FAMILIENBÜRO TUHH

Newsletter

JANUAR 2025
NO. 1

FAMILIENBÜRO

Was Feedback bewirken kann

Feedback ist nicht nur eine Rückmeldung, sondern eine Einladung, den eigenen Blickwinkel zu erweitern. In diesem Sinne hat das Familienbüro sich mal unter den Studierenden umgehört, wie die Angebote des Familienbüros gestaltet werden müssten, um von den Studierenden -in der Fülle an Informationen und Angeboten- Beachtung zu finden.

Eine spannende Aussage war, dass man "Familie" eher mit warmen Farben, wie Gelb und Orange verknüpfen würde. Na - nichts leichter als das!
Wenn das Familienbüro mit einem kleinen "Face-lift" das wichtige Thema Vereinbarkeit von Studium/Beruf und Familie authenthischer transportieren kann, dann sehr gerne in **Orange**.

Darüber müssen wir reden! Hochschulübergreifender Thementag "Pflege"

Viele Menschen stehen vor der Herausforderung, ihre Berufstätigkeit, ihre wissenschaftliche Karriere oder ihr Studium mit Pflegeaufgaben vereinbaren zu müssen. Oft sind Pflegesituationen nicht vorhersehbar und nicht planbar. Die Anforderungen hierbei sind für pflegende Angehörige hoch und oft eine enorme Belastung. Mit den jährlich stattfindenden hochschulübergreifenden Thementagen Pflege möchten wir Sie zu zentralen Themen informieren, mit Know-how unterstützen, Unterstützungsangebote vorstellen und das Thema allgemein an den Hochschulen ins Blickfeld rücken.

Die Familienbüros der TU, der HAW Hamburg und der Universität Hamburg veranstalten gemeinsam mit dem Hochschulsport Hamburg und der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg die hochschulübergreifenden Thementage Pflege.

Die diesjährigen Thementage bieten wieder zahlreiche Veranstaltungen rund um Themen wie Vorsorge, Demenz, Trauer, Erben und Vererben sowie Achtsamkeit an.

Das Programm und die Möglichkeit sich anzumelden finden Sie hier

Gamen, Chatten, Streamen: Problematisches Mediennutzungsverhalten erkennen und verändern "

Der Online-Vortrag am 29.01.2025 von 11:30-12:30 Uhr richtet sich an interessierte Mitarbeitende und Studierende der TU Hamburg, die ihr eigenes digitales Nutzungsverhalten oder das ihrer Kinder reflektieren wollen.

- Wieviel Online-Zeit ist „normal" und unbedenklich?
- Woran erkenne ich, dass ich selbst oder nahestehende Menschen zu viel Zeit in der digitalen Welt verbringen?

Der zweite Teil des Online Vortrags richtet sich insbesondere an Eltern, die das Mediennutzungsverhalten ihrer Kinder kritisch sehen. Hier wird der Versuch unternommen, folgende Fragen zu beantworten:

- Welche Alternativen zum Mediengebrauch gibt es für mein Kind?
- Welche zeitlichen und inhaltlichen Empfehlungen bestehen für Heranwachsende bei der Nutzung digitaler Medien?
- Wie können Eltern Vorbild sein?
- Wie schätze ich meinen eigenen Mediengebrauch ein?

Weitere Informationen und die Möglichkeit sich für die Teilnahme zu registrieren finden Sie **hier**
Ich freue mich auf Sie!

Mutterschutzräume am Campus

Haben Sie sich schon mal gefragt, wo an der TU Mutterschutzräume zu finden sind?
Es gibt eine Übersicht auf der Seite des **AUG**, da die Ruhe- und Mutterschutzräume gleichzeitig auch die Sanitätsräume sind.
Diese werden bei Bedarf vom Liegenschaft-management in einen Mutterschutzraum "verwandelt", in dem dort ein Wickeltisch und eine Sitzgelegenheit zum Stillen platzieren.

Aktuell sind auf diese Weise folgende Räume ausgestattet:
Geb. E - Raum 0.096
Geb. N - Raum 0013
Geb. O - Raum 0.017
Sollten Sie in einem anderen Gebäude arbeiten und dort stillen wollen, melden Sie sich gerne beim **Familienbüro**.

SAVE THE DATE

Gamen, Chatten, Streamen - 29.01.2025 11:30-12:30 Uhr - mehr dazu hier

Eltern-Lunch-Break - 12.02.2025 - mehr dazu hier

Hochschulübergreifender Thementag "PFLEGE" am 24.,25. und 26.Februar 2025 - hier lang

Studierende/Young Adult Carers mit Pflegeaufgaben - 24.02.2025 - mehr dazu hier

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

"Ihre Annahmen sind Ihre Fenster zur Welt. Schrubben Sie sie von Zeit zu Zeit ab, sonst kommt kein Licht herein."
(Isaac Asimov, russisch-amerik. Biochemiker)

SCHAUEN SIE AUCH GERNE MAL AUF DIE SEITE DES FAMLIENBÜROS

FAMILIENBÜRO TUHH

Newsletter

JANUARY 2025
NO. 1

FAMILY OFFICE

What feedback can achieve

WE WANT YOUR FEEDBACK

Feedback is not just feedback, but an invitation to broaden one's own perspective.
With this in mind, the Family Office asked the students how the Family Office's services should be designed in order to be recognised by the students, given the wealth of information and services on offer.

One exciting statement was that 'family' is associated more with warm colours such as yellow and orange. Well - nothing could be easier!
If the Family Office were to give a small 'face-lift' can convey the important topic of reconciling study/work and family in a more authentic way, then we would be very happy to do so in **orange**.

We need to talk about this! Inter-university theme day 'Care'

Many people face the challenge of having to reconcile their work, academic career or studies with caring responsibilities. Caring situations are often unpredictable and cannot be planned. The demands on family carers are high and often an enormous burden. With the annual cross-university care theme days, we would like to inform you about key topics, support you with expertise, present support services and raise awareness of the topic at universities in general.

The family offices of the TU, HAW Hamburg and Universität Hamburg are organising the cross-university care theme days together with Hochschulsport Hamburg and Helmut-Schmidt-Universität Hamburg.

This year's theme days will once again offer numerous events on topics such as prevention, dementia, bereavement, inheritance and legacy as well as mindfulness.

You can find the programme and the opportunity to register **here**

Gaming, chatting, streaming: Recognising and changing problematic media usage behaviour

The online lecture on 29.01.2025 from 11:30-12:30 is aimed at interested employees and students of the TU Hamburg who want to reflect on their own digital usage behaviour or that of their children.

- How much online time is 'normal' and safe?
- How can I recognise that I or people close to me are spending too much time in the digital world?

The second part of the online lecture is aimed in particular at parents who are critical of their children's media usage behaviour. It attempts to answer the following questions:

- What alternatives to media use are there for my child?
- What time and content-related recommendations are there for adolescents when using digital media?
- How can parents be role models?
- How do I assess my own media use?

Further information and the opportunity to register for participation can be found **here**

I look forward to meeting you!

Maternity protection rooms at the campus

THANK YOU

Have you ever wondered where to find maternity protection rooms at the TU?
There is an overview on the **AUG** website, as the rest and maternity protection rooms are also the first-aid rooms.
If necessary, these are 'transformed' into a maternity protection room by the property management by placing a changing table and a seat for breastfeeding.

The following rooms are currently equipped in this way:
Building E - Room 0.096
Building N - Room 0013
Building O - Room 0.017

If you work in another building and would like to breastfeed there, please contact the **Family Office**.

SAVE THE DATE

Gaming, chatting, streaming - 29.01.2025 11:30-12:30 - register here

Parent Lunch Break - 12.02.2025 - read more here

Cross-university theme day 'CARE' on 24, 25 and 26 February 2025 - click here for the programme overview

Students/Young Adult Carers with caring responsibilities - 24.02.2025 - read more here

Are there any other life-stage-based topics that interest you?
Please let me know!

'Your assumptions are your windows to the world. Scrub them from time to time, otherwise no light will come in.'
(Isaac Asimov, Russian-American biochemist)

YOU ARE ALSO WELCOME TO TAKE A LOOK AT THE FAMILY OFFICE WEBSITE

AVAILABLE MON-WED | FAMILIENBUERO@TUHH.DE