

Promovieren mit Kind(ern)

Montag, 24. & Dienstag, 25. Februar 2025
jeweils 9:30-12:30 Uhr - online

Die beiden Workshops betrachten die Situation promovierender Eltern mit ihren spezifischen Herausforderungen und Chancen. Wir widmen uns zum einen dem Spannungsfeld von wissenschaftlicher Tätigkeit und Familie, zum anderen arbeiten wir an alltagspraktischen Fragen der Vereinbarkeit von Promotion und Familie. Am Ende sollen die Teilnehmenden ein neues Bewusstsein für ihre Situation gewonnen haben und wissen, was sie konkret in ihrem Alltag verändern können, um ihre Promotion konsequent und motiviert voranzubringen.

24. Februar: Promotion und Familie: Vereinbar oder unvereinbar?

- Unter welchen strukturellen Voraussetzungen findet meine Promotion mit Kind(ern) statt?
- Welche Erfahrungen habe ich bisher gemacht und wie stelle ich mir meinen (weiteren) Promotionsweg mit Kind(ern) vor?

25. Februar : Strategien und Ressourcen

- Welchen Stellenwert hat meine Promotion aktuell?
- Wie schaffe ich mir eine sinnvolle Struktur, um regelmäßig an der Dissertation zu schreiben?
- Wie sind Aufgaben und Verantwortung in unserer Partnerschaft aufgeteilt?
- Wie entwickle ich eine Routine, um auch in schwierigen Phasen dranzubleiben? Wer und was hilft mir dabei?

Referentin: Dr. Majana Beckmann • KLARwärts-Coaching für Promovierende, promovierte Linguistin und Mutter von drei Kindern



Umgang mit Mental Load – mentale Belastung fair teilen

Mittwoch, 26. Februar 2025 • 9:30-13:30 Uhr
Forum 3, Raum 00-303

In unserem hektischen Alltag tragen viele Menschen eine unsichtbare Last, die oft übersehen wird: den Mental Load. Diese mentale Belastung umfasst die ständige Organisation und Koordination von Aufgaben im Berufs- und Privatleben, die häufig zu Stress und Erschöpfung führen. Besonders betroffen sind oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit auch einen Großteil der Familienorganisation übernehmen. Der Druck, im Job und Zuhause an so viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit und finanzielle Situation aus. Wie kann Mental Load fair geteilt werden?

Inhalte des Workshops:

- Einführung in das Konzept des Mental Loads: Was ist Mental Load und wie entsteht er?
- Selbstreflexion: Analyse der eigenen mentalen Belastungen und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden
- Kommunikation und Delegation: Effektive Techniken, um Aufgaben fair zu verteilen und die Kommunikation in der Familie oder im Team zu verbessern.
- Stressmanagement: Praktische Übungen und Methoden zur Stressbewältigung und Förderung der Resilienz.

Referentin: Katja E. Rickert • Arbeit und Leben gGmbH



Letzte-Hilfe-Kurs

Montag, 7. Juli 2025 • 10:00-14:00 Uhr
Forum 3, Raum 00-303

Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die Letzte Hilfe Wissen zur Unterstützung und Hilfe in ungewohnten und manchmal schwierigen Situationen vermitteln. Die meisten von uns übernehmen früher oder später Sorgeverantwortung. Das können Eltern, Kinder oder Geschwister, aber auch Nachbar*innen oder Freund*innen sein, die plötzlich aufgrund von (unheilbarer) Krankheit oder schlichtweg des Älterwerdens auf unsere Unterstützung angewiesen sind. Teil dieser Art von Sorgearbeit ist häufig auch das Abschied nehmen und der Prozess der Sterbebegleitung, der sowohl den Pflegebedürftigen als auch deren Angehörigen viel körperliche und emotionale Arbeit abverlangt.

Der Letzte-Hilfe-Kurs widmet sich dem Sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Natürlich werden auch Informationen zu Patient*innenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz thematisiert. Es werden mögliche Beschwerden besprochen, die Teil des Sterbeprozesses sein können, und wie Angehörige bei der Lindering unterstützt werden können. Auch wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann und wo die eigenen Möglichkeiten und Grenzen liegen.

Inhalte des Workshops:

- Sterben als Teil des Lebens
- Vorsorgen und Entscheiden
- Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern
- Abschied nehmen

Der Kurs richtet sich an alle, die sich über die Themen rund um Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen.

Referentinnen: Ulrike Vogel (ehrenamtliche Mitarbeiterin) und Annedore Böckler-Markus (Palliative-Care-Fachkraft) • Mainzer Hospizgesellschaft



Stress- und Resilienzmanagement für pflegende Eltern

Montags, 3. & 10. November 2025
jeweils 9:30-13:00 Uhr - online

Ziel des Kurses ist das Stärken der Resilienz, hilfreicher Werkzeuge sowie der psychischen Gesundheit von Eltern von Kindern mit Pflegebedarf.

Neben Input und Austausch beinhaltet der zweiteilige Kurs auch praktische Übungen.

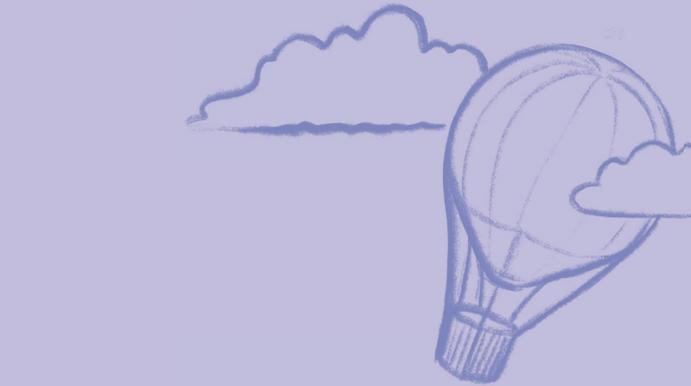
Inhalte des Workshops:

- Entspannungs- und Bewältigungstechniken als Stress-/Resilienzstrategien
- Selbstfürsorge und psychische Gesundheit
- Achtsamkeit im Familienalltag und Umgang mit den eigenen Gefühlen

Referentin: Sabine Machowski • Diplom-Psychologin, Diplom-Betriebswirtin, Systemischer Coach, Trainerin Gesund Führen • Busy Mom



In Kooperation mit:



Keine Sorge(n)?!

Informations- und Austauschreihe zu Carearbeit und Universität

[Jahresprogramm 2025](#)



STABSSTELLE
GLEICHSTELLUNG
UND DIVERSITÄT



Keine Sorgen?!



Die Veranstaltungen der Reihe „Keine Sorge(n)?! Eine Informations- und Austauschreihe zu Carearbeit und Universität“ bieten sowohl einen Raum für informellen Austausch als auch fachkundige Orientierung für Studierende, Promovierende und Beschäftigte der JGU, die sich im täglichen Spagat zwischen Universität und Sorgeverantwortung befinden.

Aktuelle Informationen und Anmeldung:

<https://jgu.to/gud/keine-sorgen>



Alle Termine 2025

- 21.01.** Mentale Gesundheit stärken² – ein gendersensibler Impuls für Nachwuchswissenschaftler*innen
- 23.01.** Klar Kopf. Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz
- 30.01.** Wenn Angehörige Hilfe oder Pflege benötigen – So klappt der Alltag!
- 24.02.** Promovieren mit Kind(ern): Promotion und Familie – vereinbar oder unvereinbar?
- 25.02.** Promovieren mit Kind(ern): Strategien und Ressourcen
- 26.02.** Umgang mit Mental Load – mentale Belastung fair teilen
- 15.05.** Klar Kopf. Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz
- 02.07.** Letzte-Hilfe-Kurs
- 03.07.** Klar Kopf. Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz
- 03. & 10.11.** Stress- und Resilienzmanagement für pflegende Eltern
- 13.11.** Klar Kopf. Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

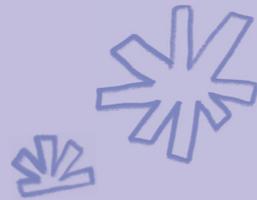
Mentale Gesundheit stärken² – ein gendersensibler Impuls für Nachwuchswissenschaftler*innen



Dienstag, 21. Januar 2025 • 10:30-12:00 Uhr online

Wie wirken sich Geschlechterverhältnisse auf das individuelle Wohlbefinden und Karriereperspektiven an der Hochschule aus? Ausgehend von Ergebnissen der Empowerment- und Resilienz-Forschung werden die Zuhörenden eingeladen, Wege zur Überwindung struktureller Barrieren zu explorieren. Zusätzlich werden individuelle Möglichkeiten zur Verbesserung und Aufrechterhaltung des (psychischen) Wohlbefindens diskutiert.

Referentin: Dr. med. Amma Yeboah • psychodynamische Supervisorin, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit dem Schwerpunkt gendersensible, psychiatrisch psychotherapeutische Versorgung sowie Empowerment und Critical Whiteness Trainerin



In Kooperation mit:



Klar Kopf. Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz

Donnerstags, jeweils 10:00-11:30 Uhr
23. Januar, 15. Mai, 3. Juli & 13. November 2025
Forum 3, Raum 00-303 (am 15.05. in 02-347)

Als angehörige oder nahestehende Person eines Menschen mit Demenz begegnen Sie vielen emotionalen, physischen und sozialen Belastungen. Um Sie in dieser herausfordernden Situation zu unterstützen und den Austausch untereinander zu fördern, möchten wir Sie herzlich zu unserer Austauschgruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz einladen.

Alle Studierenden und Beschäftigten der JGU, die sich um Angehörige oder nahestehende Personen mit Demenz kümmern, haben hier die Möglichkeit, sich mit anderen Angehörigen auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinsam können Sie in einem vertraulichen Umfeld Fragen stellen, Sorgen teilen und Tipps im Umgang mit Demenz austauschen.

Die Treffen stehen allen Studierenden und Beschäftigten der JGU offen – egal, ob sie einmalig oder regelmäßig teilnehmen möchten und egal, in welchem Stadium der Demenz sich Ihr*e Angehörige*r befindet. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Die Gruppe wird in den ersten Sitzungen begleitet von Carola Beck • Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe RLP



In Kooperation mit:



Wenn Angehörige Hilfe oder Pflege benötigen – So klappt der Alltag!

Donnerstag, 30. Januar 2025 • 9:00-12:15 Uhr online

Ein Pflegefall kann schnell und unerwartet eintreten. Was kommt auf mich zu, wenn z.B. die Eltern älter werden und Hilfe oder Pflege benötigen? An wen kann ich mich wenden, wer bietet Unterstützung an? Der Workshop bietet einen Überblick darüber, welche Leistungen und Unterstützungsmöglichkeiten existieren, welche Rechte und Ansprüche pflegende Angehörige haben und wie häusliche Betreuung und Pflege organisiert werden können. Auch die Frage nach der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf bzw. Studium stellt viele Betroffene vor eine große Herausforderung. Im Workshop werden rechtliche Rahmenbedingungen und die Möglichkeiten zur Finanzierung der Pflege vorgestellt. Es wird ein Überblick gegeben über unterschiedliche Angebote zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen. Es gibt Zeit, um persönliche Fragen der TeilnehmerInnen zu klären

Inhalte des Workshops:

- Überblick zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Rechtliche Rahmenbedingungen und Finanzierung von Pflege – Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung
- Unterstützungs- und Entlastungsmaßnahmen für pflegende Angehörige

Die Veranstaltung richtet sich an alle Beschäftigten, Studierenden und Promovierenden der JGU, die Angehörige betreuen oder pflegen sowie an diejenigen, die sich auf diese Situation vorbereiten möchten.

Referentin: Silke Niewohner • Gesundheitswissenschaftlerin (MPH), Sozialarbeiterin, lösungsorientierte Beraterin und zertifizierter Coach



Kontakt

Stabsstelle Gleichstellung und Diversität

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Forum universitatis 3, Raum 00-404

Tel +49 6131 39-22988

gleichstellung.info@uni-mainz.de oder
gud-veranstaltungen@uni-mainz.de
<https://gleichstellung.uni-mainz.de>



Familien-Servicebüro

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Forum universitatis 3, Raum 00-314

Tel +49 6131 39-24027

familien-servicebuero@uni-mainz.de
www.familienservice.uni-mainz.de

Kontaktieren Sie uns gerne, sollten Sie Unterstützung oder Kinderbetreuung für den Besuch einer Veranstaltung benötigen.

