

 Miteinander für
psychische Gesundheit.



pro mente Wien
Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 0
F +43 1 513 15 30 - 350
office@promente.wien
www.promente.wien

Ein Mitglied von pro mente Austria.

 Sozialministeriumservice

Ein vom Sozialministeriumservice/Landesstelle Wien gefördertes Projekt aus
Mitteln der Beschäftigungsoffensive der österreichischen Bundesregierung für
Menschen mit Behinderungen.



BETROFFENE
BERATEN
BETROFFENE.



Die Arbeitswelt (wieder) meistern

Betroffene beraten Betroffene ist ein Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und Problemen im Arbeitsalltag.

Diese Probleme können folgende Bereiche betreffen:

- Arbeitsplatz
- Veränderungen in der Arbeit
- Arbeitssuche
- beruflicher Wechsel
- Ausübung eines Studiums
- Absolvierung einer Ausbildung

Zu diesen Themen können Sie im Projekt Betroffene beraten Betroffene Rat und Hilfe bekommen.

Die Unterstützung gibt es in 3 verschiedenen Formen:

- Peercoaching: Das ist eine 1:1 Beratung durch krankheitserfahrene und geschulte Betroffene (Peercoaches)
- Berufsbezogene Selbsthilfegruppen rund um das Thema Arbeit
- Mentoring: Das ist eine langfristige Einzelbetreuung durch eine/n krankheitserfahrene/n, geschulte/n Betroffene/n

Das gesamte Angebot ist vertraulich und kostenfrei.

1. Peercoaching

Zuerst kommen Sie zum Peercoaching. Das ist ein Beratungstermin, bei dem Sie von einem Peercoach beraten werden. Diese Person ist geschult und hat Erfahrung mit psychischen Erkrankungen, da sie selbst betroffen war.

Peercoaches haben Erfahrungen im Umgang mit:

- Ängsten und Depressionen
- Panikattacken
- manisch-depressiven Symptomen (bipolare Erkrankungen)
- Psychosen

Ziele des Peercoachings sind Klärung, Orientierung und Entlastung. Das Peercoaching kann 3 - 5 Mal in Anspruch genommen werden und findet wöchentlich statt.

2. Berufsbezogene Selbsthilfegruppen

Betroffene beraten Betroffene bietet verschiedene Selbsthilfegruppen zu arbeits- und berufsbezogenen Themen, wie Konflikte am Arbeitsplatz, Angst vor Verlust der Arbeit, Erschöpfung und Burn Out sowie Mobbing etc.

Ziel ist durch den Erfahrungsaustausch zu diskutieren und zu reflektieren.

Es stehen derzeit folgende Selbsthilfegruppen zur Verfügung:

- Burn Out
- Angst und Depression
- Gruppe für junge Menschen im Alter von 18 bis 28

3. Mentoring

Mentoring ist eine langfristige Einzelbetreuung. Die Maximaldauer sind 10 Monate. Die Mentorin oder der Mentor sind jeweils berufs- und krankheitserfahren. Die Einzelbetreuung dient der persönlichen Förderung und Unterstützung.

Ziel der Begleitung kann der Erhalt eines bestehenden Arbeitsplatzes oder das Finden eines passenden, neuen Arbeitsplatzes sein. Ein Schwerpunkt ist das Stärken der Potentiale und Fähigkeiten des Mentees (jener Mensch, der begleitet wird).

Je nach Bedarf findet die Begleitung wöchentlich oder 14-tägig statt.

Anmeldung

Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen Beratungstermin. Gerne beantworten wir Ihnen auch offene Fragen zu unserem Angebot.

Kontakt & weitere Information

Christine Reinhardt
Fachbereichsleiterin Selbsthilfe

Grüngasse 16, 1050 Wien
T +43 1 513 15 30 - 303
M +43 699 187 750 - 25
christine.reinhardt@promente.wien