

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
DEZEMBER 2021

***** EILMELDUNG: Carus Vital Veranstaltungskalender 2022 abholbereit im Haus 16*****

BERUF & FAMILIE

Vorstellung der Vergabekommission

Im Dezember erfolgt die Vergabe der Belegplätze für die Monate September, Oktober, November, Dezember 2022. Die Entscheidung über die Platzverteilung trifft die interne Vergabekommission. Sie besteht aus folgenden 7 Mitgliedern (Stand 01.01.2022):

- | Mitarbeiterin des Familienbüros – Frau Mattutat
- | der Frauenbeauftragten – Frau Vogelbusch
- | Vertretung der Personalabteilung – Frau Klaus
- | Vertretung der Pflegedienstleitungen – Frau Hebert
- | Vertretung der Verwaltungsleitungen – Herr Bläsche
- | Vertretung des ärztlichen Dienstes – Frau Dr. von Bonin
- | Vertretung des Personalrates – Herr Hackel.

Die Mitglieder der Vergabekommission werden vom Vorstand berufen und in der Geschäftsordnung sind die Regelungen zur Vergabe von Kitabelegplätzen festgelegt.

Das Familienbüro und die Vergabekommission möchten sich für Ihr bisheriges Vertrauen bedanken. In diesem Jahr wurden 66 Mitarbeiterkinder in den Belegeinrichtungen neu aufgenommen und es fanden 20 Vergaberunden statt.

Wünschen auch Sie eine Kinderbetreuung in der Nähe ihres Arbeitsplatzes und angepasst an ihre Arbeitszeiten, dann nehmen Sie Kontakt zum Familienbüro auf und lassen sich beraten:

☎ -18690, ✉ familienbuero@ukdd.de.

Genießen Sie die Feiertage im Kreise Ihrer Familie und starten gesund ins Jahr 2022 – Ihr Familienbüro, Team Recruiting und Entwicklung

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Veranstaltungskalender 2022

Das Gesundheitszentrum Carus Vital bedankt sich bei allen Mitarbeiter*innen für ein bewegendes und abwechslungsreiches Jahr. Wir freuen uns, Sie auch in den bevorstehenden zwölf Monaten wieder im Gesundheitszentrum Carus Vital begrüßen zu dürfen.

Auf folgende Veranstaltungen im kommenden Jahr können Sie sich bereits jetzt auszugsweise freuen:

- | **Carus Vital im ¾ Takt** – Tanzkurs für Einsteiger*innen | 02. März | 19.15Uhr | 8 Termine
- | **Carus Vital Fasten** – Auszeit für Körper und Geist | 12. April | 16.30Uhr | online
- | **Kulinarik trifft Bewegung** – Das Carus Vital Aktivwochenende | 07. – 10. Juli | Dreiseithof Sohra
- | Mit **Hatha-Yoga** zu einem gesunden Körper und einem ruhigen Geist | 07. Oktober | 16.00Uhr

Sichern Sie sich jetzt Ihr persönliches Exemplar des „Veranstaltungskalender 2022“ kostenfrei in Form eines Tischkalenders! Abholung ab sofort – Carus Vital im Haus 16. Für diejenigen, die bereits online weiterblättern möchten, haben wir den Link exklusiv mit beigefügt.



Veranstaltungskalender 2022 - Carus Vital

Besinnliche Feiertage und ein gesundes neues Jahr wünscht Ihnen

Ihr Carus Vital Team

GESUNDHEIT

Welcher Bewältigungstyp sind Sie II?

...Biene oder Wolf?



Nun ist das Jahr 2021 fast zuende und damit auch unsere Themenreihe „Resilienz“. Für manche von Ihnen ist womöglich noch etwas offen: Denn in Ausgabe 11.2021 haben wir nur die ersten beiden Bewältigungstypen der Resilienzforscherin Alicia Salzer¹ vorgestellt – Mäuse und Bullen. Diese Ausgabe benennt nun auch die beiden anderen: Bienen und Wölfe.

Bewältigungsstil „Biene“

Auf Schwierigkeiten reagieren Bienen mit einem Wirbel von Aktivitäten. Sie sind beschäftigt – zu beschäftigt, um genau sehen und spüren zu können, was passiert ist. Bienen können und wollen nicht delegieren, Hilfsangebote nehmen sie selten an. Denn sie glauben, dass andere die Komplexität einer Situation nicht verstehen können. In Wirklichkeit aber wollen sie nicht zur Ruhe kommen, weil sie Angst haben, dann von ihren Gefühlen überwältigt zu werden. Ständiges Aktivsein ist ein Puffer gegen Trauer und Hoffnungslosigkeit.

Wie „Bienen“ resilienter werden können:

- | Es liegt auf der Hand: Bienen sollten zur Ruhe kommen. Aber Entspannungsübungen helfen in ihrem Fall nichts, das füttert nur die Panik. Besser ist es für Bienen, wenn es ihnen gelingt, ihre Energie in andere Bahnen zu lenken: körperliche Aktivität ist dafür hervorragend geeignet.
- | Und Bienen müssen die Erfahrung machen, dass Gefühle wie Angst und Kontrollverlust zum Leben dazugehören. Bienen können lernen, ihre Angst vor allzu starken Gefühlen zu verlieren.

Wie, das beschreiben Martin Bohus und Martina Wolf so:

- | „Treten Sie innerlich einen Schritt zurück.
- | Benennen Sie die Emotion. Wie stark ist die Emotion (0–100)?
- | Beobachten Sie Ihre Körperreaktion.
- | Beobachten Sie Ihre Gedanken.
- | Beobachten Sie Ihren Handlungswunsch.

- | Lassen Sie sich Zeit, Sie haben eine Emotion, Sie sind nicht die Emotion.
- | Atmen Sie mit der Emotion.
- | Beginnen Sie wieder bei Schritt eins. Sie werden merken, wie die Welle abnimmt.“

Bewältigungsstil „Wolf“

Auch wenn es turbulent zugeht, bleibt der Wolf ruhig, cool, kontrolliert. Er verliert selten seine Fassung und bricht niemals in Tränen aus. Der Wolf hat sich durch die Dinge, die ihm passierten, ein dickes Fell zugelegt. Das Leben geht weiter, das ist seine Devise. Und seine zweite: Ich kann mich ohnehin nur auf mich verlassen. Wie die Biene ist auch der Wolf oft ein Workaholic. Wenn Emotionen auftauchen, stürzt er sich in Aktivität und flieht. Er ist einsam, aber er funktioniert immer.

Wie „Wölfe“ resilienter werden können:

Der Wolf hat das Vertrauen zu anderen verloren. Er fürchtet Abhängigkeit und will deshalb nach Möglichkeit gar nichts fühlen – weder gute noch schlechte Gefühle.

- | Die größte Herausforderung besteht für ihn darin, wieder daran zu glauben, dass man sich mit anderen Menschen sicher fühlen kann und dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben und sie zu zeigen.
- | Für „Wölfe“, aber auch für alle anderen Formen der eher kontraproduktiven Bewältigung kann eine Resilienzfähigkeit von großem Nutzen sein.

Martin Bohus und Martina Wolf nennen sie „radikale Akzeptanz“. Damit beschreiben sie eine Haltung, die „weise Menschen gegenüber unabänderlichen Dingen einnehmen.

- | Radikale Akzeptanz heißt, die Situation und unsere Reaktion darauf so anzunehmen, wie sie sind, ohne dass wir sie verändern können.“
- | Radikale Akzeptanz beinhaltet auch, die Schmerzen und das Leid anzunehmen, die unweigerlich mit schwierigen Lebenssituationen verbunden sind.

Und? Haben Sie sich nun in einem dieser beiden Typen wiedererkannt? Sicher trifft nicht alles 1:1 zu. Doch dieses Bild der vier Tiere hilft vielleicht dennoch, sich selbst mit einer Prise Humor ein wenig zu reflektieren.

Da ich seit Dezember nicht mehr in der HSMD tätig bin, möchte auch ich mich mit dem Jahr 2021 von Ihnen verabschieden und wünsche Ihnen von Herzen frohe Feiertage im Kreise Ihrer Liebsten sowie einen guten Start in das Jahr 2022. (Romy Hamann)

¹ Alicia Salzer: Back to life. Getting past your past with resilience, strength, and optimism. Harper Collins, New York 2011. Martin Bohus, Martina Wolf: Interaktives SkillsTraining für Borderline-Patienten. Schattauer, Stuttgart 2009; aus Nuber, U. (2011): *Leben mit einer dicken Haut*. Erschienen in: Psychologie Heute. Ausgabe 07.2011.