**Psychische Gesundheit für Frauen**

Der 8. März ist der Internationale Frauentag. In diesem Monat erkunden wir sinnvolle Wege, um die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen zu unterstützen und die Frauen in Ihrem Leben und rund um die Welt zu befähigen.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:****Vorgestellte Artikel über:*** Die Frauen in Ihrem Leben befähigen
* Bewusstsein für die psychische Gesundheit von Frauen rund um die Welt fördern
* Beschleunigte Aktion: Die Geschichte des Internationalen Frauentags
* Wie sich die Perimenopause auf Ihre geistige Gesundheit auswirken kann
* Essstörungen in der Lebensmitte erleben und bewältigen

**Interaktive Arbeitsblatt** um Ihren Selbstwert besser zu schätzen**Podcast** aus der „Until it‘s fixed“-Serie zum Thema „Fruchtbarkeit verstehen“ **Fortbildungskurs für Mitglieder „**Menopause und die psychische Gesundheit”**Schulungsressourcen für Manager einschließlich** „Wie Führungskräfte Frauen am Arbeitsplatz befähigen können“ |

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

**Was Sie jeden Monat erwarten können:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Neueste Themen** – jeden Monat aktuelle Inhalte zu einem neuen Thema. |
|  | **Mehr Ressourcen** – Angebote mit zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools. |
|  | **Inhaltsbibliothek** – unbeschränkter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |