

## Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam



Diese Woche ist es endlich soweit - das Campus Festival steht vor der Tür! Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Angebot, bei dem für alle etwas dabei ist. Probieren Sie sportliche Schnupperkurse aus, lauschen Sie interessanten Vorträgen und genießen Sie Live-Musik. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist ebenfalls vor Ort, besuchen Sie unseren Stand und erleben Sie beispielsweise in einem Parcours mit der Promillebrille die Wirkung von Alkohol auf Ihre Wahrnehmung. Testen Sie Ihr Wissen in einem Quiz zum Thema "Mentale Gesundheit" oder messen Sie im Back-Check-Modul der TK die Stärke Ihrer Rumpfmuskulatur. Kommen Sie vorbei und erleben Sie es selbst! [Weitere Informationen](#)

### Erster Gesundheitstag an der Universität Potsdam



Das Betriebliche und Studentische Gesundheitsmanagement der Universität Potsdam organisierte am 3. Mai 2023 den ersten Gesundheitstag mit Fokus auf "Mentale Gesundheit und Prävention". Die Keynote von Prof. Dr. Dr. Michael Rapp zum Thema "Mentale Gesundheit und Prävention in Krisenzeiten" behandelt unter anderem die Auswirkungen von Krisen wie der Corona-Pandemie, dem Krieg in der Ukraine und der Energie- und Klimakrise auf die seelische Gesundheit der Bevölkerung. Es werden Befunde zu bestehenden Erkrankungen, Präventionsmöglichkeiten und der Förderung von Resilienz präsentiert und diskutiert. Die Keynote ist nun auf dem YouTube-Kanal der Universität Potsdam abrufbar. [Zur Aufnahme](#)

### Online-Workshop-Angebot für Führungskräfte mit Personalverantwortung | 06. Juni 2023

Der Online-Workshop „Gesund führen: Belastungen verstehen, erkennen und handhaben“ zielt darauf ab, Führungskräften Kompetenzen im Umgang mit psychosozialen Belastungen und Beanspruchungen bei Mitarbeitenden zu vermitteln. Der Workshop wird in Kooperation mit der BARMER exklusiv für Führungskräfte mit Personalverantwortung innerhalb der Universität Potsdam angeboten. [Zur Anmeldung](#)

### Suchtprävention und Suchthilfe | Suchthelfer:innen

Seit Mai 2023 unterstützen die Suchthelferinnen und Suchthelfer bei akuten und präventiven Anliegen. Das Beratungsangebot richtet sich an alle Mitarbeitenden der Universität, einschließlich Führungskräften, die Fragen zur Suchterkrankung von betroffenen Mitarbeitenden haben. In einer ruhigen und freundlichen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, über Ihr Anliegen zu sprechen. Die Suchthelfer:innen beraten standortunabhängig und unterliegen der Schweigepflicht. [Weitere Informationen](#)

### Online-Workshop zum Thema Menstruation & Sport 13. Juni 2023 | 16.30 – 18.00 Uhr

„Frauen sind keine kleinen Männer“. Endlich wird dieser physiologischen Tatsache auch in der Medizin und im Sport Beachtung geschenkt. Im Workshop - angeleitet durch Prof. Kirsten Legerlotz - lernen Sie u.a., wie ein normaler Zyklus funktioniert, welche Zyklusstörungen (gerade auch im Sport) auftreten und wodurch sie verursacht werden, was bei der Auswahl der Kontrazeptionsmethode im Zusammenhang mit Sport zu beachten ist, welchen Einfluss Ihr Zyklus und Ihre (hormonellen) Verhütungsmethoden auf Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und Ihre Trainierbarkeit haben und wie Sie ihren Zyklus monitoren können. Der Workshop steht allen Personen offen. Organisiert wird der Workshop durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement und den Potsdam Science Park, mit freundlicher Unterstützung durch die TK. [Zur Anmeldung](#)

### Für Fragen und Anregungen:

Adina Ludwig | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: [steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de](mailto:steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de)

Internet: [www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)

Intranet: [www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)

