



© pro mente Oberösterreich

UM HILFE FRAGEN

HILFE ANNEHMEN IST EIN AKT DER STÄRKE – NICHT DER SCHWÄCHE.

Die meisten Menschen helfen gerne, wenn sie um Unterstützung gefragt werden. Das gilt auch für Arbeitskolleginnen, Arbeitskollegen und Vorgesetzte. In schwierigen Situationen hilft es, sich mit anderen auszutauschen. Wenn eine Aufgabe oder die Arbeitslast zu viel wird, ist es wichtig, sich mitzuteilen.

Hilfe zu holen heisst, sich anderen Menschen anzuvertrauen und die Angst zu überwinden, abgelehnt oder nicht verstanden zu werden. Zu erkennen, wann ich Unterstützung benötige oder Belastungen frühzeitig mitteile, ist eine Stärke, keine Schwäche.

- Von wem bekomme ich Unterstützung – bei der Bewältigung des Arbeitsalltags oder in besonders belastenden Situationen?
- An wen kann ich mich wenden? Zu wem habe ich ein besonderes Vertrauen?
- In welchen Situationen fühle ich mich überfordert und würde mir Unterstützung wünschen?
- Kann ich um Hilfe bitten und bin ich bereit, Unterstützung von anderen anzunehmen?

Weitere Informationen:

www.gesundheit.lu.ch/betriebe