

Styrk jeres sundhed i virksomheden

- brug Mølholms Forebyggende Rådgivningslinje

Som en del af din sundhedsforsikring hos Mølholm Forsikring har du mulighed for at benytte den forebyggende rådgivningslinje. I kraft af vores helhedsorienterede tilgang til sundhed vil den forebyggende rådgivningslinje kunne hjælpe med en bred palette af rådgivningsmuligheder. Den Forebyggende Rådgivningslinje består af en trivsels- og en livsstilslinje.

1 - Mølholms Trivselslinje

Rigtig mange danskere oplever hver dag symptomer på alvorlig stress, og generelt set går kurven den helt forkerte vej. Det positive er dog, at stress og udbrændthed kan forebygges ved at tage fagligt hånd om udfordringerne i en tidlig fase.

Hvorfor benytte sig af Trivselslinjen?

Med Trivselslinjen har den enkelte medarbejder let adgang til Mølholm Forsikrings professionelle rådgivningsteam. Det kan f.eks. være i situationer, hvor det endnu ikke er nødvendigt at tage skridtet ud i et længerevarende terapiforløb. Eksempelvis i forbindelse med stresshåndtering, hvor rådgivningen giver indspark til brugbare værktøjer til at håndtere begyndende stress. Ligeledes kan der hentes hjælp til at tackle private problematikker, før de vokser sig store og går ud over arbejdsindsatsen.

2 - Mølholms Livsstilslinje

På livsstilslinjen kan medarbejdere få rådgivning og sparring til fysiske livsstilsændringer som f.eks. ændring af kost- og motionsvaner, råd og vejledning til, hvordan man kommer godt i gang med et rygestop, reducerer sit alkoholforbrug og/eller rådgivning og vejledning til mere og bedre søvnkvalitet. Livsstilslinjen kan også hjælpe med rådgivning og inspiration til øvelser målrettet smerter i bevægeapparatet.

Professionel rådgivning

Mølholms Forebyggende Rådgivningslinje varetages af vores dygtige team af sygeplejersker, fysioterapeuter og stresscoaches. Den forebyggende Rådgivningslinje skaber tryghed for individet. Tilbuddet om let og hurtig adgang til professionel rådgivning er et omsorgsfuldt sikkerhedsnet for individet, mens det for ledelsen er en effektiv indsats for at værne om de ansatte.

Åbningstider

Trivsels- og Livsstilslinjen har telefontid:
Mandag - torsdag kl. 11.00 - 16.00
Fredag kl. 11.00 - 15.00



Kontakt

Kunden kontakter Den Forebyggende Rådgivningslinje på tlf. 88 18 65 90, hvorefter kunden har to valgmuligheder. Tryk 1 for Trivselslinjen, tryk 2 for Livsstilslinjen. Samtalerne er gratis, og alle i rådgivningsteamet har selvfølgelig tavshedspligt.

Der kan maksimalt tages kontakt til Trivsel- eller Livsstilslinjen vedr. samme problemstilling 4 gange pr. år.

