



**Ledentraining:**

**Ondersteuning bieden aan vrienden en familie bij psychische problemen**

**Aanbevolen training voor de maand mei**

**Ondersteuning bieden aan vrienden en familie bij psychische problemen.** We hebben allemaal wel eens vrienden of familie die last hebben van een somberheid. Als somberheid aanhoudt, is het moeilijk om te weten wat je moet doen, vooral als je je zorgen maakt dat je het erger maakt. Dit is geen programma over je mentale en emotionele gezondheid, maar het gaat over de zeer positieve rol die je kunt spelen in het welzijn van anderen. Omdat je waarschijnlijk geen arts of gezondheidsdeskundige bent, zijn er grenzen aan de steun die je kunt bieden, daarom is het belangrijk om die grenzen te kennen. Als je die beperkingen eenmaal begrijpt, zijn er veel nuttige en ondersteunende gesprekken en acties die je kunt ondernemen.

**Deelnemers zullen:**

* Veelvoorkomende psychische problemen identificeren waarmee vrienden en familie te maken kunnen krijgen
* Verschillende soorten behandelingen bekijken
* Ontdekken hoe ze een vriend of familielid met psychische problemen kunnen ondersteunen
* Een actieplan maken voor het ondersteunen van psychische problemen

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de 'op aanvraag'-optie om de training te bekijken wanneer het je uitkomt. Trainingsopties zijn in het Engels en wereldwijd beschikbaar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opgenomen sessies**Op aanvraag(geen vraag en antwoord)**[Kijk hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)****Niet veel tijd?**Bekijk de samenvatting van 10 minuten **[hier](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14 mei**14 - 15 uur CET(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15 mei**20 - 21 uur CET(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 mei**18 - 19 uur CET(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23 mei**20 - 21 uur CET(met vraag en antwoord)[**Schrijf je nu in**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**Er is beperkt plaats voor de livetrainingssessies, dus vooraf aanmelden is vereist.**

**Aan de slag**

Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood 911 als je je in de Verenigde Staten bevindt, of het telefoonnummer van de lokale hulpdiensten als je je buiten de Verenigde Staten bevindt, of ga naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor hulp door een arts of een professioneel mantelzorger. Vanwege de mogelijkheid van belangenverstrengeling wordt er geen juridisch advies gegeven over kwesties die kunnen leiden tot juridische stappen tegen Optum of aan Optum gelieerde ondernemingen, of enige entiteit via welke de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of ziektekostenverzekering). Dit programma en alle onderdelen, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Het ervarings- en/of opleidingsniveau van de medewerkers van het Hulpprogramma voor medewerkers kan variëren afhankelijk van de contractvereisten of wettelijke vereisten van het land. Uitsluitingen en beperkingen van de dekking kunnen van toepassing zijn.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken en het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.