

Terminvereinbarungen per Email oder telefonisch: 0761 203-4467

Beratungsgespräche können persönlich,
telefonisch oder per Videotelefonie erfolgen.



Lisa Wagner

- Dipl. Sozialarbeiterin, FH
- Systemische Beraterin
- Suchttherapeutin

lisa.wagner@agj-freiburg.de



Theresa Nentwig

- Klinische Sozialarbeiterin, M. A.
- Heilpädagogin, B.A.

theresa.nentwig@agj-freiburg.de

Unser Angebot ist für die Beschäftigten der Universität
Freiburg kostenfrei.
Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Hier finden sie uns:



Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie uns mit
der Straßenbahnlinie 1 Haltestelle Schwabentorbrücke.

Externer Beratungsdienst Universität Freiburg
Oberau 23
79102 Freiburg

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



Externer Beratungsdienst
Hilfe bei Konflikten, Krisen, Suchtproblemen

**Für alle Beschäftigten der
Albert-Ludwigs-Universität**



Konflikte, Krisen, Suchtprobleme

Ungelöste berufliche Konflikte oder private Krisensituationen wirken sich häufig auch negativ auf Arbeitsmotivation, Arbeitsleistung und das allgemeine Befinden aus.

Bei längerer Dauer können sie zu erheblichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Suchtmittel und süchtiges Verhalten scheinen oft bei Schwierigkeiten kurzfristig Entlastung zu bieten, insbesondere dann, wenn andere Lösungen nicht erkennbar sind.

Übermäßiger oder gar abhängiger Konsum führt nicht nur zu gesundheitlichen Schäden, sondern wirkt sich auch belastend auf Partnerschaft, Familie, Beruf und soziales Umfeld aus.



Gute Gründe, sich Hilfe zu suchen

- Fühlen Sie sich häufig ausgebrannt?
- Erleben Sie Ihre Arbeitsatmosphäre als konfliktbeladen?
- Geschehen Ungleichbehandlung, Diskriminierung oder Mobbing an Ihrem Arbeitsplatz?
- Befinden Sie sich in einer privaten Krisensituation, die sich möglicherweise auch auf Ihre Arbeitsmotivation auswirkt?
- 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?
- Machen Sie sich Sorgen um das Konsumverhalten eines Menschen in Ihrem Arbeitsumfeld (Kollege/Kollegin, Mitarbeiter/Mitarbeiterin, Vorgesetzter/Vorgesetzte)?



Unser Angebot für alle Beschäftigten der Uni Freiburg

- Beratung und Unterstützung bei beruflichen Konflikten
- Beratung in persönlichen Krisensituationen
- Vermittlung externer Hilfeangebote, zum Beispiel Therapie, Mediation, Supervision
- In Einzelfällen Moderation sowie Begleitung bei Klärungsgesprächen
- Beratung für Führungskräfte
- Beratung und Begleitung bei problematischem Suchtmittelkonsum und süchtigem Verhalten
- Vermittlung weiterer Hilfeangebote wie Einrichtungen der Suchthilfe und Selbsthilfegruppen

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



Das Angebot richtet sich an alle Mitarbeitenden, Vorgesetzten und Teams der Universität.

Als externer Beratungsdienst arbeiten wir unabhängig, kundenorientiert und vertraulich.