

# **Kritische** Unterstützung



## **Unterstützung ist da, wenn Sie sie brauchen**

Wenn ein großes Ereignis unser Leben und unsere Gemeinschaften beeinflusst, ist es verständlich, dass wir uns in Bezug auf die Zukunft beunruhigt und unsicher fühlen.



## Hilfe ist verfügbar

- Suche nach finanzieller Unterstützung
- Beantragung von Katastrophenhilfe
- Verstehen, wie man wichtige Dokumente ersetzt
- Kontaktaufnahme mit einem Berater, um über das Erlebte zu sprechen
- Und vieles mehr



## Tipps, um Sie und Ihre Familie zu schützen

- Hören Sie auf lokale Beamte, um Updates und Anweisungen zu erhalten – evakuieren Sie, wenn nötig
- Melden Sie sich bei Familie und Freunden per SMS oder über soziale Medien
- Kehren Sie erst dann in Ihr Zuhause zurück, wenn die Behörden mitteilen, dass dies gefahrlos möglich ist
- Achten Sie auf Schutt und herabhängende Stromleitungen
- Fotografieren Sie Schäden an Ihrem Eigentum, um Versicherungsansprüche geltend machen zu können



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.



## **Dinge, die Sie tun können, um sich von einem traumatischen Erlebnis zu erholen**

### **Sprechen Sie mit jemandem**

Lassen Sie sich von Ihren Freunden oder Ihrer Familie helfen. Das Gespräch mit Mitmenschen ist eine einfache Möglichkeit, um die erlebte Naturkatastrophe zu verarbeiten.

### **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.

### **Wahren Sie die richtige 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.

### **Achten Sie auf Ihre Gesundheit**

Vergessen Sie nicht, wie wichtig regelmäßige Bewegung\*, eine gesunde Ernährung und guter Schlaf sind.



## Erstellen eines Kommunikations- und Aktionsplans

Bereiten Sie sich auf die Zukunft vor, indem Sie einen Kommunikations- und Aktionsplan für die Familie erstellen. Dies hilft Ihnen zu verstehen, wie Sie sich untereinander kontaktieren und wieder verbinden können, falls Sie getrennt werden oder falls das Internet oder Mobiltelefone nicht verfügbar sind.

1. Sammeln Sie Kontaktinformationen für jeden in Ihrer Familie und andere wichtige Informationen, einschließlich Ärzte, medizinische Einrichtungen, Schulen und Dienstleister.
2. Geben Sie allen Familienmitgliedern eine Papierkopie dieser Informationen und stellen Sie sicher, dass sie sie immer bei sich tragen.
3. Überlegen Sie als Familie, was Sie tun würden, um in einem Notfall zusammenzukommen. Üben Sie den Plan.

Beispielpläne, denen Sie folgen können, einschließlich Planvorlagen, die Sie herunterladen können, finden Sie unter [ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan).



### Nehmen Sie online oder telefonisch Kontakt auf

Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen, besuchen Sie [Livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) und melden Sie sich mit Ihrer 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.



### Rund um die Uhr verfügbar

Vertraulichhaltung gemäß den gesetzlichen Vorgaben



### Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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



**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 Anrufern 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