

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
JULI 2021



BERUF & FAMILIE

Veranstaltung für Pflegende Angehörige am
16.09.2021 – 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!“ am **16.09.2021, um 16.00 Uhr** in die Sächsische Landeszentrale für politische Bildung, Schützenhofstraße 36 in Dresden ein.

Die Platzkapazität des Veranstaltungsraums ist begrenzt, eine online Anmeldung unter www.uk-sachsen.de/pflegende-angehoerige ist deshalb erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie:

- | auf den [Internetseiten](#) der bei der Unfallkasse Sachsen
- | **im Familienbüro**
☎ 458 18690/ ✉ familienbuero@ukdd.de und
- | **in unserer Pflegesprechstunde**
immer dienstags
von 13.00 – 17.00 Uhr
mit Tom Seidel.

 **UK Sachsen**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung



BEWEGUNG & AUSGLEICH

Carus Vital – Massagewochen – 05.07.-31.08.2021

Ein ganz besonderes Angebot erwartet Sie in den folgenden Wochen im Gesundheitszentrum Carus Vital. Losgelöst von der vertraglichen Nutzung des Gesundheitszentrums steht dieses exklusive Angebot allen Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden kostenfrei zur Verfügung. Verbringen Sie Ihren Kurzurlaub für Körper und Seele im brainLight® Massagesessel.

Das brainLight® System lässt Sie innerhalb von 20 Minuten körperlich und mental eine einzigartige Form der Entspannung erleben. Setzen Sie die Kopfhörer und die Visualisierungsbrille auf und spüren Sie eine angenehme Shiatsu-Anwendung auf dem Massagesessel, welche mit entspannender Musik und beruhigenden Lichteffekten abgerundet wird.



Buchen Sie Ihren „Kurzurlaub“ **frühestens zwei Tage vorab** unkompliziert **telefonisch unter 458 – 3187** oder schreiben Sie uns eine Mail an carus-vital@ukdd.de. Die Terminvergabe findet immer zu jeder vollen oder halben Stunde statt.

Bei folgenden Kontraindikationen ist von einer Nutzung des brainLight® Massagesessels abzuraten:

- | bei Schwangerschaft
- | bei akut starken Rückenbeschwerden
- | bei Osteoporose
- | bei Thrombose und ähnlichen Venenleiden
- | bei einem Gewicht über 120 kg
- | bei Herzschrittmacher
- | bei Epilepsie
- | wenn der Arzt Massagen untersagt hat.

GESUNDHEIT

Wie kann ich meine Resilienz fördern?

Akzeptanz (Veränderung ist ein Teil des Lebens)



Seit Januar 2021 erhalten Sie jeden Monat kleine Impulse zu Möglichkeiten der Resilienzsteigerung. Diese Ausgabe widmet sich der Akzeptanz. Was heißt das? Einfach alles hinnehmen? Nein. Akzeptieren heißt, annehmen wie es ist. Es ist durchaus möglich, eine Gegebenheit zu akzeptieren, ohne damit einverstanden zu sein. Dennoch nimmt man es an, wie es ist, kämpft nicht weiter dagegen. Denn:

Erst wenn anerkannt wird, dass es ist wie es ist, werden Kräfte für die Lösung frei. (Hautzinger/ Pössel 2017) Wenn wir Dinge nicht ändern können, ist es daher notwendig,

- sie anzunehmen,
- sich vom Wunsch zu verabschieden, es wäre anders und
- die damit verbundenen Gefühle auszuhalten.

[...]

Akzeptanz bedeutet also zulassen, nicht bewerten oder verändern. Es geht darum, unnötige, nicht zu gewinnende Kämpfe aufzugeben und sich (ggf. auch sehr schmerzhaften) Erfahrungen, mit Offenheit und Wohlwollen zuzuwenden. Dieses Zulassen ermöglicht das Loslassen und damit auch eine Veränderung (Hautzinger/ Pössel 2017).

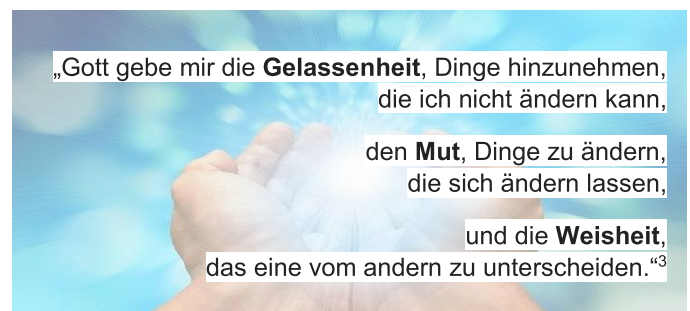
Aus: Ullmann, M. (2020); S. 20/21

Gerade in Extremsituationen wie wir sie z.B. während der Pandemie erleben, hat niemand die Macht, an der Sache als solches etwas zu ändern. „[...] vielmehr müsse man lernen, mit [...] Unsicherheit zu leben.“² Daran könnte sich gut ein innerer Dialog mit der Frage anschließen: „Was *kann* ich tun, um die Situation zu verändern und ein wenig zu verbessern?“

Ausgabe **06.2021** endete mit den Worten „Das erfordert jedoch Mut – Mut zur Veränderung...“. Für manchen mag das seltsam klingen, weshalb es Mut

erfordert, sich auf eine Veränderung einzulassen und neue Wege auszuprobieren. Doch nicht jedem Menschen fällt das leicht. Denn in der eigenen „Komfortzone“ wissen wir, was uns erwartet – selbst bei den Dingen, die uns immer wieder ärgern. Sie sind kalkulierbar und wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir sie meistern oder zumindest aushalten können. Es gibt uns Sicherheit. Veränderung bringt hingegen auch Unsicherheit, Unbekanntes und damit nur bedingt Kalkulierbares mit sich. Das erfordert Mut, sich auf diese Unsicherheit einzulassen und zu akzeptieren, dass vielleicht nicht alles gleich nach den eigenen Vorstellungen verläuft. Dennoch lohnt es sich, um das eigene Spektrum der Wahrnehmung zur Erweiterung. Nur wer Türen öffnet und in neue Räume schaut, kann sehen, wie es darin aussieht. Wer nur in „seinem Raum“ bleibt, kann hingegen nur das sehen, was er kennt. Die Vielfältigkeit und (neuen) Möglichkeiten hinter der geschlossenen Tür bleiben verborgen.

Der Theologe Reinhold Niebuhr* soll diesen Sachverhalt treffend in einem Gebet formuliert haben:



*übersetzt von Oetinger/ Wilhelm³

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

¹ Ullmann, M. (2020): *Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle*. 2. Auflage. (S. 19-22). Bookboon.

² Nuber, U. (2011): *Leben mit einer dicken Haut*. Erschienen in *Psychologie heute*. Ausgabe 07.2011. Im Internet unter: https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/downloads/Online-materialien/PVU/Positive_Psychologie/Psychologie%20Heute%20Artikel%20zu%20Resilienz_Leben%20mit%20einer%20dicken%20Haut.pdf; S. 24.

³ Württembergische Landesbibliothek: *Gelassenheitsgebet*. Im Internet unter: <https://www.wlb-stuttgart.de/sammlungen/handschriften/bestand/nachlaesse-und-autographen/oetinger-archiv/gelassenheitsgebet/>