

Lassen Sie uns während der COVID-19-Krise zusammenhalten und einander helfen



Angesichts des weltweit grassierenden neuartigen Coronavirus (COVID-19) haben sich die Ängste und Sorgen der Menschen verstärkt. Gerade in ungewissen Zeiten suchen Menschen oftmals nach Sündenböcken, denen sie die Schuld zuweisen können. Der COVID-19-Ausbruch hat zur sozialen Stigmatisierung und Diskriminierung von bestimmten Bevölkerungsgruppen sowie von Personen geführt, die angeblich Kontakt zu Infizierten hatten.

Auf individueller Ebene können sich Personen angesichts dieser Art von Vorurteilen isoliert, deprimiert oder verletzt fühlen oder verärgert sein. Auf Gemeindeebene und im weiteren Umkreis können derartige Vorurteile dazu führen, dass sich das Virus aus folgenden Gründen noch weiter ausbreitet:

- Menschen verheimlichen die Erkrankung aus Angst vor Diskriminierung
- Menschen trauen sich nicht, einen Arzt aufzusuchen
- Menschen werden davon abgehalten, gesunde Verhaltensweisen anzunehmen

Wir müssen gerade in diesen Zeiten zusammenhalten und gemeinsam die COVID-19-Krise und die Verbreitung von Vorurteilen bekämpfen. Hier sind einige Tipps, die Ihnen dabei helfen können:

Schritt 1: Bekämpfen Sie Vorurteile

- **Feiern Sie Diversität.** Keine Person, Ethnie, Nationalität oder Gruppe hat Schuld am Ausbruch von COVID-19. COVID-19 wird von einem Coronavirus namens SARS-CoV-2 verursacht. Coronaviren gehören zu einer großen Virusfamilie, von denen viele Menschen und Tierarten befallen werden.
- **Applaudieren Sie für Menschen, die das Virus an vorderster Front bekämpfen.** Ersthelfer, Ärzte und Pflegepersonal führen den Kampf gegen die Pandemie. Sie riskieren ihr eigenes Leben, um andere zu retten und wir sollten ihnen den notwendigen Respekt und die Anerkennung für ihren Einsatz zollen.
- **Seien Sie einfühlsam gegenüber infizierten Personen.** Es ist nicht bekannt, dass Personen, bei denen eine Aufhebung der Quarantäne oder Isolierung veranlasst wurde, für andere eine Infektionsgefahr darstellen. Ihre Erfahrungen beim Überwinden der Krankheit liefern wertvolle Informationen, die Forscher und medizinische Fachkräfte bei der Bekämpfung der Krankheit unterstützen.
- **Zeigen Sie Mitgefühl mit denjenigen, die sich gegen eine Rückkehr an den Arbeitsplatz entschieden haben.** Denken Sie daran, jeder Mensch reagiert auf belastende Situationen anders. Wenn Sie nicht an Ihren Arbeitsplatz zurückzukehren möchten, sollten Sie zunächst mit Ihrem Arbeitgeber sprechen, um sich über alle Ihre Optionen zu informieren.

Schritt 2: Übernehmen Sie Verantwortung

- **Schützen Sie sich und andere.** Wenn Sie sich angesteckt haben, nehmen Sie medizinische Hilfe in Anspruch und bleiben Sie zu Hause. Halten Sie sich beim Husten oder Niesen die Armbeuge oder ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Reinigen und desinfizieren Sie Flächen, die häufig berührt werden., insbesondere Handys und Fernbedienungen.
- **Reden Sie darüber.** Stellen Sie negative Rollenklischees und Irrglauben, die Sie in den sozialen Medien hören und sehen in Frage.
- **Legen Sie die Fakten dar.** Unzuverlässige Quellen und Fehlinformationen können durch die Bereitstellung glaubwürdiger Quellen korrigiert werden. Verweisen Sie Personen auf genaue Informationen von den Centers for Disease Control and Prevention (CDC) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO).
- **Denken Sie nach, bevor Sie etwas posten.** Machen Sie sich bewusst, was Sie in den sozialen Medien freigeben. Wenn Ihre Posts als offensiv, verletzend oder unangenehm ausgelegt werden könnten, oder möglicherweise negative Auswirkungen auf andere haben, sollten Sie diese nicht veröffentlichen.
- **Worte sind von Bedeutung und haben Folgen.** Achten Sie, wenn Sie über COVID-19 sprechen, auf Inklusion und unterlassen Sie negative Redeweisen, die bereits bestehende Rollenklischees möglicherweise noch verstärken. Bezeichnen Sie beispielsweise „Personen, die wegen COVID-19 behandelt werden“, nicht als „COVID-19-Fälle“ oder „Opfer“.
- **Haben Sie Verständnis für andere.** Bieten Sie Personen, die Ihrer Meinung nach Probleme haben oder stigmatisiert werden, Ihre Unterstützung an. Fragen Sie sie, ob sie jemanden zum Reden oder einfach nur einen Zuhörer brauchen. Zeigen Sie Ihre Unterstützung und Wertschätzung für Menschen, die das Virus an vorderster Front bekämpfen und hart arbeiten, um uns zu schützen.

Wir werden diese harten Zeiten gemeinsam durchstehen.

Es ist wichtig, dass Sie sich mit den Fakten vertraut machen. Helfen Sie, die Verbreitung von COVID-19 und Vorurteilen zu stoppen. Tragen Sie zum Schutz der körperlichen und geistigen Gesundheit unserer Angehörigen, Freunde, Gemeinden und der Weltbevölkerung bei.

Quellen:

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020.

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 rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), 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 Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein.

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.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 203246-062020 OHC