



# Sich etwas Gutes tun

## Kreativ sein

Psychische Gesundheit für Personen im Homeoffice

Können Sie nach einem intensiven Arbeitstag nicht «abschalten»? Gönnen Sie sich und Ihren Gedanken Abwechslung. Am besten üben Sie eine Tätigkeit aus, die Ihre Aufmerksamkeit fesselt. Wieso nicht etwas Kreatives? Kreative Hobbys entspannen und fördern die Zufriedenheit.

### 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)