Mentale gezondheid van de jeugd

Veel jongeren in de hele wereld hebben te maken met mentale gezondheidsproblemen. Onderzoek toont aan dat het wanneer ze zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, waarschijnlijker is dat ze iemand vertrouwen om hen te helpen. Laten we deze maand mogelijkheden onderzoeken om ze te helpen het moment aan te kunnen en de ondersteuning te ontvangen die ze eventueel nodig hebben.

|  |
| --- |
| **In de activiteiten-toolkit van deze maand vindt u:**  **Een starter voor gesprekken over mentale gezondheid voor tieners**  **Een meditatie voor het verbeteren van uw concentratie**  **Een artikel met 7 manieren om kinderen te helpen met stress om te gaan**  **Een werkblad voor tieners over het stellen van grenzen voor sociale media**  **Een quick-hit lijst met ideeën om uw hoofd leeg te maken**  **Ledentrainingscursus over “Bewust zijn en praktische strategieën opbouwen voor het ondersteunen van neurodivergente familie en vrienden.”**  **Managertrainingshulpmiddelen, met inbegrip van de podcast-episode  “De mentale gezondheid van de jeugd ondersteunen door middel van werkplaatscultuur”** |

[Toolkit bekijken](http://optumwellbeing.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat te verwachten iedere maand:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Actuele onderwerpen** – Verbinding met bijgewerkte inhoud waarin iedere maand een nieuw onderwerp centraal staat. |
|  | **Meer hulpmiddelen** – Krijg toegang tot aanvullende hulpmiddelen en zelf-hulp-tools. |
|  | **InhMeer hulpmiddelen** – Krijg toegang tot aanvullende hulpmiddelen en zelf-hulp-tools.oudsbibliotheek – Continue toegang tot uw favoriete inhoud. |
|  | **Ondersteuning voor iedereen** – Deel toolkits met degenen waarvan u denkt dat ze de informatie nuttig vinden. |