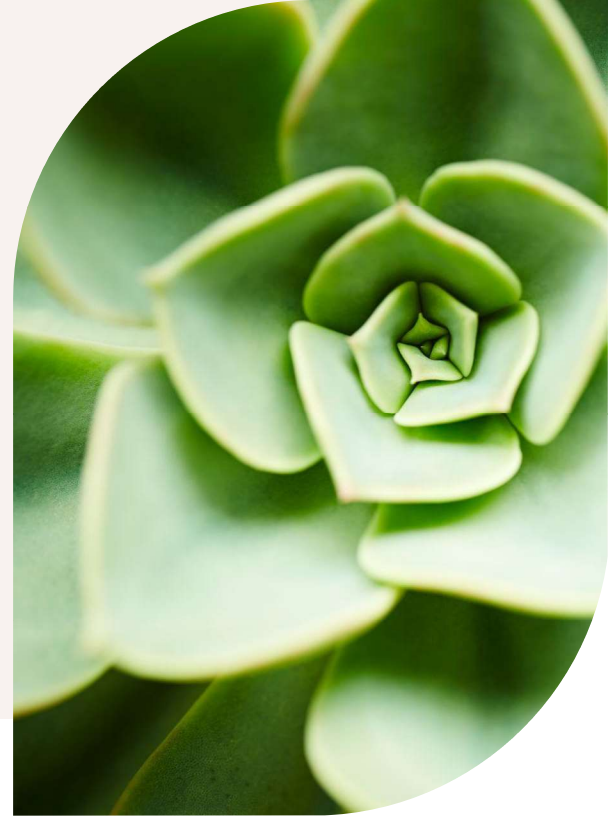


Life is easier with the right support.

Whatever you're experiencing, there's no need to carry it alone. You now have Spring Health, a mental health benefit available through Mortenson, at no cost to you.



With Spring Health, you and your family can access:



Free therapy

Up to 8 therapy sessions per year are available to each family member at no cost to you



Personalized care plans

Our short online assessment will guide the creation of your personalized mental wellness care plan



Dedicated support

Your Care Navigator can help you find the right therapist, schedule appointments, and provide guidance throughout your care



Diverse providers

Find a therapist you can relate to across specialty, gender, ethnicity, language, and more



Work-life services

Talk to experts and find resources for legal assistance, financial services, child and elder care, travel and more



Medication management

Meet with prescribers who can manage many of your medications during care when needed



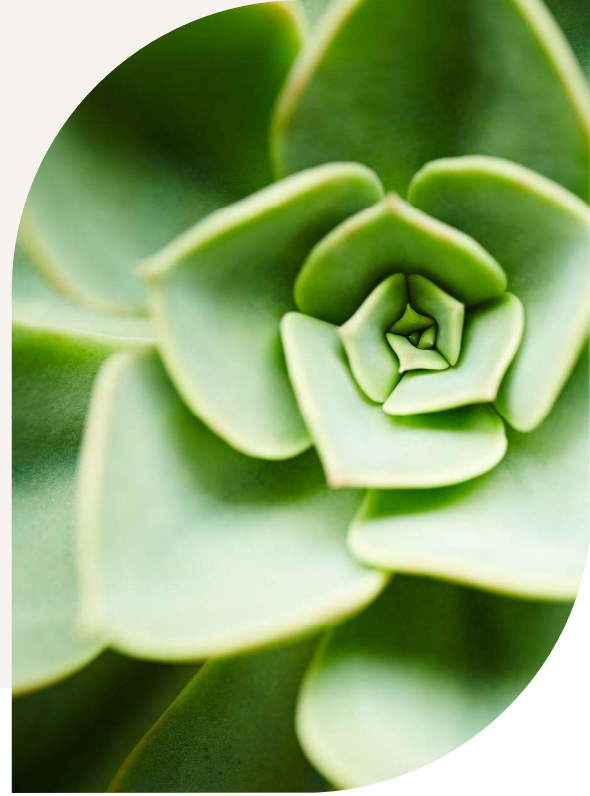
Activate your account
mortenson.springhealth.com
Work-life code: mortenson

Contact Spring Health
careteam@springhealth.com
1-855-629-0554
Monday-Friday, 8:00am-11:00pm ET

Your care with Spring Health is private, confidential, and available at no cost to Mortenson team members and their household family members age 6+.

La vida es más fácil con el apoyo adecuado.

Mortenson se ha asociado con Spring Health para proporcionarle a usted y a su familia servicios de salud mental personalizados. Spring Health es confidencial, fácil de usar y no tiene ningún costo adicional para usted.



Con Spring Health, usted y su familia pueden acceder a:



Terapia gratuita

Su plan incluye 8 sesiones (para usted y cada uno de sus dependientes), cuyo costo está cubierto por Mortenson.



Planes de atención personalizados

Realice una breve evaluación en línea de su salud mental y obtenga un plan de atención diseñado específicamente para usted.



Ejercicios de bienestar

Ejercicios autoguiados enfocados en gestionar el bienestar mental y desarrollar hábitos saludables.



Asistencia dedicada

Obtenga un asesor de atención, el cual es un médico certificado que puede responder preguntas, ajustar su plan de atención y comunicarse con usted en todo el proceso.



Diversidad de profesionales

Encuentre un terapeuta que le dé tranquilidad. Filtre por especialidad, género, idiomas hablados y mucho más.



Servicios para la vida/trabajo

Encuentre asistencia para asuntos legales, servicios financieros, viajes y mucho más.

El uso que usted le dé a Spring Health es privado, confidencial y está disponible sin costo para los empleados de Mortenson elegibles para beneficios y sus dependientes.



Active su cuenta

Escanee el QR o ingrese a:

mortenson.springhealth.com

Código: mortenson

Comuníquese con Spring Health:

careteam@springhealth.com

1-855-629-0554

Lunes a viernes, 8:00am a 11:00pm ET