

„Wir sind da, wo Menschen arbeiten.“

Professionelle Beratung und Unterstützung
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Landes Brandenburg



Was wir machen

Employee **A**ssistance **P**rogram

Unser Service für Sie:

- ✓ Ansprechpartner:innen und Profis für psychische Belastungen und Erkrankungen
- ✓ Informationen und Kontakte vermitteln bei alltagspraktischen Herausforderungen
- ✓ Prävention und damit Reduktion von Arbeitsunfähigkeit

Wir unterstützen Sie individuell 24/7 bei der Bewältigung von Herausforderungen in den Bereichen Arbeit, privater Alltag und Gesundheit.



Wir sind da, wo Menschen arbeiten . . .



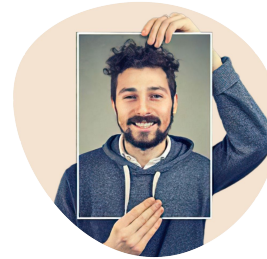
. . . weil Sie alle mehr zur Arbeit mitbringen als nur Ihr Mittagessen



Konflikte



Depressionen



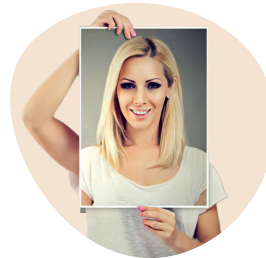
**Veränderungen
am Arbeitsplatz**



Kinderbetreuung



Karriere



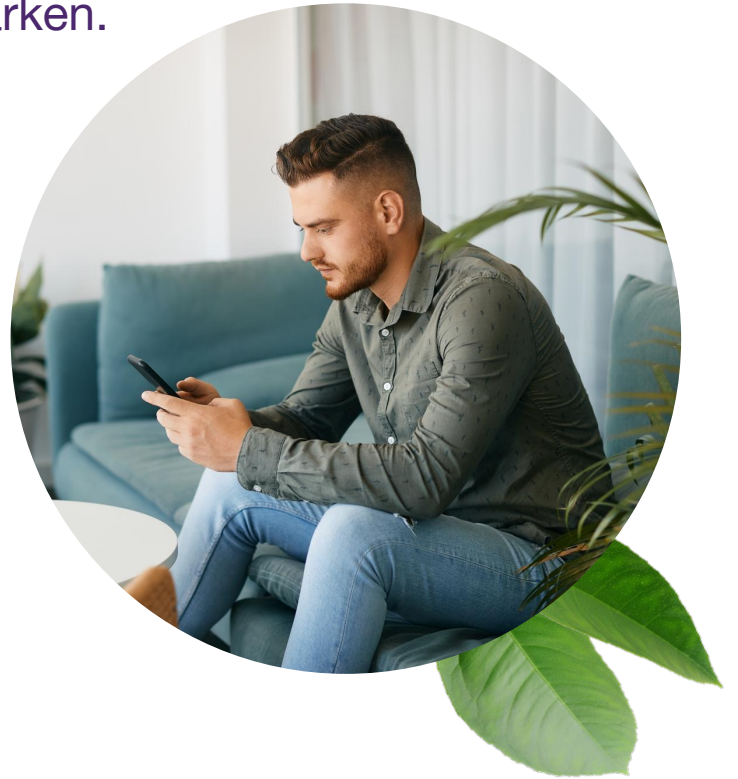
Pflegefall i.d. Familie



Schlafstörungen

Durch Beratung entlasten, motivieren und stärken.

- ✓ Hilfe zur Selbsthilfe
- ✓ Vertraulich & anonym
- ✓ lösungs- & kurzzeitorientiert
- ✓ jemanden von außen mitdenken lassen, mit professionellem Methodenkoffer
- ✓ Unvoreingenommen, unparteiisch und unabhängig



Wir bringen Themen und Kompetenzen schnell zusammen



Counseling

berufliche Themen

private Themen

Einzelberatung

Teamberatung

Life Services

Gesundheitslotse
inkl. Medical Line

Familienservice

Schuldnerberatung

Professionelle Sofort-Beratung

Gemäß individueller Lebenslage und Lebensphase im Berufs- und Privatleben.

Am Arbeitsplatz

Stressmanagement

Verbesserung der
Kommunikationsfähigkeit

Zeitmanagement

Veränderungsprozesse

Mobbing im Team und/ oder unter Kolleg:innen

Überlastung am Arbeitsplatz

Im privaten Umfeld

Persönliche Motivation

Trauerbegleitung

Klärung von Konflikten

Umgang mit Krankheit,
z. B. Depression

Umgang mit Ängsten

Übergänge des Lebens

Umfassende Unterstützung für Sie

Konkrete Themen und Probleme identifizieren und gezielt für Verbesserung sorgen:

Gesundheitslotse

Fachärzt:innentermine

Psychotherapeut:innensuche

Fachwissen zu Krankheiten

Selbsthilfegruppen

Medical Line

Familienservice

Kinderbetreuung

Alle Fragen zu ‚Pflege‘

Sozialdienstleistungen

Notfallversorgung

Schulwechsel

Beispiel 1 | Pflegebedürftigkeit eines nahen Angehörigen

Echte Rundumhilfe dank klar strukturiertem EAP

Counseling

Zeitmanagement

richtige
Wohnform finden

Umgang mit
eigenen Gefühlen

Kommunikation
mit dem
Pflegebedürftigen



Life Services

Pflegekasse u.
Krankenkasse

Pflegeplatz
finden

Haushaltshilfe

Essen auf Rädern

Beispiel 2 | Berufliche Veränderungsprozesse managen

Echte Rundumhilfe dank klar strukturiertem EAP

Counseling

Perspektivenberatung
/ persönliche
Standortanalyse

Klärung
individueller
Motive und Werte

Kommunikation
mit Vorgesetzten
und KollegInnen

Stress-/
Zeitmanagement

Umgang mit eigenen
Gefühlen

Kommunikation mit
dem Partner / mit den
Kindern



Life Services

(Online) Sport- und
Entspannungskurse

Krankengeld

Gesundheitslotse

Kinderbetreuung

Beispiel 3 | Konflikte in der Partnerschaft

Echte Rundumhilfe dank klar strukturiertem EAP

Counseling

Zeitmanagement

Umgang mit Wut
und Enttäuschung

Anstreben eines
respektvollen
Umgangs

Umgang mit dem
Kindeswohl



Life Services

Nachhilfelehrer:in

Eltern- Kind Kur

Fachärzt:innen-
Suche

Kinderbetreuung

So erreichen Sie uns



+ per Telefon: 0800 9944500



+ per App: LBR#10.23!

Push-Nachrichten müssen aktiviert sein



+ per Mail: mut@otheb.de

