

# **Kritische** Unterstützung



## **Hilfe für sich selbst und andere nach einer Katastrophe**

Wenn Sie von einer Naturkatastrophe oder Tragödie betroffen sind, kann es sehr schwierig sein zu wissen, was zu tun oder zu erwarten ist. Ganz gleich, ob Sie aktiv an dem Ereignis beteiligt waren oder es nur miterlebt haben – es ist fast unmöglich, von der Erfahrung unberührt zu bleiben.



## Hilfe für sich selbst

Wenn Sie von einer Naturkatastrophe oder Tragödie betroffen sind, kann es sehr schwierig sein zu wissen, was zu tun oder zu erwarten ist. Ganz gleich, ob Sie aktiv an dem Ereignis beteiligt waren oder es nur miterlebt haben – es ist fast unmöglich, von der Erfahrung unberührt zu bleiben.

Die Genesung von einer traumatischen Erfahrung wie einer Katastrophe kann oft ein schrittweiser und andauernder Prozess sein. Es kann länger dauern, als Sie gehofft oder erwartet hatten, aber es gibt bestimmte Tipps und Verfahren, die Ihren Genesungsweg entscheidend beeinflussen können.

- Wenn dies negative Emotionen auslöst, vermeiden Sie Berichterstattungen über das Ereignis oder Kommentare in den sozialen Medien.
- Akzeptieren Sie, dass Ihre Gefühle und Emotionen ein notwendiger Teil des Heilungsprozesses sind.
- Verurteilen Sie sich nicht für Ihre Reaktionen.
- Keine Eile. Lassen Sie den Heilungsprozess seinen Lauf nehmen.
- Vermeiden Sie stressige Situationen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie dazu bereit sind, machen Sie kleine, aber positive Schritte zurück zu Ihrer vertrauten Routine.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass es hilft, vernetzen Sie sich mit anderen, die Ihre Erfahrungen teilen.
- Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Drogen und Alkohol.
- Konzentrieren Sie sich auf die Selbstfürsorge. Versuchen Sie, sich ausreichend auszuruhen, zu bewegen und zu ernähren.



**Akzeptieren Sie, dass Ihre Gefühle und Emotionen ein notwendiger Teil des Heilungsprozesses sind.**



Vielleicht besteht der Wunsch, die Genesungsreise alleine anzutreten, um zu beweisen, dass Sie stark genug dafür sind. Doch die Suche nach Hilfe von nahestehenden Personen kann ein eigenes Zeichen der Stärke sein. Verlassen Sie sich auf Menschen, denen Sie vertrauen. Teilen Sie ihnen Ihre Gefühle mit. Vielleicht finden Sie sogar Trost in einer organisierten Selbsthilfegruppe.

In den ersten ein bis zwei Wochen nach dem Ereignis können Sie eine Reihe von körperlichen und emotionalen Reaktionen oder Symptomen im Zusammenhang mit einem Trauma erleben. Diese Symptome können Atemschwierigkeiten, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Wut, Angst, Schuldgefühle, emotionale Taubheit und Gefühle der Isolation und Verlassenheit umfassen.

Diese Symptome sollten nicht versteckt oder ignoriert werden. Sie sind normale Reaktionen auf ungewöhnliche Ereignisse.

Im Laufe der Zeit nehmen die Symptome oft ab. Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Sie keine Fortschritte machen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Symptome Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, Ihr tägliches Leben zu bewältigen, oder wenn Sie feststellen, dass Sie übermäßig Drogen oder Alkohol konsumieren, dann leiden Sie möglicherweise unter komplizierter/traumatischer Trauer oder einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). In diesen Fällen ist die Suche nach psychologischer Hilfe ratsam.



## Hilfe für andere

Unmittelbar nach einer Katastrophe ist Psychologische Erste Hilfe (PEH) eine Möglichkeit, diejenigen zu unterstützen, die an dem Ereignis beteiligt oder Zeugen des Ereignisses waren.

Angesichts der Tatsache, dass Überlebende einer Katastrophe oft ein breites Spektrum an körperlichen, psychologischen, verhaltensbedingten und spirituellen Reaktionen erfahren, soll die Psychologische Erste Hilfe den anfänglichen Stress reduzieren und dann helfen, effektive Bewältigungsfähigkeiten zu entwickeln.

## Die acht wichtigsten PEH-Maßnahmen sind:

**Kontakt und Engagement** – Reagieren Sie unaufdringlich auf Kontakt (oder nehmen Sie Kontakt auf).

**Sicherheit und Komfort** – Erhöhen Sie die Sicherheit und bieten Sie körperlichen und emotionalen Komfort.

**Stabilisierung** – Beruhigen und orientieren Sie emotional überforderte Opfer, je nach Bedarf.

**Informationsbeschaffung** – Ermitteln Sie unmittelbare Bedürfnisse und Sorgen und ergreifen Sie geeignete PEH-Maßnahmen.

**Praktische Hilfestellungen** – Bieten Sie praktische Hilfe an, um auf die unmittelbaren Bedürfnisse der Opfer einzugehen.

**Verbindung mit sozialen Stützen** – Stellen Sie den Kontakt zu primären Betreuungs- und Unterstützungsquellen her.

**Informationen zur Bewältigung** – Geben Sie Aufschluss über Stressreaktionen und Bewältigungsmechanismen.

**Verknüpfung mit Kooperationsdiensten** – Stellen Sie für Opfer die Verbindung zu verfügbaren Diensten für sofortige oder zukünftige Hilfe her.

Skills for Psychological Recovery (SPR) ist ein weiteres Programm zur Hilfe und Unterstützung von Katastrophenopfern, jedoch mit einem längerfristigen Ansatz. SPR ist per se keine Behandlung der psychischen Gesundheit, sondern eher ein sekundäres Präventionsmodell, das in einer Vielzahl von öffentlichen, kommunalen oder privaten Umgebungen durchgeführt werden kann.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

**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 rechtlchem 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