



Your UCSC Employee Assistance Program



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

What happens when I call?

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 up to **6** EAP visits per year, with no co-pay, per issue with a local therapist. However, you must call 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?

We maintain 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, our 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 **six** 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.



11000 Optum Circle, Eden Prairie, MN 55344

Optum and its respective marks are trademarks of Optum, Inc. All other brand or product names are trademarks or registered marks of their respective owner. Because we are continuously improving our products and services, Optum reserves the right to change specifications without prior notice. Optum is an equal opportunity employer.

© 2016 Optum. All rights reserved. 53127-012016



Employee Assistance Program

Call anytime for help with the demands of everyday life.

(866)-808-6205 toll-free

1-800-842-9489 TDD

or log on to www.liveandworkwell.com
access code: UCSC



Su Programa de Asistencia para Empleados de UCSC



Maximize 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, u 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 hacerle frente 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 en 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 problema y a encontrar los recursos adecuados para abordarlos.

¿Qué ocurre cuando llamo?

Un Especialista en EAP le hará algunas preguntas para ayudarle 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 en 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?

Tiene hasta **6** visitas por año, sin copago, por cada problema con un terapeuta local de EAP. Sin embargo, tiene que llamar 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 de 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 **seis** 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.

(866)-808-6205 toll-free

1-800-842-9489 TDD

o entre a

www.liveandworkwell.com

código de acceso: UCSC