

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
JUNI 2021



BEWEGUNG & AUSGLEICH

CLICK DICH FIT – 14. Juni „Tag des Kuchens“

Das Gesundheitszentrum Carus Vital präsentiert Ihnen ein ganz neues Format! Jeden Dienstag wird Ihnen im Intranet ein spannendes Thema informativ in drei Bereichen dargestellt: Bewegungsprogramm - Gesundheitsreport - Rezeptidee.

Am 14. Juni findet zudem erstmalig in der Geschichte des Klinikums unser „Tag des Kuchens“ statt. Mit dieser Aktion möchten wir innerhalb des Klinikums ein Zeichen setzen, welches von Herzen kommt!



Nutzen Sie die Möglichkeit, anderen Kolleg*innen auf dem Campus eine Freude zu bereiten, gleich ob Sie täglich persönlichen Kontakt haben oder ob Sie in einem anderen Klinikbereich beschäftigt sind.

Weitere Informationen rund um das neue Format und die Abläufe zum „Tag des Kuchens“ finden Sie unter folgendem Link: <http://carusnet.med.tu-dresden.de/Service/gesundheit/aktuelles/carus-vital-click-dich-fit-1-beitrag/>.

Am 14. Juni 2021

Carus Vital
Das Gesundheitsprogramm für unsere Mitarbeiter

Tag des Kuchens

Hochschulmedizin Dresden

Empfänger	Name/Vorname	Sender	Name/Vorname
	Haus		Telefon
	Station/Geschäftsbereich		

BERUF & FAMILIE

Dresdner Ferienpass 2021 für Mitarbeiterkinder

Die Vorgaben der Corona Lock-Downs bestimmen den Alltag aller Menschen. Besonders betroffen sind davon auch Eltern mit schulpflichtigen Kindern. Sie werden zu Lehrern, damit die Kids den

Anschluss in der Schule nicht verlieren und entwickeln ungeahnte Talente, um Abwechslung vom häuslichen Lernalltag, teilweise nach Feierabend, zu ermöglichen.

Der Vorstand möchte den beschäftigten Eltern für diese Zusatzleistung Anerkennung aussprechen und in diesem Jahr den Dresdner Ferienpass an Eltern mit Schulkindern verschenken und somit einen kleinen Beitrag für eine abwechslungsreiche Gestaltung der Sommerferien leisten.



Der Dresdner Ferienpass beinhaltet ein vielfältiges und interessantes Sommerferien-Programm für Dresdner Mädchen und Jungen im Alter von 6-14 Jahren. Zahlreiche Veranstalter präsentieren sich mit unterschiedlichsten Angeboten für die sechs Ferienwochen im Sommer.

Bitte registrieren Sie sich über nachfolgenden Pfad im CausShare, um den Ferienpass für Ihr/e Kind/er zu beantragen:

[Carusnet-Startseite](#) → [CARUSshare](#) → [Geschäfts-/Zentralbereiche](#) → [PER](#) → [Aktion Ferienpass 2021](#).

Die Mitarbeiter*innen des Teams Recruiting und Entwicklung sowie des Familienbüros werden Ihnen spätestens bis 4 Wochen vor Ferienbeginn

den Pass zusenden, Ihnen entstehen keine Kosten. Die Aktion gilt nur solange der Vorrat reicht.

Weitere Informationen erhalten Sie im Familienbüro ☎ 458 18690 / ✉ familienbuero@ukdd.de

GESUNDHEIT

Wie kann ich meine Resilienz fördern?

Verlassen der Opferrolle →

Verantwortung (für sich) übernehmen



Welches Bild haben wir beim Wort „Opfer“ im Kopf? Wahrscheinlich zunächst eines, das mit körperlicher oder psychischer Gewalt zu tun hat. Doch was kennzeichnet das *Opfersein* noch? Passivität, von äußeren Einflüssen bestimmt zu werden, nicht handeln zu können. Genau hier liegt ein Ansatzpunkt zur Resilienzsteigerung: Aktiv werden, selbst-wirksam zu werden, etwas zu tun, um gegen diese Einflüsse von außen anzugehen, durch die man sich als Opfer fühlt.¹ In der Psychologie wird hier zwischen eher handlungs- und eher lageorientierten Menschen unterschieden. Vereinfacht gesagt, suchen Handlungsorientierte nach Lösungen, Lageorientierte hingegen eher nach Gründen (weshalb etwas passiert oder nicht geht). Der Fokus liegt damit zu sehr auf der *Lage* (Situation), als auf Möglichkeiten/ Wegen, die diese verändern würden. Hier können Kolleg*innen, Freund*innen und/oder Familie helfen, indem sie z.B. beruhigen und ermutigen, sodass eher Lageorientierte mit ihrer Unterstützung ebenfalls ins Handeln kommen und damit mögliche Lösungswege generieren.

Die meisten von uns kennen wahrscheinlich beide Seiten von sich – abhängig von der jeweiligen Situation. Wichtig ist, bei sich zu erkennen, wenn man sich gerade in einer Lageorientierung befindet und dann z.B. auf vertraute Menschen zuzugehen, die uns unterstützen, auf Handlungsorientierung umzustellen (falls wir es allein in der entsprechenden Situation nicht schaffen). Zudem ist aus der Stress-Forschung bekannt, dass Handeln und die Überzeugung, selbst die Kontrolle zu haben, das Stresserleben reduziert und auch einen Schutzfaktor vor Depressivität oder Burn-out darstellen kann.^{1,2}

Es wird deutlich, wie die einzelnen Bausteine auf dem Weg zu mehr Resilienz zusammenhängen. In Ausgabe [05.2021](#) ging es darum, an sich zu glauben und sich selbst als wirksam zu empfinden; in Ausgabe [04.2021](#) um Sozialkompetenz und den Aufbau von Netzwerken. Wir sehen, beides zählt auf diesen Punkt hier ein.

Ins Handeln zu kommen, heißt auch, Verantwortung zu übernehmen – für das, was wir tun, für uns selbst und auch für andere; zu unserer Entscheidung und daraus resultierenden Handlungen zu stehen. Tun wir dies nicht und geben *die Schuld* jemand oder etwas Anderem, befinden wir uns wieder in der Fokussierung auf die Lage und geben damit anderen Personen oder Situationen Macht über uns. Was wir wollen und uns dabei hilft, widerstandsfähiger zu werden, ist jedoch, selbst Herr*in der Lage (und damit handlungsfähig) zu sein bzw. diese so zu verändern, dass sie für uns zumindest annehmbar oder gar bewältigbar wird. In seiner drastischsten Form kann das auch bedeuten, aus der Situation rauszugehen/neue Wege einzuschlagen, wenn wir selbst aufgrund der Beschaffenheit mit keiner Handlung in der Lage sind, etwas daran zu ändern. Das erfordert jedoch Mut – Mut zur Veränderung...¹

¹ Ullmann, M. (2020): *Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle*. 2. Auflage. (S. 27-33). Bookboon.

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. 61-65.