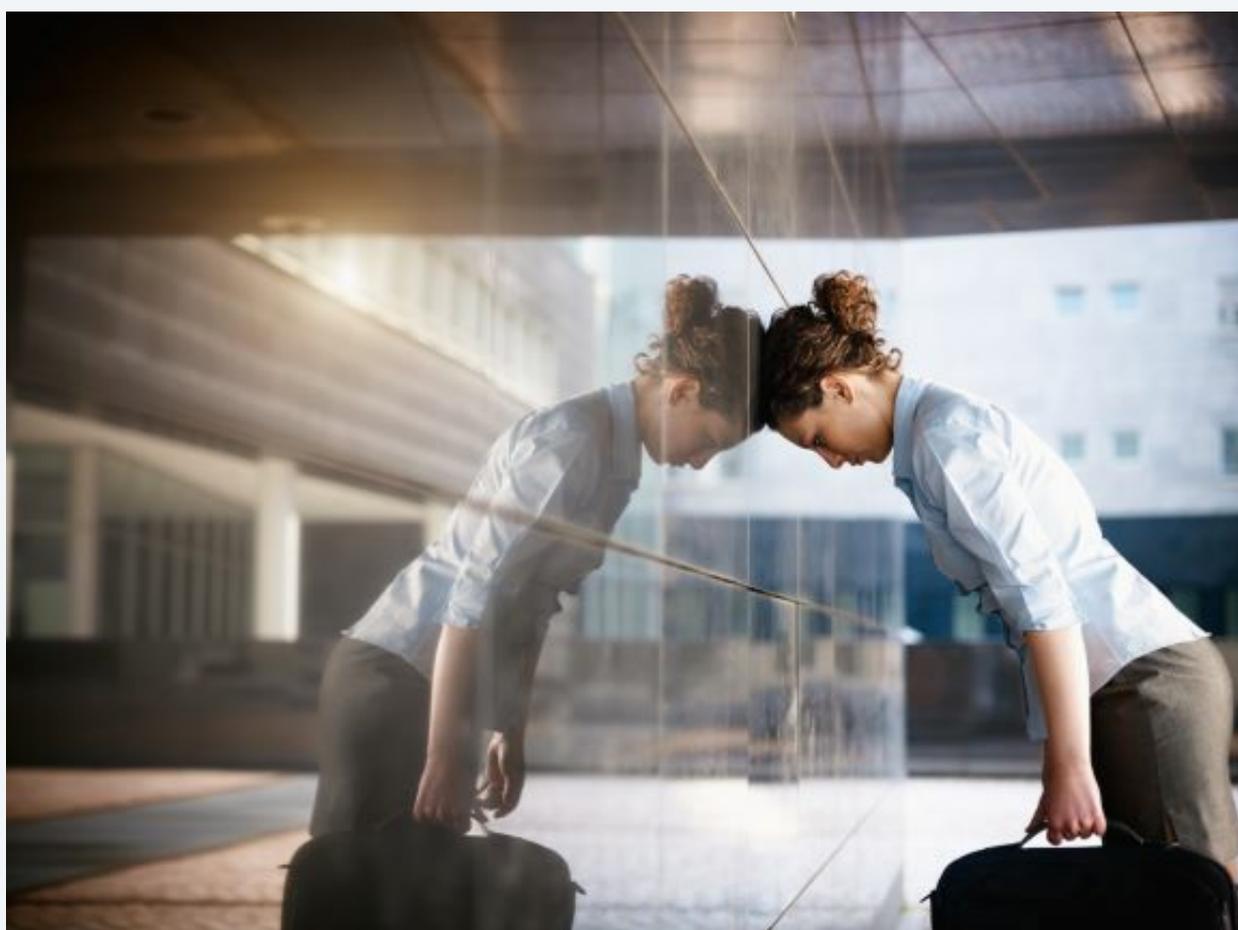


MITGLIEDSCHAFT SEMINARE NETZWERK

AUB Newsletter

In unserer heutigen Ausgabe haben wir folgende Themen für Sie:

- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- Sonderregelung zur telefonsichen Krankmeldung



Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Nicht nur der Körper, sondern auch die Psyche benötigt starke Abwehrkräfte. Psychologen sprechen von der sogenannten Resilienz – der Widerstandskraft, mit der sich selbst schwierige Situationen erfolgreich meistern lassen. Wenn man häufiger das Gefühl hat, beruflich oder privat permanent überfordert zu sein, und kaum noch Wege zur Verbesserung sieht, ist womöglich die persönliche Resilienz nicht ausgeprägt genug. In Kursen sowie Einzelcoachings kann man Methoden und Übungen kennenlernen, um konstruktiv und lösungsorientiert an Probleme heranzugehen. Seminare bietet etwa die Arbeitnehmersvertretung AUB an. In vielen Unternehmen wird das Thema Resilienz bereits im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements behandelt. Unter www.aub.de gibt es mehr Informationen dazu. Sorgen um den Arbeitsplatz, die permanente Doppelbelastung durch Beruf und Familie, dazu noch gesundheitliche Herausforderungen. Viele kennen das Gefühl, dass ihnen der Alltag buchstäblich über den Kopf wächst. Sie fühlen sich permanent überfordert, sind im Dauerstress und sehen kaum noch Lösungswege, die dauerhafte Verbesserungen bewirken können. Andere Menschen haben mit ähnlichen Themen zu tun – und bleiben dennoch ruhig, gelassen und konzentriert. Was macht den Unterschied zwischen den beiden Charaktereigenschaften aus? Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von der sogenannten Resilienz. Gemeint ist die psychische Widerstandskraft, auch schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern.

Widerstandskräfte der Psyche stärken

So wie das Immunsystem den Körper vor Infekten schützen kann, so wichtig ist Resilienz für die psychische Gesundheit. „Der entscheidende Faktor sind meist gar nicht die aktuellen Herausforderungen, sondern unsere Fähigkeit, damit umzugehen und Probleme mit kühlem Kopf zu lösen“, schildert Ute Herzog von der unabhängigen Arbeitnehmersvertretung AUB, die Einzelcoachings ebenso wie Seminare für Betriebsräte und Mitarbeiter anbietet. Resilienz ist in den heutigen Zeiten besonders wichtig, sowohl für den Einzelnen als auch für Unternehmen. Dies spiegelt sich etwa in Programmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement wider. Mit professioneller Unterstützung, bewährten Methoden und wiederkehrenden Übungen könne jeder die eigene psychische Widerstandskraft stärken.

Lösungsorientiert denken und die eigenen Stärken kennen

Ein erster Schritt zu mehr Resilienz ist es, Situationen bewusst so anzunehmen, wie sie sind. Ändern lassen sich Gegebenheiten meist nicht, daher führt es nicht weiter, mit Vergangenen zu hadern. Stattdessen kommt es darauf an, konstruktiv und mit Grundoptimismus in die Zukunft zu blicken. So findet man wieder die Kraft, um zu zielführenden Lösungen zu gelangen. Ebenso wichtig ist der Faktor Selbstbewusstsein: Wer an die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten glaubt, wird Herausforderungen leichter meistern können als andere. Nicht zuletzt ist und bleibt der Mensch ein soziales Wesen. Ein intaktes und vertrauensvolles Miteinander, ob in der Familie oder im Team am Arbeitsplatz, ist ebenfalls ein wichtiger Faktor für mehr persönliche Stärke in schwierigen Lagen. Unter www.aub.de gibt es eine Kontaktmöglichkeit und eine Übersicht zu verschiedenen Seminarangeboten.

Zusammenarbeit

Die AUB arbeitet zum Thema „psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ mit der Initiative BLAUFEUER zusammen. Betroffene können hier Hilfe und Begleitung in Anspruch nehmen, die für die Teilnehmer kostenlos sind. Fühlen Sie sich als Privatperson oder auch Betriebsrat oder Betriebsrätin von diesem Thema angesprochen? Dann machen Sie gleich den Test:

- Sind Sie erwerbstätig und zwischen 18 und 62 Jahre alt?
- Leiden Sie unter Stress oder Konflikten am Arbeitsplatz?
- Fühlen Sie sich häufig erschöpft?
- Sie Sie häufig unkonzentriert, reizbar oder in gedrückter Stimmung?
- Quälen Sie Sorgen, Nervosität oder Ängste?
- Ziehen Sie sich zunehmend von anderen Menschen zurück?-
- Erschweren private Belastungen wie z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen oder finanzielle Nöte Ihre tägliche Arbeit?

Können Sie mehrere dieser Fragen mit „ja“ beantworten – dann sprechen Sie uns an und wir vermitteln Sie gern an BLAUFEUER oder nehmen Sie direkt Kontakt auf.

www.blaufeuere.info



Und Corona ...

Patientinnen und Patienten, die an leichten Atemwegserkrankungen leiden, können ab dem 19.10.2020 - vorerst befristet bis 31.12.2020 - wieder telefonisch für bis zu sieben Kalendertage krankgeschrieben werden.

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat sich angesichts bundesweit wieder steigender Covid-19-Infektionszahlen erneut auf eine Sonderregelung zur telefonischen Krankschreibung ab dem 19.10.2020 verständigt.

Die niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte müssen sich dabei persönlich vom Zustand der Patientin oder des Patienten durch eine eingehende telefonische Befragung überzeugen. Eine einmalige Verlängerung der Krankschreibung kann telefonisch für weitere sieben Kalendertage ausgestellt werden.

Unabhängig von der Ausnahmeregelung zur telefonischen Krankschreibung sollten Versicherte bei typischen Covid-19-Symptomen und/oder nach Kontakt zu Covid-19-Patienten und bei unklaren Symptomen von Infektionen der oberen Atemwege vor dem Arztbesuch telefonisch Kontakt zur Praxis aufnehmen und das weitere Vorgehen besprechen.



Wir wünschen Ihnen ein schönes Wochenende
Ihr AUB Team

Besuchen Sie uns auch auf



AUB Die Unabhängigen e. V.
Kontumazgarten 3
90429 Nürnberg
Deutschland

0911-2870814
service@aub.de
www.aub.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.