

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
FEBRUAR 2021



***** EILMELDUNG:** Pflegesprechstunde für pflegende Angehörige jeden Dienstag von 13.00-17.00 Uhr im Familienbüro**Vereinbaren Sie bei Bedarf einen Termin ***

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Familie in Bewegung – Verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer in ein Sport- & Spielparadies

Das Team des Gesundheitszentrums Carus Vital freut sich sehr, Ihnen rund um die Winterferien und die anstehenden Osterferien, eine neue Angebotsserie vorstellen zu dürfen. Ihre Gesundheit und Ihre Kinder sollen hierbei im Mittelpunkt stehen. Gemeinsam mit Ihrer Familie erleben Sie abwechslungsreiche Bewegungsangebote im Online-Format welche Sie unkompliziert Zuhause absolvieren können. Hierfür benötigen Sie meist wenig Materialien, um den größtmöglichen Spaß gemeinsam mit Ihren Kids erleben zu können.

Muskelkraft, Ausdauer und Koordination werden in einer spielerischen Form durch unser Trainerteam zum mittmachen präsentiert. Diese abwechslungsreichen Spiel- und Sportübungen verwandeln Ihr Wohnzimmer in ein Sport- und Spaßparadies.

Das erste Video-Workout umfasst in 22 Minuten eine funktionelle Trainingseinheit welche aus Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Koordinationsübungen besteht. Den Abschluss bildet eine kleine Dehnungseinheit, welche die Trainingspartner ebenso miteinander absolvieren können. Nutzen Sie dieses Programm als Einstieg in unsere Serie und freuen Sie sich auf weitere Angebote in den nächsten Wochen.

[Hier](#) gelangen Sie zu unserem virtuellen YouTube-Übungsraum.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien viel Spaß!

BERUF & FAMILIE

10-jährige Mitgliedschaft im Unternehmensnetzwerk

Seit zehn Jahren ist das Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Mitglied im Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie“. Mit der Thematik Vereinbarkeit von Beruf und Familie setzt sich das UKD schon seit 1998 auseinander, als man mit der Kita ‚Fridolin‘ eine erste partnerschaftliche Beziehung einging, um Mitarbeiterkinder zu betreuen. Seitdem hat sich die Anzahl an Belegplätzen für Kinder von Mitarbeitenden des UKD und der MFD kontinuierlich erhöht. Inzwischen gibt es sechs vertraglich gebundene Kooperations-Kitas mit insgesamt 320 Belegplätzen.



Die Beteiligung im Unternehmensnetzwerk „Erfolgsfaktor Familie“, eine Initiative des BMFSFJ sowie des Deutschen Industrie- und Handelskammertags, fördert die Zusammenarbeit und den Austausch von Unternehmen und Initiativen in Sachen Familienfreundlichkeit. Im Mittelpunkt der auf Familienfreundlichkeit ausgerichteten Personalpolitik steht das Familienbüro. Alle Mitarbeiter*innen können die Angebote des Familienbüros nutzen:

- | die persönliche Beratung
- | die Belegplätze
- | das Eltern-Kind-Zimmer im Haus 70
- | den Betreuungsservice für Mitarbeiter*innen-Kinder im dienstlichen Notfall
- | die Ferienprogramme und
- | die neu eingerichtete Pflegesprechstunde.

Darüber hinaus bietet das UKD den Beschäftigten eine individuelle Work-Life-Balance zum Beispiel

durch Anpassung der Arbeitszeit an die individuellen Lebensumstände. Die familienfreundliche Personalpolitik der vergangenen Jahre wird immer weiter ausgebaut und die Angebote verbessert und erweitert. Informationen zu den Angeboten gibt es hier:



Familienbüro

Sprechzeiten mit Mandy Mattutat:

Mittwoch 13.00 Uhr - 17.00 Uhr

Donnerstag 9.00 Uhr - 11.30 Uhr

Sprechzeit Pflegeberatung mit Tom Seidel (Sozialdienst): Dienstag 13.00 Uhr - 17.00 Uhr

Sprechzeiten erfolgen Corona bedingt nur nach vorheriger Terminvereinbarung:

Familienbüro

Haus 50, Zimmer 007

☎ 458 18690 / ✉ familienbuero@ukdd.de

Nutzen Sie diese Möglichkeit!

Sprechen Sie uns an.

GESUNDHEIT

Resilienz was ist das eigentlich?

Der Begriff Resilienz leitet sich ab vom Lateinischen re-silire (zurückspringen/ abprallen)¹. Dass Ängste, Sorgen und Belastungen von einem abprallen, ist eine schöne Vorstellung, oder? Doch wie soll das gehen? Weshalb gelingt es manchen, scheinbar jeglichen Widerständen zu trotzen und anderen weniger? Es gibt vor allem im Arbeitskontext eine Vielzahl von Möglichkeiten:

- | Auf individueller Ebene – hier haben Sie den größten Einfluss.
- | Auf Teamebene – hier funktioniert es nur gemeinsam und im Austausch miteinander.
- | Auf Organisationaler Ebene – hier ist ein vertrauensvoller Austausch mit Ihren Führungskräften und zentralen Anlaufstellen im Haus gefragt.²

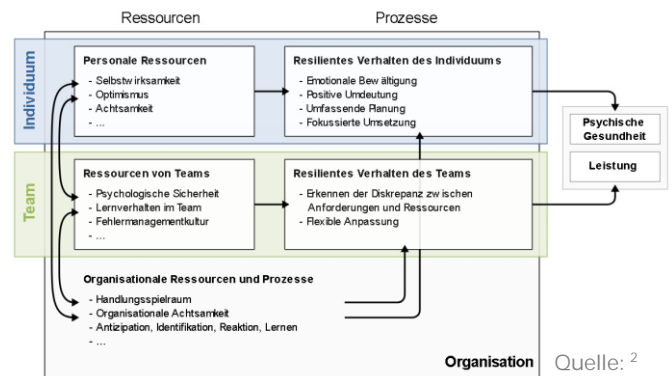
¹ Langenscheidt (2021): re-silire. Im Internet unter: <https://de.langenscheidt.com/latein-deutsch/resilire>

² Resilienz-Modell. Im Internet unter: <https://www.resilienz.de/ergebnisse.php>

³ Lohse, K. (2021): Resilienz im Wandel. Die Veränderungsbereitschaft von Mitarbeitern. Springer, Wiesbaden.

⁴ Reivich, K.; Shatá, A. (2002). The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles. New York: Three Rivers Press. In: Lohse, K. (2021): Resilienz im Wandel. Die Veränderungsbereitschaft von Mitarbeitern. S. 24. Springer, Wiesbaden.

Das Resilienz-Modell veranschaulicht das deutlich:



Hier wird mit Fokus auf Individuen und Teams innerhalb einer Organisation zwischen Ressourcen und Prozessen unterschieden. Ressourcen sind hier „Eigenschaften von Personen und Teams, die schließlich die Prozesse bzw. Verhaltensweisen fördern, die zu einer erfolgreichen Bewältigung einer Krise beitragen und damit die psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten“². Genau das spüren viele von Ihnen gerade in den vergangenen Monaten wohl sehr deutlich. Wie ist es bei Ihnen? Testen Sie [hier](#) Ihre Resilienz auf den drei Ebenen.

7 Säulen der Resilienz

Beim „Individuum“ sind häufig 6-10 Schutzfaktoren in der Literatur aufgeführt³. Am häufigsten wird auf die Punkte von Reivich & Shatte (2002)⁴ Bezug genommen und von den „7 Säulen der Resilienz“ gesprochen^{3,5,7}. Denn die gute Nachricht ist: „Resilientes Verhalten lässt sich erlernen.“⁶ Nachfolgende Faktoren werden dabei im Kern benannt:^{3,5,7,8}

- | Optimismus und Positivität
- | Sozialkompetenz und Aufbau von Netzwerken
- | Selbstwirksamkeit → An sich glauben
- | Verlassen der Opferrolle → Verantwortung (für sich) übernehmen
- | Ziele und Visionen → die eigene Zukunft planen
- | Akzeptanz (Veränderung ist ein Teil des Lebens)
- | Lösungs- statt Problemorientierung

Begleiten Sie uns auch in den nächsten Ausgaben auf dem Weg zu mehr Resilienz!

⁵ Philipsen, G.; Ziemer, F. (2014): Mit Resilienz zu nachhaltigem Unternehmenserfolg. Wirtsch Inform Manag 6, 68-76. <https://doi.org/10.1365/s35764-014-0405-9>

⁶ Nuber, U. (2011): Leben mit einer dicken Haut. Erschienen in: Psychologie Heute. Ausgabe 07.2011.

⁷ Ullmann, M. (2020): Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle. 2. Auflage. (S. 9). Bookboon.

⁸ Bengel, J.; Lyssenko, L. (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter – Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 43. BZgA, Köln.