Hier finden Sie Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Wenn ein schwerwiegendes Ereignis unser Leben und unsere Gemeinschaft beeinträchtigt, ist es verständlich, dass wir verunsichert sind und nicht wissen, wie es weitergeht.

Hilfe und Unterstützung finden

- Finanzielle Unterstützung
- Beantragung von Katastrophenhilfe
- Ersatz für wichtige Dokumente
- Kontakt zu einem Berater aufnehmen, um über das Erlebte zu sprechen
- Und mehr

Tipps für Ihre Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Familie

- Beachten Sie die aktuellen Informationen und Anweisungen örtlicher Behörden. Nehmen Sie ggf. an einer Evakuierung teil.
- Erkundigen Sie sich per SMS oder über die sozialen Medien nach Familienangehörigen und Freunden
- Kehren Sie erst dann in Ihre Wohnung zurück, wenn die Behörden angekündigt haben, dass es gefahrlos möglich ist
- Achten Sie auf Schutt und herabhängende Stromleitungen
- Fotografieren Sie Schäden an Ihrem Eigentum, um Versicherungsansprüche geltend machen zu

Schritte zur Erholung von einem traumatischen Ereignis

Sprechen Sie mit jemandem
Wenden Sie sich an Freunde oder Verwandte und bitten Sie sie um Unterstützung. Das ist die einfachste Methode, bei einer um Naturkatastrophe zu helfen.

Wählen Sie, wann Sie Kontakt aufnehmen
Wenn Sie sich von den Medien abkoppeln, haben Sie Zeit, sich auf wichtige Aspekte wie Ihre Gesundheit oder die Stressbewältigung zu konzentrieren.

Behalten Sie die Perspektive
Versuchen Sie, etwas aus der negativen Erfahrung zu lernen. Eine größere Perspektive kann hilfreich sein.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gefühle
Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht. Selbstwahrnehmung ist ein wichtiger erster Schritt für den richtigen Umgang mit Ihren Gefühlen.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit
Denken Sie daran, dass regelmäßige Bewegung*, gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf wichtig sind.

Unter 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 Themenbereichen wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.

Erstellen Sie einen Kommunikations- und Aktionsplan

Bereiten Sie sich auf die Zukunft vor und erstellen Sie einen Kommunikations- und Aktionsplan für die Familie. So wissen Sie, wie Sie miteinander in Kontakt treten können, falls Sie getrennt werden oder das Internet oder das Mobiltelefon nicht verfügbar sind.

1. Sammeln Sie die Kontaktdaten aller Familienangehörigen und andere wichtige Informationen, z. B. von Ärzten, medizinischen Einrichtungen, Schulen und Dienstleistern.
2. Geben Sie allen Familienangehörigen ein Exemplar dieser Informationen und sorgen Sie dafür, dass sie es immer bei sich tragen.
3. Überlegen Sie als Familie, wie Sie einander im Notfall treffen können. Üben Sie den Plan.

Beispielpläne, einschließlich Planvorlagen zum Herunterladen finden Sie unter: https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums

Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter optumwellbeing.com.

Um Unterstützung bitten

Optum

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 143644-022024 OHC