Psychologische Beratung

Kontaktdaten der Psychologischen Beratung

Jasmin Rappat
Dipl. Psychologin

j.rappat@rkish.de
0162. 401 78 62

Katharina Töllner
Dipl. Psychologin

k.toellner@rkish.de
0174. 742 66 95

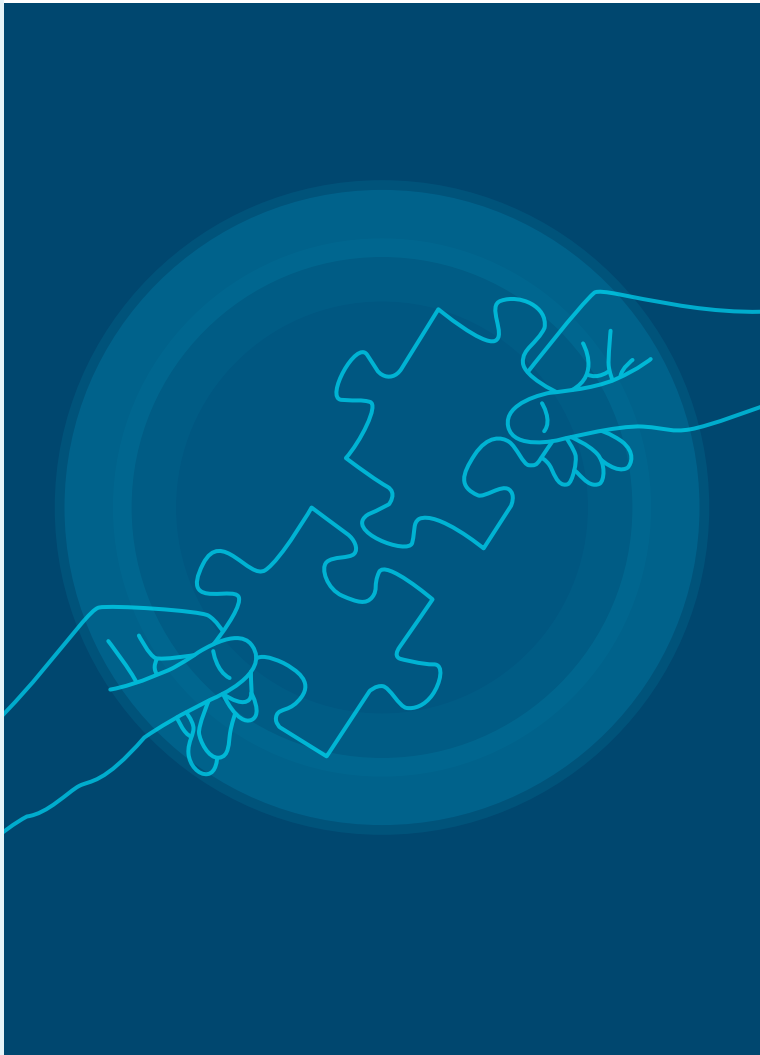
Im Rahmen der Psychologische Beratung unterstützen wir dich bei der Bewältigung von beruflichen und privaten Herausforderungen.

Wir helfen dir, 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.

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



Die Psychologische Beratung ist ein kostenloses Angebot der RKiSH für ihre Mitarbeitenden.

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

Du fühlst dich erschöpft oder niedergeschlagen?

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 deinen Arbeitskolleg*innen?

Du meidest Sozialkontakte oder verlierst das Interesse an deinen Hobbys?

DARÜBER REDEN IST HILFREICH.
Nutze das Angebot der Psychologischen Beratung!

Beratungsgespräche

Die Inhalte der Beratungsgespräche sind vertraulich, ebenso wie die Tatsache, dass ein Termin vereinbart wurde (Verpflichtung zur Verschwiegenheit gemäß § 203 StGB).

Die Termine finden nach Absprache an unterschiedlichen Standorten (Pinneberg, Heide, Rendsburg) oder online statt.

Prävention

Im Rahmen von Prävention gibt es die Möglichkeit zur Durchführung von Informationsveranstaltungen, Impulsen oder Workshops zu verschiedenen Themen (beispielsweise Stress, Diskriminierung, Prüfungsangst, Burn-out etc.).

Vermittlung weiterer Angebote

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