

VERWALTUNGSNETZWERK

26.09.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg*innen
- MHFA (Mental Health First Aid) - Ersthelfer*innen für psychische Gesundheit (Nicole Woltmann)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Prioritäten setzen (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // Nicole Woltmann



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG*INNEN

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

Britta Rokoss-Gogolinski

Fakultät Nachhaltigkeit

Zentrum für Nachhaltigkeitsmanagement (CSM)

Universitätsallee, Raum C11.419

britta.rokoss-gogolinski@leuphana.de

Nathalie Bödicker

Stabstelle Präsidium

Career-, Alumni- und Fundraising-Service

Universitätsallee, Raum C40.M25, Mezzanine

nathalie.boedicker@leuphana.de



2. MHFA - ERSTHELFER*INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- MHFA = Mental Health First Aid
- **Statistik:** 30% der Erwachsenen in Deutschland sind jährlich von psychischen Erkrankungen betroffen
- obwohl viele **Betroffene** im unmittelbaren Umfeld (z.B. Kolleg*innen, Studierende, Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Nachbarn): bei vielen Menschen Verunsicherung, Vorurteile und/oder Ängste
- durch kompetente Erste Hilfe für psychische Gesundheit können Betroffene **schneller angemessene und professionelle Unterstützung erhalten.**
- "Die MHFA-Vision ist, dass erste Hilfe für psychische Gesundheit genauso selbstverständlich wird wie Erste Hilfe für körperliche Gesundheit.“ → **Entstigmatisierung und Prävention**



2. MHFA - ERSTHELFER*INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- Video zur Idee der MHFA-Ausbildung: <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/>



2. MHFA - ERSTHELFER*INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- Aufgaben von MHFA-Ersthelfer*innen:**
 - Angebot der laienbasierten Früherkennung und –intervention
 - Laien werden von Instruktor*innen (Fachpersonen im Bereich psychischer Gesundheit) darin geschult, psychische Störungen bei nahestehenden Personen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht
 - keine Therapeutinnen und bieten keine professionelle psychologische Diagnose oder Behandlung
 - psychische Probleme und Krisen im (Arbeits-) Alltag frühzeitig erkennen, ansprechen und dazu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen



2. MHFA - ERSTHELFER*INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- **Hintergrund** des MHFA-Ansatzes: globales Programm, das im Jahr 2000 in Australien von Kitchener & Jorm gemeinsam mit Expert*innen für mentale Gesundheit und Betroffenen entwickelt
- regelmäßig **wissenschaftlich evaluiert**, z.B. Meta-Analysen (Hadlaczky, Hökby, Mkrtchian, Carli & Wasserman, 2014; Morgan, Ross, & Reavley, 2018) konnten zeigen, dass der MHFA-Ersthelper*innen-Kurs das Wissen über psychische Gesundheit verbessert, stigmatisierendes Verhalten vermindert, das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen steigert und die eigene psychische Gesundheit stärkt
- in **28 Ländern** verbreitet und weltweit sind über fünf Millionen Menschen in MHFA geschult
- In **Deutschland** wurde MHFA 2019 am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim mit Unterstützung der Dietmar Hopp Stiftung GmbH ins Leben gerufen. Aktuell arbeitet MHFA in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung daran, ein deutschlandweites Netzwerk an Ersthelfer*innen für psychische Gesundheit aufzubauen.



2. MHFA - ERSTHELFER*INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- **MHFA-Kurse:**
 - 12 Stunden
- **Inhalte** sind im Überblick:
 - Gesundheitswissen über psychische Störungen (Depression, Suizidalität, Angststörungen, Psychose, Substanzmissbrauch & -abhängigkeit)
 - Handlungswissen und -kompetenz (vermittelt über Fallbeispiele und in Rollenspielen) zum Erkennen und Ansprechen psychischer Störungen und zur angemessenen Reaktion
 - Wissen über angemessene Hilfestellung und professionelle Hilfsangebote
- **Zertifikat:** Nach Abschluss des Kurses absolvieren Teilnehmende einen Online-Test des „MHFA-Ersthelfer Zentralinstituts für seelische Gesundheit Mannheim“



2. MHFA - ERSTHELFER*INNEN FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT (NICOLE WOLTMANN)

- Integration ins Gesundheitsmanagement, AK Gesundheit, Ansprechpartnerin Nicole Woltmann
- **Kurse für die Leuphana:**
 - Pilotkurs: 2 Tage (12 h) in Präsenz am 4. und 12.12.24 mit 17 Plätzen
 - voraussichtlich 4-5 weitere Kurse 2025/2026
- **Trainerin:** Dipl.-Psych. Wiebke Rimasch
- **Rolle der MHFA-Ersthelfer*innen innerhalb der Leuphana:** geschulte Laien zur Früherkennung und -intervention bei psychischen Störungen, bieten keine professionelle Diagnostik, Beratung, Therapie oder sonstige Formen der Heilbehandlung an, Bindeglied zu professionellen Hilfeangeboten innerhalb und außerhalb der Organisation zu fungieren
- **Intranetseite:** Liste mit den für die Leuphana ausgebildeten MHFA-Ersthelfer*innen, Informationen zum Konzept, Hilfsangebote
- regelmäßige **Netzwerktreffen** (zunächst 2x/Jahr) zur kollegialen Fallberatung, Selbstfürsorgestrategien oder vertiefenden Impulsen zur mentalen Gesundheit, ggf. Supervision



3. OFFENE THEMENRUNDE (HANNAH BRANDENBURG)

- Der Hochschulsport bietet auch in den **Herbstferien** wieder ein **Kindersportprogramm** an. Teilnehmen können Kinder zwischen 6 und 12 Jahren, externe Kinder sind - sofern noch Plätze frei sind - ebenfalls willkommen. Die Betreuung kann halb- oder ganztags gebucht werden. In der ersten Ferienwoche findet die Betreuung auf dem Campus statt, in der zweiten Woche in der Sporthalle der Grundschule am Hasenberg. Weitere Informationen und Anmeldung direkt beim Hochschulsport:
https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Kindersportferien_im_Hochschulsport.html
- Dort kann man sich auch in einen Ferien-Newsletter eintragen, dann bekommt man die Informationen immer rechtzeitig vorab zugesandt.



3. OFFENE THEMENRUNDE (HANNAH BRANDENBURG)

- Am 21.10. startet die Anmeldung zu den **Onlineveranstaltungen von "Pflege im Fokus"**.
- Die Online-Veranstaltungsreihe „Pflege im Fokus“ wird jedes Wintersemester in Kooperation mit den Familienservicebüros der Hochschulen in Niedersachsen und Bremen angeboten. Mit verschiedenen Online-Veranstaltungen* zu wechselnden Themen werden Beschäftigte, Lehrende und Studierende der verschiedenen Hochschulen angesprochen.
Wenn Sie Angehörige oder nahestehende Personen pflegen, betreuen oder für sie Pflege - auch aus der Ferne - organisieren, oder wenn Sie sich einfach für das Thema interessieren oder in Zukunft mit Pflegeverantwortung rechnen, dann melden Sie sich an. Die Teilnahme ist kostenfrei.
- Informationen und Anmeldung unter <https://www.uni-bremen.de/familie/familienservicebuero/pflege-im-fokus> - die Veranstaltungen sind auch alle bei uns im Weiterbildungsprogramm aufgeführt.



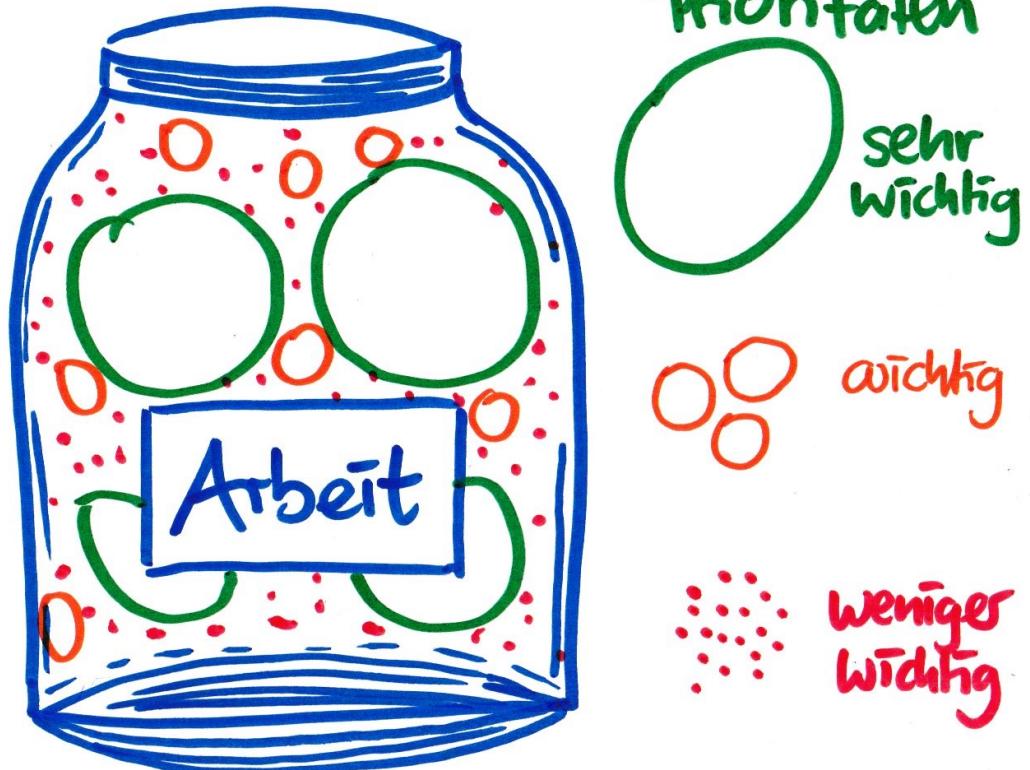
3. OFFENE THEMENRUNDE (OLIVER GÜNTHER)

- Das **Parkdeck** nördlich der Mensa wurde in den vergangenen 2 Jahren saniert und kann zu Teilen in der nächsten Woche geöffnet werden.
- Die Arbeiten im Erdgeschoss sind zu großen Teilen abgeschlossen. In der kommenden Woche werden noch Elektroarbeiten sowie Arbeiten an der Rampe zum Obergeschoss durchgeführt. Daher werden **zunächst ab 30.09.24 Teilbereiche des EG freigegeben**, allerdings noch nicht das gesamte EG und das OG. Die kompletten Parkflächen werden voraussichtlich ab Mitte Oktober wieder verfügbar sein.
- Circa die Hälfte der **Fahrradständer** kann schon genutzt werden. Die **E-Ladestationen** sind leider momentan noch nicht zugänglich.
- Die Haustechnik/ Büros und die Fahrradwerkstatt werden demnächst wieder einziehen.



5. PE-IMPULS: PRIORITÄTEN SETZEN

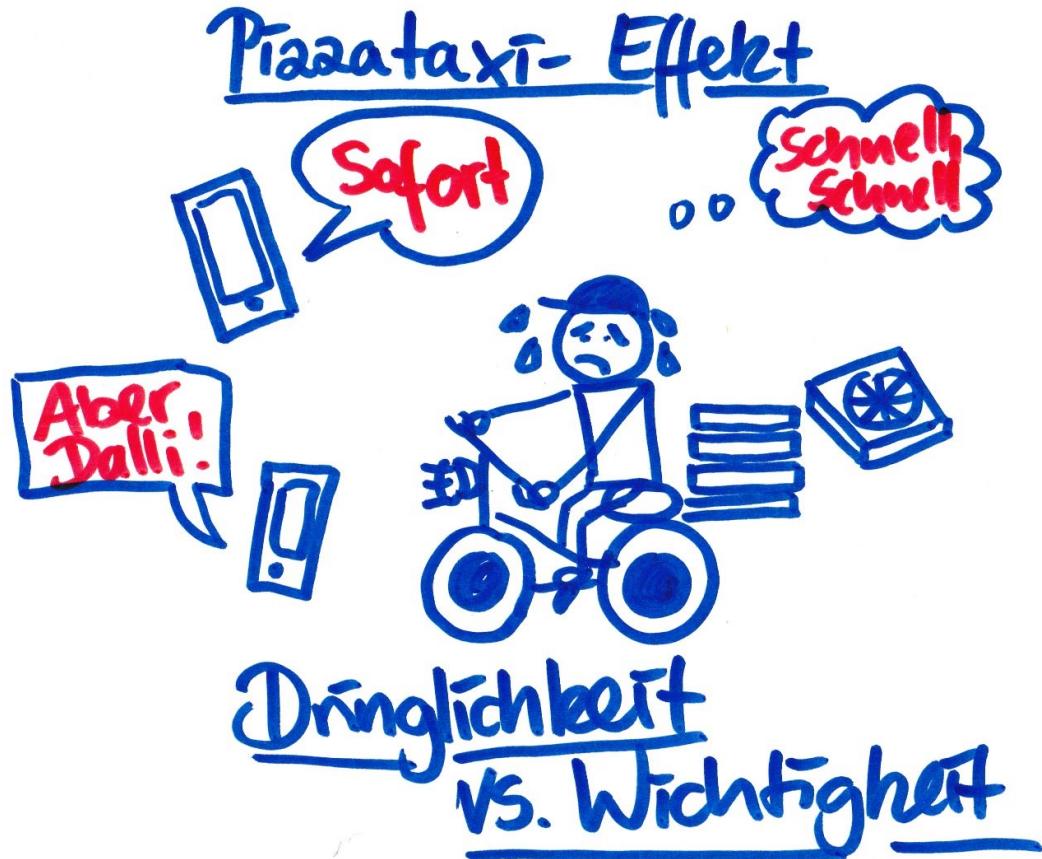
Das Gleichnis vom Glas



- Stellen Sie sich ein leeres Glas vor, welches symbolisch für Ihre Zeit- und Energieressourcen des Lebensbereiches Arbeit steht, das Sie mit großen Steinen, Kieseln und Sand füllen können. Dieses Gleichnis symbolisiert unser Zeitmanagement. Die großen Steine repräsentieren die allerwichtigsten Prioritäten in unserer Arbeit, der Kiesel die etwas wichtigen Aufgaben und der Sand die verbleibenden unwichtigen Kleinigkeiten. Es ist essentiell, zuerst die großen Steine zu platzieren, denn nur so ist sicher gestellt, dass sie auch erledigt werden. Beginnt man jedoch mit Kiesel oder gar dem Sand, wird es unmöglich, alle großen Steine in das Glas zu bekommen, da der Platz bereits genommen wurde. Dies verdeutlicht, dass wir nur dann genügend Raum für die wichtigen Dinge schaffen können, wenn wir sie zuerst in unser 'Glas' einordnen – also Prioritäten setzen.



5. PE-IMPULS: PRIORITÄTEN SETZEN



- In unserem täglichen Leben und besonders im Berufsalltag verwechseln wir oft Dringlichkeit mit Wichtigkeit – ein Phänomen, das als 'Pizzataxi-Effekt' bekannt ist. Dringlichkeit entsteht häufig durch den Zeitdruck oder die Prioritäten anderer Personen, manchmal auch durch mangelnde eigene Planung. Dies führt oft dazu, dass wir uns auf Aufgaben konzentrieren, die weniger wichtig, aber dafür dringend erscheinen. Um eine wirkungsvolle Prioritätensetzung zu erreichen, ist es wesentlich, den Fokus auf die tatsächlich wichtigen Aufgaben zu legen, nicht nur auf die dringenden. Beim Setzen von Prioritäten hilft es, Wichtigkeit und Dringlichkeit zu unterscheiden. Eine Methode dafür ist die Eisenhower-Matrix.



5. PE-IMPULS: PRIORITÄTEN SETZEN

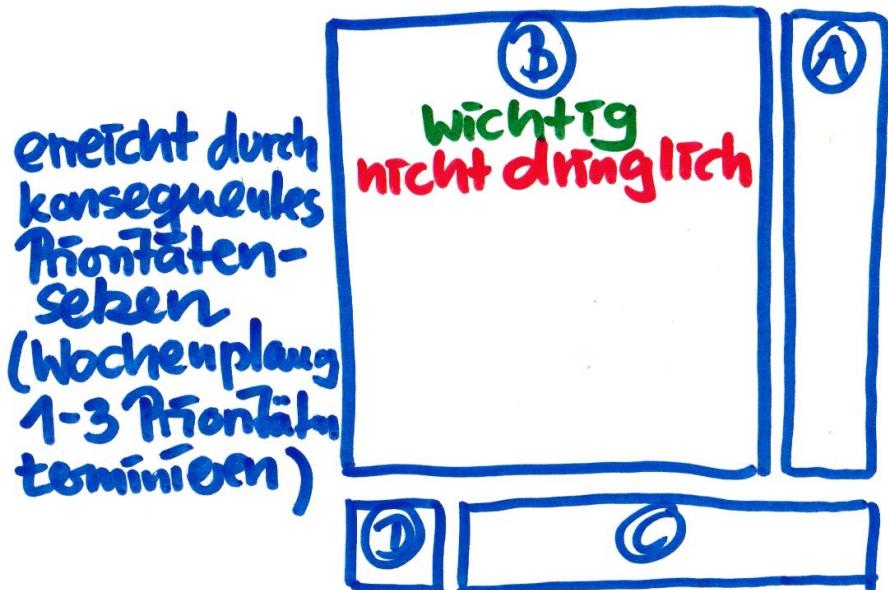


- In der Eisenhower-Matrix gibt es 4 Quadranten:
 - Wichtig und dringlich: Aufgaben, die unverzüglich und selbst erledigt werden müssen, z.B. ein Projektbericht mit nahender Deadline
 - Wichtig, aber nicht dringlich: Aufgaben, die langfristige Ziele betreffen, z.B. die Erstellung eines strategischen Konzeptes.
 - Nicht wichtig, aber dringlich: oft Aufgaben, die von anderen als dringlich angesehen werden, z.B. Anrufe oder E-Mail-Anfragen, die uns von eigentlichen Prioritäten ablenken können.
 - Nicht wichtig und nicht dringlich: Aufgaben, die oft wenig Mehrwert bieten, z.B. Zeitverschwender wie übermäßiges Surfen im Internet.
- Mit der Eisenhower-Matrix können wir klar definieren, was wirklich wichtig ist und was nur als dringend erscheint, und dabei effektiv Prioritäten setzen.



5. PE-IMPULS: PRIORITÄTEN SETZEN

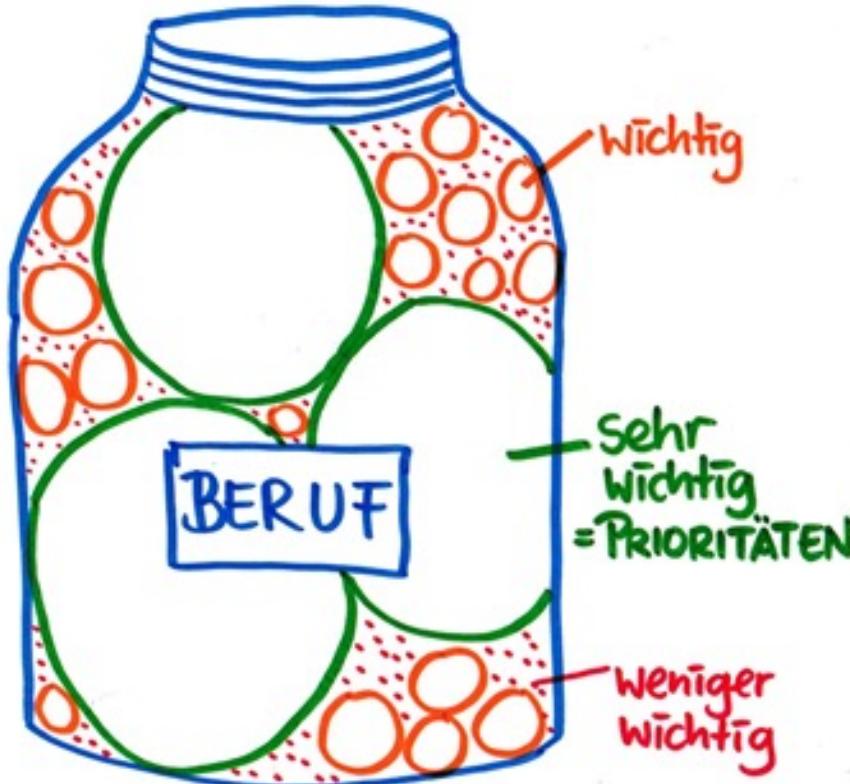
Ziel 1: Effektives Prioritäten setzen
(Erweiterung nach Covey)



- Die erweiterte Eisenhower-Matrix nach Steven Covey zeigt die Vorteile eines effektiven Prioritäten-Managements. Mit bewusster Fokussierung und Terminierung der wichtigen, aber nicht dringenden Aufgaben (B-Quadrant) wird dieser Bereich größer und der Stress durch dringende Aufgaben minimiert. Dies schafft Raum für strategische Planung, persönliche Entwicklung und proaktive Maßnahmen - eine starke Grundlage für produktiven Workflow und effektive Zielerreichung.



5. PE-IMPULS: PRIORITÄTEN SETZEN



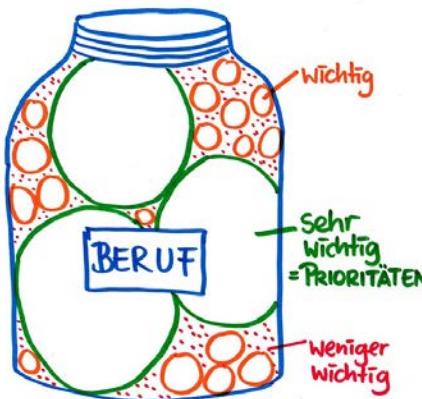
- Reflektieren Sie:
 - Was sind Ihre Steine?
 - Was sind Ihre Kiesel?
 - Was sind Ihre Sandkörner?



5. PE-IMPULS: PRIORITÄTEN SETZEN

„Planung bedeutet, die eigene Zukunft in die Gegenwart zu holen, sodass man jetzt schon an ihr arbeiten kann“

(ALAN LAKEIN)



Art	Empfehlung	Beispiel wann und wie viel
Steine	50 % der Zeit	vormittags, 3-4 h, 1 Aufgabe
Kiesel	20 % der Zeit	nachmittags, 2 h, 2-3 Aufgaben
Sand	10 % der Zeit	nachmittags, maximal 1 h
Luft	20 %	Puffer für Unvorhergesehens



6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
 - **24.10.24** 10:00 Uhr
 - **14.11.24** 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>

