

Die Vorteile von MUT auf einen Blick

- Anonymität und Vertraulichkeit

Wir garantieren Ihnen jederzeit absolute Vertraulichkeit und Diskretion. Ihr Kontakt zu uns ist anonym, Sie entscheiden, was Sie von sich preisgeben. Zu keiner Zeit werden Ihre persönlichen Daten an die DB übermittelt.

- Individuelle Beratung

Die Beratung ist individuell auf Sie und Ihr Anliegen zugeschnitten. Unsere Expertinnen und Experten unterstützen 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.

- Keine Kosten

Für Sie entstehen durch die Beratung keine Kosten. Dies gilt sowohl für die telefonische Beratung als auch für die persönliche Beratung durch unsere Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten.

- 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.icas-mut.de (Mo-Fr 9.00-17.00).



Nur MUT

Das Mitarbeiter:innen- Unterstützungsteam

Anonym. Vertraulich. Professionell.



Impressum

ICAS Deutschland GmbH
(im Auftrag der DB)
Änderungen vorbehalten
Stand Juni 2021



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

Rufen Sie uns an, wenn Sie beispielsweise...

- ...**erschöpft und antriebslos** sind oder unter chronischem Stress leiden. Wir erarbeiten gemeinsam Lösungswege. Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen eine weiterführende psychologische Beratung oder Therapie.
 - ...**alleinerziehend** sind, einen **Betreuungsengpass** haben oder in einer familiären Not-situation sind. Neben einer begleitenden Beratung vermitteln wir Ihnen Ansprechpartnerinnen oder Ansprechpartner, 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 eine kompetente Ansprechpartnerin oder einen kompetenten Ansprechpartner im Konzern.
 - ...ein **Alkohol- oder anderes Suchtproblem** vermuten. Wir informieren und beraten Betroffene, Kolleginnen und Kollegen sowie Angehörige.
 - ...als **Führungskraft** Mitarbeitende in Ihrem Team haben, 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 den Kontakt zur notfall-psychologischen Betreuung.
- Bei allen Angeboten profitieren Sie von unseren **professionellen Expertinnen und Experten, Psychotherapeutinnen und -therapeuten** und dem großen Netzwerk von Ansprech- und Kooperationspartnern – schnell und zuverlässig.

Kontakt

Anonym. Vertraulich. Professionell.



24/7 telefonische Beratung

0800 100 99 66



LiveChat (Mo-Fr 9.00-17.00)

www.icas-mut.de

Mehr Infos unter www.icas-mut.de

Hinweis: Einige Mobilfunk-Anbieter unterstützen keine Anrufe auf 0800-Nummern oder erheben eine Netz-Nutzungsgebühr. Bitte geben Sie diese Telefonnummer nicht an Unberechtigte weiter. Danke.

Wir erfüllen alle Anforderungen des Datenschutzgesetzes respektive der DSGVO. Zudem unterliegen unsere Berater der beruflichen Schweigepflicht und haben eine Geheimhaltungserklärung unterzeichnet. Ausführliche Informationen erhalten Sie unter www.icas-mut.de/datenschutzerklaerung.