

# Kritische Zwischenfälle am Arbeitsplatz

Störende Ereignisse, die sich auf das Arbeitsumfeld auswirken, werden als „kritische Zwischenfälle“ bezeichnet. Das sollten Sie wissen.

Häufige Beispiele sind Katastrophen in der Gemeinde oder Naturkatastrophen, schwere Verletzungen, der Tod eines Mitarbeiters, größere organisatorische Veränderungen, Gewalt am Arbeitsplatz, Selbstmord oder Mord. Es ist normal und natürlich, dass Menschen nach einem kritischen Ereignis ein breites Spektrum an emotionalen und körperlichen Reaktionen erleben, die die Fähigkeit einer Person oder einer Gruppe zur Bewältigung vorübergehend beeinträchtigen können.

Critical Incident Response Services sollen den Mitarbeitern helfen, ihre Stressreaktionen zu bewältigen und die Belastbarkeit des Unternehmens fördern.



## Erkennen von störendem Stress durch Ereignisse

Schwerwiegende Vorfälle oder störende Ereignisse lösen Symptome aus, die Ihnen ungewöhnlich erscheinen mögen. Denken Sie daran, dass es normale Reaktionen auf eine anormale Situation sind. Die Reaktionen sind bei jeder Person unterschiedlich, können aber beeinflussen:

### Wie Sie denken

- Konzentrationsschwäche
- Eingeschränkte Aufmerksamkeitsspanne
- Verlangsamter Problemlösungsprozess
- Gedächtnisstörungen
- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung

### Wie Sie sich körperlich fühlen

- Kopfschmerzen
- Brust- oder Magenschmerzen
- Muskelzittern
- Atembeschwerden
- Bluthochdruck

### Wie Sie sich emotional fühlen

- Depression
- Trauer
- Schuldgefühle
- Angst oder Furcht
- Gefühl von Verlorensein oder Überwältigung

### Wie Sie sich verhalten

- Übermäßiges Schweigen
- Sozialer Rückzug
- Veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten
- Geringere Arbeitsleistung



### Selbsthilfe

Denken Sie daran, dass Sie normal sind und normal reagieren. Hier sind einige Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

- Lassen Sie die negativen Gefühle zu, ohne sich schlecht zu fühlen.
- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Essen Sie ausgewogene und regelmäßige Mahlzeiten.
- „Flüchten“ Sie nicht in Drogen oder Alkohol.
- Sprechen Sie mit anderen, denen Sie vertrauen; Sie müssen aber nicht darüber reden, wenn Sie es nicht wollen.
- Machen Sie sich klar, dass wiederkehrende Gedanken, Träume oder Flashbacks normal sind. Sie vergehen mit der Zeit und werden weniger schmerzhaft sein.
- Halten Sie sich bei wichtigen Entscheidungen zurück.
- Bitten Sie ggf. um Hilfe.



### Positive Schritte nach vorn

Mit der Zeit werden Sie zu Folgendem in der Lage sein:

- Die Erledigung der täglichen Aufgaben fällt Ihnen leichter.
- Sie schlafen besser und haben mehr Energie.
- Sie sehen Gegenwart und Zukunft mit positiveren Gefühlen.

Sie und Ihre Familie erhalten vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums von persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Diese Dienstleistungen helfen Ihnen bei Bewältigung von Stress, Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust. Unsere Spezialisten für emotionales Wohlbefinden stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) finden Sie viele Ressourcen für Sie und Ihre Angehörigen.

Unser Zentrum für wichtige Unterstützung bietet emotionale Unterstützung und Informationen, wenn Sie sie am meisten brauchen. Das gilt für viele Themenbereiche wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.



### Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com).



### Um Unterstützung bitten



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Ambulanz oder Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Ländern. Alle anderen Marken oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum. Alle Rechte vorbehalten. WF12062251 143663-022024 OHC