



Nr. 4 | 2020 • 29. April

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wir befinden uns in einer Zeit mit vielen Unsicherheiten und Herausforderungen. Wir müssen uns für wahrscheinlich längere Zeit an besondere Einschränkungen und neue Verhaltensregeln gewöhnen: Abstand wahren, Hygieneregeln einhalten, MNS tragen. Flexibilität und neue Lösungen sind gefordert, um alles unter einen Hut zu bringen. Dies betrifft uns alle, sowohl privat als auch beruflich. Das kann mitunter sehr belastend sein.

Ich wünsche Ihnen dabei weiterhin viel Kraft und Durchhaltevermögen! Nutzen Sie die digitalen Angebote unseres Gesundheitszentrums Carus Vital oder tanken Sie frische Luft und Sonne, um sich eine persönliche kleine Auszeit zu nehmen. Wenn Sie Fragen zum Thema Arbeitssicherheit haben (auf dem Campus und auch im Homeoffice), können Sie sich wie gewohnt an uns wenden. Sollten Sie uns telefonisch nicht erreichen, schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an arbeitssicherheit@ukdd.de und wir melden uns bei Ihnen.

Bleiben Sie gesund

Dr. Britta Schilling

Leitende Fachkraft für Arbeitssicherheit

Aktuelles vom Campus

Familienbüro bietet Betreuung von Schulkindern planmäßig auch im Mai an

Als Unterstützungsangebot bietet das Familienbüro seit März 2020 eine Kinderbetreuung von Schulkindern der Klassenstufen 1-6 in Kooperation mit dem Babysitterservice Krü-

mel auf dem Campus an. Das Angebot richtet sich an Beschäftigte, die nicht die Möglichkeit haben, die angebotene Notfallbetreuung der Schulen zu nutzen und nicht auf familiäre Unterstützungsmöglichkeiten zurückgreifen können ([Rundschreiben GB Personal und Recht 10/2020](#)).

Seit dem 23.03.2020 haben 19 Mitarbeiter*innen ihre Kinder für eine flexible Tagesbetreuung angemeldet. Die Schulkinder haben zuerst die Möglichkeit zur Erledigung der häuslichen schulischen Aufgaben genutzt. In der restlichen Zeit haben sie gebastelt und gespielt. Die Betreuung fand täglich in Kleingruppen von max. 6 Kindern und einem Betreuer im Haus 14 statt.

Das Angebot wird ab Montag den 04.05.2020 fortgeführt, wenn die Allgemeinverfügung des Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalts bestimmt, die Schulen in öffentlicher und freier Trägerschaft weiterhin zu schließen oder nur teilweise zu öffnen. Die Betreuung erfolgt dann im Haus 16 (Carus Vital), Seminarraum 4.

Wenn Sie gemäß o.g. Rundschreiben anspruchsberechtigt sind, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung, damit das Angebot bedarfsgerecht gestaltet werden kann. Bitte nutzen Sie dafür das [Formular](#) und teilen an das [Familienbüro](#) mit, für welche Zeit Sie die Betreuung Ihres Schulkindes in Anspruch nehmen möchten.

Für Fragen steht Ihnen das Familienbüro gern zur Verfügung.



Familienbüro

Nr. 4 | 2020 • 29. April

Stressbewältigung und Entspannung

Raus aus dem Krisenmodus

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege hat eine Zusammenstellung mit kleinen Tipps und Anregungen zur besseren Bewältigung von Belastungen – besonders in der aktuellen Situation – veröffentlicht: [Hier](#) gelangen Sie direkt dorthin oder im CARUSnet unter: Meine Personalthemen → BGM → Psychische Gesundheit.

Bewegung und Ausgleich

Fit im Alltag für Ihr Herz-Kreislaufsystem

Ihr Herz-Kreislaufsystem steht heute im Vordergrund. Deshalb stellt Ihnen Trainerin Claudia aus unserem Gesundheitszentrum Carus Vital eine kleine Auswahl an Herz-Kreislaufübungen vor, die Sie problemlos am Ort Ihrer Wahl ohne weitere Hilfsmittel durchführen können.

Achten Sie stets auf Ihr eigenes Wohlbefinden und führen Sie jede Übung mindestens 2x30 Sekunden durch.

Los geht's!

Übung 1

Ausführung

- Lockerer Lauf am Ort
- Wechselseitiges Boxen nach vorn



Übung 2

Ausführung

- Weiter Schritt zur Seite
- Arme zeitgleich über Kopf zusammenführen
- Übung abwechselnd ausführen



Übung 3

Ausführung

- Ellenbogen und Knie diagonal zusammenführen
- Übung wechselseitig ausführen



Sie möchten gern weitere Übungen?

Unter nachfolgendem Link können Sie sich noch bis zum 31.05.2020 kostenlos bei FITMIT5 anmelden: www.ukdd.de/fitmit5.

Auf der Basis der Ihrer Tagesverfassung und Ihres individuellen Körperempfindens erfolgt hier eine automatisierte Übungszusammenstellung, die Sie täglich, sowohl körperlich als auch mental am (Heim-)Arbeitsplatz oder in der Freizeit Zuhause oder im Garten aufbaut und motiviert.

Haben Sie Fragen oder Anregungen zum Thema Gesundheit und Familie oder möchten selbst einen kleinen Beitrag in diesem Newsletter einbringen? Dann schreiben Sie diese gern an bgm@ukdd.de.