

Für Zuversicht und Mut  
Hol dir Hilfe



## Für Zuversicht und Mut

Manchmal ist es anspruchsvoll,  
alleine mit schwierigen  
Situationen zurechtzukommen.  
Es ist eine Stärke, Hilfe zu holen  
und anzunehmen.

# Für Zuversicht und Mut

**Sich anzuvertrauen ist erleichternd und ein erster wichtiger Schritt der Problemlösung. Die meisten Menschen helfen gerne, wenn sie darum gebeten werden. Im Arbeitsumfeld sind es Kolleg:innen oder die vorgesetzte Person, und daneben gibt es professionelle Hilfsangebote in der Insel Gruppe. Verantwortungsvoll mit Belastungen umzugehen stärkt die psychische Gesundheit. Es ist wichtig, spätestens aktiv zu werden, wenn psychische oder körperliche Beschwerden akut auftreten.**

## **Impulse für Mitarbeitende:**

- Fällt es mir schwer, nach Hilfe zu fragen? Wenn ja, wieso?
- In welchen Situationen kann und möchte ich zukünftig früher um Hilfe bitten?
- Wie reagiere ich, wenn mir jemand anvertraut, dass eine Situation oder Aufgabe die Person mental belastet?

## **Impulse für Führungskräfte:**

- Wie offen ist der Umgang mit psychischer Gesundheit im Unternehmen? Wie offen ist die Haltung in meinem Team?
- Wie reagiere ich, wenn sich mir jemand mit einer mentalen Belastung anvertraut?

- Welche internen und externen Ansprechpersonen stehen mir zur Verfügung?
- Wie gut kann ich in meiner Rolle als Führungskraft Hilfe in Anspruch nehmen? Was hindert mich gegebenenfalls daran? Wie könnte ich das ändern?

### **Erfahren Sie mehr**

Hintergründe und Tipps auf der Website:  
[www.inselgruppe.ch/salutamentale](http://www.inselgruppe.ch/salutamentale)



### **Entdecken Sie weitere Angebote des Gesundheitsmanagements auf «xung»**

Kostenloser Download im App Store (iOS) und Google Play Store (Android)

# 10 Schritte für psychische Gesundheit

Entdecke Neues



Halte Kontakt



Sprich darüber



Entspanne dich bewusst



Beteilige dich



Hol dir Hilfe



Steh zu dir



Bleib aktiv



Sei kreativ



Bleib dran





**Eine Kampagne des Gesundheitsmanagements für psychische Gesundheit**

Ihre mentale Gesundheit ist wichtig.  
Die Kampagne unterstützt Sie regelmässig  
mit Informationen und konkret umsetzbaren  
Impulsen.