



## **Stappen om u voor te bereiden op gewelddadige situaties**

### **Wat u moet weten over geweld**

Wanneer er ogenschijnlijk willekeurige gewelddaden plaatsvinden op een school, fabriek, kantoor of openbare plaats, schudden de meesten van ons vol ongeloof ons hoofd. Bereid u voor op geweld met deze eenvoudige stappen



## Weet wat extreme stress of woede veroorzaakt

Geweld is meestal de uiting van iemands frustratie als de dingen niet gaan zoals ze willen - persoonlijk, professioneel of beide. Hoewel het moeilijk is om geweld te voorspellen, helpt het om te beseffen dat gewelddadige incidenten vaker voorkomen wanneer iemand een stressvolle levensgebeurtenis meemaakt, zoals:

- Relatie- of familieruzies
- Persoonlijke tragedie zoals het verlies van een partner of kind
- Financiële of fiscale problemen
- Intimidatie of uitsluiting door anderen
- Raciale, etnische, culturele, gender- of levensstijlconflicten
- Inkrimping, degradatie of ontslag

Hoewel veel mensen dergelijke problemen op de juiste manier aanpakken, kunnen sommigen dat niet, en hun gedrag kan escaleren tot geweld. U moet zich zorgen maken wanneer het gedrag van een persoon bedreigend of aanhoudend afwijkend van aard wordt.



## Herken de tekenen van gevaar

Een onvoorziene gedragsverandering is meestal het eerste teken van extreme stress. Als het niet wordt aangepakt, kan het er uiteindelijk toe leiden dat iemand uithaalt. Neem contact op met een adviseur van het Employee Assistance Program (EAP) of de autoriteiten als iemand:

- Woede fysiek uit in plaats van het op te lossen door te praten
- Zich van anderen vervreemdt



Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.

- Ongepaste taal gebruikt, zoals vloeken of schreeuwen
- Vernielt of steelt
- Anderen voortdurend bedreigt

Als u dit of ander ongewoon gedrag opmerkt, reageer dan niet overdreven en maak geen verregaande generalisaties over de persoon. Bel in plaats daarvan uw EAP voor advies.

EAP biedt u en uw gezin vertrouwelijk hulp bij allerlei persoonlijke kwesties en problemen in verband met gezondheid en werk. Deze kosteloze service helpt u omgaan met stress, angst en depressie, evenals rouw en verlies. Onze EAP-specialisten staan elke dag en op elk moment voor u klaar.



### Echte mensen. Echt leven. Echte oplossingen.

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



### Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



### Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

**Optum**

\*Als u zwanger bent, fysiek inactief bent of een gezondheidsprobleem heeft, zoals artritis, diabetes of een hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC