

Trauern beim Verlust eines geliebten Menschen während der COVID-19-Krise



Wenn man einen geliebten Menschen verliert, kann die Trauer überwältigend sein. Trauer ist eine natürliche, normale Reaktion auf einen Verlust und kann jeden befallen. Doch während der COVID-19-Krise ist sie weitaus schwieriger zu bewältigen. Viele Menschen erleben diesen Schock des unerwarteten Verlust einer geliebten Person. Leider können wir oft nicht persönlich da sein, um der trauernden Person bei der Bewältigung dieser Emotionen zu helfen.

Umgang mit Trauer

Gefühle wie Traurigkeit, Schock, Benommenheit, Zorn, Schuldgefühle, Angst oder Furcht sind normal nach dem Tod eines geliebten Menschen.

Im Folgenden sind einige Dinge aufgeführt, die Ihnen bei der Bewältigung von Trauer in diesen ungewissen Zeiten helfen können:

- **Halten Sie die Verbindung mit Ihren Mitmenschen aufrecht.** Bleiben Sie per Telefon, SMS, E-Mail oder Videoanrufen mit Familie, Freunden oder Kollegen in Verbindung.
- **Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr.** Unterdrücken Sie keine Ihrer emotionalen Reaktionen in dieser schweren Zeit, sondern nehmen Sie diese wahr.
- **Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.** Wahren Sie körperliche Hygiene, gesunde Ernährung, körperliche Betätigung und Schlaf.
- **Lassen Sie sich helfen.** Suchen Sie nach Selbsthilfegruppen für Trauer und Verlust.

Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind. Suchen Sie nach Möglichkeiten, so viel wie möglich in Verbindung zu bleiben.

Gegenseitige Unterstützung in Zeiten der Trauer

Die Traditionen des gemeinsamen Trauerns auf Bestattungs- oder Gedenkfeiern kann bei der Bewältigung der Trauer helfen. Doch während der COVID-19-Krise müssen diese Traditionen verschoben oder unter strenger Einhaltung von sozialer Distanz abgehalten werden. Wir können unsere Trauer nicht mehr wie bisher mit anderen teilen. Deshalb müssen wir neue Wege finden, um uns gegenseitig zu unterstützen.

Hier sind einige Vorschläge, die dabei helfen können:

- Wenn Sie eine Trauerfeier für einen verstorbenen geliebten Menschen planen, lassen Sie einen Streaming- oder Videoservice einrichten, so dass Sie und andere von zu Hause aus dabei sein können. Wenn Sie nicht für die Planung der Trauerfeier zuständig sind, fragen Sie wenigstens, ob ein Streaming von Video oder Audio möglich wäre. Fragen Sie auch, ob die Trauerfeier aufgezeichnet und später den Leuten mit Kindern, für die eine Teilnahme zu riskant wäre, gegeben werden können.

- Organisieren Sie eine virtuelle Trauerfeier für Familie und Freunde, auf der Geschichten, Erinnerungen und Gefühle ausgetauscht werden können.
- Planen Sie eine Gedenkfeier, eine Feier des Lebens oder andere Art von Feier zum Gedenken des Verstorbenen für einen Zeitpunkt nach Aufhebung der strengen COVID-19-Einschränkungen. Sie können zum Beispiel verschiedene Stätten für die Feier in Betracht ziehen, eine Liste der Namen für die Einladung anlegen und eine Ansprache verfassen. Bereiten Sie sich für den Zeitpunkt vor, an dem Sie diese Pläne umsetzen können.
- Überlegen Sie verschiedene Möglichkeiten, wie Sie den geliebten Verstorbenen von zu Hause ehren oder seiner gedenken können. Sie können eine Kerze anzünden, auf Ihrer Terrasse einen Blumentopf bepflanzen oder die Erinnerungen in einem Fotoalbum festhalten.

Diese Vorschläge sind kein Ersatz für das gemeinsame Trauern. Doch in diesen schwierigen Zeiten ist es jede Mühe wert, um trauernde Menschen aufmuntern und ihr Leid teilen zu können.

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. Arbeitgeber 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.

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.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 202383-042020 OHC