

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
OKTOBER 2021



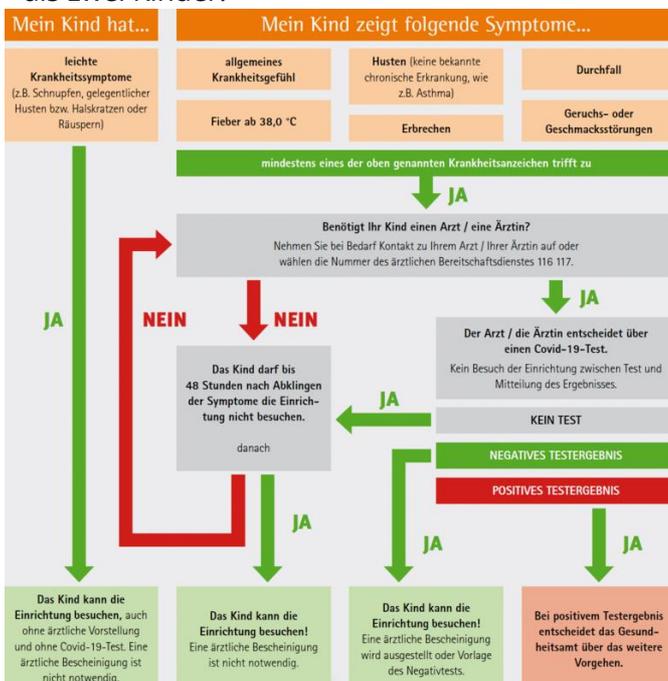
***** EILMELDUNG: Gripeschutz-Impfungen auf dem Campus der HSMD**** Buchen Sie Ihren Termin ****Weitere Informationen** und Anmeldung im Online-Buchungsportal*******

BERUF & FAMILIE

Kinderkrankengeld -Erweiterter Anspruch 2021

Gesetzlich versicherte Eltern können für die Tage, die sie ihre Kinder betreuen müssen, Kinderkrankentage nehmen. Der Anspruch besteht, wenn das Kind krank ist oder auf Grund einer behördlichen Empfehlung die Einrichtung nicht besuchen darf. Der Anspruch auf Kinderkrankentage 2021 für gesetzlich Versicherte:

- | 30 Tage pro Kind und Elternteil
- | maximal 65 Tage pro Elternteil bei mehr als zwei Kindern
- | 60 Tage pro Kind für Alleinerziehende
- | maximal 130 Tage für Alleinerziehende für mehr als zwei Kinder.



Umgang mit Krankheits- und Erkältungssymptomen bei Kindern in der Kindertagesbetreuung und in Schulen

Für nicht gesetzlich versicherte Eltern und Versicherte die ihren Anspruch auf Kinderkrankengeld ausgeschöpft haben, gibt es weiterhin die Entschädigung nach dem Infektionsschutzgesetz, wenn das

Kind auf Grund einer behördlichen Empfehlung die Einrichtung nicht besuchen darf. Diese Regelung gilt bis zum 30. November 2021.

Angehörigenpflege – Erweiterter Anspruch 2021

Auch bei der Angehörigenpflege, der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung nach Pflegezeitgesetz, können Sie bis zu 20 Arbeitstage pro Akutpflegefall einmalig in Anspruch nehmen und Pflegeunterstützungsgeld von der Pflegekasse erhalten.

Weiterführende Informationen erhalten Sie im Familienbüro, der Pflegesprechstunde und bei Ihrem zuständigen Personalsachbearbeiter*in.

BEWEGUNG & AUSGLEICH

15. Carus Cup – für alle Fußballbegeisterten

Rahmendaten

- | 13. November 2021 / 9.00 – ca. 15.30 Uhr
- | Sachsenwerk Arena Dresden
- | Startgebühr: 40 € pro Mannschaft
6 € pro Einzelanmeldung

| Die Startgebühr pro Team/ Einzelanmeldung wird im Vorfeld des Turniers im Gesundheitszentrum Carus Vital in bar gezahlt. Erfolgt bis zum untenstehenden Datum kein Geldeingang, ist die Teilnahme am Turnier ausgeschlossen.

| Anmeldeschluss: 31. Oktober 2021 inkl. der gesamten Teamlistung

Zum Anmeldeformular: [Hier](#)

Weitere Informationen: [Hier](#).

oder

Gesundheitszentrum Carus Vital

Mathias Roth / Christian Lehnert

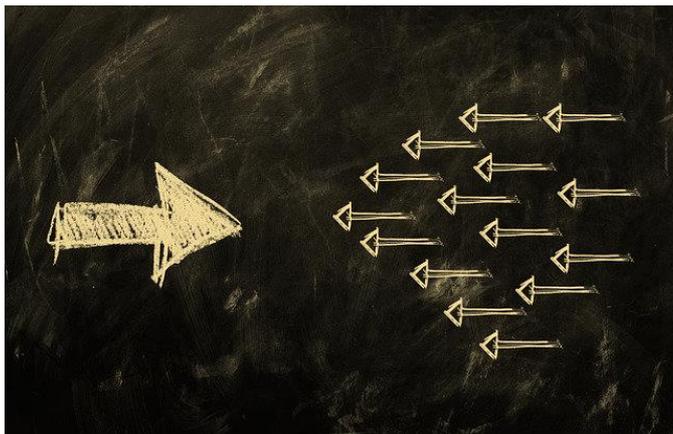
mathias.roth@uniklinikum-dresden.de

christian.lehnert@uniklinikum-dresden.de



GESUNDHEIT

Test: Wie resilient sind Sie?



Aus den einzelnen Ausgaben in diesem Jahr wissen wir nun, dass es verschiedene Stellschrauben gibt, die uns dabei helfen, stärker gegen die Anforderungen des Lebens gewappnet zu sein. In dem folgenden Test aus *Psychologie heute* (07.2011) sind ein paar dieser stärkenden Fähigkeiten und Eigenschaften eingebaut, sodass Sie überprüfen können, wie stark Ihre Resilienz bereits ausgeprägt ist und welchen Bereichen Sie noch mehr Aufmerksamkeit zur Resilienzsteigerung schenken könnten.

Bitte vergeben Sie jeweils 1-5 Punkte.

(1 \triangleq kaum zutreffend, 2 \triangleq etwas zutreffend, 3 \triangleq weitgehend zutreffend, 4 \triangleq zutreffend, 5 \triangleq sehr zutreffend)

- | *In Krisenzeiten oder chaotischen Situationen bewahre ich die Ruhe und konzentriere mich auf nützliche Gegenmaßnahmen.* [] Punkt(e)
- | *Meistens bin ich optimistisch. Ich betrachte Schwierigkeiten als vorübergehend, erwarte, dass ich sie meistere, und glaube, dass die Dinge gut ausgehen werden.* [] Punkt(e)
- | *Ich kann einen hohen Pegel an Ungewissheit und Ambiguität aushalten.* [] Punkt(e)
- | *Ich stelle mich schnell auf neue Situationen ein. Ich kann mich schnell von Niederlagen erholen.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin spielerisch. Ich kann über mich selbst lachen und bin leicht zu amüsieren.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin imstande, mich emotional von Verlusten und Genickschlägen zu erholen.* [] Punkt(e)
- | *Ich habe Freunde, mit denen ich reden kann. Ich kann meine Gefühle ausdrücken und um Hilfe bitten.* [] Punkt(e)
- | *Ich fühle mich selbstbewusst und weiß, wer ich bin.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin neugierig. Ich will wissen, wie die Dinge funktionieren.* [] Punkt(e)
- | *Ich ziehe wertvolle Erkenntnisse aus meinen eigenen Erfahrungen und aus den Erfahrungen der anderen.* [] Punkt(e)

- | *Ich bin gut im Problemlösen. Ich kann analytisch, kreativ, praktisch denken.* [] Punkt(e)
- | *Ich will, dass die Dinge gut funktionieren und werde oft um Rat gefragt.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin flexibel. Ich bin optimistisch und pessimistisch, vertrauensvoll und vorsichtig, selbstlos und selbstsüchtig – je nach Situation.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin immer ich, aber ich merke, dass ich verschieden mit verschiedenen Menschen und in verschiedenen Situationen umgehen kann.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin effektiver, wenn ich frei und selbständig arbeiten kann.* [] Punkt(e)
- | *Ich habe eine gute Menschenkenntnis und vertraue auf meine Intuition.* [] Punkt(e)
- | *Ich kann gut zuhören und mich in andere einfühlen.* [] Punkt(e)
- | *Ich bewerte andere nicht und komme gut mit verschiedenen Menschen aus.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin beständig. Ich halte in schwierigen Zeitendurch.* [] Punkt(e)
- | *Ich bin durch schwierige Erfahrungen stärker geworden und habe mich entwickelt.* [] Punkt(e)
- | *Ich konnte schon mal Unglück in Glück umwandeln und konnte Nützliches aus schlechten Erfahrungen ableiten.* [] Punkt(e)

Gesamtpunkte eintragen: []

Auswertung

≥ 90 Punkte

Sie können schwierige Lebensumstände gut meistern und Ihre Resilienz ist stark ausgeprägt.

70 bis 89 Punkte

Dieses Ergebnis deutet ebenfalls auf eine ausgeprägte Resilienz hin. Sie sind bereits sehr selbstbewusst und zeigen in den meisten schwierigen Situationen Widerstandskraft.

50 und 69 Punkte

Sie besitzen die Fähigkeit zur Resilienz, doch diese kommt noch nicht recht zum Tragen. Ein wenig mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten kann hier nicht schaden.

< 50 Punkte

Wahrscheinlich ist das Leben oft schwierig für Sie. Es kann sein, dass Sie mit Druck nicht gut umgehen können. Sie können schlechten Erfahrungen nichts Nützliches abgewinnen und fühlen sich verletzt, wenn Menschen Sie kritisieren. Manchmal fühlen Sie sich vielleicht sogar hilflos und ohne Hoffnung. Wenn dies auf Sie zutrifft, sind Ihre Resilienzfähigkeiten nicht stark ausgeprägt.

Quelle: Al Siebert: *The Resilience Advantage*. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco 2005 aus Nuber, U. (2011): *Leben mit einer dicken Haut*. Erschienen in: *Psychologie Heute*. Ausgabe 07.2011.