

Nr. 5 | 2020 • 13. Mai

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

die persönliche Beratung durch den Personalrat ist auch weiterhin möglich.

Bitte beachten Sie jedoch, wenn immer möglich ist ein telefonischer Beratungstermin eines persönlichen Kontaktes aus „hygienischen Gründen“ vorzuziehen. Wenn Sie dennoch zur Beratung zu uns ins Personalratsbüro kommen möchten, tragen Sie bitte einen Mund-Nasen-Schutz bzw. wir sorgen für einen Mindestabstand von 1,5 Metern. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Weiterhin informiert Sie der Personalrat zu aktuellen Themen auch im PR-Newsletter. Wenn Sie diesen direkt an Ihre E-Mail-Adresse übermittelt haben möchten, melden Sie Ihr Interesse gern an: personalrat@ukdd.de.

Bleiben Sie gesund.

Ihr Personalrat

Aktuelles vom Campus

Arbeits- und Gesundheitsschutz auch und besonders jetzt wichtig

Mit der Anordnung Krisenstab [4/2020](#) Einheitliche Rahmenvorgaben – Arbeits- und Gesundheitsschutzstandard in der SARS-CoV-2-Pandemie vom 08.05.2020 hat der Vorstand noch einmal ausdrücklich betont, dass auch und besonders in der aktuellen Situation Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz für Beschäftigte in der Hochschulmedizin Dresden eine zentrale und wichtige Rolle einnehmen. Kernpunkte der Anordnung sind:

- 1) (auch weiterhin) Abstand halten, MNS tragen
- 2) Nicht krank zur Arbeit gehen
- 3) Hygieneregeln, Nies-/ Hustenetikette (in die Ellenbeuge) und unseren in der Grippezeit bereits etablierten Grundsatz „No hands“ weiterhin beruflich wie privat beachten und einhalten
- 4) Persönliche Kontakte weiterhin auf das Notwendigste reduzieren, in der HSMD hierzu getroffene Regelungen auf dem Campus und besonders im privaten Umfeld entsprechend der Allgemeinverfügung einhalten
- 5) Kontakt zu nicht-Betriebsangehörigen
- 6) [Arbeitsmedizinische Vorsorge und Beratung](#) sowie Fragen zum Personaleinsatz, welche Sie nun auch telefonisch oder per Videosprechstunde in Anspruch nehmen können
- 7) Unterweisung von Beschäftigten im eigenen Verantwortungsbereich
- 8) Psychische Belastungen im eigenen Zuständigkeitsbereich minimieren. Hier ist vor allem auf die entsprechende Gefährdungsbeurteilung zu verweisen
- 9) Gefährdungsbeurteilung durchführen und individuell in der STE getroffene Maßnahmen dokumentieren. Siehe hierzu auch: [Anlage zur Anordnung Krisenstab 4/2020](#).



Bildquelle: Shaun Finn auf Pixabay

Nr. 5 | 2020 • 13. Mai

Gesundheitstipp

Gesunder Medienkonsum von/ mit Kindern



Bildquelle: Nadine Doerlé auf Pixabay

Gerade in der aktuellen Zeit ist es noch schwieriger, Kindern einen kontrollierten Umgang mit Medien zugänglich zu machen. Denn einerseits gehen einem nach Wochen der intensiven Kinderbetreuung, welche sonst zu großen Teilen Krippen, KiTas und Schulen übernehmen, langsam die Ideen aus. Und natürlich schafft der „digitale Babysitter“ einem selbst einmal eine kleine Auszeit oder den Raum, auch im Homeoffice mal am Stück etwas zu bearbeiten.

Dennoch ist es wichtig, selbst bei den eingeschränkten Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten in der aktuellen Situation, auf einen gesunden und entwicklungsgerechten Umgang mit Tablet, Smartphone und Co zu achten. Deshalb nachfolgend hierzu ein paar kleine Anregungen, wie das gelingen kann:

Vereinbarungen treffen: Zur Nutzung welches Gerätes, zum zeitlichen Umfang, Pausen, Ort sowie Uhrzeit des Gebrauchs. Ggf. Nutzungszeiten am entsprechenden Gerät einstellen.

Maßgebend ist hier das Alter des Kindes, da Schulkinder aktuell ohnehin angehalten sind,

ihre Aufgaben online bzw. mit und am PC zu erledigen.

Kinder begleiten: Auch, wenn im Moment die gemeinsame Nutzung nur schwer organisierbar ist, hilft es, regelmäßig zu schauen, für welche Seiten, Filme u. ä. Ihre Kinder sich interessieren und auch technische Möglichkeiten wie z.B. Kindermodus, Pin für bestimmte Apps oder Apps zur Bildschirmverwaltung zu nutzen. Vielleicht ist es auch möglich, gemeinsam online etwas zu spielen bzw. „Online-Zeit“ zu verbringen.

Über Medien sprechen: Beispielsweise bei den Mahlzeiten bietet sich eine gute Gelegenheit, darüber zu sprechen, was die Sendungen, Figuren oder Spiele für Ihr Kind bedeuten

Kreativität anregen: Das Tablet und andere digitale Geräte bieten eine ideale Möglichkeit, um damit z.B. Bastelvorlagen zu suchen, zu fotografieren und Fotos zu bearbeiten, Collagen zu erstellen oder damit zu zeichnen. Später können Sie sich die entstandenen Werke gemeinsam anschauen, ausdrucken oder entwickeln lassen und beispielsweise im Kinderzimmer aufhängen.

Für Ausgleich sorgen – draußen: Gerade in der aktuellen Zeit, die unter dem Motto „Stay at home“ steht und vor allem Schulkinder durch das „Home-Schooling“ viel Zeit vor PC, Tablet und Co. verbringen, ist es wichtig, immer wieder kurz raus zu gehen, einen kleinen Spaziergang zu machen, draußen mit den Kindern herumzutoben, ein bisschen mit ihnen Fußball zu spielen oder Ähnliches. Das schafft nicht nur Bewegung und Ausgleich, sondern bringt auch Freude und stärkt den familiären Zu-

Nr. 5 | 2020 • 13. Mai

sammenhalt. Die zu beachtenden Kontaktbeschränkungen gelten weiter.

Für Ausgleich sorgen – drinnen: Gemeinsam Singen und/ oder Instrumente spielen, Brett- und Kartenspiele spielen oder puzzeln, Bauen oder Basteln. Auch das bringt Freude, sorgt für Erfolgserlebnisse und das Gefühl, gemeinsam etwas geschaffen zu haben. Für Bewegung Zuhause gibt es im Internet zudem zahlreiche Links und Tipps für Kinderyoga oder „Wohnzimmerparcours“.

Weitere Informationen dazu

Erhalten Sie z.B. unter:

[BZgA](#), [Klicksafe](#), [Schau-Hin](#), [KIKa](#)

Quelle: Malwina e.V., Dresden

Bewegung und Ausgleich

Dehnung für Ihr Wohlbefinden

Für die folgenden Übungen benötigen Sie eine weiche Unterlage. Die Dehnungsübungen sollten stets statisch für ca. 30 Sekunden gehalten werden. Achten Sie während der Dehnung auf eine ruhige Atmung.

Die Dehnung erzielt eine höhere Flexibilität der Sehnen und Bänder und mindert somit das Verletzungsrisiko. Im Anschluss an die Dehnung verschaffen Sie sich eine ruhige Atmosphäre für die Atemübungen, diese sollen Sie zum Ende der Trainingseinheit entspannen ([Ausgabe 3](#), S. 3).

Die vorgegebenen Übungen lassen sich auch gut an ein Kräftigungs- oder Herzkreislauftraining anschließen. Trainerin Claudia aus dem Gesundheitszentrum Carus Vital macht sie vor.

Übung 1

Brust

- Ausfallschritt
- Unterarm rechtwinklig an den Türrahmen
- Oberkörper nach vorn verlagern



Übung 2

Rücken & Schultergürtel

- Fester Stand
- Hände geschlossen/Arme gestreckt nach vorn schieben



Übung 3

Beinvorderseite

- Seitenlage
- beide Beine angewinkelt
- Ferse vom oberen Bein zum Gesäß ziehen



Übung 4

Beinrückseite

- Rückenlage/ Füße angestellt
- Ein Bein ranziehen und die Ferse zur Decke schieben



Nr. 5 | 2020 • 13. Mai

Stressbewältigung und Entspannung

Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der Covid-19-Pandemie



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

Auf Empfehlung von Herrn Professor Michael Bauer möchten wir hier gern auf einen im März 2020 erschienenen Artikel in der Zeitschrift „Der Nervenarzt“ hinweisen, welcher das Ziel verfolgt, erste Empfehlungen zur Reduktion von Stress und psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der aktuellen Covid-19-Pandemie zusammenzufassen. Der Artikel „enthält eine gute Zusammenschau an Empfehlungen inkl. der WHO, die von kompetenten Kollegen der Charité verfasst wurde“ sagt Prof. Bauer.

Hilfreich für Sie sind hier vielleicht auch die Abbildungen 1 und 2, welche übersichtlich Hinweise für Gesundheitsfachkräfte (Abb. 1) und Führungskräfte von Gesundheitsfachkräften (Abb. 2) darstellen und bündeln.

Zum Artikel gelangen Sie [hier](#). Abbildung 1 sehen Sie zudem direkt nebenstehend.



Es ist verständlich, starken Stress zu erleben

Fast alle Gesundheitsfachkräfte erleben in dieser Zeit starken Stress. Dies bedeutet nicht, dass Sie Ihrem Job nicht gewachsen oder „schwach“ sind.



Berücksichtigung der Grundbedürfnisse

Berücksichtigen Sie trotz aller Anforderungen ihre Grundbedürfnisse. Nehmen Sie sich Pausen, essen Sie gesund und ausreichend, betreiben Sie weiterhin körperliche Aktivität.



Ungesunde Bewältigungsstrategien vermeiden

Vermeiden Sie dysfunktionale Bewältigungsstrategien wie Rauchen, Alkohol- oder Substanzkonsum.



Rückgriff auf frühere Bewältigungsstrategien

Erinnern Sie sich an Strategien, die Ihnen geholfen haben, frühere Krisen zu überwinden und wenden Sie diese erneut an.



Austausch mit Kolleg*innen

Tauschen Sie sich mit Kolleg*innen, die aktuell ähnliche Erfahrungen machen, über ihre Situation aus.



Soziale Kontakte aufrechterhalten

Halten Sie Ihre sozialen Kontakte auch in dieser schwierigen Zeit aufrecht. Falls Freunde oder Familienmitglieder den persönlichen Kontakt aus Angst vor Ansteckung vermeiden, weichen Sie in diesem Fall auf Kontakt über Kommunikationsmedien aus.



Starke emotionale Reaktionen zulassen

Gefühle von Überforderung, starkem Druck, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder Erschöpfung, Schwierigkeiten zu entspannen oder körperliche Beschwerden sind unter den aktuellen Umständen nachvollziehbar. Dies ist nicht Ihre Schuld.



Unterstützung suchen

Chronischer Stress kann das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen. Wenn Sie sich überwältigt fühlen, wenden Sie sich an Ihren Vorgesetzten oder andere Ansprechpartner, um Unterstützung zu bekommen.



Routinen aufrechterhalten

Versuchen Sie, bisherige Routinen in Ihrem Alltag so weit als möglich aufrechtzuerhalten oder neue Routinen zu etablieren. Routinen vermitteln ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle.

Quelle: Der Nervenarzt volume 91, pages 417–421(2020)

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.