

Dipl.-Psych.
Kassandra RuhmUniversitäts-Boulevard 13
Gebäude GW 2, Raum B 3.740
28359 BremenTelefon (0421) 218 - 60106
eMail sozialberatung@
uni-bremen.de
www www.uni-
bremen.de/sozialberatung

Ihr Zeichen:

Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen:

Datum:

Liebe wissenschaftliche Mitarbeiterin, lieber wissenschaftlicher Mitarbeiter!

Es gibt an der Universität Bremen eine betriebliche Sozialberatung, über deren Arbeit Sie in diesem Brief einige Informationen bekommen können.

Die betriebliche Sozialberatung ist eine zentrale Anlaufstelle für alle Mitarbeiter_innen der Universität Bremen bei beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Problemen und Fragen.

Die Beratungsstelle hat eine Mitarbeiterin, nämlich mich, ich bin Dipl.-Psychologin und heiße Kassandra Ruhm.

Die Beratung ist kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.

Sie können sich aus vielen verschiedenen Gründen an mich wenden. Zum Beispiel

- bei Schwierigkeiten mit der Dissertation, Konflikten mit dem Professor/der Professorin oder mit Kolleg_innen
- bei Burn Out, Schwierigkeiten mit der Zeiteinteilung und vielen anderen Fragen in Zusammenhang mit der Arbeit an der Universität
- bei Problemen aus dem privaten Bereich, wie z.B. Trennungen oder Problemen in der Beziehung oder Familie, Einsamkeit, wenn etwas Persönliches Sie beschäftigt, wenn es Ihnen schlecht geht, bei Fragen der Lebensplanung,...

... und bei vielen anderen Anliegen (s. unten).

Natürlich bin ich nicht gleichzeitig Spezialistin für alle denkbaren unterschiedlichen Themengebiete. Aber ich kann Ihnen dabei helfen, die richtigen Unterstützungsangebote in der Universität, in Bremen und Umzu zu finden und die Hilfe zu bekommen, die sie brauchen.

Ich kann Ihnen ein „offenes Ohr“ für Ihre Sorgen anbieten und mit Ihnen gemeinsam den für Sie richtigen Weg suchen. Ich selbst kann zwar die Bedingungen an Ihrem Arbeitsplatz nicht ändern, aber ich kann Sie unterstützen, Ihren Standpunkt zu finden und zu vertreten. Ich kann Ihnen helfen, das zu ändern, was Sie ändern können und wollen. Die Verantwortung für Ihr Handeln und die Entscheidung, was Sie bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in anderen Bereichen unternehmen

wollen (oder nicht), bleibt immer in Ihrer Hand. Es werden keinerlei Informationen von der betrieblichen Sozialberatung weitergeleitet.

Vielleicht BRAUCHEN Sie keine Hilfe. Aber es wäre mit professioneller Unterstützung leichter? Man muss schließlich nicht alle Probleme alleine lösen!

Sie erreichen mich zur Terminvereinbarung am besten per Telefon oder E-Mail:

Dipl.-Psych. Cassandra Ruhm
Betriebliche Sozialberatung
GW 2, Raum B 3.740
Tel. 0421/218-60106
sozialberatung@uni-bremen.de
www.uni-bremen.de/sozialberatung

Für diejenigen, die noch mehr wissen wollen, beschreibe ich auf den nächsten Seiten einige Beispiele, wegen denen es Sinn machen kann, sich an die betriebliche Sozialberatung zu wenden. Vielleicht ist etwas dabei, was auch Sie selbst oder eine_n Kolleg_in beschäftigt.

Viele Grüße und vielleicht bis ein ander Mal

Cassandra Ruhm.

Privatleben

Es gibt Probleme in Ihrer Beziehung, Ehe oder Ihrem persönlichen Umfeld.

Ihre Kinder machen Ihnen Sorgen.

Sie überlegen, wie Sie den Herausforderungen von Beruf und wissenschaftlicher Arbeit einerseits und Ihren Aufgaben als Vater oder Mutter andererseits am besten gerecht werden und möchten mit jemandem darüber reden.

An der Situation zu Hause hat sich etwas geändert und Sie müssen noch herausfinden, wie Sie am besten damit umgehen.

Jemand Nahestehendes wird schwer krank oder stirbt.

Sie leben noch nicht so lange in Deutschland. Manches an der Kultur oder dem zwischenmenschlichen Umgang ist Ihnen fremd und Sie wissen im neuen Land noch nicht alles, was gut zu wissen wäre. Sie könnten vielleicht eine Gebrauchsanleitung für Deutschland gebrauchen oder eine Rede- und Fragemöglichkeit über verwunderliches Verhalten der Menschen hier.

Sie haben sich in einen anderen Mann verliebt und wissen noch nicht, wie Sie es Ihrer Frau sagen wollen.

Die Lebensgestaltung, die gut zu Ihnen passt, entspricht nicht dem gesellschaftlichen Mainstream. Sie selbst haben gar nicht unbedingt ein Problem damit, Teile Ihres privaten oder beruflichen Umfelds aber vielleicht schon.

Sie suchen bei Gewalt in der Beziehung einen Ausweg.

Sie sind in Not geraten.

Sie haben psychische Probleme.

Sie sind oft unglücklich oder haben Angst.

Sie gehen nach der Arbeit nach Hause und wollen sich nur noch ins Bett legen und nicht mehr aufstehen. Nichts macht Ihnen mehr Freude.

Sie überlegen, Psychotherapie zu machen, aber sind sich nicht sicher, was Sie dort erwartet, welche Therapieform die richtige für Sie wäre und wie Sie die passende Therapeut_in finden können.

Beruf

Es gibt Konflikte zwischen Kolleg_innen oder mit Vorgesetzten.

Durch zu große Arbeitsbelastung oder unklaren Absprachen kommt es zu Missstimmungen.

Es gibt unklare Spannungen im Team.

Sie haben Schreibschwierigkeiten bei der wissenschaftlichen Arbeit.

Sie suchen nach einem sinnvollen Umgang mit Stress, unklaren Anforderungen oder mit Erwartungen, die Sie nicht erfüllen können oder wollen.

Etwas Privates oder Berufliches beschäftigt Sie so, dass Sie sich schlechter auf Ihre eigentliche Arbeit konzentrieren können als Sie möchten.

Sie haben das Gefühl, dass es einem Kollegen oder einer Kollegin schlecht geht und fragen sich, was Sie machen können.

Sie suchen eine Begleitung für Konfliktgespräche oder andere Gespräche zwischen Kolleg_innen oder zwischen Vorgesetzten und Mitarbeiter_innen, bei denen es gut sein könnte, eine neutrale Person von außen zur Moderation dabei zu haben.

Als Konfliktmoderatorin muss ich neutral allen Seiten gegenüber stehen. Bei Einzelberatungen dagegen geht es mir um das, was die Person will, die mir gegenüber sitzt. Ich kann nicht für zwei oder mehr Seiten mit unterschiedlichen Interessen gleichzeitig arbeiten. Deshalb ist es gut, wenn Sie sich vor der Kontaktaufnahme überlegen, ob Sie mich als neutrale Konfliktbegleiterin bei einem Gespräch dabei haben oder ob Sie zu einem vertraulichen Einzelgespräch kommen möchten.

Coaching

Sie möchten sich damit beschäftigen, ob Sie sich in Ihrer beruflichen Position wohl fühlen, was Ihre beruflichen Ziele sind und wie Sie sie erreichen können.

Sie denken darüber nach, ob Sie gerne noch etwas anderes mit Ihrem Leben machen würden und wie Ihr beruflicher Werdegang und Ihr Lebenskonzept zusammen passen.

Sie möchten sich mit eigenen und äußeren Leistungsansprüchen auseinandersetzen.

Sie haben das Gefühl, irgendetwas stimmt an Ihrem Leben nicht, wissen aber nicht genau, was es ist.

Sie wollen darüber nachdenken, was Sie sich von Ihrem Leben wünschen.

Sie suchen nach dem richtigen Umgang mit einem Leben mit Umbrüchen und hohen Flexibilitätsanforderungen, mit Abhängigkeiten, nach einem Umgang mit Motivationsschwierigkeiten und mit Frust, der aus Bedingungen entsteht, an denen Sie nichts ändern können (befristete Arbeitsverträge in Reihe, Arbeitsmarktsituation,...).

Vorgesetzte können die betriebliche Sozialberatung ansprechen, wenn sie überlegen, wie sie mit einem Konflikt unter Mitarbeiter_innen angemessen umgehen können oder wenn sie sich auf ein schwieriges Mitarbeitergespräch vorbereiten wollen.

Sie können sich an mich wenden, wenn sie etwas in Zusammenhang mit ihrer Vorgesetztenrolle besprechen möchten oder wenn sie sich Sorgen um eine_n Mitarbeiter_in machen.

Organisatorisches

Sie wollen wissen, ob es für ein bestimmtes Anliegen eine spezielle Beratungsstelle in Bremen gibt.

Angehörige sind pflegebedürftig geworden.

Schulden sind Ihnen über den Kopf gewachsen

Manchmal ist es nicht leicht, sich im Dschungel der verschiedensten Unterstützungsangebote zurecht zu finden. Ich kann mithelfen, wenn die Hürden hoch sind, um benötigte Hilfe tatsächlich zu bekommen.

Oder Sie haben andere sozialarbeiterisch-organisatorische Fragen.

Gesundheit

Sie suchen den besten Umgang mit gesundheitlichen Problemen.

Sie haben gesundheitliche Beschwerden, die mit Bedingungen an Ihrem Arbeitsplatz zusammenhängen.

Sie wollen sich nach einer längeren Krankheit auf die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz vorbereiten oder in der ersten Zeit danach durch Gespräche begleitet werden. (Bei Schwerbehinderten kann hierfür die Schwerbehindertenvertretung genutzt werden.)

Sie haben eine chronische oder möglicherweise bedrohliche Krankheit bekommen.

... oder bei anderen Problemen oder Fragen aus dem privaten oder beruflichen Bereich.