

# Sich um sich selbst kümmern

Über Selbstfürsorge zu sprechen liegt im Trend, ist aber auch entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In diesem Monat erfahren Sie, warum Selbstfürsorge so wichtig ist, und welche proaktiven Maßnahmen Sie ergreifen können, um dies zu tun.

## Das Engagement-Toolkit für diesen Monat enthält folgende Informationen:

Wie man eine „Not-to-do“-Liste erstellt, um gesunde Grenzen zu setzen

Schulung zur Selbstfürsorge und wie kleine Veränderungen positive Ergebnisse bewirken

5-minütiges Stretching-Video zum Entspannen

Artikel für pflegende Angehörige mit Tipps zur Selbstfürsorge

[Toolkit anzeigen](#)

## Was Sie jeden Monat erwartet:



**Neueste Themen** – Greifen Sie auf aktuelle Inhalte zu, die sich jeden Monat auf ein neues Thema konzentrieren



**Weitere Ressourcen** – Zugang zu zusätzlichen Ressourcen und Selbsthilfe-Tools



**Inhaltsbibliothek** – Dauerhafter Zugriff auf Ihre Lieblingsinhalte



**Unterstützung für alle** – Geben Sie die Toolkits an diejenigen weiter, von denen Sie glauben, dass sie die Informationen sinnvoll finden werden

\* WHO, "Adolescent Mental Health." <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Zugriff am 3. Nov. 2022