

Factsheet

Ausgangslage	Die Corona-Krise legt einen Schatten über unseren Alltag. Bisherige Erfahrungen zeigen, dass die Arbeit von zuhause aus auch belastend werden kann. Familiäre Konflikte mögen eskalieren, das Alleinsein wird zur Einsamkeit. Die ständige Kommunikation im virtuellen Raum kann in einer «Zoom-Fatigue» enden. Auch stellen sich neue Fragen im Umgang mit der internen Kommunikation – etwa, wenn es zu Reibereien mit Führungspersonen kommt oder sich bisherige Abläufe als unpraktisch oder sperrig erweisen. Dies alles kann Ihre Leistungsfähigkeit stören und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen.
Unser Angebot	care4homeoffice verfügt über ein Netzwerk an erfahrenen und fachlich bestens ausgewiesenen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Wir bieten Ihnen unterstützende, kurzfristige Einzelberatungen per Video oder Telefon an. Nach gegenseitiger Absprache können Sie Leistungspakete à 3 oder 10 halbstündigen Einzelberatungen inkl. einer einstündigen Abklärungssitzung zu einem Gesamtpreis von sFr. 400.- resp. sFr. 1200.- buchen.
An wen richtet sich unser Angebot?	care4homeoffice unterstützt Sie, wenn Sie <ul style="list-style-type: none">• es schwer haben, sich angemessen zu organisieren• an Ihrer Leistungsfähigkeit zweifeln• Mühe haben, Privates und Öffentliches voneinander zu trennen• sich von zu Vielem ablenken lassen und sich nicht mehr richtig fokussieren können• unter dem «Multitasking» leiden (Mehrpersonenhaushalt; gleichzeitige Betreuung von Kindern und pflegebedürftigen Personen, etc.)• leicht in eine Überforderungssituation geraten und unter Erschöpfung leiden• von Existenzängsten, Schuldgefühlen und Gefühlen des anhaltenden Ungenügens geplagt werden• unter einer nicht mehr ausreichenden Feedbackstruktur leiden• sich zurückziehen, vereinsamen, depressiv werden
Ziel	Wir setzen auf die Kraft des Gesprächs. Reden hilft! Reden fördert das Nachdenken über schwierige Situationen. Das Gespräch mit einer kompetenten Fachperson ermöglicht es Ihnen, Ordnung in verworrene Situationen zu bringen, und neue Herausforderungen kreativ anzugehen.
Vorgehen	Nach Auftragsannahme beraten wir Sie in Ihrer aktuellen Fragestellung. Im Gespräch mit Ihnen formulieren wir den Konflikt und definieren die entsprechenden Beratungsschritte für Sie.



Dr. Maribel Fischer und
Dr. Markus Weilenmann
markus.weilenmann@care4homeoffice.ch
maribel.fischer@care4homeoffice.ch
076 399 35 07

Einige unserer PsychotherapeutInnen sind mehrsprachig. Einzelgespräche sind daher **auch in Englisch, Französisch, Italienisch und Polnisch** möglich. Alle unsere GesprächspartnerInnen verfügen über einen Hochschulabschluss, einen eidgenössisch anerkannten Fachtitel in Psychotherapie und über langjährige, erfolgreiche, berufliche Erfahrung.

Wer sind wir?

care4homeoffice wurde von zwei Mitgliedern des Psychoanalytischen Seminars Zürich nach Ausbruch der Corona-Krise gegründet. Dr. Markus Weilenmann leitet das «Büro für Konfliktforschung» und ist assoziierter Wissenschaftler am Institut für Sozialanthropologie der Universität Zürich (ISEK). Dr. Maribel Fischer ist Fachpsychologin für Psychotherapie (FSP) und Präsidentin der Psychotherapeutinnen und -therapeuten der Region Winterthur.

care4homeoffice ist im Handelsregister des Kantons Zürich als Kollektivgesellschaft eingetragen. Sie operiert als auftragsvermittelnde Plattform. Die selbständig erwerbenden Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten stehen zu **care4homeoffice** in einem Auftragsverhältnis.

Kontoangaben IBAN CH35 0029 3293 1106 6101 V / Swift Code UBSWCHZH80A

Interessiert? Kontaktieren Sie uns!

Mobile 076 399 35 07

maribel.fischer@care4homeoffice.ch

markus.weilenmann@care4homeoffice.ch

care4homeoffice.ch

c/o Dr. Markus Weilenmann

Alpenstrasse 25

CH-8803 Rüslikon

044 724 39 40