

## „Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (WiSe 2022/2023)

**Die Notfallmappe** (Mareike Sprock, Referentin für Familie in der Hochschule und Gender Mainstreaming, Jade Hochschule)

In einem Notfall gibt es oft nur wenig Zeit, dringend benötigte Unterlagen und Informationen zu beschaffen. Häufig weiß nur die gerade betroffene Person, wo alles zu finden ist. Um dem vorzubeugen, ist es sinnvoll, eine Notfallmappe anzulegen. Wir werfen gemeinsam einen Blick in eine solche Notfallmappe und schauen uns an, für welche Lebensbereiche Informationen hinterlegt werden können!

**19. Oktober 2022      13:00 bis 13:30 Uhr      via ZOOM**

**Power für die Darmbarriere** (Antje Lüken – Ernährungsberaterin)

Alles was wir essen und trinken beeinflusst unsere Mikrobiota. Die Nahrung ist einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf Zusammensetzung und Aktivität. Auch wenn diese Zusammenhänge noch nicht bis ins Einzelne erforscht sind, kristallisieren sich bereits einige Nahrungselemente heraus, die sich eher günstig oder eher ungünstig auswirken. Nachgewiesene Zusammenhänge zwischen Mikrobiota und Gesundheit gibt es bei der Immunabwehr, dem Reizdarmsyndrom, Adipositas, Diabetes mellitus und Darmkrebs.

**09. November 2022      11:45 bis 12:15 Uhr      via ZOOM**

**„Hey, du Opfer...!“ – Thema Digitale Gewalt** (Nadine Finke, traumazentrierte Fachberaterin bei Wildwasser Oldenburg e.V. – Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt an Mädchen und Frauen)

Die Gesellschaft digitalisiert sich, also wird Gewalt auch digitaler. Folgende Fragen beleuchten wir im Kurzvortrag: Was meinen wir, wenn wir von Cybergrooming, Cyberstalking, Doxing oder Cybermobbing reden? Ist digitalisierte Gewalt weniger schlimm als analoge Gewalt?

Aber auch: Was kann helfen digitale Gewalt zu verhindern und was kann nach erlebter digitaler Gewalt helfen? Der Vortrag richtet sich nicht ausschließlich, aber auch besonders an Eltern und Sorgeberechtigte, die sich in Bezug auf Kinder und Jugendliche informieren möchten.

**18. Januar 2023      11:45 bis 12:15 Uhr      via ZOOM**

**Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen; die von den Vorgesetzten genehmigte Teilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet.**

Um Anmeldung an [regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de](mailto:regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de) wird gebeten.