



التعامل مع الموت والحزن في مكان العمل

مشاعر الحزن طبيعية بعد وفاة شخص عزيز. يختلف الشعور بالحزن من شخص لآخر. وبصفتك مديراً، من المهم معرفة كيف يمكننا دعم أعضاء الفريق في حالة فقد أحد الأشخاص الأعماء.

اتخذ هذه الخطوات لمساعدة العامل المكلوم

- **المواساة.** مواساة العامل على الفور بسبب الوفاة بإرسال ملاحظة أو زهور من الإدارة. أرسل رسالة دعم واضحة وبسيطة إلى الشخص المكلوم وإلى الموظفين الآخرين لمساعدتهم على التأقلم مع الحدث.
- **السؤال عن الحالة.** السؤال عن أحوال العضو المكلوم ثم قد يكون الاستماع إلى رده مفيداً.
- **كُن منفتحاً.** حافظ على سياسة "الباب المفتوح" مع فريقك.
- **اعرض المرونة،** إن أمكن. يمكن أن يساعد تقديم بعض المرونة في ساعات العمل، أو في الإجازات، العامل على التعامل مع كل من ضغوط العمل والحزن.
- **فكر في حضور مراسم.** إذا كانت هناك مراسم جنازة مفتوحة، يمكنك أنت أو ممثل آخر عن مكان العمل الحضور ونقل تعازي الشركة في تلك الفترة. تأكد من الحضور فقط بإذن صريح من عضو الفريق المكلوم.
- **كُن صبوراً.** أن تكون صبوراً ومتفهماً أن عملية الحزن تستغرق وقتاً وأن العامل لن "يخرج منه" بسرعة سوف يساعد أيضاً.
- **اعرض الموارد.** تقديم معلومات عن خدمات الحداد. (راجع القسم أدناه، مشاركة المعلومات حول دعم الحداد.)

التعامل مع خسارة زميل عمل

- في حال وفاة أحد أعضاء الفريق، إليك بعض الخطوات الإضافية التي يجب اتخاذها، بالإضافة إلى الأشياء التي يجب مراعاتها.
- احترام سرية المعلومات الشخصية أو الطبية ما لم يتم منح إذن بمشاركتها مع الآخرين. تأكد من معرفة ما يمكن مشاركته وما هو سري.
- توقع أن تكون الإنتاجية أقل من المثالية لبعض الوقت.
- إذا كان يجب إعادة توزيع المهام، فاشكر أعضاء الفريق الذين قد يضطعون بعمل إضافي أو مسؤوليات إضافية.
- أن تكون متاحاً للإنصات. توقع أن يحتاج أعضاء الفريق إلى التحدث عن الخسارة عدة مرات، خاصةً خلال التواريخ الخاصة.
- مشاركة المعلومات للعثور على دعم إضافي.

تبادل المعلومات حول دعم الحداد

ويُتاح لأعضاء الفريق وأفراد الأسرة كيفية العثور على المعلومات والموارد والدعم، إذا تعرضوا للخسارة. من خلال خدمات برنامج مساعدة الموظفين (EAP)، يمكن لأعضاء الفريق الحصول على إرشادات خلال العملية. يمكن أن تساعد الموارد على تخفيف بعض العبء في أثناء هذه الفترة العصيبة.

- **تخطيط الجنازة.** يمكن لأعضاء الفريق وأفراد الأسرة الاتصال للتحدث مع أخصائي للمساعدة على التخطيط للجنازة – من اختيار مكتب الجنازات إلى خدمات حرق جثث الموتى أو المساعدة على الحصول على مخصصات المحاربين القدامى والمزيد.
- **المساعدة المالية.** التخطيط للجنازة يمكن أن يكون مرهقًا عاطفيًا، ومكلفًا ماليًا كذلك. يمكن لبرنامج EAP المساعدة على الإحالات إلى الخدمات المالية، بما في ذلك زيارة أولى مجانية مع مستشار مالي.
- **مجموعات الدعم.** يمكن لبرنامج EAP ربط أعضاء الفريق بخيارات لمجموعات الدعم عبر الهاتف والأشخاص للمساعدة على تقديم المشورة بشأن الحزن. للبدء، يمكنهم الاتصال ببرنامج EAP.

تتوفر خدمات دعم الحداد من خلال EAP على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع من دون تكلفة. جميع المعلومات سرية ومتاحة لك ولأفراد أسرتك الذين يتمتعون بالتغطية. لمزيد من المعلومات وللإستفسار حول مزايا محددة تتمتع بها، تواصل مع مدير حسابك.

التخطيط لإحياء ذكرى خسارة زميل في العمل

يمكن أن تساعد تقاليد حوض الحزن معًا وإقامة جنازة أو حفل تأبين على تأقلم الأشخاص. إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

- **فكر في تنظيم طريقة لأعضاء الفريق لمشاركة القصص والذكريات والمشاعر.**
- **فكر في الطرق الشخصية التي يمكن للموظفين من خلالها إحياء ذكرى موظف.** على سبيل المثال، يمكنهم تجربة إشعال شمعة أو زراعة الورود أو إنشاء دفتر للصور التذكارية.
- **يمكنك أيضًا التخطيط لحفل تذكاري أو احتفال أو مراسم أخرى لإحياء ذكرى زميل.**



ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب منشأة إسعاف وغرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وهو يخضع للتغير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقبورها.

© 2023 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمالكها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.