

Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Über Gefühle spricht man – Männer und psychische Gesundheit

„Echte Männer weinen...“ – natürlich auch, das wurde vielen jedoch in der Kindheit anders vermittelt. Da hieß es eben vielleicht „Echte Männer weinen nicht oder Man Up!“. Solche Aussagen vermitteln ein bestimmtes Geschlechterbild, das sich mitunter negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Im Vergleich zu Frauen werden Männer seltener mit psychischen Erkrankungen diagnostiziert, dafür kommen unterschiedliche Erklärungsansätze in Frage. Männer nehmen seltener Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch, können also seltener durch Ärzt*innen diagnostiziert werden. Durch das verinnerlichte Geschlechterbild nehmen viele Männer psychische Erkrankungen möglicherweise als persönliche Schwäche wahr und bringen auch beim Arztbesuch eher körperliche Beschwerden an. Hinzu kommt, dass sich depressive Beschwerden bei Männern anders äußern können, beispielsweise in eben beschriebenen körperlichen Beschwerden, vermehrter Reizbarkeit und einem erhöhten Risiko- und Suchtverhalten. In Deutschland sterben im Jahr 9.000 Menschen durch Suizid, dabei entfallen dreiviertel der Suizide auf Männer.

Lassen Sie uns Gespräche über mentale Gesundheit normalisieren!



Bild: Pexels/MHA

Wer über seine Gefühle spricht zeigt Stärke.

Fällt es Ihnen schwer mit Menschen in Ihrem Umfeld über Dinge zu sprechen, die Sie belasten?

Dann können Sie sich 24/7 an 365 Tagen im Jahr an die [TelefonSeelsorge](#) wenden. Erreichbar unter: **0800/ 111 0 11, 0800/ 111 0 222** oder **116 123**

Weiterführende Artikel im Männergesundheitsportal der BZgA:

- [Psychische Erkrankungen – Männer leiden unbemerkt](#)
- [Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen](#)

Coffee to Care | online Veranstaltungsreihe nächster Termin 14.12.2023, 12:30-13:00 Uhr

„Coffee to Care“ ist ein Angebot vom Service für Familien für Mitarbeitende der Universität Potsdam und findet im Wintersemester 2023/24 in der Regel jeden 3. Donnerstag im Monat von 12:30 Uhr bis 13:00 Uhr online statt. Im nächsten Termin werden Beratungsangebote in Potsdam vorgestellt. [Weitere Informationen](#)

Die Wissenshäppchen im digitalen Intranet Adventskalender versüßen Ihnen die Vorweihnachtszeit!

Am 01.12. startet mit dem UP-Adventskalender ein ganz besonderes Angebot. Jeden Tag öffnet sich mit einem Klick ein Türchen des Adventskalenders, diese werden jeden Werktag als neuer Blogpost auf der [Intranet-Startseite](#) veröffentlicht und sind dann fortlaufend auf der [Intranetseite zum Adventskalender](#) zu finden. Der Adventskalender ist mit spannenden Microlearnings gefüllt, die Ihnen als kleine Lerneinheiten von max. 5 Minuten eine bestimmte Technik oder bestimmtes Wissen vermitteln. Zur Auflockerung gibt es zudem aktivierende Angebote des Hochschulsportes zu entdecken. Mit den kleinen aber feinen Angeboten hinter den Adventskalendertürchen können Sie sich ganz nach Bedarf aktiv weiterbilden. Integrieren Sie es wann immer es passt in Ihren Arbeitsalltag und lassen Sie sich überraschen!



Bild: Pexels/Torsten Detlaff

Für Fragen und Anregungen:

Adina Ludwig | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Intranet: www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Diskriminierungsschutz an der UP | online Vortrag für Mitarbeitende mit Maryam Hashemi, 06.12.2023, 09 -10:30 Uhr

Diskriminierende Äußerungen, Verhaltensweisen und Verfahren können unbewusst stattfinden. Diskriminierung kann bei betroffenen Personen sowohl zu Benachteiligung führen als auch die Gesundheit der Betroffenen negativ beeinflussen. Um Diskriminierung vorzubeugen und Betroffene zu unterstützen, ist es unerlässlich die gesetzlichen Rahmenbedingungen für das Vorgehen gegen Diskriminierung zu kennen. Was passiert im Diskriminierungsfall an der Universität Potsdam? Was ist eigentlich durch das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz geregelt? Was beinhaltet die Antidiskriminierungsrichtlinie der UP, welche Beschwerdewege sieht sie vor und wer ist für die Bearbeitung von Beschwerden zuständig? Maryam Haschemi – Anwältin und Expertin in Antidiskriminierungsrecht, gibt in diesem online-Input einen Überblick und beantwortet Fragen. Die Veranstaltung richtet sich an alle interessierten Beschäftigten der UP. [Zur Anmeldung](#)

Ergonomie im Home Office | Selbst-Checkliste für Ihre Gesundheit

Das Arbeiten hat sich in den letzten Jahren verändert, – viele Mitarbeitende arbeiten nun vermehrt von den eigenen vier Wänden aus.



Bild: Pexels/Los Muertos Crew

Wollen Sie erfahren worauf Sie beim Arbeiten im Office achten sollten?

Hier finden Sie den „[Home Office Check-Up](#)“ des Instituts für Arbeit und Gesundheit der DGUV.

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Damit Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen, die wichtigsten 8 Hygienetipps der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung auf einen Blick.



Bild: Pexels/Anna Shvets

1. Bleiben Sie zuhause, wenn Sie krank sind
2. Achten Sie auf Hygiene beim Husten und Niesen
3. Waschen Sie sich regelmäßig die Hände
4. Tragen Sie ggf. eine Maske
5. Halten Sie Abstand zu erkrankten Personen
6. Halten Sie die Hände aus dem Gesicht fern
7. Lüften Sie regelmäßig und gründlich
8. Reinigen Sie regelmäßig Oberflächen die häufig berührt werden

[Zur Übersicht der BZgA für den Druck](#)

ENG | Podcast Suggestion – Smart & Well

Smart & Well, is a podcast that dives deep into the mental health challenges faced by students and researchers in the high-pressure world of academia.



Bild: Smart & Well

Brought to you by a passionate group of students and researchers in Berlin, Smart & Well is on a mission to promote well-being, prevent distress, and build a supportive community.

 [Listen on Spotify](#)

 [Listen on Apple Podcasts](#)

or anywhere where you listen to your podcasts