**Omgaan met stress**

Het leven kan soms stressvol zijn, vooral als het gaat om het beheren van financiën en onderhouden van relaties. Deze maand gaan we het hebben over manieren waarop je je relatie met geld en mensen kunt verbeteren.

|  |
| --- |
| **In de betrokkenheidstoolkit van deze maand vind je:****Een kleurplaat om te ontstressen****Strategieën om je financiële situatie te verbeteren****Tips voor het omgaan met relatiestress****Hulpmiddelen bij de aanpak van stresssituaties** |

[Toolkit bekijken](https://optumeap.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Actuele** **onderwerpen** – Ontvang elke maand actuele informatie over een nieuw onderwerp |
|  | **Meer hulpmiddelen** – Krijg toegang tot aanvullende hulpmiddelen en zelfhulptools |
|  | **Informatiebibliotheek** – Krijg permanente toegang tot je favoriete content |
|  | **Ondersteuning voor iedereen** – Deel toolkits met mensen van wie je denkt dat ze de informatie nuttig zouden kunnen vinden |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Geraadpleegd op 3 november 2022