



Å takle tapet av en kollega

Mennesker som jobber sammen holdes sammen ved å være en del av samme organisasjon – og mange kolleger blir venner. Når en kollega dør, er det normalt at personer på arbeidsplassen blir påvirket – uavhengig av om de sto personen nær eller ikke. Noen kan oppleve sjokk eller tristhet.



Disse følelsesmessige reaksjonene er naturlige. De kan merkes umiddelbart eller vises timer, dager, uker eller måneder senere. Det er like normalt å ikke oppleve noen reaksjon i det hele tatt. Vanligvis avtar disse følelsene med tiden. Noen ganger kan tapet føles så smertefullt at det forstyrrer noens evne til å jobbe eller fungere hjemme.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg og dine kjære på

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr ressurser for emosjonell støtte og informasjon når du trenger det mest. Her finner du en rekke fagområder, inkludert psykisk helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte til unge i krise og mye mer.



Vanlige reaksjoner på sorg?

Tapet av en kollega kan gi opphav til en rekke ulike symptomer som kan virke uvanlige for deg. Husk at dette er normale reaksjoner, og selv om de er forskjellige for hver person, kan de påvirke:

Hvordan du tenker

- dårlig konsentrasjon
- kortere oppmerksomhetsspenn
- problemløsning går saktere
- hukommelsesproblemer
- vanskeligheter med å ta avgjørelser

Hvordan du føler deg følelsesmessig

- depresjon
- sorg
- skyldfølelse
- angst eller frykt
- føler deg forlatt eller overveldet

Hvordan du føler deg fysisk

- hodepine
- bryst- eller magesmerter
- muskelskjelvinger
- pustevansker
- forhøyet blodtrykk

Hvordan du oppfører deg

- overdreven stillhet
- sosial tilbaketrekning
- endringer i søvn- og spisevaner
- dårlig arbeidsutførelse



Hvordan hjelpe deg selv

- Erkjenn dødsfallet og dine reaksjoner på det. Gi deg selv lov til å føle deg dårlig uten å sette merkelapper på deg selv. Ta deg tid til å sørge. Delta i begravelsen eller minnestunden.
- Få mye hvile.
- Hold deg til hverdagens rutiner. Familievaner kan være veldig betryggende. Spis velbalanserte og regelmessige måltider, selv om de ikke virker tiltalende.
- Snakk med noen som vil lytte og la deg oppleve følelsene dine. Hvis du ikke har lyst til å snakke, kan bare det å være sammen med en venn bidra til å lindre sorgen.
- Ikke prøv å «døve smerten» med narkotika eller alkohol.
- Innse at tilbakevendende tanker og følelser knyttet til dødsfallet er normale. De avtar over tid og blir mindre smertefulle.
- Husk at det er greit å be om hjelp hvis du har problemer med å håndtere situasjonen. Kontakt Assistanseprogrammet for ansatte (EAP) eller en støttegruppe.



Hvordan du kan hjelpe kollegene dine

Husk at dine medarbeidere, akkurat som deg, er berørt av dødsfallet. Folk opplever sorg på forskjellige måter. Det er ingen rett eller gal måte å sørge på. Tilbring tid med kolleger. Del følelsene dine og finn ut hvordan de har det. La andre snakke om følelsene sine. Lytt til og respekter deres meninger, selv om du ikke deler dem.

Vær oppmerksom på at sorg ofte fører til at folk blir sinte eller viser andre følelser. Ikke ta disse følelsesmessige utbruddene personlig. Foreslå tilgjengelig hjelp, som EAP eller en støttegruppe. Det kan ta lengre tid for noen mennesker enn for andre, men med tid og aksept vil smerten reduseres.

EAP-fordelene gir deg og din familie konfidensiell hjelp for å gjøre deg i stand til å håndtere et bredt spekter av personlige, helse relaterte eller arbeidsrelaterte problemer. Denne gratistjenesten hjelper deg å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon og håndtere sorg eller tap. Våre EAP-spesialister er tilgjengelige når som helst, hver dag.



Virkelige mennesker. Det virkelige liv. Virkelige løsninger.

For å få tilgang til informasjon om spesifikke fordeler besøk [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) og logg på med selskapets tilgangskode:



Ring brukerstøtten på

Din Optum-fordel gir deg støtte fra spsialtrente spesialister på mental helse for å hjelpe alle som er overveldet, deprimentert eller søker etter svar.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

*Hvis du er gravid, fysisk inaktiv eller har et helseproblem som leddgikt, diabetes eller hjertesykdom, bør du konsultere legen din før du starter et treningsprogram eller øker aktivitetsnivået. De kan fortelle deg hvilke typer og aktivitetsmengder som er trygt for deg.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller presserende pleiebehov. I en nødssituasjon, ring ditt lokale nødnummer eller gå til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for omsorg av lege eller annet helsepersonell. Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsutelukkelse og -begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke som tilhører Optum, Inc. I USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører deres respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer våre produkter og tjenester, forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som sikrer alle ansatte like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC