

Kontakt

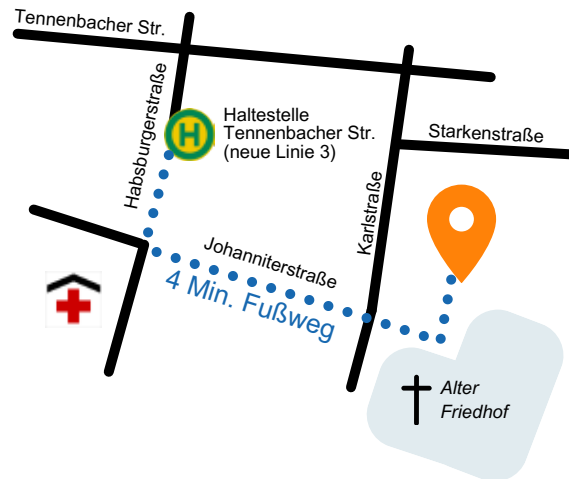
Terminvereinbarungen
telefonisch oder per E-Mail:

0761 203 4467
beratung-unifreiburg@agj-freiburg.de



Träger:
AGJ-Fachverband für Prävention und
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.
www.agj-freiburg.de

Anfahrt



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln
erreichen Sie uns mit der Straßenbahnlinie 3,
Haltestelle Tennenbacher Straße.

Externer Beratungsdienst
Universität Freiburg
Johaniterstraße 15
79104 Freiburg

Stand Dezember 2024

Hilfe für alle Beschäftigten

bei Konflikten, Krisen, Suchtproblemen



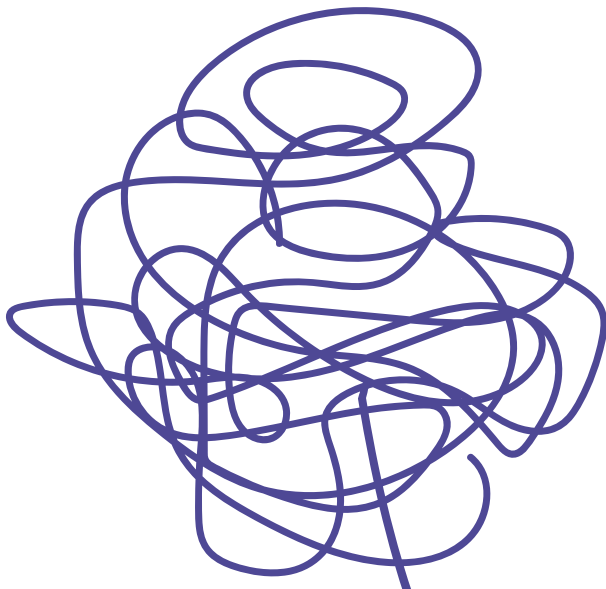
Externer Beratungsdienst
der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg



Konflikte, Krisen, Suchtprobleme

Ungelöste berufliche Konflikte oder private Krisensituationen können sehr belastend sein. Sie können das eigene Wohlbefinden beeinträchtigen und sich auf das soziale Umfeld (wie Familie, Partnerschaft) oder den beruflichen Alltag auswirken.

Auch der Konsum von Suchtmitteln scheint dabei oft eine kurzfristige Entlastung zu bieten. Langfristig kann er jedoch zu Schwierigkeiten führen.



Die gesundheitlichen (seelischen und körperlichen) Auswirkungen sind ernst zu nehmen. Als Externer Beratungsdienst sind wir gerne für Sie da.

Wir arbeiten unabhängig,
klientenorientiert und vertraulich.

Gute Gründe, sich Hilfe zu suchen

- Fühlen Sie sich häufig ausgebrannt?
- Erleben Sie Ihre Arbeitsatmosphäre als konfliktbeladen?
- Erfahren Sie Ungleichbehandlung, Diskriminierung oder Mobbing an Ihrem Arbeitsplatz?
- Befinden Sie sich in einer privaten Krisensituation?
- Machen Sie sich Sorgen um Menschen in Ihrem Umfeld?
- Nutzen Sie Alkohol, Medikamente, andere Substanzen oder Glücksspiel, um besser funktionieren oder nach der Arbeit besser abschalten zu können?
- Erleben Sie Ihren Medienkonsum als problematisch?

WORK
DEPRESSION
MENTAL HEALTH
STRESS

Unser Angebot für alle Beschäftigten der Universität Freiburg

- Persönliche Beratung und Unterstützung
- Moderation sowie Begleitung bei Klärungsgesprächen
- Beratung für Führungskräfte
- Aufklärung zu externen Hilfeangeboten (z.B. Therapie, Mediation und Supervision)
- Vermittlung in suchtspezifische Hilfeangebote (z.B. Suchtberatungsstelle, stationäre oder ambulante Behandlung, Selbsthilfegruppe)

Darüber hinaus bieten wir Informationsveranstaltungen und Vorträge als Präventionsmaßnahmen für alle Beschäftigungsgruppen der Universität an.

Sprechen Sie uns gerne an.

