



Nr. 2 | 2020 • 16. April

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

um auf die aktuelle Situation reagieren zu können, haben wir auch im Betriebsärztlichen Dienst unsere Leistungen für Sie angepasst. Diese finden Sie [hier](#).

NEU: Videosprechstunde mit Ihrer Betriebsärztin. So können wir Sie auch Zuhause (im Home-Office) arbeitsmedizinisch beraten. Durch die Nutzung der Kamera können beispielsweise auch Fragen der (ergonomischen) Arbeitsplatzeinrichtung geklärt werden, wie z.B. bei der vorübergehenden Nutzung eines Arbeitsplatzes Zuhause oder bei Fragen zu Schutzmaßnahmen im Arbeitsbereich.

Bleiben Sie gesund

Susanne H. Liebe
Fachärztin für Arbeitsmedizin
Leiterin Abt. Arbeits- und Gesundheitsschutz

Aktuelles vom Campus

Psychotherapeutische Krisenunterstützung für Mitarbeiter*innen

Die Patientenbehandlung unter den Bedingungen der Corona-Pandemie erfordert von Ihnen als Mitarbeiter*in im Gesundheitswesen enorme Anpassungsleistungen.

Dadurch können körperliche und seelische stressassoziierte Symptome oder Erkrankungen hervorgerufen bzw. vorbestehende psychische/ psychosomatische Störungen verstärkt werden.

Belastende Faktoren für Sie können u.a. sein:

- Anpassung an häufig wechselnde Rahmenbedingungen
- Überstunden, Ausfall von Kolleg*innen
- häusliche Isolation mit Versorgung der Kinder
- Sorge um eigene (evtl. vorbelastete) Angehörige
- Trennung von Familienmitgliedern
- eigene (auch unspezifische) Krankheitssymptome
- Sorge um finanzielle Einbußen beim Partner*in der Familie
- eigene psychische/ psychosomatische Vorerkrankung
- Umgang mit schwerstkranken oder sterbenden Patient*innen
- Verarbeitung von Tod sowie der Umgang mit Angehörigen (auch am Telefon)

Das Zentrum für Seelische Gesundheit bietet für Sie bei einer seelischen Belastung kurzfristig und kostenfrei eine vertrauliche psychotherapeutische Beratung und Krisenunterstützung an.

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

Weitere Informationen erhalten Sie im CARUSnet auf der Corona-Update-Seite unter Überschrift 8 oder einen Klick [hier](#).

Nr. 2 | 2020 • 16. April

Gesundheitstipp

Ergonomie am (Heim-)Arbeitsplatz

Zunächst ist die Vorstellung, im Home-Office zu arbeiten sehr attraktiv: Gemütlich auf der Couch, im Sessel oder im Bett mit dem Laptop. Doch spätestens am zweiten Tag bemerkt man, dass das so ganz und gar nicht ergonomisch ist und auch sonst die Grenzen zwischen Privat und Arbeit verschwimmen. Deshalb hier ein paar Tipps, auf die Sie (auch) an Ihrem Heimarbeitsplatz achten sollten:

- Stellen Sie Ihren Laptop so auf, dass das Tageslicht von der Seite einfällt. Eine separate Tastatur und Maus helfen, die ergonomische Arbeitssituation zu verbessern.
- Legen Sie Bewegungspausen ein, um den Kreislauf zu aktivieren, Verspannungen zu vermeiden und die Konzentration zu steigern. Anregungen hierzu folgen.
- Richten Sie sich idealerweise eine festen Arbeitsplatz ein. Für Kinder ist es hilfreich, durch eine „Absperrung“ zu kennzeichnen, wo ihr Spielbereich endet und Ihr Arbeitsbereich beginnt.
- Versuchen Sie, feste Arbeitszeiten zu definieren und auch feste Pausenzeiten einzuhalten.
- Kleiden Sie sich so, als würden Sie regulär ins Büro gehen oder unter Kolleg*innen sein. Das hilft, Privat und Beruf besser zu trennen.¹



Bildquelle: Karolina Grabowska auf Pixabay

Stressbewältigung und Entspannung

Empfehlungen der PSO

Unter nachfolgendem Link hat die Klinik und Poliklinik für Psychotherapie und Psychosomatik Empfehlungen zur Bewältigung der neuen Situation und zum Umgang mit Corona-bedingtem Stress aus verschiedenen Quellen zusammengestellt und mit eigenen therapeutischen Erfahrungen ergänzt: <https://www.uniklinikum-dresden.de/de/das-klinikum/kliniken-polikliniken-institute/ps0/hilfreiche-ratschlaege>.

Bewegung und Ausgleich

In kleinen Schritten zum gesunden Rücken Nicht nur Bewegung im Arbeitsumfeld, sondern auch die tägliche Bewegung im Alltag spielt eine wichtige Rolle, um den Körper und vor allem die Wirbelsäule gesund zu erhalten. Mit kurzen Übungen am Schreibtisch, Arbeitsplatz oder Zuhause steigern Sie auch Ihre Konzentration. Mit 5 kleinen Schritten zu einem gesunden Rücken:

1. Regelmäßige Mobilisation der Wirbelsäule in jegliche Bewegungsrichtungen
2. Kontrollieren Sie sich und Ihre aufrechte Körperhaltung
3. Die Kräftigung Ihrer Bauchmuskulatur stärkt Ihren Rücken zugleich
4. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr hält Ihre Bandscheiben fit
5. Geben Sie Ihrem Rücken die nötige Zeit zur Entspannung und Regeneration

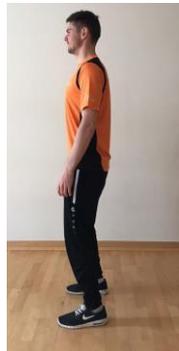
Nr. 2 | 2020 • 16. April

Ergänzend stellen wir Ihnen ein paar Übungen vor, die Sie problemlos Zuhause ohne weitere Hilfsmittel für Ihre Rückenmuskulatur durchführen können. Die für Sie ausgewählten Übungen dienen zur Mobilisation und Kräftigung. Unser Trainer Christian aus dem Gesundheitszentrum Carus Vital macht es vor:

Übung 1

Startposition

- Hüftbreiter Stand
- Beine leicht gebeugt



Ausführung

- Wirbel für Wirbel von oben bis unten einrollen und zurück
- 5mal langsame Ausführung



Übung 2

Startposition

- Hüftbreiter Stand
- Beine leicht gebeugt
- Oberkörper vorbeugen



Ausführung

- Arme lang nach unten
- Bewegung im Halbkreis nach oben
- Schulterblätter zusammen
- Zwei Durchgänge mit je 10 Wiederholungen



Übung 3

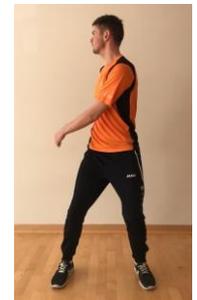
Startposition

- Breiter Stand
- Beine leicht gebeugt
- Arme locker nach unten



Ausführung

- Rotation im Oberkörper
- Arme pendeln um den Körper
- Zwei Durchgänge mit je 30 Sekunden



Sie möchten noch mehr Bewegung und/oder Entspannung?

Nutzen Sie dafür gern nachfolgenden Link und melden sich noch bis zum 31.05.2020 kostenlos bei FITMIT5 an: www.ukdd.de/fitmit5.

Auf der Basis 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. Zudem haben Sie dort Ihren eigenen „Meditations-Guide“

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.

Textquelle:

¹ VDBaktuell (2020): Betriebsärzte beraten Beschäftigte zur gesunden Arbeitsgestaltung im Home-Office. Ausgabe März/April 2020. S. 24/25