**Angstgevoelens en paniek**

Deze maand delen we bronnen, tips en hulpmiddelen om te begrijpen wat de oorzaak kan zijn van je angstige gedachten en gevoelens - en hoe je daarmee om kunt gaan.

|  |
| --- |
| **In de betrokkenheid-toolkit van deze maand vind je:**  **Uitgelicht artikel** over waarom angstgevoelens af en toe goed voor je kunnen zijn  **Uitgelicht artikel** over strategieën voor het omgaan met en genezen van raciaal trauma  **Uitgelicht artikel** over wat paniekaanvallen zijn en hoe je die doorstaat  **Instructievideo's over ademhalingstechnieken** om angstgevoelens te beheersen en rust te vinden  **Interactieve methoden** om met angstige gedachten en gevoelens om te gaan  **Beknopte handleiding** over wat angstgevoelens inhouden  **Link** waarmee leden eenvoudig toegang krijgen tot hun voordelenportaal  **Ledenopleiding** “Angstgevoelens begrijpen”  **Opleidingsmateriaal voor managers**, waaronder “Angstgevoelens en paniek: Triggers en hulpmiddelen” |

[Bekijk de toolkit](http://optumwellbeing.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat je elke maand kunt verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste thema's** - Maak verbinding met actuele, elke maand op een nieuw thema gerichte content. |
|  | **Meer hulpmiddelen** - Krijg toegang tot aanvullende hulpmiddelen en zelfhulpinstrumenten. |
|  | **Contentbibliotheek** - Voortdurende toegang tot je favoriete content. |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |