

# Umgang mit einem Todesfall im Unternehmen

Menschen sind durch ihre Arbeit in derselben Organisation miteinander verbunden — und viele werden zu Freunden. Beim Tod eines Kollegen ist die Betroffenheit der Mitarbeiter oft sehr groß, unabhängig davon, ob sie die verstorbene Person näher gekannt haben oder nicht. Einige sind geschockt oder traurig.

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



## 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:

### Wie Sie denken

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

### Wie Sie sich körperlich fühlen

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

### Wie Sie sich emotional fühlen

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

### Wie Sie sich verhalten

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



### Selbsthilfe

Erkennen Sie den Tod und ihre Reaktionen darauf an. Lassen Sie die negativen Gefühle zu, ohne sich selbst zu verurteilen. Nehmen Sie an der Beerdigung oder Trauerfeier teil. Nehmen Sie sich Zeit zum Trauern.

- Legen Sie ausreichend Ruhephasen ein.
- Halten Sie an Alltagsroutinen fest. Vertraute Gewohnheiten können eine tröstende Wirkung haben.
- 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. 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.
- 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, dass es völlig in Ordnung ist, um Hilfe bei der Trauerbewältigung zu bitten. Nutzen Sie Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden oder eine Selbsthilfegruppe.



### So helfen Sie Ihren Kollegen

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

Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kollegen. Sprechen Sie über Ihre Gefühle und fragen Sie, wie es ihnen geht. Geben Sie anderen die Möglichkeit, über ihre Gefühle zu reden. Hören Sie ihnen zu und respektieren Sie ihre Ansichten, auch wenn Sie nicht der gleichen Meinung sind.

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. Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden oder eine Unterstützerguppe. Einige Menschen trauern länger als andere. Doch mit der Zeit und der Akzeptanz des Verlusts lässt der Schmerz nach.

Ihre Lösungen für emotionales Wohlbefinden bieten Ihnen und Ihrer Familie vertrauliche Hilfestellung bei der Bewältigung eines breiten Spektrums an persönlichen und arbeitsbezogenen Problemen. Diese kostenlose Dienstleistung bietet Tipps, die Ihnen bei Stress, der Bewältigung von Angststörungen oder Depression sowie beim Umgang mit Trauer und Verlust helfen. Unsere Spezialisten für emotionales Wohlbefinden stehen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.



Unter [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) finden Sie viele Ressourcen für Sie und Ihre Angehörigen.

Unser Zentrum für wichtige Unterstützung bietet emotionale Unterstützung und Informationen, wenn Sie sie am meisten brauchen. Das gilt für viele Themenbereiche wie psychische Gesundheit, traumatische Ereignisse, Naturkatastrophen, Trauer und Verlust, Krisenunterstützung für Jugendliche und vieles mehr.



### Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere Ressourcen und Informationen zu wichtiger Unterstützung finden Sie unter [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).



### Um Unterstützung bitten



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Ambulanz oder Notaufnahme. 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.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Ländern. Alle anderen Marken oder Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Da wir unsere Produkte und Dienstleistungen kontinuierlich verbessern, behält sich Optum das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Als Arbeitgeber fördert Optum die Chancengleichheit.

© 2024 Optum. Alle Rechte vorbehalten. WF12062251 143720-022024 OHC