

Erste Hilfe bei Stress

Beratung wenn die Seele leidet



S Z T

Stress Zentrum Trier

Wege zur Resilienz



AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Die Gesundheitskasse.

Ein Angebot der

Wir sind für Sie da

Was und für wen ist Erste Hilfe bei Stress?

„Erste Hilfe bei Stress – Beratung wenn die Seele leidet“ ist ein psychobiologisches Angebot mit dem Ziel, Belastungen und Krisen frühzeitig zu bewältigen, bevor sie richtig krank machen.

Es richtet sich an Menschen, die sich von Alltagsstress und persönlichen Belastungen überfordert fühlen, dabei an ihre Grenzen stoßen und bei der Suche nach Lösungen Unterstützung brauchen.

Das Angebot ist ein Pilotprojekt und richtet sich derzeit nur an Versicherte der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse.



”

Stressbewältigung sollte nicht erst bei großer Belastung beginnen! Daher ist es wunderbar, dass eine Gesundheitskasse solch ein Angebot bereitstellt und so aktiv zur Gesundheitsförderung beiträgt.

Dr. Juliane Hellhammer

Gründerin & Leiterin des StressZentrum Trier

Halt und Orientierung geben

Wobei können wir Sie unterstützen?

- Belastungen am Arbeitsplatz wie Überforderung, zwischenmenschliche Konflikte oder Mobbing
- Spannung durch Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflegeverantwortung
- Herausforderungen bei der Kindererziehung, im Umgang mit auffälligem Verhalten, Schulproblemen, Pubertät
- Ehe- und Beziehungsprobleme, Trennung, Alleinerziehende
- Einsamkeit
- Allgemeine Lebenskrisen, berufliche oder private Neuorientierung

Das Erste Hilfe Stress Konzept

Was beinhaltet unser Angebot?

- Niederschwellige Beratung für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene
- Handeln bevor man krank wird
- Fünf Termine: Erstgespräch (60 Min.) und vier Folgesitzungen (30 Min.)
- Gezielte Stressdiagnostik mit dem Ziel, Ihre Ressourcen zu stärken
- Entwicklung nachhaltiger Strategien im Umgang mit Stress
- Fortführung durch weitere Maßnahmen zugeschnittenen Präventionsangeboten



Mehr über uns!



stresszentrum-trier.de

Beratung oder Therapie

Bin ich hier richtig?

Psychologische Beratung: Hier werden lebenspraktische Themen, die für Sie belastend sind und bei denen Sie Unterstützung brauchen, bearbeitet.

Die Beratung ist keine Psychotherapie, sie setzt zu einem früheren Zeitpunkt an und ist präventiv. Ziel ist hier, Krisen zu meistern und eine Therapie zu vermeiden. Die Beratung kann aber auch die Wartezeit bis zu einer Psychotherapie überbrücken.

Psychotherapie: Hier behandeln psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Probleme mit Krankheitssymptomen, wie beispielsweise einer Depression.

Das StressZentrum Trier ist eine Einrichtung, die sich auf die Erforschung, Behandlung und Prävention von stressbedingten Erkrankungen und psychischen Belastungen spezialisiert hat. Erfahren Sie hier mehr über uns: stresszentrum-trier.de

Perspektiven aufzeigen

Wie ist der Weg zur Beratung?

Für Hilfesuchende gibt es zwei Wege zu unserer Beratung:

Option 1

Sie sprechen **Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt** an. Wird Ihnen eine Empfehlung ausgestellt, können Sie uns direkt kontaktieren.

Option 2

Sie wenden sich direkt an das **StressZentrum Trier**. Im Erstgespräch wird entschieden, ob die Beratung in Ihrem Fall geeignet ist.

Kontakt

StressZentrum Trier
Max-Planck-Str. 22, 54296 Trier
Telefon: 0651 - 170 40 50
Email: info@stresszentrum-trier.de
Stichwort: „Erste Hilfe bei Stress“



Stress Zentrum Trier