

Wiederaufnahme der Kontakte mit unseren Gemeinschaften und gemeinsam den Blick nach vorne richten



Die COVID-19-Pandemie hatte erhebliche Auswirkungen auf unsere Gemeinschaften. Viele Gemeinschaften fühlten sich nicht mehr verbunden. Familien können nicht mehr gemeinsam Geburtstage feiern und Restaurantbesuche mit Freunde sind nicht möglich. Viele Arbeitnehmer sehen ihre Kollegen nicht mehr jeden Tag und Glaubensgemeinschaften mussten Online-Gottesdienste besuchen. Aber die Pandemie hat auch den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Menschen übernehmen auf freiwilliger Basis das Einkaufen für ältere Nachbarn. Viele nehmen den Kontakt zu alten, weit entfernten Freunden per Videoanruf wieder auf.

Wie können wir uns angesichts wieder erlaubter Zusammenkünfte, wie z. B. an Feiertagen, Geburtstagen, Hochzeiten und Babypartys vor einer Ansteckung schützen?

Wenn Sie eine Feier ausrichten:

- Informieren Sie sich über die lokalen Richtlinien. Was sind die neuesten Empfehlungen hinsichtlich sozialer Distanzierung? Muss Mundschutz getragen werden? Wie hoch ist die maximale Personenzahl?
- Ziehen Sie die Komfortzonen der teilnehmenden Personen in Betracht. Was halten Sie und Ihnen nahestehende Personen von persönlichen Treffen? Welche Regeln würden dazu beitragen, dass sich die Gäste wohler fühlen?
- Setzen Sie klare Erwartungen. Informieren Sie die Gäste vorab über das geplante Treffen und erklären Sie, was von ihnen in Bezug auf Distanzierung, Mundschutz, Aufenthalt in der Wohnung/im Freien erwartet wird.
- Erkennen Sie die Umstellung an. Die Menschen fühlen sich zurzeit wahrscheinlich unsicher oder ängstlich oder geraten sogar in Panik. Indem Sie dies ansprechen, kann es den Ihnen nahestehenden Personen leichter fallen, über ihre Gefühle zu reden.
- Achten Sie auf Inklusion, indem Sie weiterhin mehrere Möglichkeiten zur Verbindung bieten. Manche Personen brauchen länger, bis sie nach den Lockerungen wieder andere Räumlichkeiten aufsuchen. Insbesondere hoch gefährdete Personen sollten evtl. länger warten. Ziehen Sie ein Treffen in Betracht, an dem man sowohl persönlich als auch online teilnehmen kann. Passen Sie Ihre Aktivitäten an und schließen Sie Online-Teilnehmer mit ein.

Wenn Sie an einer Feier teilnehmen:

- Überlegen Sie, wie Sie am besten daran teilnehmen können. Informieren Sie sich über die lokalen Richtlinien bezüglich Personenzahl, soziale Distanz und das Tragen von Mundschutz. Denken Sie an Ihre eigene Komfortzone, bevor Sie persönlich daran teilnehmen. Wenn Sie glauben, dass die Gastgeberin oder die Gäste die Richtlinien evtl. nicht einhalten oder Sie sich wahrscheinlich nicht wohl fühlen werden, ziehen Sie eine virtuelle Teilnahme in Betracht bzw. nehmen Sie gar nicht daran teil.
- Wenn Sie persönlich daran teilnehmen, erkundigen Sie sich bei der Gastgeberin über ihre Erwartungen und halten Sie sich daran. Bringen Sie einen Mundschutz und ein Handdesinfektionsmittel mit.
- Beseitigen Sie bei einer virtuellen Teilnahme jegliche Ablenkungen, damit Sie sich ganz auf die Feier konzentrieren können. Haben Sie etwas Geduld. Viele müssen sich erst mit der Durchführung von Videoanrufen vertraut machen. Überlegen Sie, wie Sie das Ambiente so gestalten könnten, als ob sie dort wären. Dekorieren Sie beispielsweise passend zur Veranstaltung oder bieten Sie sich an, die Leitung für eine Aktivität zu übernehmen.
- Wenn Sie nicht an der Feier teilnehmen, sagen Sie der Gastgeberin frühzeitig Bescheid. Senden Sie ihr ggf. ein Geschenk.

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. Arbeitsgeber 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. 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 203786-072020