

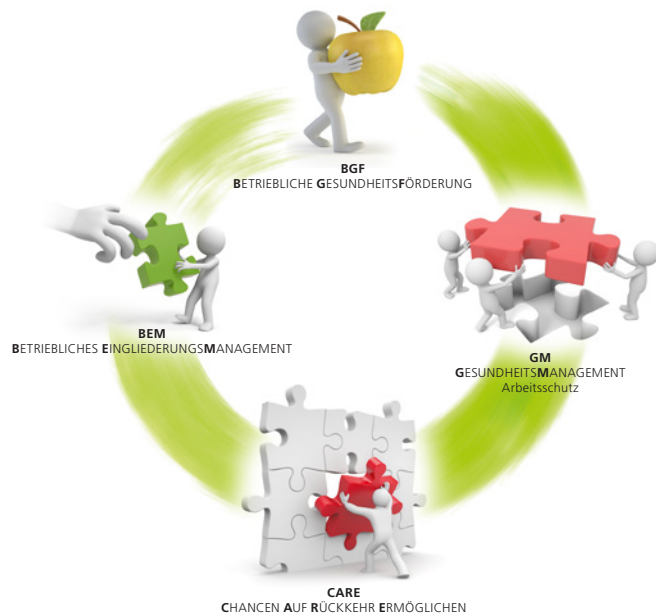
## Wer kann eine CARE-Beratung in Anspruch nehmen?

CARE richtet sich an alle Beschäftigten  
des Landes Niedersachsen.

Für die Beschäftigten in öffentlichen Schulen und Studien-  
seminaren stellt das Kultusministerium zusammen mit den  
Regionalen Landesämtern für Schule und Bildung eigene  
CARE-Beratungstellen zur Verfügung.

Informationen unter:  
[www.care.aug-nds.de](http://www.care.aug-nds.de)

## Arbeit und Gesundheit in der Landesverwaltung



## Kontakt

Niedersächsisches Ministerium  
für Inneres und Sport

Arbeit und Gesundheit in der Landesverwaltung

**CARE-Servicetelefon: 0511 - 120 48 70**

E-Mail: [care@niedersachsen.de](mailto:care@niedersachsen.de)  
Internet: [www.care.niedersachsen.de](http://www.care.niedersachsen.de)  
Intranet: [intra.care.niedersachsen.de](http://intra.care.niedersachsen.de)

Weitere Informationen zum Themenfeld  
Arbeit und Gesundheit finden Sie unter:

[www.arbeitundgesundheit.niedersachsen.de](http://www.arbeitundgesundheit.niedersachsen.de)

**NCARE**  
CHANCEN AUF  
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN



Niedersachsen. Klar.  
Niedersächsisches Ministerium  
für Inneres und Sport

[www.mi.niedersachsen.de](http://www.mi.niedersachsen.de)

Niedersächsisches Ministerium  
für Inneres und Sport

**NCARE**  
CHANCEN AUF  
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN



**CARE -  
Beratungsangebot**



Niedersachsen. Klar.

## CARE - Was ist das?

CARE ist ein **vertrauliches** Beratungs- und Serviceangebot für alle Beschäftigten des Landes Niedersachsen, das Sie **freiwillig** und **kostenfrei** in Anspruch nehmen können.

Die CARE-Beratung bietet Ihnen Unterstützung bei persönlichen und beruflichen Belastungen, die sich auf Ihre Gesundheit oder Arbeitsfähigkeit auswirken.

## Wer gehört zum CARE-Team?

- klinische Psychologinnen und Psychologen
- Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten
- Verwaltungskräfte

Alle Teammitglieder verfügen über fundierte Erfahrungen im Bereich Arbeit und Gesundheit und unterliegen der Schweigepflicht.

Wir beraten Sie bei psychosozialen Fragen und vermitteln Ihnen nach fachkundiger Diagnose bei Bedarf passende Behandlungs- und Unterstützungsangebote. Des Weiteren helfen wir Ihnen auch bei der Kommunikation und den Antragswegen mit den zuständigen Stellen für Beihilfe und Heilfürsorge sowie Ihrer privaten oder gesetzlichen Krankenversicherung.



**NCARE**  
CHANCEN AUF  
RÜCKKEHR ERMÖGLICHEN

## Wo kann ich eine CARE-Beratung in Anspruch nehmen?

CARE ist ein landesweiter Service.  
Wir beraten Sie in folgenden Städten:

- Hannover
- Braunschweig
- Lüneburg
- Osnabrück
- Oldenburg



## Woran erkenne ich psychische Belastungen?

Psychische Belastungen können sich bei jedem Menschen anders zeigen. Meistens können diese mit den eigenen Bewältigungsmöglichkeiten ausgeglichen werden. Wenn dazu jedoch die eigenen Ressourcen nicht mehr ausreichen, ist es wichtig, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Die Symptome psychischer Belastungen können sehr vielfältig sein.

Wir haben einige beispielhaft für Sie ausgewählt:

- Ich habe das Gefühl, dass mir alles zu viel wird.
- Meine tägliche Arbeit fällt mir zunehmend schwerer.
- Ich habe körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursachen.
- Ich bin schnell traurig oder gereizt.
- Mir passieren häufiger Fehler bei der Arbeit als früher.
- Ich habe mich verändert und weiß nicht warum.
- Ich mache mir häufig Sorgen und Gedanken.
- Ich kann mich nur schwer konzentrieren.
- Ich vertraue meinen Fähigkeiten nicht mehr.
- Ich habe Schlafstörungen.
- Ich brauche verstärkt Alkohol oder andere Substanzen, um „abschalten“ zu können.

Sollten einige dieser Aussagen auf Sie zutreffen, könnte es sinnvoll sein, sich bei CARE Unterstützung zu holen.

