



**Mitgliederschulung:**

**Angst verstehen**

**Vorgestellte Schulung im April**

**Angst verstehen**. Angst ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen weltweit und wird oft missverstanden. Jeder macht sich manchmal Sorgen und ist nervös. Das ist eine normale Reaktion auf Stress in unserer Umgebung. Solche Angstzustände und Sorgen vergehen bei Menschen mit dieser psychischen Erkrankung jedoch nicht und können sich sogar mit der Zeit verschlimmern. Menschen mit Angstzuständen werden von diesen Emotionen überwältigt und reagieren in vielen Situationen besonders negativ. In dieser Schulung werden wissenschaftliche und psychologische Aspekte der Ursachen behandelt und Strategien vorgestellt, die Sorgen und Ängste lindern.

Inhalte der Schulung

* Sie befassen sich damit, was Angst und eine Angsterkrankung sind sowie auch mit den unterschiedlichen Erscheinungsformen.
* Sie lernen, wie Sie körperliche, emotionale und verhaltensbezogene Anzeichen von Angst bzw. Angststörungen erkennen.
* Sie machen sich mit Strategien zur Behandlung von Angst bzw. Angststörungen vertraut.
* Erfahren Sie, wie Sie ängstliche Denkweisen und strukturelle Sorgen hinterfragen können
* Sie erfahren, wie Sie Freunde, Angehörige oder Kollegen erreichen und ihnen helfen, wenn sie unter Angststörungen leiden.

**Melden Sie sich zu einem für Sie passenden Zeitpunkt für die einstündige Schulung an oder nutzen Sie die On-Demand-Option. Die Schulungen werden weltweit in englischer Sprache angeboten.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aufgezeichnete Sitzungen**  On demand  (keine Fragen und Antworten)  **[Hier ansehen](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)**  **Sie haben wenig Zeit?**  Sehen Sie sich  **[hier](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** [die zehnminütige Zusammenfassung an](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914) | **16. April**  13.00 bis 14.00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **16. April**  19.00 bis 20.00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **17. April**  7.00 bis 8.00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **22. April**  17.00 bis 18.00 Uhr BST  (mit Fragen und Antworten)  [**Jetzt anmelden**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**Die Teilnehmerzahl der Live-Schulungen ist begrenzt, bitte melden Sie sich vorher an.**

Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen Sie in die nächstgelegene Notaufnahme. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder eine medizinische Fachkraft. Wegen möglicher Interessenskonflikte werden keine rechtlichen Beratungen zu Problemen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum, seine Partnerunternehmen oder andere Einrichtungen, über die der Anrufer diese Dienstleistungen direkt oder indirekt erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenkasse), beinhalten könnten. Dieses Programm und alle seine Komponenten, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.