

Kontaktinformationen der Psychologischen Beratung

Dipl. Psych. Jasmin Rappat

Beratungszeiten: Di & Do 9 – 14 Uhr
Moltkestraße 10, 25421 Pinneberg
und nach Vereinbarung

j.rappat@rkish.de / 0162.4017862

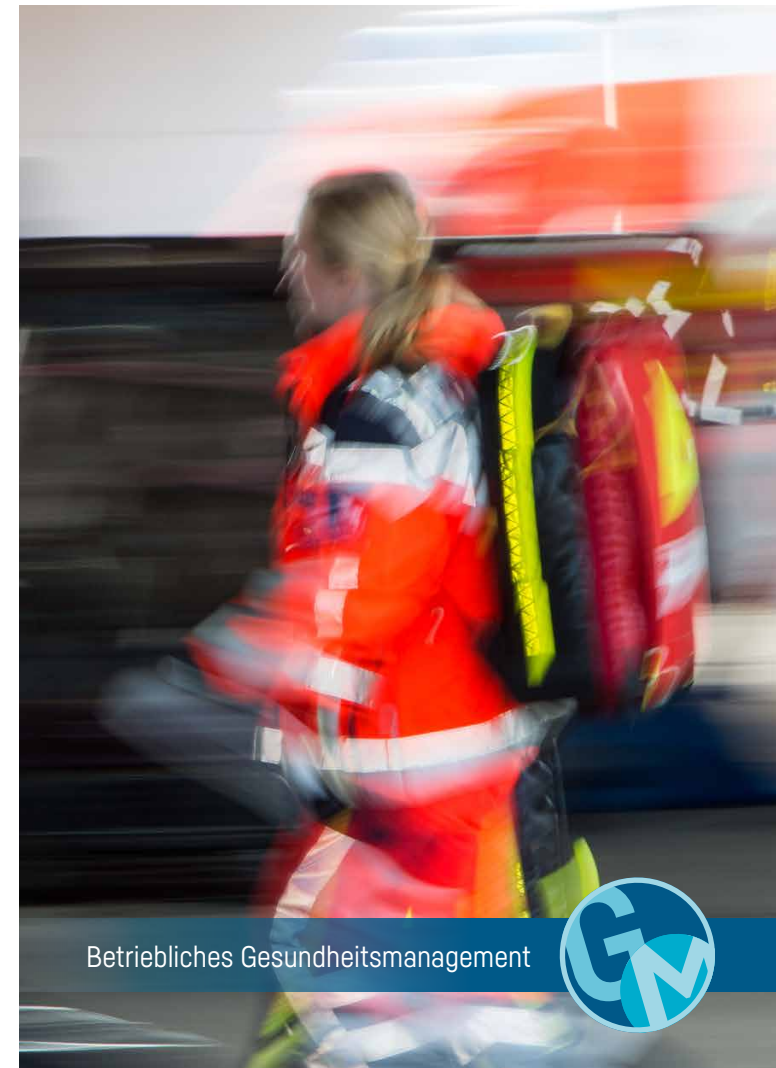


Kontakt

Rettungsdienst-Kooperation in Schleswig-Holstein (RKISH) gGmbH
Rungholtstraße 9 | 25746 Heide
Tel 0481. 42 11 46 0 | Fax 0481. 42 11 46 19
info@rkish.de | rkish.de

RKiSH

Psychologische Beratung innerhalb der RKiSH



Betriebliches Gesundheitsmanagement



Das Angebot der Psychologischen Beratung

Veränderungen und Krisen sind ein Bestandteil unseres Alltags. Meist können sie gut bewältigt werden, manchmal treffen sie uns unvorbereitet, wir fühlen uns überfordert und hilflos.

DARÜBER REDEN IST HILFREICH.

Du hast das Gefühl den Alltagsstress nicht mehr bewältigen zu können.

Du leidest an Konzentrationsproblemen, Prüfungsangst oder Schlafstörungen.

Du hast Probleme mit deinem/r Partner/in oder mit Arbeitskollegen/innen.

Du meidest Sozialkontakte und verlierst das Interesse an deinen Hobbies.

Nutze das Angebot der Psychologischen Beratung!

Die Psychologische Beratung unterstützt dich bei der Bewältigung von beruflichen und privaten Herausforderungen.

Sie hilft dir gemeinsam Strategien im Umgang mit belastenden Situationen zu entwickeln, Ressourcen zu aktivieren und dein Wohlbefinden zu steigern, damit du künftigen Herausforderungen und Lebenskrisen besser begegnen kannst.

Einzelberatung

Die Einzelberatung verläuft anonym und vertraulich. (Verpflichtung zur Verschwiegenheit gemäß § 203 StGB)
Es ist möglich mehrere Beratungsgespräche durchzuführen.
Die Psychologische Beratung ist ein kostenloses Angebot der RKiSH für ihre Mitarbeiter.

Im Rahmen der Psychologischen Beratung erfolgt keine Therapie.

Coaching

Prüfungsangst überwinden
Achtsamkeit – die eigenen Grenzen erkennen
Gewaltfreie und deeskalierende Kommunikation

Prävention

Im Rahmen von Prävention gibt es die Möglichkeit zur Durchführung von Informationsveranstaltungen oder Seminaren zu verschiedenen Themen (bspw. *Mobbing, Prüfungsangst, Burn-out*).

Vermittlung weiterer Angebote

Über die Psychologische Beratung hinaus besteht die Möglichkeit der Vermittlung externer Therapieangebote sowie die Vermittlung von Informationen und Kontakten zu verschiedenen Beratungsstellen bspw. der Schuldner- und Paarberatung.



Weitere interne Angebote der RKiSH

SUCHTHILFE

Bei Fragen und Problemen zu den Themen **Alkohol-, Drogen- und Spielsucht**
kontaktiere: suchthilfe@rkish.de

PSNV-E/SbE

Bei Fragen und Problemen zum Thema **Belastungen durch Einsätze**
kontaktiere: sbe@rkish.de
oder 0172.150 85 29