



Tod eines Kollegen

Umgang mit Trauer am Arbeitsplatz

Menschen sind durch ihre Arbeit in derselben Organisation miteinander verbunden — und viele Kollegen werden zu Freunden. Beim Tod eines Kollegen ist die Betroffenheit der Mitarbeiter oft sehr groß. Egal, ob sie die verstorbene Person näher gekannt haben oder nicht. Einige sind geschockt oder traurig. Andere wiederum können Emotionen wie Wut, Schuldgefühle oder Angst vor der eigenen Sterblichkeit durchleben. Die gilt vor allem in Bezug auf die großen Unsicherheit angesichts der derzeitigen COVID-19-Pandemie.

Diese emotionalen Reaktionen sind ganz normal. Sie können sofort oder Stunden, Tage, Wochen oder Monate später auftreten. Überhaupt keine Reaktion zu zeigen, ist ebenfalls normal. Diese Gefühle lassen in der Regel mit der Zeit nach. Manchmal kann der Verlust so schmerzhaft sein, dass die Arbeitsfähigkeit und das Privatleben davon beeinträchtigt werden.

Wenn Sie von einem Todesfall in Ihrem Unternehmen betroffen sind, können Ihnen die nachfolgenden Informationen bei der Trauerbewältigung helfen.

Typische Trauerreaktionen

Der Tod eines Kollegen kann unterschiedliche Symptome auslösen, die Ihnen ungewöhnlich erscheinen mögen. Denken Sie daran, dass es sich hierbei um normale Reaktionen handelt, die sehr individuell sind und Folgendes beeinflussen können:



Ihre Denkweise

- Konzentrationsschwäche
- Begrenzte Aufmerksamkeitsspanne
- Verlangsamter Problemlösungsprozess
- Gedächtnisstörungen
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen



Ihr körperliches Wohlbefinden

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



Ihr seelisches Wohlbefinden

- Depression
- Trauer
- Schuldgefühle
- Angst oder Furcht
- Sich verloren oder überwältigt fühlen



Ihr Verhalten

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

Selbsthilfe

- Erkennen Sie den Tod und ihre Reaktionen darauf an. Lassen Sie die negativen Gefühle zu, ohne sich abzustempeln. Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern.
- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Essen Sie regelmäßig ausgewogene Mahlzeiten, auch wenn dies nicht besonders verlockend erscheint.
- Reden Sie mit jemandem, der Ihnen zuhört und dem Sie Ihre Gefühle mitteilen können.
- Versuchen Sie nicht, den Schmerz mit Drogen oder Alkohol „zu betäuben“.
- 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.
- Denken Sie daran: Es ist völlig in Ordnung, um Hilfe bei der Trauerbewältigung zu bitten. Wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program (EAP) oder eine Supportgruppe.

Wie Sie Ihren Teammitgliedern helfen können

Denken Sie daran, dass auch Ihre Kollegen vom Tod eines Mitarbeiters betroffen sind. Menschen erleben Trauer und den damit verbundenen Schmerz ganz unterschiedlich. Bei der Trauer gibt es kein Richtig oder Falsch.

Leider ist es uns angesichts der Einhaltung sozialer Distanz nicht möglich, Zeit miteinander zu verbringen. Aber Sie können und sollten sich per Handy, E-Mail, über die sozialen Medien oder ein Video-Chat mit Ihren Kollegen in Verbindung setzen.

Seien Sie sich bewusst, dass trauernde Personen Ihre Wut und andere Emotionen oftmals auf andere richten. Sie dürfen diese Gefühlsausbrüche nicht persönlich nehmen. 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.

Ihr EAP-Bonusprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Dieser kostenlose Service bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. Unsere EAP-Experten stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Im Rahmen Ihres Employee Assistance Programme (EAP) bieten wir Ihnen vertrauliche Unterstützung, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen und beim Umgang mit traumatischen Erlebnissen hilft.

Ihrer landesspezifische Rufnummer finden Sie auf livewell.optum.com, nachdem Sie sich dort mit dem Zugangscode Ihres Unternehmens angemeldet haben.

Das Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitsgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm oder bestimmte Bestandteile des Programms, insbesondere Leistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar. Änderungen bleiben vorbehalten. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) Ressourcen können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördliche Anforderungen unterschiedlich sein.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. 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.

WF998385 202143-042020