


**Auszeichnung für  
Spielplatz des Bezirks**

Der barrierefreie Spielplatz des Bezirks Schwaben beim Museum Oberschönenfeld hat den Deutschen Spielraum-Preis 2021 der Fachzeitschrift *Stadt und Raum* erhalten. Dafür gibt es einen der drei Hauptpreise im Sachwert von 2000 Euro. „Mit dem neugestalteten Spielbereich ist ein Anziehungspunkt für die Region von hohem Spielwert entstanden“, begründeten die Jurymitglieder ihre Entscheidung und lobten die gestalterische Umsetzung. Das bestehende Gelände sei zu einer inklusiven, barrierefreien Spiel- und Erlebnislandschaft für alle weiterentwickelt worden. Der Spielplatz samt seinen zahlreichen Schaukeln ist barrierefrei erreichbar und alle Hauptwege, das Wasserspielgerät Archimedische Spirale sowie die erschlossenen Uferbereiche der Schwarzach sind mit dem Rollstuhl befahrbar. Bodenindikatoren weisen den Weg zu den Spiel-Elementen und Assistenzhunde dürfen ihre kleinen Herrchen und Frauchen begleiten.

&gt; S. BLUM

FOTO: ELISABETH HEISIG

Politiker\*innen besichtigen die Bauarbeiten in der Gemeinde Bischofsmais – Bezug für Anfang nächsten Jahres geplant

# Außenstelle der Bezirkssozialverwaltung fast fertig

Ein modernes Gebäude mit hellen Büroräumen und einem Ausblick über die Dächer von Bischofsmais samt angrenzender Wälder: Das wird ab Anfang 2022 der Arbeitsplatz für bis zu 16 Mitarbeitende der Bezirkssozialverwaltung des Bezirks Niederbayerns sein.

Es ist die erste Außenstelle der Bezirksverwaltung überhaupt, mit der man auf den steigenden Personalbedarf bei gleichzeitigem Fachkräftemangel in der stetig teurer werdenden Region rund um Landshut reagiert. Die Gemeinde Bischofsmais im Landkreis Regen hatte sich im Ausschreibungsverfahren durchgesetzt und die Entscheidung im Bezirkstag fiel einstimmig, wie Niederbayerns Bezirkstagspräsident Olaf Heinrich (CSU) bei der Baustellenbesichtigung unlängst in Erinnerung rief.

In Vorbereitung zum Betriebsstart Anfang 2022 konnte man bereits einige neue Mitarbeiter\*innen gewinnen, auch bestehendes Personal habe sich hierfür beworben. „Noch sind ein paar Stellen frei“,

so Heinrich, der auf die langfristige Entwicklung des Standorts in Bischofsmais hinwies. „Wir sind gekommen, um zu bleiben. Und wir haben hier auch räumlich noch Entwicklungspotenzial.“

Dass es sich um sichere und hochqualifizierte Arbeitsplätze handele und der Bedarf dabei weiter steigen werde, hob Regens Landrätin Rita Röhr (SPD) hervor. Der Bereich der Sozialhilfe wachse stetig an, die Fälle werden immer komplizierter. „Die Sozialverwaltung ist hier in Bischofsmais gut aufgehoben.“ Damit sei diese Behördenverlagerung des Bezirks – nach den Außenstellen des Grundsteueramts in Zwiesel und Viechtach – bereits die dritte in dem Landkreis. Für die „komplizierte“

Umsetzung dankte sie allen Beteiligten.

Der Bürgermeister von Bischofsmais, Walter Nirschl (Unabhängige Wählergruppe Bischofsmais),

sah die „parteübergreifende, konstruktive Arbeit“ gepaart mit bester Unterstützung seitens des Landratsamts als Grund für die „reibungslose und zügige Zusammen-

arbeit“ an. Sein Dank ging deshalb auch an die bauausführende Firma Mader.

Der Ausspruch „gekommen, um zu bleiben“ war für den Bürger-

meister auch in anderer Hinsicht spannend. Denn schon jetzt sei eine gestiegene Nachfrage nach Wohnraum in Bischofsmais deutlich erkennbar. Nirschl geht davon aus, dass diese noch weiter zunehmen werde. „Immerhin können die Menschen dann dort arbeiten und wohnen, wo andere Urlaub machen.“

Dass im Inneren die Bauarbeiten so gut wie abgeschlossen sind, davon konnten sich die Besucher\*innen im Anschluss selbst überzeugen. Auf 430 Quadratmetern stehen zehn Büroräume für jeweils ein bis drei Mitarbeitende zur Verfügung. Auch eine kleine Küche und einen Besprechungsraum gibt es. Sollte der Bedarf in den Folgejahren steigen, wurde bereits die Möglichkeit einer Erweiterung eingeplant. Anfangs werden es sechs Beschäftigte sein. „Dann werden wir schrittweise die Kompetenz hier in Bischofsmais aufbauen“, verkündete zufrieden Bezirkstagspräsident Heinrich.

&gt; MANUELA LANG



Freuen sich, wenn es bald losgehen kann (von links): Bezirkstagspräsident Olaf Heinrich, Bürgermeister Walter Nirschl, Zweiter Landrat Helmut Plenk, Michael und Bernhard Mader von der Firma Mader Bau GmbH, Landrätin Rita Röhr und Hermann Baier, Geschäftsführer der Sozialverwaltung des Bezirks Niederbayerns. FOTO: LANG

## GASTBEITRAG: „Angsterkrankungen können heute gut und sicher behandelt werden“



Von Peter Zwanzger, Ärztlicher Direktor am KBO-Inn-Salzach-Klinikum in Wasserburg.

Nicht jeder, der Angst hat, ist „angstkrank“. Vielmehr ist Angst nützlich und überlebenswichtig. Angst kann helfen, Gefahren schneller zu erkennen und darauf reagieren zu können. Das Gefühl der Angst, einschließlich körperlicher Reaktionen wie Schwitzen oder Herzrasen, ist eigentlich jedem vertraut und begleitet uns ein Leben lang. Übersteigt die Angst jedoch ein gewisses Maß, blockiert sie unser Denken und lähmt unser Handeln. Dann verliert sie ihre sinnvolle Alarmfunktion, führt zu Leiden und Einschränkungen und wird so zur Krankheit. Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Wissenschaftlichen Studien zufolge hat weltweit jeder Fünfte das Ri-

siko, einmal im Leben eine relevante Angstepisode zu erleben.

Wir unterscheiden Angsterkrankungen je nach den im Vordergrund stehenden Symptomen. Zu den häufigsten Angsterkrankungen bei Erwachsenen gehören die Panikstörung, die generalisierte Angststörung, die soziale Angststörung und die spezifische Phobie. Allen Angsterkrankungen gemeinsam ist, dass die Übergänge fließend sind und nicht immer von Anfang an offensichtlich ist, dass der Betroffene an einer Angsterkrankung leidet. Die Panikstörung ist vor allem charakterisiert durch wiederkehrende plötzliche Panikattacken mit ausgeprägten körperlichen Begleitsymptomen. Herzrasen, Schwitzen, Engegefühl in der Brust, Schwindel und andere Symptome treten plötzlich auf. Dabei ist regelhaft vom Arzt keine organische Ursache feststellbar.

Bei der generalisierten Angststörung stehen zahlreiche Sorgen im Vordergrund: Sorgen zu erkranken, den Job zu verlieren, Sorgen um die Kinder und die Eltern und vieles mehr. Typischerweise kön-

nen die Menschen den ganzen Tag an nichts anderes denken als an ihre Sorgen. Die Folgen sind beispielsweise ständige Unruhe und Anspannung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.

### Gründe für Entstehung sind sehr unterschiedlich

Die soziale Angststörung zeigt sich durch massive Ängste in einzelnen oder mehreren sozialen Situationen – zum Beispiel beim Einkaufen, beim Gespräch mit Vorgesetzten oder bei Gesprächen auf einer Party. Alle Patienten mit einer sozialen Angststörung haben das Gefühl, dass sie etwas Peinliches sagen oder machen könnten und vermeiden deshalb soziale Kontakte. Die spezifische Phobie kennen viele Menschen, zum Beispiel die Angst vor Spinnen oder Hunden, Angst vor dem engen Aufzug oder dem Fliegen.

Die speziellen Gründe für die Entstehung einer Angsterkrankung unterscheiden sich von

Mensch zu Mensch, die Forschung hat jedoch belegt, dass immer mehrere Faktoren eine Rolle spielen:

– Lernerfahrungen: Hierbei spielen Erfahrungen aus dem frühen Lebensalter eine Rolle, das heißt, dass ein Kind durch die Art und Weise, wie die Eltern mit eigenen Ängsten umgehen beziehungsweise auf die Ängste anderer reagieren, geprägt wird;

– Stress: Lang anhaltender, aber auch kurzfristiger starker Stress führen dazu, dass eine Person unter erhöhter Anspannung steht, was eine Anfälligkeit für eine Angststörung darstellt;

– Biologische Veränderungen: Für die Entstehung der Angst sind bestimmte Regionen im Gehirn verantwortlich, die mithilfe von Botenstoffen wie Adrenalin oder Serotonin die Empfindlichkeit des inneren Alarmsystems regulieren. Bei Menschen, die unter einer Angsterkrankung leiden, befindet sich diese Regulation im Ungleichgewicht: Das innere Alarmsystem befindet sich in ständiger Hab-Acht-Stellung;

– Familiäre Vorbelastung: Aus

der Wissenschaft ist außerdem bekannt, dass Vererbung in der Entstehung von Angsterkrankungen eine wichtige Rolle spielt.

Sehr häufig werden dann im Verlauf angstauslösende Situationen vermieden. Die negative gedankliche Verbindung – zum Beispiel die Panikattacke in der U-Bahn – bleibt jedoch aufrechterhalten, eine neue korrigierende Erfahrung kann durch die Vermeidung nicht erfolgen. Häufig beobachten wir zudem bei unbehandelten Angsterkrankungen eine Ausweitung von Ängsten, was zu einer zunehmenden Belastung führt.

### Gut wirksam: die kognitive Verhaltenstherapie

Angsterkrankungen sind sehr gut behandelbar. Die Behandlungsstrategien richten sich nach den deutschlandweit gültigen S3-Behandlungsleitlinien, denen wissenschaftliche Studien zugrunde liegen. Diese Leitlinien sagen, dass je nach Schweregrad sowohl

Psychotherapie als auch Medikamente zum Einsatz kommen können. Unter den psychotherapeutischen Verfahren ist die sogenannte kognitive Verhaltenstherapie (KVT) das am besten untersuchte und wirksamste Verfahren.

Ziel dieser KVT ist das Aufdecken problematischer Denk- und Verhaltensweisen und die Unterstützung des Betroffenen dabei, diese zu verändern. Zu den wichtigsten Medikamenten in der Behandlung von Angsterkrankungen gehören moderne Antidepressiva. Mittlerweile sind auch pflanzliche Präparate verfügbar. Zu den neuesten Entwicklungen gehören auch digitale Therapieansätze.

Generell gilt: je früher mit einer Behandlung begonnen wird, umso größer sind die Erfolgchancen. Scheuen Sie sich also nicht, sich frühzeitig mit Psychologischen Psychotherapeuten oder Arzt mit psychotherapeutischer Ausbildung zu begeben und mit ihm das weitere Vorgehen zu besprechen.

Mitarbeit: Katharina Feldker-Kasperek