

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Schwerpunkt 2019: Suchtprävention

In diesem Jahr liegt der Schwerpunkt der Angebote der Gesundheitsförderung im Bereich der Suchtprävention. Eine Sucht kommt nicht über Nacht, sie entwickelt sich in der Regel schleichend. DIE Sucht gibt es dabei nicht. Erfahren Sie, welche Süchte es, z.B. neben der Alkoholsucht, noch gibt.

Meist gehen Süchte mit großen Scham- und Schuldgefühlen einher. Unüberwindbar scheint dann die Kluft zwischen Angst und dem Wunsch nach Veränderung. Der Beginn eines Teufelskreises. Je früher interveniert wird, umso größer sind die Chancen, Leid von den Betroffenen und ihrem Umfeld abzuwenden. Dabei ist das Wissen über die *Entstehung* einer Sucht ebenso hilfreich wie die kritische Auseinandersetzung mit beobachteten *Verhaltensweisen* und die Weitergabe von Wissen über *Hilfsangebote*.

Weitere Gesundheitsveranstaltungen im April

Stress-Waage

Was stresst Sie? Was hilft Ihnen sich zu entspannen? Unter Nutzung eines interaktiven Verfahrens identifizieren Sie gemeinsam mit einem Coach Ihre individuellen stressauslösenden Faktoren (z.B. Arbeiten unter Zeitdruck) sowie Ihre Fähigkeiten zur Stressbewältigung. Im Anschluss erfolgt eine individuelle Beratung durch den Coach, der/die gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen und Strategien zur Stressbewältigung ableitet.



Foto: Die Techniker

Schlafanalyse

Schlechter Schlaf macht nicht nur müde, er reduziert auch die Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. Mittels einer Spezialmessbrille werden über mehrere Minuten die Pupillenschwankungen präzise gemessen. Aus den Ergebnissen werden in einer anschließenden Beratung individuelle Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer „Schlafhygiene“ abgeleitet um Ein- und Durchschlafprobleme oder Tagesmüdigkeit zu vermindern.

Wann?

25.04.2019 Griebnitzsee | 29.04.2019 Golm |
30.04.2019 Am Neuen Palais

Weitere Informationen zu den diesjährigen Gesundheitsveranstaltungen sowie die Anmeldeformulare finden Sie unter <https://www.uni-potsdam.de/de/gesundheitsmanagement/veranstaltungen-und-gesundheitsangebote/gesundheitsangebote-2019.html>.

Wussten Sie, dass...

... es am Campus Griebnitzsee einen neuen Still- und Ruheraum gibt. Der Ruheraum, in den sich schwangere Frauen und stillende Mütter zukünftig zum Ausruhen wie zum Stillen zurückziehen können, befindet sich im Raum C-E.12. Zugleich kann der Raum im Erste-Hilfe-Fall genutzt werden. Rückzugsmöglichkeiten zum Stillen und Ausruhen für Schwangere gibt es auch in den Eltern-Kind-Räumen der Universität – am Campus Griebnitzsee in Haus 1 (Raum 0.25), am Campus Am Neuen Palais in Haus 9 (Raum 1.01) und am Campus Golm in Haus 14 (Raum 0.24/025).

Für Fragen und Anregungen:

Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: michaela.schinkoeth@uni-potsdam.de

Julia Sandmann | Telefon: 0331 977-1719 | E-Mail: julia.sandmann@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

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