**Angst kalmeren**

Bewustwording van de geestelijke gezondheid is belangrijk. Neem deze maand de tijd om de tekenen op te merken dat angst, stress en zorgen de kwaliteit van je leven schaden. Onderzoek ook omgangsstrategieën.

|  |
| --- |
| **In de toolkit voor betrokkenheid van deze maand vind je:**  **een werkblad voor hulp bij het omgaan met angst**  **een video en artikel over kalmerende 4-7-8-ademhalingstechniek**  **een begeleide meditatie**  **trainingsinstrumenten om jezelf en anderen met angst te helpen** |

[Bekijk de toolkit](https://optumeap.com/newthismonth/nl-NL)

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **nieuwste thema's** – Kom in contact met actuele inhoud die elke maand een nieuw thema behandelt. |
|  | **meer hulpmiddelen** – Krijg toegang tot aanvullende middelen en zelfhulpmiddelen. |
|  | **contentbibliotheek** – Voortdurende toegang tot je favoriete content. |
|  | **ondersteuning voor iedereen** – Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |

\* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Geraadpleegd op 3 november 2022