

Sind Sie bei uns richtig?

Sie sind **erwerbstätig**, zwischen **18 und 62 Jahre** alt und können eine oder mehrere der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten:

- 🔦 Leiden Sie unter Stress oder Konflikten am Arbeitsplatz?
- 🔦 Fühlen Sie sich häufig erschöpft?
- 🔦 Sind Sie häufig unkonzentriert, reizbar oder in gedrückter Stimmung?
- 🔦 Quälen Sie Sorgen, Nervosität oder Ängste?
- 🔦 Ziehen Sie sich zunehmend von anderen Menschen zurück?
- 🔦 Erschweren private Belastungen wie z. B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen oder finanzielle Nöte Ihre tägliche Arbeit?

Dann sind Sie bei Blaufeuer genau richtig!



Kontaktieren Sie uns für einen persönlichen Beratungstermin:

Telefonisch:

0221 - 99 56 21 28

Montag – Donnerstag: 8:00 – 18:00 Uhr

Freitag: 8:00 – 12:00 Uhr

oder per E-Mail:

koeln@blaufeuer.info

Hier finden Sie uns:

Blaufeuer Köln

Schönhauser Str. 62

50968 Köln

Beratungszeiten:

Montag – Freitag: 8:00 – 20:00 Uhr

www.blaufeuer.info



**Blaufeuer:
Ihr Lotse
bei psychischen
Belastungen am
Arbeitsplatz**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Beratung – Begleitung – Koordination

Unser Blaubeuer-Team hilft Ihnen bei psychischen Belastungen am Arbeitsplatz mit individuellen Lösungsstrategien. Unsere Ziele sind:

- 🏠 der Erhalt Ihrer Arbeitsfähigkeit/Ihres Arbeitsplatzes
- 🏠 die Förderung Ihrer Gesundheit
- 🏠 die Verbesserung Ihrer Lebensqualität

Dafür erarbeiten wir mit Ihnen einen konkreten und persönlichen Lösungsweg. Unsere Leistungen:

- 🏠 Informationen über weitere Hilfsangebote unserer vielfältigen Netzwerkpartner
- 🏠 Unterstützung bei der Antragstellung für z.B. eine medizinische Rehabilitation
- 🏠 Orientierung bei der Suche nach einem geeigneten Facharzt oder Psychotherapeuten

Wir bieten eine kostenfreie, unabhängige, persönliche und lösungsorientierte Beratung.



Fragen und Antworten

WIE LÄUFT DIE BERATUNG AB?

- 🏠 **Kennenlernen:**
Wir schauen uns gemeinsam Ihre berufliche und private Situation an.
- 🏠 **Bedarfsfeststellung:**
Zusammen überlegen wir, welche Veränderungen nötig sind.
- 🏠 **Planung:**
Wir klären, welche Schritte notwendig sind und wer ggf. mit eingebunden werden kann.
- 🏠 **Umsetzung:**
Orientiert an Ihrem Bedarf und Ihren Wünschen begleiten wir Sie bei der praktischen Umsetzung.

WIE LANGE DAUERT EIN TERMIN UND DIE GESAMTE BEGLEITUNG?

- 🏠 Erstgespräch: etwa 1,5 Stunden, Folgegespräche: 1 Stunde.
- 🏠 Je nach Ihrem Bedarf begleiten wir Sie bis zu 12 Monate.

WER ERFÄHRT VON MEINEM KONTAKT ZU BLAUBEUER?

- 🏠 Niemand.

Kennen Sie das?

„Mir wird das alles zu viel.“

„Auf der Arbeit kracht es nur noch.“

„Ich liege nachts lange wach, weil die Gedanken um die Arbeit kreisen.“

„Ich fühle mich ständig geladen.“

Stress im Beruf und private Probleme können dazu führen, dass die eigene Arbeit leidet. Alleine fällt es oft schwer, einen Ausweg zu finden. Wir von Blaubeuer stehen Ihnen in einer solchen Phase zur Seite!

Wir begleiten Sie in psychisch herausfordernden Situationen, die sich auf die Arbeit auswirken.