

Verschwiegenheit

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Beratungsstelle sind durch gesetzliche Regelungen an die Schweigepflicht gebunden. Ohne Ihr Einverständnis dürfen Informationen über Personen oder Situationen nicht weitergegeben werden!

Unbefangenheit

In der Beratung haben Sie den Raum und die Zeit, Antworten auf Ihre Fragen und Lösungswege zu finden. Beratung hilft dabei, sich zu sortieren, verfolgt aber keine eigenen Ziele und kann deswegen unbefangen auf die Situation schauen. Das unterscheidet die Beratung von Gesprächen mit Freunden oder Angehörigen, die oft Partei ergreifen.

Verweisberatung

Erster Schritt in der Beratung ist die Klärung des Unterstützungsbedarfs. Sollte dieser sich nicht mit den Mitteln der Beratung abdecken lassen, verweisen wir auf die Partnerinnen und Partner in der Gesundheitsversorgung des Heidekreises oder in unserem überregionalen Netzwerk.

Team

Unser interdisziplinäres Team wird von einem Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie einem Arzt für Naturheilkunde fachärztlich-konsiliarisch begleitet. Darüber hinaus wird es supervidiert und durch regelmäßige Fortbildungen geschult. Unser Team besteht aus Angehörigen unterschiedlicher Berufsgruppen: Diplompsychologin, Diplompsychologe, Ergotherapeut, Verhaltenstherapeut, Fachkrankenschwester für Psychiatrie, Gesundheitscoach und systemischer Berater.

Was kostet die Beratung?

Die Beratung ist kostenfrei. Die Arbeit der Beratungsstelle wird durch Spenden an den Verein Calumed e.V. finanziert.

Wir sind für Sie da

- Familien-, Ehe- und Partnerschaftsberatung
- Beratung bei Lebenskrisen, bedeutsame Ereignisse und Entscheidungen verarbeiten
- Psychologische Beratung, Diagnostik und Therapieanbahnung, Beratung und Überbrückung am Übergang in oder aus der Klinik
- Förderung der Selbsthilfe, Fähigkeiten und Ressourcen aktivieren
- Prävention und Resilienz - Widerstandsfähigkeit aufbauen, aus Krisen lernen, langfristig denken
- Vorträge zum Thema seelische Gesundheit und Gesundheitsförderung

Kontakt:

Calumed e.V. im REFUGIUM
Steinbecker Straße 51 • 29646 Bispingen
Tel. +49 (0) 5194 - 399 592
eMail. office@calumed.de
www.calumed.de

Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Psychologische Beratung und Lebensberatung

- Lebenszusammenhänge besser verstehen
- Probleme durchschauen und Lösungen finden
- Sich selbstbestimmt entwickeln
- Veränderung gemeinsam ermöglichen



CALUMED^{EV}

Seelische Gesundheit fördern

Wir engagieren uns im Heidekreis und über seine Grenzen hinaus für die Förderung seelischer Gesundheit. Darunter verstehen wir nicht nur die Prävention psychischer Störungen, sondern vielmehr die Förderung von Selbstwirksamkeit, Wohlbefinden, geistiger Klarheit und der ganzen Vielfalt von Entwicklungsmöglichkeiten, die Menschen auf gemeinsamen Wegen mit all ihren Höhen und Tiefen haben.

Belastung bewältigen

Mit unserem Beratungsangebot wenden wir uns deshalb an Menschen, die in beruflichen, familiären oder anderen persönlichen Belastungssituationen Hilfe, Rat oder Begleitung bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation suchen. Gemeinsam erarbeiten wir Lösungswege aus Krisensituationen und helfen, langfristige Perspektiven zu entwickeln.

Statt Weltanschauung die Welt anschauen

Für Menschen, die im Rahmen einer psycho-spirituellen Krise auf der Suche nach Orientierung sind, steht unser Beratungsteam über den Heidekreis hinaus in den Städten Hannover, Hamburg und Berlin für Gespräche und Begleitung zur Verfügung.

Wenn Sie ...

- mit den Spannungen des Alltags oder den Anforderungen Ihres Lebens nicht mehr zurechtkommen,
 - Gefühle von Wertlosigkeit und innerer Leere erleben, mit Krisen und Konflikten einen angemessenen Umgang suchen,
 - außergewöhnliche Wahrnehmungen haben,
 - Unterstützung bei oder Information über seelische Erkrankungen suchen,
- dann kann ein Gespräch bei der Suche nach Lösungen hilfreich sein.

Die Beratung kann in

- Einzelgesprächen
- als Paar
- mit Familienangehörigen
- mit Freunden oder Arbeitskollegen erfolgen.

Dauer und Häufigkeit der Beratung

Eine Beratungssitzung dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten. Wie viele Gespräche Sie wahrnehmen, ist abhängig von der Art und dem Umfang der Themen, die Sie in die Beratung einbringen. Eine ärztliche Überweisung ist nicht erforderlich.

Zeit und Ort der Beratung

Die Beratungsgespräche finden in der Regel tagsüber statt, können bei Bedarf aber auch in den Abend verlegt werden. Wenn Sie nicht in der Lage sind, zu uns zu kommen – Hausbesuche sind nach Vereinbarung möglich.

Folgeangebote

Neben der Beratung bieten wir weiterführende, wechselnde und zeitlich befristete Folgeangebote zu vielfältigen Themen, wie zum Beispiel:

- Achtsamkeitstrainings
- Umgang mit Stress, Entspannungsverfahren
- Resilienz- und Energie-Balancing
- Kommunikations- und Konfliktlösungs-Seminare, Konflikttheater
- System- und Familienaufstellung
- Tanz- und Bewegungstherapeutische Kreativitätsgruppen
- Supervision und Fortbildung für Sozial- und Gesundheitsberufe

Nach der Anmeldung und einem persönlichen Gespräch finden alle Folgeangebote in einer Gruppe statt und haben eine Dauer von ca. 120 Minuten. Die Gruppengröße beträgt maximal 10 Personen. Die Angebote sind überwiegend kostenlos.