

# MITARBEITER\*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN  
GESUNDHEITSMANAGEMENTS  
APRIL 2021



**\*\*\* EILMELDUNG:** Jetzt neu\*\*Pflegesprechstunde für Mitarbeiter\*innen mit zu pflegenden Angehörigen\*\*jeden Dienstag von 13.00-17.00 Uhr im Familienbüro\*\*Vereinbaren Sie bei Bedarf einen Termin **\*\*\***

## BEWEGUNG & AUSGLEICH

Online-Vortrag im Themenbereich  
Suchtprävention

Liebe Kollege\*innen, zahlreiche Anmeldungen erreichten uns bereits in den vergangenen Monaten zu unseren Veranstaltungen, die auf Grundlage der aktuellen Situation im Online-Format stattfanden. Neben abwechslungsreichen Bewegungsangeboten bieten wir Ihnen ebenso jahresübergreifend ein informatives Vortrags- und Seminarprogramm. In diesem Zusammenhang widmen wir uns im Monat April dem Thema „Suchtprävention“. Das Online-Format ermöglicht eine flexible und wenn gewünscht anonyme Teilnahme am Ort Ihrer Wahl.

Frau Dr. med. Donix wird Ihnen am 27.04.2021 aufzeigen, wie gefährlich Alkohol und Drogen werden können, da sie die Eigenschaft verbindet, unser „Lustzentrum“ zu erobern. Ein Teufelskreis führt oft dazu, dass Bezugspersonen und Betroffene unter dem Einfluss von Suchtmitteln leiden und soziale Beziehungen erheblich beeinträchtigt werden. Erfahren Sie in diesem Online-Vortrag wie Sie Suchtprobleme im sozialen Umfeld erkennen. Beginn der Veranstaltung ist 16.30 Uhr.

Den Link zur Teilnahme an unserem Angebot bitten wir höflich, [HIER](#) dem Intranet des Universitätsklinikums Dresden zu entnehmen.

Wir freuen uns auf Sie und einen interessanten Nachmittag mit unserer Referentin Frau Dr. med. Donix. Des Weiteren stehen Ihnen unsere sportlichen Trainingseinheiten für zuhause [HIER](#) in unserem virtuellen YouTube-Übungsraum jederzeit zur Verfügung. Ihr Carus-Vital Team

## BERUF & FAMILIE

Das Elterngeld wird flexibler, partnerschaftlicher und einfacher – durch mehr Teilzeitmöglichkeiten, weniger Bürokratie und mehr Elterngeld für Frühchen.

Die Regelungen zur Änderung des Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetzes sollen zum 1. September 2021 in Kraft treten.

| Erweiterte Teilzeittätigkeit

Die zulässige Arbeitszeit während des Elterngeldbezugs und der Elternzeit wird von 30 auf 32 Wochenstunden angehoben.

| Partnerschaftsbonus

Künftig können Eltern die Bezugsdauer flexibel zwischen zwei und vier Monaten wählen. Der Stundenkorridor, in dem Eltern neben dem Bezug von Elterngeld arbeiten können, wird auf 24 bis 32 Stunden erweitert.

| Elterngeldbezugsdauer

Der Bezug von Elterngeld im Fall von Frühgeburten wird verlängert. Dabei gilt künftig ein Stufenmodell. Demnach verlängert sich der Bezug des Basiselterngeldes um einen auf 13 Monate, wenn die Geburt mindestens sechs Wochen vor dem voraussichtlichen Entbindungstermin liegt. Bei mindestens acht Wochen verlängert sich der Anspruch auf 14 Monate, bei zwölf Wochen auf 15 Monate und bei 16 Wochen auf 16 Monate. Bei Eltern, die Elterngeld-Plus beziehen, beträgt die Verlängerung demnach zwischen zwei und acht Monaten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Familienbüro ☎ 458 18690 / ✉ [familienbuero@ukdd.de](mailto:familienbuero@ukdd.de) oder im Geschäftsbereich Personal und Recht, Ihrem zuständigen Personalmanagementteam.

# GESUNDHEIT

## Wie kann ich meine Resilienz fördern?

### Sozialkompetenz und Aufbau von Netzwerken

Geteiltes Leid ist halbes Leid?! Gerade in belastenden Situationen kann es helfen, sich mit denen auszutauschen, die Ähnliches erfahren haben. Das Gefühl von „Mir geht es nicht allein



so“ schenkt etwas Zuversicht. Jedoch durfte wohl jede\*r von uns schon einmal feststellen, dass Emotionen abfärben – positiv wie negativ. In Situationen, in denen man selbst nicht ganz sicher ist oder Unterstützung benötigt, ist es deshalb empfehlenswert, eher Kontakt zu den Mitmenschen zu suchen, die positiv und optimistisch gestimmt sind. Im Kontakt mit fröhlichen (oder zumindest zuversichtlichen) Kolleg\*innen/ Freund\*innen fällt es leichter, die innere Anspannung fallen zu lassen, als bei jenen, die einen mit ihrer Stimmung und Negativität noch mehr „nach unten ziehen“ oder verunsichern<sup>1</sup>.

Es ist es wichtig, seine sozialen Kontakte und den Austausch mit anderen zu pflegen. Doch gerade die aktuelle Situation macht es nicht so einfach, gerade zu den Menschen Kontakt zu suchen, die einem gut tun, für einen da sind. Ullmann<sup>2</sup> verweist auf unterschiedliche Arten der sozialen Unterstützung:

<b>Unterstützung durch die Reduzierung der Belastung</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• emotionale Unterstützung (Zuhören, Zuneigung, Verständnis)</li><li>• praktische Hilfe (Mitarbeit, finanzielle Unterstützung, Versorgung)</li><li>• informative Hilfe (Beratung, Informationen, Hinweise)</li></ul>
<b>Unterstützung durch die Förderung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen und den Aufbau von Ressourcen</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufforderung zu gemeinsamen angenehmen Aktivitäten</li><li>• Aktivierung zu gemeinsamen sportlichen Aktivitäten</li><li>• gemeinsame Reduktion dysfunktionaler Verhaltensweisen (Rauchen, Trinken)</li></ul>

Arten sozialer Unterstützung (Heinrichs et al., S. 80, (2015))

Auch auf persönliche Notlagen ausgerichtete Stellen können hier Abhilfe schaffen. Innerhalb der HSMD erreichen Sie unter **-11540** die psychotherapeutischen Fachkolleg\*innen für eine [Krisenunterstützung](#) oder die Kolleg\*innen von [Carus Care](#) kön-

nen für Ihr Anliegen mögliche Ansprechpartner\*innen sein. Außerhalb der HSMD bieten weitere Stellen Unterstützung an.

Das sind zum Beispiel:

- | [Stadt Dresden](#)
- | [Beratungsstellen und Angebote](#) auf der Seite des bdp (Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.)
- | [Stiftung Dt. Depressionshilfe](#)

Sie möchten nicht reden, aber etwas tun, um vor allem jetzt für Ihr Wohl zu sorgen und damit auch Ihre Widerstandsfähigkeit positiv beeinflussen? Neben unserem Carus Vital bietet u.a. auch die Stadt Dresden vielseitige Beiträge zur [Gesundheitsförderung in Corona-Zeiten](#). Ernährung – Bewegung – Familienzeit sind die drei Hauptrubriken unter denen Sie Tipps von Home-Schooling, über Rezepte für Home-Office und Quarantäne bis hin zu speziellen Tipps für Eltern, Großeltern oder auch andere individuelle Lebenslagen erhalten. Da ist für jeden etwas dabei!

Und zur Pflege der eigenen Kontakte – wenn auch aktuell sehr eingeschränkt: Wann haben Sie zuletzt mit einem/ einer guten Freund\*in telefoniert oder videofoniert? Erinnern Sie sich an die Übung in Ausgabe [03.2021](#)? Da ging es unter anderem darum, aufzuschreiben, was andere Positives über einen gesagt haben. Warum es jetzt nicht anders herum handhaben und Ihren Liebsten oder Kolleg\*innen sagen, was Sie richtig toll an ihnen finden?! Oder einfach ehrlich: „Danke dafür, dass du...“ sagen. Kleiner Aufwand, große Wirkung! Sie werden sehen, Sie haben beide etwas davon und schon dieser Sozialkontakt ist wieder ein wenig gestärkt.

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



<sup>1</sup> Eberle, B. (2019): Resilienz ist erlernbar. Wie Sie durch den Aufbau der inneren Stärke Stress bewältigen, widerstandsfähiger werden und Depressionen vorbeugen. S. 119 ff.  
<sup>2</sup> Ullmann, M. (2020): Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle. 2. Auflage. (S. 34; S. 54ff.). Bookboon.