

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der mittags-info auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit, das schriftliche Einverständnis der Vorgesetzten benötigen Sie nicht. Für die Teilnahme an den Digital- bzw. Hybridveranstaltungen sowie für den Erhalt der Infomails ist eine einmalige formlose Anmeldung über Stud.IP erforderlich. [Klicken Sie hier, um sich anzumelden](#), zudem finden Sie eine [Kurzanleitung für die Anmeldung als PDF-Datei hier](#). Für die Veranstaltungen vor Ort ist keine Anmeldung notwendig.

Mittwoch, 22.05.2024,
13.00-13.30 Uhr, Campus
Haarentor Bibliothekssaal +
digital (Hybrid-Veranstaltung)

Mental Load - Gedankenstress im Haushalt reduzieren

Kristian Seewald, Systemischer Coach
und Supervisor, COGNOSCIS

„Mental Load“ ist ein Begriff, den es schon seit den 80er gibt, der aber wenig bekannt ist. Er meint die gedankliche Last, die heutzutage meist – aber nicht nur – Frauen in [klassisch organisierten] Familien zu tragen haben, um als „Familienmanagerin“ den „Care“-Alltag zu organisieren – weil der Partner oder die Partnerin sich aus dieser Organisation zurückzieht.

Welche Socken zieht das Kind heute an? Was soll ich kochen? Wo kaufe ich das Gemüse am günstigsten? Wen hole ich wann wo vom Sport ab? Welche Geburtstagskarte soll es sein? Wann muss ich heute wo sein, um die Kinder abzuholen? All diese tausend kleinen Gedanken können für Stress sorgen – und auch die Partnerschaft belasten. Schön wäre es da doch, wenn Partner oder Partnerin mithelfen.

In dieser mittags-info erfahren Sie, wie Sie am besten kommunizieren, um das zu erreichen und lernen, wie Sie die mentale „Ladung“ an belastenden Gedanken reduzieren können.

Mittwoch, 29.05.2024, 13.00-
13.30 Uhr, Campus Haarentor
Bibliothekssaal + digital
(Hybrid-Veranstaltung)

Verhalten von Menschen mit Demenz - verstehen und handeln

Prof. Dr. Rebecca Palm, Fakultät VI,
Pflegewissenschaft

Die Symptome einer Demenzerkrankung sind vielfältig. Mit dem Abbau kognitiver Fähigkeiten wie der Orientierung und der Sprache zeigt die Mehrheit von Menschen mit Demenz ein verändertes Verhalten. Bei einer fortgeschrittenen Demenz ist dieses Verhalten äußerst facettenreich und kann uns stark herausfordern. Es kann sich z.B. äußern als lautierendes Rufen, zielloses Umherlaufen, nervöses Nesteln und Klopfen - oder mit psychotischen Symptomen wie Wahnvorstellungen und Halluzinationen oder auch mit Aggressionen einhergehen, was besonders belastend für die Mitmenschen und die Betroffenen ist. Pharmakologische Maßnahmen werden zur Behandlung des herausfordernden Verhaltens nicht empfohlen, da sie mit starken Nebenwirkungen einhergehen und langfristig keine Besserung versprechen. In der mittags-info werden die Hintergründe solcher herausfordernder Verhaltensweisen erklärt und es werden nicht-pharmakologische Maßnahmen und deren Wirksamkeit vorgestellt, die zum Ziel haben, die Belastung durch herausforderndes Verhalten zu reduzieren und die Gesundheit von pflegenden Angehörigen zu erhalten.

Mittwoch, 05.06.2024, 13:00-
13:30 Uhr, online

Erste Hilfe kompakt – Was tun im Notfall?

Dr. med. Katrin Wüstenbecker, Fachärztin
für Anästhesiologie, Intensivmedizin,
Notfallmedizin, Ärztliche Leitung
Klinisches Trainingszentrum

Wenn Menschen in Not geraten, zählt mitunter jede Sekunde. Nach Absetzen eines Notrufs verstreichen durchschnittlich zehn Minuten bis zum Eintreffen der Rettungskräfte. Diese Zeit kann entscheidend für das Überleben sein. Hier sind Ersthelfende gefragt. Das Problem ist: Viele sind unsicher und wissen nicht, was sie tun sollen oder trauen sich nicht, Maßnahmen zu ergreifen. In dieser mittags-info erfahren Sie Grundlagen der Ersten Hilfe – angefangen von allgemeinen Empfehlungen zum Umgang mit betroffenen Personen über Inhalte des Notrufs bis hin zu Techniken für die Herz-Lungen-Wiederbelebung und Möglichkeiten zum Stillen starker Blutungen. Denn das Einzige, was man falsch machen kann, ist nichts zu tun!