

Kritische Unterstützung



Trauer und Verlust: Antizipative Trauer

Fast jeder erlebt irgendwann im Leben einen Verlust. Trauer ist universell, aber keine zwei Menschen werden sie auf genau die gleiche Weise verarbeiten. Manchmal sehen wir einen Verlust kommen, bevor er passiert. Vielleicht leidet ein Freund oder Familienmitglied an einer unheilbaren Krankheit, in diesem Fall könnten wir den Trauerprozess beginnen, während er noch lebt. In gewisser Weise trauern wir um die Erwartung des Todes. Dies wird als antizipative Trauer bezeichnet.



- Antizipative Trauer kann empfunden werden, bevor ein Kind aus dem elterlichen Haus auszieht. Andere erleben möglicherweise antizipative Trauer vor einem Jobwechsel, dem Abschluss der Schule oder der Pensionierung. Auch der Verlust körperlicher Fähigkeiten wie Sehen, Hören oder Mobilität kann diese Emotionen auslösen. Aber, wie oben angedeutet, ist der häufigste Grund für antizipative Trauer der bevorstehende Tod eines geliebten Menschen aufgrund einer unheilbaren Krankheit.
- Wenn der Tod eines geliebten Menschen nahe ist, erleben Sie nicht nur den Verlust einer Person; Sie stehen auch vor bevorstehenden Veränderungen, wie der Verschiebung Ihrer Rolle in der Familie. Wenn zum Beispiel Ihre alternde Mutter verstirbt, könnten Sie zum Begleiter und Betreuer Ihres alternden Vaters werden. Finanzielle Veränderungen, positiv oder negativ, können sich auch auf Ihr Leben nach einem Verlust auswirken. Wenn der Tod droht, trauern Sie vielleicht auch um den Verlust von Träumen und „was hätte sein können“.

Trauer ist universell, aber keine zwei Menschen werden sie auf genau die gleiche Weise verarbeiten.

Es kann viele körperliche und emotionale Reaktionen auf antizipative Trauer geben. Dazu gehören beispielsweise:

- | | | |
|-----------------------|---|-----------------------------|
| • Sozialer Rückzug | • Einsamkeit | • Gewichtsverlust |
| • Ein Mangel an Fokus | • Wut | • Schlafprobleme |
| • Schuld am Verlust | • Depression | • Allgemeine Müdigkeit |
| • Appetitverlust | • Träume, in denen der Verstorbene vorkommt | • Beschäftigung mit dem Tod |
| • Ruhelosigkeit | | |



Selbsthilfe

Die folgenden Vorschläge können positive Möglichkeiten sein, sich auf den bevorstehenden Verlust vorzubereiten:

- **Hilfe annehmen** – Andere machen die gleiche antizipative Trauer durch wie Sie. Scheuen Sie sich nicht, sie um Hilfe zu bitten, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sie brauchen.
- **Verbindung** – Wenn Sie Zeit mit Ihrer geliebten Person verbringen (als Pflegekraft oder als Besucher), nutzen Sie die Zeit, um Ihre Bindung oder Verbindung zu ihr/ihm zu stärken.
- **Ein Unterstützungsnetzwerk aufbauen** – Schaffen Sie ein Netzwerk von Menschen, die Ihre Trauer verstehen und Sie in einer schwierigen Phase Ihres Lebens unterstützen.

- **Sich beraten lassen** – Für manche Menschen ist professionelle Hilfe der beste Weg, um mit der bevorstehenden Trauer umzugehen und sich an das Leben nach dem Tod eines geliebten Menschen anzupassen.



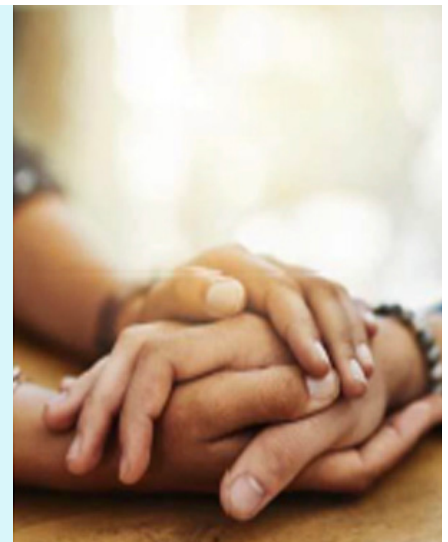
Wie man anderen hilft

Die folgenden Vorschläge können positive Wege sein, um Ihre Mitmenschen auf den bevorstehenden Verlust vorzubereiten:

- **Ehrlich kommunizieren** – Beziehen Sie Familienmitglieder und geliebte Menschen in ein ehrliches Gespräch über die Situation ein.
- **Problemen begegnen** – Versuchen Sie, alle seit langem bestehenden Probleme, Ressentiments oder Streitereien anzusprechen (und möglicherweise zu lösen).
- **Norne und zurück blicken** – So sehr Trauer Momente des Nachdenkens und der Erinnerung beinhaltet, stellen Sie sicher, dass sich Ihre Mitmenschen Zeit nehmen, nach vorne zu schauen. Trauer kann auch zukünftiges Wachstum und Erneuerung beinhalten.



Trauer, Verlust und antizipative Trauer müssen nicht allein erlebt werden. Manche Menschen suchen in dieser schweren Zeit geistlichen Trost und finden Trost und Kraft in ihrer Glaubensgemeinschaft. Viele Menschen profitieren von der Teilnahme an Selbsthilfegruppen, die sich mit einer bestimmten Art von Verlust befassen. Suchen Sie wie immer bei Bedarf Hilfe bei Ihrem Arzt oder einem zugelassenen Therapeuten oder Fachmann. Antizipative Trauer ist real, aber es gibt Unterstützung, die Sie bei diesem Übergang begleiten.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. 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 Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. 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.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC