



Att hantera förlusten av en medarbetare

Människor som arbetar tillsammans är sammankopplade genom att vara en del av samma organisation – och många kollegor blir vänner. När en arbetskamrat går bort är det normalt att människor på arbetsplatsen påverkas – oavsett om de stod nära personen eller inte. Vissa kanske blir chockade eller upplever sorg.



Dessa känslor är naturliga. De kan uppkomma omedelbart eller några timmar, dagar, veckor eller månader senare. Det är lika normalt att inte reagera alls. Vanligen minskar känslorna med tiden. Ibland känns förlusten så smärtsam att det påverkar en medarbetares förmåga att jobba eller fungera i hemmet.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



Vanliga sorgereaktioner?

Förlusten av en medarbetare kan ge ett brett spektrum av symtom som kan kännas ovanliga för dig. Kom ihåg att detta är normala reaktioner. De ser olika ut för alla, men kan påverka följande aspekter:

Hur du tänker

- Dålig koncentration
- Sämre förmåga att behålla koncentrationen
- Långsammare problemlösning
- Minnesproblem
- Svårighet att fatta beslut

Ditt fysiska tillstånd

- Huvudvärk
- Smärta i bröstet eller magen
- Muskelskakningar
- Andningsbesvär
- Förhöjt blodtryck

Ditt känslomässiga tillstånd

- Depression
- Sorg
- Skuld
- Ångest eller rädsla
- Känner dig vilsen eller överväldigad

Ditt beteende

- Överdriven tystnad
- Socialt tillbakadragande
- Förändringar i sömn- och matvanor
- Lägre arbetsprestanda



Så kan du hjälpa dig själv

- Erkänn dödsfallet och dina reaktioner på det. Ge dig själv tillåtelse att må dåligt utan att sätta dig själv i ett visst fack. Ta dig tid att sörja. Delta i begravningen eller minnesstunden.
- Vila mycket.
- Håll dig till vardagliga rutiner. Bekanta vanor kan vara mycket tröstande. Ät välbalanserade och regelbundna måltider, även om de inte verkar tilltalande.
- Prata med någon som lyssnar och låter dig uppleva dina känslor. Om du inte känner för att prata kan bara umgänge med en vän bidra till att lindra sorgen.
- Försök inte "döva smärtan" med droger eller alkohol.
- Inse att återkommande tankar och känslor i samband med dödsfallet är normala. De kommer att minska med tiden och bli mindre smärtsamma.
- Kom ihåg att det är OK att be om hjälp om du har problem med att hantera situationen. Kontakta företagshälsovården eller en stödgrupp.



Hur du hjälper dina kollegor

Kom ihåg att dina kollegor påverkas av dödsfallet precis som du. Människor sörjer på olika sätt. Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja.

Tillbringa tid med kollegor. Dela med dig av dina känslor och kolla hur de mår. Låt andra människor prata om sina känslor. Lyssna och respektera deras synvinkel, även om du inte delar den.

Tänk på att sorg ofta får människor att bli arga eller uppleva andra känslor. Ta inte sådana känsloutbrott personligt. Föreslå hjälp, till exempel företagshälsovården eller en stödgrupp. Det kan ta längre för vissa än för andra, men med tiden och acceptans minskar smärtan.

Från företagshälsovården får du och din familj hjälp under sekretess för att hantera många olika typer av personliga, hälsomässiga eller arbetsrelaterade problem. Denna kostnadsfria tjänst hjälper dig att hantera stress, ta dig igenom oro eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra experter på företagshälsovården finns tillgängliga när som helst, alla dagar.



Riktiga människor. Det verkliga livet. Riktiga lösningar.

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till [Livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och loggar in med din företagskod:



Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

*Om du är gravid, fysiskt inaktiv eller har ett hälsoproblem som t.ex. artrit, diabetes eller hjärtsjukdom bör du rådgöra med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram eller ökar din aktivitetsnivå. De kan tala om för dig vilka typer och mängder av aktiviteter som är säkra för dig.

Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

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