

Sind Sie bei uns richtig?

Sie sind **erwerbstätig**, zwischen **18** und **64 Jahre** alt, wohnen in **Unter- oder Oberfranken** und eine oder mehrere der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu:

- ich fühle mich **derzeit** durch meine Arbeit überfordert
- ich bin häufig unkonzentriert, reizbar oder in gedrückter Stimmung
- ich leide unter Sorgen oder Ängsten
- ich ziehe mich zunehmend von anderen Menschen zurück

Dann unterstützen wir Sie gerne!



Wir sind für Sie da!

Rufen Sie uns unverbindlich an:

0931 - 30 40 87 80 - Würzburg

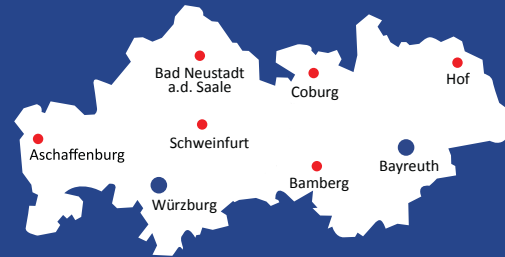
0921 - 60 80 03 55 - Bayreuth

Montag – Freitag: 9:00 – 16:00 Uhr

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

info@zeitraum-franken.info

Hier bieten wir Ihnen wohnortnahe Unterstützung an:



Auch Online-Unterstützungen sind möglich

www.zeitraum-franken.info



ZeitRaum
Unterstützung
für Erwerbstätige
mit psychischen
Belastungen

Arbeit • Gesundheit • Zukunft

Überreicht durch:



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Was bietet Zeitraum?

Unser Beratungsangebot

- Kostenfreie, individuelle und lösungsorientierte Unterstützung und Begleitung
- Einbezug von vielfältigen Hilfsangeboten
- Unterstützung bei der Suche nach einer langfristigen therapeutischen Begleitung
- Hilfestellung bei der Beantragung von Sozialleistungen

Unter bestimmten Voraussetzungen ist unsere Kombinationsleistung möglich:

- Arbeitszeitreduktion für maximal 12 Monate bei gleichbleibendem Gehalt
- Berufsbezogene Beratung z.B. durch Psychotherapeut:innen

Auf dem Weg zurück in seelische Balance und Leistungsfähigkeit sind wir an Ihrer Seite

Hierbei können wir Sie direkt unterstützen:

- bei dem Erhalt Ihres Arbeitsplatzes oder der Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz
- bei der Förderung Ihrer psychischen Gesundheit
- bei der Verbesserung Ihrer Lebensqualität

Fragen und Antworten

Wie lange erhalte ich Unterstützung?

- Je nach Ihrem Bedarf begleiten wir Sie bis zu **12 Monate**

Welche Voraussetzungen muss ich für die Kombinationsleistung erfüllen?

- Diagnostizierte psychische Erkrankung
- Einwilligung von Arbeitgeber:in und Rentenversicherungsträger
- Arbeitsunfähigkeit wegen psychischer Erkrankung liegt vor oder steht bevor

Was beinhaltet die berufsbezogene Beratung?

- Unterstützung bei der Problembewältigung
- Ressourcenstärkung (Stärkung Ihres Selbstwertgefühls, Aktivierung Ihrer Kraftquellen)

Was ist ZeitRaum?

- ein Angebot für Arbeitnehmer:innen mit psychischen Belastungen
- Zeit und Raum für Ihre psychische Gesundheit
- Beratung, Begleitung und weitere Hilfsangebote
- ein wissenschaftliches und kostenfreies Angebot

Wir beraten und unterstützen Sie bei psychischen Belastungen am Arbeitsplatz

