



**Ledentraining:**

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

**Trainingen van oktober**

**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:

* Weten wat de grenzen zijn van een ondersteunende vriend zijn versus de rol van professionals.
* Weten hoe je het sociale stigma overwint en het gesprek begint.
* Weten welke vragen je moet stellen en welke actie je moet ondernemen.
* Erkennen hoe belangrijk het is om er te zijn.
* Leren dat praten over zelfmoord de dingen niet erger maakt.
* Ontdekken hoe je kunt opvolgen zonder opdringerig te zijn.

Schrijf je in voor een livetrainingssessie van 1 uur of gebruik de on-demand-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/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)**  **Niet veel tijd?**  Bekijk de samenvatting van 10 minuten [**hier**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16** **oktober**  19:00-20:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17** **oktober**  07:00-08:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17** **oktober**  17:00-18:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18** **oktober**  13:00-14:00 BST  (met vraag en antwoord)  [**Schrijf je nu in**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

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

## De training van volgende maand gaat over het opbouwen van een cultuur van vriendelijkheid: Strategieën voor het bevorderen van positieve geestelijke gezondheid en sterke relaties. Houd de registratielinks in de gaten om deel te nemen aan een livesessie of gebruik de on-demand-optie om te kijken wanneer het je uitkomt.

**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 zorgverlener. 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 Employee Assistance Programme 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. Alle rechten voorbehouden. Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van het eigendom van hun respectievelijke eigenaars. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.