

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 medarbetare går bort är det normalt att människor på arbetsplatsen påverkas – oavsett om de var nära personen eller inte. Vissa kan uppleva chock eller sorg.

Dessa känslomässiga reaktioner är naturliga. De kan kännas omedelbart eller visas timmar, dagar, veckor eller månader senare. Vanligtvis kommer dessa känslor att lätta med tiden. Det är lika normalt att inte uppleva någon reaktion alls. Ibland kan förlusten kännas så smärtsam att den stör någons förmåga att arbeta eller fungera hemma.



Vanliga reaktioner på sorg

Förlusten av en medarbetare kan ge en lång rad symtom som kan kännas ovanliga för dig. Kom ihåg att detta är normala reaktioner, och även om de är olika för varje person, kan de påverka:

Hur du tänker

- Dålig koncentration
- Kortare uppmärksamhetsintervall
- Långsammare problemlösning
- Minnesproblem
- Svårigheter att fatta beslut

Hur du mår fysiskt

- Huvudvärk
- Smärta i bröstet eller magen
- Muskeldarrningar
- Andningssvårigheter
- Förhöjt blodtryck

Hur du känner dig känslomässigt

- Depression
- Sorg
- Skuld
- Ångest eller rädsla
- Att känna sig vilsen eller överväldigad

Hur du beter dig

- Överdriven tystnad
- Socialt tillbakadragande
- Förändrade sömn- och matvanor
- Lägre arbetsprestation



Hur du kan hjälpa dig själv

Erkänn dödsfallet och dina reaktioner på det. Ge dig själv tillåtelse att må dåligt utan att märka dig själv. Gå på begravningen eller minnesstunden. Ta dig tid att sörja.

- Se till att vila mycket.
- Håll dig till vardagliga rutiner. Bekanta vanor kan vara mycket lugnande.
- 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 vara med en följeslagare hjälpa till att lindra din sorg.
- Försök inte bedöva smärtan med droger eller alkohol.
- Inse att återkommande tankar och känslor i samband med döden 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 svårt att hantera. Kontakta dina Lösningar för känslomässigt välbefinnande eller en stödgrupp.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Så hjälper du dina kollegor

Kom ihåg att precis som du påverkas dina medarbetare av dödsfallet. Människor upplever sorg annorlunda. Det finns inget rätt eller fel sätt att sörja.

Umgås med medarbetare. Dela känslor och kolla hur de mår. Låt andra människor prata om sina känslor. Lyssna och respektera deras synvinkel, även om du inte delar den.

Var medveten om att sorg ofta får människor att reagera med ilska eller andra känslor. Ta inte dessa känslomässiga utbrott personligt. Föreslå tillgänglig hjälp, till exempel dina Lösningar för känslomässigt välbefinnande eller en stödgrupp. Det kan ta längre tid för vissa människor än andra, men med tid och acceptans kommer smärtan att minska.

Din förmån Lösningar för känslomässigt välbefinnande ger dig och din familj konfidentiell hjälp med att hantera en lång rad olika personliga, hälso- eller arbetsrelaterade problem. Denna kostnadsfria tjänst hjälper dig att hantera stress, övervinna ångest eller depression och hantera sorg eller förlust. Våra specialister på emotionellt välbefinnande är tillgängliga när som helst, varje dag.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

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

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143737-022024 OHC