

Berufsförderungswerk
Köln



Diakonie
Michaelshoven

Psychologischer Fachdienst

im Berufsförderungswerk Köln



Das Team des psychologischen Fachdienstes bietet Ihnen sowohl Einzelberatungen als auch verschiedene Gruppenprogramme an. Den für Sie zuständigen Psychologen lernen Sie zu Beginn der jeweiligen Maßnahme kennen. Die Psychologen sind Teil des Reha-Teams und sind daher kontinuierlich über Ihre aktuelle Situation im Ausbildungsverlauf informiert.

Sie sollten den Psychologischen Fachdienst aufsuchen, wenn Sie ...

- Ihre Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen, um leichter durch die Ausbildung und Prüfung zu kommen,
- im Umgang mit Problemen gelassener und erfolgreicher werden wollen,
- einen anderen Umgang mit Mitmenschen erlernen wollen,





- Konflikte in der Ausbildungsgruppe haben und diese konstruktiv lösen möchten,
- etwas immer wieder tun, obwohl Sie das gar nicht mehr tun wollten und sich nicht erklären können (z. B. sich in negativen Gedanken verlieren, mehr Alkohol als geplant trinken, Panik vor der nächsten LEK haben, den Fernseher oder PC zu oft anschalten etc.),
- sich in einer Krise befinden und es Ihnen psychisch nicht gut geht. Ebenso wenn Sie unter Schlafstörungen, unter Schüchternheit, Ängsten und/oder Schmerzen leiden oder alles sinnlos erleben,
- an einem Gruppenprogramm teilnehmen möchten,
- sich überlegen eine ambulante Psychotherapie zu beginnen und bei der Suche eines Therapieplatzes Unterstützung wünschen,
- eine Selbsthilfegruppe oder andere externe Angebote suchen.

Übersicht der Gruppenangebote

- Entspannungstraining
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Angebote zur individuellen Krankheitsbewältigung, wie z. B.
 - Depressionen vorbeugen
 - Gewichtsmanagement
 - Suchtprophylaxe
- Lerntechniken und Gedächtnistricks
- Prüfungsbewältigung
- Selbstsicherheitstraining (auch nur für Frauen)
- Tabakentwöhnungskurs
„Das Rauchfrei-Programm“



Team des Psychologischen Fachdienstes

Termine

Einzeltermine vereinbaren Sie bitte mit dem zuständigen Psychologen persönlich oder im Sekretariat im 1. Stock des C-Gebäudes (Zimmer C 123, Telefon 0221 9956-2450). Das Sekretariat ist von Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr und am Freitag von 9 bis 12 Uhr besetzt.

Wenn Sie an einem Gruppenangebot teilnehmen wollen, besprechen Sie dies ebenfalls mit dem für Sie zuständigen Psychologen und melden sich danach im Sekretariat für den besprochenen Kurs an.

Für den Fall, dass ein Problem sehr drängt und der für Sie zuständige Kollege nicht verfügbar ist, haben wir einen **psychologischen Notdienst** eingerichtet, der von Montag bis Donnerstag von 8:30 bis 16 Uhr sowie freitags von 8:30 bis 12 Uhr besetzt ist. Bitte melden Sie sich im Sekretariat zur Weiterleitung an den Notdienst an.

Die Psychologen unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht. Inhalte, die im Reha-Team ausgetauscht werden, stimmen wir zuvor mit Ihnen ab.

Mit Menschen
Perspektiven schaffen.

Berufsförderungswerk Köln

Das Berufsförderungswerk Köln unterstützt als innovativer Marktführer im südlichen NRW Menschen bei der beruflichen Rehabilitation und Integration. Mit uns planen Menschen seit über 45 Jahren erfolgreich ihre berufliche Zukunft. Wir erfüllen unseren arbeits- und sozialpolitischen Auftrag als Teil der Diakonie Michaelshoven, die mit einer breiten Palette sozialer Dienstleistungen und rund 2.000 Mitarbeitern für Menschen da ist, die Hilfe benötigen.

Kontakt

Berufsförderungswerk Köln gGmbH

Martinsweg 11 | 50999 Köln

Sekretariat Psychologie

C-Gebäude, Zimmer C 123

Telefon 0221 9956-2450

www.bfw-koeln.de



**Für weiblich/männliche Schreibweisen wird nur eine Schreibweise verwendet.*

Herausgeber: Berufsförderungswerk Köln gGmbH | **Druck:** Z.B. Kunstdruck, Berlin

Fotos: © Diakonie Michaelshoven; © contrastwerkstatt/Fotolia.com, © vege/Fotolia.com, © pictworks/Fotolia.com, © pressmaster/Fotolia.com

Spendenkonto | Stiftung der Diakonie Michaelshoven

Bank für Kirche und Diakonie | **IBAN:** DE77 3506 0190 0000 1113 33