

Optum



Voor jou tijdens het herstel van je dierbare

Een gids voor het geven van ondersteuning

Ben je bezorgd dat iemand om wie je geeft leeft met een probleem op het gebied van geestelijke gezondheid en/of middelengebruik en geen effectieve zorg krijgt? Wees gerust, mensen kunnen een succesvolle behandeling voor gedragsstoornissen volgen en doen dat ook. En steun van familie en vrienden kan een groot verschil maken.

Hier zijn enkele manieren waarop je kunt helpen:

Praat met ze en toon medeleven.

Spreek je bezorgdheid uit op een niet-oordelende manier en zeg dat je er bent om te helpen. Creëer een ondersteunende omgeving om gesprekken en openheid te stimuleren. Begin bijvoorbeeld met iets als dit te zeggen:

- "Ik maak me zorgen om jou. Kunnen we praten?"
- "Zo niet, met wie kun je dan het beste praten?"
En "Hoe kan ik je helpen?"
- "Ik zie dat je iets doormaakt. Hoe kan ik je het beste ondersteunen?"
- "Ik geef om je en ben hier om naar je te luisteren. Wil je praten?"
- "Het is me opgevallen dat je de laatste tijd jezelf niet bent. Hoe kan ik helpen?"

Erken hun gevoelens.

Luister open, actief en zonder oordeel.



Wees open.

Bespreek, indien relevant, je familiegeschiedenis op het gebied van geestelijke gezondheid of middelengebruik. Het kan hen helpen om zich minder alleen te voelen.

Bied aan om hulp te zoeken.

Stel ze gerust dat hun aandoening behandelbaar is. Help hen hulpbronnen te vinden en in contact te komen met behandelingsdiensten. Ga bijvoorbeeld naar findahelpline.com. Find a Helpline is een gratis online tool die mensen gemakkelijk in contact brengt met hulplijnen in meer dan 50 landen die onmiddellijke ondersteuning, counseling en informatie bieden. Moedig het bellen van een hulplijn aan om na te gaan wat de beste volgende stappen zijn.

Wees geduldig.

Het kost tijd om iemand te helpen motivatie te krijgen en de weg van het herstel in te slaan. Blijf luisteren en helpen.

Vergeet niet om ook goed voor jezelf te zorgen.

Zorgverlener zijn kan stressvol zijn en je emotioneel uitputten. Neem de tijd voor je eigen mentale gezondheid en welzijn.



Herstel. We zitten hier samen in.

Tekenen en symptomen

Het is belangrijk om te onthouden dat stoornissen in de geestelijke gezondheid en middelengebruik geen karakterfouten of tekenen van zwakte zijn. Het zijn veel voorkomende, vaak ernstige aandoeningen waar miljoenen mensen per jaar last van hebben. Het is ook belangrijk om te onthouden dat psychische aandoeningen en stoornissen in middelengebruik net als andere gezondheidsproblemen behandelbaar zijn.

Stoornis in middelengebruik

Een stoornis in middelengebruik kan optreden wanneer drugs en/of alcohol herhaaldelijk of overmatig worden gebruikt. Aanhoudend gebruik heeft aanzienlijke negatieve gevolgen voor iemands leven, waaronder gezondheidsproblemen, invaliditeit en het niet kunnen nakomen van belangrijke verantwoordelijkheden. Een stoornis in het gebruik van middelen is een medische aandoening en kan het volgende inhouden:

- niet in staat zijn om te stoppen met of controle te krijgen over je drugs- en/of alcoholgebruik
- fouten maken of niet in staat zijn om je belangrijkste taken op het werk, op school of thuis uit te voeren
- jezelf in gevaarlijke situaties brengen om drugs en/of alcohol te gebruiken
- gearresteerd worden of stelen om toegang tot drugs en/of alcohol te krijgen
- ziekenhuisopname voor drugs- en/of alcoholgebruik
- een tolerantie ontwikkelen en grotere hoeveelheden drugs of alcohol nodig hebben om dezelfde lichamelijke effecten te voelen
- relationele problemen ondervinden met belangrijke andere mensen als gevolg van drugs-/alcoholgebruik

Geestelijke gezondheidsstoornissen

Geestelijke gezondheidsstoornissen gaan gepaard met veranderingen in het denken, de stemming en/of het gedrag. Deze ziekten zijn medische aandoeningen en zijn een product van de interactie van biologische, psychologische en sociale factoren. Enkele van de gevoelens en gedragingen die ervaren kunnen worden bij een psychische aandoening zijn:

- veranderingen in eten en slapen (te veel of te weinig eten, te veel slapen of niet genoeg slapen)
- je terugtrekken van de mensen in je leven
- geen interesse meer hebben in dingen die je ooit leuk vond
- zich meer dan gewoonlijk verward, vergeetachtig, boos, overstuur of gespannen voelen
- zich meer dan gewoonlijk angstig, bezorgd of bang voelen
- stemmen horen
- erover denken jezelf of anderen iets aan te doen, of niet meer willen leven

Een volledige evaluatie door een gekwalificeerde specialist op het gebied van geestelijke gezondheid of middelengebruik is belangrijk, omdat veel verschillende aandoeningen vergelijkbare symptomen kunnen vertonen.



Heb je nu hulp nodig?

Als je in direct gevaar bent of een medisch noodgeval hebt, **bel dan de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp.**

Als je in een crisis verkeert of aan zelfmoord denkt, neem dan onmiddellijk contact op met iemand:

Find a Helpline is een gratis online tool die mensen gemakkelijk in contact brengt met hulplijnen in meer dan 50 landen. **findahelpline.com**

Befrienders Worldwide – Volunteer Action to Prevent Suicide is een wereldwijd netwerk van 349 centra voor emotionele steun in 32 landen. Leden en vrijwilligers over de hele wereld bieden vertrouwelijke steun aan mensen in een emotionele crisis of nood, of hun naasten. **befrienders.org**

Ga voor meer informatie over herstel en veerkracht naar livewell.optum.com.



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in noodgevallen het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde afdeling voor 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 respectieve 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 met gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF10920168.140716-042023 OHC