



# JOUW EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM



## VEELGESTELDE VRAGEN

### Wie levert de dienstverlening?

De dienst wordt voorgesteld door **Securex**, onze **Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk**, en geleverd via **Workplace Options**, een deskundige aanbieder van ondersteunende diensten voor werknemers, die al sinds 1981 EAP's aanbiedt en volledig onafhankelijk van je organisatie optreedt.

### Is het EAP echt gratis?

Ja, de service wordt betaald door je werkgever. Je hoeft niet te betalen voor de directe informatie of ondersteuning die je van het EAP krijgt.

### Is de dienst effectief vertrouwelijk?

Jazeker. Als je contact opneemt met het EAP, is de enige informatie die je gevraagd wordt de naam van je werkgever. Die zal gebruikstatistieken ontvangen over het aantal mensen die het EAP gebruiken, maar er wordt geen persoonlijke informatie over wie het gebruikt, vrijgegeven. Niemand zal weten dat je contact hebt opgenomen met de dienst, tenzij je ervoor kiest deze informatie te delen. Workplace Options is gebonden aan professionele normen met betrekking tot vertrouwelijkheid en het vrijgeven van gegevens van personen die contact hebben opgenomen met het EAP.

### Wanneer is het EAP bereikbaar?

Je kan 24 uur op 24 contact opnemen met de dienst, 7 dagen per week, 365 dagen per jaar.

### Hoe contacteer ik het EAP?

De dienst is beschikbaar via het gratis nummer 0800 100 59 en online.

### Treed ik in contact met een 'levende' persoon?

Ja, als je contact opneemt met het EAP, krijg je altijd een psycholoog aan de lijn.



'EAP' staat voor Employee Assistance Program (hulpprogramma voor werknemers). Je EAP is een gratis, vertrouwelijke dienst, beschikbaar voor de medewerkers binnen je organisatie, die nuttige informatie, praktische ondersteuning rond een breed scala aan professionele, familiale en persoonlijke vragen, in verband met werk, gezin en privéleven aanreikt.

## Geeft het EAP advies?

We verstrekken geen advies gebaseerd op meningen, maar kunnen je wel alle informatie verstrekken die je nodig hebt om weloverwogen beslissingen te kunnen nemen om je te helpen met je huidige situatie.

## Hoe vaak kan ik gebruik maken van het EAP?

Je kan de service zo vaak gebruiken als je wilt, want er is geen limiet aan het aantal vragen waarvoor je ondersteuning kan krijgen.

## Moet ik in een crisis verkeren om het EAP te kunnen gebruiken?

Absoluut niet. We moedigen mensen zelfs aan om contact op te nemen met het EAP zodra er zich een probleem voordoet. We erkennen dat er veel te regelen valt in het dagelijkse leven en soms kunnen we allemaal wel wat extra ondersteuning gebruiken om de dagelijkse uitdagingen het hoofd te bieden. Dit gezegd zijnde, kunnen we je helpen als je in een crisis of beangstigende situatie bevindt.

## Welk type ondersteuning is beschikbaar?

De dienst kan een waaier aan geschikte ondersteuning bieden, afhankelijk van je unieke behoeften:

PERSOONLIJK	LEVENSGEBEURTENISSEN	WERK	FAMILIE & RELATIES	DAGELIJKS LEVEN
<ul style="list-style-type: none"><li>Emotioneel welzijn</li><li>Omgang met stress</li><li>Angst en depressie</li><li>Handicap en ziekte</li><li>Persoonlijke ontwikkeling</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zwangerschap en een nieuwe baby</li><li>Adoptie</li><li>Trouwen en gaan samenwonen</li><li>Uit elkaar gaan en scheiden</li><li>Verhuis</li><li>Rouw en verlies</li><li>Pensionering</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Work-life balance</li><li>Pesten en intimidatie</li><li>Druk op de werkvloer</li><li>Omgang met veranderingen</li><li>Relaties op het werk</li><li>Carrière</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zorg voor kinderen</li><li>Opvoeding</li><li>Zorg voor ouderen</li><li>Goochelen met werk en gezin</li><li>Voor anderen zorgen</li><li>Huiselijk geweld of misbruik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Consumentenrechten</li><li>Gezondheid en welzijn</li><li>Schuld- en geldbeheer</li><li>Verhuis</li><li>Publieke hulpbronnen</li></ul>

- Praktische informatie en ondersteuning
- Professionele hulpbronnen en informatiefiches
- Doorverwijzingen naar diensten bij jou in de buurt
- Korte-termijn, oplossingsgerichte counseling
- Online ondersteuning via onze EAP-website

## Wat zijn de voordelen voor mij?

Het EAP kan je helpen in moeilijke tijden, als je extra steun nodig hebt, je alleen voelt of een onafhankelijk oor zoekt. Het kan je ook kostbare tijd en moeite besparen bij alledaagse, praktische zaken. In het algemeen zou het gebruik van het EAP moeten helpen om stress en angst te verminderen, je welzijn te verbeteren en je de kans te bieden om je op andere dingen te concentreren.

## Bij welk type problemen kan het EAP je helpen?

Je kan contact opnemen met het EAP voor ondersteuning bij alles wat jou zorgen baart. Hierna enkele voorbeelden van onderwerpen, maar het betreft geen exhaustieve lijst. Neem dus in elk geval contact met ons op.

## Wat is korte-termijn oplossingsgerichte counseling?

Ten eerste biedt counseling een niet-oordelende, veilige ruimte om je eigen persoonlijke conflicten en dilemma's te onderzoeken. Toegang krijgen tot psychologische ondersteuning is een daad van grote kracht en moed, en toewijding om het proces aan te gaan. Korte-termijn oplossingsgerichte counseling is een doelgerichte en gefocuste methode die individuen in staat stelt om via een beperkt aantal sessies copingstrategieën te ontwikkelen. Werkgerelateerde of persoonlijke problemen kunnen worden aangepakt. Ons onderzoek via een ruime steekproef toont aan dat 88% van de deelnemers die aan counseling doen hun welzijn verbeteren dankzij onze diensten. Om kortdurende therapie succesvol te maken, werken de deelnemer en de therapeut samen rond een specifiek thema tijdens de sessies.

## Zijn er problemen/ situaties die niet geschikt zijn voor korte-termijn oplossingsgerichte counseling?

Het motto van het EAP is om altijd mensen te helpen en de meest geschikte ondersteuning te bieden aan werknemers en hun gezinsleden die hier nood aan hebben.

De ondersteuning kan per situatie verschillen (klinische ondersteuning, praktische ondersteuning, coaching, etc.) en is afhankelijk van wat op dat moment passend is voor elk individu.

Houd er rekening mee dat we in sommige zeldzame gevallen (minder dan 5% van alle gevallen) personen met complexe/ernstige psychische problemen kunnen doorverwijzen naar externe ondersteuning om er de passende zorg te krijgen:

- In het geval van chronische symptomen/problemen
- Gevallen waarin medische/ psychiatrische hulp aangewezen is
- Als het psychisch functioneren van iemand ernstig aangetast is
- Situaties waarin een abrupte beëindiging van kortdurende sessies mogelijk emotioneel schadelijk is

## Wat gebeurt er als ik worstel met problemen die buiten het bereik vallen van de op korte termijn toegespitste oplossingsgerichte therapie?

Als dit het geval is, zal de counselor met wie je praat als je contact met ons opneemt, samen met jou de verschillende opties voor jouw specifieke situatie bekijken. Dit kan inhouden dat je wordt doorverwezen naar hulpbronnen of gespecialiseerde ondersteuning buiten het EAP om. Alle kosten voor dergelijke externe doorverwijzingen zijn voor eigen rekening. Wanneer dit nodig of gepast wordt geacht, kunnen controlebezoeken, een overbruggingssessie of overleg tussen ons en een al betrokken zorgverlener worden geregeld.

## Wat vind je op de EAP-website?

Onze erg complete website bevat meer dan 2000 artikelen, doorzoekbare databases en interactieve tools.

## Mijn vraag wordt niet behandeld in deze FAQ's. Tot wie kan ik mij richten?

Neem contact op met je HR-departement als je nog vragen hebt over je EAP.

## Wat zijn de contactgegevens van het EAP?

Deze vind je op de documenten die je van je Human Resources-afdeling ontvangt