**Aandacht voor mentale gezondheid**

Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, vooral als je ook een mantelzorger bent voor je dierbaren. Deze maand geven we tips en tools om te begrijpen hoe je je voelt, zodat je je emoties kunt beheersen en beter voor jezelf en anderen kunt zorgen.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vind je:**  **Uitgelicht artikel** met tips voor mantelzorgers over het voorkomen van een burn-out  **Uitgelicht artikel** over omgaan met de gemengde emoties van zorgtaken voor meerdere generaties  **Uitgelicht artikel** over hoe je een therapeut vindt die bij jou past  **Worksheet** om je beter voor te kunnen bereiden op je werkweek  **Ledentraining** “Ondersteuning bieden aan vrienden en familie bij psychische problemen”  **Trainingsmiddelen voor managers, waaronder** “Houd je hoofd fris: mentale gezondheid op het werk” |

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

**Wat kun je elke maand verwachten:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nieuwste thema's** - Leg verbinding met actuele content die elke maand op een nieuw thema is gericht. |
|  | **Meer middelen** - Krijg toegang tot aanvullende middelen en tools voor zelfhulp |
|  | **Inhoudsbibliotheek** - Voortdurende toegang tot je favoriete inhoud. |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |