

Je kunt rekenen op ondersteuning wanneer je die nodig hebt

Wanneer een ingrijpende gebeurtenis ons leven en onze gemeenschap beïnvloedt, is het begrijpelijk dat we ons onzeker voelen over de toekomst.



Er is hulp beschikbaar

- Begrijpen hoe je belangrijke documenten vervangt
- Contact opnemen met een hulpverlener om te praten over wat je hebt meegemaakt
- En meer



Tips om jou en je gezin veilig te houden

- Luister naar plaatselijke functionarissen voor updates en instructies - evacueer indien nodig
- Houd contact met familie en vrienden door berichten te sturen of sociale media te gebruiken
- Ga pas terug naar huis als de autoriteiten aangeven dat het veilig is
- Kijk uit voor puin en neergehaalde elektriciteitskabels
- Maak foto's van de schade aan je eigendom om te helpen bij het indienen van een verzekeringsclaim



Dingen die je kunt doen om te herstellen van een traumatische gebeurtenis

Praat met iemand

Zoek contact met vrienden of familie voor steun. Dit is een eenvoudige manier om te helpen bij het verwerken van een natuurramp.

Bepaal zelf wanneer je connectie wil maken

Als je je mediagebruik sterk vermindert, kun je je richten op belangrijke dingen, zoals je gezondheid of stressmanagement.

Houd de dingen in perspectief

Probeer iets te vinden dat je hebt geleerd van de negatieve ervaring. Het kan nuttig zijn om een breder perspectief te krijgen.

Focus op je gevoelens

Erken je gevoelens wanneer deze bij je opkomen. Zelfbewustzijn is een belangrijke eerste stap in het leren omgaan met je gevoelens.

Besteed aandacht aan je gezondheid

Vergeet niet het belang van regelmatige lichaamsbeweging,* een gezond dieet en goede slaap.



Stel een communicatie- en actieplan op

Bereid je voor op de toekomst door een communicatie- en actieplan voor het gezin op te stellen. Dit helpt je te begrijpen hoe je contact met elkaar kunt opnemen en opnieuw verbinding kunt maken als je van elkaar gescheiden raakt of als er geen internet of mobiele telefoons beschikbaar zijn.

1. Verzamel contactgegevens van iedereen in je gezin en andere belangrijke informatie, zoals artsen, medische voorzieningen, scholen en dienstverleners.
2. Geef een papieren kopie van deze informatie aan iedereen in je gezin en zorg ervoor dat ze het altijd bij zich hebben.
3. Bespreek als gezin wat jullie zouden doen om elkaar in geval van nood weer terug te vinden. Oefen je plan.

Voor voorbeeldplannen die je kunt volgen, inclusief plansjablonen die je kunt downloaden, ga je naar: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek optumwellbeing.com voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar livewell.optum.com en log je in met je toegangscode:



Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143659-022024 OHC