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 Konflikten am Arbeitsplatz?
- Fühlen Sie sich häufig gestresst und 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, beengte Wohnverhältnisse oder finanzielle Nöte Ihre tägliche Arbeit?

Dann sind Sie bei Blaufeuer genau richtig!

Kontaktieren Sie uns für einen persönlichen Beratungstermin:

Telefonisch:

0911 - 938 71 02

Montag – Freitag: 8:00 – 17:00 Uhr

oder per E-Mail:

nuernberg@blaufeuer.info

Hier finden Sie uns:

Blaufeuer Nürnberg

Schleswiger Str. 101b

90427 Nürnberg

Beratungszeiten:

Montag – Donnerstag: 7:00 – 19:00 Uhr

Freitag: 7:00 – 18:00 Uhr

www.blaufeuer.info

Überreicht durch:

BLAUFEUER

Blaufeuer: Ihr Lotse bei psychischen Belastungen am Arbeitsplatz

Gefördert durch:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

rehapro

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

BLAUFEUER

Kennen Sie das?

„Mir wird das alles zu viel.“

„Ich fühle mich gehäuft einsam, traurig und niedergeschlagen.“

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

„Ich fühle mich ständig geladen.“

„Auf der Arbeit kracht es nur noch.“

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 Blaufeuer stehen Ihnen in einer solchen Phase zur Seite!

Wir begleiten Sie, wenn Sie sich psychisch belastet fühlen.

Beratung – Begleitung – Koordination

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

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

Dafür erarbeiten wir mit Ihnen einen konkreten und persönlichen Lösungsweg und geben Ihnen Informationen über weitere Hilfsangebote unserer vielfältigen Netzwerkpartner:innen. Wir bieten:

- Unterstützung bei der Antragsstellung für z.B. eine medizinische Rehabilitation
- Orientierung bei der Suche nach einem geeigneten Facharzt oder Psychotherapeuten
- Hilfestellung bei Gesprächen im Arbeitskontext

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 erarbeiten mit Ihnen einen Lösungsweg und empfehlen ggf. weitere Ansprechpartner:innen.
- **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 BLAUFEUER?

- Niemand.