

Langfristiger Umgang mit Trauer und Verlust



Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Trauer löst bei Menschen ganz unterschiedliche Emotionen aus. Diese können überraschend sein oder sich nur schwer erklären lassen. Wenn Sie trauern, verzweifeln Sie nicht, sondern schöpfen Sie neue Hoffnung. Die meisten Menschen werden sich mit der Zeit durch gesunde Lebensgewohnheiten und soziale Unterstützung von diesem Verlust erholen. Sie müssen wissen, dass ein gesunder Umgang mit Trauer für Ihre psychische Gesundheit von ausschlaggebender Bedeutung ist.

Die Zeit heilt alle Wunden

Es gibt keine „normale“ Zeitrichtlinie, wie lange Trauer dauern darf. Manche Menschen brauchen Monate oder sogar Jahre, um den Verlust zu bewältigen. Die Gefühle der Trauer sind unmittelbar nach dem Verlust am stärksten und lassen mit der Zeit nach. Wenn Sie trauern, haben Sie Geduld mit sich. Machen Sie sich bewusst, dass es mit der Zeit besser wird.

Gesunde Lebensgewohnheiten

In der Trauerphase ist es wichtiger denn je, dass Sie sich um Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden kümmern.

- **Körperliche Gesundheit:** Trauer kann sich auf das körperliche Wohlbefinden auswirken. Wenn Sie sich körperlich wohl fühlen, können Sie Ihre Emotionen besser bewältigen. Achten Sie auf gute körperliche Hygiene, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährungsweise und Bewegung. Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Grundgewohnheiten einzuhalten und gehen Sie weiterhin Ihren Hobbys und Interessen nach. Betäuben Sie Ihren Schmerz nicht mit Alkohol oder Drogen.
- **Psychische Gesundheit:** Achten Sie während der Trauer auf Ihre psychische Gesundheit. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Gefühle anzuerkennen. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle und äußern Sie diese auf gesunde Art und Weise, wie z. B. durch Gespräche mit Freunden und der Familie oder indem Sie ein Tagebuch führen. Jeder trauert anders. Beurteilen bzw. üben Sie keine Kritik an Ihrer Trauerbewältigung.

Soziale Unterstützung

Bitte Sie andere, Ihnen beim Umgang mit Ihrer Trauer und Ihrem Verlust zu helfen. Das ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses. Indem Sie über Ihre Gefühle sprechen, lässt sich die mit der Trauer verbundene Belastung leichter ertragen.

- **Wenden Sie sich an nahestehende Personen:** Widerstehen Sie der Versuchung, sich zurückzuziehen und halten Sie den Kontakt zu Freunden und Familienmitgliedern aufrecht. Reden Sie mit Freunden und Familienmitgliedern über Ihre Trauer und Ihren Verlust. Das kann sehr befreiend sein und die gemeinsam verbrachte Zeit lässt Sie auf andere Gedanken kommen.
- **Schöpfen Sie Trost aus Ihren Gemeinschaften:** Greifen Sie bei der Trauerbewältigung auf die Gemeinschaften zurück, denen Sie angehören. Behalten Sie Ihre Routinen hinsichtlich einer Glaubensgemeinschaft, der Nachbarschaft, dem Buchclub oder engen Kollegen bei.
- **Schließen Sie sich evtl. einer Selbsthilfegruppe an** In einer Selbsthilfegruppe treffen Sie mit Menschen zusammen, die einen ähnlichen Verlust erlitten haben. Diese Menschen haben Verständnis für Ihre Gefühle und können sie nachvollziehen.
- **Sprechen Sie mit einem Therapeuten oder Trauerberater:** Wenn Sie den Schmerz nicht mehr ertragen können, suchen Sie einen auf Trauerbegleitung spezialisierten Therapeuten oder Berater auf.

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Trauer und klinischer Depression zu erkennen. Trauer geht normalerweise mit einem Wechselbad der Gefühle einher. Negative Emotionen und Momente der Freude und des Glücklichs wechseln sich ab. Dagegen ist eine Depression durch ein konstantes Gefühl der Leere und Verzweiflung gekennzeichnet. Weitere Symptome von Depression sind starke Schuldgefühle, Selbstmordgedanken, Gefühle der Hoffnungs- und Wertlosigkeit, langsames Sprechen und langsame Bewegungen, Unfähigkeit seinen häuslichen/beruflichen/schulischen Arbeiten nachzugehen und Sehen oder Hören von Dingen, die in Wirklichkeit nicht vorhanden sind. Wenn Sie an Symptomen von klinischer Depression leiden, wenden Sie sich unverzüglich an eine psychiatrische Fachkraft.

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 behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. 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.

© 2020 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF998385 203785-072020