

Your UCSC Employee Assistance Program

1-866-808-6205



UCSC has selected United Behavioral Health (UBH) to provide your Employee Assistance Program (EAP). Founded in 1979, UBH is a nationally respected company that specializes in providing EAP and behavioral health care services to nearly 43 million people across the country.

This program is designed to help you maximize your health and effectiveness at home and at work. You receive confidential, personal support for a wide range of issues, from everyday concerns to serious problems.

What can my EAP help me with?

Whether you want to resolve a stressful work situation, find child or elder care resources, or get advice about a financial concern, your EAP can help. You have access to in-person support for a wide range of personal and work-related issues, such as:

- Depression
- Legal/financial questions
- Managing stress & anxiety
- Substance abuse
- Workplace effectiveness
- Coping with grief and loss

How do I get started?

If you want to ask a question or request a service, simply call 1-866-808-6205. You will be immediately connected to an EAP Specialist — a master's-level counselor who is trained in work/life issues. Available 24/7, our friendly and supportive staff are experts in helping people identify the nature of their problems and finding the right resources to address them.

What happens when I call UBH?

An EAP Specialist will ask you a few questions to help you identify the best resource to assist you with your personal situation. If you need financial or legal services, you will be referred to an expert in the appropriate field. If you want to see a counselor, we will match you with an EAP counselor or therapist who is experienced in helping people with problems similar to yours. The EAP Specialist will give you all the information you need to schedule a convenient appointment. We will make every effort to satisfy your unique requirements, such as gender preference or language needs.

Does the EAP cost anything?

You have no copay for EAP visits with a local therapist. However, you must call UBH before your visits to pre-certify services. There is no charge for telephonic financial services, referrals and liveandworkwell.com. Discounted services for legal and family mediation are also available.

Are services confidential?

Maintaining the confidentiality of EAP services is a fundamental right to which everyone is entitled. All records, including medical information, referrals and evaluations, are kept confidential in accordance with federal and state laws.

Who will provide services to me?

UBH maintains a large and diverse network of licensed and certified professionals, including lawyers, mediators, psychologists, marriage/family therapists and substance abuse professionals. No matter what concern you are facing, the UBH Network has a full range of professionals available to meet your needs.

How can liveandworkwell.com help me?

Log on to discover interactive learning programs, chat with experts, try useful planning calculators, search for community resources, download health and wellness articles, and more.

How does the EAP coordinate with other benefits?

Complete coverage for assessment counseling includes up to a maximum of three no-cost sessions per employee per problem per year. If your needs require medical attention, an EAP counselor will help coordinate the care and support you need with your medical plan to provide the best coverage possible. They also provide community agencies and professionals who are qualified to address your specific needs.



Employee Assistance Program

Call any time for help with the demands of everyday life.

1-866-808-6205 toll-free

TDD/TTY: Dial 711 and then the number above.

or log on to

www.liveandworkwell.com

access code: UCSC

Su Programa de Asistencia para Empleados de UCSC

1-866-808-6205



UCSC ha seleccionado a United Behavioral Health (UBH por sus siglas en inglés) como el proveedor de su Programa de Asistencia para Empleados (EAP por sus siglas en inglés). Fundada en 1979, UBH es una empresa reconocida a nivel nacional que se especializa en ofrecer programas de asistencia para empleados y servicios de atención de la salud mental a más de 43 millones de personas en todo el país.

Este programa ha sido diseñado con el fin de ayudarlo a maximizar su salud y efectividad tanto en su hogar como en el trabajo. Usted puede recibir apoyo personal y confidencial para una amplia gama de problemas, desde asuntos de la vida diaria a problemas serios.

¿Con qué me puede ayudar el EAP?

Ya sea que usted desee resolver una situación de tensión en el trabajo, encontrar recursos de cuidados para niños o ancianos, o obtener consejos acerca de una preocupación financiera, su EAP lo puede ayudar. Usted tiene acceso a apoyo en persona para una amplia gama de problemas personales y relacionados con el trabajo tales como:

- Depresión
- Manejo del estrés y la ansiedad
- Efectividad en el trabajo
- Preguntas de índole legal o financiera
- Abuso de sustancias
- Cómo afrontar al duelo y la pérdida

¿Cómo comienzo?

Si desea hacer una pregunta o solicitar un servicio, simplemente llame al 1-866-808-6205 e inmediatamente le conectarán con un Especialista del EAP, un consejero con estudios de maestría que está capacitado para ayudar con problemas del trabajo y la vida en general. Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, nuestro personal amable y de gran apoyo son expertos en ayudar a las personas a definir la índole de sus problemas y a encontrar los recursos adecuados para abordarlos.

¿Qué ocurre cuando llamo a UBH?

Un Especialista en EAP le hará algunas preguntas para ayudarlo a identificar los mejores recursos que le ayudarán a resolver su situación

personal. Si necesita servicios financieros o legales, se le referirá a un experto en el área apropiada. Si desea ver a un consejero, lo pondremos en contacto con un consejero o terapeuta que tiene experiencia en ayudar a personas con problemas similares al suyo. El Especialista del EAP le dará toda la información que usted necesita para hacer una cita conveniente. Haremos todos los esfuerzos posibles para satisfacer sus requisitos en particular, tales como si prefiere ser atendido por un hombre o una mujer, o el idioma que prefiere hablar.

¿Cuesta algo el EAP?

No hay copago por visitas a un terapeuta local del EAP. Sin embargo, tiene que llamar a UBH antes de hacerlo para que los servicios sean aprobados previamente. No hay cargo alguno por los servicios financieros dados por teléfono, referencias, o el sitio web liveandworkwell.com. También se ofrecen servicios con descuento para mediaciones legales y familiares.

¿Son los servicios confidenciales?

Mantener la confidencialidad de los servicios del EAP es un derecho fundamental al que todos tienen derecho. Todos los registros, incluyendo la información médica, referencias y evaluaciones se mantienen en confidencia de acuerdo con las leyes estatales y federales.

¿Quién me prestará los servicios?

UBH mantiene un panel amplio y diverso de profesionales certificados y con licencia, incluyendo abogados, mediadores, psicólogos, terapeutas matrimoniales y de familia, así como profesionales en abuso de sustancias. No importa el problema que tenga, el panel de UBH tiene una gama completa de profesionales disponibles para satisfacer sus necesidades.

¿Cómo me puede ayudar liveandworkwell.com?

Entre al sitio Web y descubrirá programas de aprendizaje interactivo, converse con expertos, pruebe los útiles calculadores de planificación, busque recursos en la comunidad, descargue artículos sobre salud y bienestar y mucho más.

¿Cómo coordina el EAP con otros beneficios?

La cobertura completa para la consejería de evaluación incluye hasta un máximo de tres sesiones sin costo por empleado por problema al año. Si usted necesita atención médica, un consejero del EAP le ayudará a coordinar la atención y el apoyo que necesite con su seguro médico para darle la mejor cobertura posible. También refieren a agencias y profesionales en la comunidad que están calificados para dirigir sus necesidades específicas.

Programa de Asistencia para Empleados

Llame en cualquier momento para ayuda con las demandas de la vida cotidiana.

1-866-808-6205 toll-free

1-800-842-9489 TDD

o entre a

www.liveandworkwell.com

código de acceso: UCSC

