

Til dig, som er kollega

For langt de fleste mennesker er arbejdet en meget vigtig del af deres faglige og sociale identitet, og som kollega kan du bidrage med støtte til den, som har mistet.

De mest udbredte symptomer for forældre i sorg

Som kollega kan det være rart at kende til de mest udbredte symptomer for forældre i sorg:

- Træthed: Din kollega kan formentlig ikke holde til nær så meget og heller ikke i så lang tid ad gangen.
- Hukommelsesbesvær og manglende overblik: Din kollega kan have problemer med at huske og have svært ved at koncentrere sig om selv simple opgaver. Det kan være vanskeligt for ham/hende at blive afbrudt for meget og holde fokus, og ændringer i planer kan virke meget krævende.
- Svært ved at lære nyt: Din kollega kan have behov for at få forklaret opgaver mange gange.
- Øget sansefølsomhed: Din kollega tager muligvis mange flere lyde og sanseindtryk ind end normalt, og det er trættende for ham/hende.
- Andre symptomer kan være: Søvnproblemer, kortluntethed, appetitændringer, svimmelhed, hyppige smerter i hoved/mave, manglende energi, lettere til tårer og nedsat lyst til social kontakt.

Før din kollegas opstart

Det kan være svært at vide, hvordan du skal forholde dig til en kollega i sorg, og derfor bør du gøre dig nogle overvejelser inden din kollegas tilbagevenden. Det kan være vanskeligt at vide, hvad du kan sige eller gøre for at være en støtte i en svær tid, og er din relation til din kollega tæt, så er du formentlig også selv berørt af situationen.

Uanset jeres relation, så er det vigtigt, at du viser, at du ved, at din kollega har mistet. Det værste, som du kan gøre, er at lade som ingenting. Formentlig har din kollega ikke overskud til at tage kontakt, så tag gerne selv initiativ.

Du kan med fordel spørge direkte, hvad din kollega har brug for fra dig. Du kan også komme med konkrete tilbud om at tale sammen, eventuelt gå en tur eller besøge ham/hende privat. Overvej at komme forbi med en blomst, en middagsret eller andet, men husk ikke at tage det personligt, hvis du bliver afvist. Tilbyd i stedet din hjælp igen på et senere tidspunkt.

Din kollegas opstart

Måske er du i tvivl om, hvordan du skal forholde dig til din kollega, når han/hun vender tilbage til arbejdet. Mange oplever, at det er vanskeligt at finde ud af, hvad de konkret skal gøre eller sige for at støtte i en svær tid, men at trække sig fra en person i sorg er ikke en løsning. I stedet bør du overveje, hvordan du ønsker at tage imod din kollega. Du må godt vise, at du selv er berørt af situationen, men sørg for at det er din kollega, som er i fokus. Tal i stedet med andre kolleger, dine venner eller familie om dine egne reaktioner.

Det kan også være rart for dig at vide, at din kollega kan bevæge sig ind og ud af sorgen, og at nogle dage eller tidspunkter er sværere end andre. Det er også vigtigt, at du husker kun at give gode råd, hvis du bliver bedt om det, og at sammenligninger med andre svære situationer ikke er hjælpsomme for din kollega. Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad du skal sige til din kollega, så kan du hente inspiration i disse forslag:

- "Er der noget specielt, jeg kan gøre for at hjælpe dig?"
- "Jeg tænker på dig."
- "Jeg er her, hvis du får brug for mig."
- "Hvis du ønsker at tale om det, der er sket, så vil jeg meget gerne lytte."
- "Hvis du oplever, at jeg glemmer, hvad du har oplevet, så mind mig om det."
- "Jeg er virkelig optaget af, hvordan du har det."
- "Jeg vil gøre mit bedste for at forstå, hvordan du har det."

Efter din kollegas opstart

Du bør balancere mellem at være både støttende og professionel i et godt stykke tid efter, at din kollega er vendt tilbage til arbejdet. Det bidrager til at normalisere arbejdsdagen og livet for din kollega.

Fortsæt din støtte

Mange mennesker oplever, at støtten fra omgivelserne aftager med tiden. Måske fordi de tror, at sorgen forsvinder, at den bliver glemt eller fordi de er usikre på, hvordan kollegaen reelt har det. Du skal ikke være bange for at rippe op i et sår hos din kollega. Det værste er sket, og du kan ikke gøre det værre. Omtal barnet ved navn, hvis din kollega gør det, og hvis han/hun fortæller om sit barn eller om det, som er sket, så lyt.

Selvom der er gået flere uger eller måneder så spørg ind til barnet, og til hvordan din kollega har det.

Husk dig selv på, at mennesker i sorg generelt er mere sårbare og kan være mere irritable i perioder. Det kræver mere tålmodighed fra dig.