

# Kostenfreie Lebens- und Sozialberatung in der Gemeinde Elsbethen



**Tamara  
Höpoldseder, MA**  
Lebens- und Sozialberaterin

## Ort:

Gemeindeamt Elsbethen  
Besprechungsraum, 1. Stock

## Termine:

Die genauen Termine finden Sie auf der Website der Gemeinde Elsbethen unter „Veranstaltungen“.

Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich, aber möglich.

Ab **14.01.2026** biete ich, Tamara Höpoldseder, regelmäßige kostenfreie Sprechstunden im Gemeindeamt Elsbethen an. Dieses Angebot richtet sich an alle Bürger:innen, die professionelle Unterstützung benötigen.

## Themen können sein:

- ✓ Unterstützung in Lebenskrisen und belastenden Situationen
- ✓ Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- ✓ Begleitung bei privaten und beruflichen Veränderungen
- ✓ Unterstützung bei Erschöpfungszuständen

## Das Angebot:

Meine Sprechstunden sind **kostenfrei und vertraulich**. Sie bieten einen geschützten Rahmen, um über persönliche Anliegen zu sprechen und Wege zu mehr Stabilität, Klarheit und Wohlbefinden zu finden.

In meinem Ansatz verbinde ich systemische Methoden der psychosozialen Beratung, lösungsorientierte Gesprächsführung und körperorientierte Techniken – individuell an jeden Menschen und jede Situation angepasst.