

Kritische Unterstützung



Umgang mit dem Verlust eines Kollegen

Menschen, die zusammenarbeiten, sind dadurch verbunden, dass sie Teil derselben Organisation sind – und viele Kollegen werden zu Freunden. Wenn ein Kollege stirbt, ist es normal, dass Menschen am Arbeitsplatz betroffen sind – unabhängig davon, ob sie der Person nahe standen oder nicht. Einige sind geschockt oder traurig.



Diese emotionalen Reaktionen sind ganz normal. Sie können sofort oder Stunden, Tage, Wochen oder Monate später auftreten. Überhaupt keine Reaktion zu zeigen, ist ebenfalls normal. Diese Gefühle lassen in der Regel mit der Zeit nach. Manchmal kann der Verlust so schmerzhaft sein, dass die Arbeitsfähigkeit und das Privatleben davon beeinträchtigt werden.



Auf gibt es eine Vielzahl von Ressourcen, die Ihnen und Ihren nahestehenden Menschen zur Verfügung stehen.

Unser Critical Support Center bietet Ressourcen und Informationen zur emotionalen Unterstützung, wenn Sie diese am dringendsten benötigen. Finden Sie eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter psychische Gesundheit, traumatische Erlebnisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Unterstützung von Jugendlichen in Krisen und mehr.



Typische Trauerreaktionen

Der Verlust eines Kollegen kann eine Vielzahl von Symptomen hervorrufen, die sich für Sie ungewöhnlich anfühlen. Denken Sie daran, dass es sich hierbei um normale Reaktionen handelt, die sehr individuell sind und Folgendes beeinflussen können:

Ihre Denkweise

- Schlechte Konzentration
- Kürzere Aufmerksamkeitsspanne
- Verlangsamte Problemlösung
- Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen

Ihr körperliches Wohlbefinden

- Kopfschmerzen
- Brust- oder Magenschmerzen
- Muskelzittern
- Atembeschwerden
- Erhöhter Blutdruck

Ihr seelisches Wohlbefinden

- Depression
- Trauer
- Schuld
- Angst oder Furcht
- Sich verloren oder überwältigt fühlen

Ihr Verhalten

- Übermäßiges Schweigen
- Sozialer Rückzug
- Veränderungen der Schlaf- und Essgewohnheiten
- Geringere Arbeitsleistung



Selbsthilfe

- Erkennen Sie den Tod und ihre Reaktionen darauf an. Lassen Sie die negativen Gefühle zu, ohne sich abzustempeln. Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern. Nehmen Sie an der Beerdigung oder Trauerfeier teil.
- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Halten Sie an Alltagsroutinen fest. Vertraute Gewohnheiten können eine tröstende Wirkung haben. Essen Sie regelmäßig ausgewogene Mahlzeiten, auch wenn dies nicht besonders verlockend erscheint.
- Reden Sie mit jemandem, der Ihnen zuhört und dem Sie Ihre Gefühle mitteilen können. Auch wenn Ihnen nicht nach Reden zumute ist, kann allein die Gesellschaft einer anderen Person bei der Bewältigung der Trauer helfen.
- Versuchen Sie nicht, den Schmerz mit Drogen oder Alkohol zu „betäuben“.
- Machen Sie sich klar, dass wiederkehrende Gedanken und Gefühle in Verbindung mit dem Tod normal sind. Sie vergehen mit der Zeit und werden weniger schmerzhaft.
- Denken Sie daran: Es ist völlig in Ordnung, um Hilfe bei der Trauerbewältigung zu bitten. Wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program (EAP) oder eine Supportgruppe.



So helfen Sie Ihren Kollegen

Denken Sie daran, dass auch Ihre Kollegen vom Tod eines Mitarbeiters betroffen sind. Menschen erleben Trauer und den damit verbundenen Schmerz ganz unterschiedlich. Bei der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch.

Verbringen Sie Zeit mit Kollegen. Sprechen Sie über Ihre Gefühle und fragen Sie, wie es ihnen geht. Geben Sie anderen die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu reden. Hören Sie ihnen zu und respektieren Sie deren Ansichten, auch wenn Sie nicht der gleichen Meinung sind.

Seien Sie sich bewusst, dass trauernde Personen Ihre Wut und andere Emotionen oftmals auf andere richten. Sie dürfen diese Gefühlsausbrüche nicht persönlich nehmen. Weisen Sie auf die verfügbaren Hilfsdienste hin, wie z. B. Ihr EAP oder eine Supportgruppe. Einige Menschen trauern länger als andere. Doch mit der Zeit und der Akzeptanz des Verlusts lässt der Schmerz nach.

Ihr EAP-Bonusprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Dieser kostenlose Service bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. Unsere EAP-Experten stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Echte Menschen. Echtes Leben. Echte Lösungen.

Um auf Informationen zu bestimmten Vorteilen zuzugreifen, besuchen Sie **LiveWell.Optum.com** und melden Sie sich mit Ihrem Firmenzugangscode an:



Wenn Sie Unterstützung benötigen, rufen Sie unter folgender Nummer an:

Ihr Optum-Vorteil bietet Unterstützung durch speziell ausgebildete Fachkräfte für psychische Gesundheit, um allen zu helfen, die überwältigt oder depressiv sind oder nach Antworten suchen.



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

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

Optum

*Wenn Sie schwanger oder körperlich inaktiv sind oder an einer Erkrankung leiden, wie z. B. Arthritis, Diabetes oder Herzerkrankungen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm aufnehmen oder Ihre körperliche Aktivität steigern. Er oder sie kann Ihnen sagen, welche Art und welcher Umfang von körperlicher Bewegung für Sie sicher sind.

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 rechtlchem 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. 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 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