



# Sich etwas Gutes tun

## Aktiv bleiben

Psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Fühlen Sie sich angespannt und es läuft nicht alles nach Plan? Tun Sie sich etwas Gutes! Eine Runde joggen oder spazieren, Atemübungen oder Poweryoga bringen Ihren Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Körperliche Bewegung ist ein gesunder Gegenpol zur Reizüberflutung.

### Weitere Informationen:

[www.gesundheit.lu.ch/betriebe](http://www.gesundheit.lu.ch/betriebe)

[www.gesundheit.lu.ch/psyche](http://www.gesundheit.lu.ch/psyche)

# Hintergrundinformation:

## 10 Schritte für psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Viele Erwerbstätige sind im Moment gezwungen, von Zuhause aus zu arbeiten. Homeoffice ist für viele neu und selbst für erfahrene Personen in diesem Ausmass noch nie dagewesen. Die aktuelle Situation kann belastend und herausfordernd sein. Umso wichtiger ist es, ein Augenmerk auf die psychische Gesundheit bei der Arbeit zu legen und sich etwas Gutes zu tun. Die 10 Schritte zur psychischen Gesundheit, adaptiert für die Arbeitswelt in den eigenen vier Wänden, geben Tipps, wie Sie etwas für Ihre psychische Gesundheit tun können, um Ihr Wohlbefinden, Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit zu stärken.

Die Anregungen der «10 Schritte für psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice» können einfach in den Arbeitsalltag eingebaut werden. Sie sollen dazu beitragen, psychisch gesund zu bleiben.

### **Abobestellung:**

[gesundheit@lu.ch](mailto:gesundheit@lu.ch)