

„Und dann steht man sich ja manchmal auch noch selbst im Weg!“

Die Kontaktdaten des NIK:

Norddeutsches Institut für Kurzzeittherapie, NIK e.V.

Außer der Schleifmühle 40

28203 Bremen

Telefon: +49 (0) 421 33 79 415

Telefax: +49 (0) 421 33 79 417

E-Mail: info@nik.de

Liebe Kolleg*innen !

Jeder von uns hat sicherlich schon mal einen Arbeitstag erlebt, an dessen Ende man sich gefragt hat warum man heute überhaupt aufgestanden ist. Das ist völlig normal, Rückschläge und Tage an denen es auch mal schlecht gelaufen ist gehören nun einmal zum Leben dazu. In der Regel können wir so etwas auch problemlos wegstecken, suchen eventuell Hilfe und Austausch bei Kolleg*innen, oder haben im privaten Bereich Personen, mit denen diese Probleme besprochen werden können.

Aber es kann auch Situationen geben, in denen wir den Eindruck bekommen unseren Aufgaben nicht mehr gerecht zu werden. In denen wir zum Beispiel zu viele Dinge gleichzeitig beachten müssen, so dass Flüchtigkeitsfehler den Alltag beeinträchtigen. Oder es ist ein Konflikt mit Vorgesetzt*innen oder Kolleg*innen entstanden, der über längere Zeit andauert und bei denen kein Ausweg zu sehen ist diesen wieder aufzulösen. Und ja, ... , in derartigen Phasen kann ein Mensch auch dazu neigen die Problematik vornehmlich bei sich selber zu suchen, also zu glauben sich selbst im Wege zu stehen.

In einer solchen Situation kann es hilfreich sein wenn die ganze Sache einmal von Außen betrachtet wird. Zum Beispiel im Rahmen einer Beratung durch eine unabhängigen Person. Um den Mitarbeiter*innen in der Verwaltung der HfK diese Möglichkeit zu eröffnen, haben sich Hochschulleitung und Personalrat gemeinsam auf die Suche begeben und im Norddeutschen Institut für Kurzzeittherapie (NIK / <https://www.nik.de/>) einen passenden Ansprechpartner gefunden, über den in Zukunft im Rahmen der betrieblichen Sozialfürsorge eine anonyme Beratung ermöglicht wird.

Konkret heißt das:

- Die Beratung ist selbstverständlich vertraulich und ist ein kostenloses Angebot das freiwillig in Anspruch genommen werden kann.
- Sie erfolgt außerhalb der Arbeitszeiten in den Räumlichkeiten des NIK. (In Hauptbahnhofsnähe, Adresse: Außer der Schleifmühle 40)
- Es erfolgt zunächst eine "Überweisung" an das NIK. Wahlweise über eine der beiden Gesundheitsbeauftragten der HfK (Frau Morgenroth / Frau Gerlach) oder aber über den Betriebsarzt Herrn Schaumlöffel.
- Nach einer Kontaktaufnahme sichert das NIK einen ersten Beratungstermin mit einer Dauer von 90 Minuten innerhalb von 10 Werktagen zu. Auf diesen ersten Termin können noch 2 weitere Termine mit einer Dauer von je 45 Minuten folgen.
- Ziel der Beratung ist es Lösungswege und Strategien aufzuzeigen, die einem helfen sollen die persönliche Situation aufzulösen oder zu bewältigen. Dabei arbeitet das NIK nach dem Prinzip der systemischen Beratung. (https://de.wikipedia.org/wiki/Systemische_Beratung)

Wir hoffen allen Kolleg*innen mit diesem neuen Angebot eine zusätzliche Möglichkeit zu eröffnen, um Hilfe in Eurem (und unserem gemeinsamen) Arbeitsleben zu erhalten.

Eure Hochschulleitung / Euer Personalrat

Wie kann ich konkret die Beratung des NIK in Anspruch nehmen?

1. Zunächst einmal erfolgt eine "Überweisung" an das NIK über eine der folgenden Personen:

Sabine Morgenroth | Speicher XI 8 | Tel: (9595)1112 | sabine.morgenroth@hfk-bremen.de |
Christine Gerlach | Dechanatstrasse | Tel: (9595)1503 | christine.gerlach@hfk-bremen.de |
Dr. Niklas Schaumlöffel | niklas.schaumloeffel@performanord.bremen.de

Im Fall von Herrn Schaumlöffel erfolgt die Kontaktaufnahme ausschließlich per E-Mail. Frau Morgenroth und Frau Gerlach sind zusätzlich auch telefonisch erreichbar.

Diese Form der „Überweisung“ ist für die Abrechnung nötig. Die Beweggründe sich für eine Beratung zu entscheiden sind allein Eure Sache und werden nicht thematisiert. Entscheidend ist, das Ihr (Verwaltungs-)Mitarbeiter*innen der HfK-Bremen seid und eine Beratung wünscht.

Daraufhin erhaltet Ihr eine PDF Datei mit einer „Case-Nummer“, mit der man sich beim NIK melden und einen Termin vereinbaren kann. Mit dem ersten Termin kann die Beratung beginnen. (Die „Case-Nummer“ auf der Überweisung ist nötig, damit das NIK eine anonymisierte Rechnung an die Verwaltung der HfK stellen kann.)

Und was kann ich bei „normalen“ Problemen unternehmen?

Wir Mitglieder des Personalrates haben natürlich keine Ausbildung als Psycholog*innen oder Berater*innen. Aber wenn Euch etwas ärgert, oder Ihr mit Eurer Arbeitssituation in der HfK nicht zufrieden seid, haben wir natürlich auch ein offenes Ohr für Euch und versuchen im Rahmen unserer Möglichkeiten Euch zu unterstützen. Ihr könnt uns gerne einzeln ansprechen, oder nach vorheriger Einladung auch auf einer unserer Personalratssitzungen mit uns sprechen.

Jukka Boehm | j.boehm@hfk-bremen.de
Anika Hartmann | anika.hartmann@hfk-bremen.de
Dörte Schmidt | doerte.schmidt@hfk-bremen.de
Nicola Essig | n.essig@hfk-bremen.de
Oliver Poppe | oliver.poppe@hfk-bremen.de
Marcus Liebich | m.liebich@hfk-bremen.de

(Ihr könnt uns natürlich auch ohne Probleme kontaktieren, wir freuen uns über alle Kolleg*innen die uns einmal persönlich kennen lernen möchten!)