

MEMBER ASSISTANCE Program

To access your benefits, please call:

(877) 22-LABOR (52267)

We can help with:

- Alcohol/Drug Abuse
- Emotional Distress
- Marriage/Family Issues
- Debt/Anger/Job Stress
- Child/Aging Adult Care

STRICTLY CONFIDENTIAL

MEMBER ASSISTANCE Program

To access your benefits, please call:

(877) 22-LABOR (52267)

We can help with:

- Alcohol/Drug Abuse
- Emotional Distress
- Marriage/Family Issues
- Debt/Anger/Job Stress
- Child/Aging Adult Care

STRICTLY CONFIDENTIAL

Please tear out the attached cards above and keep in your wallet

When You Need Someone To Talk to...

(877) 22-LABOR(52267)

Member Assistance Program For Union members Offered By:
PacifiCare Behavioral Health, Inc.



How do I access my MAP?

The first step toward handling your problems starts with a single toll-free phone call to your MAP hotline. It's staffed by professional counselors, 24 hours a day, 365 days a year. The phone counselor will listen carefully to your concern or issue and help you assess the situation, then suggest ways to resolve the problem.

If more than just phone counseling is required, you may be referred to a licensed/certified counselor, or other behavioral health practitioner. You may also be referred to a community resource, such as a support group. If a health problem is contributing to your situation, you could be referred to a medical professional.

Who's eligible?

You and any eligible dependent may call your MAP for services. Eligible dependents living away from home may also access your MAP services.

Is this really confidential?

Yes! Your phone call, your treatment, and everything you tell us will be kept confidential. If you have a problem affecting your work, your boss or co-workers may already know, but we can help you do something about it in complete confidentiality.



NOTICE:

A complete Summary Plan Description is available from the trust fund or plan administrator upon request. Disputes between a participant and PBHC are subject to mandatory arbitration.

What problems can my MAP help me with?

MAP programs focus on the following problems:

- Alcohol abuse
- Anger Management
- Child and elder care
- Compulsive spending
- Debt management
- Domestic violence
- Drug dependency
- Emotional distress
- Job stress
- Legal assistance
- Relationship problems

Summary of Behavioral Health Benefits

Member Assistance Program

- 1-3 Sessions; \$0 Co-pay
- 24-hour; Toll-free Access
- Alcohol/Drug/Gambling Addiction
- Child Care Issues
- Depression
- Elder Care Issues
- Family Blending
- Financial Concerns
- Job/Career Challenges
- Legal Matters
- Relationship Problems
- Smoking Cessation
- Stress Management

Your Menu of Member Services

Emotional Well-Being

- Stress and depression
- Anger management
- Family issue
- Domestic violence
- Grief and loss

Work Issues

- Co-worker relationships
- Job stress
- Career Planning
- Performance concerns

Parenting & Child Care

- Becoming a parent/ exploring adoption
- Child care options and referrals
- Parenting skills
- Strategies for working parents

Education

- Public vs. private school selection
- College searches/ applications/scholarships
- Tutoring
- School performance
- Special needs

Legal Assistance

- Divorce
- Landlord/tenant conflicts
- Wills/consumer issues
- Free 30 minute consultations
- Referral to legal specialists

Financial Planning

- Help with credit reports
- Debt management
- Budgeting
- Dealing with delinquent payments

Substance Abuse & Recovery

- Alcohol/drug abuse
- Eating disorders
- Outpatient Counseling
- Support groups/ Community services

Resources for Seniors

- Elder care options and referrals
- The aging process
- Long-distance caregiving
- Community programs and services

PARA TODOS LOS MIEMBROS ACTIVOS

Programa de Asistencia a los Miembros

FONDO DE GARANTÍA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR
PRESTACIONES DE SALUD DEL COMPORTAMIENTO
PARA EMPLEADOS DE REDWOOD EMPIRE ELECTRICAL



PARA TODOS LOS MIEMBROS ACTIVOS

NO ENFRENTA LOS PROBLEMAS SOLO
Llame al **(877) 22-LABOR (52267)**

Programa de Asistencia a los Miembros

Para obtener acceso a sus beneficios, llame al:

(877) 22-LABOR (52267)

Cualquiera sea el problema, no tiene que enfrentarlo solo.

Estrictamente Confidencial

Programa de Asistencia a los Miembros

Para obtener acceso a sus beneficios, llame al:

(877) 22-LABOR (52267)

Cualquiera sea el problema, no tiene que enfrentarlo solo.

Estrictamente Confidencial

Por favor, arranque las tarjetas de arriba que adjuntamos y guárdelas en su billetera.

Program Administered By:
PacifiCare
Behavioral Health

Programa de Asistencia a los Miembros

Para obtener acceso a sus beneficios, llame al:

(877) 22-LABOR (52267)

Podemos ayudarle con problemas de:

- Alcoholismo/drogadicción
- Angustia emocional
- Matrimoniales/familiares
- Deudas/ira/estrés del trabajo
- Cuidado de niños/personas mayores

STRICTLY CONFIDENTIAL

Programa de Asistencia a los Miembros

Para obtener acceso a sus beneficios, llame al:

(877) 22-LABOR (52267)

Podemos ayudarle con problemas de:

- Alcoholismo/drogadicción
- Angustia emocional
- Matrimoniales/familiares
- Deudas/ira/estrés del trabajo
- Cuidado de niños/personas mayores

STRICTLY CONFIDENTIAL

Por favor, arranque las tarjetas de arriba que adjuntamos y guárdelas en su billetera.



Un programa creado especialmente para los miembros del sindicato.

Usted no sería humano si no tuviera problemas, y probablemente pueda resolver la mayoría de los problemas por sí mismo. Sin embargo, hay veces que necesita ayuda para mantener las cosas bajo control – el tipo de ayuda que el Programa de Asistencia a los Miembros (MAP) puede proporcionarle.

¿Qué es un Programa de Asistencia a los Miembros?

Un MAP es un servicio gratuito y confidencial de orientación y de referencia que tiene por objeto ayudarle a usted y a los miembros de su familia a resolver problemas personales que pueden estar interfiriendo con su trabajo o con su vida familiar. Nuestro personal entiende sus necesidades, de modo que hablan su idioma. En realidad, algunos de nuestros consejeros probablemente han experimentado los mismos problemas por los que usted está pasando en este momento. Ellos comprenden el sufrimiento que usted está padeciendo y pueden ayudarle.

Cuando necesite hablar con alguien...

(877) 22-LABOR(52267)

Programa de Asistencia a los Miembros ofrecido por:
PacifiCare Behavioral Health, Inc.

¿Cómo obtengo acceso a mi MAP?

El primer paso para tratar de resolver sus problemas consiste en hacer una mera llamada telefónica gratuita a la línea directa de su MAP. Esta línea está provista de consejeros profesionales las 24 horas del día, los 365 días del año. El consejero telefónico escuchará con atención su preocupación o problema, le ayudará a evaluar la situación y luego le sugerirá formas para resolver el problema.

Si su problema requiere más que un consejero telefónico, se le referirá a un consejero habilitado/autorizado o a otro profesional de la salud del comportamiento. También es posible que se le refiera a un recurso comunitario, tal como un grupo de apoyo. Si hay un problema de salud que contribuye a su situación, usted podrá ser referido a un profesional médico.

¿Quién califica?

Usted y cualquier dependiente elegible pueden llamar a su MAP para solicitar los servicios. Los dependientes que vivan fuera del hogar también pueden obtener acceso a los servicios de su MAP.

¿Es esto realmente confidencial?

¡Sí! No se lo diremos a nadie. Su llamada telefónica, su tratamiento, todo lo que nos diga se mantendrá totalmente confidencial. Si usted tiene un problema que esté afectando su trabajo y que probablemente su jefe o sus compañeros de trabajo ya sepan, nosotros podemos ayudarlo a hacer algo con relación al mismo en total confidencialidad.



Aviso:

Previo pedido al respecto, la Oficina Administrativo de la Union puede poner a su disposición una exhaustiva Descripción Resumida del Plan.

Los pleitos entre un participante y PBHC están sujetos a arbitraje vinculante.

¿Con qué problemas puede ayudarme mi MAP?

Los programas MAP se concentran en los siguientes problemas:

- Alcoholismo
- Control de la ira
- Cuidado de niños y personas mayores
- Problemas familiares
- Violencia en el hogar
- Control de las deudas
- Violencia en el hogar
- Drogadicción
- Angustia emocional/nervios
- Estrés laboral
- Asistencia legal
- Problemas de relaciones

Resumen de los Beneficios de Salud del Comportamiento

Programa de Asistencia a los Miembros

- 1-3 sesiones; \$0 de copago
- Acceso gratuito las 24 horas Servicio de Referencias
- Alcoholismo, drogadicción, adicción al juego
- Problemas de cuidado de niños
- Depresión
- Problemas de cuidado de ancianos
- Compatibilidad familiar
- Preocupaciones financieras
- Desafíos laborales/de la carrera
- Asuntos legales
- Problemas de relaciones
- Dejar de fumar
- Control del estrés

Comuníquese con sus Servicios de Salud del Comportamiento

Llame al **(877) 22-LABOR**
(5 2 2 6 7)

las 24 horas del día, los 365 días del año
www.pbhi.com/labor

Su menú de servicios a los miembros

Bienestar emocional

- Estrés y depresión
- Control de la ira
- Problemas familiares
- Violencia en el hogar
- Pesar y pérdida

Problemas laborales

- Relaciones con los compañeros de trabajo
- Estrés del trabajo
- Planificación de la carrera
- Preocupaciones sobre rendimiento

Crianza y cuidado de los hijos

- Convertirse en padres/ investigar posibilidades de adopción
- Opciones y referencias de guarderías
- Conocimientos para la crianza de los hijos
- Estrategias para los padres que trabajan

Educación

- Selección de escuelas, públicas frente a privadas
- Búsqueda de universidades/matrículas/becas
- Tutoría
- Rendimiento escolar
- Necesidades especiales

Asistencia legal

- Divorcio
- Conflictos entre dueños e inquilinos
- Testamentos/problemas de consumidor
- Consultas gratuitas de 30 minutos
- Referencias a especialistas legales

Planificación financiera

- Ayuda con los informes de crédito
- Control de las deudas
- Planificación del presupuesto
- Manejo de los pagos en mora

Drogadicción y recuperación

- Alcoholismo/drogadicción
- Trastornos alimentarios
- Asesoramiento para pacientes ambulatorios
- Grupos de apoyo/servicios comunitarios

Recursos para personas mayores

- Opciones para el cuidado de los ancianos y referencias
- El proceso de envejecimiento
- Cuidados a distancia
- Programas y servicios comunitarios

ALL ACTIVE MEMEBERS

MEMBER ASSISTANCE Program

REDWOOD EMPIRE ELECTRICAL WORKERS HEALTH AND WELFARE TRUST Behavioral Health Benefits



ALL ACTIVE MEMEBERS

Don't Go It Alone

Call **(877) 22-LABOR (52267)**

MEMBER ASSISTANCE Program

To access your benefits, please call:

(877) 22-LABOR (52267)

Whatever the problem, you don't have to go it alone.

STRICTLY CONFIDENTIAL

MEMBER ASSISTANCE Program

To access your benefits, please call:

(877) 22-LABOR (52267)

Whatever the problem, you don't have to go it alone.

STRICTLY CONFIDENTIAL

Please tear out the attached cards above and keep in your wallet