**Geistige Gesundheit für junge Menschen**

Das Leben bringt viele Herausforderungen mit sich. In diesem Monat konzentrieren wir uns darauf, wie wir den jungen Menschen in Ihrem Leben dabei helfen können, Resilienz aufzubauen und mit großen Umstellungen und traumatischen Lebenserfahrungen umzugehen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement-Toolkit für diesen Monat finden Sie:****Artikel zum Thema** Kindern im Umgang mit traumatischen Lebenserfahrungen helfen.**Artikel** mit Schritten, um jungen Menschen Umstellungen zu erleichtern.**Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte** über gesunde Wege, um junge Menschen beim Navigieren von digitalen Räumen zu helfen**Tipps für Teenager**, um sich auf das Ausziehen vorzubereiten**Interaktives Arbeitsblatt** mit Wegen, um die geistige Gesundheit für junge Menschen zu fördern und zu feiern**Schnellanleitung** zum Thema soziale Angstgefühle**Link** für Mitglieder, um einfach auf Ihr Leistungsportal zuzugreifen**Mitgliederschulung** „Erziehung in einer sich stets im Wandel befindlichen Welt“**Schulungsressourcen für Manager**, einschließlich „Führungskräfte unterstützen Mitarbeitende mit Kindern” |

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

**Was Sie in diesem Monat erwartet:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Aktuelle Themen** — In jedem Monat steht ein neues Thema im Mittelpunkt |
|  | **Weitere Ressourcen** — Zugang zu den zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltebibliothek** — Fortlaufender Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** — Teilen Sie Toolkits mit denjenigen, die die Informationen vielleicht nützlich finden könnten. |