

# Unterstützung der psychischen Gesundheit: Suizidprävention

Wir alle machen uns zu unterschiedlichen Zeit Sorgen und kämpfen mit unseren Gefühlen. Viele Menschen fragen sich, ob sie psychische Probleme haben und manche haben Angst, sich helfen zu lassen. Das sollten Sie wissen.

Sie fühlen sich traurig oder beschwingt, besorgt, deprimiert, überwältigt, ängstlich, desorientiert oder vergesslich. Die Beziehungen sind angespannt. Die Arbeit fällt Ihnen scheinbar schwerer als früher. Sie haben das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Das Leben ist ein Kampf. Wenn Ihr Leben durch diese Gefühle oder Symptome beeinträchtigt wird, sollten Sie sich Hilfe suchen. Psychische Erkrankungen können sehr erfolgreich behandelt werden.



## Perspektive für Suizid gewinnen

Sie sollten sich klarmachen, dass es nicht gegen Ihren Charakter spricht, wenn Sie an Selbstverletzung denken oder den Wunsch haben, sich seelische Qualen zu ersparen. Gestehen Sie sich ein, dass Sie Hilfe benötigen und kontaktieren Sie jemanden, damit es Ihnen wieder besser geht.

Sie sollten jedoch wissen, dass sich Ihr Suizidrisiko unter bestimmten Umstände oder Bedingungen erhöht. Dazu gehören Drogen- und Alkoholkonsum, Depressionen, Selbstmord in der Familie oder der kürzliche Selbstmord oder Tod eines Freundes.

Achten Sie auf Ihre Gefühle und nehmen Sie Kontakt auf, um Hilfe zu erhalten. Es gibt Menschen in Ihrer Umgebung, die sich um Sie kümmern und Ihnen gerne helfen würden. Selbstmordgedanken sind in der Regel ein ernstes Symptom einer behandelbaren Krankheit. Der Schlüssel zum Umgang mit Selbstmordgedanken ist die Behandlung der zugrunde liegenden Krankheit.



### Hilfe finden

- **Ein Psychiater oder eine andere medizinische Fachkraft für psychische Gesundheit** ist der beste Ansprechpartner. Selbstmordgedanken müssen ernst genommen und sorgfältig bewertet werden. Wenn Sie in Behandlung sind und sich suizidgefährdet fühlen, sollten Sie sofort Ihren Arzt oder Therapeuten anrufen.
- **Hilfe finden Sie auch bei den Selbstmord-Hotlines.** Sie sind rund um die Uhr erreichbar und Sie finden schnell jemanden, der Ihnen mit einem Telefonanruf hilft. Einer der größten Vorteile der Hotlines ist die Anonymität. Niemand will wissen, wer Sie sind oder verlangt andere Informationen zur Identifizierung.
- **Suchen Sie sich online Hilfe, wenn das für Sie bequemer ist,** aber wählen Sie die Website sorgfältig aus. Es gibt weniger gefragte Suizidportale, die nicht reagieren oder nicht schnell genug auf Ihre Bedürfnisse eingehen, aber es gibt auch Websites, die Sie mit der Zeit hervorragend unterstützen.
- **Geistliche, Familienmitglieder und Freunde** können eine gute Stütze sein, vor allem wenn Sie sich Ihnen anvertrauen können. Vor allem Freunde und Familienangehörige haben eine emotionale Beziehung zu Ihnen und würden viel verlieren, wenn Sie sich das Leben nehmen. Erlauben Sie ihnen, für Sie da zu sein, wenn Sie sie brauchen.



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.



### Was Sie tun können

- **Bewahren Sie Medikamente sicher auf** Bitten Sie einen Freund oder einen Familienangehörigen, sie aufzubewahren, damit sie nicht für einen Selbstmordversuch verwendet werden können.
- **Halten Sie Telefonnummern** von Hotlines und medizinischen Fachkräften für psychische Gesundheit leicht zugänglich bereit.
- **Achten Sie auf Ihre Stimmungen und Gefühle** und halten Sie nach Gedanken Ausschau, die sich um Selbstverletzung drehen. Beobachten Sie sich und erkennen Sie, wann Sie Unterstützung brauchen und wo Sie sie finden.
- **Entfernen Sie Schusswaffen oder andere Mittel zur tödlichen Verletzung** aus Ihrer Wohnung, damit die Mittel, die Ihr Leben beenden könnten, nicht in greifbarer Nähe sind.



### Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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



### Spezifische Leistungsinformationen

finden Sie unter [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com). Melden Sie sich mit Ihrem Zugangscode an:



### 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 143758-022024 OHC