**Bewusstsein für psychische Gesundheit**

Es ist wichtig, auf sich selbst aufzupassen, vor allem, wenn man einen geliebten Menschen pflegt. In diesem Monat bieten wir Ihnen Tipps und Hilfsmittel an, damit Sie Ihre Gefühle und in den Griff bekommen und damit Sie sich besser um sich selbst und andere kümmern können.

|  |
| --- |
| **Im Engagement Toolkit finden Sie in diesem Monat:****Artikel** mit Tipps für Pflegende zur Vermeidung von Burnout**Artikel** zur Bewältigung von gemischten Gefühlen bei der Betreuung mehrerer Generationen**Artikel** mit Tipps, wie Sie den richtigen Therapeuten finden**Arbeitsblatt** für einen freien Kopf am Wochenende**Mitgliederschulung “**Unterstützung von Freunden und Familienangehörigen bei Problemen mit der psychischen Gesundheit**”****Schulungsressourcen für Manager, darunter “**Achten Sie auf Ihren Geist: Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz**”** |

[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 bevorzugten Inhalte. |
|  | **Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |