

## FAMILIENBÜRO



### Zertifikatsverleihung in Berlin

Seit 2013 ist die TUHH zertifizierte familiengerechte Hochschule.

Im Herbst 2022 begann das vierte "audit familiengerechte hochschule" - in diesem Fall im Dialogverfahren.

Als Ergebnis daraus wurde ein [Handlungsprogramm](#) für die kommenden drei Jahre erstellt.

Am 13.06.2023 fand hierzu die Zertifikatsverleihung in Berlin statt. Das Familienbüro war sehr stolz, dieses in Empfang nehmen zu dürfen - wohlwissend, dass damit viel Arbeit einhergeht. ;-)

Bild v. links nach rechts: John-Philipp Hammerson (hertie stiftung), Heike Emdal (Familienbüro TUHH, Repräsentant zweier anderer Hochschulen, ganz rechts Oliver Schmitz (berufundfamilie GmbH)

### Impuls: Die Urlaubszeit beginnt und dann ...Poststress-Syndrom

Die Koffer sind gepackt, man ist am langersehnten Urlaubsort angekommen und dann dass... man liegt flach - Schniefnase, Husten, Magenprobleme, Migräne, Sehstörungen. Sie im Bett, der Rest liegt am Strand.

Schnell kommen diese Fragen auf:

Warum ich? Warum jetzt? Warum das?

Weil Sie vorher viel zu viel Stress hatten! Der Körper, genauer das Nerven- und Immunsystem, ist so auf Stress ausgerichtet, dass es bei "plötzlicher" Entspannung final aus der Balance gerät- quasi übersteuert.

Was können Sie hier tun? Grundsätzlich empfiehlt sich, Entspannungsübungen in Ihren Alltag einzubauen, sich ein gutes Zeitmanagement anzueignen und sich zu bewegen - mindest 3x 30 min in der Woche!

Das können Spaziergänge in der Mittagspause sein, ein paar Sonnengrüße auf der Yogamatte oder meine persönliche Empfehlung - drehen Sie Ihre Lieblingsmusik zu Hause auf, tanzen Sie wie die wilde Wutz\* und singen Sie aus vollem Leibe mit - schießtegal ob richtig oder falsch - denn Singen stimuliert Ihren Vagusnerv und der meldet dann dem Nervensystem "Hier ist alles super - wir können entspannen"! SCHÖNE FERIEEN!

\*wieder ein Sprichwort meiner Oma

### "Der Elefant im Raum" bekommt einen Namen

Sie sind Team-Leader\*in, Abteilungsleiter\*in oder Professor\*in? Sie haben Frauen in Ihrem Team - wahlmöglich im Alter von 40-60 Jahren? Und Sie möchten sich Nischenwissen aneignen...



Dann sollten Sie diesen Online-Vortrag **"Wechseljahre - Im Job und bei sich angekommen"** nicht verpassen.

Gemeinsam mit der Dozentin Susanne Liedtke werden wir den "Elefanten im Raum" aus seiner Ecke holen und das Thema ein wenig mehr enttabuisieren.

Frei nach dem Motto *"Wenn ich etwas verstehe, dann kann ich für mich und für andere besser damit umgehen!"* Wissen empowert! Sein Sie ganz vorne mit dabei!!

Mehr Informationen sowie die Möglichkeit sich zu registrieren, finden Sie [hier](#)

### Die Vermächtnisstudie 2023

DIE ZEIT, infas und WZB haben in Kooperation mit der Initiative Chef:innen-sache die neue Vermächtnisstudie 2023 veröffentlicht.

Ziel dieser Studie ist es, auf die Veränderungen im Verhältnis zwischen den Geschlechtern über die Jahre hinzuweisen und heimliche Hürden für die Gleichstellung zu finden.

Es wurden Fragen gestellt, wie etwa:

Was sind die Gründe für die mangelnde Zeit von Vätern für die Familie?

Welche Auswirkungen hat Elternzeit auf das berufliche Fortkommen von Frauen und Männern?

Wie wird unbezahlte und unsichtbare Arbeit in der Familien aufgeteilt? u.v.m. - lesen Sie [hier](#)



### Save the date

**4.7. 10-11 Uhr**  
**Online Vortrag**  
**"Wechseljahre im Arbeitskontext"**  
**Definitiv auch interessant für Männer!**

**11.7. 11:45 Uhr**  
**Eltern-Lunch-Break**  
**Mehr Informationen findest Du hier**

Gibt es weitere lebensphasen-basierte Themen, die Sie interessieren?  
Lassen Sie es mich gerne wissen!



**„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“**  
(Laozi)

SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMILIENBÜROS

## FAMILIENBÜRO



### Certificate award ceremony in Berlin

TUHH has been a certified family-friendly university since 2013.

In autumn 2022, the fourth "audit familiengerechte hochschule" (family-friendly university audit) began - in this case in a dialogue procedure.

As a result, a [programme of action](#) was drawn up for the next three years.

On 13.06.2023, the certificate was awarded in Berlin and the Family Office was very proud to receive it - knowing full well that it involves a lot of work ;-)

Picture from left to right: John-Philipp Hammerson (Hertie Foundation), Heike Emdal (TUHH Family Office, representatives of two other universities, far right Oliver Schmitz (berufundfamilie GmbH)

### Impulse: The holiday season begins and then ...Poststress Syndrome

The suitcases are packed, you have arrived at your long-awaited holiday destination and then... you are lying flat - sniffles, cough, stomach problems, migraine, visual disturbances. You in bed, the rest lying on the beach.

Quickly these questions come up: Why me? Why now? Why this?

Because you had far too much stress before! The body, or more precisely the nervous and immune system, is so geared to stress that it gets out of balance when there is a "sudden" relaxation.

What can you do here? Basically, it is advisable to incorporate relaxation exercises into your daily routine, to adopt good time management and to exercise - at least 3 times a week for 30 minutes!

This could be a walk during your lunch break, a few sun salutations on the yoga mat or my personal recommendation - turn up your favourite music at home, dance like a wild animal\* and sing along at the top of your lungs - no matter if it's right or wrong - because singing stimulates your vagus nerve and this then tells your nervous system "everything is great here - we can relax"! HAPPY HOLIDAY!

\*again a saying from my grandma

### "The elephant in the room" gets a name

Are you a team leader, head of department or professor? Do you have women in your team - probably in the 40-60 age range? And you would like to acquire niche knowledge...



Then you should not miss this online lecture **"Menopause - Arriving at work and at home"**.

Together with the lecturer Susanne Liedtke, we will get the "elephant in the room" out of its corner and de-taboo the topic a little more.

Freely according to the motto *"If I understand something, then I can deal with it better for myself and for others!"*

Knowledge empowers! Be at the forefront!!! More information and the possibility to register can be found [here](#)

### The Legacy Study 2023

DIE ZEIT, infas and WZB have published the new Legacy Study 2023 in cooperation with the initiative Chef:innen-sache.

The aim of this study is to point out the changes in the relationship between the sexes over the years and to find secret hurdles to equality.

Questions were asked such as:

What are the reasons for fathers' lack of time for family?

What is the impact of parental leave on women's and men's career progression?

How is unpaid and invisible work divided up in families? and much more. - read [here](#)



### Save the date

**4.7. 10-11 am**  
**Online lecture**  
**"Menopause in the Work Context"**  
**Definitely also interesting for man!**

**11.7. 11:45 am**  
**Eltern-Lunch-Break**  
You can find more information [here](#)

Are there other life stage-based topics that interest you?  
Feel free to let me know!



**"Learning is like rowing against the current. If you stop, you drift back."**  
(Laozi)

[PLEASE ALSO HAVE A LOOK AT THE PAGE OF THE FAMILY OFFICE](#)