

## 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 mehrmonatige Testphase können Beschäftigte sich mit Themen, die sie als psychisch belastend erleben, an **Rihab Dubau** wenden und einen Gesprächstermin vereinbaren. Anlass können sowohl Angelegenheiten im beruflichen Kontext als auch persönliche Themen sein, die sich negativ auf das eigene Befinden und die Arbeitsfähigkeit auswirken. Eine individuelle Beratung in geschütztem Rahmen kann helfen, Klarheit und passende Lösungsansätze zu finden.

Mögliche Beratungsanlässe können z.B. sein:

- Belastende Situationen am Arbeitsplatz, Demotivation, Konflikte
- Themen im Zusammenhang mit Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Durchsetzungsvermögen
- Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit
- Ängste (unbestimmte oder mit konkretem Bezug)
- Familien- oder Beziehungsprobleme
- Sinnkrisen, Lebensplanung
- Umgang mit Krankheit, Verlust, Trauer

Wie bei Studierenden gilt auch hier die Prämisse der strikten Vertraulichkeit und des Datenschutzes. 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 sowohl in der psychosozialen Beratung als auch in der Personalentwicklung und Führungskräfteentwicklung bei diversen Unternehmen bzw. Organisationen. Besondere Erfahrungen hat sie außerdem im Bereich Resilienz, d.h. der Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen gut bewältigen zu können.

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 und Arbeiten für sich selbst zu realisieren.

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

Neben der externen psychologischen Beratung, die Beschäftigte im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (<https://confluence.frankfurt-university.de/x/4SvLB>) in Anspruch nehmen können, ist die Option einer konkreten, niedrighschwelliger Unterstützung durch die Psychosozialberatung für Studierende eine gute Ergänzung.