



התמודדות עם מוות ואבל במקום העבודה

תחושות עצב בעקבות מוות של אדם אהוב אינן דבר חריג. אנשים חווים אבל בצורות שונות. כמנהלים, חשוב לדעת כיצד נוכל לתמוך בחברי צוות במקרה של אובדן אדם אהוב.

נקוט/י בצעדים הבאים כדי לסייע לעובד/ת שכול/ה

- **הכרה.** הכר/י מיד במוות באמצעות שליחת תנחומים או פרחים בשם ההנהלה. שלח/י הודעה פשוטה וברורה של תמיכה לאדם המתאבל ולשאר חברי הצוות כדי לסייע להם להתמודד עם האירוע.
- **שאלו שאלות.** שאל/י לשלום חבר הצוות המתאבל והקשב/י לתשובה. זה עשוי לעזור.
- **הפגינו פתיחות.** שמור/י על מדיניות "דלת פתוחה" עם הצוות שלך.
- **הציעו גמישות,** במידת האפשר. גמישות בשעות העבודה ובימי חופש עשויה לעזור לעובד/ת להתמודד עם שילוב הלחצים של עבודה ואבל.
- **שיקלו להשתתף בלוויה או באזכרה.** אם מתקיים טקס הלוויה וירטואלי, ניתן להשתתף עם עוד נציג או נציגה ממקום העבודה ולמסור את תנחומי החברה. ודא/י שהשתתפותך היא באישור מפורש של חבר/ת הצוות השכול/ה.
- **גלו סבלנות.** שמירה על סבלנות וגילוי הבנה לעובדה שתהליך האבל אורך זמן ושהעובד/ת לא ת/יצא מזה "צ'יק צ'ק" יעזרו גם הם.
- **הציעו משאבים.** ספק/י מידע על שירותי התמודדות עם שכול. (ראה/י להלן, "שתף/י מידע על תמיכה בהתמודדות עם שכול")

התמודדות עם מוות של עמית/ה לעבודה

- במקרה של מוות של חבר/ת צוות, הנה כמה פעולות נוספות כמו גם דברים להביא בחשבון.
- **ש לכבד סודיות של מידע אישי או רפואי אלא אם כן ניתנה לך רשות לחלוק אותו עם אחרים.** הקפד/י לברר מה ניתן לחלוק ומה נחשב למידע מסווג.
- **יש לצפות לירידה מסוימת בתפוקה** במשך זמן מה.
- **אם יש צורך להעביר משימות לחברי צוות אחרים,** יש להודות להם על כך שהם מקבלים על עצמם עבודה ותחומי אחריות נוספים.
- **היו זמינים להקשיב.** צפה/י לכך שיתכן שחברי צוות ירגישו צורך לדבר על האובדן במספר הזדמנויות, במיוחד סביב תאריכים מיוחדים.
- **שתפו מידע למציאת תמיכה נוספת.**

שתף/י מידע על תמיכה בהתמודדות עם שכול

הראה/י לחברי צוות ולבני משפחה כיצד למצוא מידע, משאבים ותמיכה אם הם חוו אובדן. באמצעות שירותי תוכנית הסיוע לעובדים (EAP), חברי צוות יוכלו לקבל הדרכה במשך התהליך. המשאבים יוכלו לסייע בהקלת העומס בתקופה קשה זו.

- **תכנון הלוויה.** חברי צוות ובני משפחה יוכלו להתקשר ולדבר עם מומחה לסיוע בתכנון לוויית - מבחירת בית הלוויית ועד שירותי שריפת גופה - או לסייע עם זכויות וטרנרים ועוד.
- **סיוע כספי.** תכנון לווייה יכול להיות מתיש רגשית, ולהוות גם נטל כלכלי. תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) תוכל לסייע בהפניות לשירותים פיננסיים, כולל ביקור ראשון חינם אצל יועץ כספיים.
- **קבוצות תמיכה.** תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) תוכל לקשר חברי צוות אל אפשרויות תמיכה בטלפון ובקבוצות תמיכה כדי לסייע בהתמודדות עם האבל. כשלב ראשון, עליהם ליצור קשר עם תוכנית הסיוע לעובדים (EAP).

שירותי תמיכה באבל ושכול זמינים ללא תשלום באמצעות תוכנית הסיוע לעובדים (EAP). כל המידע חסוי וזמין לך ולכל בני המשפחה המכוסים בתוכנית. לקבלת מידע נוסף על ההטבות הספציפיות יש לפנות אל מנהל/ת החשבון.

תכנון טקס זיכרון לעמית/ה לעבודה שנפטר/ה

מסורות של אבל משותף וקיום הלוויה או טקס זיכרון עשויות לסייע לאנשים בהתמודדות. הנה כמה הצעות שעשויות לעזור:

- שיקלו את האפשרות לארגן אירוע וירטואלי שבו יוכלו חברי הצוות לחלוק סיפורים, זיכרונות ורגשות.
- חיטבו על דרכים אישיות שבהן עובדים יוכלו להתייחד מהבית עם הזכרונות שלהם מעובד או עובדת שהלכו לעולמם. לדוגמה, הם יכולים להדליק נר, לשתול פרחים או ליצור אלבום זיכרון עם תמונות.
- ניתן גם לתכנן טקס זיכרון, הרמת כוס או אירוע אחר לזכר עמית או עמיתה לעבודה.



אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשר/י ל-911 אם את/ה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם את/ה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יעניק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.