

SOPRA



Soziale Praxis für Beratung, Schulung und Therapie

BERATUNG FÜR IHRE MITARBEITENDEN

| Konfliktberatung | Psychosoziale Beratung | Suchtberatung |
| Schuldenberatung | Beratung für Auszubildende |

SOPRA – wir für Sie!

Die „Soziale Praxis für Beratung, Schulung und Therapie“, kurz SOPRA, besteht in Hannover seit 1991. Dort arbeiten erfahrene Beraterinnen und Berater mit unterschiedlichen Qualifikationen.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen **unser Programm für Mitarbeitende** vor. Wir bieten Ihnen vor Ort oder extern:

- Psychosoziale Beratung und Begleitung bei Lebenskrisen
- Einzel-, Paar- und Familienberatung
- Beratung bei „diffusen Erkrankungen“ / psychosomatischen Symptomen
- Psychosoziale Nachsorge bei erfolgter Behandlung
- Unterstützung und Beratung bei sexuell motivierten Grenzverletzungen
- Hilfe bei allen notwendigen administrativen Maßnahmen
- Telefonische Beratung / Hilfe auch außerhalb der Dienstzeiten

In der ersten Beratung klären wir, **was Sie aktuell benötigen**. Wir vereinbaren individuelle Beratungseinheiten, planen weitere Schritte und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu Ihrer persönlichen Problemlösung. Dabei halten wir uns an unsere Beratungsgrundsätze und **beraten Sie anonym, weisungsungebunden, unabhängig und verschwiegen**.

Melden Sie sich telefonisch (+49 511 2717597) oder per E-Mail (sopra@sopra-mediation.de) – **wir helfen Ihnen**.

Konfliktberatung: gemeinsam Lösungen finden

Konflikte am Arbeitsplatz können auch das Privatleben belasten – das muss nicht sein. Konfliktmanagement und gezielte Beratung können Spannungen auflösen. So kann sich **das Betriebsklima verbessern, die Arbeitsleistung und die Freude am Job können wieder steigen**.

Folgende Konflikte können wir gemeinsam mit Ihnen bearbeiten:

- Konflikte mit Kollegen und Kolleginnen
- Konflikte in Teams, Arbeitsgruppen und Projekten
- Konflikte zwischen Führungskräften und Mitarbeitenden
- Konflikte infolge von Veränderungsprozessen
- Konflikte zwischen Personalvertretungen und Arbeitgebern

Meist setzen wir bei Konflikten Mediation ein. Denn Ziel der Mediation ist es, Gespräche so zu führen, dass **Konfliktparteien im Sinne einer Win-win-Lösung zu kooperativen Partnern werden**.

Konkret heißt das: Spannungen wahrzunehmen, sie anzusprechen, sie im Dialog zu analysieren und eine für alle Beteiligten tragbare Lösung zu erarbeiten.

Bei SOPRA arbeiten erfahrene und vom Bundesverband Mediation e.V. anerkannte Mediatoren und Mediatorinnen, die Klärungsgespräche zwischen Einzelpersonen, Gruppen oder Teams durchführen können.

Arbeitszeit ist Lebenszeit, die möglichst gut gestaltet sein sollte.

Psychosoziale Beratung: Veränderungen begleiten

Der Arbeitsalltag und die eigenen Ziele ändern sich ständig, berufliche und private Anforderungen nehmen stetig zu. Um erfolgreich durch den (Arbeits-)Alltag zu kommen, muss man flexibel und schnell handeln, zielorientiert planen können und oft auch kreativ sein. **Und trotzdem ist manchmal einfach alles zu viel.**

Auch private Probleme trägt man am Arbeitsplatz mit sich herum. Ehe-, Erziehungs-, Rechts- oder Arbeitsplatzprobleme können zu Ängsten und depressiven Verstimmungen führen. Belastend kann es auch sein, zur Gruppe der pflegenden Angehörigen zu gehören.

Daraus können körperliche und seelische Erkrankungen werden, die bei **frühzeitiger psychosozialer und ärztlicher Betreuung erfolgreich behandelt** werden können.

In unserer psychosozialen Beratung helfen wir Ihnen bei:

- Stress und Überlastung
- Schlafstörungen
- Burn-out als Folge von Erschöpfung
- Psychischen Auffälligkeiten
- Traumatisierten Erfahrungen
- Depressionen
- Trauerbewältigung

In der Region Hannover sind wir sehr gut vernetzt. So können auch schnell therapeutische Settings für Sie gefunden werden (wir unterstützen auch bei der Suche nach therapeutischen Settings), falls dies notwendig sein sollte. Auch zur Versorgung älterer Angehöriger können wir Sie beraten.

Sich frühzeitig Hilfe zu suchen, ist ein Zeichen von Stärke.

Suchtberatung: einen Ausweg finden

Nach dem Gesetz der Wahrscheinlichkeit gibt es in jedem Betrieb Menschen, die direkt oder indirekt von einem Suchtproblem betroffen sind. Bei angenommener oder offenkundiger Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit ist es wichtig, **den Mitarbeitenden frühzeitige und professionelle Hilfe anzubieten.**

Die Suchtberatung der SOPRA gibt folgende Hilfestellungen:

- Beratung zur Selbsteinschätzung und Motivationsklärung einer Suchterkrankung
- Informationen zum Umgang mit Abhängigkeitserkrankungen
- Beratung im Kontext einer Betriebsvereinbarung
- Informationen über Selbsthilfegruppen
- Unterstützung bei allen administrativen Schritten hinsichtlich einer Entwöhnungsbehandlung
- Einleitung einer Entwöhnungsbehandlung und Therapie
- Therapeutisches Nachsorgeprogramm zur Wiedereingliederung in das Arbeitsleben und zur Erlangung einer zufriedenen Abstinenz

Suchtprobleme lösen sich nicht von alleine.

Wir unterstützen professionell und diskret.

Schuldenberatung: Klarheit über Ihre Finanzen

Kostspielige Kredite, Kleingedrucktes in Handyverträgen, Krankheit oder Scheidung – **zahllose Gründe können zu finanziellen Schwierigkeiten führen.**

Unsere Schuldenberatung hilft Ihnen, falls Sie bereits überschuldet sind oder Überschuldung droht. Sie können sich auch über den sinnvollen Umgang mit Geld beraten lassen. Wir bieten Ihnen:

- Hilfe für einen besseren Überblick über Ihre finanzielle Situation
- Budget- und Haushaltsberatung mit Tipps zum Umgang mit Geld
- Rat bei der Existenzsicherung, damit Lebensunterhalt, Wohnung und Energieversorgung gesichert sind
- Überprüfung von Forderungen, Verträgen, Zinsen, Kosten und Rechnungen
- Informationen zu Vollstreckungsmöglichkeiten und zum Schuldnerschutz bei Pfändungen, Klagen etc.
- Beratung bei Gläubigerverhandlungen, um Raten, Vergleiche, Stundungen und Erlasse zu vereinbaren
- Informationen zu Verbraucher- oder Regelinsolvenz und zu geltendem Insolvenzrecht (ggf. Weiterleitung an eine nach § 305 InsO anerkannte Beratungsstelle zur Vorbereitung eines Insolvenzverfahrens)

Probleme mit Geld können Ängste auslösen und werden oft verdrängt. Natürlich verschlimmert das die Lage nur.

Kompetente Hilfe schafft Erleichterung – nutzen Sie bei Bedarf unser Angebot.

Beratung für Auszubildende: beim Lernen unterstützen

Auszubildende profitieren von unserer professionellen Lernprozessbegleitung, unter anderem geht es darin um diese Themen:

- Lernbedarf erkennen
- Selbstgesteuerte Lernwege finden
- Prüfungsangst bearbeiten
- Stress im Lernprozess bewältigen
- Lernumgebung gestalten
- Lernprozess begleiten und reflektieren

Lernen lässt sich lernen, wir helfen Ihnen dabei.

Melden Sie sich bei uns – wir freuen uns auf Sie!



SOPRA
Soziale Praxis für Beratung,
Schulung und Therapie
Herrenhäuser Str. 62
30419 Hannover

Telefon: +49 511 2717597
Fax: +49 511 9792013
sopra@sopra-mediation.de
www.sopra-mediation.de