



**Medlemsopplæring:**

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

Opplæringsinnhold i oktober

**Hvordan støtte opp ved bekymringer rundt psykisk helse, hos venner og familie**. Fra tid til annen har vi alle venner eller familie som lider av nedtrykket humør. Når humøret 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 psykiske 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 begrensningene, er det mange nyttige og støttende samtaler og handlinger du kan ta.

Deltakerne vil:

* Forstå grensene for å være en støttende venn vs. rollen til fagfolk.
* Vite hvordan du kan overvinne sosialt stigma og starte samtalene.
* Identifisere spørsmål du kan stille og handlinger du kan utføre.
* Anerkjenne viktigheten av å være til stede.
* Lære at å snakke om selvmord ikke vil gjøre ting verre.
* Utforske hvordan du kan følge opp uten å være påtrengende.

Registrer deg for en direkte 1-times opplæringsøkt eller alternativt se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativene er på engelsk, og tilgjengelige globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  **[Se her](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **Dårlig tid?**  Se 10-minutters oppsummering [**her**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16. oktober**  19.00-20.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17. oktober**  07.00-08.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17. oktober**  17.00-18.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18. oktober**  13.00-14.00 BST  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**Det er begrenset med plasser i live-øktene, så forhåndsregistrering er nødvendig.**

## Neste måneds opplæring vil fokusere på å bygge en kultur av godhet: Strategier for å fremme positiv psykisk helse og sterke relasjoner. Vær på utkikk etter registreringslenker for å bli med i en live-økt, eller se når det passer deg på forespørsel.

**Kom i gang**

Denne opplæringen skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. 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 en leges eller fagmessig helsepleie. 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 programmer for ansatt-assistanse 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 av Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produkt-navn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.