**Suizidprävention und Erholung**

Suizid und Substanzkonsumstörungen treten häufiger auf, als man denken mag. In diesem Monat erkunden wir diese Themen und stellen Ihnen Ressourcen und Werkzeuge bereit, um Sie und Ihre Angehörigen zu unterstützen.

|  |
| --- |
| **Im Toolkit für diesen Monat:**  **Trendthema** - Wie gestalten Sie ein Unterstützungsnetz für die Erholung.  **Artikel zum Thema**:   * Warum es wichtig ist, auch bei Nahestehenden nachzufragen, denen es gut zu gehen scheint. * Auf den Welttag der Suizidprävention aufmerksam machen. * Anstieg des Konsums und Missbrauchs von Opioiden, Vorbeugung und Behandlung. * 5 Dinge, die in Ihre Notfalltasche für die geistige Gesundheit gehören.   **Tipps für die Selbstfürsorge** für Menschen, die sich um jemanden in er Erholungsphase kümmern.  **Interaktives Arbeitsblatt**, um positive Affirmationen zu erstellen, die Sie befähigen.  **Link** für den einfachen Zugang der Mitglieder zum Leistungsportal.  **Fortbildungskurs für Mitglieder** Suizidprävention.  **Schulungsressourcen für Führungskräfte**, einschließlich Führungskräfte unterstützen die Erholung 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 Lieblingsinhalte. |
|  | **Unterstützung für alle:** Geben Sie die Toolkits an andere weiter, für die diese Informationen sinnvoll und relevant sein könnten. |