

# UM HILFE FRAGEN HILFE ANNEHMEN IST EINE STÄRKE – KEINE SCHWÄCHE

Es gibt Menschen, die mir helfen wollen, wenn ich ihnen meine Sorgen und Ängste anvertraue. Wenn ich selber nicht mehr weiter komme ist es wichtig, dass ich mir rechtzeitig Hilfe hole. Es ist eine Stärke, Hilfe annehmen zu können, keine Schwäche. Denn damit konzentriere ich mich nicht nur darauf, was ich selber tun kann, damit es mir besser geht, sondern traue auch anderen zu, dass sie mich unterstützen wollen und mir helfen können.

**Wem möchte ich mich anvertrauen, wenn ich Sorgen habe?**

**Vertraue ich darauf, dass andere mir helfen,  
wenn ich sie darum bitte?**

**Merke ich, wenn ich ein Problem selber nicht lösen kann  
und Hilfe brauche?**

**Weiss ich, wo ich professionelle Unterstützung bekomme?**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)