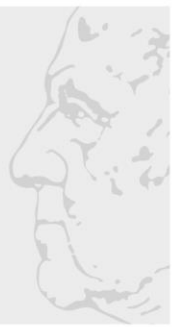


MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
März 2022



BERUF & FAMILIE

Planung Sommerferienprogramm

Seit 2018 bieten wir, gemeinsam mit den Betreuerinnen vom Babysitterservice Krümel, für die Kinder unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter „Ferienspaß am Uniklinikum“.



Aktuell beginnt das Familienbüro mit der Planung des Sommerferienprogramms 2022. Dafür stehen bereits die beiden Wochen fest im Kalender:

„Save the date“

| 25. Juli - 29. Juli 2022

| 01. August - 05. August 2022

Schulkinder im Alter von 7 bis 12 Jahren können daran teilnehmen und sich eine Woche lang auf dem Campus der Hochschulmedizin Dresden tummeln. Mit tatkräftiger Unterstützung verschiedener Bereiche des Hauses bieten wir den Mädchen und Jungen einen Blick hinter die Kulissen. Je nach Motto werden zudem auch wieder kleine Ausflüge oder Wanderungen, Bastelaktionen u.v.m. angeboten.

Konkrete Informationen zur Anmeldung, zum Ablauf und wie viele freie Plätze es pro Programmwoche geben wird erfahren Sie bald. Wir sind sehr zuversichtlich, dass das Programm im Sommer wieder stattfinden kann!

Kontakt Familienbüro:

☎-18690, ✉ familienbuero@ukdd.de.

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Adventure Room | Smartphone, Console & Co.

Liebe Kolleg*innen, lassen Sie den Alltagsstress und die wöchentlichen Verpflichtungen hinter sich und lassen Sie uns gemeinsam mit Ihrem Team oder

auch gern allein, auf eine spannende und rätselhafte Reise nach Italien aufbrechen. Gemeinsam mit AdventureRooms Airlines Dresden erwartet Sie ein tolles Event, welches eine Menge Herausforderungen und Spaß mit sich bringt. Lösen Sie in 60 Minuten spannende Rätsel und werden Sie somit Gewinner*in des Escape Game Abenteuers.

AdventureRooms Airlines

Datum: 17.03.2022

Zeit: 17.45 – 18.45 Uhr

Teilnehmer*innen: 10 Personen

Beitrag: 22 € pro Person



Anmeldung:

Telefonisch: -3187

Mail: carus-vital@uniklinikum-dresden.de

Licht aus, Handy wieder an? Für Jugendliche spielt Unterhaltungselektronik eine große Rolle auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden. Für uns Eltern ebenso, müssen wir doch mitentscheiden im Umgang mit der Technik. Im unserem Online Vortrag bespricht der Suchtpsychologe Dr. Sören Kuitunen-Paul u. a. folgende Fragen: Sind Jugendliche nur noch am Handy? Kann man vom Zocken krank werden? Welche Empfehlungen gibt es für Eltern und wie unterscheiden diese sich je nach Alter des Kindes? Unterstützen Sie Ihre Kinder eine gute Balance im Umgang mit den neuen Medien zu finden.

Smartphone, Console und Co. Online Vortrag

Datum: 24.03.2022

Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr



Anmeldung:

<https://www.uniklinikum-dresden.de/de/aktuelle-termin/smartphone-console-und-co>

Viel Spaß mit unseren Angeboten wünscht Ihnen das gesamte Team des Gesundheitszentrums Carus Vital

GESUNDHEIT

Achtsamkeit – Leben im Hier und Jetzt

Vor dem Hintergrund der vergangenen zwei Jahre, unter herausfordernden Bedingungen für den beruflichen und privaten Alltag, möchten wir dieses Format zum Anlass nehmen, Sie einmal bewusst aufzufordern, inne zu halten - in sich hineinzuhören.

Denken wir auch mal an uns selbst und achten wir ausreichend auf uns?

Achtsamkeit ist ein wesentlicher Faktor für eine starke Resilienz. So erkennen Sie, dass Glück und Zufriedenheit nicht von äußeren Faktoren abhängen; Sie stärken Ihren Kontakt zu sich selbst und Ihren Ressourcen, sodass Sie auch bei Stress und Krisen handlungsfähig und gesund bleiben.

Was bedeutet Achtsamkeit? Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ (engl. mindfulness) vor allem in der buddhistischen Lehre und Mediationspraxis zu finden. Eine in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierte Definition stammt von Jon Kabat-Zinn. Demnach ist Achtsamkeit eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die *absichtsvoll* ist, sich auf den *gegenwärtigen Moment* bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und *nicht wertend* ist.¹



2 Bild

Achtsam sein bedeutet also, dass wir alles, was in uns oder mit uns bzw. um uns herum passiert, so oft und so bewusst wie möglich erleben, den Moment wahrnehmen – ohne jedoch zu bewerten.

Das klingt zunächst einfach, bedarf aber bei den meisten Menschen dem Erlernen oder Trainieren dieser Fähigkeit. Die heute sehr schnelllebige Gesellschaft verleitet uns zu Unachtsamkeit. Hohe Anforderungen an den Arbeits- und Schulalltag, das Verschmelzen von Privat- und Berufsleben oder die ständige Erreichbarkeit lassen uns unsere Gewohnheiten abspulen und wir entkommen altgedienten Denk- und Handlungsmustern nur schwer oder gar nicht. Anders gesagt: Wir sind wie Maschinen und funktionieren nur noch.

Also was ist Achtsamkeit nun, eine Eigenschaft oder ein Zustand? Im Grunde genommen bedeutet Achtsamkeit, die eigene Wahrnehmung zu erfassen. Nehmen Sie nicht nur wahr, sondern achten Sie auch darauf, wie Sie wahrnehmen und was das mit Ihnen macht.

Achte auf deine Gedanken. Sie sind der Anfang deiner Taten. Buddha

Wozu ist Achtsamkeit gut? Sie hilft uns, die sonst so oft nebenbei erledigten Dinge bewusster wahrzunehmen. Ein Beispiel dafür ist morgens die erste Tasse Kaffee: Nebenbei lesen wir Nachrichten auf dem Handy, machen die Pausenbrote für die Kinder zurecht oder erstellen die Einkaufsliste, bevor wir dann in den Arbeitstag starten. Was haben wir dann letztendlich von unserem Kaffee mitbekommen? Wir tun viel zu oft Dinge nebenbei, weil wir glauben Zeitsparen zu können.

Dabei dauert Kaffee genießen ja nicht eine Ewigkeit. Versuchen Sie sich zehn Minuten nur dafür Zeit zu nehmen: Füllen Sie den Kaffee in Ihre Tasse, nehmen Sie Milch dazu oder Sahne, ein Stück Zucker oder gar zwei. Oder trinken Sie ihn lieber ohne alles?

Und dann der erste Schluck. Ist der Kaffee süß oder stark genug? Noch ein bisschen mehr Sahne? Und weil er so gut schmeckt, die zweite Tasse...

Bei der Achtsamkeit geht es nicht primär um die Meditation, sondern um das bewusste Wahrnehmen des Alltags. So können Sie Ihre Laune heben und Stress reduzieren.

In den weiteren Ausgaben möchten wir Ihnen Möglichkeiten zur Stärkung Ihrer Resilienz aufzeigen.

¹ [https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness))

² Bild: <https://www.flaticon.com/de/kostenlose-icons/wasser>

title="wasser Icons"> Wasser Icons erstellt von Freepik - Flaticon - Flaticon