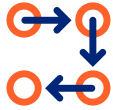


# **Kritische** Unterstützung



## **Veränderung, Krise und Verlust**

Der Verlust eines geliebten Menschen, Naturkatastrophen, Entlassungen und Quarantäne beinhalten alle einen Wechsel von der alten Realität zu einer neuen Realität. Trauern ist ein natürlicher und normaler Teil dieser Veränderung. Den Trauerprozess zu verstehen, kann Ihnen helfen, damit umzugehen.



## Phasen der Trauer

Dr. Elizabeth Kubler-Ross ist eine angesehene Trauerexpertin, die fünf nicht-lineare Phasen der Trauer identifiziert hat. Die Phasen können sich von Minute zu Minute ändern. Das ist ganz normal. Trauer braucht Zeit, um sie zu verarbeiten.

### Verneinung und Schock

Sie denken vielleicht: „Das kann nicht passieren.“ „Sie werden wieder durch diese Tür gehen.“ oder „Sicher haben sie einen Fehler gemacht, als sie mich entlassen haben.“ Sie können sich wie gelähmt fühlen.

### Wut

Wut/Schuld gegenüber sich selbst, der verstorbenen Person und/oder anderen ist weit verbreitet.

### Verhandlung

Viele stellen sich vor, mit einer höheren Macht oder jemandem zu verhandeln, von dem sie glauben, dass dieses Etwas die Situation unter Kontrolle hat. Beispiel: „Bitte Gott, ich werde nie wieder \_\_\_\_, wenn du mir \_\_\_\_ zurückgibst.“

### Traurigkeit und Depression

Weinen, intensive Traurigkeit und Rückzug sind ganz normale Reaktionen auf Trauer. Diese Phase ist ein integraler und wichtiger Schritt im Trauerprozess.

### Akzeptanz

In dieser Phase lernt man mit der neuen Realität zu leben und es gibt meist mehr gute als schlechte Tage. Das mag klingen wie: „Ich werde in der Lage sein, von hier aus einen Weg nach vorne zu finden“ oder „Ich habe das Glück, so viele Erinnerungen mit meiner geliebten Person geteilt zu haben.“

Eine sechste Phase der Trauer wurde von David Kessler, einem Experten auf dem Gebiet der Trauer, der eng mit Dr. Kubler-Ross zusammengearbeitet hat, identifiziert: Nach Sinn suchen.

### Nach Sinn suchen

Suchen Sie nach Wegen, um persönlich zu wachsen und Ihre Lieben zu ehren/sich an sie zu erinnern, während Sie vorankommen.

Die Stufen sind nicht linear; Menschen durchlaufen verschiedene Stadien zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlichen Reihenfolgen.



### Wie Sie vielleicht denken

- Schlechte Konzentration
- Kürzere Aufmerksamkeitsspanne
- Verlangsamte Problemlösung
- Gedächtnisprobleme
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen

### Wie Sie sich emotional fühlen können

- Depression
- Trauer
- Schuld
- Angst oder Angst
- Sich verloren oder überwältigt fühlen

### Wie Sie sich körperlich fühlen können

- Kopfschmerzen
- Brust- oder Bauchschmerzen
- Muskelzittern
- Atembeschwerden
- Erhöhter Blutdruck

### Wie Sie sich verhalten können

- Übermäßiges Schweigen
- Sozialer Rückzug
- Veränderungen der Schlaf- und Essgewohnheiten
- Geringere Arbeitsleistung



## Selbsthilfe

- **Achten Sie auf Ihr körperliches Wohlbefinden.** Kümmern Sie sich um Grundbedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft und Sicherheit. Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein. Essen Sie regelmäßig ausgewogene Mahlzeiten, auch wenn dies nicht besonders verlockend erscheint.
- **Erkennen Sie den Verlust und Ihre Reaktionen darauf an.** Lassen Sie die negativen Gefühle zu, ohne sich abzustempeln oder sich zu verurteilen.
- **Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern.** Tagebuch. Nehmen Sie an der Beerdigung oder Trauerfeier teil. Geben Sie Ihrem Drang zu weinen nach.
- **Entwickeln Sie Alltagsroutinen.** Vertraute Gewohnheiten können eine tröstende Wirkung haben.
- **Treten Sie mit anderen Leuten in Kontakt.** Reden Sie mit jemandem, der Ihnen zuhört und dem Sie Ihre Gefühle mitteilen können. Auch wenn Ihnen nicht nach Reden zumute ist, kann allein die Gesellschaft einer anderen Person bei der Bewältigung der Trauer helfen.
- **Versuchen Sie nicht,** den Schmerz mit Drogen oder Alkohol zu „betäuben“.
- **Achten Sie auf sich selbst.** Machen Sie sich klar, dass wiederkehrende Gedanken und Gefühle in Verbindung mit dem Tod normal sind. Sie vergehen mit der Zeit und werden weniger schmerzhaft.
- **Suchen Sie nach einem Sinn.** Gibt es eine Möglichkeit, das, was Sie durch die Veränderung, Krise oder den Verlust gelernt haben, zu nutzen, um anderen zu helfen? Haben Sie etwas über sich gelernt, das Ihnen in Ihrem Leben helfen wird? Gibt es eine Möglichkeit, einen verstorbenen geliebten Menschen zu ehren und sich daran zu erinnern?
- **Bitten Sie um Unterstützung, wenn Sie sie brauchen.** Denken Sie daran, dass es ein Zeichen der Stärke ist, anzuerkennen, wenn Sie zusätzliche Ressourcen

oder Unterstützung benötigen. Wenden Sie sich an eine Support-Gruppe oder Ihr Employee Assistance Program (EAP). Dieser vertrauliche Service, der Ihnen von Ihrem Arbeitgeber kostenlos zur Verfügung gestellt wird, hilft Ihnen, mit Stress umzugehen, Ängste oder Depressionen zu überwinden und mit Veränderungen, Trauer und Verlust fertig zu werden. Unsere EAP-Experten stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



## Wie man anderen hilft

- **Haben Sie mehr Nachsicht, wenn möglich.** Menschen erleben Trauer und den damit verbundenen Schmerz ganz unterschiedlich. Bei der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch. Seien Sie sich bewusst, dass Menschen, die trauern, Dinge sagen oder tun können, die sie normalerweise nicht tun würden. Gefühle können sich schnell ändern. Sie dürfen diese Gefühlsausbrüche nicht persönlich nehmen. Bei der Arbeit kann es länger dauern, bis Aufgaben erledigt sind. Die Produktivität kann für eine Weile nachlassen.
- **Helfen Sie mit, die Grundbedürfnisse anderer zu befriedigen.** Brauchen sie Nahrung, Unterkunft, Kleidung, Transport, Kinderbetreuung usw.? Wie können Sie ihnen helfen, diese Bedürfnisse zu erfüllen?
- **Treten Sie mit anderen Leuten in Kontakt.** Sprechen Sie über Ihre Gefühle und überprüfen, wie es anderen geht. Geben Sie anderen die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu reden. Hören Sie ihnen zu und respektieren Sie deren Ansichten, auch wenn Sie nicht der gleichen Meinung sind. Respektieren Sie, dass verschiedene Menschen auf unterschiedliche Weise trauern. Es gibt nicht den einen richtigen Weg zu trauern. Wenn die Person nicht reden möchte, respektieren Sie das, aber suchen Sie nach anderen Wegen, um zu zeigen, dass Sie sich sorgen, wie etwa eine Notiz, Blumen oder eine Mahlzeit.
- **Helfen Sie anderen, einen Sinn zu schaffen.** Können Sie eine Gedenkfeier organisieren? Können Sie helfen, eine positive Gelegenheit zu identifizieren, die sich aufgrund einer Änderung bietet?
- **Weisen Sie auf die verfügbaren Hilfsdienste hin,** wie z. B. Ihr EAP oder eine Supportgruppe. Einige Menschen trauern länger als andere. Doch mit der Zeit und der Akzeptanz des Verlusts lässt der Schmerz nach.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

# Optum

**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlchem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC