



**Medlemsopplæring:**

**Selvmordsforebygging**

**Opplæring in september**

**Forebygging av selvmord**

Selvmord er fortsatt en av de ledende dødsårsakene over hele verden, ifølge WHOs siste estimater. Selvmordsforebygging må derfor tas på alvor. Dette læreplanen øker bevisstheten om risikofaktorene for selvmord og hvordan du kan gripe inn dersom noen er i fare.

Deltakere vil:

* Øke bevisstheten om faresignaler ved selvmord
* Identifisere ressurser for deg selv og andre
* Identifisere fakta og fordrive myter om selvmord
* Øke bevisstheten om hvordan selvmord påvirker lesbiske, homofile, bifile, transpersoner (LHBT)
* Diskutere hvordan depresjon, angst samt stoff- og alkoholmisbruk påvirker risikoen for selvmord
* Diskutere hvordan man kan bruke QPR-modellen (Question, Persuade, Refer) for å gripe inn overfor personer med risiko for selvmord

Registrer deg for en live 1-times opplæringsøkt eller se opplæringen på forespørsel når det passer deg. Opplæringsalternativer er på engelsk og tilgjengelig globalt.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Innspilte økter**  På forespørsel  (ingen spørsmål og svar)  [**Se her**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/ea7b9456feaa103bbdbf00505681f3f7/playback)  **Dårlig tid?**  **Se det 10-minutter lange sammendraget** [**her**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/6c92103afeb3103b9ac7005056819d4d/playback) | **11. september**  07:00-08:00 britisk sommertid  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006A2WaQAK) | **11. september**  19.00-20.00 britisk sommertid  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006A2WfQAK) | **13. september**  17:00-18:00 britisk sommertid  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006A2WkQAK) | **14. september**  13:00-14:00 britisk sommertid  (med spørsmål og svar)  [**Registrer deg nå**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006A2WpQAK) |

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

## Neste måneds opplæring vil fokusere på hvordan man kan støtte psykiske bekymringer med venner og familie. Se etter registreringslenker for å bli med i en live-økt, eller se når det passer deg på anmodning.

**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 fagpersons behandling. På grunn av muligheten for en interessekonflikt vil det ikke bli gitt juridiske råd om spørsmål som kan involvere rettslige tiltak mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller enhver enhet som anroper mottar disse tjenestene gjennom, direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og alle dets komponenter, særlig tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelige alle steder og er underlagt endring uten forhåndsvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for Employee Assistance Program-ressurser kan variere basert på kontraktskrav eller nasjonale regulatoriske krav. Dekningsekskluderinger og begrensninger 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 for likestilling.