



Omgaan met het verlies van een collega

Mensen die samenwerken zijn verbonden door deel uit te maken van dezelfde organisatie - en veel collega's worden vrienden. Wanneer een collega overlijdt, is het normaal dat mensen op de werkplek hierdoor worden getroffen, ongeacht of ze een hechte band met de persoon hadden. Sommige medewerkers zijn geschokt of verdrietig.



Deze emotionele reacties zijn normaal. Zulke reacties kunnen zich onmiddellijk voordoen of pas uren, dagen, weken of maanden later. Ook de afwezigheid van een reactie is normaal. Deze gevoelens zwakken na verloop van tijd af. Soms wordt het verlies als zo pijnlijk ervaren, dat het iemand belemmert in zijn of haar werk of privé-situatie.



Er zijn verschillende bronnen beschikbaar voor uzelf en uw dierbaren

Ons Critical Support Center biedt bronnen en informatie voor emotionele ondersteuning wanneer u die het meest nodig heeft. Vind een verscheidenheid aan onderwerpen, waaronder geestelijke gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van pubers in crisissituaties en meer.



Veelvoorkomende reacties op gevoelens van rouw

Het verlies van een collega kan een breed scala aan symptomen veroorzaken die ongebruikelijk voor u kunnen zijn. Vergeet niet dat dit normale reacties zijn en hoewel ze niet voor iedereen hetzelfde zijn, kunnen ze invloed hebben op:

Hoe u denkt

- Slechte concentratie
- Kortere aandachtsspanne
- Vertraagde probleemoplossing
- Geheugenproblemen
- Moeite met het nemen van beslissingen

Hoe u zich lichamelijk voelt

- Hoofdpijn
- Pijn in de borst of buik
- Spijertrillingen
- Moeite met ademen
- Verhoogde bloeddruk

Hoe u zich emotioneel voelt

- Depressief
- Verdrietig
- Schuldig
- Onrustig of angstig
- Verloren of overweldigd

Hoe u zich gedraagt

- Overmatige stilte
- Sociale teruggetrokken
- Veranderingen in slaap- en eetgewoonten
- Verminderde werkprestaties



Hoe u zichzelf kunt helpen

- Erken de dood en uw reacties erop. Sta het uzelf toe u slecht te voelen zonder uzelf een etiket op te plakken. Neem de tijd om te rouwen. Woon de uitvaart- of herdenkingsdienst bij.
- Zorg voor voldoende rust.
- Houd vast aan dagelijkse routines. Vertrouwde gewoontes kunnen erg geruststellend zijn. Eet uitgebalanceerde en regelmatige maaltijden, zelfs als ze niet aantrekkelijk lijken.
- Praat met iemand die naar u luistert en u uw gevoelens laat ervaren. Als u geen zin heeft om te praten, kan alleen al het samenzijn met een partner uw verdriet helpen verzachten.
- Probeer de pijn niet te 'verdoven' met drugs of alcohol.
- Realiseer u dat terugkerende gedachten en gevoelens die verband houden met het overlijden normaal zijn. Dit zal na verloop van tijd afnemen en minder pijnlijk worden.
- Onthoud dat het oké is om hulp te vragen als u er moeite mee heeft om ermee om te gaan. Neem contact op met het ondersteuningsprogramma voor werknemers (EAP) of met een steungroep.



Hoe u uw collega's kunt helpen

Vergeet niet dat het sterfgeval niet alleen invloed heeft op u maar ook op uw collega's. Mensen rouwen op verschillende manieren. Er is geen goede of verkeerde manier om te rouwen.

Breng tijd door met collega's. Deel gevoelens en kijk hoe het met ze gaat. Laat anderen over hun gevoelens praten. Luister en respecteer hun mening, ook al deelt u die niet.

Het rouwproces kan overigens vaak woede of andere emoties losmaken bij mensen. Vat emotionele uitbarstingen niet persoonlijk op. Laat weten dat er hulp beschikbaar is, bijvoorbeeld via EAP of een steungroep. Voor sommige mensen duurt het langer dan andere, maar de pijn neemt af naarmate meer tijd verstrijkt en het verlies wordt aanvaard.

EAP biedt u en uw gezin vertrouwelijk hulp bij allerlei persoonlijke kwesties en problemen in verband met gezondheid en werk. Deze kosteloze service helpt u omgaan met stress, angst en depressie, evenals rouw en verlies. Onze EAP-specialisten staan elke dag en op elk moment voor u klaar.



Echte mensen. Echt leven. Echte oplossingen.

Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over voordelen, ga naar **LiveWell.Optum.com** en log in met je bedrijfscode:



Bel voor ondersteuning naar

Uw Optum-voordeel biedt ondersteuning van speciaal opgeleide specialisten in de geestelijke gezondheidszorg om iedereen te helpen die overweldigd of depressief is of op zoek is naar antwoorden.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar **optumeap.com/criticalsupportcenter** voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



*Als u zwanger bent, fysiek inactief bent of een gezondheidsprobleem heeft, zoals artritis, diabetes of een hartaandoening, raadpleeg dan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint of uw activiteitsniveau verhoogt. Zij kunnen u vertellen welke soorten en hoeveelheden activiteiten veilig voor u zijn.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC