

Wer wir sind:

Wir sind Kolleg:innen aus verschiedenen Bereichen der Hochschule und mit universitätsinternen Strukturen gut vertraut.

Wir unterliegen der Verschwiegenheit.
Wir sind nicht an Weisungen gebunden.
Wir sind fachlich und kommunikativ geschult.



Wo wir sind:

Wir SozAp sind standortübergreifend an beiden Campus für Rat- und Unterstützung Suchende da.
Sowohl am Standort Essen als auch in Duisburg verfügen wir über Räumlichkeiten für ein vertrauensvolles Gespräch.



Wir für Sie – Wir für dich!



www.uni-due.de/sozap/
sozap@uni-due.de



Ruth Conzelmann

☎ 0201 183-2050
@ ruth.conzelmann@uni-due.de



Claudia Hausmann

☎ 0201 183-3411
@ claudia.hausmann@uni-due.de



Milena Schramm

☎ 0201 183-6193
@ milena.schramm@uni-due.de

Fotos © UDE/Denise Gerber; UDE/Hardy Welsch;
pixabay; freepik; pch.vector



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

Soziale Ansprechpartner:innen

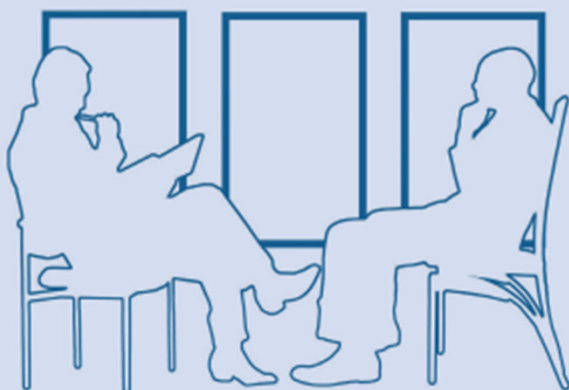
Wir sind für Sie da!
kollegial – unabhängig

Worum geht es?

Wo Menschen zusammenkommen und miteinander arbeiten, kann es zu Missverständnissen und Spannungen kommen. Jede und jeder von uns kennt solche Situationen und nicht selten machen sie uns unzufrieden, vielleicht sogar unglücklich.

Nicht nur unser Berufs-, auch unser Privatleben vermag uns zu beeinträchtigen und ggf. den Schlaf zu rauben. Es gibt Verluste zu bewältigen, Sorgen um die Kinder, pflegebedürftige Angehörige, die eigene Liebesbeziehung, Freundschaften, eine finanzielle Notlage, ein Unfall u.v.m. All das bringen wir mit an unseren Arbeitsplatz, können es nicht „einfach außen vor“ lassen.

Wie damit umgehen?



Darüber zu sprechen, sich jemandem anzuvertrauen, der nicht Teil der eigenen als schwierig erlebten Situationen, belastenden Erlebnisse oder Sorgen ist, ist ein Anfang. Wer seine Probleme in Worte fasst, sieht manchmal schon etwas klarer. Oft ist dies ein erster Schritt, um wieder Mut und Hoffnung zu fassen.

Wir als SozAp können Sie /dich bei diesen ersten Schritten begleiten.

Was können wir tun?

Unser Angebot als SozAp ist niedrigschwellig und richtet sich darauf, Kolleginnen und Kollegen bei verschiedenen persönlichen und sozialen Problemstellungen unterstützend zu begleiten. Unser Leitgedanke lautet dabei „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Unsere möglichen Themenbereiche:

- **Arbeitswelt**
Überlastung/Burn-Out, Mobbing, Gesprächs-Konflikte, sexuelle Belästigung u.a.
- **Persönliches**
Angst, Zwänge, Trauer, Stimmungsschwankungen, Süchte, Einsamkeit, gesundheitliche Einschränkungen, u.a.
- **Lebenssituation**
Pflegebelastung, finanzielle Sorgen, Verschuldung u.a.
- **Familie & Soziales Netz**
Sorgen um die Kinder, um nahe Verwandte, Beziehungs-/ Ehekonflikte, Belastungen im Freundeskreis u.a..



Was sind unsere Aufgaben?

Unsere Aufgabe ist die kollegiale Beratung und menschliche Unterstützung. Wir bieten die Möglichkeit zum Gespräch, um Sie / dich in schwierigen Konflikt-, Krisen- und Entscheidungssituationen zu begleiten, das Belastende in Worte zu fassen und gemeinsam zu betrachten. Wir sind da, um gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen und diese zu finden.



Unsere Tätigkeit ist KEINE therapeutische und kann eine solche, im Bedarfsfall erforderliche, nicht ersetzen!

Sollte es sich im gemeinsamen Gespräch ergeben, dass die Kompetenz von anderen Fachkräften oder -diensten gefragt ist, helfen wir gerne dabei, geeignete Ansprechpartner:innen zu finden und begleiten auf dem Weg dorthin ...

Unsere Türen sind offen!