

## „Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (WiSe 2019/2020)

### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** (Angela Machens, Rechtsanwältin und Mediatorin)

Jeder Mensch kann – durch Unfall, Krankheit oder aber Einschränkungen im Alter – in die Situation kommen, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Um sicher zu sein, dass andere dann im eigenen Sinne handeln, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge. Diese Veranstaltung bietet einen Überblick und erste Informationen.

25.09.2019 11:45 bis 12:15 Uhr Studienort Wilhelmshaven S 205

### **Gesunde Führung** (Stephan Tuinman, SMILE-Beratung GmbH & Co KG)

Führungskompetenz lässt sich erlernen und beginnt beim „Ich“. Wie pfleglich gehe ich mit mir und meinen Ressourcen um? Was treibt mich an? Diese Frage ist Ausgangspunkt gesunder Führung. Von hier erweitert sich die Perspektive auf Beschäftigte, Kund\_innen, das Umfeld. Merkfähige Werkzeuge, Denkweisen und Strategien laden zum Anwenden im beruflichen Alltag ein.

16.10.2019 13:00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg V112 TGM

### **„Du Opfer!“– Wie schütze ich mein Kind vor Cybermobbing und sexualisierter Gewalt im Internet?!**

(Kerstin Koletschka, Wildwasser Oldenburg e.V.)

Die Nutzung des Internets ist mittlerweile für alle Kinder und Jugendliche selbstverständlich. Sie lernen ganz selbstverständlich, elektronische Medien zu bedienen und zu nutzen. Viele Eltern haben Mühe, ihren Kindern dabei noch zu folgen. Der Vortrag wird über spezielle Gefahren wie Cybermobbing, Cybergrooming und Sexting aufklären. Täterstrategien werden erläutert und geeignete Hilfsmöglichkeiten für Betroffene und deren Bezugspersonen aufgezeigt.

27.11.2019 13:00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg H-11 (Grüner Salon)

### **Aluminium in der Ernährung – Ein „komplexes“ Problem?** (Sebastian Münz, Oecotrophologe)

Die Frage nach der Gefährlichkeit der Aluminiumaufnahme in den menschlichen Organismus geistert immer wieder durch die Medien. Die einen schüren Panik, die anderen wiegeln ab. Wie soll man also mit dem ganzen Problem umgehen, muss die Aluminiumfolie verschwinden, sind Getränke aus Alu-Dosen wirklich gefährlich? Dieser Vortrag versucht das Thema differenziert zu betrachten und Aufschluss darüber zu geben, wie man unnötige Risiken vermeiden kann.

11.12.2019 13:00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg H-11 (Grüner Salon)

### **Suchtprobleme am Arbeitsplatz/Co-Verhalten** (Wilfried Sondag, Suchtbeauftragter der Jade Hochschule)

Machen Sie sich wegen des Suchtmittelkonsums von Kolleg\_innen Sorgen oder fühlen sich dadurch belastet? In der Mittwochsinfo erfahren Sie, wie Sie sich im täglichen Umgang mit betroffenen Kolleg\_innen (richtig) verhalten und worauf Sie achten sollten.

22.01.2020 11.45 bis 12:15 Uhr Studienort Wilhelmshaven S 128

### **Eltern-Kind-Kur – Neue Kraft finden** (Monika Gladis, Caritasverband Wilhelmshaven)

Der alltägliche Balanceakt zwischen Job und Familie, Haushalt und Partnerschaft wird für Mütter und Väter oft zur Belastung. Eltern befinden sich in dieser komplexen Alltagsituation am Limit ihrer Kräfte. Eine Eltern-Kind-Kur für Mütter bzw. Väter mit ihren Kindern bietet die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen, neue Kräfte zu sammeln, die eigene Rolle zu reflektieren und sich langfristig für den Alltag zu stärken. Im Vortrag werden die grundsätzlichen Informationen zum Anspruch, zur Beantragung, zu den Kosten und dem organisatorischen Prozedere erläutert.

12.02.2020 11.45 bis 12:15 Uhr Studienort Wilhelmshaven V108b

### **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.