

Hilfe annehmen ist ein Akt der Stärke

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich mich ihnen anvertraue. Ich darf mir Hilfe holen und bin trotzdem kein Schwächling.

Hilfe zu holen, heisst auch, Vertrauen zu haben. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung der eigenen Hilfslosigkeit. In besonders belastenden Situationen ist es wichtig, bei meinen Fähigkeiten zu bleiben, Aufgaben zu delegieren und um Hilfe zu bitten. Beides erfordert Ver- und Zutrauen auch in andere.

- Vertraue ich darauf, dass es Hilfe gibt, wenn ich darum bitte?
- Kann ich akzeptieren, dass Menschen Aufgaben anders lösen, als ich es tun würde?
- Kenne ich das Gefühl des Rückhalts, wenn ich um Hilfe bitte?

Je wohler sich ein Mensch fühlt, umso gesünder ist er

Zur Gesundheit gehören körperliches und seelisches Wohlbefinden. Dies ist keine Selbstverständlichkeit. Viele kleine Dinge, auf die jeder Mensch achten kann, fördern die allgemeine Gesundheit. Sie sind eine langfristige Investition in die Erhaltung der eigenen Gesundheit.

Der Alltag mit seinen vielen Pflichten und Aufgaben führt oft zu einer inneren Spannung. Um Entspannung zu erreichen und damit auch nachhaltig das seelische Wohlbefinden zu steigern, gibt es einfache «Tricks» wie gute Gespräche führen, sich lustvoll bewegen oder Neues entdecken.

Sollten Sie mit Situationen konfrontiert sein, die Sie allein nicht bewältigen können, wenden Sie sich an Personen Ihres Vertrauens. Nutzen Sie auch das Angebot privater und öffentlicher Organisationen und Einrichtungen.

www.wie-gehts-dir.ch



Wenn Du es alleine nicht (mehr) schaffst, dann lass Dir helfen!

Foto: Spitex Schweiz/Pia Neuenschwander

Eine gemeinsame Aktion von
www.wie-gehts-dir.ch
www.gesundheit-schwyz.ch
www.spitexsz.ch



gesundheit  schwyz

Überall für alle
 **SPITEX**
Kantonverband
Schwyz SKSZ