

Sorgen in der Ferne: Wenn nahestehende Personen in einem COVID-19-Hotspot leben



Die COVID-19-Pandemie hat die Welt seit über einem Jahr fest im Griff und wir alle haben viel durchgemacht. Während die Infektionszahlen in einigen Regionen sinken, können sie in anderen Gebieten wieder ansteigen. Die lokalen Richtlinien werden fortlaufend weiterentwickelt. Auch wenn wir an einem sicheren Ort leben, machen wir uns Sorgen um Familienmitglieder und Freunde, die in Regionen mit steigenden COVID-19-Inzidenzzahlen leben.

Wenn Angehörige in Indien oder anderen Regionen leben, in denen sich die Pandemie verstärkt ausbreitet, fühlen Sie sich möglicherweise ängstlich, nervös und frustriert. Diese Gefühle sind berechtigt. Es gibt jedoch Möglichkeiten, wie Sie sich um Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden kümmern und mit dem Stress umgehen können.

Seien Sie sich im Klaren, was Sie tun können. Wenn Ihre Angehörigen von COVID-19 betroffen sind, suchen Sie nach Möglichkeiten, um sie zu unterstützen. Vielleicht sind Ihre Eltern alt und können medizinische Informationen nur schwer verstehen. Wenn dies der Fall ist, erkundigen Sie sich, ob Sie sich telefonisch mit ihrem Arzt in Verbindung setzen können. Sie können Ihren Angehörigen auch aus der Ferne helfen.

Vergessen Sie nicht, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Damit Sie die Menschen in Ihrem Umfeld unterstützen können, müssen Sie auch auf Ihre eigene körperliche und geistige Gesundheit achten. Nehmen Sie sich Zeit für körperliche Bewegung, ernähren Sie sich gesund und unternehmen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Nutzen Sie zuverlässige Nachrichtenquellen, um sich auf dem Laufenden zu halten. Wenn die Nachrichten bei Ihnen Stress verursachen, beschränken Sie den Nachrichtenkonsum.

Ziehen Sie eine Spende in Erwägung. Wenn Sie es sich leisten können, ziehen Sie eine Spende an eine in Indien tätige vertrauenswürdige Hilfsorganisation in Erwägung. Bevor Sie eine Spende leisten, sollten Sie die Organisationen recherchieren. Während Naturkatastrophen und anderen schwierigen Zeiten versuchen vermeintliche Wohltätigkeitsorganisationen die Spendenbereitschaft von Personen auszunutzen.

Achten Sie auf sich selbst. Wenn Sie in einem Land mit niedrigen COVID-19-Inzidenzzahlen leben, sich problemlos impfen lassen konnten oder eine Aussetzung leicht vermeiden können, haben Sie möglicherweise Schuldgefühle. Sie fragen sich vielleicht, warum Sie Vorteile hatten, die anderen vorbehalten blieben. Erkennen Sie diese Gefühle an, aber seien Sie nachsichtig mit sich selbst. Sie haben nichts falsch gemacht.

Sagen Sie ehrlich, wie Sie sich fühlen. Wenn sich Ihre Sorgen negativ auf das Alltagsleben, einschließlich ihre Arbeit auswirken, sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten. Eventuell hilft es Ihnen, wenn der Vorgesetzte weiß, was Sie durchmachen. Vielleicht kann er Sie auch an jemanden verweisen, der Sie unterstützen kann. Zudem bietet Ihnen Ihr Employee Assistance Programme (EAP) Unterstützung beim Umgang mit diesen Gefühlen. Das EAP kann Ihnen eventuell Zugang zu Ressourcen bieten und Ihnen helfen, Ihre Familie aus der Ferne zu unterstützen.

Unterstützen Sie Ihr Team. Manager sollten sicherstellen, dass sich ihre Teams in schwierigen Zeiten mit diesem und anderen Themen vertrauensvoll an sie wenden können. Bieten Sie flexiblere Arbeitszeiten an, sofern möglich, und erinnern Sie die Mitarbeiter daran, dass sie über das EAP jederzeit die notwendige Hilfe erhalten.

Employee Assistance Programme

Wenn Sie Hilfe bei Stress, Angststörungen oder anderen mit der Pandemie verbundenen Gefühlen benötigen, wenden Sie sich an Ihr EAP. Dieses kann Ihnen eventuell Zugang zu Ressourcen bieten und Ihnen helfen, Ihre Familie aus der Ferne zu unterstützen.

livewell.optum.com

Geben Sie den Zugangscode Ihres Unternehmens ein

Wenn Sie oder eine Ihnen bekannte Person Selbstmordgedanken hegen, müssen Sie unverzüglich Hilfe aufsuchen. Auf der Website [suicide.org](https://www.suicide.org) finden Sie eine Liste mit weltweiten Hotlines zur Suizidvermeidung, oder rufen Sie den örtlichen Notdienst an.

Wenn Sie schwanger sind, körperlich inaktiv waren oder an einer Erkrankung leiden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. 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 Krankenkversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Programme (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein. 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 in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2021 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF4503611 209733-052021