



**UKS**  
Universitätsklinikum  
des Saarlandes

**Entspannung im UKS: Unkompliziert – Kostbar – Scharfsinnig**

01.09.2021

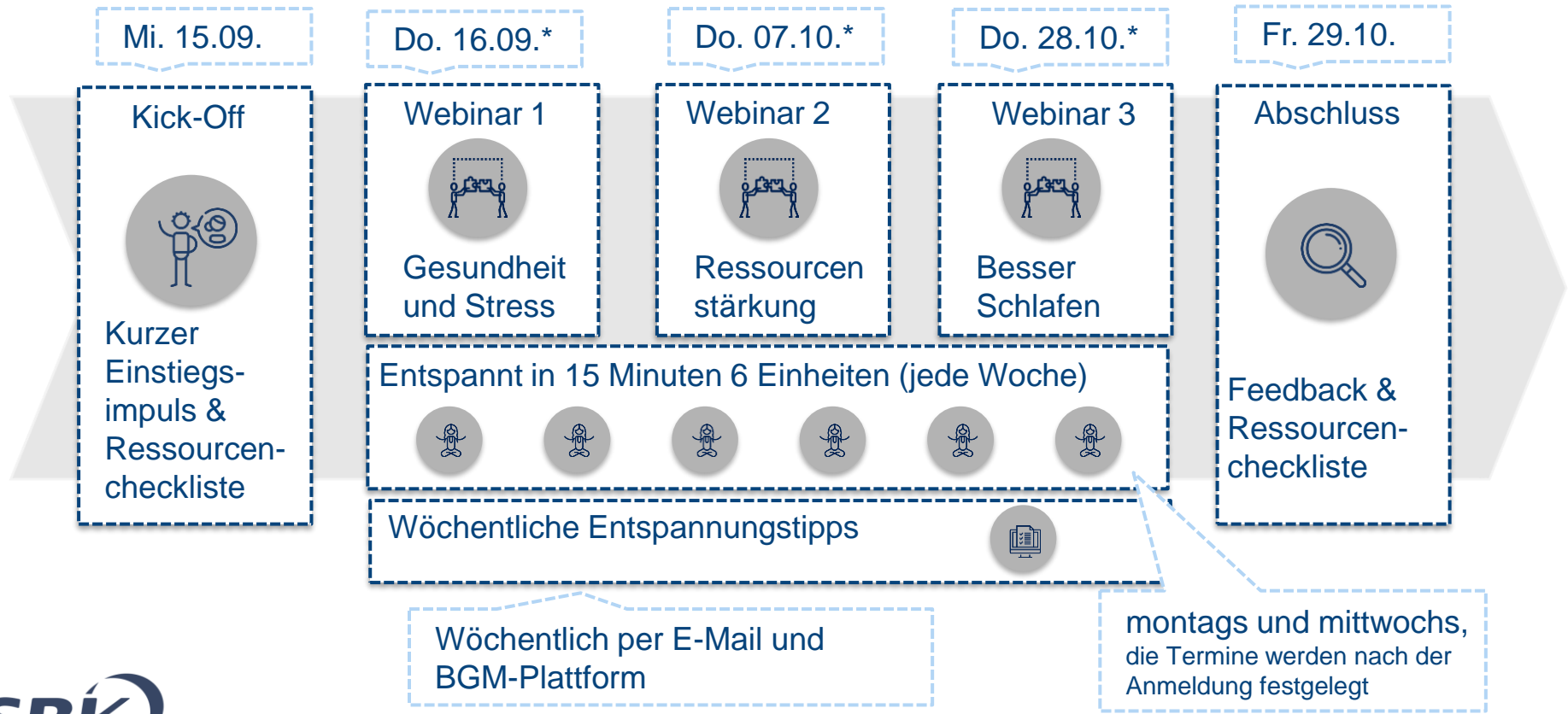
# Mentale Gesundheit – Bambus im Wind

Ihr Programm für mehr Widerstandskraft.

Entspannung – Unkompliziert, Kostbar und Scharfsinnig

# Projekttablauf

Mentale Gesundheit.



\* Die Uhrzeiten werden nach der Anmeldung festgelegt

# Das heißt für Sie

Es ist wichtig, dass Sie auch an **Ihre** Gesundheit denken!



#1

Sie können einfacher entspannen, indem Sie Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung erlernen.

#2

Sie erhalten Unterstützung darin in Ruhephasen auch wirklich zur Ruhe zu kommen.

#3

Sie werden widerstandsfähiger gegenüber stressigen / belastenden Situationen auf die Sie mitunter keinen Einfluss haben.

# Eingangs- & Ausgangstestung

Detaillierte Darstellung des Prä-/ Post-Designs.



**Ziel:**  
Sensibilisierung für die  
persönliche  
Ausgangslage in Bezug  
auf mentale Gesundheit  
& Fortschrittsanzeige am  
Ende des Projektes

## Kurzer Fragebogen „Ressourcencheckliste“

- Anonym, datengeschützt und freiwillig

UKS  
Universitätsklinikum  
des Saarlandes

67% (2/3)

★ Bitte bewerten Sie die folgenden Punkte

	Stimme völlig zu	Stimme zu	Stimme nicht zu	Stimme gar nicht zu
1. Ich entspanne mich nicht aktiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich schlafe schlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich fühle mich häufig gestresst	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich bewege mich wenig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ich trinke weniger als 1 Liter am Tag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich lasse mir beim Essen wenig Zeit (weniger als 20 Minuten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ich verbringe zu viel Zeit am Handy und im Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ich bin ständig unter Zeitdruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ich will es immer allen Recht machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ich esse viele Süßigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ich halte mich häufig nicht an festgelegte Termine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Ich bin häufig Lärm ausgesetzt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Ich mache mir Sorgen um meine Gesundheit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Ich habe keinen Antrieb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Ich fühle mich häufig kraftlos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Ich kann mich gut erholen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ich habe häufig Konzentrations-schwierigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

< Zurück

Weiter >

# Webinare / Workshops Entspannung.

Detaillierte Darstellung.

## Gesundheit und Stress

Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Gesundheit und Stress?

Stress verstehen und aktiv vermeiden können.

Einfache Strategien zur Stressreduktion / -abbau.

## Ressourcenstärkung

Resilienz fördern, um die eigenen Ressourcen zu identifizieren und auszubauen.

Ressourcenstärkung durch Achtsamkeit im Alltag.

Entspannungspraxis.



## Besser Schlafen

Verbesserung des eigenen Schlafs und Verhaltensweisen zur Vermeidung von Schlafproblemen.

Fokus auf Schlaf und Schichtarbeit, Schwerpunkt Schicht und Ernährung.

## Rahmenbedingungen

- 3 Termine je 1x / Woche
- Umfang: je 30 Minuten
- Digital via Teams oder live vor Ort
- Zeitplanung richtet sich nach den Teilnehmenden

Entspannung – Unkompliziert, Kostbar und Scharfsinnig

# Entspannt in 15

Detaillierte Darstellung.



In 15-minütigen Entspannungseinheiten werden unter Anleitung der Trainer:innen Entspannungsübungen vermittelt, welche die Achtsamkeit, Erholungsfähigkeit und Entspannungskompetenz fördern.

Die Einheiten werden digital oder live angeboten werden.

Die Einheiten finden jeweils 1 x pro Woche statt voraussichtlich in der Mittagszeit oder kurz nach dem Feierabend. Die Termine werden nach den Anmeldung fixiert.

# Gesundheitstipps

Detaillierte Darstellung.

Via Newsletter und über die BGM-Homepage werden wöchentliche ergänzende Gesundheitstipps zur Verfügung gestellt.

Diese vermitteln weiterführende Informationen zu Entspannungsmöglichkeiten im privaten und beruflichen Alltag und greifen aktuelle Themen auf.

Die Gesundheitstipps sind in 2 Minuten zu lesen und lassen sich so leicht in den Alltag integrieren.

Hier können auch digitale Entspannungseinheiten hinterlegt werden, die eigenständig abgerufen werden können.

Es können ergänzende Themen aus den Gesprächen mit den Teilnehmenden aufgenommen werden.



## Melden Sie sich jetzt zum Projekt an unter:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=eHUXxUOp80i0p65bs-NjSIJWcAssLg9Gi5s2joT6195UMkIZSEINQTNIRjVVSDZaQVU3V0QwTIhJUy4u>

Für Fragen erreichen Sie uns unter:  
[gesundheitsmanagement@uks.eu](mailto:gesundheitsmanagement@uks.eu)



Tanimara Schwender  
Tel.: 0173 700 4098



Isabella Uenning  
Tel.: 0173 1764 255

Claudia Knobloch  
Tel.: 06841/16-23492

## Wir freuen uns auf Sie!