

Probleme mit

dem Job, der Karriere,
dem Vorgesetzten, der Mitarbeiterin,
dem Partner, der Familie,
dem Abschied, der Trennung,
dem Körper, der Seele,
dem Verhalten, der Droge

sind nicht einkommens- oder
statusgebunden.

Vielleicht kommt das eine oder andere hier oder dort
etwas häufiger vor oder stellt sich anders dar oder die
einen oder anderen können mit diesem oder jenen
besser umgehen oder sind gehemmt im Gefühl der
Krise.

Wichtig ist:

Die Beratung in der Krise steht *allen Beschäftigten* des
Studentenwerkes und der Universität offen und *alle*
Beschäftigten können diese Beratung in ihrer Arbeits-
zeit wahrnehmen.

Qualifiziert beraten – Verantwortlich handeln

Ihre Partnerin
für Coaching
+ Beratung:

Anne
Gehlenborg



der Sozial- und Suchtberater
der Carl von Ossietzky Universität
und des Studentenwerks Oldenburg



798-3019



anne.gehlenborg@uni-oldenburg.de
www.uni-oldenburg.de/bssb

Information Beratung Coaching



Für sich sorgen
durch kompetente
Hilfe anderer
als Zeichen
eigener Stärke!

CARL
VON
OSSIEZKY
universität
OLDENBURG

STUDENTENWERK
OLDENBURG



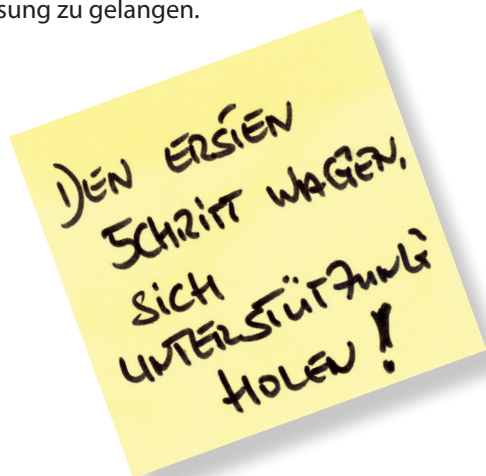
**Mit etwas Achtsamkeit wird
manchmal...**



**... aus vielen
Einzelteilen eine Gestalt**



Menschen sind in ihrem Leben immer mal wieder mit Situationen konfrontiert, die neue Fragen aufwerfen, die sie verunsichern, in denen sie sich hilflos fühlen oder in denen sie in ihrem Handeln blockiert sind. Situationen, in denen Menschen Informationen, Klärung, Orientierung, Unterstützung oder Mitgefühl in einem vertraulichen Rahmen brauchen, um zu einer Problemlösung zu gelangen.

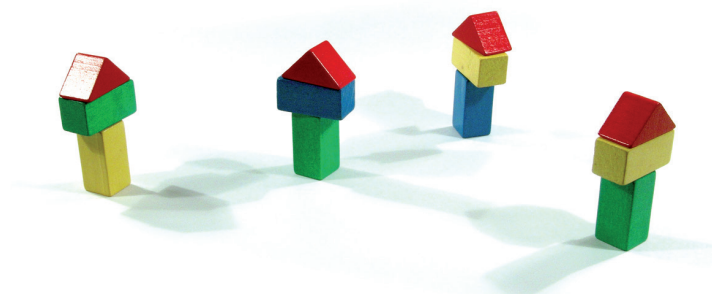


Zum Beispiel Konflikte...

Konflikte sind Teil des Zusammenlebens von Menschen. Es ist wichtig, die ihnen innewohnenden positiven Kräfte im Rahmen von Konfliktklärungen zu nutzen.

Konflikte können selbst konfliktproben Personen überfordern. In diesen Fällen ist es ratsam, sich Beratung, Coaching, Hilfe durch eine neutrale und kompetente Person zu holen.

Hilfe und Unterstützung einzufordern ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein konstruktiver Beitrag zur Vermeidung einer Konflikteskalation.



**Die BSSB arbeitet nach
folgenden Prinzipien:**

... lösungs- und handlungsorientiert

Mit der Analyse Ihrer Probleme lässt sich erkennen: so funktioniert es nicht! Damit ist aber die spannendere Frage nicht beantwortet: wie funktioniert es dann? An diesem Punkt setzt ein lösungs- und handlungsorientiertes Vorgehen an.

... ressourcenorientiert

Zur Konstruktion von Lösungen geht der Beratungsansatz davon aus, dass Sie die Ressourcen in sich tragen, die zu Ihrer persönlichen Problembewältigung notwendig sind. Dabei schaut der ressourcenorientierte Ansatz nicht primär auf Ihre Defizite, sondern mehr nach dem, was Sie können und vermögen.

... wertschätzend

In der lösungs- und ressourcenorientierten Arbeit werden nur Ziele verfolgt, die explizit mit Ihnen vereinbart sind. Die Ziele sollen zu einer Steigerung der Selbstverantwortung, der Selbstkompetenz und des eigenverantwortlichen Handelns (Performanz) beitragen.

... anonym und vertraulich

Die Beratung erfolgt unter Wahrung strengster Vertraulichkeit und Anonymität.

