

Omgaan met het verlies van een collega

Mensen die samenwerken zijn met elkaar verbonden doordat ze deel uitmaken van dezelfde organisatie - en veel collega's worden vrienden. Wanneer een collega overlijdt, is het normaal dat mensen op de werkplek daar last van hebben - ongeacht of ze dicht bij die persoon stonden of niet. Sommigen kunnen in shock raken of verdriet ervaren.

Deze emotionele reacties zijn heel natuurlijk. Je kunt ze meteen voelen of ze kunnen pas uren, dagen, weken of maanden later optreden. Meestal nemen deze gevoelens na verloop van tijd af. Het is net zo normaal om helemaal geen reactie te ervaren. Soms kan het verlies zo pijnlijk aanvoelen dat het een persoon kan belemmeren om te werken of thuis te functioneren.



Veel voorkomende reacties op rouw

Het verlies van een collega kan een hele reeks symptomen met zich meebrengen die voor jou misschien ongewoon aanvoelen. Onthoud dat dit normale reacties zijn, en hoewel ze per persoon verschillen, kunnen ze van invloed zijn op:

Hoe je denkt

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

Hoe je je lichamenlijk voelt

- Hoofdpijn
- Pijn op de borst of buik
- Spietruillingen
- Moeite met ademenhalen
- Verhoogde bloeddruk

Hoe je je mentaal voelt

- Depressie
- Verdriet
- Schuld
- Angst
- Je verloren of overweldigd voelen

Hoe je je gedraagt

- Overmatig stil
- Sociale teruggetrokkenheid
- Veranderingen in slaap- en eetgewoonten
- Slechtere werkprestaties



Hoe je jezelf kunt helpen

Erken de dood en je reacties erop. Laat jezelf toe om je slecht te voelen zonder jezelf meteen een label te geven. Woon de begrafenis of herdenkingsdienst bij. Neem de tijd om te rouwen.

- Neem voldoende rust.
- Hou vast aan je dagelijkse routines. Gewoontes kunnen heel geruststellend zijn.
- Vergeet niet om op regelmatige uitgebalanceerde maaltijden te eten, ook al lijken ze niet lekker.
- Praat met iemand die naar je luistert en je je gevoelens laat ervaren. Als je geen zin hebt om te praten, kan alleen al het samenzijn met een vriend je helpen om je verdriet te verzachten.
- Probeer de pijn niet te verdoven met drugs of alcohol.
- Besef dat terugkerende gedachten en gevoelens die verband houden met het overlijden normaal zijn. Na verloop van tijd worden ze minder pijnlijk.
- Onthoud dat het oké is om hulp te vragen als je moeite hebt om ermee om te gaan. Neem contact op met jouw emotionele welzijnsoplossingen of een steungroep.



Hoe kun je je collega's helpen

Onthoud dat je collega's net als jij getroffen worden door het overlijden. Mensen gaan op verschillende manieren om met rouwen. Er is geen goede of verkeerde manier om te rouwen.

Breng tijd door met je collega's. Deel je gevoelens en vraag hoe het met hen gaat. Laat andere mensen over hun gevoelens praten. Luister en respecteer hun standpunt, zelfs als je het er niet mee eens bent.

Wees je ervan bewust dat verdriet mensen vaak boos maakt of andere emoties oproept. Vat deze emotionele uitbarstingen niet persoonlijk op. Suggereer beschikbare hulp, zoals je emotionele welzijnsoplossingen of een steungroep. Voor sommige mensen kan het langer duren dan voor anderen, maar na verloop van tijd en door acceptatie zal de pijn afnemen.

Jouw emotionele welzijnsoplossingen bieden jou en je familie vertrouwelijke hulp om je te helpen om te gaan met een breed scala aan persoonlijke, gezondheids- of werkgerelateerde problemen. Deze gratis dienst helpt je stress te beheersen angst of depressie te overwinnen en rouw of verlies te verwerken. Onze specialisten op het gebied van emotioneel welzijn zijn elke dag en op elk moment beschikbaar.



Er zijn heel wat hulpmiddelen beschikbaar voor jezelf en je dierbaren op optumwellbeing.com

Ons Centrum voor kritieke ondersteuning biedt emotionele ondersteuning en informatie wanneer je die het meest nodig hebt. Ontdek diverse onderwerpen, zoals mentale gezondheid, traumatische gebeurtenissen, natuurrampen, rouw en verlies, ondersteuning van jongeren in een crisissituatie en nog veel meer.



Kritieke ondersteuning wanneer je deze nodig hebt

Bezoek optumwellbeing.com voor aanvullende bronnen en informatie over kritieke ondersteuning.



Om toegang te krijgen tot specifieke informatie over de voordelen

ga je naar livewell.optum.com en log je in met je toegangscode:



Bel voor ondersteuning



Dit programma mag niet worden gebruikt voor noodgevallen of dringende zorg. Bel in geval van nood het telefoonnummer van de plaatselijke hulpdiensten of ga naar de dichtstbijzijnde ambulante of spoedeisende hulp. Dit programma is geen vervanging voor de zorg van een arts of deskundige. Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar, en er kunnen uitsluitingen en beperkingen op de dekking van toepassing zijn.

Optum® is een geregistreerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde merken van de respectievelijke eigenaars. Omdat wij onze producten en diensten voortdurend verbeteren, behoudt Optum zich het recht voor om specificaties te wijzigen zonder voorafgaande kennisgeving. Optum is een werkgever die gelijke kansen biedt.

© 2024 Optum. Alle rechten voorbehouden. WF12062251 143735-022024 OHC