



Stark ist, wer sich helfen lässt!

Auch wenn wir gerne von uns denken, dass wir alles alleine im Griff haben, brauchen wir alle irgendwann Hilfe.

Liebe Mitarbeitende

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke. In belastenden Situationen ist es wichtig, bei den eigenen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu fragen. Dies erfordert Vertrauen und Zutrauen auch in Mitmenschen.

- **Merken Sie, wenn Sie ein Problem selber nicht lösen können und Hilfe brauchen?**
- **Wem können Sie sich anvertrauen, wenn Sie Unterstützung benötigen?**
- **Können Sie akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als Sie es tun würden?**

Wie geht es Ihnen aktuell mit den Antworten auf diese Fragen?

Brauchen Sie Unterstützung oder Tipps?



Stärken Sie Ihre psychische Gesundheit mit der «Wie geht's dir?»-App:

[wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch)