

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
MAI 2021



BEWEGUNG & AUSGLEICH

Deine 15-minütigen FITMIT5 Pausen
im Live-Format

Das Gesundheitszentrum Carus Vital freut sich, Ihnen gemeinsam mit dem langjährigen Kooperationspartner FITMIT5, ein neues Live-Format zu den Themenbereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung präsentieren zu können.

Vom 03.05. bis 28.06.2021 laden wir Sie immer montags um 18 Uhr zu einem exklusiven Online-Gesundheitsprogramm mit dem Experten*innen Team von FITMIT5 ein.

In effektiven 15 Minuten erhalten Sie alltagsfreundliche Tipps und wirksame Übungen, die körperlich und mental sofort spürbar sind. Dank der großen Auswahl der Themenschwerpunkte ist Abwechslung, Spaß und Motivation garantiert.

Seien Sie einfach dabei und genießen den gezielten Ausgleich durch effektive Beweglichkeitsübungen, genussvolle Entspannung und eine ordentliche Portion Inspiration.

Auf folgende Themenschwerpunkte können Sie sich freuen:

- | Grundlagen Ernährung (KH/Fette/Protein)
- | Stärkung Immunsystem
- | Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- | Neuroathletik (Fokus peripheres Sehen und Gleichgewicht)
- | Schmerzfrei Nacken/Schultern (inkl. Kopfschmerz)

Die Anmeldung für das exklusive Live-Format steht allen Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden unter folgendem Link zur Verfügung:
ukdd.de/digitale-praevention.



BERUF & FAMILIE

Veranstaltung für Pflegende Angehörige im
September 2021 – Jetzt anmelden!



Damit Sie bei der Pflege Ihrer Angehörigen gesund bleiben und diese herausfordernde Tätigkeit sicher meistern können, laden die Unfallkasse Sachsen und das Familienbüro Sie herzlich zur Veranstaltung „Zu Hause pflegen – so kann es gelingen!“ ein:

Wann?

16.09.2021 von 16.00 Uhr – 19.30 Uhr

Wo?

Sächsische Landeszentrale für politische Bildung
Schützenhofstraße 36, in 01129 Dresden.

Sie erfahren:

- | was nach Entlassung aus dem Krankenhaus zu tun ist
- | was bei der Gestaltung von Vollmachten und Patientenverfügungen zu beachten ist und
- | erhalten Kontakt zu Unterstützungsangeboten und Netzwerkpartnern.
- | Sie werden informiert, wie Sie Unfallgefahren in der häuslichen Pflege erkennen und vermeiden können.

Die Platzkapazität des Veranstaltungsraums ist begrenzt, eine online Anmeldung unter www.uksachsen.de/pflegende-angehoerige ist deshalb erforderlich. Weitere Informationen zur Veranstaltung erhalten Sie im Familienbüro:

☎ 458 18690/ ✉ familienbuero@ukdd.de oder auf [www.uksachsen.de / Information & Service/ Veranstaltungen](http://www.uksachsen.de/Information%20%26%20Service/Veranstaltungen).

Gern können Sie bei Fragen und Hilfestellungen für die häusliche Pflege unsere **Pflegesprechstunde**, immer **dienstags von 13.00 – 17.00 Uhr** nutzen.

GESUNDHEIT

Wie kann ich meine Resilienz fördern?

Selbstwirksamkeit – an sich glauben



„Ich kann das!“ ist ein Satz mit dem sich dieser Baustein zu mehr Selbstwirksamkeit gut umschreiben lässt. Klingt einfach, ist es in der Praxis jedoch nicht immer. Häufig liegt der Fokus zu sehr auf eigenen Fehlern, Schwächen und Misserfolgen. Wichtiger ist es jedoch, auf die eigenen Erfolge, Stärken und Kompetenzen zu setzen und sich diese bewusst zu machen.¹ Zwei kleine Übungen dazu haben wir bereits in der [Ausgabe 03.2021](#) vorgestellt.

Die Überzeugung, eine Herausforderung meistern zu können und der Situation gewachsen zu sein (Selbstwirksamkeit), erleichtert die Bewältigung und führt zu mehr Widerstandsfähigkeit. Das haben wissenschaftliche Studien bereits bewiesen.^{1,2}

Doch wie gelangt man zu dieser Überzeugung, selbst-wirksam zu sein? Vor allem aus der Erfahrung heraus, schwierige Ereignisse bereits auf Basis eigener Anstrengungen und Kompetenz gemeistert zu haben! Um sich diese in Erinnerung zu rufen, können wir uns z.B. die Fragen im blauen Kasten stellen.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist das Vertrauen – Vertrauen zu sich selbst. Es ist notwendig, Mut zu haben, neue Wege zu beschreiten, sich (neuen) Herausforderungen zu stellen und damit auch das Risiko eines möglichen Scheiterns einzukalkulieren; die Angst vor Misserfolg zu überwinden.

Erinnern und Reflektieren

Um »Stärken-Denken« anzuregen, beschäftigen Sie sich einmal in Ruhe mit den folgenden Fragen:

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert oder durchgestanden? Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit? Worauf kann ich mich verlassen?
- Wie würde ein guter Freund (oder Kollege, Vater, Mutter, jemand, der »hinter mir steht«) meine Stärken beschreiben?

Quelle: Kaluza, G., S. 134.¹

Durch Aufbringen dieses Mutes geben wir uns selbst die Möglichkeit, an Erfahrung zu gewinnen, welche uns dabei hilft, auf uns selbst und unser Können zu vertrauen. Haben wir uns einmal getraut und ggf. mit unserer Entscheidung verbundene Konsequenzen überstanden, sind wir daran womöglich sogar gewachsen. Wir konnten unsere Überzeugung, an uns selbst zu glauben, wieder ein wenig stärken.^{1,2} Dazu bedarf es nicht immer großer Dinge. Manchmal reicht auch ein kleiner Schritt, etwas zu tun, eine Hürde zu überwinden, die uns im Alltag hindert, etwas anders zu machen (und damit Aussicht auf Besserung/ mehr Erfolg zu haben).

Als Basis ist hier auch Achtsamkeit zu nennen – gegenüber anderen, aber auch gegenüber sich selbst:

„Achtsamkeit vermittelt gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung – der Boden, auf dem Selbstvertrauen, Optimismus und Erfolgsorientierung gedeihen und der die Zusammenarbeit reibungsarm, vielleicht sogar erfreulich oder gar erquicklich machen kann.

Eigene Achtsamkeit gedeiht auf dem Boden einer positiven Werthaltung gegenüber sich selbst und anderen.“³

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

¹ Kaluza, G. (2015): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. 6. Auflage. Springer. Berlin/ Heidelberg. S. 133-135.

² 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. S. 54-58.

³ Philipsen, G.; Ziemer, F. (2014): Mit Resilienz zu nachhaltigem Unternehmenserfolg. Wirtsch Inform Manag 6, 68-76. https://doi.org/10.1365/s35764-014-0405-9v_s_73.