

Gemeindenachrichten

Amtliche Mitteilung

Februar 2021

zugestellt durch Post.at



Auch das ist Corona

In Zeiten von Lockdown, Ausgangsbeschränkungen und Home-Schooling ist Kreativität gefragt, um die Kinder bei Laune zu halten. Einfallsreich zeigten sich die Baumeister dieser Schneeburg mit Schneemann – leider hat dieses gefrorene Bauwerk ein Verfallsdatum.

Termine	Seite 2	Karriere	Seite 5
Rechtsberatung mit Termin		FH Gesundheitsberufe OÖ	
Gemeinderatssitzung			
Heizkostenzuschuss		Berichte	Seite 6
		Alpenverein berichtet	
Bürgerinfo	Seite 2 - 5, 7	Gesunde Gemeinde	Seite 8
Ersuchen des Bürgermeisters		Gesundheitstipp in Zeiten von Corona	
Badeteich für Redlhamer			
Familienpaket zur Geburt			
Tierhaltung im Wohngebiet			
Geflügelpest grassiert wieder			
Richtiges Verhalten in der Natur			



Rechtsberatung – nach Terminvereinbarung

**Dienstag, 9. Februar / ab 16:00 Uhr
Gemeindeamt Redlham**

Die kostenlose Rechtsberatung ist nur nach vorheriger, telefonischer Terminvereinbarung möglich. Eine Anmeldung ist am Gemeindeamt unter 07674 62279-17 erforderlich.

Das Rechtsanwaltsbüro Landl + Edlmann bietet dieses Service allen Redlhamer Gemeindegürgern jeden zweiten Dienstag in den geraden Kalendermonaten an.



Rechtsberatung für alle Redlhamer

Gemeinderatssitzung

**Donnerstag, 25. Februar 2021
19:00 Uhr
Veranstaltungssaal Redlham**

Heizkostenzuschuss

**Antragsfrist bis 23. April 2021 /
beim Gemeindeamt Redlham**

Die oberösterreichische Landesregierung gewährt sozial bedürftigen Personen für die aktuelle Heizperiode einen Heizkostenzuschuss.

Ob Sie den Zuschuss bekommen, hängt vom Haushaltseinkommen ab. So erhalten Personen, die die Einkommensgrenze unterschreiten 152 Euro.

Die wichtigsten Richtlinien:

Es wird die Beheizung einer Wohnung, die mit Hauptwohnsitz bewohnt wird, gefördert. Das monatliche Nettoeinkommen aller tatsächlich in der Wohnung lebenden Personen darf die Summe der nachstehenden Richtsätze nicht übersteigen.



Heizkostenzuschuss - jetzt beantragen

Der Heizkostenzuschuss wird nur jenen Personen ausbezahlt, die auch tatsächlich für die Heizkosten aufkommen.

Aufgrund der Datenschutzvorgaben müssen unbedingt alle Haushaltsmitglieder mit eigenem Einkommen (egal ob Neben- oder Hauptwohnsitz, voll- oder minderjährig) auf dem Antrag unterschreiben.

Folgende Richtsätze des monatlichen Nettoeinkommens sind zu beachten:

Alleinstehende	950,00 Euro
Ehepaare/Lebensgemeinschaft	1.500,00 Euro
für jedes minderjährige Kind	240,00 Euro
für die erste weitere erwachsene Person im Haushalt	520,00 Euro
für jede weitere erwachsene Person im Haushalt	350,00 Euro
Freibetrag Lehrlingsentschädigung	232,49 Euro

Bitte bringen Sie einen Einkommensnachweis für das Jahr 2020 in Form eines Pensionsabschnittes bzw. Lohnzettels mit.

Der Antrag kann bis 23. April 2021 beim Gemeindeamt gestellt werden.

Ersuchen des Bürgermeisters

Da immer wieder Redlhamer Gemeindegürgern nachfragen, ob Grundstücke bzw. Häuser in unserer Gemeinde zu (ver)kaufen sind, wird ersucht, bei diesbezüglichen Verkäufen vorher die Gemeinde zu informieren. Damit gäbe es für so manchen Redlhamer die Möglichkeit, auch weiter in unserer Gemeinde wohnhaft zu bleiben.



Grundstücks- und Hausverkäufe am Gemeindeamt melden.

Weiters wird darauf hingewiesen, die Hausnummerntafel gut sichtbar anzubringen; bei Neubauten möge auch darauf geachtet werden, die Briefkästen an leicht erreichbarer Stelle an der Grundstücksgrenze einzuplanen. Es kann nämlich zu

Schadenersatzklagen kommen, wenn sich jemand auf dem Privatgrund (zB Zusteller) durch Ausrutschen verletzt. Betreffend Corona ersuche ich euch alle die von der Bundesregierung gesetzten Maßnahmen (2-Meter-Abstand, Tragen der FFP2-Maske, Ausgangsbeschränkungen usw.) einzuhalten.

DANKE und bleibt gesund.

Eurer Bürgermeister
Wolfgang Kaiß, MAS

Badeteich für alle Redlhamer

Seit vielen Jahren wird von vielen RedlhamerInnen immer wieder der Wunsch nach einem Badesee bzw. -teich an die Gemeinde herangetragen. Nach äußerst langwierigen Verhandlungen und einer umfangreichen Studie kann im heurigen Jahr endlich mit der Umsetzung dieses Projektes begonnen werden. Aufgrund eines Konzeptes unseres Ortsplaners DI Mario Hayder wird jener Baggersee, der zwischen der Römerstraße (nach Fisching) und den Betriebsgebäuden der Hofmann Bau GmbH & Co KG liegt, zukünftig teilweise als Badeteich genutzt werden.

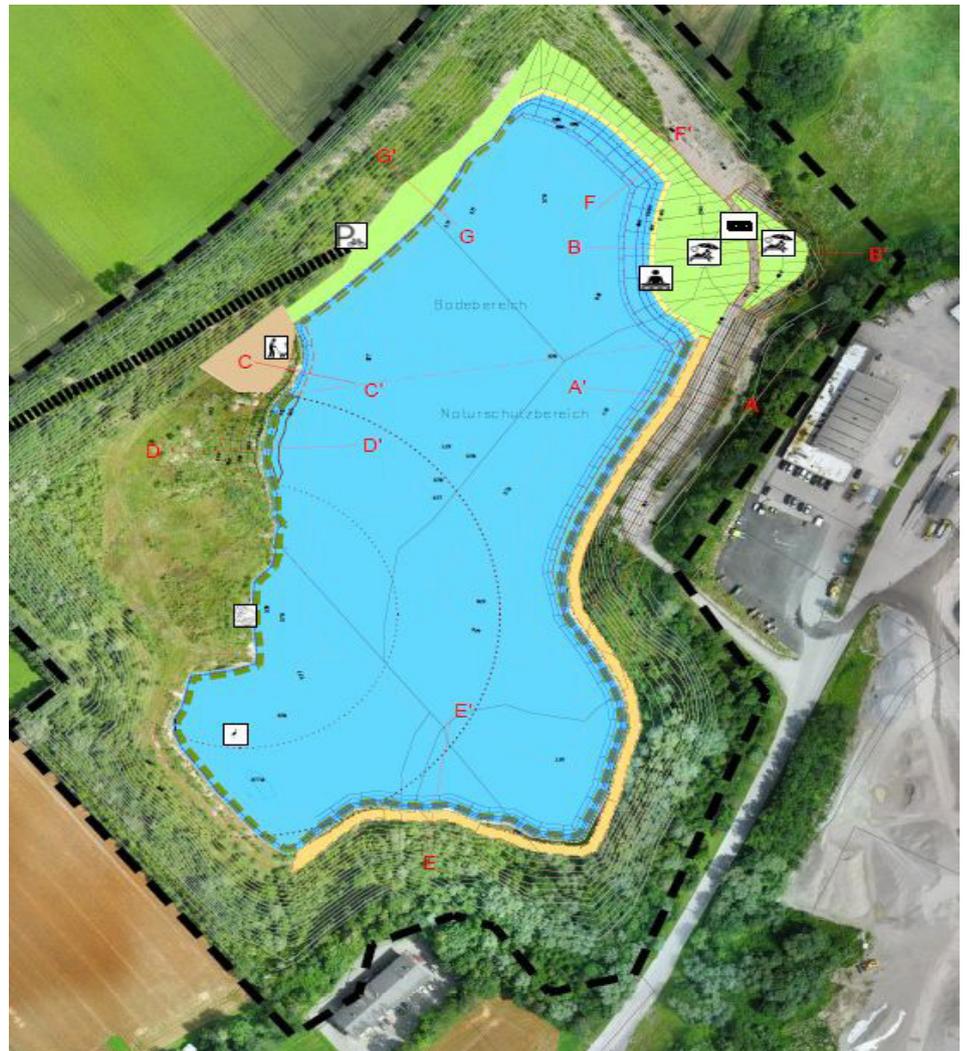
Die Nutzung soll weder überregional noch touristisch erfolgen, sondern zur Naherholung für die Redlhamer Bürger dienen. Deshalb ist die Errichtung von Parkplätzen nicht vorgesehen; es wird auch keine gesonderte Straßenaufschließung erfolgen – der Badeteich kann nur durch einen Weg fußläufig und mit dem Fahrrad erreicht werden.

Grundsätzlich werden der weitaus größte Teil des derzeitigen Baggersees und das angrenzende Schotterabbaugebiet auch weiterhin der Natur als Vorrangflächen zur Verfügung stehen. Dafür werden die Uferbereiche teilweise mit Röhricht und Schilf zusätzlich bepflanzt. Lediglich der nördliche Teil des Gebietes wird der Freizeitnutzung zugänglich gemacht werden. Die unbedingt notwendige „Badeinfrastruktur“ soll möglichst naturnahe und

abgeschildert errichtet werden, sodass das gesamte Areal eine ideale Abrundung des bereits bestehenden Nachnutzungsgebietes darstellt. Derzeit werden die letzten Auskiesungsarbeiten seitens der Fa. Hofmann durchgeführt; parallel dazu werden die fehlenden

Bewilligungen seitens der Gemeinde eingeholt und in der Gemeinderatssitzung im Februar noch die notwendigen Pachtverträge beschlossen.

Die Eröffnung des „Redlsees“ ist für Frühjahr/Sommer 2022 geplant.



Vom Baggersee zum „Redlsee“ - Projekt startet heuer mit der Realisierung.

Familienpaket zur Geburt

Die Geburt eines Kindes ist ein besonderes Ereignis, das alles verändert. Damit kommen viele neue Aufgaben und Herausforderungen auf die Eltern zu. Unterstützung bietet das Familienpaket des Landes Oberösterreich, das jeder Familie zur Geburt eines Kindes von der Gemeinde ausgehändigt wird. Dieses Paket gibt einen Überblick über die Betreuungs- und Beratungsangebo-

te sowie finanzielle Förderungen und beinhaltet ein Gutscheinheft mit speziellen Angeboten für die ganze Familie. Kommen Sie einfach nach der Geburt Ihres Kindes mit der Geburtsurkunde aufs Gemeindeamt und sichern sich das Familienpaket.



Auch der Bürgermeister möchte den neuen Gemeindegänger willkommen heißen und ein Geschenk überreichen.

Die Geburt Ihres Kindes würden wir gerne in der Zeitung veröffentlichen – wenn gewünscht mit einem Foto.

Tierhaltung im Wohngebiet

Die Tierhaltung außerhalb des landwirtschaftlichen Bereiches ist immer wieder Diskussionsthema in den Gemeinden und zwischen Nachbarn - Streitigkeiten landen oftmals sogar vor Gericht.

Bei der Haltung von Tieren sind zahlreiche Gesetze, wie zB das Oö. Raumordnungsgesetz, die Oö. Bauordnung, das Tierschutz-, das Oö. Hundehalte- oder das Bienenzuchtgesetz aber auch das Oö. Polizeistrafgesetz zu beachten.

In diesem Bericht soll Klarheit über die häufigsten Anliegen, welche an die Gemeinde Redlham in Bezug auf die Tierhaltung im Wohngebiet herangezogen werden, geschaffen werden.



Tierhaltung im Wohngebiet - ein komplexes Thema.

Im § 22 des Oö. Raumordnungsgesetzes 1994 ist die Widmungskategorie „Wohngebiet“ folgendermaßen definiert:

„Als Wohngebiet sind solche Flächen vorzusehen, die für Wohngebäude bestimmt sind, die einem dauernden Wohnbedarf dienen; andere Bauwerke

und sonstige Anlagen dürfen in Wohngebieten nur errichtet werden, wenn sie wirtschaftlichen, sozialen oder kulturellen Bedürfnissen vorwiegend der BewohnerInnen dienen und ihre ordnungsgemäße Benützung keine Gefahren, erhebliche Nachteile oder Belästigungen für die BewohnerInnen mit sich bringt ...“

In der Gemeinde Redlham sind die typischen Siedlungsgebiete (mit Einfamilienwohnhäusern) im Flächenwidmungsplan als Wohngebiet ausgewiesen. Hier ist die Haltung von Tieren jedenfalls dann zulässig, wenn sie sich auf Tierarten bezieht, die üblicherweise als Haus- und Heimtiere eingestuft werden, wie dies etwa bei Katzen und Hunden der Fall ist. Darüber hinaus müssen auch die tierschutzrechtlichen Bestimmungen eingehalten werden und es darf zu keiner unzumutbaren Beeinträchtigung im Sinne der §§ 5 und 6 des Oö. PolStG (zB Gefährdung oder Belästigung dritter Personen durch das Haus- oder Heimtier) kommen.

Die Haltung von sonstigen Tieren ist zumindest dann nicht mit der Widmung Wohngebiet vereinbar, wenn solche Tiere nicht typischerweise im Haushalt gehalten werden. Die Haltung von zB Tauben, Wildvögeln, Hühnern, Pferden geht über den Rahmen der üblichen Haustierhaltung im Wohngebiet hinaus, weswegen diese in der genannten Widmungskategorie nicht zulässig ist. Jegliche Art von

Zuchtstätten, die landwirtschaftliche Haltung von Tieren, Tierheime oder die Haltung einer größeren Anzahl von Haustieren sind im Wohngebiet nicht erlaubt.

Seit 01.01.2021 gibt es im Oö. Raumordnungsgesetz (§ 30b Abs 3) Sonderbestimmungen für eine zulässige Aufstellung von Bienenstöcken im Wohngebiet, wonach auf einem zu bebauenden oder bereits bebauten Grundstück ein Heimbienenstand mit bis zu drei Bienenstöcken nach Maßgabe des Oö. Bienenzuchtgesetzes (zB Abstandsbestimmungen) errichtet werden darf.



Für die Haltung von Bienen gelten gesonderte Regelungen.

Darüber hinaus gehende Anlagen zur Bienenhaltung (zB Bienenhütte) sind im Wohngebiet jedoch nicht zulässig. Die Bienenwirtschaft ist gemäß § 1 Abs 1 Oö Bienenzuchtgesetz ausdrücklich ein Teil der Landwirtschaft - eine landwirtschaftliche Nutzung ist im Wohngebiet aber nicht zulässig.

Bevor ein Tier angeschafft wird, ist somit einerseits die Widmungskonformität für die beabsichtigte Tierhaltung zu prüfen und andererseits müssen die tierschutzrechtlichen Belange (zB Platzangebot, Betreuung, Chip- und Kastrationspflicht,...) und die entsprechenden Meldepflichten beachtet werden.

Richtigstellung

Bei der letzten Ausgabe der Gemeindepresse ist uns ein Fehler bei der Bekanntgabe der Geburten unterlaufen, den wir hiermit richtigstellen möchten:

Wir gratulieren Beatrice Wellmann, Au 89, zur Geburt ihrer Tochter Mia.



Geflügelpest grassiert wieder

In weiten Teilen Europas ist die Geflügelpest wieder im Vormarsch. Diese Krankheit ist hoch ansteckend und kommt sowohl beim Hausgeflügel als auch bei wildlebenden Vogelarten vor. Wir weisen darauf hin, dass Geflügelhalter verpflichtet sind, ihre Tierhaltung bei der Bezirkshauptmannschaft zu melden.

Geflügelhalter sind zu einer Reihe von Maßnahmen verpflichtet:

- › In gemischten Betrieben sind Enten und Gänse vom übrigen Geflügel getrennt zu halten.
- › Das Geflügel muss in Ställen oder in oben abgedeckten Haltungsvorrichtungen gehalten werden. Ausnahme von der Haltung in Ställen, wenn Geflügel durch Netze, Dächer, horizontal angebrachtes Gewebe oder andere

geeignete Mittel vor dem Kontakt mit Wildvögel geschützt ist oder die Fütterung und Tränkung der Tiere nur im Stall oder einem Unterstand erfolgt, der das Zufliegen von Wildvögeln möglichst verhindert.

- › Wildvögel dürfen auch nicht mit Futter oder Wasser für das Geflügel in Kontakt kommen.



Jeder Verdacht auf Geflügelpest ist der Bezirkshauptmannschaft zu melden.

- › Ein besonderes Augenmerk ist auf hygienische Sicherheitsmaßnahmen wie Reinigung und Desinfektion zu richten.

Jeder Verdacht auf eine Infektion ist umgehend der Bezirkshauptmannschaft zu melden:

- › Abfall der Futter- und Wasseraufnahme (von mehr als 20%)
- › der Abfall der Eierproduktion (um mehr als 5% für mehr als 2 Tage)
- › eine erhöhte Sterblichkeitsrate (höher als 3% in einer Woche)

Alle Bürger werden ersucht, tot aufgefundene Wasser- und Greifvögel dem Amtstierarzt der Bezirkshauptmannschaft bekanntzugeben.

Karriere mit Gesundheitsberufen

Die Fachhochschule Gesundheitsberufe OÖ bietet angehenden Gesundheitsprofis verschiedene Bachelor-, Master- und Weiterbildungsprogramme speziell für Gesundheitsberufe an, die ein praxisorientiertes Studium mit akademischen Abschlüssen und guten Jobchancen verbinden.

Unser Regionalkonzept mit Standorten in Linz, Ried, Steyr, Vöcklabruck und Wels bietet eine Vielzahl von Vorteilen: ein wohnortnahes Studium, durch die Anbindung an die Gesundheitseinrichtungen der Träger eine optimale Vernetzung von Lehre, Praxis und Forschung und die Praktika direkt in den Gesundheitseinrichtungen der Region.

Der Bedarf an Gesundheitspersonal ist in vielen Bereichen nach wie vor hoch, was durch die aktuelle Situation rund um Corona noch verdeutlicht wird. Um eine bedarfsgerechte und ganzjährige Versorgung mit Absolventinnen und Absolventen zu gewährleisten und um der hohen Nachfrage nach einem

zukunftsorientierten Studium mit sicheren Berufsaussichten nachzukommen, ist es auch notwendig die InteressentInnen mit den notwendigen Infos zum Studium zu versorgen und Ihnen Ihre Möglichkeiten aufzuzeigen.

Ausführliche Informationen der Fachhochschule Gesundheitsberufe OÖ finden Sie unter www.fh-gesundheitsberufe.at



Beste Berufsaussichten im Gesundheitswesen



Gratulation

Zur Geburt von Tochter Anna gratulieren wir unserem Gemeindevater Dr. Christof Tuschner recht herzlich und wünschen das Allerbeste für die Zukunft.



Österreichischer Alpenverein berichtet

Mitgliederzuwächse auch in schwierigen Zeiten

Der größte alpine Verein Österreichs freut sich, zum ersten Mal über 600.000 Vereinsangehörige zu verzeichnen – und ist sich gleichzeitig seiner gesellschaftlichen und ökologischen Verantwortung besonders in schwierigen Zeiten bewusst. 601.465 Mitglieder zählt der Österreichische Alpenverein zum Stichtag 31.12.2020, ein Zuwachs von 2.708 Bergsportbegeisterten.

„Die Tatsache, dass wir selbst im Krisenjahr 2020 einen Zuwachs an Mitgliedern verzeichnen durften, ehrt mich besonders. Für mich zeigt das ganz klar, dass der Alpenverein auf dem richtigen Weg ist und unsere Themen – vom Bergsport über die Jugendarbeit bis zum Naturschutz – relevanter sind denn je“, freut sich Präsident Andreas Ermacora über das Resümee. Und fügt hinzu: „Speziell in schwierigen Zeiten sind wir uns als größter alpiner Verein unserer gesellschaftlichen Gewichtung bewusst. Natur- und Klimaschutz ist für eine lebenswerte Zukunft wichtiger denn je, das Verständnis dafür ist in der Bevölkerung angekommen.“

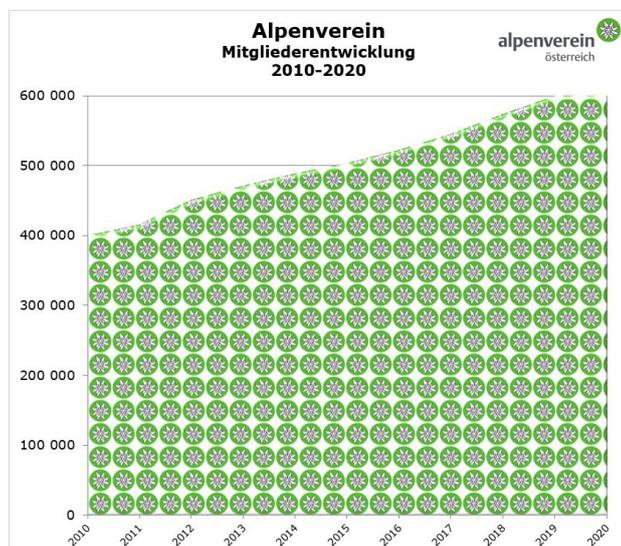
Zuletzt war coronabedingt ein starker Anstieg von Erholungssuchenden in der Natur zu verzeichnen. Das bringt sensible Lebensräume mitunter an ihre Kapazitätsgrenzen und fordert von uns allen einen respektvollen Umgang in und mit der Natur.

„Diese Mitgliederzuwächse geben uns erneut enormen Rückhalt in unserer tagtäglichen Arbeit. Mit unseren Mitgliedern im Rücken können wir viel erreichen, 600.000 Menschen ergeben eine gewichtige Stimme in unserem Land und unterstützen uns, unserem Ruf als Umweltschutzorganisation gerecht zu werden“, betont Andreas Ermacora.

„Dem Alpenverein geht es jedoch nicht darum, immer größer zu werden. Unser Kernanliegen ist es, Menschen für den Bergsport zu begeistern und gleichzeitig für eine schutzbedürftige Natur und fragile Ökosysteme zu sensibilisieren. Dieser schönen Aufgabe wollen wir mit viel Respekt begegnen.“

Auch die Sektion Schwanenstadt des Österreichischen Alpenvereins konnte als mit Abstand größter Verein der Region seine Mitgliederanzahl auf 1.182 Frauen, Männer, Jugendliche und Kinder steigern, was angesichts der schwierigen Rahmenbedingungen im Jahr 2020 als großer Erfolg bewertet werden kann.

Text und Bild: Österreichischer Alpenverein



Der Alpenverein zählt mehr als 600.000 Mitglieder.

LANDL + EDELMANN

RECHTSANWALTPARTNERSCHAFT



VÖCKLABRUCK . ATTNANG-PUCHHEIM

4840 Vöcklabruck . Stadtplatz 36 - Galerie am Burgstall . Tel. 07672 / 29360 . Fax: DW -13
e-mail: anwaelte@lexlet.at

4800 Attnang-Puchheim . Römerstraße 48
Tel. 07674 / 63320 . Fax: DW -13
e-mail: attnang@lexlet.at

„Zu Recht die richtigen Partner“

erfahrung | wissen | talent
unabhängigkeit | leidenschaft
temperament | einblick
lösungen | engagement
verantwortung | diskretion

www.lexlet.at

Winterliche Freizeitaktivitäten im Einklang mit der Natur

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, Gämsen, Birk-, Auer- und Schneehühner sowie Rebhühner und Fasane ihre natürlichen Nahrungsquellen und „Wohnzimmer“, also die Rückzugsräume, aufsuchen.



Worauf ist bei Freizeitaktivitäten in der Natur zu achten?

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 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.

Für ein naturverträgliches Miteinander.

Text: Oö Landesjagdverband

Gesundheitstipp in Zeiten von Corona

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.



Corona-Krise belastet auch die Psyche.

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 Entspannung: Achten Sie auf ausgewogene Ernährung,

ausreichend Bewegung und genügend Schlaf. 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 Tref-

fen nicht möglich sind, benötigt es vielleicht einen guten Kompromiss bezüglich der Nutzung von sozialen Medien.



Bewegung - vor allem in der Natur - ist ein wichtiger Bestandteil für körperliche und seelische Gesundheit

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 Psychologen oder Ärzte – vor allem wenn Panikattacken, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen auftreten. Sie werden damit nicht alleine gelassen.

Text: Land Oberösterreich – Gesundes Oberösterreich



Gemeinde Redlham



4846 Redlham 1
Telefon 07674 622 79
Web www.redlham.at

E-Mail gemeinde@redlham.ooe.gv.at

Gemeindeamt Amtszeiten

Mo, Do 7:00-12:00 u. 12:30-17:00 Uhr
Di 7:00-12:00 u. 12:30-17:30 Uhr
Mi, Fr 7:00-12:30 Uhr

Parteienverkehr

Mo-Fr 8:00-12:00 Uhr
Di 8:00-12:00 Uhr und
13:00-17:00 Uhr

Telefonnummern

Kindergarten Einwartung 07674 62755
Krabbeltube Redlham 07674 66120
Feuerwehr Redlham 07674 66922

Notruf Feuerwehr 122
Notruf Polizei 133
Notruf Rettung 144
Euro Notruf 112
Ärztenotdienst 141
Apotheken-Notruf 1455
Gesundheitsberatung 1450
Bergrettung 140
Wasserrettung 130
Vergiftungszentrale 01 406 43 43

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber:
Gemeinde Redlham, 4846 Redlham 1

Redaktion: Gemeindeamt Redlham, Bürgerservice-Öffentlichkeitsarbeit, Tel. 07674 622 79-17, Web www.redlham.at/gemeindenachrichten, E-Mail stelzhammer@redlham.ooe.gv.at.

Fotos: Gemeinde Redlham, privat, pixelio.de, pixabay.com, Rest namentlich gekennzeichnet. Fotos, die bei angekündigten Veranstaltungen gemacht werden, können veröffentlicht werden.

Genderhinweis: Wir legen großen Wert auf geschlechtliche Gleichberechtigung. Aufgrund der Lesbarkeit der Texte wird bei Bedarf nur eine Geschlechtsform gewählt. Dies impliziert keine Benachteiligung des jeweils anderen Geschlechts.

Druck: Gemeinde Redlham, 4846 Redlham 1, Erscheinungs- und Herstellungsort: Redlham.

Redaktionsschluss: März 2021: 15. Februar 2021.