

**Psychologische Beratung
und Begleitung**



**SCHAU
AUF DI &
DEINE LEUT**



Liebe TirolerInnen und Tiroler

In Zeiten der Unsicherheit, Instabilität und in Zeiten, in denen man den Kopf voll mit vielen Fragezeichen hat, tut es gut, wenn man jemanden auch außerhalb der Familie hat, an den man sich hinwenden kann.

Die Fachgruppe der Personenberater und Personenbetreuer der Wirtschaftskammer Tirol, zu der auch die psychologischen BeraterInnen zählen, möchte Ihnen in dieser außergewöhnlichen Zeit beratend und begleitend zur Verfügung stehen.

Unsere BeraterInnen stehen für folgende Themenbereiche zur Verfügung:

- Psychischer Umgang mit Ängsten und Aufbau von Resilienz
- Stress im Betrieb mit den KollegInnen/Vorgesetzten aufgrund der angespannten Lage
- Aufbau einer tragfähigen Alltagsstruktur trotz Quarantäne und Ausgangssperren
- Private Probleme in ihrer Familie, die sich auf Basis der angespannten Lage verschärfen und belastend auf Sie auswirken.
- Paarkonflikte und Spannungen in der Beziehung aufgrund der neuen Situation
- Erziehungsfragen und Konflikte mit den Kindern und Jugendlichen
- Selbstsorge- und Achtsamkeitsdefizite bei einem selbst und drohendes „Ausbrennen“ aufgrund der belastenden Situation

Unser Angebot versteht sich nicht als Notfall-Hotline, sondern als qualitätvolle Beratung, die auch Zeit braucht:

Suchen Sie sich auf der Liste einen Berater/eine Beraterin aus und nehmen Sie mit ihr per Mail Kontakt auf. Geben Sie neben Ihren Kontaktdaten auch Terminvorschläge für ein längeres Telefonat oder eine Skype-Beratung an.

**Die KollegInnen werden sich dann bei Ihnen melden und mit Ihnen einen Beratungstermin vereinbaren.
Das Erstgespräch ist eine kostenlose Serviceleistung.**



Bernhard Moritz; MSc
FO Personenberatung und Personenbetreuung

Kompetenzliste „Psychosoziale Begleitung in schwierigen Zeiten“

Tiroler Oberland

Name	Adresse	Email	Expertin für	Verfügbarkeit
Tanja Hönge-Trenker	Pirchhof 27/Top 1 6432 Sautens	info@trenkertours.com	Krisenintervention, Weiterbildung in Aufstellungsarbeit	Terminvereinbarung per Mail
Anna Deutsch	Seewald 25 6105 Leutasch	anna@deumi.at	Krisenintervention (ÖRK) Trauerbegleitung sowie Stress- und Bournout-Prophylaxe	Terminvereinbarung per Mail
Michael Deutschmann	Dorfstraße 88 6432 Sautens	deutschmann.michael@mental-austria.com	Expertenpool Supervision	Terminvereinbarung per Mail
Brigitte Perkhofer	Bichl 883 6473 Wenns	brigitte@visionsfabrik.at	Unternehmensstagnation Krisen-, Konflikt- und Kommunikationsmanagement in Unternehmen und Familie Konstruktiver Umgang mit Ängsten	Terminvereinbarung per Mail
Alexander Strigl	Thomas-Riss-Weg 8b/8 6422 Stams	alexander-strigl@gmx.at	Familienarbeit, Behindertenarbeit Traumapädagogik und Traumafachberatung	Terminvereinbarung per Mail