

Stappen om je voor te bereiden op gewelddadige situaties

Wat je moet weten over geweld

Wanneer schijnbaar willekeurige gewelddaden plaatsvinden op een school, in een fabriek, op kantoor of op een openbare plaats, schudden de meesten van ons hun hoofd in ongeloof. Help je voor te bereiden op geweld door deze eenvoudige stappen te volgen.



Weet wat extreme stress of woede veroorzaakt

Geweld is meestal een uiting van iemands frustratie als de dingen niet gaan zoals ze willen - zowel op persoonlijk als professioneel vlak. Hoewel het moeilijk is om geweld te voorspellen, kan het helpen om je ervan bewust te zijn dat gewelddadige incidenten vaker voorkomen als iemand een stressvolle gebeurtenis in zijn leven meemaakt, zoals:

- Relatie- of gezinsconflicten
- Persoonlijke tragedie zoals het verlies van een echtgenoot of kind
- Financiële of fiscale problemen
- Intimidatie of uitsluiting door anderen
- Conflicten over ras, etniciteit, cultuur, geslacht of levensstijl
- Minder verantwoordelijkheden, overplaatsing of ontslag

Hoewel de meeste mensen op de juiste manier met dergelijke problemen omgaan, kunnen sommigen dat niet en kan hun gedrag escaleren tot geweld. Je moet je zorgen maken als iemands gedrag bedreigend wordt of voortdurend uit de toon valt.

De gevarentekens herkennen

Een onvoorziene gedragsverandering is meestal het eerste teken van extreme stress. Als dit niet wordt opgelost, kan het er uiteindelijk toe leiden dat iemand zich gaat afreageren. Neem contact op met een specialist op het gebied van emotioneel welzijn of met de autoriteiten als iemand:

- Fysiek boos wordt in plaats van het op te lossen door te praten
- Vervreemdt van anderen
- Ongepast taalgebruik gebruikt zoals vloeken of schreeuwen
- Vandalisme of diefstal
- Iemand bedreigt

Als je dit of ander ongewoon gedrag opmerkt, reageer dan niet te heftig en veroordeel de persoon niet. Bel in plaats daarvan je specialist op het gebied van emotioneel welzijn voor advies.

Jouw emotionele welzijnsoplossingen bieden jou en je familie vertrouwelijke hulp om je te helpen om te gaan met een breed scala aan persoonlijke, gezondheids- of werkgerelateerde problemen. Deze gratis dienst helpt je stress te beheersen, angst of depressie te overwinnen en rouw of verlies te verwerken. Onze specialisten op het gebied van emotioneel welzijn zijn elke dag en op elk moment beschikbaar.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op 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 143754-022024 OHC