

Optum



**Bei der Genesung Ihres
Angehörigen für Sie da**
Ein Leitfaden für die Unterstützung

Machen Sie sich Sorgen darüber, dass jemand, der Ihnen wichtig ist, mit einer psychischen Erkrankung und/oder Drogenmissbrauch lebt und keine wirksame Behandlung erhält? Seien Sie versichert, dass Menschen sich erfolgreich einer Behandlung von Verhaltensstörungen unterziehen können und dies auch tun. Und die Unterstützung durch Familie und Freunde kann einen großen Unterschied ausmachen.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Sie helfen können:

Sprechen Sie mit der Person und zeigen Sie Mitgefühl.

Äußern Sie Ihre Besorgnis auf unvoreingenommene Weise und sagen Sie der Person, dass Sie ihr helfen möchten. Schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld, um Gespräche und Offenheit zu fördern. Beginnen Sie zum Beispiel mit einem Satz wie diesem:

- „Ich habe mir Sorgen um dich gemacht. Können wir reden?“
- „Wenn nicht, mit wem würdest du gerne reden?“
Und „Wie kann ich dir helfen?“
- „Ich sehe, dass du etwas durchmachst. Wie kann ich dich am besten unterstützen?“
- „Ich Sorge mich um dich und bin hier, um zuzuhören. Willst du reden?“
- „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit nicht mehr du selbst bist. Wie kann ich helfen?“

Bestätigen Sie die Gefühle der Person.

Hören Sie aufrichtig, aktiv und ohne zu urteilen zu.



Seien Sie offen.

Sprechen Sie über familiäre Vorgeschichten in Bezug auf psychische Gesundheit oder Drogenmissbrauch, falls relevant. Das kann der Person helfen, sich weniger allein zu fühlen.

Bieten Sie Ihre Hilfe bei der Suche nach Unterstützung an.

Versichern Sie der Person, dass ihr Zustand behandelbar ist. Helfen Sie der Person Ressourcen ausfindig zu machen und Kontakte zu Behandlungsdiensten herzustellen. Besuchen Sie zum Beispiel [findahelpline.com](https://www.findahelpline.com). „Find a Helpline“ ist ein kostenloses Online-Tool, das Menschen auf einfache Weise mit „Helplines“ in über 50 Ländern verbindet, die sofortige Unterstützung, Beratung und Informationen anbieten. Ermuntern Sie die Person dazu, eine Beratungsstelle anzurufen, um herauszufinden, was die besten nächsten Schritte sein könnten.

Haben Sie Geduld.

Jemandem zu helfen, sich zu engagieren und auf den Weg der Genesung zu kommen, braucht Zeit. Richten Sie sich weiterhin mit dem Angebot an die Person, zuzuhören und zu unterstützen.

Vergessen Sie nicht, auch auf sich selbst zu achten.

Ein Betreuer zu sein, kann stressig und emotional belastend sein. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigene psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



Erholung. Wir sitzen im selben Boot.

Anzeichen und Symptome

Es ist wichtig, daran zu denken, dass psychische Erkrankungen und Drogenmissbrauch keine Charakterzüge oder Zeichen von Schwäche sind. Es handelt sich um häufige, oft ernste Erkrankungen, von denen jedes Jahr Millionen Menschen betroffen sind. Es ist auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass psychische Gesundheits- und Substanzkonsumzustände genau wie andere Erkrankungen behandelbar sind.

Substanzkonsumstörung

Eine Substanzkonsumstörung kann auftreten, wenn Drogen und/oder Alkohol wiederholt oder im Übermaß konsumiert werden. Der fortgesetzte Konsum hat erhebliche negative Auswirkungen auf das Leben einer Person, einschließlich gesundheitlicher Probleme, Behinderungen und der Nichterfüllung wichtiger Pflichten. Die Substanzkonsumstörung ist ein medizinischer Zustand und kann folgende Merkmale aufweisen:

- Nicht in der Lage zu sein, den Konsum von Drogen und/oder Alkohol aufzugeben oder zu kontrollieren;
- Fehler machen oder nicht in der Lage sein, die wichtigsten Aufgaben bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause zu erledigen;
- sich in gefährliche Situationen begeben, um Drogen und/oder Alkohol zu konsumieren;
- verhaftet werden oder stehlen, um sich Zugang zu Drogen und/oder Alkohol zu verschaffen;
- Krankenhausaufenthalt wegen Drogen- und/oder Alkoholmissbrauch;
- Entwicklung einer Toleranz und Notwendigkeit größerer Mengen an Drogen oder Alkohol, um die gleiche körperliche Wirkung zu spüren;
- Beziehungsschwierigkeiten mit Bezugspersonen aufgrund von Drogen-/Alkoholmissbrauch

Psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind mit Veränderungen im Denken, in der Stimmung und/oder im Verhalten verbunden. Bei diesen Krankheiten handelt es sich um medizinische Zustände, die aus dem Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren resultieren. Zu den Gefühlen und Verhaltensweisen, die mit einer psychischen Erkrankung einhergehen können, gehören:

- Veränderungen beim Essens- und Schlafverhalten (zu viel oder zu wenig Mahlzeiten, zu viel oder zu wenig Schlaf);
- sich von Menschen, die im Leben eine Rolle spielen zurückziehen;
- kein Interesse mehr an Dingen, die früher Gefallen fanden;
- verwirrt, vergesslich, wütend, aufgebracht oder nervöser als sonst sein;
- ängstlicher, besorgter oder verängstigter sein;
- Stimmen hören
- mit dem Gedanken spielen, sich selbst oder andere verletzen zu wollen oder nicht mehr leben möchten.

Eine vollständige Bewertung durch einen qualifizierten Fachmann/Fachfrau für psychische Erkrankungen oder Drogenmissbrauch ist wichtig, da viele verschiedene Erkrankungen ähnliche Anzeichen oder Symptome aufweisen können.



Brauchen Sie jetzt Hilfe?

Wenn Sie sich in unmittelbarer Gefahr befinden oder einen medizinischen Notfall haben, **rufen Sie die örtliche Notrufnummer an oder begeben Sie sich in die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme**. Wenn Sie sich in einer Krise befinden oder an Selbstmord denken, wenden Sie sich sofort an jemanden:

Find a Helpline ist ein kostenloses Online-Tool, das Menschen auf einfache Weise mit „Helplines“ in über 50 Ländern verbindet. **findahelpline.com**

Befrienders Worldwide - Volunteer Action to Prevent Suicide ist ein globales Netzwerk von 349 Zentren für emotionale Unterstützung in 32 Ländern. Mitglieder und Freiwillige auf der ganzen Welt bieten Menschen, die sich in einer emotionalen Krise oder Notlage befinden, oder denen, die ihnen nahe stehen, vertrauliche Unterstützung an. **befrienders.org**

Weitere Informationen über Genesung und Resilienz finden Sie unter [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com).



Dieses Programm sollte nicht für Notfälle oder bei dringendem Behandlungsbedarf genutzt werden. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Dieses Programm ist kein Ersatz für die Betreuung durch einen Arzt oder eine Fachkraft. Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar und es können Ausschlüsse und Beschränkungen der Abdeckung gelten. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Ländern. Alle anderen 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. Optum ist ein Arbeitgeber der Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten.WF10068021 140719-042023 OHC