

IHK



Mittleres
Ruhrgebiet



Telefonische
Beratung 24/7
für Auszubildende

**0800
000 1784**

vertraulich &
anonym

Probleme, Sorgen, Ängste in der Ausbildung?

Employee Assistance Program (EAP)
Kompetente und vertrauliche Beratung
vor Ort, telefonisch 24/7 und online!

 **BG
prevent**

Prävention. Besser gemacht.



BG prevent

BG prevent ist mit mehr als 3.700 Mitarbeitenden, davon über 800 Arbeitsmediziner:innen, der größte überbetriebliche Dienstleister im Bereich Arbeitssicherheit, Arbeitsmedizin und betriebliche Gesundheitsvorsorge in Deutschland.

BG prevent betreut über 210.000 Unternehmen, Betriebsstätten und öffentliche Einrichtungen aller Größen und Branchen mit ihren vielen Beschäftigten – bundesweit und flächendeckend an über 150 Standorten. **Prävention. Besser gemacht.**



Employee Assistance Program (EAP)

Wir stehen immer wieder vor beruflichen und privaten Herausforderungen. Oft meistern wir diese erfolgreich. Es gibt jedoch Situationen, mit denen wir nicht alleine fertig werden oder in denen professionelle Unterstützung sehr hilfreich ist.

Hier setzt das **Employee Assistance Program (EAP)** an. Die externe Auszubildendenberatung unterstützt dich fachkundig und unkompliziert. Im vertraulichen Gespräch werden gemeinsam mit unseren Beraterinnen und Beratern Handlungsoptionen und Lösungen für den Umgang mit der jeweiligen Situation erarbeitet.

Das Beratungsangebot richtet sich an alle Auszubildenden der **IHK Mittleres Ruhrgebiet in den Städten Bochum, Herne, Hattingen und Witten.**

Kennst du das?

Belastet dich ein Konflikt – privat,
in der Schule oder in der Ausbildung?

Hast du Stress
in der Berufs-
schule oder im
Betrieb?

Greifst du zu Alkohol,
Medikamenten oder
anderen Mitteln, um
abzuschalten?

Spürst du körperliche
oder seelische
Beschwerden?

Plagen dich
Zukunftsängste
oder Sorgen um
deine Ausbildung?

Ist der Druck, perfekt zu
funktionieren, manch-
mal einfach zu viel?

Zweifelst du manch-
mal an dir selbst oder
deiner Leistung?

Gibt es Ärger mit
deiner Ausbilderin
oder im Team?

Fühlst du dich emotional
erschöpft oder ausgebrannt?

**In solchen Situationen suchen
Auszubildende den Kontakt zu
EAP-Beratern.**

Bei all dem steht dir die Beratung zur Seite

- Stress im Ausbildungsalltag & Erschöpfung
- Schlechte Stimmung, Ängste und Unsicherheiten
- Schwierigkeiten in der Familie oder mit Freunden
- Konflikte mit dem Ausbilder oder im Team
- Körperliche und psychische Gesundheit
- Konsum- und Suchtverhalten



Unsere Beratung

Vertraulich. Kompetent. Anonym.

Im Sinne eines lösungsorientierten Beratungsansatzes ist es unser Ziel, dir professionelle und kurzfristige Unterstützung zu bieten. Nutze unsere unabhängige Beratung, um neue Handlungsimpulse, Möglichkeiten und Perspektiven zu entdecken.



EAP Sprech:ZEIT

Die EAP-Berater:innen sind sieben Tage die Woche, 24 Stunden täglich telefonisch unter der Nummer **0800 000 1784** erreichbar.

Alternativ erreichst du die datengeschützte Online-Beratung per Mail, Chat oder Messenger App unter **www.eap-beratung.de**.

Dein persönliches Passwort lautet: **ihkmr-eap**



Fragen zum Ausbildungsverhältnis (z.B. Ausbildungsvertrag)? **Tel. 0234 9113-0**



EAP VOR ORT

Vereinbare einen Termin und triff unsere Berater:innen im Vier-Augen-Gespräch.

Deine persönliche Ansprechperson

Laura Bottel

Beraterin Gesundheitsmanagement

Semerteichstr. 54-56 · 44141 Dortmund

Tel. 0175 2749682 · laura.bottel@bg-prevent.de

bg-prevent.de