

# MITARBEITER\*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN  
GESUNDHEITSMANAGEMENTS  
MÄRZ 2021



## BEWEGUNG & AUSGLEICH

Im März: Unser Ernährungsspezial. Online.  
An einem Ort Ihrer Wahl

Liebe Kollegen\*innen, neben unseren Video-Workouts und unserem Bewegungsspezial „Familie in Bewegung“ laden wir Sie im Monat März ganz herzlich zu unseren Online-Vorträgen ein. Erleben Sie diese Angebote mühelos und live von einem Ort Ihrer Wahl.

Am 09. März starten wir um 16.30 Uhr mit unserem Ernährungsvortrag „Von A wie Auge bis K wie Knochen - wie Vitamine unsere Gesundheit beeinflussen“. Überall hören und lesen wir: Vitamine sind gesund! Aber warum eigentlich? Was sind überhaupt ihre Funktionen? In welchen Lebensmitteln sind sie zu finden? Welche Mengen werden benötigt? Und was kann bei einem Mangel oder einer Überdosis passieren? Auf diese und viele andere spannende Fragen wird unsere Referentin mit Ihnen gemeinsam praxisnah im Vortrag eingehen.

Genau eine Woche später, am 16. März 16.30 Uhr, widmen wir uns dem Thema Fasten. Ist Fasten auch etwas für mich? Dieser Frage gehen Sie gemeinsam mit Herrn Prof. Schwarz auf den Grund und betrachten intensiv und allumfänglich in ca. 90 Minuten die neusten wissenschaftlichen Ergebnisse. Was steckt denn nun dahinter? Ist es vielleicht der schnellste Zugewinn an Gesundheit, den man als Mensch realisieren kann?

### Was Sie erwartet:

09. März 2021 Online Vortrag – Ernährung

16. März 2021 Online Vortrag – Fasten

**Ort:** online - am Ort Ihrer Wahl

**Zeit:** 16.30 - ca. 18.00 Uhr

**Beitrag:** kostenfrei

### Anmeldung:

#### Online Vortrag – Ernährung

<https://www.uniklinikum-dresden.de/de/aktuelle-termine/von-a-wie-auge-bis-k-wie-knochen-wie-vitamine-unsere-gesundheit-beeinflussen>

#### Online Vortrag – Fasten

<https://www.uniklinikum-dresden.de/de/aktuelle-termine/ist-fasten-auch-etwas-fuer-mich>

## BERUF & FAMILIE

Tarifeinigung HTV Ärzte UKD und  
HTV Nichtärztliches Personal UKD

Ende des Jahres 2020 haben sich das UKD und die Dienstleistungsgewerkschaft ver.di sowie der Marburger Bund auf neue Regelungen in den Haustarifverträgen für das nichtärztliche und ärztliche Personal geeinigt. Der HTV nichtärztliches Personal UKD gewährt:

- | Anhebung der Löhne für alle Beschäftigten
- | Anhebung des Zuschlags für die Nachtarbeit
- | Erhöhung der Wechselschichtzulage ab 1.4.2021 auf 140€ und ab 1.4.2022 auf 170 €
- | Erhöhung der Zusatzurlaubstage für ständige Wechselschichtarbeit

	2021 (Gewährung in 2022)	2022 (Gewährung in 2023) und ff.
Für zwei Monate	1 Tag	1 Tag
Für vier Monate	2 Tage	2 Tage
Für fünf Monate	4 Tage	4 Tage
Für sechs Monate	5 Tage	6 Tage
Für acht Monate	6 Tage	7 Tage
Für zehn Monate	7 Tage	8 Tage
Für zwölf Monate	8 Tage	9 Tage

Die Entgeltordnung wurde zudem weiterentwickelt. Fachweiterbildungen des Pflegefachpersonals und schwierige Tätigkeiten bei MTA, Physiotherapie, Logopädie, Ergotherapie, PTA und MFA werden umfassender berücksichtigt.

Im Haustarif für die Ärztinnen und Ärzte am UKD einigten sich die Verhandlungspartner unter anderem auf:

- | die Festlegung von mindestens 24 freien Wochenenden innerhalb eines Jahres
- | dass Arbeitszeiten durch elektronische Verfahren oder auf andere Art mit gleicher Genauigkeit zu dokumentieren sind
- | Planung der Bereitschaft- und Rufbereitschaftsdienste im Dienstplan mit 6 Wochen Vorlauf.



Diese neuen tariflichen Regelungen leisten einen weiteren Beitrag zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie in der Hochschulmedizin und honorieren den hervorragenden Einsatz aller Mitarbeiter\*innen. Weitere Informationen zu den Tarifabschlüssen erhalten Sie im [Intranet](#).

### Eingeschränkter Regelbetrieb in Kitas und Horten

Die Notfallbetreuung der Kinder in Randzeiten, die durch die Kita oder Hort aufgrund des eingeschränkten Regelbetriebes nicht abgedeckt werden können und interne individuelle Arbeitszeitverschiebungen nicht immer möglich sind, kann der Babysitterservice Krümel übernehmen. Stellen Sie hierfür einen [Antrag auf Kostenerstattung](#) im Familienbüro.



### Familienbüro

Haus 50, Zimmer 007

☎ 458 18690 / ✉ [familienbuero@ukdd.de](mailto:familienbuero@ukdd.de)

**Nutzen Sie diese Möglichkeit!  
Sprechen Sie uns an.**

## GESUNDHEIT

### Wie kann ich meine Resilienz fördern?

#### Optimismus: Think positive!

In der Ausgabe [02.2021](#) haben wir Ihnen das Resilienz-Modell und die 7 Säulen der Resilienz kurz vorgestellt. Heute gehen wir auf eine der Säulen näher ein: Optimismus. Ist Ihr Glas noch halb voll oder schon halb leer? Dieses weithin bekannte Gleichnis zeigt sehr gut, ob man eher auf vorhandene Ressourcen („noch halb voll“) oder Verlust („schon halb leer“) fokussiert.

Bleiben wir bei dem Bild: Mit dem Fokus auf den Verlust von etwas, verbaut man sich häufig den Blick auf das, was trotz allem noch vorhanden ist, um es für die Bewältigung zu nutzen. Ist es nicht viel schöner, das zu sehen, was noch ist oder was Sie alles gut können, wo Ihre Stärken liegen – statt, was nicht ist oder Ihnen ggf. nicht (so gut) gelingt?

### Machen Sie den Test<sup>1</sup>:

- | Nehmen Sie sich Zettel und Stift: Listen Sie nun (ganz spontan!) 5 Dinge auf, die Sie besonders gut können! Lesen Sie es erneut. Tut gut, oder?
- | In einer zweiten Übung können Sie wieder 5 Dinge auflisten – dieses Mal jedoch 5 Aspekte (auch Kleinigkeiten im Alltag), bei denen Sie über die positive Rückmeldung aus Ihrem (beruflichen oder privaten) Umfeld überrascht waren.

Auch wenn Sie Ihr Ergebnis nun lesen und zu sich sagen mögen: „Das ist doch nichts Besonderes!“ Doch, ist es! Denn offensichtlich haben Sie genau hier auch Stärken, die Ihnen so gar nicht bewusst sind. **Herzlichen Glückwunsch:** Jetzt haben Sie schon 10 positive Fakten über sich! 😊 Heben Sie sich diese Übersicht auf und schauen darauf, wenn Sie mal wieder nicht weiterwissen. Sie werden sehen, es geht Ihnen etwas besser. Außerdem fällt Ihnen dann sicher noch mehr ein, was Sie gut können (und welche Ressourcen Sie noch haben), um die Herausforderung zu meistern, die in diesem Moment vielleicht vor Ihnen liegt.

Vielleicht denken Sie auch an eine Krise oder Herausforderung in der Vergangenheit zurück, die für Sie zwar prägend war, die Sie jedoch erfolgreich gemeistert haben. Welche Ihrer positiven Eigenschaften haben Ihnen dabei geholfen?

Positives Denken kann (und muss) trainiert werden.<sup>2</sup> Die vorgenannten Übungen waren Beispiele dafür, wie das gelingen kann.

Schreiben Sie regelmäßig auf, was Ihnen gut gelingt, was Ihnen im Alltag Schönes (auch wenn es noch so klein ist) widerfahren ist oder was in Ihnen eine gute Stimmung aufgelöst hat. Mit der Zeit beginnen Sie tatsächlich eher das halb volle als das halb leere Glas zu sehen, fühlen sich besser und stärker für das, was vor Ihnen liegt.

In den nächsten Ausgaben geht es weiter 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. 95 ff.

<sup>2</sup>Ullmann, M. (2020): Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle. 2. Auflage. (S. 45). Bookboon.