



# Sich etwas Gutes tun

## Um Hilfe fragen

Psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Seit einigen Wochen ist unser gewohnter Alltag auf den Kopf gestellt. Umso wichtiger ist es, sich selber Sorge zu tragen und sich immer mal wieder etwas Gutes zu tun. Die meisten Menschen helfen gerne, wenn sie um Unterstützung gefragt werden. Hilfe zu holen heisst, sich anderen Menschen anzuvertrauen und die Angst zu überwinden, abgelehnt oder nicht verstanden zu werden. Unter [www.gesundheit.lu.ch/psyche](http://www.gesundheit.lu.ch/psyche) finden Sie Tipps, Informationen und Links.

### 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)