



## Støtter kvinners mentale helse

Hvert år den **8. mars** feirer verden **den internasjonale kvinnedagen** for å fremme kvinners rettigheter, helse og velvære. Offisielt er dagen ment å markere fremgangen mot likestilling, samtidig som den øker bevisstheten om utfordringene kvinner fortsetter å møte rundt om i verden.

### Mental helse

En av utfordringene kvinner står overfor er mental helse, inkludert følelsesmessig, psykologisk og sosialt velvære. Mange faktorer utover genetik kan påvirke en persons mentale helse og velvære.

### Sosiale determinanter for helse

Forholdene der en person blir født, vokser, jobber, lever og eldes - alle bidrar til deres generelle helse og velvære. Disse sosiale determinanter for helse omfatter kjønnsnormer, roller og relasjoner, samt økonomisk velvære, og tilgang til kvalitetsutdanning og helsetjenester. I de fleste kulturer rundt om i verden fortsetter kvinner å møte større utfordringer enn menn på hvert av disse områdene.

#### Det er mer sannsynlig at kvinner enn menn:

- Opplever fysiske og seksuelle overgrep og vold
- Lever i fattigdom
- Er arbeidsledig eller undersysselsatt
- Er i lavtlønte, høyt stressende jobber
- Har færre politiske, økonomiske, sosiale eller kulturelle leder- og beslutningsposisjoner
- Har bekymringer rundt mental helse, inkludert depresjon, angst, spiseforstyrrelser og posttraumatisk stresslidelse

For å være tydelig: Selv om du sannsynligvis ikke kan løse systemiske globale problemer alene, kan du bidra til å støtte kvinnene i livet ditt.









## 8. mars

.....

### Den internasjonale kvinnedagen

## Her er noen måter å komme i gang på:

-  **Vær respektfull.** Behandle kvinner som individer, ikke som objekter.
-  **Bruk person-først språk.** Velg ord med følsomhet. Respekter kvinners individualitet og menneskelighet.
-  **Vær en alliert.** Oppmuntre til respekt og verdighet for alle mennesker. Hvis du hører eller ser noen si eller gjøre noe som er støtende eller skadelig for deg selv eller andre, si fra og tar det opp
-  **Ikke gjør antagelser.** Du kan ikke fortelle hvem en kvinne er, hva hun er i stand til, hva hun tenker eller tror, eller hva hun har gått gjennom ved å se på henne.
-  **Få forståelse.** Les artikler og bøker, se filmer og lytt til podcaster om kultur, historie og aktuelle hendelser som påvirker kvinner.
-  **Delta.** Uansett hva du velger å gjøre og hvordan du gjør det, fremme diskusjon, fremme aksept og oppmuntre til varig gjensidig respekt på tvers av kjønnslinjer.

### Kilder:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Tilgang 3. januar, 2024.  
Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Tilgang 3. januar, 2024.  
United Nations. International Women's Day 8 March. Tilgang 3. januar, 2024.  
World Health Organization. Gender and health. Tilgang 3. januar, 2024.  
World Health Organization. Mental health. Tilgang 3. januar, 2024.  
World Health Organization, Social determinants of health. Tilgang 3. januar, 2024.  
American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Tilgang 3. januar, 2024.

### optum.com

Optum er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt.

WF12560493 142656-012024