

VERWALTUNGSNETZWERK

08.02.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg*innen
- Goldene Regeln IT-Sicherheit: Regel 8 (Ludwig Merker)
- Zentraler Weiterbildungsfonds (Dr. Annemarie Burandt)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Was tun gegen „Winterblues“? (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // Nicole Woltmann

1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG*INNEN

- Wir freuen uns folgende Mitarbeiter*innen an Bord begrüßen zu dürfen:

Anne Purschwitz

Fakultät Management & Technologie

Öffentlichkeitsarbeit

Universitätsallee, C6.024a

anne.purschwitz@leuphana.de



2. GOLDENEN REGELN IT-SICHERHEIT: REGEL 8 (LUDWIG MERKER)

- Vertiefende Informationen zur 8. Goldenen Regel der IT-Sicherheit „Schütze Dich vor Viren und Würmern!“ finden Sie in der **beigefügten Präsentation**.
- Mehr zu den goldenen Regeln der IT-Sicherheit im **Intranet** unter www.leuphana.de/it-sicherheit



3. ZENTRALER WEITERBILDUNGSFONDS (DR. ANNEMARIE BURANDT)

- Zum **15.02.24** wird die erste Finanzierungswelle aus dem zentralen Weiterbildungsfonds für Ihre **eingereichten Weiterbildungs-Vorschläge** freigegeben. Ihr Vorschlag sollte die spezifischen Bedarfe und Ziele der Gruppe deutlich machen und folgende Angaben enthalten:
 - Themenvorschlag mit kurzer inhaltlicher Beschreibung
 - Format / Zeitumfang
 - ggf. Vorschlag einer geeigneten Referentin oder eines Referenten
 - ggf. bereits vorhandenes Angebot mit Honorar
 - Angabe, wie viele Beschäftigte bereits Interesse an der Veranstaltung geäußert haben
 - Kurze Erläuterung, warum die Veranstaltung nicht abteilungsintern finanziert werden kann
- Vertiefende Informationen zum zentralen Weiterbildungsfonds finden Sie in der **beigefügten Präsentation** und im **Intranet** unter <https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung/weiterbildungsfonds.html>.



4. OFFENE THEMENRUNDE: TIME OUT - 30 MINUTEN FÜR ARBEIT & GESUNDHEIT

- Telefonische Kurzveranstaltungen für alle Interessierten aus der Landesverwaltung:
 - 21.02.24 13:00 Uhr Warum es wichtig ist, was wir über das Älterwerden denken
 - 07.03.24 13:00 Uhr Krank zur Arbeit?! Mechanismen und Auswirkungen von Präsentismus
- Mehr Infos (z.B. Hinweise zur Einwahl, Termine und Handouts früherer Veranstaltungen) im Internet unter <https://www.beratungsservice-gesundheitsmanagement.de/time-out>



5. OFFENE THEMENRUNDE: AFTER-WORK-TREFFEN 14.02.24

- Tina Korf informiert über das **After-Work-Treffen** im KLIPPO am **14.02.2024 um 17 Uhr**. Bei Interesse, können Sie sich im **Intranet** unter <https://www.leuphana.de/services/personalrat.html> anmelden.

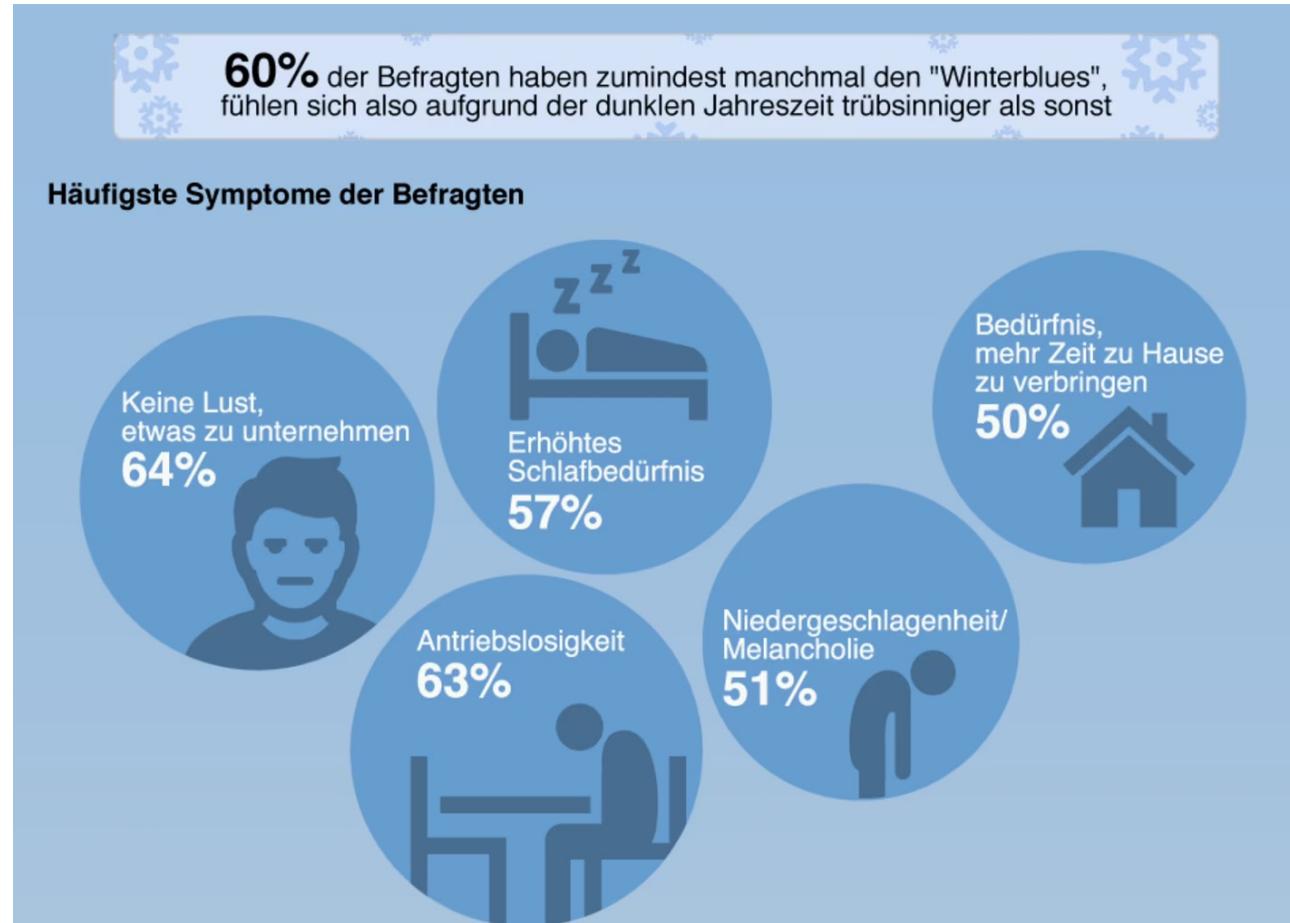


6. PE-IMPULS: WINTERBLUES - WAS IST DAS? (NICOLE WOLTMANN)

- „Winterblues“ als **vorrübergehende Verstimmung** ist keine Erkrankung oder Depression: trübes Wetter und dunkle Wintertage schlagen bei vielen Menschen auf Stimmung (Abgrenzung zu Erkrankung/Depression auf Folie 16)
 - **mögliche Anzeichen:** Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Interessenverlust, gedrückte Stimmung/ Traurigkeit, Müdigkeit/ vermehrtes Schlafbedürfnis, Heißhunger (Kohlenhydrate, Süßes), Gewichtszunahme
- **Ursachen:**
 - Lichtmangel in den Wintermonaten beeinflusst hormonelle Prozesse (vermehrte Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin, weniger „Glückshormon“ Serotonin)
 - witterungsbedingter Bewegungsmangel und sozialer Rückzug verstärken die Symptomatik



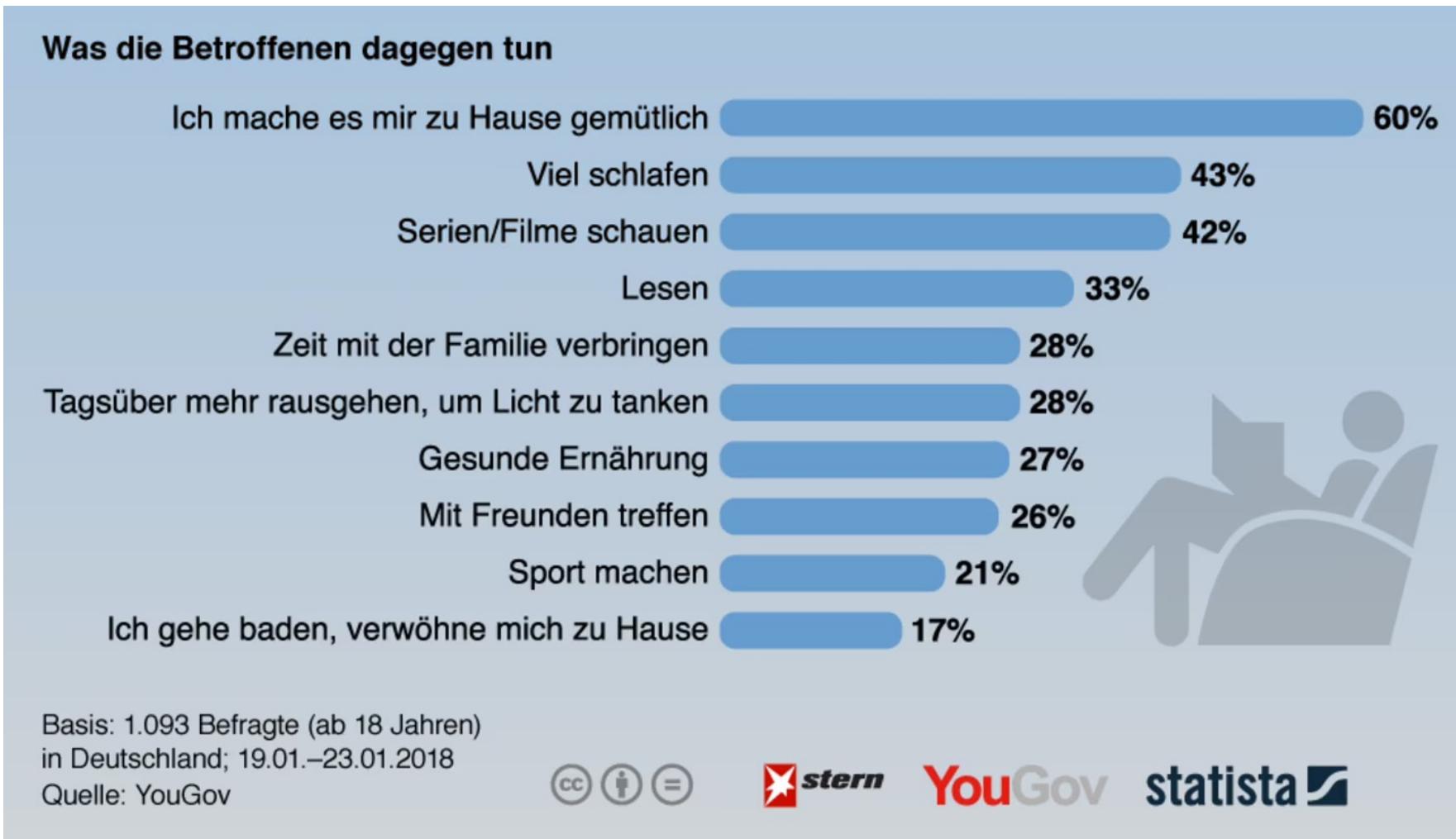
6. PE-IMPULS: WINTERBLUES - SYMPTOME (NICOLE WOLTMANN)



Basis: 1.093 Befragte (ab 18 Jahren)
in Deutschland; 19.01.–23.01.2018
Quelle: YouGov



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES - STRATEGIEN (NICOLE WOLTMANN)



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – WAS TUN? (NICOLE WOLTMANN)

- Was kann ich nun gegen Winterblues tun? Auf den folgenden Folien finden Sie **Tipps** zu den 5 Bereichen auf dem Foto. Dabei wird die Umsetzung der neuen Gewohnheiten erfolgreicher sein, wenn Sie die folgenden **Prinzipien** beherzigen:
- „**Tiny Habits**“: integrieren Sie kleine, kurze Dinge in den Alltag (10 Minuten auf dem Campus spazieren in der Mittagspause sind besser als gar kein Tageslicht)
- **verknüpfen** Sie neue Gewohnheiten **mit gewohnten Handlungen** (jedes Zoom-Meeting im Stehen)
- „**Buddy-System**“: verabreden Sie sich mit anderen zum gemeinsamen Umsetzen neuer Gewohnheiten (beim Verabschieden von Kolleg*innen einen freudvollen Moment des heutigen Tages teilen)



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – WAS TUN? (NICOLE WOLTMANN)



- **Tageslicht:**
- Verbringen Sie bewusst Zeit im Tageslicht – idealerweise vormittags und mittags. Tageslicht mit hohem Blau-Anteil lässt uns munter werden, vormittags und mittags überwiegt der Blau-Anteil im Sonnenlicht.
- Das gilt sogar, wenn die Sonne von Wolken verdeckt ist. Die Lichtstärke ist dann im Freien immer noch deutlich höher als in geschlossenen Räumen.
- Machen Sie zum Beispiel in der Mittagspause einen Spaziergang. Ein zusätzlicher Effekt: Um Vitamin D zu bilden brauchen wir Sonnenlicht.
- Auch eine Tageslichtlampe oder das Arbeiten nahe einem Fenster können gegen Winterblues helfen. Das Licht regt die Ausschüttung von Serotonin an und unterbindet tagsüber die übermäßige Produktion von ermüdendem Melatonin. Nur die Vitamin-D-Produktion wird unter künstlichem Licht nicht angekurbelt, da hilft nur hinausgehen.



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – WAS TUN? (NICOLE WOLTMANN)



- **Bewegung:**
- Auch Bewegung ist bestens gegen den Winterblues geeignet: sie bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und fördert die Durchblutung.
- Integrieren Sie auch während der Arbeit kurze Bewegungspausen und gewöhnen Sie sich einen ständigen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen an. Sie können auch regelmäßig eine 3-Minuten Bürogymnastik-Einheit (nächste Folie) einlegen.
- Oder melden Sie sich zum Beschäftigtensport an. Eine Stunde Beschäftigtensport wöchentlich ist als Arbeitszeit anrechenbar. Kurse finden Sie im Intranet unter: https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/index_besch_ftigtensport.html
- Generell gilt dabei: Jede Bewegungsform, die Ihnen Spaß macht und die Sie dazu bringt, regelmäßig Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren, ist gut – egal ob Sie lieber spazieren gehen, Radfahren oder zügiges Joggen bevorzugen.



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – 3-MIN-BÜROGYMNASTIK (NICOLE WOLTMANN)



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – WAS TUN? (NICOLE WOLTMANN)



- **Soziale Interaktion:**
- Soziale Interaktionen sind eine wichtige Ressource, um unsere Stimmung zu stabilisieren. Im Kontakt mit anderen wird ein weiteres wichtiges Hormon ausgeschüttet, das „Bindungshormon“ Oxytocin, welches positiv auf unser Wohlbefinden wirkt.
- Pflegen Sie also bewusst soziale Kontakte, auch wenn Ihnen im ersten Moment eher danach ist, es sich „zuhause gemütlich zu machen“. Das ist sicher ab und an stimmungsfördernd, doch wer sich dauerhaft von anderen zurückzieht, kommt nur schwer aus einem mentalen Tief wieder heraus.
- Nutzen Sie z.B. ein Treffen in der Teeküche oder beim Drucker für einen kurzen freundlichen Wortwechsel mit Kolleg*innen. Planen Sie soziale Interaktionen als Termin im Kalender, wie zum Beispiel ein Mittagessen mit Kolleg*innen, einen gemeinsamen Spaziergang. Schauen Sie doch einmal beim After-Work-Treffen des Personalrats im Klippo vorbei oder planen Sie einen Spiele-Abend mit der Familie.



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – WAS TUN? (NICOLE WOLTMANN)



- **Selbstfürsorge:**
- Auch Aktivitäten, bei den Sie sich bewusst etwas Gutes tun oder die Ihnen Freude bereiten, sind echte Stimmungsaufheller. Auch bei der Vorfreude auf eine positive Aktivität werden schon Glückshormone freigesetzt.
- Bauen Sie zum Beispiel zwischendurch eine achtsame Tee-Pause ein (Teewasser aufgießen und dabei kurz innehalten, mit allen Sinnen wahrnehmen). Widmen Sie sich in der Freizeit mal wieder einem Hobby. Oder gönnen Sie sich am Abend ein warmes Bad, einen Sauna-Aufenthalt oder einen Kino-Besuch.
- Auch wenn es während des Winterblues oft nicht leichtfällt sich aufzuraffen, sollte man sich daran erinnern, was einem in besseren Zeiten Freude macht: die Freude kommt oft beim Tun zurück.
- Übrigens helfen auch mentale „Mini-Urlaube“: träumen Sie sich an einen schönen Urlaubsort oder Ihren Wohlfühl-Ort. Malen Sie sich diesen mit allen Sinnen aus. Auch das lädt den Stimmungs-Akku wieder auf.



6. PE-IMPULS: WINTERBLUES – WAS TUN? (NICOLE WOLTMANN)



- **Positiver Fokus:**
- Aus der positiven Psychologie sind einige Methoden sehr gut untersucht, die Stimmung und Wohlbefinden positiv beeinflussen.
- Sehr gute Wirksamkeiten (schon nach 2 Wochen Durchführungszeit) konnten zum Beispiel für den sogenannten „positiven Tagesrückblick“ oder das „Dankbarkeits-Tagebuch“ nachgewiesen werden. Notieren Sie am Tagesende 3 Dinge, für die Sie in den letzten 24h dankbar sind. Oder posten Sie in Ihrem Messenger-Status 3 Fotos für Dankbarkeit des heutigen Tages. Regelmäßig angewendet führen diese Methoden dazu, dass Sie bereits während des Tages mehr positive Dinge achtsamer wahrnehmen.



6. PE-IMPULS: ABGRENZUNG DEPRESSION (NICOLE WOLTMANN)

- Wenn die Symptome so stark werden, dass der Alltag nicht mehr zu bewältigen ist, suchen Sie einen Arzt/ eine Ärztin auf, die die Symptome in ihrer Ausprägung und Intensität einordnen und eine Behandlung verordnen können.
- **behandlungsbedürftige Erkrankung Saisonal Abhängige Depression (SAD):** Stimmung und Interesse an Aktivitäten dauerhaft gedrückt, wiederholt Symptome nur in Wintermonaten, über mindestens zwei Jahre in Folge
- **Hinweis auf „klassische“ Depression** (Quelle: Stiftung Deutsche Depressionshilfe): Mehr als zwei Wochen lang mindestens fünf Symptome, davon mindestens ein Hauptsymptom.
 - **Hauptsymptome Depression:** Verlust von Freude oder Interesse, gedrückte, depressive Stimmung
 - **Nebensymptome Depression:** verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, deutlich verlangsamte Bewegung und Sprache, Appetitstörungen, Schlafstörungen, Antriebsmangel und erhöhte Müdigkeit, Hoffnungslosigkeit, innere Unruhe, Schuldgefühle und vermindertes Selbstwertgefühl, Suizidgedanken/Suizidhandlungen



6. PE-IMPULS: HILFE FÜR ANGEHÖRIGE (NICOLE WOLTMANN)

- Wenn Sie selbst nicht betroffen sind, sondern **Kolleg*innen, Freunde, Familienmitglieder** von starkem Winterblues oder einer Winterdepression betroffen sind, **können Sie so helfen** (Tipps nach Hubertus Himmerich, Winterblues: Das Wohlfühlbuch gegen die Herbst- und Winterdepression):
 - Denken Sie daran, dass Rückzug kein Zeichen von Unfreundlichkeit oder Untätigkeit kein Zeichen von Faulheit sein muss, sondern Ausdruck einer Winterdepression sein kann.
 - Seien Sie da, obwohl der/die Betroffene vielleicht gerade wenig gesprächig ist.
 - Ermutigen Sie zu Aktivitäten im Tageslicht, sozialen Begegnungen oder Tätigkeiten, die ihm/ihr normalerweise Freude bereiten.
 - Erinnern Sie daran, dass der Winter vorbeigehen und damit auch die Probleme abnehmen werden, auch wenn das jetzt schwer vorstellbar erscheint.
 - Ermutigen Sie Betroffene, professionelle Hilfe wahrzunehmen, wenn Symptome stark sind.
 - Nehmen Sie Depression als ernste Erkrankung wahr, auch wenn man sie nicht sehen kann.
 - Bieten Sie Hilfe bei der Suche nach Beratung oder therapeutischen Angeboten.



6. PE-IMPULS: HILFE BEI DEPRESSION (NICOLE WOLTMANN)

- professionelle Hilfe in Anspruch nehmen: **1. Anlaufstelle Hausarzt**
- Akute Lebensbedrohung (z.B. Suizidversuch): 112
- **Sozialpsychiatrischer Dienst Lüneburg** (Beratungsstelle bei seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen, in akuten Krisensituationen, bei Suizidgedanken): 04131-26-1497 → Flyer angehängt
- Ärztlicher (inkl. psychiatrischer) Bereitschaftsdienst Telefon bundesweit: 116 117
- Leuphana: Betriebspsychologische Beratung bei Dr. Robert Brauer (regomed):
<https://www.leuphana.de/intranet/gesundheit-sport-familie/arbeitsspsychologe.html>
- Telefonseelsorge: kostenlos, 24 Stunden am Tag unter 0800 111 0 111 oder 0800-111 0 222 erreichbar. Kurzwahl: 116 123 Chat / Mailangebot: <https://online.telefonseelsorge.de> . Mehr Infos: <https://www.telefonseelsorge.de>
- Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern bei der “Nummer gegen Kummer”: Kinder- und Jugendtelefon: 116 112, Elterntelefon: 0800 111 0550, Mehr Infos: <https://www.nummergegenkummer.de>
- Online-Suizidprävention per Mail-Beratung www.U25.de <https://www.u25-deutschland.de>



7. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
 - **22.02.24** 10:00 Uhr
 - **07.03.24** 10:00 Uhr
- Ihre **Themen**: Sollte Ihnen für das nächste Verwaltungsnetzwerk ein Thema besonders am Herzen liegen, freuen wir uns über eine kurze Vorab-Info per Mail oder Ihren direkten Beitrag im nächsten Termin.



KONTAKT

NICOLE WOLTMANN | Personal- & Organisationsentwicklung
Universitätsallee 1 | 21335 Lüneburg
Fon 04131.677-1794 | nicole.wolmann@leuphana.de

<https://www.leuphana.de/intranet/verwaltung/personalentwicklung/verwaltungsnetzwerk.html>

