

„Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (WiSe 2023/2024)

Die Mittwochsinfo – ein kurzer Input in der Mittagszeit – gibt ein Mal im Monat einen kurzen, halbstündigen Überblick zu Themen aus den Feldern Gesundheit, Vereinbarkeit und Gleichstellung.

Schlaflos in.... – Tipps und Tricks für einen gesunden und erholsamen Schlaf (Prof. Dr. med. Peter Schulte, Professor für Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement, Hochschule Weserbergland)

Etwa ein Drittel der Menschen in Deutschland haben Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen. Wer häufig schlecht schläft, fühlt sich tagsüber oft müde und abgeschlagen fühlt. Manchmal ist es dann schwierig seinen Alltag gut zu bewältigen. Was kann ich für meinen gesunden und erholsamen Schlaf selbst tun? Welche Strategien helfen bei Schlafstörungen und wann ist es sinnvoll, einen Arzt zu kontaktieren? Wir wollen versuchen, gemeinsam hierfür passende Antworten zu finden.

11. Oktober 2023 11:45 bis 12:15 Uhr via ZOOM

Das Pflegeportal Weser-Ems: Pflegeplätze online finden (Franziska Straka, Kompetenzzentrum Gesundheitswirtschaft e.V.)

Es kann schwierig sein, eine kürzere oder dauerhafte Unterbringung für eine pflegebedürftige Person zu organisieren. Franziska Straka vom Kompetenzzentrum Gesundheitswirtschaft e.V. stellt das Pflegeportal Weser-Ems vor, in dem einfach und übersichtlich online nachgeschaut werden kann, in welcher Einrichtung der gewünschten Region Pflegeplätze verfügbar sind.

15. November 2023 13:00 bis 13:30 Uhr via ZOOM

Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme – Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten zum Long- und Post-COVID-Syndrom (Jörg Heimsoth, Leitung Therapiemanagement, Rehabilitationszentrum Oldenburg)

Hygienemaßnahmen und Absonderungsregelungen entfallen, aber dies bedeutet leider kein Ende der Corona-Pandemie. Neben regelmäßigen Neuinfektionen gibt es eine Vielzahl an Personen, die nach ihrer Corona-Erkrankung weiter unter Einschränkungen leiden: Schlafstörungen, Gedächtnisprobleme und eine begrenzte Belastbarkeit sind Symptome des Long- und Post-COVID-Syndroms, die den privaten und beruflichen Alltag erschweren können. Der Therapeut und Experte Jörg Heimsoth wird über Hintergründe des Syndroms aufklären, den wissenschaftlichen Forschungsstand skizzieren und Therapie- und Behandlungswege darstellen.

13. Dezember 2023 11:45 bis 12:15 Uhr via ZOOM

Sexualisierte Diskriminierung am Arbeitsplatz – Was bedeutet das und was kann man tun? (Sylvia Noll, Gleichstellungsstelle Jade Hochschule)

Oft wird angenommen, sexualisierte Diskriminierung beginne erst dort, wo körperliche Gewalt ausgeübt wird. Übergriffiges Verhalten beginnt jedoch schon früher. Der Kurzvortrag gibt anhand grundlegender Begriffe einen Überblick darüber, was unter sexualisierter Diskriminierung verstanden wird. Anschließend werden mögliche Ursachen und Folgen am Arbeitsplatz erläutert und darauf geschaut, was man im Fall eines Übergriffs tun kann. Der Vortrag richtet sich an alle Beschäftigten und ebenso Vorgesetzte mit Personalverantwortung, die sich einen ersten Überblick verschaffen möchten.

17. Januar 2024 13:00 bis 13:30 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 wird gebeten.