

Wir wollen Ihnen hier über das Jahr verteilt, in lockerer Folge (ca. alle 6-8 Wochen) Impulse für mehr Gleichstellung am Arbeitsplatz zukommen lassen. Die Impulse kommen aus **sechs Themenfeldern** von A bis (fast) Z: **A** wie Arbeitsbedingungen über **D** wie Diskriminierung, **E** wie Empowerment, **H** wie Home Office&IT, **M** wie Mental Health bis hin zu **W** wie Wissenstransfer. Sie können sich mal von einem Podcast, mal einem Artikel oder Buchbeitrag oder auch einem Video inspirieren lassen – so dass jede\*r sich aussuchen kann, was zu den eigenen Lese-, Hör- oder Sehgewohnheiten passt. Die Impulse sollen zum Nachdenken und Hinterfragen einladen, Diskussionen bereichern und einen konstruktiven Umgang mit diesen Themen befördern. Weitere Themenwünsche oder Tipps nehmen wir im Feedback natürlich auch gerne entgegen unter [schneider-gladbach@em.uni-frankfurt.de](mailto:schneider-gladbach@em.uni-frankfurt.de)!

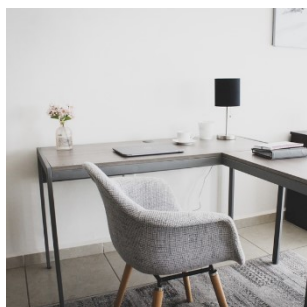
## MENTAL HEALTH



Unser (Arbeits-)Alltag besteht aus vielen sichtbaren und viel mehr unsichtbaren Aufgaben. Über die reden wir selten, wir müssen sie aber alle bedenken, planen und erledigen. Diese geistige Belastung nennen wir "Mental Load" und in den allermeisten Familien - und oft auch im Büro - liegt diese bei den Frauen. Moderne Paare und Arbeitnehmerinnen\* wollen sich aber nicht traditionell organisieren, sondern die Belastung gerecht verteilen. Verhaltensökonomin Verena Utikal hat bei der Psychologin und Bloggerin Patricia Cammarata nachgefragt, wie das geht.

Mehr dazu finden Sie im **Podcast**: [So kürzen wir unsere mentale ToDo-Liste](#) oder im **Comic** [„Du hättest doch bloß fragen müssen“](#) - oder Sie probieren den **Selbsttest** zu [EqualCare@Work](#) !

## HOME OFFICE & IT



Seit dem 01.04. greift bei uns die neue DV zum mobilen Arbeiten und jetzt gilt: "You are not alone" - auch wenn das Arbeiten im Home Office manchmal etwas einsam anmutet. Denn auch im Home Office ist man nicht alleine, ebenso wenig wie beim mobilen Arbeiten oder auf Dienstreisen. Diese Situationen bieten einige Sicherheits- oder auch Stolperfallen, so zum Beispiel der Umgang mit sensiblen Daten oder die Sicherheit des (privaten) Rechners. Wie wir uns hier adäquat verhalten und schützen können, erklären Rüdiger Trost und Tobias Schrödel, IT Mitarbeitende der Universität Freiburg, in ihren Podcasts zur Informationssicherheit.

Mehr dazu im **Podcast**: [Sicheres Arbeiten im HomeOffice und unterwegs](#)

Mehr zur **IT-/Cyber-Sicherheit** an unserer Universität finden Sie [hier](#) und die Handreichung zum **Datenschutz und IT-Sicherheit** beim mobilen Arbeiten finden Sie [hier](#).

Den jeweils aktuellen Newsletter sowie vergangene Ausgaben finden Sie [hier](#).