

fit for verwaltung



Gelebte Integration
Rätsel-Spaß
Richtige Ernährung im Büro

Fit in den Sommer – volle Power für Schule und Büro!

Um zu erfahren, wie man richtig Kraft zum Lernen tankt, haben wir einen Experten befragt

Morgens, halb zehn in Deutschland: Wagt man einen Blick aus dem Fenster der BVS, zwitschern die Vögel und es treibt die Blüte. Der Frühling ist da, unverkennbar. Das eigentliche Thema ist Baurecht. Doch trotz des in der Werbung angepriesenen Schokoriegels ist es mit der Konzentration nicht weit her. Was hilft eigentlich wirklich gegen die Frühjahrsmüdigkeit, den Winterspeck, die Antriebslosigkeit und versorgt uns zudem noch mit Endorphinen, jenen Glückshormonen, welche wir doch so dringend benötigen?

ERNÄHRUNGSBERATER TOBIAS DEYERER AUS MÜNCHEN GIBT UNS ANTWORT!

Wenn der Frühling Einzug hält, verändern sich Wetter und Sonnenstrahlung. Einer Erweiterung der Blutgefäße folgt ein Absinken des Blutdrucks. Niedergeschlagenheit, Gereiztheit und Konzentrationschwäche sind unweigerliche Folgen. Die Ressourcen des Körpers sind durch die Wintermonate nahezu aufgebraucht. Die Produktion des Glückshormons Serotonin benötigt, angeregt durch die Sonne, dennoch ihre Zeit. Was können wir unternehmen, wenn uns zu alledem noch der Winterspeck auf die Psyche schlägt?

Ganz einfach: Es kommt darauf an, was wir zu uns nehmen! Deshalb vergleichen wir beliebte Snacks auf der Schulbank und auf dem Schreibtisch:

DER APFEL

Ein gewöhnlicher Apfel beinhaltet über 30 Vitamine (z.B. B1, B2, B6, C und E), 180 mg Kalium und viele Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. Obwohl er nur einen Brennwert von ca. 75 kcal hat, bringt der enthaltene Fruchtzucker die Konzentration schnell zurück. Ein weiterer Vorteil, sofern man nach dem Mittagessen keine Zahnpflege betreiben kann, ist seine zahnreinigende Wirkung aufgrund der vielen enthaltenen Fruchtsäuren.

DIE FRUCHTGUMMIS

Gummibärchen haben schon unsere Großeltern genascht. Hans Riedel gründete 1892 ein Süßwarenunternehmen und nannte es nach den Anfangsbuchstaben seines Namens und seiner Heimatstadt Bonn Haribo. Heute sind sie in diversen Varianten in Büros und Schultaschen anzutreffen. Dass Haribo Kinder wie Erwachsene glücklich macht, mag auch daran liegen, dass sie den Zuckergehalt von 50,7% nicht kennen. Dieser Zucker wäre nicht so schädlich, würde uns nicht eine Funktion unseres Körpers zum Verhängnis: Sobald wir mehr Zucker als benötigt aufnehmen, stellt der Körper Fett daraus her!



Fotos: Jeremias Muench - fotolia.com

TRINKMILCH – DAS NATÜRLICHE FITNESSGETRÄNK!

Milch macht müde Männer munter! Der bekannte Slogan aus den 50er Jahren bringt es auf den Punkt. Milchzucker und Vitamin B 12 fördern die Denkleistung, Vitamin A und Lecithin helfen beim Aufbau von Nervenbahnen. Milch gibt es in portionsgerechten Verpackungen und in vielen Varianten (Natur, Schokolade, Erdbeer, Vanille etc.). Natürliches Doping, erfrischend und gesund! Und das Beste: Bei der Klausur gibt es bislang noch keine Dopingliste!

SCHOKORIEGEL – DIE ZARTE VERSUCHUNG

Schokoriegel stehen vor allem wegen des hohen Fett- und Zuckergehalts in der Kritik. Wer „Wissenswert“ im Stehen liest, suche sich schnell eine Sitzgelegenheit, damit niemand ohnmächtig wird:

Ein Mars (51g) enthält 33% Fett und 11 Stück Würfelzucker, ein kleines Tütchen M&Ms (45g) 65% Fett und 10 Stück Zucker. Ein Snickers (57g) schneidet mit 48% Fett und 9 Zuckerstückchen nicht viel besser ab. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Wenn wir also nicht wollen, dass es „mal wieder länger dauert“ bis wir wieder in Schwung kommen und sich Frühlingsgefühle einstellen, dann packen wir als Pausensnack Brot, Milchprodukte, Obst und Gemüse ein. Wir müssen jedoch nicht zu Asketen werden, denn von einem Stück Schokolade wachsen Hüftgold und Bierbauch nicht. Ernähren wir uns in der Regel gesund, können wir die Ausnahmen noch intensiver genießen. Und sollte die Sehnsucht nach Süßem einmal unerträglich werden, der Blutzuckerspiegel sich im steilen Sinkflug befinden und die Panikattacke kurz bevorstehen, dann befolgen Sie den Rat der Schönheitskönigin aus dem Fernsehen: „Du darfst!“

Tobias Deyerer, Ernährungsberater



Gelebte Integration in Niederbayern

AL II-Teilnehmerin Tuba Altuntas aus Vilsbiburg erhielt Integrationspreis

Ein Einstieg in das Berufsleben über eine Berufsausbildung bleibt jungen Menschen ohne Schul- und Berufsabschluss auch in Zeiten des demografischen Wandels oftmals versperrt. Trotz der Entspannung auf dem Ausbildungsmarkt gestalten sich die Übergänge von der Schule in die Berufsausbildung und spätere Beschäftigung in Deutschland für eine hohe Zahl junger Menschen - insbesondere für sozial benachteiligte und individuell beeinträchtigte Jugendliche - nach wie vor schwierig. Jugendliche und junge Erwachsene aus bildungsfernen Familien oder junge Menschen mit Migrationshintergrund sind keineswegs weniger begabt als der Durchschnitt der Gleichaltrigen. Für ihre soziale, schulische und berufliche Integration benötigen sie jedoch oftmals eine gezielte Förderung, die auf ihre individuelle Lebenssituation zugeschnitten ist.

Ein Beispiel für gelebte Integration und Förderung ist Tuba Altuntas. Tuba Altuntas erhielt den „Niederbayerischen Integrationspreis 2012“ der Regierung von Niederbayern für ihre außerordentliche Einsatzbereitschaft im Bereich Integration, als Mittlerin und Dolmetscherin zwischen Bürgern ausländischer Herkunft in Schulen und in der öffentlichen Verwaltung.

Tuba Altuntas war bereits Auszubildende bei der Stadt Vilsbiburg und wurde nach der erfolgreichen Abschlussprüfung 2011 in der Stadtverwaltung übernommen. Derzeit besucht sie den Angestelltenlehrgang II der BVS am BVSregional-Standort in Landshut.

Sie vermittelt zwischen Bürger(inne)n ausländischer Herkunft und der öffentlichen Verwaltung und hilft unter anderem als Dolmetscherin bei Verwaltungsvorgängen, Ortsterminen und schulischen Belangen. Darüber hinaus arbeitet sie bei der Integrationsbeauftragten mit, unterstützt bei schulischen Problemen die Schulleitung und organisierte die Vilsbiburger Ausstellung "Traditionelles Kunsthandwerk aus der Türkei" mit. Laut Auskunft des Ersten



Bei der Übergabe des Integrationspreises der Regierung: In seiner Laudatio würdigte Regierungspräsident Heinz Grunwald den Verein und den damit zusammenhängenden persönlichen Einsatz von Tuba Altuntas als "eines der besten Projekte zur Integration, das in Niederbayern auf die Beine gestellt wurde".

Bürgermeisters Helmut Haider und der Integrationsbeauftragten hilft Tuba Altuntas durch ihren Einsatz, der über ihre dienstliche Tätigkeit hinausgeht, vielen ausländischen Mitbürger(inne)n bei Behördengängen, sowie schulischen Problemen. Gleichzeitig ist Frau Altuntas Mitbegründerin und 2. Vorsitzende und Pressesprecherin des Vereins "SODEM" für soziale Förderung und Bildung e. V. Der Verein ist Anlaufstelle für alle Kulturen mit Migrationshintergrund.

Wir haben Tuba Altuntas in Landshut zu einem Interview getroffen und berichten in unserer Ausgabe sehr gerne über dieses außergewöhnliche Engagement.



Tuba Altuntas (mit Urkunde) im Kreise ihrer Familie, mit Aktiven aus dem Verein "SODEM", sowie Vilsbiburgs Ersten Bürgermeister Helmut Haider, dem stellvertretendem Landrat Josef Haselbeck und Regierungspräsident Heinz Grunwald. (Fotos: Betz)

Liebe Tuba, Du hast im letzten Jahr den niederbayerischen Integrationspreis 2012 erhalten. Bitte stelle Dich kurz unseren Leser(inne)n vor!

Ich heiße Tuba Altuntas, bin 24 Jahre alt, habe 2010 meine Ausbildung als Verwaltungsfachangestellte bei der Stadt Vilsbiburg absolviert und mache gerade meine Fortbildung zur Verwaltungsfachwirtin. Nebenbei bin ich die stellvertretende Vorsitzende beim Verein SODEM e.V. und die Pressesprecherin.

Wie bist Du zu dem Integrationspreis gekommen?

Durch den Regierungsrat Herrn Possart vom Landratsamt Landshut bin auch auf die Ausschreibung aufmerksam gemacht worden und er hat vorgeschlagen, dass ich mich bewerben soll. Daraufhin habe ich einen Lebenslauf über meine Schullaufbahn und über meine Berufslaufbahn geschrieben und unser 1. Bürgermeister Herr Haider und die Integrationsbeauftragte von Vilsbiburg Frau Janner haben ein Referenzschreiben über mich gefertigt. Erwähnt haben sie in ihrem Schreiben meinen Einsatz bei Integrationsarbeiten und meine Hilfe im Rathaus beim Dolmetschen.

Du sagtest, Du bist stellvertretende Vorsitzende des SODEM-Vereins. Erzähl uns bitte mehr von der Vereinsarbeit. Was passiert da genau?

Unseren Verein SODEM e.V. (Verein für soziale Förderung und Bildung) gibt es offiziell seit Ende 2011. Der Zweck unseres Vereins ist es, ausländische Kinder in Vilsbiburg und Umgebung auf eine gute Zukunft vorzubereiten und ihnen und ihren Eltern vom

Kindergarten an mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Das bedeutet, den Erziehungsberechtigten und den Kindern das bayerische Bildungssystem zu vermitteln, die Beziehungen zu Behörden zu fördern, Hilfestellung bei Problemen zu leisten und mit der Unterstützung der aktiven Eltern verschiedene Aktivitäten im sozialen und kulturellen Bereich zu veranstalten, um Vorurteile abzubauen und das gegenseitige Kennenlernen zu ermöglichen. Eine Aktivität fand zum Beispiel vor kurzem am 22. Februar 2013 in der Grundschule Vilsbiburg statt. Dort haben wir einen Info-Abend veranstaltet, wo das bayerische Schulsystem den Eltern auf türkisch von Frau Dr. Tülin Güvenc Mecilioğlu vorgetragen wurde. Eine andere Aktivität ist zum Beispiel das internationale Kinderfest, was wir jedes Jahr veranstalten. Heuer findet das Fest am 20. April 2013 in der Mittelschule Vilsbiburg statt.

Du sprichst ja ein perfektes "Niedaboarisch". Wie wichtig ist die Sprache für eine gelungene Integration?

Ich finde, wenn man in Deutschland lebt, sollte man als erstes die Sprache lernen, denn das ist das "A und O" um sich der Kultur in Deutschland anzupassen, um Vorurteile abzubauen zu können, um deutsche Freundschaften zu knüpfen, die Menschen näher kennen zu lernen, offen zu sein und vieles mehr. Das heißt ja nicht, dass ich meine türkischen Wurzeln vergessen habe. Man soll sich hier anpassen und gleichzeitig auch die Wurzeln behalten. Das ist für mich Integration.



Die Verwaltungsfachangestellte Tuba Altuntas ist im Vilsbiburger Rathaus Ansprechpartnerin für alle Bürger/-innen – besonders auch als Mittlerin und Dolmetscherin für Bürger/-innen ausländischer Herkunft.

Du warst deshalb auch schon in der Schule immer eine ehrgeizige und gute Schülerin. Wie hilfst du ausländischen Schülern, die in der Schule Schwierigkeiten haben?

Früher, als ich mehr Zeit hatte, habe ich Nachhilfeunterricht gegeben. Nun versuche ich, durch Vorträge den Schülern zu helfen. Bei schwierigen Fällen oder wenn jemand detailliert etwas wissen möchte bzw. Hilfe braucht, führe ich ein Einzelgespräch und versuche zu helfen. Ich gebe ihnen Beispiele von mir und Tipps, wie sie es machen könnten.

Nachdem Du 2010 die Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten (VFA-K) mit Erfolg abgeschlossen hast, hast Du bereits im darauffolgenden Jahr mit der Teilnahme am Angestelltenlehrgang II begonnen. Wer den AL II gemacht hat, weiß wie Zeitintensiv dieser Lehrgang ist. Wie bringst Du das – neben Deinem Beruf und Deinem sozialen Engagement – alles unter einen Hut?

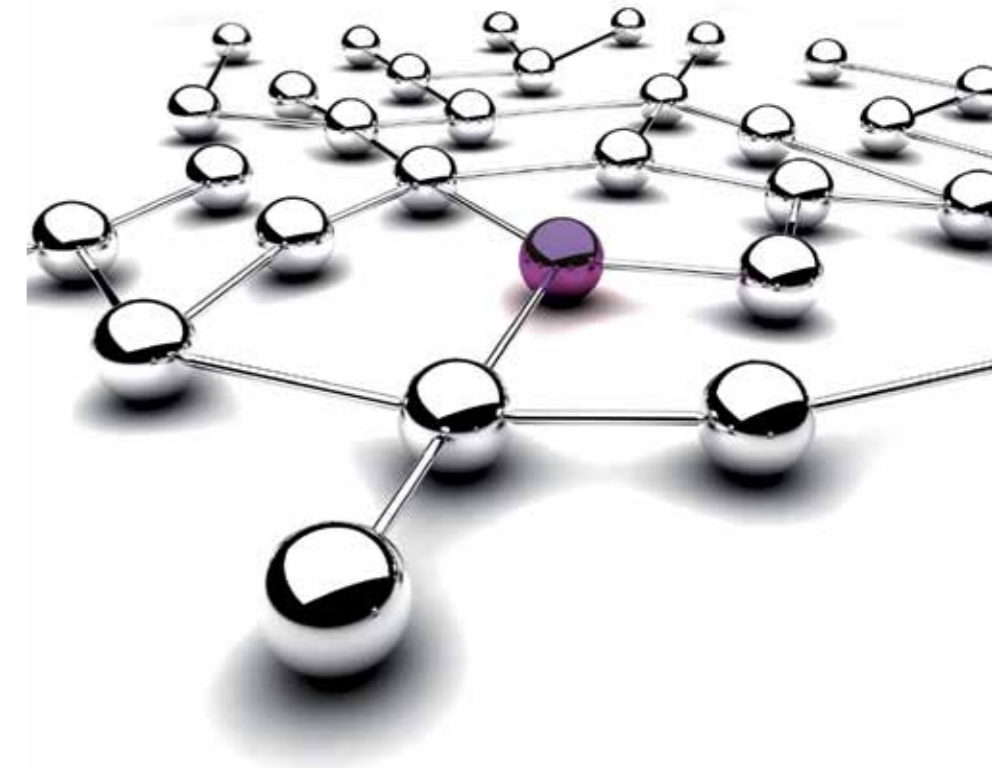
Es ist gar nicht so einfach, aber ich versuche alles immer Tag für Tag einzuteilen. Wenn ich planend arbeite, haut meistens alles gut hin. Der AL II ist natürlich nicht einfach, vor allem wenn man auch Vollzeit arbeiten muss. Denn nach der Arbeit geht es dann mit dem Lernen weiter und es ist nicht immer einfach, nach einem ganzen Arbeitstag noch für die Schule zu lernen. Aber der AL II haut recht gut hin und es ist auch abwechslungsreich, wenn man 1-2 Tage neben der Arbeit auch in die Schule gehen darf. Der Grund, wieso ich den AL II mache, ist, dass ich vorhabe

später eine gehobene Stelle zu übernehmen. Was man hat, das hat man. Es ist immer gut, wenn man solch einen Abschluss in der Tasche hat und wenn man später politisch aktiv sein möchte, ist es immer von Vorteil.

Du bist im Rathaus der Stadt Vilsbiburg im Bauamt beschäftigt. Ist das Thema Integration auch in Deiner täglichen Arbeit ein Thema?

Im Rathaus helfe ich bei den verschiedenen Ämtern beim Dolmetschen. Denn Vilsbiburg hat viele türkische Bewohner/-innen. Da ist immer wieder eine Übersetzung notwendig ist. In solchen Situationen bin ich die Ansprechpartnerin dafür.

Liebe Tuba, wir danken Dir für das interessante Gespräch. Dein Engagement ist ein tolles Beispiel für viele jungen Menschen.



BVS-
Web-Tipp

interamt.de

Fachkräftemangel und neue Aufgaben im öffentlichen Dienst sind der Stoff, aus dem aussichtsreiche Karrieren entstehen. Auch die Chancen für qualifizierte Quereinsteiger sind so gut wie nie zuvor.

Der öffentliche Dienst macht im Personalmarketing mobil: Die Rede ist von 30.000 bis 40.000 Neueinstellungen pro Jahr. Ein Großteil der Stellen entfällt auf Länder und Kommunen, die mit fast 80 Prozent aller im öffentlichen Dienst Beschäftigten die größten Institutionen sind.

Deine Chancen zum Einstieg in den öffentlichen Dienst sind damit so gut wie kaum jemals zuvor.

Das Stellenportal interamt.de ist für den öffentlichen Dienst entwickelt worden und bietet neben aktuellen Stellenangeboten auch nützliche Karrieretipps.

www.interamt.de



Impressum

Fit for Verwaltung
Das junge Magazin der BVS

Bayerische Verwaltungsschule (BVS),
Ridlerstraße 75, 80339 München
fitforverwaltung@bvs.de
www.bvs.de

Herausgeber:
Michael Werner, Vorstand

Verantwortliche Redaktion und Layout:
Michael Bauer, bauer@bvs.de

Schlussredaktion:
Barbara Klostermann

Abo- und Anzeigenservice:
Telefon 089/54057-540
Telefax 089/54057-599
fitforverwaltung@bvs.de

Bilder:
Fotolia.com
Screenshot interamt.de

Alle Rechte vorbehalten.
Alle Angaben ohne Gewähr.
Ab- und Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers.

