

Kritische Unterstützung



Hilfe für Freunde und Kollegen nach einer Katastrophe

Wenn Sie sich Sorgen um einen geliebten Menschen oder Kollegen machen, der von einer Naturkatastrophe oder einem Unfall betroffen ist, gibt es einige Dinge, die Sie tun können, um Unterstützung zu leisten.



Wenn Freunde und Kollegen zu Katastrophenopfern werden

Wenn jemand, den Sie kennen, von einer Naturkatastrophe betroffen ist, z. B. einer Überschwemmung, einem Erdbeben, einem Orkan oder Brand, ist es oft recht schwierig zu wissen, wie Sie helfen können oder womit Sie rechnen sollten. Lesen Sie die folgenden Informationen des Center for Mental Health Services über Personen, die die Folgen einer Naturkatastrophe bewältigen müssen.

- Niemand, der eine Katastrophe miterlebt, bleibt von ihr unberührt.
- Es ist ganz normal, verängstigt zu sein.
- Tiefe Betrübnis, Trauer und Wut sind normale Reaktionen auf ungewöhnliche Ereignisse.
- Die Anerkennung dieser Gefühle kann dazu beitragen, das Erlebnis zu überwinden.
- Wenn Sie sich auf Stärken und Fähigkeiten konzentrieren, hilft das beim Heilungsvorgang.
- Es ist gut, Hilfe von öffentlichen Programmen und Hilfsgüter anzunehmen.
- Jeder hat unterschiedliche Bedürfnisse und Bewältigungsmechanismen.



Mit Freunden und Kollegen sprechen

Sie können Ihren Freunden und Kollegen nicht nur Obdach und praktische Hilfe anbieten, sondern es ist auch wichtig, dass Sie zuhören und moralische Unterstützung leisten. Indem Sie für Gefühle empfänglich und für Gespräche offen sind, helfen Sie Ihren Freunden, die eigenen Gefühle zu verstehen, zum Ausdruck zu bringen und mit ihnen umzugehen.

Weil es oft schwierig ist, an alles zu denken, was jetzt getan werden muss, fragen Sie bei Ihrem Freund oder Kollegen öfter nach und bieten Sie Ihre Hilfe an. Nennen Sie konkrete Beispiele für das, was Sie tun können.

Hier einige Beispiele:

- Bereitstellen einer Mahlzeit an einem bestimmten Tag.
- Ersetzen verlorener oder zerstörter Gegenstände.
- Hausputz.
- Hilfe beim Ausfüllen von Formularen oder Tätigen von Anrufen.
- Aufnahme von Haustieren, bis die eigene Wohnung wieder in Ordnung ist oder bis die Umgebung wieder stabiler ist.
- Beaufsichtigung der Kinder an einem Nachmittag.

Personen, die ein hohes Maß an Stress bewältigen müssen, reagieren besser auf direkte Hilfsangebote. Wenn ein Kollege zur Arbeit zurückkehrt, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber, wie Sie vielleicht bei der Umverteilung der Arbeit helfen können, damit sich die andere Person wieder an den Terminplan gewöhnen kann. Es kann einige Zeit dauern, bis sich der Kollege wieder in die Arbeitsroutine einfindet, besonders wenn er noch mit einem Umzug oder Versicherungsansprüchen beschäftigt ist.

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über andere Möglichkeiten, wie Unterstützung und Hilfe am Arbeitsplatz geboten werden kann. Sie können anbieten, mit Anrufen behilflich zu sein oder während der Arbeitspausen Formulare auszufüllen.



Wann Sie Hilfe besorgen sollten

Manchmal kann eine Person das Trauma einer Katastrophe nicht alleine bewältigen. Nach Angaben des Center for Mental Health Services sind die unten genannten Verhaltensweisen Anzeichen dafür, dass die Person bei der Bewältigung der Katastrophe zusätzliche Hilfe benötigt.

- Schwierigkeiten, Gedanken mitzuteilen
- Schlafstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Leicht frustriert
- Vermehrter Drogen-/Alkoholkonsum
- Begrenzte Aufmerksamkeitsspanne
- Schlechte berufliche Leistung
- Kopfschmerzen/Magenprobleme
- Tunnelblick/dumpfes Gehör
- Erkältungen oder grippeähnliche Symptome
- Desorientiertheit oder Verwirrung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Widerstreben gegen das Verlassen der Wohnung
- Depression, Traurigkeit
- Gefühle der Hoffnungslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Neigung zum Weinen
- Überwältigende Schuldgefühle und Selbstzweifel
- Angst vor Menschenmengen, Fremden oder dem Alleinsein

Wenn Sie mit einem Freund sprechen, der Anzeichen von starkem Stress aufweist, versuchen Sie, das Thema mit den folgenden Vorschlägen des American College of Occupational and Environmental Medicine anzuschneiden:

- Bitten Sie darum, die Person unter vier Augen zu sprechen.
- Fragen Sie: „Hast du Schwierigkeiten? Möchtest du darüber reden?“

Ermutigen Sie Ihren Freund, mit dem Stress auf gesunde Weise umzugehen. Machen Sie Ihrem Freund diese Vorschläge des Center for Mental Health Services, um den Stress zu reduzieren. Schlagen Sie Folgendes vor:



- Über Gefühle wie Wut oder Trauer zu sprechen, auch wenn das schwerfällt.
- Sich nicht für Ereignisse verantwortlich zu fühlen, die sich der Kontrolle der Person entziehen.
- Körperliche und emotionale Gesundheit durch die aktive Teilnahme am Leben zu fördern und die erforderlichen Anpassungen vorzunehmen.
- Den normalen Tagesablauf möglichst beizubehalten.
- Zeit mit Angehörigen und Freunden zu verbringen.
- An Gedenkfeiern, Ritualen und der Verwendung von Symbolen zum Ausdruck von Gefühlen teilzunehmen.
- Sich durch bereits vorhandene Gruppen unterstützen zu lassen, wie Angehörige, Freunde und die Kirche.
- Sich nicht zu viel mit Bildern der Katastrophe auseinanderzusetzen.
- Immer eine Aufgabe auf einmal anzugehen.
- Bei Bedarf um Hilfe zu bitten.

Sie sollten nicht zögern, eine fachlich qualifizierte Person oder einen Angehörigen zu kontaktieren, wenn Sie meinen, dass die betreffende Person sofortige Hilfe oder Aufmerksamkeit benötigt.

Fazit

Wer eine Katastrophe miterlebt, bei dem kommt es oft zu vielen verschiedenen Gefühlen. Wenn ein Freund oder Kollege direkt betroffen ist, können Sie diese Person unterstützen, indem Sie sich ihre Ängste und Sorgen anhören und indem Sie ihr bei tagtäglichen Aufgaben helfen, die überwältigend erscheinen können. Jeder geht auf andere Weise mit Verlust und schmerzhaften Erlebnissen um. Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass die Person vielleicht mehr Hilfe braucht.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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



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 rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern 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.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC