



Exklusiv für  
Hirslanden  
Mitarbeitende

## Externe Mitarbeitendenberatung EAP

**Wenn Ihnen berufliche Herausforderungen, Probleme im Alltag, Sorgen oder Konflikte über den Kopf wachsen, benötigen Sie vor allem eins: professionelle Unterstützung. Für diese Unterstützung stehen Ihnen unsere erfahrenen Beraterinnen und Berater jederzeit zur Seite. Ob bei beruflichen oder privaten Anliegen, unser Team hilft Ihnen gerne in allen schwierigen Lebenssituationen. Unsere Dienstleistung ist vertraulich, niederschwellig und lösungsorientiert.**

Unser Beraterteam steht Ihnen an 365 Tagen rund um die Uhr zur Verfügung.

### **Mögliche Beratungsfelder sind:**

- Persönliche Ängste und Unsicherheiten
- Umgang mit verändertem Alltag in Krisensituationen
- Beziehungsprobleme, Trennung/Scheidung
- Familiäre Angelegenheiten, Erziehung, Partnerschaft
- Stress, Burnout, Konflikte, Mobbing, Belästigungen
- Psychische Leiden, Depression, Ängste, Trauer
- Gesundheit und Wohlbefinden, Work/Life-Balance
- Schulden, Budget-Planung
- usw.

### **Kostenlos für Sie und Ihre Angehörigen**

Die Dienstleistung steht Ihnen und den Personen in Ihrem Haushalt kostenlos zur Verfügung.

### **Professionell**

Unser Beraterteam besteht aus diplomierten Psychologinnen und Psychologen, professionellen Schulden- und Managementberaterinnen und -beratern.

### **Persönliche Beratungssitzungen (auch Video-Counseling möglich)**

Wenn unsere Beraterinnen und Berater der Meinung sind, ein persönliches Gespräch mit einer Fachperson wäre für Sie sinnvoller, vermitteln sie Ihnen mit Ihrem Einverständnis innerhalb von wenigen Arbeitstagen eine Therapeutin/einen Therapeuten in der Nähe Ihres Arbeitsortes. Dabei handelt es sich um eine lösungsorientierte Kurzzeitberatung (max. 8 Sitzungen).

# So kontaktieren Sie uns:

---



**D 0800 859 754**  
**F 0800 859 752**  
**I 0800 859 751**  
**E 0800 859 753**

Aus dem Ausland: +41 44 878 30 28

**Hinweis:** Einige Mobilfunk-Anbieter unterstützen keine Anrufe auf 0800-Nummern oder erheben eine Nutzungsgebühr. Bitte geben Sie diese Telefonnummer nicht an Unberechtigte weiter. Danke.



**Live Chat** auf **www.icas.help**

(Montag bis Freitag, 9:00 bis 17:00 Uhr)



**ICASplus App**



## Feedback

Auf [www.icas.info](http://www.icas.info) können Sie uns anonym mitteilen, wie zufrieden Sie mit dem EAP waren.

## Vertraulichkeit und Datenschutz

Wir garantieren Ihnen jederzeit absolute Vertraulichkeit, Diskretion und Anonymität. Die einzige Ausnahme besteht dann, wenn mit einem erheblichen Sicherheits- oder Gesundheitsrisiko für Sie selbst oder für andere Personen gerechnet werden muss. In solchen Fällen kann es erforderlich sein, z. B. eine Ärztin/einen Arzt oder den Notfalldienst zu informieren. Für die Vereinbarung einer persönlichen Beratungssitzung mit einer Psychotherapeutin/ einem Psychotherapeuten brauchen wir eine E-Mail-Adresse und Handy-Nummer. Die Therapeutin/der Therapeut wird Sie aus Sicherheitsgründen nach Ihrem Namen fragen.

ICAS ist mit dem international anerkannten Datenschutz-Label GoodPriv@cy nach DSGVO zertifiziert. Wir sind der strikten Einhaltung der Datenschutzgesetze verpflichtet und legen grössten Wert auf die Sicherheit Ihrer Daten. Zudem unterliegen unsere Beraterinnen und Berater der beruflichen Schweigepflicht.

