**Kvinners mentale helse**

8. mars er den internasjonale kvinnedagen. Denne måneden fokuserer vi på å støtte kvinners mentale helse, gjennom store livsoverganger og utfordringer.

|  |
| --- |
| **I denne månedens verktøysett for engasjement finner du:**  **Utvalgt artikkel** om å takle infertilitet  **Utvalgt artikkel** om å vise støtte til en elsket som sliter med infertilitet  **Tips** for å pleie kvinners mentale helse  **Interaktiv veiledning** om fødselsdepresjon og tegn og symptomer på angst  **Medlemsopplæringskurs "**Overgangsalder og mentale helse**"**  **Lederopplæringsressurser, inkludert podkasten "**Ledere som støtter kvinners mentale helse på arbeidsplassen**"** |

[Vis verktøysett](https://optumwellbeing.com/newthismonth/nb-NO)

**Hva du kan forvente hver måned:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De nyeste emnene** – Finn oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned. |
|  | **Flere ressurser** – Få tilgang til flere ressurser og selvhjelpsverktøy. |
|  | **Innholdsbibliotek** – Løpende tilgang til favorittinnholdet ditt. |
|  | **Støtte for alle** – Del verktøysett med de du tror synes at informasjonen er relevant. |