

Å takle tapet av en medarbeider

Mennesker som jobber sammen knyttes sammen ved å være en del av samme organisasjon – og mange kolleger blir venner. Når en kollega går bort, er det normalt at mennesker på arbeidsplassen blir påvirket – uansett om de var nær personen eller ikke. Noen kan oppleve sjokk eller sorg.

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



Vanlige reaksjoner på sorg

Tapet av en kollega kan produsere et bredt spekter av symptomer som kan føles uvanlige for deg. Husk at disse er normale reaksjoner, og mens de er forskjellige for hver person, kan de påvirke:

Hvordan du tenker

- Dårlig konsentrasjon
- Kortere konsentrasjonsevne
- Treg problemløsning
- Problemer med hukommelse
- Vanskeligheter med å ta avgjørelser

Hvordan du føler deg fysisk

- Hodepine
- Bryst- eller magesmerter
- Muskelskjelvinger
- Pustevansker
- Forhøyet blodtrykk

Hvordan du føler deg følelsesmessig

- Depresjon
- Sorg
- Skyld
- Angst eller frykt
- Føle seg fortapt eller overveldet

Hvordan du oppfører deg

- Overdreven stillhet
- Sosial tilbaketrekning
- Endringer i søvn og spisevaner
- Lavere arbeidsytelse



Hvordan hjelpe deg selv

Anerkjenn dødsfallet og dine reaksjoner på det. Gi deg selv tillatelse til å føle deg dårlig uten å sette deg selv i en bås. Delta i begravelsen eller minnestunden. Ta deg tid til å sørge.

- Få rikelig med hvile.
- Hold deg til hverdagslige rutiner. Kjente vaner kan være veldig trøstende.
- 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 følgesvenn bidra til å lette din sorg.
- Ikke prøv å 'numme smerten' med narkotika eller alkohol.
- Innse at tilbakevendende tanker og følelser knyttet til døden er normalt. De vil avta over tid og bli mindre smertefulle.
- Husk at det er OK å be om hjelp hvis du har problemer med mestring. Kontakt din Løsninger for emosjonell velvære eller en støttegruppe.



Slik hjelper du kollegene dine

Husk at akkurat som deg er dine medarbeidere berørt av dødsfallet. Mennesker opplever sorg forskjellig. Det er ingen riktig eller gal måte å sørge på.

Tilbring tid med kolleger. Del følelser og sjekk hvordan de har det. La andre snakke om følelsene sine. Lytt og respekter deres synspunkt, selv om du ikke deler dem.

Vær oppmerksom på at sorg ofte gjør at mennesker reagerer med sinne eller andre følelser. Ikke ta disse følelsesmessige utbruddene personlig. Foreslå tilgjengelig hjelp, for eksempel din Løsninger for emosjonell velvære eller en støttegruppe. Det kan ta lengre tid for noen mennesker enn andre, men med tid og aksept vil smerten minske.

Din Løsninger for emosjonell velvære-fordel tilbyr deg og din familie konfidensiell hjelp for å hjelpe deg med å håndtere et bredt spekter av personlige, helsemessige eller arbeidsrelaterte problemer. Denne gratis tjenesten hjelper deg med å håndtere stress, overvinne angst eller depresjon og takle sorg eller tap. Våre spesialister på følelsesmessig velvære er tilgjengelige når som helst, hver dag.



Det finnes en rekke ressurser tilgjengelig for deg selv og dine nærmeste på optumwellbeing.com

Vårt senter for kritisk støtte tilbyr følelsesmessig støtte, ressurser og informasjon når du trenger det mest. Finn en rekke emneområder, inkludert mental helse, traumatiske hendelser, naturkatastrofer, sorg og tap, støtte av ungdom i krise og mer.



Kritisk støtte når du trenger det

Gå til optumwellbeing.com for ytterligere kritiske støtteressurser og informasjon.



For å få tilgang til spesifikk informasjon om fordeler,

gå til livewell.optum.com og logg inn med tilgangskoden din:



Ring etter støtte



Dette programmet skal ikke brukes til nødsituasjoner eller akuttbehov. I en nødsituasjon, ring den lokale nødetatens telefonnummer eller dra til nærmeste akuttmottak. Dette programmet er ikke en erstatning for behandling hos lege eller helsepersonell. Dette programmet og komponentene i det er kanskje ikke tilgjengelig alle steder, og dekningsekskluderinger og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke tilhørende Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merker eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker som tilhører sine respektive eiere. Fordi vi kontinuerlig forbedrer produktene og tjenestene våre forbeholder Optum seg retten til å endre spesifikasjoner uten forvarsel. Optum er en arbeidsgiver som gir alle samme muligheter.

© 2024 Optum. Alle rettigheter forbeholdt. WF12062251 143736-022024 OHC