



**Medlemsutbildning:**

**Hur man stöttar vänner och familj
i frågor som rör psykisk hälsa**

**Utvald utbildning i oktober**

**Hur man stöttar vänner och familj i frågor som rör psykisk hälsa**. 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. Det här är inte ett program om din mentala och känslomässiga hälsa, utan det handlar om den mycket positiva roll du kan spela för 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:

* Förstå gränserna mellan att vara en stödjande vän och den roll som yrkesverksamma har.
* Veta hur man övervinner social stigmatisering och inleder ett samtal.
* Identifiera frågor att ställa och åtgärder att vidta.
* Inse vikten av att finnas där.
* Lära dig att prata om självmord inte kommer att göra saker värre.
* Utforska hur du följer upp utan att vara påträngande.

Registrera dig för en 1-timmes direktsänd utbildning eller använd på-begäran-alternativet för att se utbildningen när det passar dig. Utbildningsalternativen är på engelska och tillgängliga globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Inspelade sessioner**På begäran(inga frågor och svar)**[Titta här](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/7042879114f6103caf41005056818e9f/playback)****Har du ont om tid?**Se sammanfattningen på 10 minuter [**här**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b776727914e9103cbbfb005056819d4d/playback) | **16 oktober**19:00–20:00 BST (Brittisk sommartid)(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkdQAG) | **17 oktober**07:00–08:00 BST (Brittisk sommartid)(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkeQAG) | **17 oktober**17:00–18:00 BST (Brittisk sommartid)(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkiQAG) | **18 oktober**13:00–14:00 BST (Brittisk sommartid)(med frågor och svar)[**Registrera dig nu**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006JIkxQAG) |

**Det finns begränsat med platser för live-utbildningsmöjligheter, så förhandsregistrering krävs.**

## Nästa månads utbildning kommer att fokusera på att bygga upp en vänlighetskultur: Strategier för att främja positiv psykisk hälsa och starka relationer. Håll utkik efter registreringslänkar för att gå med i en live-session eller använd på-begäran-alternativet för att titta när det passar dig.

**Kom igång**

Det här programmet ska inte användas för akuta händelser eller akut vårdbehov. I ett nödläge ringer du 911, om du befinner dig i USA. Om du befinner dig utanför USA ringer du 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 utbildningsnivå för resurser inom Employee Assistance Programme kan variera utifrån kontraktskrav 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 varu- eller produktnamn är varumärken eller registrerade märken som tillhör respektive ägare. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.