

Kritische Unterstützung



Bewältigung nach einem traumatischen Erlebnis

Einige Tragödien beinhalten undenkbbare Gewalttaten, die schwer zu verstehen sein können. Wir bieten Ihnen Unterstützung, wenn Sie sie brauchen.

Wenn Sie den Fernseher einschalten, eine Zeitung lesen oder im Internet surfen, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass die Nachrichten voller Geschichten sind, die starke Emotionen hervorrufen können. Gewalt in Ihrem direkten Umfeld – zum Beispiel in Ihrer Gemeinde – kann sogar noch schwerer zu verarbeiten sein. Resilienz ist die Fähigkeit, mit Ihren Emotionen umzugehen und ermöglicht es Ihnen, schwierige Situationen zu überwinden.



Was sind typische Reaktionen auf ein traumatisches Erlebnis?

- **Intensive Gefühle.** Unmittelbar nach dem Ereignis fühlen Sie sich möglicherweise schockiert und überwältigt. Für eine Weile können Sie nervös, gereizt oder depressiv sein. Es kann schwierig sein, sich zu fokussieren, zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen.
- **Körperliche Belastung** wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Behalten Sie diese im Auge, da Sie möglicherweise einen Arzt aufsuchen müssen.
- **Unerwartete emotionale Reaktionen.** Beispielsweise kann das Hören von Sirenen oder lauten Geräuschen starke Emotionen, Reaktionen oder Trauer hervorrufen. Ebenfalls kann sich Ihr Schlaf- oder Essverhalten verändern.
- **Angespannte Beziehungen.** Sie können sich mit Freunden und nahestehenden Menschen streiten. Oder Sie fühlen sich möglicherweise zurückgezogen und neigen dazu, sich zu isolieren. Versuchen Sie, wieder mit mindestens einem oder zwei Familienmitgliedern oder Freunden Kontakt aufzunehmen.



Tipps für die Erholung von einem traumatischen Erlebnis

Bitten Sie um Hilfe

Sprechen Sie mit anderen über Ihre Gedanken und Gefühle, wenn Sie sich dabei wohlfühlen.



Menschen verarbeiten ein Trauma auf unterschiedliche Weise und auf

gibt es eine Vielzahl von Ressourcen, die Ihnen und Ihren nahestehenden Menschen zur Verfügung stehen

Unser Critical Support Center bietet Ressourcen und Informationen zur emotionalen Unterstützung, wenn Sie diese am dringendsten benötigen. Finden Sie eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter psychische Gesundheit, traumatische Erlebnisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Unterstützung von Jugendlichen in Krisen und mehr.

Identifizieren Sie Personen, die Sie unterstützen und Ihnen helfen können und an die Sie sich wenden können, wenn Sie Hilfe oder Rat benötigen. Versuchen Sie außerdem, ein Tagebuch zu führen.

Wählen Sie den Zeitpunkt, um Medien zu nutzen

Wenn Sie auf die Medien verzichten, können Sie sich auf Wichtigeres konzentrieren — wie z. B. Ihre Gesundheit oder Stressbewältigung.

Ändern Sie Ihre Perspektive

Versuchen Sie, Lehren aus der negativen Erfahrung zu ziehen. Dies kann Ihnen zu einer klareren und realistischeren Betrachtung der gegenwärtigen Situation verhelfen.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gefühle

Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger erster Schritt für den richtigen Umgang mit Ihren Gefühlen.

Praktizieren Sie gesunde Verhaltensweisen

Schlafen Sie viel, ernähren Sie sich ausgewogen und bewegen Sie sich.*

Beginnen Sie eine Routine

Gewöhnen Sie sich wieder an, zu regelmäßigen Zeiten zu schlafen und zu essen. Erwägen Sie, ein neues Hobby oder andere Aktivitäten aufzunehmen, die Ihnen Spaß machen.



Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen,

besuchen Sie [LiveWell.Optum.com](https://www.livewell.optum.com) und melden Sie sich mit Ihrem Firmenzugangscode an:



Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie unter folgender Nummer an:

Ihr Optum-Vorteil bietet Unterstützung durch speziell ausgebildete Fachkräfte für psychische Gesundheit, um allen zu helfen, die überwältigt oder depressiv sind oder nach Antworten suchen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC