

# Schritte zur Vorbereitung auf Gewaltsituationen

## Was Sie über Gewalt wissen müssen

Wenn scheinbar zufällige Gewalttaten in einer Schule, einer Fabrik, einem Büro oder an einem öffentlichen Ort geschehen, schütteln die meisten von uns nur ungläubig den Kopf. Bereiten Sie sich mit diesen einfachen Schritten auf Gewalt vor.



## Wissen, was extremen Stress oder Ärger verursacht

Gewalt ist in der Regel Ausdruck der Frustration einer Person, wenn die Dinge nicht so laufen, wie sie sollen – privat, beruflich oder beides. Es ist schwer, Gewalt vorherzusagen, Sie sollten sich aber bewusst machen, dass gewalttätige Vorfälle wahrscheinlicher sind, wenn eine Person ein belastendes Lebensereignis erlebt und unter Stress steht, 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
- Rassen-, ethnische, kulturelle, geschlechtsspezifische oder Lifestyle-Konflikte
- Stellenabbau, Degradierung oder Kündigung

Die meisten Menschen können mit solchen Problemen angemessen umgehen, aber das gelingt nicht allen und das Verhalten kann bis zur Gewalt eskalieren. Sie sollten sich Sorgen machen, wenn das Verhalten einer Person bedrohlich wird oder ständig aus dem Rahmen fällt.

### Erkennen Sie die Gefahrenzeichen

Eine unvorhergesehene Verhaltensänderung ist meist das erste Anzeichen für extremen Stress. Wenn sie nicht beachtet wird, kann das schließlich dazu führen, dass eine Person ausbricht. Wenden Sie sich an einen Spezialisten für emotionales Wohlbefinden oder an die Behörden, wenn jemand:

- Aggressionen körperlich auslebt, anstatt sie verbal zu lösen
- Sich von anderen entfremdet
- Unangemessene Sprache wie Fluchen oder Schreien verwendet
- Vandalismus oder Diebstahl begeht
- Jemanden zu irgendeiner Zeit bedroht

Wenn Sie diese oder andere ungewöhnliche Verhaltensweisen bemerken, sollten Sie nicht überreagieren oder die Person pauschal verurteilen. Rufen Sie stattdessen Ihren Spezialisten für emotionales Wohlbefinden an und lassen Sie sich beraten.

Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden bieten Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Diese kostenlose Dienstleistung bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. 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://optumwellbeing.com).



## Spezifische Leistungsinformationen

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



## Um Unterstützung bitten

{{Serviceleitung des Anbieters Etikett Nr. 1}} .....{{Serviceleitung des Anbieters Nr. 1}}



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 143739-022024 OHC