

# MITARBEITER\*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN  
GESUNDHEITSMANAGEMENTS  
AUGUST 2021



## BEWEGUNG & AUSGLEICH

### 7. UKD Olympiade – Anmeldung ab sofort!

Am 8. September, zwischen 14.00 und 20.00 Uhr, findet die siebte Ausgabe der „UKD Olympiade“ statt.

Aus jeder Klinik / jedem Geschäfts- und Zentralbereich / jedem Institut kann jeweils ein Team bestehend aus fünf Personen (mind. zwei weibliche Teammitglieder, reine Frauenteam sind selbstverständlich möglich) gebildet werden.



Sie erwarten im Außenbereich des Gesundheitszentrums folgende Olympiastationen:

- | Krankenbett-Formel-1 - mit Kraftausdauer und Kondition zur Bestzeit
- | Ruder-Action - 2.000m auf dem Ruderergometer
- | Kistenstapeln - mit viel Geschick und Mut in schwindelerregende Höhen
- | Biathlon - Kondition trifft Konzentration
- | Hurrigan-Box - mit Reaktionsvermögen den Ball im Luftstrom einfangen
- | Krankenwagen-Tauziehen - im Team das Seil spannen

Der Aufruf zur Teilnahme richtet sich an alle Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden und ist von der sonstigen Nutzung der Angebote im Gesundheitszentrum Carus Vital losgelöst.

## BERUF & FAMILIE

### Ferienprogramm für Mitarbeiterkinder

Seit dem Sommer 2018 gehört die Ferienbetreuung für Mitarbeiterkinder zum festen Portfolio der Angebote des Familienbüros. Gemeinsam mit dem Babysitterservice Krümel werden die Programme veranstaltet. In den Sommerferien und Winterferien verbringen 12-18 Kinder gemeinsam eine Ferienwoche. Die Nachfrage nach den Plätzen ist jedes Mal groß und der ein oder andere war auch schon mehrmals dabei. Denn neben Ausflügen in den Waldpark, in die Heide oder den Großen Garten standen der Besuch des Klärwerkes, dem Planetarium oder dem Hygienemuseum bereits auf dem Plan. Aber am spannendsten ist es zu erleben wo Mama oder Papa arbeitet. So bestaunten, erlebten und erforschten die Kinder bisher folgende Bereiche auf dem Campus der Hochschulmedizin:

- | Erste-Hilfe-Kurs
- | Vorführung Rettungswagen
- | Besichtigung Hubschrauberlandeplatz
- | Besichtigung Rohrpostanlage
- | Besuch der Neugeborenenstation
- | Vortrag von den Sonnenschutzexperten
- | Besuch in der Zentralsterilisation
- | Zahnmedizin (Rundgang, Phantomkurs, Zahntechnik-kurs)
- | Carus Vital
- | Carus Green



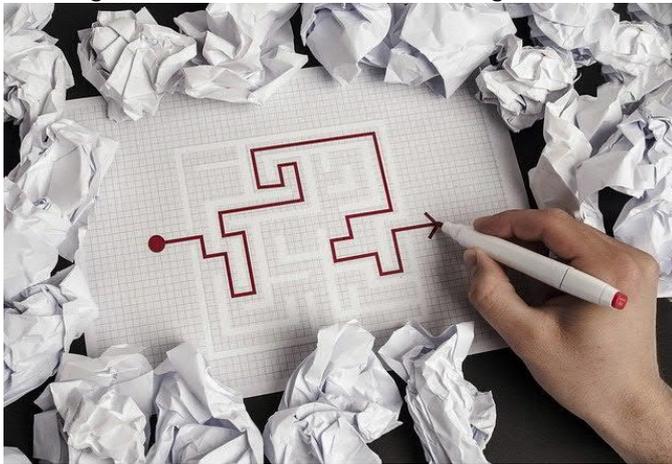
Wir freuen uns, auch in diesem Sommer wieder zahlreiche Anmeldungen für die Ferienbetreuung erhalten zu haben und wünschen den Kindern eine tolle Woche in denen Sie neues Kennenlernen und Freundschaften schließen, während die Eltern ihrer Beschäftigung nachgehen können und ihre Kinder gut betreut wissen. Das nächste Ferienprogramm ist für die Winterferien 2022 geplant.

Weitere Informationen folgen im Intranet, über Aus-  
hänge und erhalten Sie im Familienbüro ☎ 458  
18690 / ✉ [familienbuero@ukdd.de](mailto:familienbuero@ukdd.de)

## GESUNDHEIT

Wie kann ich meine Resilienz fördern?

Lösungs- statt Problemorientierung



In [Ausgabe 06.2021](#) sind wir bereits auf Lage- und Handlungsorientierung eingegangen. Hier möchten wir heute fortsetzen, sich auf die Lösung des Problems zu konzentrieren und die Möglichkeiten, die dafür zur Verfügung stehen. Man kann auch von Problemorientiertem Coping sprechen, welches „eine konkrete Handlung [beschreibt] mit dem Ziel, Stressoren entgegenzuwirken oder diese zu eliminieren.“<sup>1</sup>

Warum? Weshalb? Wie konnte nur...? sind Fragen, die nach Ursachen (Gründen) suchen. Doch richten sie den Blick zurück, statt nach vorn. Eine Möglichkeit, auf die Sichtweise zur Generierung von Lösungsansätzen zugreifen zu können, ist die „Wunderfrage“:

**Die Wunderfrage kann wie folgt formuliert werden: „Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach Hause, gehen irgendwann ins Bett und schlafen schließlich ein. Und während Sie schlafen, passiert ein Wunder, und alle Probleme, die Sie hierher geführt haben, sind gelöst. Und weil Sie geschlafen haben, wissen Sie nicht, dass das Wunder geschehen ist. Woran würden Sie das Wunder am nächsten Tag merken? Was wäre anders als sonst?“ (Sparrer, 2006, S. 58–60)**

Aus: Ullmann, M. (2020): *Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle*. 2. Auflage. (S. 26). Bookboon.

Alternativ könnte im inneren Dialog auch die Frage gestellt werden: „Was müsste passieren, damit ...eintritt (und das Problem weniger wiegt oder gar verschwindet)?“ Hilfreich ist hier, sich zu erlauben, zunächst auch das scheinbar Unmögliche zu denken. Denn wer kennt es nicht? Noch während man nach Lösungsansätzen sucht, sagt eine innere Stimme schon: „Das geht nicht, weil...!“. Stopp! Wenn Sie sich wieder einmal an diesem Punkt ertappen, sagen Sie „Stopp!“ zu diesen Gedanken. Im ersten Schritt zur Generierung von Lösungsansätzen ist jeder Gedanke erlaubt! Erst im zweiten und dritten Schritt können diese Stück für Stück nach Realitätsnähe und Umsetzbarkeit sortiert werden. Wichtiger ist viel mehr, im ersten Schritt zunächst die eigenen Schranken im Kopf zu durchbrechen und den Fokus überhaupt auf Lösungsmöglichkeiten zu lenken.

Weiterhin ist natürlich wichtig, die Situation/ das Problem bereits akzeptiert zu haben ([Ausgabe 07.2021](#)), sich nicht mehr als zur Handlung nicht fähiges Opfer zu sehen (Ausgabe 06.2021), sondern an sich zu glauben ([Ausgabe 05.2021](#)) und sich bei Bedarf auch Unterstützung zu holen ([Ausgabe 04.2021](#)).<sup>2</sup> Und eine Portion Optimismus ([Ausgabe 03.2021](#)) kann auch nie schaden ;-)

In der nächsten Ausgabe widmen wir uns der letzten Säule: Ziele und Visionen. Danach dürfen Sie auf kleine Selbsttests gespannt sein: Wie resilient sind Sie? Und welcher Bewältigungstyp sind Sie?

Begleiten Sie uns also auch in den nächsten Ausgaben auf dem Weg zu mehr Resilienz!

<sup>1</sup> Klingenberg, I.; Süß, S. (2020): *Coping und Resilienz. Individuelle Handlungen und persönliche Eigenschaften zur Stressbewältigung*. Erschienen in: Zeitschrift für Studium und Forschung – WiSt – Wirtschaftswissenschaftliches Studium, Heft 04/2020, S. 19. <https://doi.org/10.15358/0340-1650-2020-4-18>.

<sup>2</sup> Ullmann, M. (2020): *Persönliche Resilienz stärken: Raus aus der Stressfalle*. 2. Auflage. (S. 25-27). Bookboon.