

**Psychische Gesundheit bedeutet,**  
**MIT MENSCHEN**  
**ZUSAMMEN SEIN,**  
**DIE MICH SO LIEBEN,**  
**WIE ICH BIN**



## **Definieren Sie neu, was Wohlbefinden für Sie bedeutet**

Was Ihnen dabei helfen kann, wieder Ihren inneren Frieden zu erlangen, wenn Sie sich gestresst fühlen oder Sorgen machen, kann vielleicht für andere Menschen ganz anders aussehen. Und das ist völlig in Ordnung. Was zählt, ist der erste Schritt.

Handelt es sich um Therapie, Meditation, Sport, Zeit für Ihre Lieben oder einfach nur Kuscheln mit Ihrem Haustier, nehmen Sie sich die Zeit dafür.

## **Bewusstsein über die physische Gesundheit**

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. Rufen Sie in Notfällen in den USA unter 911 den Rettungsdienst. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder gehen in die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Aufgrund des möglichen Interessenkonflikts wird keine Rechtsberatung zu Fragen angeboten, die rechtliche Schritte gegen Optum oder seine Tochtergesellschaften oder eine Einrichtung, über die der Anrufer diese Dienstleistungen direkt oder indirekt erhält (z. B. Arbeitgeber oder Krankenkasse), beinhalten könnten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen sind vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Ausbildungsniveau in den Ressourcen der Lösungen für emotionales Wohlbefinden können je nach Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.

Optum ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Marken- oder Produktnamen sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen ständig verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2025 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF16580843 339654-032025 OHC



**Scannen Sie den Code  
oder gehen Sie zu  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com),  
um auf die Tools  
und Ressourcen  
zuzugreifen, die Ihnen  
zur Verfügung stehen**