

TRANSKRIPT

Voices of Change

Manchmal müssen wir einfach anhalten, um dann wieder schneller rennen zu können, wenn es denn dann nötig ist.

Mein Name ist Leonie, ich bin 32 Jahre alt, Innovationsmanagerin und Creative Director bei Accenture. Mental Health ist tatsächlich so ein wichtiges Thema, weil es mich ehrlicherweise nicht wundert, dass sich so viele heute überfordert fühlen.

Ich habe eine Zeit lang viele Kundenworkshops vorbereitet, konzipiert, moderiert. Ich hatte pro Woche teilweise drei, vier verschiedene Kundenworkshops. Es gab Momente, wo ich auf meinem Teppich zu Hause im Wohnzimmer saß und geweint habe, weil ich gedachte habe, ich schaffe es nicht mehr. Es wird mir einfach zu viel.

In diesen Zeiten ist es enorm wichtig, sich auch wieder rauszunehmen. Meine Chefin hat trotz einer Situation, wo ich ein starker Pfeiler für das Team war, gesagt: „Das ist wichtig für dich und ich unterstütze das.“ Glücklicherweise hat mir mein Körper relativ früh sehr eindeutige Signale gesendet. Ich habe verstanden, dass die Verantwortung für Mental Health bei mir liegt.

Es ist wie im Flugzeug, denn wenn eine Notsituation passiert, du musst erst dir die Sauerstoffmaske aufziehen, bevor du sie jemanden anderen aufziehst. Für mentale Gesundheit ist für mich wichtig: die richtige Ernährung, Schlaf, Bewegung, meine seelische Gesundheit, aber auch die geistige Gesundheit.

Ich weiß mittlerweile auch, dass es tatsächlich bei Accenture die Möglichkeiten gibt, nicht nur auf solche Auszeiten zurückzugreifen, sondern auch sehr ad hoc Support zu bekommen. Es gibt zum Beispiel Rufnummern, die anonym sind, wo man sich melden kann, wo man sehr schnell auch Unterstützung bekommt, wenn es einem mental nicht gut geht. Die Erfahrung zu machen, wenn ich offen und ehrlich mitteile, dass es mir nicht gut geht...

Wenn wir uns trauen, das auszusprechen, dann können uns auch andere helfen.

TRANSCRIPT

Voices of Change

Sometimes we just have to stop or slow down, in order to be able to run faster again.

My name is Leonie, I am 32 years old, Innovating Manager and Creative Director at Accenture. Mental health is truly such an important topic. It honestly doesn't surprise me that so many people feel overwhelmed.

For a while now, I have been tasked with preparing, planning and moderating many customer workshops. Sometimes even three, four different ones per week. There were moments during which I sat on my carpet in my living room at home and had to cry because I thought that I couldn't take it anymore. It was just too much.

During times like this, it is of the utmost importance to take a step back. Even though in this situation, I played an important role for my team, my boss said: "stepping back is important for you and I support you." Luckily, my body also gave me early warning signs that the stress was too much. This helped me understand that my mental health is my responsibility.

It is like flying in a plane: when you're in an emergency situation, put the oxygen mask first, before assisting others. For mental health, the right nutrition, sleep, activity, my emotional health as well as my spiritual health are important.

Meanwhile, I'm comforted to know that Accenture doesn't only offer the possibility step back and take such breaks, they also offer ad hoc support. For instance, there are anonymous hotline services you can reach out to and quickly receive support when you're not feeling well mentally. Through my own experience speaking openly and honestly about not feeling well...

I realized when one has the courage to address it, other people will be able to help us.