

Rahmenbedingungen zum Angebot

Walk & Talk – Schritt für Schritt zum seelischen Wohlbefinden

Walk and Talk ist eine **Form der psychosozialen Beratung im Gehen**. Die Beratung erfolgt dabei im Gehen bei Spaziergängen an der “frischen Luft” in größeren Grünflächen. Dadurch fällt es manchmal leichter, sich zu öffnen, Gedanken kommen in Bewegung und auch das Reflektieren gelingt oft besser.

Psychosoziale Beratung (Lebens- und Sozialberatung) ist ein gesetzlich geregeltes Berufsbild mit klar geregelter Ausbildung, definiertem Tätigkeitsbereich und definierter Berufsethik. Sie werden bei Walk and Talk – Schritt für Schritt zum seelischen Wohlbefinden durch psychosoziale Berater*innen (Lebens- und Sozialberater*innen) in Ausbildung unter Supervision beraten. Diese werden durch eine Gesundheitspsychologin aus dem Team der Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentren fachlich begleitet.

Ziel des Angebots ist, Sie in der Bewältigung von Herausforderungen, in der Auseinandersetzung mit akuten Lebensfragen oder Belastungen zu unterstützen und ihr psychisches Wohlbefinden zu steigern. Walk and Talk beruht dabei auf einer klaren **Formulierung von Anliegen, Zielen und Veränderungswünschen**, die die Berater:innen mit Ihnen gemeinsam herausarbeiten.

Ein Walk & Talk Setting dauert max. **90 Minuten (2EH)**.

Besprochenen Inhalte werden selbstverständlich **vertraulich** gehandhabt. Die Lebensberater*innen in Ausbildung unter Supervision fertigen ein **anonymisiertes Protokoll** an. Dieses kann nicht mit Ihnen in Verbindung gebracht werden und dient ausschließlich der sorgfältigen Beratungsarbeit, dem Ausbildungsfortschritt und dem Nachweis von Beratungspraxis.

Die **Terminvereinbarung** erfolgt zwischen Ihnen und einer Person aus dem Berater*innenteam. Die Terminvereinbarung ist verbindlich – bitte beachten Sie, dass auch der/die Berater:in sich den Termin freihält. Bitte kommen Sie **pünktlich** und geben Sie Verhinderungen möglichst frühzeitig, idealerweise min. 24 Stunden vorab, bekannt!

Nur Personen aus dem Berater*innenteam haben Zugriff auf die **gemeinsame E-Mail-Adresse** (walkandtalk@wiener.hilfswerk.at). Indem Sie an diese Adresse schreiben, erklären Sie sich damit einverstanden, dass ihre Nachricht durch die Personen dieses Teams eingesehen werden kann. Selbstverständlich wird ihre Nachricht unter Wahrung des **Datenschutzes** und der **Vertraulichkeit** gehandhabt. Bitte senden Sie **keine persönlichen Inhalte per Mail** – diese haben in den Beratungsgesprächen Platz.

Das Angebot ist **kostenlos**.

Wichtig:







Psychosoziale Beratung kann keine Therapie ersetzen. Sofern eine Diagnose vorliegt, ist es erforderlich, dass Sie dies im Erstgespräch bekanntgeben und Möglichkeiten sowie Einschränkungen mit dem/der Berater*in besprechen.

Psychosoziale Beratung eignet sich auch nicht zur Bewältigung akuter psychischer Krisen. Sollte eine akute Krise vorliegen, wenden Sie sich bitte unbedingt an persönliche Vertrauenspersonen und kontaktieren Sie entsprechende Unterstützungsangebote (siehe Auflistung am Ende dieses Blattes).

VEREINBARUNG

Durch die Terminvereinbarung und die Teilnahme am Angebot erklären Sie sich mit diesen Rahmenbedingungen einverstanden. Diese Informationen werden Ihnen vorab gemailt oder beim Erstgespräch ausgehändigt. Der/die Berater*in bespricht diese Informationen weiters beim Erstgespräch mit Ihnen.

NOTUFNUMMERN BEI AKUTER KRISE

Angebot	Zielgruppe	Uhrzeit	Telefon	Website
Telefon-Seelsorge	Alle	0-24 Uhr (Mo-So)	 142	www.telefonseelsorge.at
Männer-Notruf	Männer	0-24 Uhr (Mo-So)	 0800 246 247	maennernotruf.at
Frauen-Notruf	Frauen	0-24 Uhr (Mo-So)	 01 71 71 9	wien.gv.at/menschen/frauen
Rat auf Draht (auch per Chat & Online)	Kinder & Jugendliche	0-24 Uhr (Mo-So)	 147	rataufdraht.at
Kriseninterventions- zentrum	Alle	10-17 Uhr (Mo-Fr)	 01 406 95 95	kriseninterventionszentrum.at
Sozialpsychiatrischer Notdienst	Alle	0-24 Uhr (Mo-So)	 01 31330	psd-wien.at/information/sozialpsychiatrischer-notdienst