**Psychische Gesundheit von Jugendlichen**

Viele Jugendliche auf der ganzen Welt haben Probleme mit der psychischen Gesundheit. Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die sich gesehen, gehört und bestätigt fühlen, eher bereit sind, anderen zu vertrauen, wenn sie Hilfe benötigen. In diesem Monat geht es darum, wie wir dazu beitragen können, dass junge Menschen diese Situation bewältigen und die benötigte Unterstützung erhalten.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie diesen Monat:****Ein Gesprächsstarter zur psychischen Gesundheit für Teenager****Eine Meditation zur Verbesserung Ihrer Konzentration****7 Wege, die Kindern helfen, Stress zu bewältigen** **Ein Arbeitsblatt für Teenager zur Festlegung von Grenzen in den sozialen Medien****Eine kurze Liste mit Ideen, wie Sie Ihren Kopf frei bekommen****Schulungskurs für Mitglieder zu „Bewusstseinsbildung und praktische Strategien zur Unterstützung neurodiverser Familien und Freunde.“****Schulungsressourcen für Manager einschließlich Podcast „Förderung der psychischen Gesundheit von Jugendlichen durch die Arbeitsplatzkultur.“**  |

[Toolkit aufrufen](http://optumwellbeing.com/newthismonth/de-DE)

**Was Sie jeden Monat erwartet:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** –­ Greifen Sie auf aktuelle Inhalte zu, die sich jeden Monat auf ein neues Thema konzentrieren. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Zugang zu zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – Unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie Toolkits an diejenigen weiter, von denen Sie glauben, dass sie die Informationen sinnvoll finden könnten. |