

## Kontakt

Terminvereinbarungen  
telefonisch oder per E-Mail:

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



Mehr Infos

## Anfahrt



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

Externer Beratungsdienst  
Universität Freiburg  
Oberau 23  
79102 Freiburg

Stand April 2024

# Hilfe für alle Beschäftigten

bei Konflikten, Krisen, Suchtproblemen



Externer Beratungsdienst  
der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg

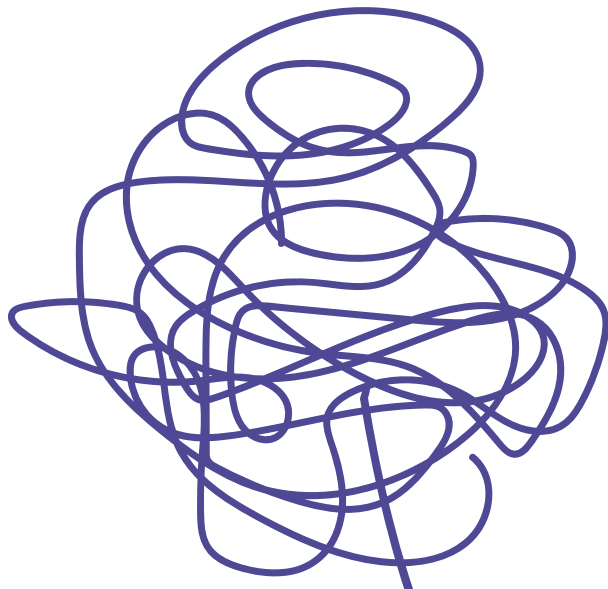


Träger:  
AGJ-Fachverband für Prävention und  
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.  
www.agj-freiburg.de

## 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.

