



Ondersteuning van de mentale gezondheid van vrouwen



Elk jaar vieren we **op 8 maart Internationale Vrouwendag** om de rechten, de gezondheid en het welzijn van vrouwen te bevorderen. De dag is officieel bedoeld om de vooruitgang op het gebied van gelijkheid tussen mannen en vrouwen te markeren en tegelijkertijd het bewustzijn te vergroten van de uitdagingen waar vrouwen wereldwijd nog steeds mee te maken hebben.

Mentale gezondheid

Eén van de uitdagingen waar vrouwen mee te maken hebben is hun mentale gezondheid, inclusief emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn. Naast genetica zijn er nog veel andere factoren die iemands mentale gezondheid en welzijn kunnen beïnvloeden.

Maatschappelijke gezondheidsdeterminanten

De omstandigheden waarin iemand geboren wordt, opgroeit, werkt, leeft en ouder wordt bepalen allemaal de algehele gezondheid en het welzijn. Deze maatschappelijke gezondheidsdeterminanten hebben onder andere betrekking op gendernormen, rolpatronen en relaties, maar ook op je financiële welzijn en de toegang tot kwaliteitsonderwijs en gezondheidszorg. Vrouwen staan op elk van deze gebieden in de meeste culturen over de hele wereld nog steeds voor grotere uitdagingen dan mannen.

Vrouwen hebben een grotere kans dan mannen om:

- Fysiek en seksueel misbruik en geweld mee te maken
- In armoede te leven
- Werkloos te zijn of te weinig werk te hebben
- Laagbetaalde banen met veel stress te hebben
- Minder politieke, economische, sociale of culturele leiderschaps- en besluitvormingsposities te bekleden
- Psychische problemen te hebben, zoals depressie, angst, eetstoornissen en posttraumatische stressstoornis



8 maart

.....
**Vier
Internationale
Vrouwendag**

Hiermee willen we alleen maar zeggen: Je kunt de wereldwijde systemische problemen waarschijnlijk niet alleen oplossen, maar je kunt wel helpen om de vrouwen in je leven te ondersteunen.

Ontdek hier enkele manieren hoe je daarmee aan de slag kunt:

-  **Wees respectvol.** Behandel vrouwen als personen, niet als objecten.
-  **Gebruik persoonlijke taal.** Kies je woorden uit met gevoel. Respecteer de individualiteit en menselijkheid van vrouwen.
-  **Wees een bondgenoot.** Moedig respect en waardigheid voor alle mensen aan, ook voor vrouwen. Als je iemand iets beledigends of aanstootgevends hoort of ziet zeggen of doen, laat je dan horen en spreek erover.
-  **Maak geen aannames.** Je kunt niet weten hoe een vrouw is, waartoe ze in staat is, wat ze denkt of gelooft, of wat ze heeft meegemaakt door gewoon naar haar te kijken.
-  **Verzamel kennis.** Je kunt artikelen en boeken lezen, films kijken en podcasts beluisteren over cultuur, geschiedenis en actuele gebeurtenissen die vrouwen aangaan.
-  **Neem deel.** Wat je ook doet en hoe je het ook doet, stimuleer discussie, steun acceptatie en moedig duurzaam wederzijds respect aan over de grenzen tussen mannen en vrouwen heen.

Bronnen:

Centers for Disease Control and Prevention. Social determinants of health. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

Project HOPE. 4 facts: The state of women in health care. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

United Nations. International Women's Day 8 March. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

World Health Organization. Gender and health. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

World Health Organization. Mental health. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

World Health Organization, Social determinants of health. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

American Psychological Association. Discrimination: What it is and how to cope. Geraadpleegd op 3 januari 2024.

optum.com

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum, Inc. All rights reserved.

WF12560493 142655-012024