwasser erfolgen, zu dem Wildvögel Zugang haben.
- Grundsätzlich ist Geflügel im Stall zu halten oder in geschlossenen Haltungsvorrichtungen, die zumindest oben abgedeckt sind, um einen Eintrag von Geflügelpest bestmöglich zu verhindern (z.B. Volieren mit Dach oder sog. „Wintergärten“ – zum Stall anschließende, durch Netz oder Gitter abgesicherte offene Fronten unter einem Dach).

- Ausnahmen gelten - unter der Voraussetzung, dass eine getrennte Haltung von Enten und Gänsen zu anderem Geflügel erfolgt - für Ausläufe, wenn das sich darin befindende Geflügel durch Netze, Dächer oder horizontal angebrachte Gewebe vor dem Kontakt mit Wildvögeln geschützt wird oder zumindest Fütterung und Tränkung im Stallinnenbereich erfolgen. Derartige Ausläufe sind gegen Oberflächengewässer, an denen sich wild lebende Wasservögel aufhalten können, ausbruchssicher abzuzäunen.
- Im Risikogebiet sind außerdem der Abfall der Futter- und Wasseraufnahme (von mehr als 20%), der Abfall der Eierproduktion (um mehr als 5%) oder eine erhöhte Sterblichkeitsrate (höher als 3% in einer Woche) zu melden.

Jeder Verdacht auf das Vorliegen einer Infektion mit dem Erreger der Geflügelpest ist bei der Veterinärabteilung der zuständigen Bezirkshauptmannschaft anzuzeigen.

Im Sinne des passiven Wildvogel-Geflügelpest-Screenings sind tot aufgefundene Wasser- und Greifvögel immer der Veterinärabteilung der zuständigen Bezirkshauptmannschaft zu melden.

Es wird ersucht, die genaue Lage bzw. die Koordinaten des Fundortes bekannt zu geben

Was gehört in den Kompost?

Unsere heutige Abfallwirtschaft ist darauf ausgerichtet, Abfälle getrennt zu sammeln und zu verwerten. **Ein wesentlicher Bestandteil der Abfallwirtschaft ist die dezentrale Kompostierung in landwirtschaftlichen Betrieben.** Die Kompostierung ist der biologische Abbau und Umbau organischer Abfälle und Reststoffe mit Luftsauerstoff. Das Resultat ist Kompost, der zur Bodenverbesserung und als Düngemittel verwendet wird.

Für die Bürger des Gemeindegebietes Natternbach besteht die Möglichkeit, größere Mengen ihrer organischen Abfälle im landwirtschaftlichen Betrieb des **Franz Schasching, Entholz 13, 4794 Kopfing**, der Verrottung zuzuführen. **Außerdem werden in diesen Betrieb die Biotonnen von fünf Gemeinden, darunter auch Natternbach, zur Entsorgung gebracht.**

Leider finden sich in den Biotonnen immer wieder auch Abfälle die hier nichts zu suchen haben. **„Von gebrauchten Windeln über Kunststoffsäcke bis hin zu Tierkadavern und Häute vom Wild, musste leider schon alles aufwendig aussortiert werden“**, so der Betreiber der Kompostanlage, Franz Schasching.

In vielen Gemeinden ist der Fehlwurfanteil schon so hoch, dass die Mehrkosten nicht mehr zu bewältigen sind.

An Sie, die Eigentümer der Biotonnen, ergeht daher der dringende Appell, nur erlaubten Abfall in die Biotonne zu werfen.

JA

-  Obst- und Gemüseabfälle
-  Schnittblumen
-  Gartenunkraut
-  Topfpflanzen (ohne Topf)
-  Kaffeefilter
-  Teebeutel
-  verdorbene Lebensmittel und Speisereste
-  Eierschalen
-  Haare, Federn
-  Holzspieße

NEIN

-  flüssige Abfälle (Marinaden...)
-  Knochen
-  Speiseöl ⇨ ASZ -ÖL
-  Plastiksackerl
-  Folien
-  Kohleasche
-  Staubsaugerbeutel
-  Zigarettenstummel
-  Tierkadaver
-  Abfälle aus dem Hygienebereich
-  Textilien
-  Kehricht
-  beschichtetes Papier
- Verpackungen
- Restabfall
- Glas
- Problemstoffe ⇨ z.B. Medikamente etc.

„BürgerInnen gestalten ihre Heimat“. Die LEADER-Region Mostlandl Hausruck mit ihren 32 Gemeinden hat in den letzten Jahren viele Regionalentwicklungsprojekte unterstützt und dadurch einen wichtigen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität in der Region und zur

Stärkung gesunder Dorfstrukturen geleistet.

Mit 31. Dezember 2020 ist die Förderperiode LE14-20 offiziell ausgelaufen. Die verfügbaren Mittel von EUR 2,7 Mio sind in über 60 Projekten gebunden und haben eine enorme Wertschöpfung in der Region ausgelöst. Viele Orte der Lebensqualität sind entstanden, die der Bevölkerung in den Gemeinden heute zur Verfügung stehen. Das ist gut und schön, noch besser ist, dass der 5% LEADER Anteil am Gesamtbudget ländlicher Entwicklung europaweit unumstritten ist und auch zukünftig bleibt. D.h. zumindest in den nächsten beiden Jahren kann jede bestehende LEADER-Region bereits neue Mittel aus der neuen Periode 21-27 beantragen. Projekte können also fortlaufend entwickelt, eingereicht und Dank LEADER-Förderung umgesetzt werden. Ein fließender Übergang über 2020 hinaus ist gewährleistet. Schon heute laden wir Sie zum Nachdenken über mögliche neue LEADER- Projekte ein.

Kleinprojekte als unkomplizierte Alternative

Kleinprojekte machen LEADER lebendig und stiften unbürokratisch maximalen Nutzen in der Region. Sie kennen die Pollhamer Aussichtsplatzerl, den öffentlichen Bücherschrank in Hofkirchen, den Fitnesspark der Naturfreunde in Grieskirchen, den Schaukasten der bienenfreundlichen Gemeinde Weibern, den Peuerbacher Food Coop, die Bildtafeln am Hochwimm in Pichl bei Wels oder den neu gestalteten Panoramaplatz in Kallham? Ja, dann kennen Sie zumindest ein LEADER-Kleinprojekt. Sie alle machen uns als Region ein Stück stärker, selbstbewusster und unabhängiger und haben eines gemeinsam: großes Engagement der Menschen dahinter und geringe Kosten von max. EUR 5.700,00.

Mehr Informationen über die Projekte und die Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage www.mostlandl-hausruck.at. Für Gespräche steht die Geschäftsstelle der LEADER-Region Mostlandl Hausruck sehr gerne zur Verfügung!

Die nächste Sitzung des Projektauswahlgremiums findet am 8. März 2021 statt.

Wussten Sie schon?

Gemeinsam mit 31 weiteren Gemeinden in der Region arbeiten wir an der Energiewende und am Klimaschutz. Im Rahmen der Klima- und Energie-Modellregion (KEM) Mostlandl Hausruck ist KEM-Managerin Petra Humer Ansprechpartnerin für die Menschen in unserer Gemeinde, für Betriebe und Initiativen, die ihren Alltag und ihr Umfeld klimafreundlicher gestalten wollen. Zudem gibt es die Möglichkeit Förderprojekte einzureichen, z.B. für Photovoltaik-Anlagen, Stromspeicher, Holzheizungen, Solaranlagen. Tel. +43 (0)676 4034077, humer@mostlandl-hausruck.



MACHEN SIE DEN 1. SCHRITT



Projekt „Behindertenberatung von A – Z“ für den Bezirk Grieskirchen

Der OÖ. KOBV hilft seit seiner Gründung im Jahr 1945 nicht nur behinderten Menschen, zu ihrem Recht zu kommen, sondern auch ihre Ansprüche nutzen zu können.

Ziel des Projektes ist die berufliche Integration und soziale Absicherung von Menschen mit Behinderung.

Die Zielgruppe sind Menschen mit Behinderung im berufsfähigen Alter (15 – 65 Jahre) und deren Angehörige.

Wenn Sie gesundheitliche Einschränkungen und deswegen Probleme haben, Ihre Arbeit zu behalten oder eine zu finden, wenden Sie sich an uns. Es kann vieles in Kürze telefonisch, per Mail, aber auch vor Ort in jeder Bezirkshauptstadt geklärt werden.

Melden Sie sich bei den Themen wie Behindertenpass, Kündigungsschutz, Medizinische oder berufliche Rehabilitation, Umschulungen, Zuschüsse und Förderungen, und vielem mehr.

Beratungstermine, die in der Arbeiterkammer Grieskirchen stattfinden, können unter der Telefonnummer 0732 656361 vereinbart werden. **Die Beratungen sind kostenlos.**



ZERTIFIZIERUNG FAMILIENFREUNDLICHEGEMEINDE

Im Rahmen einer digitalen Zertifikatsverleihung am 24. November 2020 in Wien verlieh Bundesministerin für Arbeit, Familie und Jugend Mag. (FH) Christine Aschbacher gemeinsam mit dem Präsidenten des Österreichischen Gemeindebundes, Bgm. Mag. Alfred Riedl, an insgesamt 89 Gemeinden, darunter auch Natternbach, und drei Regionen das staatliche Gütezeichen familienfreundlichegemeinde bzw. familienfreundlicheregion für ihr familienfreundliches Engagement.

Familienfreundliches Österreich

Insgesamt haben österreichweit bereits über 550 Gemeinden an der Zertifizierung familienfreundlichegemeinde der Familie & Beruf Management GmbH teilgenommen, das sind rund 26 Prozent aller österreichischen Gemeinden. Somit profitieren bereits über 2,7 Millionen Bürgerinnen und Bürger, also ein Drittel der Gesamtbevölkerung, von den familienfreundlichen Maßnahmen.





Anmeldung Kindergarten-/ und Krabbelstubenjahr 2021/2022

Der geplante Anmeldenachmittag am 9. Februar 2021 kann aufgrund der jetzigen Situation nicht wie gewohnt stattfinden!

Die heurige Anmeldung wird aus diesem Grund in anderer Form ablaufen:

Alle Eltern, die ihr Kind für einen Kindergarten- oder Krabbelstubenplatz im kommenden Jahr 2021/2022 anmelden möchten, können sich den Anmeldebogen auf der Website der Marktgemeinde Natternbach

<https://www.natternbach.at/>

herunterladen oder in Papierform im Bürgerservice des Marktgemeindeamtes oder im Kindergarten abholen. Den ausgefüllten Anmeldebogen bitte unbedingt bis spätestens 19. Februar 2021 an eine der beiden Adressen schicken:

per Mail:

kindergarten@natternbach.ooe.gv.at

per Post:

[Kindergarten & Krabbelstube, Schulstraße 5, 4723 Natternbach](#)

Der nächste Schritt ist das persönliche Aufnahmegespräch in unserer Einrichtung. Nach Ablauf der Anmeldefrist werden alle

Eltern von der Leitung über den Aufnahmestatus informiert und mit ihrem Kind zu einem Termin in der Krabbelstube / im Kindergarten eingeladen. Wir freuen uns auf ein erstes Kennenlernen.

WICHTIG: Beachten Sie bitte, falls ein Eintritt in unsere Einrichtung erst im Laufe des Kindergartenjahres 2021/22 geplant ist (z.B. im Jänner 2022), dass trotzdem bereits jetzt eine Anmeldung erforderlich ist!

Alle Eltern, deren Kind im Kindergarten- bzw. Krabbelstubenalter ist und unsere Einrichtung noch nicht besucht, werden zusätzlich per Post über das Anmeldeverfahren informiert.

Gesunder Kindergarten & Gesunde Krabbelstube

Im September 2018 haben wir im Kindergarten mit dem Projekt „Gesunder Kindergarten“ begonnen und in den letzten 2 Jahren eifrig an der Umsetzung der dazu benötigten Basiskriterien gearbeitet. Im Jahr 2020 hätte unsere Auszeichnung zum „Gesunden Kindergarten“ stattgefunden. Diese wird nachgeholt, sobald es die Situation zulässt.

NEU

**seit September 2020
sind wir eine GESUNDE
KRABELSTUBE.**

Wir haben uns kurzerhand dazu entschlossen, unsere Krabbelstube ebenfalls in das Projekt aufzunehmen und freuen uns nach einer 3-jährigen Startphase auch auf diese Auszeichnung.

Im Gesunden Kindergarten und in der Gesunden Krabbelstube ist Gesundheit im Alltag verankert und damit für Kinder, Eltern und Bezugspersonen, sowie für das Kindergarten-/Krabbelstubenteam jeden Tag erlebbar. Unsere Gesundheitsförderungsarbeit orientiert sich an den Säulen

- Bewegung
- Ernährung
- Psychosoziale Gesundheit
- Medizinische Themen & Gesundheitskompetenz.

Gesundheit ist wesentlich, damit Kinder intensiv lernen und sich körperlich, geistig und seelisch gut entwickeln können. Eine ausgewogene Ernährung, vielseitige Bewegung, sowie das individuelle Wohlbefinden eines jeden Kindes spielen dabei eine zentrale Rolle. Deshalb achten wir jeden Tag auf unsere Gesundheit.

Gemeinsam mit der Gesunden Gemeinde Natternbach und mit unserem Verpflegungsbetrieb der Gesunden Küche (Schulküche) ziehen wir an einem Strang. 😊

TRINKWASSERUNTERSUCHUNG



Durch die Aktion „Für unser Trinkwasser unterwegs“ bietet das Land OÖ interessierten Hausbrunnenbesitzerinnen und -besitzern seit vielen Jahren die Möglichkeit, ihren Hausbrunnen durch unabhängige Experten in bautechnischer Hinsicht einer Überprüfung zu unterziehen. Dabei sollen etwaige Mängel und deren Auswirkungen aufgezeigt werden. Die entnommene Wasserprobe soll zudem Aufschluss über die Qualität des Hausbrunnenwassers geben. Das dadurch entstehende Gesamtbild aus bautechnischem Zustand einerseits und

der Wasseranalyse andererseits wird den Aktionsteilnehmerinnen und -teilnehmern schlussendlich in einem Gesamtbericht gemeinsam mit Empfehlungen zur weiteren Vorgehensweise übermittelt.

Eine Anmeldung für die Trinkwasseruntersuchung ist bis 1. April 2021 unter 07278/8255-13 oder unter moser@natternbach.ooe.gv.at möglich. Die fixe Terminisierung der Trinkwasseruntersuchung findet Anfang Mai 2021 statt, die Untersuchung wird jedoch frühestens im 2. Halbjahr 2021 durchgeführt. Eine wiederholte Teilnahme einzelner Hausbrunnenbesitzerinnen- bzw. besitzer an der Aktion ist grundsätzlich nicht möglich.

Generelle Hinweise zur Aktion:

- Es können pro Einsatztag maximal 13 Hausbrunnenanlagen begutachtet werden. Aus wirtschaftlichen Gründen ist dies auch die Mindestteilnehmerzahl.
- Je Teilnehmer/in kann nur eine Probeannahmestelle vorgemerkt werden.
- Es werden nur jene Anlagen begutachtet, welche auch tatsächlich für die Trinkwassergewinnung verwendet werden (keine Objekte, welche bereits durch kommunale oder genossenschaftliche Anlagen versorgt werden).
- Die Hausbrunnenbesitzer/innen müssen am Einsatztag anwesend sein.
- Das Erhebungsblatt muss VORAB vollständig von den Hausbrunnenbesitzer/innen ausgefüllt werden.
- Terminverschiebungen sind aus organisatorischen Gründen nicht möglich.



Buchvorstellung zum aktuellen Thema:

KLIMAWANDEL Fakten gegen Fake & Fiction von Marcus Wadsak

Wer denkt beim Stichwort „Klimawandel“ noch an verzweifelte Eisbären auf dahinschmelzenden Eisschollen? Wir sind längst selbst davon betroffen.

NEUIGKEITEN AUS DER GEMEINDEBIBLIOTHEK

Hitzewellen, Dürren und sommerliche Tage im Spätherbst lassen keinen Zweifel mehr zu: Es wird immer heißer. Niemand hat diese Veränderungen unserer Umwelt genauer im Blick als der Wetterexperte Marcus Wadsak.

Was passiert gerade mit unserem Planeten? Und vor allem: Was können wir tun, damit auch unsere Kinder und Enkel noch gut hier leben können?

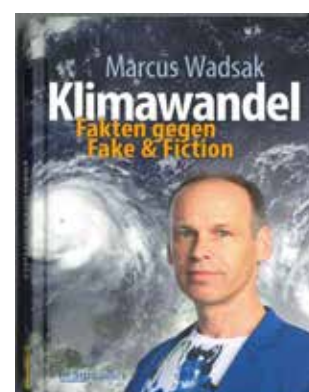
Dieses Buch ist eine kompakte Informationsquelle auf dem aktuellsten Stand der Wissenschaft für uns alle. Denn wir sind die erste Generation, die die Folgen des Klimawandels spürt, und die letzte, die etwas dagegen tun kann.

ÖFFNUNGSZEITEN der Bibliothek:

MO - FR: 07.00 h - 12.30 h

MO - DI: 13.00 h - 16.00 h

DO 13.00 h - 19.00 h





Darmflora stärken für eine bessere Immunabwehr

Gerade in Zeiten der Corona-Krise ist es sinnvoll, durch einen gesunden Lebensstil unser Immunsystem zu stärken. Neben ausreichend Schlaf, Bewegung und Stressreduktion spielt eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle für eine gesunde Darmflora.

Wenn es um ein intaktes Immunsystem geht, führt kein Weg am Darm und seinen Bewohnern vorbei. Die **Darmflora**, auch **Darm-Mikrobiom** genannt, besteht aus über 1000 verschiedenen Bakterienarten und rund 100 Billionen Zellen. Im gesunden Darm stehen nützliche und unvorteilhafte Bakterien im Gleichgewicht und die Bakterienvielfalt ist groß. Diese Zusammensetzung kann durch die Ernährung entsprechend beeinflusst werden. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt sich eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte, fleischarme Ernährung schon nach wenigen Tagen günstig auf das Darm-Mikrobiom aus. Als Basis für die gesunde Lebensmittelauswahl dient die Österreichische Ernährungspyramide.

Getreideprodukte und Samen (z.B. Haferflocken, Gerste, Leinsamen und Flohsamenschalen) sowie bestimmte Obst- und Gemüsesorten (Äpfel, Zitrusfrüchte, Banane, Chicorée, Topinambur, Schwarzwurzel, Artischocken, Spargel, Zucchini, Kürbis, Lauchgemüse) sind reich an löslichen Ballaststoffen. Diese Lebensmittel werden auch als **Präbiotika** bezeichnet, weil die enthaltenen Ballaststoffe Nahrung für die „guten Darmbakterien“ sind, welche sich dadurch vermehren können.

Auf der anderen Seite gibt es Lebensmittel, die „gute Darmbakterien“ enthalten, auch **Probiotika** genannt. Sie helfen – erst einmal im Darm angelangt - das Gleichgewicht an nützlichen Bakterien dort wiederherzustellen. Man findet sie z.B. in Sauermilchprodukten wie Acidophilusmilch, Bifidusjoghurt, Kefir und Sauerkraut(saft).

Auch Stillen und eine natürliche Geburt verschaffen Kindern einen Startvorteil, weil dadurch die beste Basis für die Entwicklung einer gesunden Darmflora geschaffen werden kann. Hingegen Übergewicht, Mangelernährung, übermäßiger Alkoholkonsum, psychischer Stress sowie die Einnahme von Antibiotika wirken sich nachteilig auf unser Mikrobiom aus.

Das „Corona-Immunfit-Müsli“ hält die Darmflora in Schwung

- ☺ 1 Banane zerdrücken und ein Stück Obst der Saison z. B. Apfel klein schneiden und mit etwas Zitronensaft zugeben.
- ☺ Bifidusjoghurt oder Acidophilusmilch ungesüßert oder Kefir beimengen.
- ☺ 4 EL Haferflocken und 1 EL geschroteten Leinsamen zugeben und etwas quellen lassen.
- ☺ Einmal durchrühren und mit 1 TL Honig vollenden.

Über 70 % der Immunabwehr
finden im Darm statt!



Die eigene psychische Widerstandskraft stärken

Die Corona-Krise stellt uns alle vor große Herausforderungen. Für viele von uns ist diese Situation mit Ängsten und Unsicherheiten verbunden, da auch Maßnahmen immer wieder neu angepasst werden müssen. Gerade jetzt ist es deshalb sehr wichtig, die eigene psychische Widerstandskraft zu stärken und Ressourcen zu mobilisieren.

Tipps und Anregungen

- ☺ Erinnern Sie sich bewusst an Ihre *eigenen Stärken* und daran, wie Sie frühere Krisen und Herausforderungen bewältigt haben.
- ☺ Sorgen Sie für *Sicherheit und Kontrolle*. Strukturieren Sie Ihren Alltag. Planen Sie beängstigende Situationen vorab und/oder holen Sie sich Unterstützung, wenn nötig. Routinen geben zusätzlich Sicherheit.
- ☺ *Sorgen Sie für sich* durch Entspannung und ausreichend Schlaf. Achten Sie auf ausgewogene Ernährung und auf ausreichend Bewegung. Tauschen Sie sich regelmäßig mit Ihrem sozialen Umfeld aus und lassen Sie Genuss, Spaß und Freude nicht zu kurz kommen. So können Sie inneren Anspannungen vorbeugen.
- ☺ *Alle Gefühle sind erlaubt!* Seien Sie nachsichtig mit sich selbst und Ihren Mitmenschen. Sorgen Sie für Rückzugsmöglichkeiten und Abstand, sollten Konfliktherde entstehen.
- ☺ *Soziale Verpflichtungen* können überfordern. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und sagen Sie ruhig auch einmal „nein“. Sprechen Sie konkret an, wenn Sie sich unwohl fühlen oder sorgen Sie, falls nötig, für zusätzliche Schutzmaßnahmen.
- ☺ Finden Sie einen *gesunden Umgang mit (sozialen) Medien* und versuchen Sie sich abzugrenzen. Seien Sie ruhig auch einmal offline.
- ☺ *Auch Ihre Kinder können mit Unsicherheiten konfrontiert sein*. Nehmen Sie diese ernst und schenken Sie Ihren Kindern die nötige Zuwendung. Rituale sorgen bei jüngeren Kindern für Stabilität. Jugendliche brauchen den Austausch mit Freundinnen und Freunden. Wenn persönliche Treffen nicht möglich sind, benötigt es vielleicht einen guten Kompromiss bezüglich der Nutzung von sozialen Medien.

*Sorgen Sie für sich durch
Entspannung und ausreichend
Schlaf!*

Es ist wichtig, sich zu fragen „Was kann ich konkret tun?“. Vielleicht ist es auch notwendig, dass Sie sich Unterstützung holen. Wenden Sie sich an Psychologinnen/Psychologen oder Ärztinnen/Ärzte – vor allem wenn Sie Panikattacken, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen haben. Sie werden damit nicht alleine gelassen!