

„GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT“
PODCAST:

Die langfristigen emotionalen und verhaltensbezogenen Folgen von COVID-19



DR. DYLAN ROSS



DR. BEN MILLER

In der dritten Episode des Optum-Podcasts „Gemeinsam in die Zukunft“ spricht Dr. Dylan Ross mit Dr. Ben Miller. Dr. Miller ist klinischer Psychologe und Chief Strategy Officer des Well Being Trust, einer Organisation, die sich der Förderung der geistigen, sozialen und spirituellen Gesundheit in den USA verschrieben hat. Im Podcast besprachen die beiden den jüngsten Bericht von Well Being Trust „Deaths of despair“ als Folge von COVID-19.

Als „Deaths of despair“ (Tod aus Verzweiflung) werden Todesfälle durch Drogen, Alkohol und Suizid bezeichnet. Zwischen 2017 und 2018 lag die Zahl der Todesfälle aus Verzweiflung bei 150.000. Angesichts des mit der COVID-19-Krise einhergehenden Konjunkturrückgangs, der steigenden Arbeitslosigkeit und der Auswirkungen mangelnder sozialer Verbundenheit könnte sich die Zahl derartige Todesfälle wesentlich erhöhen. Doch die Diskussion zwischen Dr. Ross und Dr. Miller zeigt auch, dass die derzeitige Situation eine Chance für neue Wege des Umgangs mit anderen eröffnet:

Kontakt aufnehmen

- Achten Sie bei Ihnen nahestehenden Personen auf Anzeichen von Verhaltensänderungen. Natürlich mussten wir alle infolge von COVID-19 unsere Gewohnheiten ändern. Diese Personen haben jedoch aufgehört, Aktivitäten nachzugehen, die ihnen normalerweise Freude bereiten oder für Entspannung sorgen, wie z. B. Lesen oder Spazierengehen? In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt bei der Person einmal melden.
- Fragen Sie, wie es einer Person geht und haben Sie ein offenes Ohr. Wenn es jemanden nicht gut geht, kann die Antwort schwer zu hören sein. Es ist wichtig, dass Sie einfach zuhören. Begegnen Sie ihnen mit Mitgefühl, urteilslos und ohne Beschämung. Lassen Sie die betroffene Person wissen, dass Sie ihr zur Seite stehen. Wenn jemand fachkundige Hilfe benötigt, ermutigen Sie ihn, sich mit der Hotline von Krisendiensten oder einer psychiatrischen Fachkraft in Verbindung zu setzen.*

Ungerechtigkeit anerkennen

- Wenn sich bei Ihnen ein Gefühl der Isolation oder Trennung einstellt, denken Sie daran, das dies für andere — z. B. für Personen, die an chronischen oder bestimmten psychischen Erkrankungen leiden — bereits normal ist. Denken Sie darüber nach, wie Sie anderen Personen, die sich in normaleren Zeiten allein gelassen fühlen, Empathie entgegenbringen können.
- Wir wissen, dass sich struktureller Rassismus wesentlich auf die psychische Gesundheit auswirkt. Strukturelle Lösungen sind gefragt: nicht nur die Verbesserung des Zugangs zu medizinischer Versorgung, sondern auch die Überwindung von Missverhältnissen hinsichtlich Beschäftigung, Bildung, Wohnungen und mehr. Psychische Gesundheitsprobleme können ohne Anerkennung der zugrundeliegenden Ursachen nicht gelöst werden.

Unterstützende Lösungen auf jeder Ebene

- Auf politischer Ebene fordert Dr. Miller eine grundlegende Änderung des Systems der psychischen Gesundheitsfürsorge und umfassende Investitionen in dieses. Zudem können Arbeitgeber Krankenversicherungen mit umfassender Deckung anbieten, damit ihre Mitarbeiter, wenn nötig, Zugang zur psychischen Gesundheitsversorgung haben.
- Es gibt aber auch kleinere Lösungen. Innerhalb von Familien können Gespräche über schwierige Themen geführt werden. Fragen Sie beispielsweise beim Abendessen, wie es den Familienmitgliedern wirklich geht. Als Individuen können wir uns um unser geistiges und körperliches Wohlbefinden kümmern. Wir können anderen mit Mitgefühl begegnen und diese beispiellose Zeit gemeinsam bewältigen.

* Denken Sie bei Selbstmordgedanken daran: Sie sind nicht allein. Wenn Sie Unterstützung oder Ressourcen benötigen, rufen Sie bei der nationalen Hotline für Suizidprävention an, z. B. bei der deutschen Telefonseelsorge unter der Nummer 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.

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 behördlichen 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.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 203790-072020