

# Støtte er her

## Når du trenger det

Når en stor hendelse påvirker våre liv og våre lokalsamfunn, er det forståelig å føle seg urolig og usikker på fremtiden.



### Hjelp er tilgjengelig

- Forstå hvordan du erstatter viktige dokumenter
- Ta kontakt med en rådgiver for å snakke om det du har opplevd
- og mer



### Tips for å holde deg og din familie trygge

- Lytt til lokale tjenestepersonale for oppdateringer og instruksjoner – evakuer om nødvendig
- Sjekk inn med familie og venner ved å sende tekstmeldinger eller bruke sosiale medier
- Returner hjem bare når myndighetene indikerer at det er trygt
- Se opp for rester og nedrevne kraftledninger
- Fotografer skaden på eiendommen din for å hjelpe deg med å sende inn et forsikringskrav

## Ting du kan gjøre for å komme deg etter en traumatisk hendelse

### **Snakk med noen**

Ta kontakt med venner eller familie for støtte. Det er en enkel måte å hjelpe til med å behandle en naturkatastrofe på.

### **Velg når du vil koble til**

Hvis du kobler fra media, kan det gi deg tid til å fokusere på viktige ting – som helse eller stresshåndtering.

### **Hold ting i perspektiv**

Prøv å finne noe du har lært av den negative opplevelsen. Det kan være nyttig å få et bredere perspektiv.

### **Fokuser på følelsene dine**

Anerkjenn følelsene dine når de oppstår for deg. Selvbevissthet er et viktig første skritt i å lære å håndtere dine følelser.

### **Vær oppmerksom på helsen din**

Ikke glem viktigheten av regelmessig mosjon, et sunt kosthold og god søvn.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.

## Lag en kommunikasjons- og handlingsplan

Vær forberedt på fremtiden ved å lage en familiekommunikasjons- og handlingsplan.

Dette hjelper deg med å forstå hvordan du kontakter hverandre og kobler til igjen i tilfelle du blir skilt, eller i tilfelle internett eller mobiltelefoner ikke er tilgjengelige.

1. Samle kontaktinformasjon for alle i familien og annen viktig informasjon, inkludert leger, medisinske fasiliteter, skoler og tjenesteleverandører.
2. Gi en papirkopi av denne informasjonen til alle i familien din, og sørg for at de har den med seg til enhver tid.
3. Gjennomgå som familie hva dere ville gjort for å møtes i en nødssituasjon. Øv på planen.

Hvis du vil se eksempler på planer du kan følge, inkludert planmaler du kan laste ned, kan du gå til: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



### Kritisk støtte når du trenger det

Gå til [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



### For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) og logg inn med tilgangskoden din:



### Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningssekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143660-022024 OHC