

Veränderung, Krise und Verlust

Der Verlust eines geliebten Menschen, Naturkatastrophen, Entlassungen und Quarantäne bringen allesamt einen Wechsel von einer alten zu einer neuen Realität mit sich. Trauer ist ein natürlicher und normaler Teil dieser Veränderung. Das Verständnis des Trauerprozesses kann Ihnen dabei helfen, damit umzugehen.

Phasen der Trauer

Dr. Elizabeth Kübler-Ross war eine angesehene Trauerexpertin, die fünf nichtlineare Phasen der Trauer identifizierte. Die Phasen können sich von Minute zu Minute ändern. Das ist normal. Es braucht Zeit, um Trauer zu verarbeiten.

Verleugnung und Schock

Vielleicht denken Sie sich: „Das kann nicht wahr sein.“ „Sie werden schon wieder durch diese Tür kommen.“ oder „Bestimmt haben sie einen Fehler gemacht, als sie mich entlassen haben.“ Möglicherweise fühlen Sie sich taub.

Wut

Wut/Schuldgefühle gegenüber sich selbst, der verstorbenen Person und/oder anderen kommen häufig vor.

Verhandeln

Viele denken daran, mit einer höheren Macht oder jemandem zu verhandeln, von dem sie meinen, er habe die Situation unter Kontrolle, zum Beispiel: „Bitte, Gott, ich werde nie wieder _____, wenn du mir _____ zurückgibst.“

Traurigkeit und Depression

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

Annahme

In dieser Phase lernt man, mit der neuen Realität zu leben, und es gibt normalerweise mehr gute als schlechte Tage. Das könnte so klingen: „Von hier aus werde ich einen Weg nach vorne finden.“ oder „Ich habe das Glück, so viele Erinnerungen mit meinem geliebten Menschen teilen zu dürfen.“

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

Sinn finden

Suchen Sie nach Möglichkeiten, persönlich zu wachsen und Ihre Lieben zu ehren/an sie zu erinnern, während Sie voranschreiten.

Die Phasen verlaufen nicht linear – Menschen durchlaufen unterschiedliche Phasen zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlicher Reihenfolge



Wie Sie sich fühlen könnten

Wie Sie vielleicht denken

- Konzentrationsschwäche
- Kurze Aufmerksamkeitsspanne
- Verlangsamter Problemlösungsprozess
- Gedächtnisstörungen
- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung

Wie Sie sich emotional fühlen könnten

- Depression
- Trauer
- Schuldgefühle
- Angst oder Furcht
- Gefühl von Verlorensein oder Überwältigung

Wie Sie sich körperlich fühlen

- Kopfschmerzen
- Brust- oder Magenschmerzen
- Muskelzittern
- Atembeschwerden
- Bluthochdruck

Wie Sie sich verhalten dürfen

- Übermäßiges Schweigen
- Sozialer Rückzug
- Veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten
- Geringere Arbeitsleistung



Selbsthilfe

- **Kümmern sie sich um 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.** Erlauben Sie sich, sich schlecht zu fühlen, ohne sich selbst zu etikettieren oder zu verurteilen.
- **Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern.** Führen Sie ein Tagebuch. Nehmen Sie an der Beerdigung oder Trauerfeier teil. Erlauben sie sich zu weinen.
- **Schaffen Sie Alltagsroutinen.** Vertraute Gewohnheiten können eine tröstende Wirkung haben.
- **Verbinden.** 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.
- **„Betäuben“ Sie Schmerz nicht** mit Drogen oder Alkohol.
- **Seien Sie gut zu 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 Möglichkeiten, einen Sinn zu finden.** Gibt es eine Möglichkeit, das, was Sie durch die Veränderung, die Krise oder den Verlust gelernt haben, zu nutzen, um anderen zu helfen? Haben Sie etwas über sich selbst gelernt, das Ihnen in Ihrem Leben helfen wird? Gibt es eine Möglichkeit, einen geliebten Menschen zu ehren, der verstorben ist, und seiner zu gedenken?
- **Bitten Sie um Unterstützung, wenn Sie sie brauchen.** Denken Sie daran: Es ist ein Zeichen von Stärke, wenn Sie eingestehen, dass Sie zusätzliche Ressourcen oder Unterstützung benötigen. Wenden Sie sich an eine Selbsthilfegruppe oder an Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden, ein modernes und flexibles Mitarbeiterunterstützungsprogramm (Employee Assistance Programme, EAP). Dieser vertrauliche Service, der Ihnen von Ihrem Arbeitgeber kostenlos zur Verfügung gestellt wird, hilft Ihnen, Stress zu bewältigen, Ängste oder Depressionen zu überwinden und mit Veränderungen, Trauer und Verlust umzugehen. Unsere Spezialisten für emotionales Wohlbefinden stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

So können Sie anderen helfen

- **Wenn möglich, gewähren Sie Gnade.** Menschen erleben Trauer ganz unterschiedlich. Bei der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch. Seien Sie sich bewusst, dass Trauernde möglicherweise Dinge sagen oder tun, die sie normalerweise nicht tun würden. Die 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 vorübergehend nachlassen.
- **Helpen Sie, die Grundbedürfnisse anderer zu erfüllen.** Benötigen sie Nahrung, Unterkunft, Kleidung, Transportmittel, Kinderbetreuung usw.? Wie können Sie ihnen helfen, diese Bedürfnisse zu erfüllen?
- **Verbinden.** Teilen Sie Ihre Gefühle und fragen Sie, wie es anderen geht. Geben Sie anderen die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu sprechen. Hören Sie ihnen zu und respektieren Sie ihre Ansichten, auch wenn Sie nicht der gleichen Meinung sind. Respektieren Sie, dass verschiedene Menschen auf unterschiedliche Weise trauern. Es gibt nicht die eine richtige Art zu trauern. Wenn die Person nicht reden möchte, respektieren Sie das, zeigen Sie ihr aber auf andere Weise Ihr Interesse, zum Beispiel mit einer Nachricht, Blumen oder einer Mahlzeit.
- **Helpen Sie anderen, Bedeutung zu schaffen.** Können Sie eine Gedenkfeier organisieren? Können Sie dabei helfen, eine positive Chance zu erkennen, die sich durch eine Änderung ergibt?
- **Schlagen Sie verfügbare Hilfe vor,** beispielsweise einen Spezialisten für emotionales Wohlbefinden oder eine Selbsthilfegruppe. Einige Menschen trauern länger als andere. Doch mit der Zeit und der Akzeptanz des Verlusts lässt der Schmerz nach.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.