



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM  
HEIDELBERG



# TAGE DER MENTALEN GESUNDHEIT

## 14./15./16. UND 21./22. OKTOBER 2024

An den Tagen der mentalen Gesundheit finden präventive, kostenfreie Angebote für Beschäftigte des UKHD und ihrer Tochtergesellschaften statt. Innerhalb dieser Tage wird es inhaltlich unterschiedliche Vorträge/Angebote zum Thema der Prävention mentaler Gesundheit geben.

Die Tage der mentalen Gesundheit sollen Sie als Beschäftigte dazu ermutigen, präventiv für Ihre mentale Gesundheit im Arbeitskontext zu sorgen, auch wenn Stressbelastungen an der Tagesordnung sind.

Fragen und **kostenfreie** Anmeldung zu einzelnen Angeboten gehen an das Betriebliche Gesundheitsmanagement an [FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de](mailto:FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de), Tel: 56-6162 bzw. an den am jeweiligen Angebot aufgeführten Link.

Die Links zu Online-Veranstaltungen erhalten Sie nach Anmeldung.

<p><b>14.10.   17:00 - 18:00 UHR</b> <b>VORTRAG STRESS LASS NACH - KONFLIKTE BEILEGEN</b> <i>Andreas Wagner, Mediator und Coach</i> Sitzungszimmer 1 in der Verwaltung INF 672</p>	<p>Gerade im beruflichen Umfeld sind Konflikte wahre Energieräuber. Ganz gleich, ob einzelne KollegInnen, ein ganzes Team oder womöglich komplette Abteilungen betroffen sind – Konflikte kosten Zeit, Kraft, Geld, Nerven und führen zu Lähmung. Was kann ich selbst tun, um im Alltag Konflikte an meinem Arbeitsplatz zu vermeiden? Und wenn ein Konflikt da ist, wie können wir einen Konflikt gut beilegen? In seinem Vortrag verknüpft Andreas Wagner fundiertes Beraterwissen mit Tipps und Tricks für die Praxis.</p>
<p><b>14.10.   18:00 – 19:00 UHR</b> <b>VORTRAG RESILIENT DURCH TEAMWORK</b> <i>Kirsten Bikowski, Medizinische Organisationspsychologie UKHD</i> Sitzungszimmer 1 in der Verwaltung INF 672</p>	<p>Modernes Arbeiten erfordert neben Fach- und Methodenkompetenz auch soziale Komponenten wie Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit. Gute gelebte Teamarbeit ist einer der bedeutendsten Schutzfaktoren, um Arbeitsleben widerstandsfähig zu bleiben und auch Krisen unbeschadet zu überstehen. Gute Teams stützen sich gegenseitig und sind ein Grund, motiviert und mit Freude gemeinsam Ziele zu verfolgen. Wie dies miteinander gelingen kann, welche Rolle der Führungskraft dabei zukommt und was jeder von uns beachten kann, wird an Beispielen aus dem Alltag verdeutlicht.</p>

<p><b>15.10.   9:00 – 18:30 UHR</b>  <b>STRESSTYPBESTIMMUNG</b>  <i>Institut für Prävention und Nachsorge</i>  ganztägig wählbare 30 Minuten –  Termine online</p> <p><b>ANMELDELINK:</b>  Terminreservierung (ipn.eu)</p>  	<p>Auf Basis einer Kurzbefragung zu typischen Verhaltensweisen und Reaktionsmustern findet eine prozentuale Zuordnung zu insgesamt drei Stresstypen statt.  Im Anschluss werden Sie beraten zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Entstehung und Bedeutung von Stress,</li> <li>– gesundheitlichen Auswirkungen und</li> <li>– individuellen Maßnahmen zur Stressregulation.</li> </ul> <p>Technische Voraussetzungen sind ein PC/Notebook/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Der Zugang erfolgt über Google Chrome, Microsoft Edge oder die Microsoft Teams-App.</p>
<p><b>15.10.   17:00 – 18:30 UHR</b>  <b>IMPULSVORTRAG GESUND FÜHREN</b>  <i>Katharina Konrath/ Stefanie Gärtner</i>  Betriebliches Gesundheitsmanagement  UKHD  Sitzungszimmer 1 in der Verwaltung  INF 672</p>	<p>Dieser Vortrag richtet sich an Führungskräfte und angehende Führungskräfte. Zahlreiche Studien zeigen den deutlichen Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Beschäftigtengesundheit. Doch wie genau geht Gesundes Führen? Angelehnt an das Do-Care Konzept von der psychologischen Psychotherapeutin Dr. Anne Katrin Matyssek wird Gesundes Führen greifbarer. Ein gesunder Umgang mit sich selbst als Führungskraft bietet dafür die Basis.</p>
<p><b>16.10.   9:00 – 18:30 UHR</b>  <b>SCHLAFRADAR</b>  <i>Institut für Prävention und Nachsorge</i>  ganztägig wählbare 30 Minuten –  Termine online</p> <p><b>ANMELDELINK:</b>  Terminreservierung (ipn.eu)</p>  	<p>Das Schlafradar hilft, wesentliche Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit zu erkennen. Potenziale zur Optimierung der Rahmenbedingungen werden identifiziert und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf verdeutlicht.</p> <p><b>Was wird gemacht?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bestimmung des Tagesschläfrigkeitsindex</li> <li>– Visualisierung: Erfassung der Gewohnheiten</li> <li>– Auswertung mittels Schlafradardiagramm</li> <li>– Simulation – Was wäre, wenn ...?</li> </ul> <p>Technische Voraussetzungen sind ein PC/Notebook/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Der Zugang erfolgt über Google Chrome, Microsoft Edge oder die Microsoft Teams-App.</p>
<p><b>16.10.   12:00 – 13:00 UHR</b>  <b>SOULFOOD TASTING UND IMPULSVORTRAG</b>  <i>Volker Mehl, Koch und Buchautor, ehemals an der Charité Berlin tätig</i>  Seminarraum 718/719  in der Inneren Medizin</p>	<p>Diese Veranstaltung bietet Ihnen eine Verköstigung mit gesundem, ayurvedischem Essen und einen 30- minütigen Impulsvortrag zu gesunder Ernährung im Berufsalltag. Genießen Sie eine gesunde und informative Mittagspause.</p>
<p><b>16.10.   17:00 – 18:00 UHR</b>  <b>VORTRAG „WIE WÄRE ES MIT EINER MEDIATION?“</b>  <i>Andreas Wagner, Mediator und Coach</i>  Seminarraum 718/719  in der Inneren Medizin</p>	<p>Konflikte können sich wie Parasiten zwischen uns einnisten, kosten uns Kraft und Lebensfreude. Kennen Sie schon die Mediation? Ein Ansatz zur Beilegung von Konflikten, den Sie sich mal genauer anschauen sollten. Am Klinikum erhältlich. Es lohnt sich!</p>
<p><b>21.10.   17:00 – 18:30 UHR</b>  <b>DEESKALATIONSTRAINING VORTRAG MIT PRAKTISCHER ÜBUNG</b>  <i>Wolfgang Bitz, Deeskalationstrainer/ Kollegialer Erstbetreuer ProdeMa, Psychoziale Beratung</i></p>	<p>Wohin kann ich mich wenden, um mich im Umgang mit Aggressionen und Gewalt qualifiziert zu schulen?  Dem professionellen Deeskalationsmanagement nach ProDeMa® liegt ein patentiertes, praxisorientiertes, umfassendes, evaluiertes und erfolgreiches innerbetriebliches Präventions-, Handlungs- und Trainingskonzept zugrunde.  Die Sicherheit der Mitarbeitenden vor psychischen und physischen Verletzungen durch An- oder Übergriffe sowie die Betreuung und Begleitung von Menschen mit herausfordernden, abwehrenden oder aggressiven Verhaltensweisen oder in besonderen Lebenssituationen sind zentrale Ziele der Fortbildung.</p>

**22.10. | 17:00 – 18:00 UHR**  
**ONLINE-VORTRAG ZUM GESUNDEN SCHLAF**

*Philipp Nowak, M.Sc. Psych.*  
*Geschäftsführer Mindfullife*



Folgende Themen flankieren diesen Online-Vortrag:

- Was ist Schlaf?
- Was passiert bei Schlafmangel?
- Was beeinflusst unseren Schlaf?
- 15 Tipps für besseren Schlaf
- Q&A

**22.10. | 18:00 – 19:30 UHR**  
**ONLINE-VORTRAG WECHSELJAHRE AM ARBEITSPLATZ - MENTALE GESUNDHEIT IM FOKUS**

*Dr. Jennifer Chan de Avila*  
Hochschule Berlin, Politikwissenschaftlerin  
mit Schwerpunkt Gender, Team des  
MenoSupport



Dieser Vortrag beleuchtet den tiefgreifenden Einfluss der Wechseljahre auf das Berufsleben, basierend auf Erkenntnissen des Forschungsprojekts MenoSupport. Dr. Chan de Avila untersucht die Wechseljahre in drei Dimensionen: physisch, psychisch und sozio-affektiv, um zu verstehen, wie diese Aspekte die Berufswelt von Frauen beeinflussen und umgekehrt. Besonderer Fokus wird auf die Beziehung zwischen Menopause und mentaler Gesundheit am Arbeitsplatz gelegt. Der Vortrag bietet Einblicke für Organisationen, wie sie Unterstützung bieten können, und für Frauen, wie sie gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln können. Jennifer Chan de Avila hat einen Dokortitel in Politikwissenschaft mit Schwerpunkt Gender von der Freien Universität Berlin. Nach ihrer Diagnose einer vorzeitigen Menopause begann sie eine Zertifizierung als Menopause-Doula. Sie arbeitet aktuell im Projekt MenoSupport an der HTW Berlin.