

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
Februar 2022



BERUF & FAMILIE

Personelle Änderung im Familienbüro



Wir freuen uns, Frau Luisa Walther nach ihrer Elternzeit wieder im Familienbüro begrüßen zu können. Frau Walther ist ab sofort

Ihre Ansprechpartnerin in allen Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Sie haben Fragen zu Schwangerschaft, Mutterschutz und Elternzeit oder zur Kinderbetreuung? Dann melden Sie sich gern an für die Sprechzeiten im Familienbüro und vereinbaren einen Termin. Väter wie Mütter sind herzlich willkommen!

| Sprechzeiten Familienbüro:

Mittwoch: 13.00 – 17.00 Uhr

Donnerstag: 9.00 – 11.30 Uhr

☎-18690, ✉ familienbuero@ukdd.de

Weiterhin steht Ihnen in Fragen zur Pflege von Angehörigen Tom Seidel zur Seite. Er beantwortet Ihre Fragen rund um die Organisation der Pflege und zu Freistellungsmöglichkeiten.

| Pflegesprechstunde:

Dienstag: 13.00 – 17.00 Uhr

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Vorträge - Live - Online - am Ort Ihrer Wahl

Liebe Kolleg*innen,

auch in diesem Jahr freuen wir uns sehr, Ihnen wieder zahlreiche Veranstaltungen aus unserem diesjährigen Kalendarium anzubieten.

Es erwarten Sie unter anderem Veranstaltungen in Präsenz sowie im Online-Format, die wir Ihnen auf diesem Weg vorstellen wollen.

In Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Kuitunen-Paul bieten wir Ihnen ab März die Möglichkeit, im Online-Format an unserem Rauchfrei-Programm teilzunehmen. Das Raucherentwöhnungsseminar erfolgt in 6 Einheiten jeweils dienstags von 16.30 - 18.00 Uhr und kann online am Ort Ihrer Wahl realisiert werden.

Seminarstart ist der 01. März 2022 und **bei vollständiger Teilnahme ist eine anteilige Kostenübernahme durch Ihre gesetzliche Krankenversicherung** möglich. Nutzen Sie jetzt Ihre Chance.



Mit diesem Seminar wird langfristig ein rauchfreies Leben mit erhöhter Lebensqualität angestrebt.

Das Rauchfrei-Programm der TU Dresden basiert auf einer gemeinsamen Entwicklung des Instituts für Therapieforschung und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und ist eines der am weitesten verbreiteten Programme in Deutschland. Durch das Programm führt Sie unser Freiberuflicher Kursleiter Tabakentwöhnung Dr. Kuitunen-Paul.

| Online zum Nichtraucher*in

jeweils dienstags | 16.30 – 18.00Uhr

Termine: 01.3. / 08.3. / 15.3. / 22.3. / 29.3. / 05.4.

Teilnehmer*innen: 10 Personen

| Anmeldung per Mail

soeren.paul@gmail.com

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Therapeutische Unterstützung für seelisch belastete Beschäftigte während der Corona-Pandemie

Die mittlerweile seit zwei Jahren anhaltende und scheinbar nicht enden wollende Krise verlangt von Allen enorme und vor allem kontinuierliche Anpassungsleistungen und Bewältigungsstrategien, sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld. Für Sie als Beschäftigte im Gesundheitswesen gilt das ganz besonders, da Sie tagtäglich am Arbeitsplatz direkt oder indirekt mit den realen Auswirkungen der Pandemie konfrontiert sind, sei es als Pflegend*in, Ärztin/Arzt oder als Mitarbeiter*in im Service oder Labor.

Eine unter Mitwirkung unserer Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik durchgeführte Befragung unter Mitarbeitenden deutscher Universitätsklinik erfasst seit April 2020 die im Zuge der Corona-Pandemie auftretenden Belastungsfaktoren und den wahrgenommenen Grad der physischen und psychischen Beeinträchtigung:

Erste Ergebnisse der „egePan VOICE-Studie“

Fast 20% der Befragten gaben Symptome klinisch relevanter Angst und Depression an, ca. 60% berichteten von erhöhtem arbeitsplatzbezogenen Stress, welcher mit Angst vor Ansteckung Anderer oder Angst vor körperlicher und seelischer Erschöpfung einherging. Häufig wechselnde Anforderungen am Arbeitsplatz gingen vor allem bei Beschäftigten, die älter als 40 Jahre alt waren, und bei Frauen mit stärkeren Symptomen einer Posttraumatischen Belastungsstörung einher.

(Morawa et al., 2021, J Psychosom Res 144; Bretzke et al., 2021, Int J Environ Res Public Health 18; Steudte-Schmiedgen et al. 2021, Frontiers in Psychiatry 12)

Am UKD selbst blieb in den bisher durchgeführten drei Befragungen die psychische Belastung (Angst, Depression) im Pandemieverlauf in allen Berufsgruppen im Vergleich zur deutschen Allgemeinbevölkerung während der ersten Pandemiewelle anhaltend hoch. (Petzold et al., 2020, Brain and Behavior 10)

Als wichtige Einflussfaktoren für die Erhaltung der psychischen Gesundheit und die Bewältigung solcher Krisensituationen wurde von den Befragten

neben einer optimistischen Sichtweise auch die wahrgenommene soziale Unterstützung benannt.

Um Sie bei der Bewältigung von belastenden Erfahrungen (wie z.B. dem Tod von Patient*innen oder die eigene CoVID-19-Erkrankung), andauerndem psychischen und körperlichen Stresserleben (z.B. durch angeordnete Mehrarbeit oder sich ständig ändernde Vorschriften) und sich manifestierenden Ängsten zu unterstützen, bietet das Zentrum für Seelische Gesundheit (ZfSG) am UKD eine **wochentäglich erreichbare und anonyme Telefonsprechstunde unter ☎ 458-11540** an. Am anderen Ende der Hotline sitzen erfahrene ärztliche und psychologische Psychotherapeut*innen des ZfSG, die Ihnen in einer akuten Krisensituation oder bei andauernden seelischen Nöten zuhören, Sie vertraulich beraten und mögliche Hilfeoptionen aufzeigen. Dieses niedrigschwellige therapeutische Gespräch kann Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken zu sortieren und eine direkte psychische Entlastung zu erfahren. Darüber hinaus ist auf diesem Weg bei Bedarf eine schnelle Vermittlung in weiterführende fachspezifische interne oder externe Behandlungsangebote möglich.

Bitte zögern Sie nicht, die **Hotline unter ☎ 458 - 11540** anzurufen, wenn Sie das Gefühl haben, Beratung und Unterstützung zur Bewältigung Ihrer Situation zu benötigen. Der Kontakt ist auch per E-Mail unter **corona-psychotherapie@ukdd.de** möglich.

Ihre Anfrage wird streng vertraulich behandelt.

Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Zentrum für Seelische Gesundheit
Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Psychosoziale Medizin und Entwicklungsneurowissenschaften

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.

Psychotherapeutische Krisenunterstützung
für Mitarbeiter*innen

HOTLINE: 0351 458-11540

E-MAIL: corona-psychotherapie@ukdd.de

montags bis freitags von 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr



Herausgeber: Geschäftsbereich Personal und Recht

E-Mail: bgm@ukdd.de

Redaktion: Mathias Roth, Mandy Mattutat, Kathrin Gnewuch

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.

