

FAQ – Arbeitspsychologische Beratungen

Wie viele Einheiten arbeitspsychologischer Beratung kann ich kostenlos in Anspruch nehmen:

Eine 30-minütige Erst-Beratung (telefonisch, via Skype oder persönlich bei research-team im Büro) können Sie zu jedem psychologischen Thema, das mit Ihrem Beruf in Zusammenhang steht, kostenfrei in Anspruch nehmen. Ob Sie weitere kostenlose oder vergünstigte Beratungen in Anspruch nehmen können, hängt vom Beratungsthema ab.

Für welche Beratungsthemen kann ich kostenlose oder vergünstigte arbeitspsychologische Beratungen in Anspruch nehmen:

Sie können **bis zu 5 Beratungsstunden** in Anspruch nehmen, wenn Sie aufgrund der Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz stark belastet sind. Belastende Rahmenbedingungen können beispielsweise sein:

- Probleme im Team: Die Zusammenarbeit mit (einem Teil) Ihrer KollegInnen ist belastend für Sie und Sie möchten einen Weg finden, um diese zu verbessern.
- Probleme mit der Führungskraft: Die Zusammenarbeit mit Ihrer Führungskraft ist für Sie belastend und Sie möchten Möglichkeiten finden, diese zu verbessern.
- Suchtproblematik: Sie befürchten, dass Sie selbst, ein/e KollegIn oder Ihre Führungskraft ein Suchtproblem (z. B. Alkoholsucht, Spielsucht etc.) hat und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen.
- Persönliches Ungerechtigkeitsempfinden: Sie erleben ein starkes Ungerechtigkeitsgefühl in Ihrem Arbeitsbereich und möchten Wege finden, das zu verbessern bzw. besser damit zurecht zu kommen.
- Krisensituationen: In Ihrem Arbeitsbereich ist es zu einer Extremsituation wie Drohungen von KundInnen, verbale oder körperliche Angriffe, einem medizinischen Notfall, etc. gekommen. Hierbei ist es besonders wichtig, diese Situationen gut aufzuarbeiten und (arbeits)psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

Ziel der Beratung ist es, Sie dabei zu unterstützen mit der jeweiligen Situation persönlich gut umgehen zu können sowie Lösungen zu finden, um langfristig gesund und mit Freude bei der Arbeit zu bleiben.

Die genannten Situationen und die arbeitspsychologische Aufarbeitung sind in den **Präventionsprozessen der Steiermärkischen Sparkasse** verankert und dort näher beschrieben.

Können auch Führungskräfte kostenlose Beratungen in Anspruch nehmen? Zu welchen Themen?

Selbstverständlich können auch Führungskräfte psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Inkludiert sind grundlegend alle oben angeführten Beratungsthemen, die auch für die MitarbeiterInnen gelten. Führungskräfte können ergänzend dazu die Arbeits- & OrganisationspsychologInnen von research-team in Form von **Beratungen, Coachings oder als SparringpartnerInnen** für alle arbeits- & organisationspsychologischen Themen nutzen. Z.B.

- Sie haben eine/n MitarbeiterIn mit Alkohol- oder anderen Suchtproblemen und möchten Ihre Verantwortung als Führungskraft wahrnehmen, aktiv einen Lösungsweg zu finden.
- Sie haben eine/n MitarbeiterIn, der/die stark belastet und eventuell Burnout-gefährdet ist, und möchten Ihre Verantwortung als Führungskraft wahrnehmen, diese Person in der Prävention zu unterstützen. Sie möchten klären, was Ihre Verantwortung als Führungskraft ist und wo diese auch endet.
- Sie haben eine/n MitarbeiterIn, der/die sehr destruktiv auf das Teamklima wirkt, und möchten einen Weg finden, ein positives Teamklima sicherzustellen.
- In Ihrem Arbeitsbereich ist es zu einer Extremsituation wie beispielweise einem medizinischen Notfall, psychischen oder körperlichen Angriffen auf Ihre MitarbeiterInnen, Drohungen oder ähnlichem gekommen, und Sie möchten sicherstellen, dass MitarbeiterInnen aus Ihrem Team diese Situation gut verarbeiten.
- Sie befürchten, dass ein/e MitarbeiterIn in Ihrem Arbeitsbereich psychische Probleme hat und möchten einen Weg finden, diese/n MitarbeiterIn zu unterstützen.
- Ihr Arbeitsbereich ist nicht optimal organisiert, sodass die Arbeit für Sie und/oder Ihr Team eine Belastung darstellt. Beispielsweise können die Arbeitsmengen für einzelne zu hoch sein, die Zuständigkeiten nicht ausreichend geklärt sein, Informationen nicht rechtzeitig weitergegeben werden, etc.. Sie möchten einen Weg finden, diese Rahmenbedingungen zu verbessern.

Ziel der Beratung ist es, Sie dabei zu unterstützen, sowohl im Sinne der Betroffenen als auch im Sinne des gesamten Teams und der Gesamtorganisation gute Lösungen zu finden.

Kann ich (arbeits)psychologische Beratungen in Anspruch nehmen, wenn ich Burnout-gefährdet bin?

- Ja, immer kostenlos ist eine bis zu **30-minütige Erstberatung** mit den PsychologInnen von research-team.
- Wenn Sie im **Burnout-Präventionsprogramm der Steiermärkischen Sparkasse** sind, unterstützen Sie die PsychologInnen von research-team im Rahmen von bis zu 5 weiteren begünstigten Beratungseinheiten.
Ziel dieser Beratung ist es, mit den Rahmenbedingungen im eigenen Arbeitsbereich so umzugehen, dass die Belastungen deutlich reduziert werden. Beratungen können zum Beispiel zum Thema haben, einen Weg zu finden, die Überlastungssituation bei der Führungskraft konkret anzusprechen oder gemeinsam zu analysieren, welche Rahmenbedingungen sich ändern müssten, damit ein gutes Arbeiten möglich ist. Ziel kann es aber auch sein, an Ihrer persönlichen psychischen Gesundheit zu arbeiten (z.B. Ihre persönlichen Lebensbedingungen zu analysieren und zu optimieren, einen guten Umgang mit Schlafproblemen, Ängsten, psychosomatischen Symptomen zu finden).
- Die **Voraussetzungen** für die Aufnahme in das Burnout-Präventionsprogramm der Steiermärkischen Sparkasse sind genau in den dort beschriebenen Prozessen definiert. Der erste Schritt ist ein Beratungs- und Diagnostik-Gespräch mit dem/der Arbeitsmediziner/in.

Welche Beratungen sind für Sie kostenpflichtig?

Beratungen zu privaten Themen sind in den Präventionspaketen der Steiermärkischen Sparkasse nicht inkludiert. Die PsychologInnen von research-team unterstützen Sie sehr gerne kostenfrei in einer max. 30-minütigen Erstberatung dabei, den/die richtige/n psychologische AnsprechpartnerIn für Ihr Thema in Ihrer Region zu finden.