

# Wat gebeurt er in je leven?

Wanneer je voor uitdagingen staat, kan ICAS, een Lyra Health Company, je helpen. Zorgzame professionals zijn 24 uur per dag, 7 dagen per week, 365 dagen per jaar beschikbaar om jou en je naasten te helpen bij het oplossen van problemen, zowel groot als klein.

## Bel of bezoek ons online voor deskundige hulp met:

### Stress

- Wat zijn enkele ontspanningstechnieken?
- Mijn planning zit altijd overvol. Help!

### Welzijn

- Ik wil van lichaamsbeweging een gewoonte maken.
- Hoe kan ik gezonder beginnen te eten?
- Het is tijd om te stoppen met roken.

### Drugsgebruik

- Ik maak me zorgen dat ik misschien te veel drink.
- Wat moet ik doen als mijn kind drugs gebruikt?

### Verzorging voor kinderen en ouderen

- Ik heb goede kinderopvang nodig die in mijn dagindeling past.
- Ik overweeg om pleegouder te worden. Waar moet ik beginnen?
- Mijn ouder wordende ouders wonen ver weg. Welke hulpmiddelen zijn er beschikbaar om hen te helpen?

### Emotioneel leed

- Soms voel ik me verdrietig en weet ik niet zeker waarom.
- Ik maak me meer zorgen dan ik zou willen.

### Relaties

- Ik wil beter met mijn partner kunnen opschieten.
- Hoe ga ik om met een moeilijke collega?
- Mijn kind misdraagt zich en ik weet niet hoe ik daarmee om moet gaan.

### Financiële toestand

- Ik wil een huis kopen. Hoeveel heb ik nodig om te beginnen?
- Hoe kan ik mijn schuldproblemen aanpakken?

### Juridisch

- Ik heb te maken met een voogdijgeschil.
- Hoe stel ik een volmacht op voor een bejaarde ouder?



Leven



Welzijn



Gezin



Werk

## Onze diensten omvatten:

### Gratis

- Er zijn geen kosten verbonden aan de diensten van ICAS.
- ICAS biedt 12 gratis EAP-counselingsgesprekken per persoon, per jaar.
- Diensten zijn beschikbaar voor personen van 16 jaar en ouder.

### Vertrouwelijk

- Alle informatie die je deelt is vertrouwelijk, behalve wanneer je veiligheid of die van een andere persoon in gevaar is.

### 24/7/365 beschikbaar – begin vandaag nog

- Bel 0800 88 084 om te beginnen. Als je in het buitenland bent, bel dan +32 2 89 75005. Een consultant zal je telefoontje beantwoorden en je een paar vragen stellen om een beter begrip te krijgen van het soort ondersteuning dat je nodig hebt. Daarna word je doorverbonden met de juiste professional. Hoewel je je naam niet hoeft op te geven, dien je wel aan te geven voor welk bedrijf je werkt.
- Ga voor lokale taalbronnen naar de ICAS Hub op [app.icas.health](https://app.icas.health) of zoek naar de ICAS Hub in de app of de Play Store. Ga naar de ICAS Hub met de toegangscode van het bedrijf: VMware of bezoek [vmware.lyrahealth.com](https://vmware.lyrahealth.com) (alleen voor informatiebronnen in het Engels).