

# **Kritische** Unterstützung



## **Schritte zur Vorbereitung auf Gewaltsituationen**

### **Was Sie über Gewalt wissen sollten**

Wenn scheinbar willkürliche Gewalttaten in einer Schule, Fabrik, einem Büro oder an einem öffentlichen Ort geschehen, schütteln die meisten von uns ungläubig den Kopf. Helfen Sie mit, sich durch diese einfachen Schritte auf Gewalt vorzubereiten



## Wissen, was extremen Stress oder Wut verursacht

Gewalt ist normalerweise die Manifestation der Frustration einer Person, wenn Dinge nicht nach Plan laufen – persönlich, beruflich oder beides. Obwohl es schwierig ist, Gewalt vorherzusagen, hilft es, sich bewusst zu machen, dass gewalttätige Zwischenfälle eher auftreten, wenn eine Person ein belastendes Ereignis erlebt, wie z. B.:

- Beziehungs- oder Familienstreitigkeiten
- Persönliche Tragödien wie der Verlust eines Ehepartners oder eines Kindes
- Finanzielle oder steuerliche Probleme
- Belästigung oder Ausgrenzung durch andere
- Konflikte aufgrund von Hautfarbe, Ethnie, Kultur, Geschlecht oder Lebensweise
- Personalabbau, Herabstufung oder Kündigung

Obwohl viele Menschen mit solchen Problemen angemessen umgehen, können einige dies nicht, und ihr Verhalten kann in Gewalt eskalieren. Sie sollten besorgt sein, wenn das Verhalten einer Person bedrohlich oder anhaltend untypisch wird.



## Erkennen Sie die Warnzeichen

Eine unvorhergesehene Verhaltensänderung ist meist das erste Anzeichen von extremem Stress. Wenn dies nicht angesprochen wird, kann es schließlich dazu führen, dass eine Person die Beherrschung verliert. Wenden Sie sich an einen Berater des Employee Assistance Program (EAP) oder an die Behörden, wenn jemand:

- Wut körperlich anstatt verbal ausdrückt
- Sich von anderen entfremdet



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.

- Unangemessene Sprache wie Fluchen oder Schreien verwendet
- Vandalisiert oder stiehlt
- Jemanden bedroht

Wenn Ihnen diese oder andere ungewöhnliche Verhaltensweisen auffallen, reagieren Sie nicht über und machen Sie keine pauschalen Verallgemeinerungen zu der Person. Rufen Sie stattdessen Ihr EAP an, um sich beraten zu lassen.

Ihr EAP-Bonusprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Dieser kostenlose Service bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. Unsere EAP-Experten stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



### Echte Menschen. Echtes Leben. Echte Lösungen.

Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen, besuchen Sie **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** für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

\*Wenn Sie schwanger oder körperlich inaktiv sind oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

**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