



## Tiltak for å forberede seg på voldssituasjoner

### Hva du bør vite om vold

Når tilsynelatende tilfeldige voldshandlinger skjer på en skole, fabrikk, kontor eller offentlig sted, rister de fleste av oss vantro på hodet. Det hjelper å forberede deg på vold hvis du gjennomfører disse enkle trinnene.



## Vit hva som forårsaker ekstremt stress eller sinne

Vold er vanligvis et uttrykk for noens frustrasjon når ting ikke går som de skal – personlig, profesjonelt eller begge deler. Selv om det er vanskelig å forutsi vold, hjelper det å være klar over at det er mer sannsynlig at voldelige hendelser oppstår når en person opplever en stressende livshendelse, for eksempel:

- samlivs- eller familiekonflikter
- personlig tragedie, f.eks. tap av ektefelle eller barn
- økonomiske eller skattemessige problemer
- trakassering eller utestenging fra andre
- konflikter om rase, etnisitet, kultur, kjønn eller livsstil
- nedbemanning, degradering eller permittering

Selv om mange mennesker takler slike problemer på riktig måte, er det noen som ikke kan det, og deres oppførsel kan eskalere til vold. Du bør være bekymret når en persons oppførsel blir truende eller konsekvent ute av karakter.



## Gjenkjenne faretegn

En uventet endring i atferd er vanligvis det første tegn på ekstrem stress. Hvis det ikke behandles, kan det til slutt føre til at en person går til angrep. Ta kontakt med en rådgiver for Assistanseprogrammet for ansatte (EAP) eller myndighetene hvis noen:

- viser sinne fysisk i stedet for å løse det gjennom å snakke om det
- distanserer seg selv fra andre



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.

- bruker upassende språk som banning eller roping
- vandaliserer eller stjeler
- truer alle hele tiden

Hvis du legger merke til denne eller annen uvanlig atferd, ikke overreager eller foreta omfattende generaliseringer om personen. Ring heller Assistanseprogrammet for ansatte (EAP) for råd.

EAP-fordelene gir deg og din familie konfidensiell hjelp for å gjøre deg i stand til å håndtere et bredt spekter av personlige, helserelaterte eller arbeidsrelaterte problemer. Denne gratistjenesten hjelper deg å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon og håndtere sorg eller tap. Våre EAP-spesialister er tilgjengelige når som helst, hver dag.



## Virkelige mennesker. Det virkelige liv. Virkelige løsninger.

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk [Livewell.optum.com](https://liveswell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:



## Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spesialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimert eller søker etter svar.



## Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

\*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødssituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC