



**Medlemsutbildning:**

**Hur du stöder psykisk ohälsa hos vänner och familjemedlemmar**

**Planerad utbildning i juli**

**Hur du stöder psykisk ohälsa hos vänner och familjemedlemmar.** Ibland har vi alla vänner eller familj som lider av nedstämdhet. När nedstämdheten håller i sig är det svårt att veta vad man ska göra, särskilt när man oroar sig för att förvärra situationen. Detta är inte ett program om din mentala och emotionella hälsa utan det handlar om den mycket positiva roll du kan spela när det gäller andras välbefinnande. Eftersom du förmodligen inte är läkare eller arbetar inom hälsovård finns det gränser för det stöd du kan ge, så det är viktigt att känna till dessa gränser. När du väl har förstått dessa begränsningar finns det många hjälpande och stödjande samtal och åtgärder som du kan vidta.

**Deltagarna kommer att:**

* Identifiera vanliga problem med psykisk ohälsa som vänner och familj kan ställas inför
* Granska olika typer av behandling
* Utforska hur du kan stödja en vän eller familjemedlem med psykiska problem
* Skapa en handlingsplan för hur du kan stödja psykisk ohälsa

Registrera dig för en entimmes live-utbildning eller använda på-begäran-alternativet för att delta i utbildningen när det passar. Utbildningsalternativen är på engelska och är tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**  På begäran  (inga frågor och svar)  **[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7fb28c34be00103c9b5e00505681900b/playback)**  **Har du ont om tid?**  Se sammanfattningen på 10 minuter    **[här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/9bc38fb8beca103cafae005056818d08/playback)** | **14maj**  13:00–14:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APA1YAO) | **15 maj**  07:00–08:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APDFYA4) | **21 maj**  17:00–18:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APWbYAO) | **23 maj**  19:00–20:00 BST  (med frågor och svar)  [**Registrera dig nu**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000APYDYA4) |

**Antalet platser på live-utbildningen är begränsat, så förhandsanmälan krävs.**

Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA, det lokala nödtelefonnumret eller uppsöker närmaste akutmottagning. Programmet är ingen ersättning för vård utförd av läkare eller vårdpersonal. På grund av risken för en intressekonflikt ges ingen juridisk rådgivning om problem som kan innebära rättsliga åtgärder gentemot Optum eller dess dotterbolag eller någon enhet genom vilken besökaren/uppringaren direkt eller indirekt erhåller dessa tjänster (t.ex. arbetsgivare eller hälsovård). Detta program och alla däri ingående komponenter, särskilt tjänster till familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga överallt och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhet och/eller utbildningsnivåer för resurser inom Stödprogram för medarbetare kan variera utifrån avtalskrav eller krav i nationella bestämmelser. Täckningsundantag och begränsningar kan gälla.

© 2023 Optum, Inc. med ensamrätt. Optum är ett registrerat varumärke för Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika rättigheter och möjligheter.