



**Medlemsopplæring:**

**Hvordan støtte opp ved bekymringer rundt mental helse hos venner og familie**

**Opplæringsinnhold i mai**

**Hvordan støtte opp ved bekymringer rundt mental helse med venner og familie.** Fra tid til annen har vi alle venner eller familie som lider av nedtrykt stemning. Når den stemningen vedvarer er det vanskelig å vite hva du skal gjøre, spesielt når du bekymrer deg for å gjøre ting verre. Dette er ikke et program om din mentale og følelsesmessige helse, men handler om den svært positive rollen du kan spille i andres velvære. Fordi du sannsynligvis ikke er lege eller helsepersonell er det grenser for støtten du kan gi, så det er viktig å kjenne disse grensene. Når du forstår disse grensene, er det mange nyttige og støttende samtaler og handlinger du kan ta.

**Deltakerne vil:**

* Identifisere vanlige psykiske bekymringer venner og familie kan møte
* Gjennomgå typer behandling
* Utforske hvordan du kan støtte en venn eller et familiemedlem med psykiske bekymringer
* Lage en handlingsplan for hvordan du kan støtte psykiske helseproblemer

Delta på en live èn-times opplæringsøkt eller bruke alternativet til å se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativer finnes på engelsk og er tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  **[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **Dårlig tid?**  Se 10-minutters oppsummering    **[her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14. mai**  13.00–14.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15. mai**  07.00 - 08.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21. mai**  17.00 - 18.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23. mai**  19.00–20.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**Det er begrensede plasser for alternativene for live treningsøkter, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

Dette programmet skal ikke brukes i nødsituasjoner eller ved behov for akutt hjelp. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA, lokalt nødnummer hvis du er utenfor USA, eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for helsehjelp fra lege eller helsepersonell. På grunn av muligheten for interessekonflikter vil det ikke gis juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som innringer mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivå for ressurser knyttet til program for ansattassistanse kan variere, basert på kontraktsmessige krav eller nasjonale lovmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. Optum er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.