

Note to translators: DO NOT translate any text in RED

March

New This Month section of optumeap.com

Monthly topic intro copy:

Sorgen Sie für sich selbst

Copy:

Über Selbstfürsorge zu sprechen, liegt im Trend, und sie ist tatsächlich entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Erfahren Sie diesen Monat, warum Selbstfürsorge so wichtig ist. Wenn Sie für das Wohl anderer verantwortlich sind, erfahren Sie hier, auf welche Weise Sie Selbstfürsorge erreichen.

Tile 1: Not-to-do list



Eine Not-To-Do Liste machen

Wahrscheinlich hast du schon von der Macht des Neinsagens gehört und weißt, wie wichtig es ist, im Privatleben und im Beruf Grenzen zu setzen. Mit einer wohlbedachten To-Do Liste kannst du dich besser organisieren und mit Stress umgehen. Aber hast du dir schon einmal überlegt, eine Not-To-Do Liste zu erstellen?

Eine Not-To-Do Liste hilft dir, zu erkennen, was dich besonders viel Energie kostet – sowohl geistig als auch körperlich. Hier findest du eine Anleitung.

Trage hier bestimmte Dinge, Aktivitäten und/oder Menschen ein,

die dir regelmäßig das Gefühl geben, nicht gesehen, unterstützt und gehört zu werden oder nicht sicher zu sein:

die dich regelmäßig überwältigen, dich aufregen, dir Angst machen und/oder Stresssituationen auslösen:

die dir regelmäßig das Gefühl geben, nicht wertgeschätzt zu werden:

bei denen du dich regelmäßig genötigt fühlst:

die regelmäßig deine Zeit verschwenden, deine Energie aussaugen oder bei denen du dich einfach nicht wohl fühlst:

die dir regelmäßig schlechte Laune machen:

die dich regelmäßig viel Zeit und/oder Geld kosten:

Geh jetzt die Liste auf der vorherigen Seite noch einmal durch. Wähle fünf Dinge aus, bei denen du dich entscheiden kannst, sie in Zukunft nicht mehr zu tun, und kreise diese ein. Trage deine Auswahl in die Liste unten ein.

Ich werde nicht mehr:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Orientiere dich als Nächstes an diesen fünf Punkten und bestätige dir selbst, was du stattdessen tun kannst oder tun wirst und warum.

Stattdessen werde ich:

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____

Zum Beispiel:

Ich werde in Zukunft keine Zeit mehr mit _____ verbringen. Es ist in vollkommen Ordnung, Einladungen abzulehnen.

Ich werde nächstes Jahr nicht mehr über Weihnachten nach Hause fahren. Das ist zu teuer und zu stressig.

Stattdessen werde ich diese Zeit nutzen, um Sport zu machen. Das tut mir gut und macht Spaß.

Stattdessen werde ich einen anderen Zeitpunkt finden, um meine Eltern zu besuchen. Etwa nach den Feiertagen, wenn die Tickets günstiger sind.

Quellen:

National Institute of Mental Health, „Caring for Your Mental Health.”, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Harvard Business Review, „Why We Continue to Rely on (and Love) To-Do Lists.”, <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

HelpGuide, „Setting Healthy Boundaries in Relationships.” <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Depression and Bipolar Support Alliance, „8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health.” <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/>, letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Von eM Life Lehrkraft Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT

Dieses Programm ist nicht für Situationen gedacht, in denen eine umgehende medizinische Versorgung nötig ist. Rufe im Notfall einen Krankenwagen oder geh in die nächste Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wende dich bei Fragen zu bestimmten gesundheitlichen Bedürfnissen, Behandlungen oder zu Medikamenten an deinen Arzt oder deine Ärztin. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Angestellte oder Krankenversicherungen). Dieses Programm und seine Bestandteile sind möglicherweise nicht in allen Bundesstaaten und für alle Gruppengrößen verfügbar. Änderungen sind möglich. In bestimmten Fällen ist eine Abdeckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.

Tile #2: Stretching Video Tile Text

Fünf-minütige Dehnübung

Tägliche Bewegung ist wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit. Wenn Sie sich fünf Minuten am Tag dehnen, können sie einfach und effektiv Stress abbauen.

Tile # 3: Training flyer (PDF):

Mitgliederschulung:

Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen



Vorgestellte Schulung im März

Selbstfürsorge: Kleine Veränderungen führen zu positiven Ergebnissen

Viele Menschen fühlen sich verpflichtet, die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen zu stellen. Die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, ist jedoch eine Falle, in die wir gern tappen, wenn wir uns um unsere Eltern, kleine Kinder oder Angehörige kümmern. Gesundheit und Glück sind die Grundpfeiler unseres Lebens. Ist das Fundament instabil, kommt die gesamte Struktur ins Schwanken – genau wie bei einem Haus. Wenn wir das einmal anerkannt haben, kommt sofort die Frage auf: „Wann soll ich das noch machen?“ Sie nehmen sich die Zeit. In diesem Modul geht es um diese beiden Punkte: die notwendige Selbstfürsorge und wie Sie Zeit dafür finden.

Teilnehmer werden:

- Lernen, warum sie etwas mehr für sich selbst sorgen sollten
- Die vielen Möglichkeiten entdecken, Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren
- Erfahren, wie ein Selbstfürsorgeplan aufgestellt wird
- Darüber sprechen, wie sie anderen helfen können, einen eigenen Selbstfürsorgeplan zu entwickeln

Melden Sie sich für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die Anfrage-Option und sehen sich die Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an. Die Schulung wird weltweit und in englischer Sprache angeboten.

Aufgezeichnete Sitzungen Auf Anfrage (ohne Fragen und Antworten) <u>Jetzt ansehen</u> Sie haben wenig Zeit? Die zehninütige Zusammenfassung finden Sie <u>hier</u>	14. März 7:00 bis 8:00 GMT (mit Fragen und Antworten) <u>Jetzt anmelden</u>	15. März 13:00 bis 14:00 GMT (mit Fragen und Antworten) <u>Jetzt anmelden</u>	16. März 17:00 bis 18:00 GMT (mit Fragen und Antworten) <u>Jetzt anmelden</u>
---	---	---	---

Die Live-Schulungen haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, daher müssen Sie sich im Vorhinein anmelden.

Nächsten Monat steht Stress und der Umgang mit Stresssituationen im Mittelpunkt. Achten Sie auf die Links zur Anmeldung für die Live-Schulung oder sehen Sie sich die Aufzeichnung der Schulung zu einem passenden Zeitpunkt an.

Dieses Programm ist nicht für Situationen gedacht, in denen eine umgehende medizinische Versorgung nötig ist. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen nach sich ziehen, über die der Kläger oder die Klägerin direkt oder indirekt Leistungen erhält (Arbeitgeber oder Krankenversicherer). Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau im Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. In bestimmten Fällen ist eine Abdeckung ausgeschlossen oder nur eingeschränkt möglich.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

Tile #4: Article

Are you taking care of yourself?

Fürsorger: Sorgen Sie für sich selbst?

Hier finden Sie heraus, warum Sie das sollten, und erhalten praktische Tipps.

Frauen kümmern sich in vielen Kulturen der Welt um die Familie und sogar um mehrere Generationen. Manche Menschen sind so sehr damit beschäftigt, sich um andere zu kümmern, dass ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden in den Hintergrund rücken. Das gilt auch für Männer in dieser Funktion. Wenn sie sich jedoch nicht um sich selbst und ihre Bedürfnisse kümmern, riskieren sie die eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Am 8. März feiern Menschen auf der ganzen Welt den Internationalen Frauentag, der für Gleichberechtigung und die Stärkung der Frau steht. Zu Ehren von Frauen auf der ganzen Welt, sollten wir alle im Alltag auf eine besondere und ganz persönliche Art und Weise unterstützen: Indem wir es ihnen ermöglichen, ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen.

Für viele Menschen – Frauen und Männer – ist es sehr wichtig, im richtigen Moment für andere da zu sein, ob beruflich oder privat.

- Offizielle Fürsorger, die im Gesundheitswesen, bei Notfall- oder Gemeindediensten tätig sind, helfen anderen, schwierigste Situationen, zu überstehen.
- Inoffizielle Fürsorger, die sich um Familienangehörige kümmern, sind tagtäglich für die Gesundheit und das Wohlbefinden anderer verantwortlich. Sie kümmern sich um jene, die ständig Hilfe, Schutz und Aufmerksamkeit benötigen (z. B. Kleinkinder, Jugendliche, Angehörige mit körperlichen oder psychischen Krankheiten usw.) oder sich in einer Krise befinden.

Andere zu pflegen und zu betreuen ist eine dankbare Aufgabe, kann aber auch emotional, körperlich und physisch anstrengend sein. Fürsorger benötigen jedoch Zeit, Raum und die Mittel, um sich um ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern zu können.

Andernfalls drohen chronischer Stress, Burnout oder Gefühlskälte durch die Überbelastung und beeinträchtigen das physische und psychische Wohlbefinden.

- Chronischer Stress ist anhaltender Langzeitstress, der mit Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Muskelschmerzen, Bluthochdruck und einem geschwächten Immunsystem einhergeht. Außerdem kann er schwere Krankheiten wie Herzerkrankungen, Depressionen und Fettleibigkeit verursachen.
- Burnout ist eine körperliche und/oder emotionale Erschöpfung, die durch anhaltenden Stress oder Frustration am Arbeitsplatz oder andere Umstände hervorgerufen wird. Burnout führt unter anderem zu Angstzuständen, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen und anderen ernsthaften psychischen Erkrankungen.
- Gefühlskälte ist eine physische und emotionale Erschöpfung, die unsere Fähigkeit für Mitgefühl beeinträchtigt.

Diese drei Phänomene wirken sich auch negativ auf die Qualität der Fürsorge für andere aus. Den Fürsorgern fehlt die mentale und körperliche Kraft, um sich um die Bedürfnisse der betreuten Personen zu kümmern. Sie sind zunehmend ungeduldig, unaufmerksam und in schlechter Stimmung.

Häufige Anzeichen und Symptome von chronischem Stress, Burnout und Erschöpfung sind unter anderem:

- Ein Gefühl ständiger Überforderung und Besorgnis
- Schlafstörungen oder zu viel Schlaf
- Gewichtszunahme oder Gewichtsabnahme
- Angstgefühle, Wut, Aufregung und Gereiztheit
- Körperliche Beschwerden und Schmerzen, wie häufige Kopfschmerzen

- Erschöpfung – psychisch, emotional und körperlich
- Schwierigkeiten, klar zu denken, und bei der Problemlösung
- Traurigkeit, Unglücklichkeit und/oder Unmotiviertheit
- Kein Interesse mehr an Aktivitäten, die früher Freude bereiteten
- Hoffnungslosigkeit und Verlust der Sinnhaftigkeit
- Erhöhter Alkohol-, Drogen- oder Substanzkonsum

Die hier genannten Maßnahmen zur Selbstfürsorge können Fürsorgern dabei unterstützen, sich um die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu kümmern.

Fürsorgern können bewusst Maßnahmen ergreifen, die ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden schützen und pflegen, wie z. B.:

- Ausreichend Schlaf - Erwachsene benötigen täglich sieben bis neun Stunden guten Schlaf.
- Nahrhaftes Essen – Essen Sie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und tierische Lebensmittel.
- Regelmäßig Sport machen – Bewegen Sie sich zweieinhalb bis fünf Stunden pro Woche.
- Regelmäßige Gesundheitschecks – Machen Sie die jährlichen Untersuchungen, Tests und Voruntersuchungen, die für Ihr Alter, Geschlecht und Ihren Gesundheitszustand empfohlen sind.
- Pausen machen – Entspannen Sie sich und machen Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet.
- Rausgehen – Gehen Sie spazieren und finden Sie Ruhe, Freude und Kreativität in der Natur.
- Um Hilfe bitten - Sprechen Sie mit Freunden, Familienangehörigen oder medizinischen Fachkräften über Ihre Probleme.

Quellen:

AARP. 10 ways to deal with caregiver stress.

aarp.org/caregiving/life-balance/info-2018/stress-management-tips.html?cmp=RDRCT-085a3473-20200402 Opens in a new window.

American Psychological Association. Are you experiencing compassion fatigue? apa.org/topics/covid-19/compassion-fatigue. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

American Psychological Association. Stress won't go away? Maybe you are suffering from chronic stress. apa.org/topics/stress/chronic. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

Cambridge University Press. Caught in the middle in mid-life: Provision of care across multiple generations. cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/caught-in-the-middle-in-midlife-provision-of-care. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. How much sleep do I need? https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

International Self-Care Foundation. What is self-care? isfglobal.org/what-is-self-care/. Letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

Mayo Clinic. Caregiver stress: Tips for taking care of yourself. mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

National Health Service (NHS). Insomnia. nhs.uk/conditions/insomnia/. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

National Institute for Health Care Management (NIHCM). It's OK to not be OK. [nihcm.org/publications/its-](https://nihcm.org/publications/its-ok-to-not-be-ok)

[ok-not-to-be-ok-physician-burnout-and-mental-health.](#)

The American Institute of Stress.

[stress.org/military/for-practitionersleaders/compassion-fatigue.](#) Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

United Nations. International Women's Day March 8. [un.org/en/observances/womens-day.](#) Letzter Zugriff: 19. Januar 2023.

U.S. Department of Health and Human Services. Preventive Care. [health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/preventive-care.](#) Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

U.S. National Institute of Health. Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving.

[ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6689954/.](#) Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

World Health Organization. Physical activity. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.](#) Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

World Health Organization. Healthy diet. [who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet.](#) Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

Client facing materials

Tile # 1: Member communication

Sich um sich selbst kümmern

Über Selbstfürsorge zu sprechen liegt im Trend, ist aber auch entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In diesem Monat erfahren Sie, warum Selbstfürsorge so wichtig ist, und welche proaktiven Maßnahmen Sie ergreifen können, um dies zu tun.

Das Engagement-Toolkit für diesen Monat enthält folgende Informationen:

Wie man eine „Not-to-do“-Liste erstellt, um gesunde Grenzen zu setzen

Schulung zur Selbstfürsorge und wie kleine Veränderungen positive Ergebnisse bewirken

5-minütiges Stretching-Video zum Entspannen

Artikel für pflegende Angehörige mit Tipps zur Selbstfürsorge

[Toolkit anzeigen](#)

Was Sie jeden Monat erwartet:



Neueste Themen – Greifen Sie auf aktuelle Inhalte zu, die sich jeden Monat auf ein neues Thema konzentrieren



Weitere Ressourcen – Zugang zu zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools



Inhaltsbibliothek – Dauerhafter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte



Unterstützung für alle – Geben Sie die Toolkits an diejenigen weiter, von denen Sie glauben, dass sie die Informationen sinnvoll finden werden

* WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Zugriff am 3. Nov. 2022

Optum

Tile # 2: Socialposts

Im Folgenden finden Sie einen Vorschlag für einen Social Media Beitrag (Bildoptionen im Anhang). Das wird Ihnen helfen, das Gesundheits- und Wellness-Thema dieses Monats – Sorgen Sie für sich selbst – unter den Mitgliedern zu verbreiten. Sie können den Beitrag gern über interne Kommunikationsplattformen oder Ihre LinkedIn-Konten teilen.



Über Selbstfürsorge zu sprechen, liegt im Trend, und sie ist tatsächlich entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person. Erfahren Sie in diesem Monat, warum Selbstfürsorge sehr wichtig ist. Wenn Sie für das Wohl anderer verantwortlich sind, erfahren Sie hier, auf welche Weise Sie Selbstfürsorge erreichen. Besuchen Sie optumeap.com/newthismonth#employeehealth #wellbeing

Erfahren Sie, wie Sie in diesen Monat eine „Not-to-Do“-Liste erstellen, damit Sie sich besser auf die Dinge, Aktivitäten und Menschen konzentrieren können, die Ihnen Energie geben. Sie finden sie hier: Besuchen Sie optumeap.com/newthismonth. #employeehealth #wellbeing

Pflegekräfte – Sorgen Sie für sich selbst? Erfahren Sie in diesem Monat, warum es wichtig ist, dass Sie für sich an erster Stelle stehen, und erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie das erreichen. Besuchen Sie optumeap.com/newthismonth #employeehealth #wellbeing

So veröffentlichen Sie einen Beitrag in LinkedIn:

- Öffnen Sie Ihr LinkedIn-Konto.
- Wählen Sie den gewünschten Text (inkl. Link) oben aus, kopieren ihn und fügen ihn ein.
- Wählen Sie das gewünschte Bild aus, fügen Sie es zum Beitrag hinzu (speichern Sie das Bild auf Ihrem Laufwerk und wählen Sie „Foto hinzufügen“ aus) und gehen Sie zum vierten Schritt.
- Klicken Sie auf „Veröffentlichen“.

Tile # 3: Manager podcast

März:

Selbstfürsorge: Mit kleinen Veränderungen die Kultur am Arbeitsplatz positiv beeinflussen."

Man kann nur das geben, was man hat. Führungskräfte haben in einer gewöhnlichen Arbeitswoche viele Aufgaben und viel Stress. Sind sie erschöpft, verlieren sie die Fähigkeit, dem Team das zu geben, was es braucht. Je größer der Stress, desto geringer die Effektivität. Daher sollten Führungskräfte lernen, sich regelmäßig um sich selbst zu kümmern und Grenzen zu setzen. Sie müssen lernen, aufzutanken, sich selbst und anderen gegenüber freundlich zu sein, und verschiedene andere Fähigkeiten entwickeln. In diesem Podcast erhalten Führungskräfte kreative Ideen, wie sie die Selbstfürsorge verbessern und eine Arbeitskultur entwickeln, die es auch ihren Mitarbeitern ermöglicht, für sich selbst zu sorgen. Ein gesundes Team ist ein stärkeres Team.

Tile # 4: Tips for a good night's sleep – March blog

Tipps für einen guten Nachtschlaf

- Seien Sie tagsüber körperlich aktiv.
- Entspannen Sie sich vor dem Schlafen, lesen Sie ein Buch oder gehen Sie einer beruhigenden Aktivität nach.
- Schaffen Sie eine bequeme Schlafumgebung.
- Verringern oder vermeiden Sie Lärm und Licht.
- Schalten Sie die Geräte stumm und aktivieren Sie Blaulichtfilter, den Nachtmodus oder das dunkle Design.
- Schlafen Sie sieben bis neun Stunden und wachen Sie täglich ungefähr zur gleichen Zeit auf.

Bonus-Tipp!

Wenn Sie sich tagsüber ständig müde fühlen, obwohl Sie nachts ausreichend geschlafen haben, leiden Sie möglicherweise an einer Schlafstörung. Wenden Sie sich an einen Arzt oder Schlafspezialisten.

Quellen:

Mind.org. How can I improve my sleep? [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/sleep-problems/tips-to-improve-your-sleep/). Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

AgeUK. Getting a good night's sleep. ageuk.org.uk/information-advice/health-wellbeing/mind-body/getting-a-good-nights-sleep/#skipToContent. Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.

Sleep Foundation. Healthy sleep tips. sleepfoundation.org/sleep-habits Letzter Zugriff: 18. Januar 2023.