

Die Vorteile von MUT auf einen Blick

– Individuelle Beratung

Die Beratung ist individuell auf Sie und Ihr Anliegen zugeschnitten. Unser Team von Fachpersonen unterstützt Sie gezielt dabei, Ihre Lebenssituation zu bewältigen und die für Sie geeignete Lösung zu finden. Auch Ihre im selben Haushalt lebenden Angehörigen können sich an MUT wenden.

– Anonymität und Vertraulichkeit

Wir garantieren Ihnen jederzeit absolute Vertraulichkeit. Ihr Kontakt zu uns kann vollständig anonym erfolgen, d. h. Sie müssen Ihren Namen nicht nennen. Zu keiner Zeit werden Ihre persönlichen Daten und Ihr Anliegen an die DB übermittelt.

– Keine Kosten

Für Sie entstehen keine Kosten. Dies gilt sowohl für die telefonische Beratung als auch für die persönliche Beratung (bis max. 5 Sitzungen) durch unsere Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen.

– Kontakt und Erreichbarkeit

Sie erreichen uns jederzeit, wo auch immer Sie sind. Rufen Sie uns an unter 0800 100 99 66: **rund um die Uhr** an 365 Tagen im Jahr, oder nutzen Sie den Live-Chat über www.lyra-mut.de (Mo-Fr 9.00-17.00).

Impressum

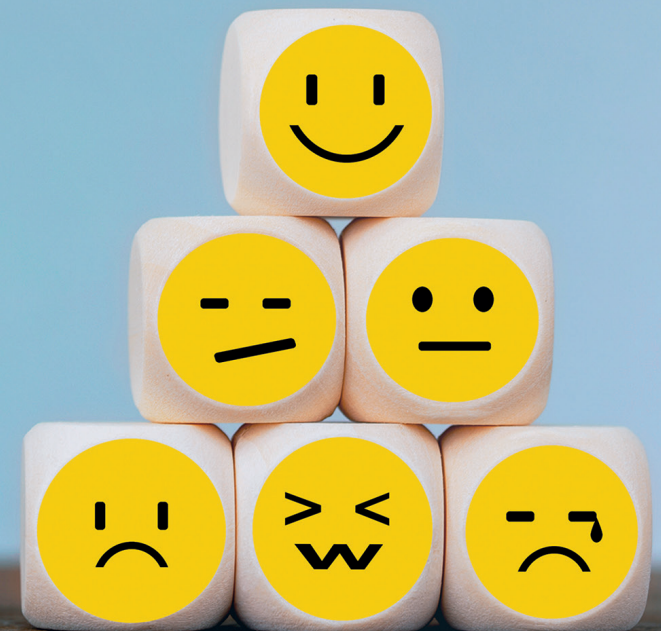
Lyra Deutschland GmbH
(im Auftrag der DB)
Änderungen vorbehalten
Stand November 2024



Nur MUT

Das Mitarbeitenden- Unterstützungsteam

Anonym. Vertraulich. Professionell.



lyra

lyra

Nur MUT – wir sind für Sie da, egal was Sie bewegt.

MUT ist ein Unterstützungsangebot für alle Beschäftigten des DB-Konzerns bei persönlichen, familiären, gesundheitlichen, sozialen und beruflichen Fragestellungen.

Rufen Sie uns an, wenn Sie beispielsweise...

- ...**erschöpft** sind, eine psychische Erkrankung bei sich oder Angehörigen vermuten, sich antriebslos fühlen oder unter chronischem Stress leiden. Wir erarbeiten gemeinsam Lösungswege. Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen eine weiterführende Beratung oder Kurzzeittherapie (max. 5 Sitzungen).
- ...**alleinerziehend** sind, einen **Betreuungsengpass** haben oder in einer familiären Not-situation sind. Neben einer begleitenden Beratung vermitteln wir Ihnen Ansprechpartnerpersonen, die Sie zum Beispiel bei der Suche nach Kinderbetreuung unterstützen.
- ...**nahe Angehörige pflegen** oder deren Pflege organisieren müssen. Wir beraten Sie zu allen Fragen rund um das Thema Pflege und helfen bei der Suche nach individuellen Hilfs- und Unterstützungsangeboten.
- ...in einer **unglücklichen Beziehung** sind. Wir besprechen Ihre individuelle Situation und erarbeiten gemeinsam mögliche Herangehensweisen, um die Beziehungsprobleme zu überwinden.
- ...neue Wege suchen, **Ihre Gesundheit** zu erhalten oder wiederherzustellen. Wir besprechen mit Ihnen realistische Ziele und vermitteln passende Angebote.
- ...einen **Konflikt am Arbeitsplatz** haben. Gemeinsam besprechen wir das passende Vorgehen. Wenn Sie möchten, nennen wir Ihnen auch gerne kompetente Ansprechpersonen im Konzern.
- ...ein **Alkohol- oder anderes Suchtproblem** vermuten. Wir informieren und beraten Betroffene, deren Angehörige sowie Teams.
- ...als **Führungskraft** Mitarbeitende in Ihrem Team haben, um die Sie sich Sorgen machen oder bei denen Sie ein Suchtproblem vermuten. Wir informieren Sie über **mögliche Gesprächsführungsstrategien** und weitere Angebote.
- ...nach einem **belastenden Ereignis** Hilfe suchen. Wir fangen Sie auf und vermitteln bei Bedarf den Kontakt zur notfallpsychologischen Betreuung.

Falls unsere Psychologinnen und Psychologen aufgrund Ihres Anliegens ein persönliches Gespräch empfehlen, vermitteln sie Ihnen mit Ihrem Einverständnis innerhalb von wenigen Arbeitstagen einen Termin bei einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin in der Nähe Ihres Arbeitsortes. Auf Wunsch ist auch eine Beratung per Video möglich. Dabei handelt es sich um eine lösungsorientierte psychotherapeutische Kurzzeitberatung (max. 5 Sitzungen).

Bei allen Angeboten profitieren Sie von unserem professionellen, in Psychologie und/oder Psychotherapie ausgebildeten Team und dem großen Netzwerk von Ansprech- und Kooperationspartnern.

Kontakt

Anonym. Vertraulich. Professionell.



24/7 telefonische Beratung

0800 100 99 66



LiveChat (Mo-Fr 9.00-17.00)

www.lyra-mut.de/livechat

Mehr Infos unter **www.lyra-mut.de**



Hinweis: Einige Mobilfunk-Anbieter unterstützen keine Anrufe auf kostenlose Rufnummern oder erheben eine Netz-Nutzungsgebühr. Bitte geben Sie diese Telefonnummer nicht an Unberechtigte weiter. Danke.

Wir erfüllen alle Anforderungen des Bundesdatenschutzgesetzes sowie der DSGVO. Zudem unterliegen unsere Beratenden der gesetzlichen Schweigepflicht und haben eine Geheimhaltungserklärung unterzeichnet. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter www.lyra-mut.de/datenschutzerklaerung.