**Werelddag Geestelijke Gezondheid**

Geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als lichamelijke gezondheid. En ze zijn allebei even belangrijk voor je algehele gezondheid en welzijn. Toch weerhoudt het stigma de meeste mensen met psychische problemen ervan om hulp te zoeken. Laten we deze maand kijken naar manieren om stigmatisering te stoppen, zodat meer mensen zich veilig en op hun gemak voelen om hulp te vragen.

|  |
| --- |
| **In de engagement-toolkit van deze maand vind je:**  **Aanbevolen artikel over waarom welzijn belangrijk is**  **Artikel over geestelijkegezondheidsproblemen en stigmatisering**  **Gids over praten over geestelijke gezondheid**  **Waar-of-niet-waar-quiz over feiten over geestelijke gezondheid**  **Tips over manieren om stigmatisering van geestelijke gezondheid te helpen stoppen**  **Ledencursus "Ondersteuning bieden aan vrienden en familie bij psychische problemen"**  **Trainingsmiddelen voor managers, waaronder de podcast "Friends & Family Mental Health Concerns"** (Vrienden en familie: zorgen over geestelijke gezondheid) |

[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 zelfhulpinstrumenten |
|  | **Inhoudsbibliotheek** - Voortdurende toegang tot je favoriete inhoud. |
|  | **Steun voor iedereen** - Deel toolkits met degenen van wie je denkt dat ze de informatie zinvol vinden. |