COVID-19 Leerondersteuning Learning Support

Voel jy vagedruk tydens die staat van inperking? Voel jy negatief, depressief, angstig of het jy net iemand nodig om mee te gesels oor hoe jy nou voel? Hiedie is 'n nuwe ervaring vir ouers sowel as kinders en dit wat jy nou voel, is normaal. Dit maak nie saak hoe abnormaal jy dink jy nou voel nie, dit wat jy voel, is normaal in hierdie abnormale tye. Indien jy iemand nodig het om mee te gesels oor hoe jy voel, kontak my, Ruska Warricker, gerus.

Ek is 'n Sielkundige Berader wat my grade in 2002 aan die Universiteit van Pretoria verwerf het. My spesialiteitsrigitng is geestesgesondheid en daarom kan ek net so goed met kinders as met volwassenes werk. Ek fokus op korttermynberading vir onder andere die volgende:

- Trauma-berading
- Emosionele ondersteuning
- Angs
- Verhoudingsberading
- Konflikhantering
- Ouerbegeleiding
- Depressie
- Huweliksberading
- Streshantering
- Goeie kommunikasie

Ek werk ook die afgelope 13 jaar in die "employee assistance programme"- omgewing waar ek dan ook lewensvaardighede-werkswinkels aanbied soos:

- Basiese finansiële geletterdheid
- Streshantering
- HIV & VIGS opleiding
- Tydsbeplanning
- Konflik hantering
- TB-opleiding

Ek kan jou op enige van die kuberplatforms waartoe jy toegang het, help en jou persoonlike inligting, sowel as jou probleem, bly konfidensieel. Indien jy anoniem wil bly, is dit ook in orde en kan ek jou anoniem ook help.

Die bogenoemde beradingsdienste is **gratis** beskikbaar. Ek is **enige tyd van die dag of nag** beskikbaar en kan gekontak word op my selfoon: **082 786 4089** of per e-pos by **ruska@vodamail.co.za**.

Moenie wag tot die bom bars nie. Kontak my eerder en ons praat daaroor.

COVID-19 Leerondersteuning Learning Support

EAP/EWP

Indien u werksaam is by enige van die Samancor, Two Rivers Platinum, Dwarsrivier of Glencore Lydenburg –myne, onthou u het 'n EAP/EWP-program met Careways/Life EHS wat ook in hiedie tyd **gratis** dienste aan u en
u familie bied. Hierdie diens is ongelukkig net beskikbaar aan permanete werknemers van die genoemde maatskappye en hulle families.

U kan berading sowel as finansiële- en regsadvies ontvang. Al wat u hoef te doen, is om die nommer **0800 004 770** te skakel. Die nommer is gratis van enige Telkomlyn af. Indien u nie 'n Telkomlyn het nie, kan u u naam en telefoonnommer na **31581 sms** en u sal teruggeskakel word.

Daar is ook 'n whatsappnommer wat u kan gebruik vir die EAP/EWP-dienste en jy stuur net jou **maatskappynaam, naam en van en jou kontaknommer** na **066 488 2273**.

U is ook welkom om my te kontak vir verdere inligting oor die EAP/EWP dienste.