

# **Kritische** Unterstützung



## **Strategien zur Bewältigung und Erholung von ethnisch bedingtem Trauma**



Wenn Sie zu den Deutschen gehören, die sich als farbige Person identifizieren, haben Sie oder jemand, für den Sie sich interessieren, wahrscheinlich Rassismus in seinen vielen Formen erlebt. Dazu gehören:

- **Integrierte systembedingte Vorurteile**, die Ungleichheiten und Ungerechtigkeiten beim Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung, Strafjustiz, finanziellen Ressourcen und anderen Sektoren schaffen
- **Einflussreiche Personen und Organisationen**, die Missverständnisse, negative Stereotype und voreingenommene Gesetze fördern
- **Menschen in Ihrem öffentlichen und privaten Leben**, die manchmal absichtlich oder versehentlich Dinge sagen oder tun, durch die Sie sich abgewertet und entmenschlicht fühlen
- **Schreckliche Ereignisse**, wie Hassverbrechen, Polizeischießereien und mehr, die Sie persönlich miterleben oder in den Nachrichten sehen

Der Umgang mit derartigen Belastungen ist für jedermann schwer und lässt sich ohne Hilfe fast nicht bewältigen.

Rassismus in all seinen offenen und subtilen Formen bedroht weiterhin die Gesundheit und das Wohlergehen von Schwarzen, Indigenen und People of Color (BIPOC). Tatsächlich kann die Exposition gegenüber Rassismus – ob aus erster oder aus zweiter Hand – zu mentalen und emotionalen Verletzungen führen, die auch als Rassentrauma oder rassenbasierter traumatischer Stress (RBTS) bezeichnet werden.

Insbesondere, wenn diesem Zustand nicht Einhalt geboten wird, kann RBTS zu Angstzuständen, Depressionen, chronischem Stress, Bluthochdruck, Drogenmissbrauch und Symptomen führen, die einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) ähneln. Langfristiger, erhöhter Stress und Angstzustände können auch Ihr Immun- und Verdauungssystem beeinträchtigen, Ihr Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen und zu geistiger und körperlicher Erschöpfung führen.



Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, können Sie Maßnahmen ergreifen, um sich vor den geistig, emotional und körperlich auslaugenden Auswirkungen des Lebens mit Diskriminierung zu schützen. Des Weiteren stehen Ihnen professionelle Ressourcen zur Verfügung. Im Folgenden finden Sie einige Selbsthilfestrategien zur Bewältigung und Erholung von ethnisch bedingten Traumata.

**Lassen Sie sich von anderen helfen.** Wenn Menschen leiden, verkriechen Sie sich manchmal. Dabei kann soziale Unterstützung von Menschen, denen Sie vertrauen, sehr wichtig sein. Setzen Sie sich mit einfühlsamen und verständnisvollen Familienmitgliedern und Freunden in Verbindung, die Ihnen zuhören und verstehen, was Sie durchmachen.

**Treten Sie einer Gruppe Gleichgesinnter bei.** Gruppendiskussionen können Ihnen helfen zu erkennen, dass Sie mit Ihren Erfahrungen, Reaktionen und Gefühlen nicht allein sind. Wenn Sie nur wenig persönliche Unterstützung erhalten, kann sich die Teilnahme an Treffen einer Selbsthilfegruppe, die von geschulten und erfahrenen kulturell kompetenten Fachkräften geleitet werden, als besonders hilfreich erweisen. Wenn es in Ihrer Gemeinde nur wenige Menschen wie Sie gibt, ziehen Sie die Kontaktaufnahme über Apps und Mobiltelefon in Betracht.

**Lenken Sie Ihre Emotionen.** Wenn Sie traurig, machtlos oder wütend sind oder andere starke Emotionen empfinden, kann es hilfreich sein, Ihre Gefühle auf etwas zu lenken, mit dem Sie kleine oder große sinnvolle Änderungen vornehmen können. Treten Sie zum Beispiel einer Aktivist\*innenorganisation bei, helfen Sie bei der Abstimmung, engagieren Sie sich ehrenamtlich als Jugendmentor oder tun Sie etwas anderes, das Sie interessiert.

**Teilen Sie Ihre Erfahrung mit.** Sie können Ihre Emotionen auch lenken, indem Sie Ihre Gefühle auf eine Ihnen angenehme Art und Weise ausdrücken. Seien Sie kreativ, versuchen Sie es mit bildender oder darstellender Kunst oder schreiben Sie darüber. Oder tun Sie etwas anderes, das es Ihnen ermöglicht, sich selbst und Ihre Perspektive proaktiv und gesund auszudrücken.

**Legen Sie Pausen ein.** Suchen Sie einen sicheren Ort auf oder finden Sie eine Möglichkeit, um dem Strudel der Schlagzeilen zumindest vorübergehend zu entgehen und Abstand von der Erkenntnis zu gewinnen, dass Rassismus tatsächlich existiert. Setzen Sie den Kopfhörer auf, schließen Sie die Augen und lauschen Sie Ihrer Lieblingsmusik. Kochen Sie ein leckeres Essen, das Sie an gute Zeiten erinnert. Gehen Sie spazieren oder beobachten Sie Vögel. Gehen Sie einer sportlichen Aktivität nach, die Ihnen Spaß macht, oder probieren Sie einen neuen Fitnesskurs wie Pilates oder Kickboxen aus. Wichtig ist, dass Sie sich eine Pause gönnen.

Zum Abbau von Stress sollten Sie auch den Einsatz von Entspannungstechniken wie Atemübungen und das Praktizieren von Achtsamkeit in Erwägung ziehen, wie z. B. Yoga, Tagebuch führen oder Meditation.

**Achten Sie auf Ihre Gesundheit.** Auf sich selbst zu achten, ist für die erfolgreiche Bewältigung von Rassismus in Zeiten großer Belastung unerlässlich und Sie wappnen sich so für zukünftige Herausforderungen. Durch eine ausgewogene Ernährungsweise, ausreichend Schlaf und regelmäßige körperliche Bewegung können Sie Ihren Körper stärken und Angststörungen oder Depressionen verringern.

**Nähren Sie die Hoffnung.** Bleiben Sie auch in schlimmen Zeiten optimistisch. Denken Sie an Ihre positiven Erfahrungen und daran, dass auch wieder bessere Zeiten kommen werden. Erkennen Sie auch kleine Anzeichen von Veränderungen an.

**Vermeiden Sie schädliche Verhaltensweisen.** Betäuben Sie Ihre Gefühle nicht mit dem Konsum von Alkohol und Drogen. Dies steht einer aktiven Bewältigung im Wege und zögert diese hinaus. Suchen Sie stattdessen nach Ressourcen und Ventilen für einen aktiven und gesunden Umgang mit Ihren Gefühlen und Stress.



### Lassen Sie sich helfen

Suchen Sie einen Psychologen, der über ein umfassendes Verständnis von Rassismus verfügt und gern mit Menschen derselben oder anderer Ethnien zusammenarbeitet. Er sollte fachkundig und in den klinischen Auswirkungen von ethnisch bedingtem Trauma geschult sein. Ein kulturell kompetenter Anbieter versteht, welche Rolle kulturelle Unterschiede bei der Diagnose einer Erkrankung spielen und kann bei Ihrer Versorgung kulturelle Bedürfnisse und Unterschiede berücksichtigen.



### 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 rechtlichem 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