

## Psychosozialberatung für Beschäftigte der Hochschule

Seit einigen Jahren erleben wir es immer deutlicher: Wir befinden uns in einer Zeit des Wandels, die den Menschen auch psychisch mehr abverlangt. Die Hochschule möchte deshalb einen weiteren Beitrag zum Erhalt von Gesundheit und innerer Stabilität ihrer Beschäftigten leisten, indem sie die Psychosozialberatung für Studierende, angesiedelt in der Zentralen Studienberatung der Abteilung Stuport, auch anderen Hochschulangehörigen zugänglich macht.

Vorerst für eine Testphase können Beschäftigte sich mit allen Themen, die sie als psychisch belastend erleben, an Rihab Dubau wenden und einen Gesprächstermin vereinbaren. Anlass können sowohl psychisch belastende Situationen im beruflichen Kontext als auch persönliche Themen sein, die sich negativ auf das eigene Befinden und die Leistungsfähigkeit auswirken.

Eine individuelle Beratung in geschütztem Rahmen kann dabei helfen, Klarheit über die eigene Situation zu gewinnen und geeignete Lösungsansätze zu identifizieren. Oft hilft bereits ein einzelnes Gespräch, manchmal sind mehrere Termine hilfreich. Auch die Orientierung über evtl. weiterführende Maßnahmen (z.B. eine Psychotherapie) oder spezialisierte Beratungsstellen für das eigene Anliegen können Teil des Gesprächs sein.

Wie bei Studierenden gilt auch hier die Prämisse der strikten Vertraulichkeit.

Die Beratungstermine für Beschäftigte werden grundsätzlich so vergeben, dass die primäre Versorgung von Studierenden immer gewährleistet ist.

⇒ Interessierte senden bei Bedarf eine Terminanfrage oder einen Rückrufwunsch an:  
[rihab.dubau@stuport.fra-uas.de](mailto:rihab.dubau@stuport.fra-uas.de)



Rihab Dubau ist Organisationspsychologin (M.OP) und Diplom-Sozialpädagogin mit einem breiten Spektrum an Berufserfahrung in der psychosozialen Beratung von Menschen in Konflikt- und Krisensituationen und mit psychischen Beeinträchtigungen. Darüber hinaus war sie lange als Praktikerin in der Personalentwicklung und in der Führungskräfteentwicklung tätig.

Ihre Haltung als Beraterin ist u.a. geprägt durch die Positive Psychologie, die sich als Teilbereich der akademischen Psychologie zum Ziel gesetzt hat, Menschen darin zu unterstützen, ein gelingendes Leben für sich selbst zu realisieren. Sie ist überzeugt: Dinge klar beim Namen zu nennen, ist der erste Schritt zu guten Lösungen!

Mitglied im Deutschsprachigen Dachverband für Positive Psychologie e.V. (<https://dach-pp.eu/>)