

Kritische Unterstützung



Unterstützung für die psychische Gesundheit: Suizidprävention

Wir alle machen uns zu unterschiedlichen Zeiten Sorgen und kämpfen mit Gefühlen. Viele Menschen fragen sich, ob sie psychische Probleme haben, und einige haben Angst, sich Hilfe zu holen. Folgendes sollten Sie wissen.

Sie können sich traurig oder erfreut, ängstlich, deprimiert, überwältigt, besorgt, desorientiert oder vergesslich fühlen. Beziehungen können schwierig werden. Die Arbeit scheint härter als früher. Etwas fühlt sich falsch an. Das Leben kann ein Kampf sein. Wenn Gefühle oder Symptome Ihr Leben beeinträchtigen, ziehen Sie es in Betracht, sich Hilfe zu holen. Psychische Erkrankungen können erfolgreich behandelt werden.



Erhalten Sie eine Perspektive in Bezug auf Suizid

Verstehen Sie, dass es kein Charakterfehler ist, Gedanken an Selbstverletzung oder den Wunsch zu haben, seelischen Qualen zu entkommen. Aber damit Sie sich besser fühlen, müssen Sie zugeben, dass Sie Hilfe brauchen, und sich an jemanden wenden.

Seien Sie sich bewusst, dass es einige Umstände oder Bedingungen gibt, die Ihr Suizidrisiko erhöhen können. Dazu gehören Drogen- und Alkoholkonsum, Depressionen, Selbstmord in der Familiengeschichte oder der kürzliche Selbstmord oder Tod eines Freundes.

Achten Sie auf Ihre Gefühle und holen Sie sich Hilfe. Es gibt Menschen in Ihrer Umgebung, denen Sie wichtig sind und die Ihnen gerne helfen würden. Suizidgedanken sind in der Regel ein ernstes Symptom einer behandelbaren Krankheit. Der Schlüssel zum Umgang mit Suizidgedanken ist die Behandlung der zugrunde liegenden Krankheit.



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.



Möglichkeiten, Hilfe zu suchen

- **Ein Psychiater oder eine andere Fachkraft für psychische Gesundheit** ist eine ausgezeichnete Wahl. Suizidgedanken müssen ernst genommen und sorgfältig ausgewertet werden. Wenn Sie sich in Behandlung befinden und Suizidgedanken haben, sollten Sie sofort Ihren Arzt oder Therapeuten anrufen.
- **Suizid-Hotlines sind eine weitere Anlaufstelle für Sie.** Sie sind rund um die Uhr verfügbar und bieten mit einem Anruf die schnelle Möglichkeit, jemanden zu erreichen, der sich kümmert. Einer der größten Vorteile der Hotlines ist, dass Sie anonym bleiben können. Niemand muss wissen, wer Sie sind oder andere identifizierende Informationen erfahren.
- **Finden Sie online Hilfe, wenn es für Sie praktischer ist,** aber wählen Sie die Website sorgfältig aus. Einige Suizid-Foren haben wenig Verkehr und reagieren möglicherweise nicht sehr schnell auf Ihre Bedürfnisse, obwohl einige Websites Sie im Laufe der Zeit hervorragend unterstützen können.
- **Geistliche, Familienmitglieder und Freunde** können gute Unterstützungssysteme sein, besonders diejenigen, denen Sie genug vertrauen, um sich ihnen zu öffnen. Vor allem Freunde und Familienmitglieder haben eine emotionale Investition in ihre Beziehung zu Ihnen und haben viel zu verlieren, wenn es Ihnen gelingt, sich das Leben zu nehmen. Erlauben Sie ihnen, für Sie da zu sein, wenn Sie es brauchen.



Maßnahmen, die Sie ergreifen können

- **Medikamente sicher aufbewahren,** indem Sie einen Freund oder ein Familienmitglied bitten, sie festzuhalten, damit sie nicht für einen Suizidversuch verwendet werden können
- **Telefonnummern für Hotlines bereithalten** und Fachkräfte für psychische Gesundheit leicht zugänglich haben.
- **Auf Ihre Stimmungen und Gefühle achten** sowie auf eine Rückkehr zu anhaltenden Gedanken an Selbstverletzung. Üben Sie sich in Selbstbeobachtung und erkennen Sie, wann Sie Unterstützung brauchen und wo Sie diese finden können.
- **Schusswaffen oder andere Mittel zur tödlichen Verletzung entfernen,** sodass die Möglichkeiten, Ihr Leben zu beenden, in Ihrem Zuhause nicht ohne Weiteres verfügbar sind.



Wenn Sie Gedanken daran haben, sich selbst oder andere zu verletzen – oder jemanden kennen, der solche Gedanken hat – suchen Sie sofort Hilfe. Wenn Sie selbst oder jemand anderes in unmittelbarer Gefahr sind, kontaktieren Sie bitte die **112** oder die nächstgelegene Notaufnahme. Um einen ausgebildeten Krisenberater zu erreichen, rufen Sie die Telefonseelsorge unter **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** an. Sie können auch online auf **https://online.telefonseelsorge.de** eine E-Mail schreiben oder chatten. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.



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.

Rufen Sie die 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 an, um die Telefonseelsorge zu erreichen. Es gibt Hoffnung.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie **optumeap.com/criticalsupportcenter** für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Wenn Sie Gedanken daran haben, sich selbst oder andere zu verletzen – oder jemanden kennen, der solche Gedanken hat – suchen Sie sofort Hilfe. Wenn bei Ihnen oder jemand anderem eine unmittelbare Suizidgefahr besteht, wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notdienst oder die nächstgelegene Notaufnahme. Um einen ausgebildeten Krisenberater zu erreichen, rufen Sie die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 an. Sie können auch online auf <https://online.telefonseelsorge.de/> eine E-Mail schreiben oder chatten. Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenlose und vertrauliche Unterstützung.

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.