

Sokongan Kritisikal



Mengatasi kematian dan kesedihan di tempat kerja

Perasaan sedih adalah normal selepas kehilangan orang yang disayang. Dan setiap orang mengalami kesedihan dengan cara yang berbeza. Sebagai seorang pengurus, adalah penting untuk mengetahui bagaimana kita boleh menyokong ahli kumpulan pada ketika berlaku kehilangan orang tersayang.

Ambil langkah-langkah ini untuk membantu pekerja yang dalam kesedihan

- **Terima.** Segera menerima kematian ini dengan memberi sebuah nota atau bunga dari pihak pengurusan. Hantar mesej yang jelas dan ringkas bagi menyokong pekerja yang kesedihan dan pekerja lain bagi membantu mereka menangani peristiwa ini.
- **Bertanya.** Ianya boleh membantu dengan bertanyakan keadaan ahli yang kesedihan dan kemudian mendengar respons mereka.
- **Bersikap terbuka.** Kekalkan polisi “terbuka” dengan kumpulan anda.
- **Berikan fleksibiliti, jika boleh.** Menyediakan fleksibiliti waktu bekerja atau waktu berehat, boleh membantu pekerja menangani tekanan kerja dan kesedihan.
- **Pertimbangkan untuk hadir majlis memperingati.** Jika akan ada upacara pengebumian terbuka, anda atau wakil dari tempat lain boleh menghadirinya dan menyampaikan takziah bagi pihak syarikat pada masa itu. Pastikan anda hanya hadir setelah mendapat kebenaran pekerja anda yang sedang berkabung.
- **Sabar.** Sabar dan memahami bahawa proses kesedihan mengambil masa dan bahawa pekerja tersebut tidak akan kembali normal dengan segera, juga boleh membantu.
- **Offer resources.** Sediakan maklumat bagi perkhidmatan untuk mengatasi kesedihan. (Lihat bahagian di bawah, Kongsi maklumat mengenai sokongan kesedihan.)

Mengatasi kehilangan rakan sekerja.

Dalam keadaan kematian ahli kumpulan, berikut adalah beberapa langkah tambahan untuk diambil serta perkara-perkara yang perlu dipertimbangkan.

- Hormati kerahsiaan peribadi atau maklumat perubatan kecuali kebenaran diberikan untuk berkongsi mengenainya dengan yang lain. Pastikan anda tahu apa yang boleh dikongsi dan apa yang sulit.
- Jangka bahawa produktiviti mungkin tidak sempurna untuk seketika.
- Jika tugas perlu diagihkan, ucapkan terima kasih pada ahli kumpulan yang mungkin akan menerima kerja atau tanggungjawab tambahan.
- Sentiasa boleh mendengar. Jangkakan bahawa ahli kumpulan mungkin perlu untuk berbincang mengenai kehilangan ini beberapa kali, khususnya semasa tarikh-tarikh istimewa.
- Kongsi maklumat untuk mencari sokongan tambahan.

Kongsikan maklumat untuk sokongan kesedihan

Tunjukkan pada ahli kumpulan dan ahli keluarga bagaimana untuk mencari maklumat, sumber dan sokongan, jika sekiranya mereka mengalami kehilangan. Melalui perkhidmatan EAP, ahli kumpulan boleh mendapatkan panduan mengenai proses-proses yang perlu. Sumber-sumber boleh membantu mengurangkan sedikit beban semasa waktu sukar ini.

- **Perancangan pengkebumian.** Ahli kumpulan dan ahli keluarga boleh menelefon untuk bercakap dengan seorang pakar bagi membantu merancang satu pengkebumian — dari memilih rumah pengkebumian ke khidmat pembakaran mayat atau bantu dengan manfaat warga tua dan lebih lagi.
- **Bantuan kewangan.** Merancang pengkebumian boleh menguji emosi dan ia juga boleh menjadi beban kewangan. EAP boleh membantu dengan rujukan-rujukan kepada perkhidmatan kewangan, termasuklah kunjungan pertama dengan kaunselor kewangan.
- **Kumpulan sokongan.** EAP boleh menghubungkan ahli kumpulan dengan pilihan-pilihan untuk kumpulan sokongan melalui telefon dan bersemuka untuk membantu dengan kaunseling kesedihan. Untuk permulaan, mereka boleh menelefon program EAP.

Perkhidmatan sokongan kematian melalui EAP tersedia 24/7 tanpa kos. Semua maklumat adalah sulit dan tersedia untuk anda dan ahli keluarga dilindungi anda. Untuk maklumat lanjut tentang faedah khusus anda, hubungi pengurus akaun anda.

Merancang majlis memperingati untuk kematian rakan sekerja

Tradisi melalui kesedihan bersama dan melakukan pengebumian atau acara memperingati boleh membantu mereka mengatasinya. Berikut adalah beberapa cadangan yang boleh membantu:

- Pertimbangkan satu majlis bagi ahli kumpulan untuk berkongsi kisah, memori dan perasaan.
- Fikirkan cara yang lebih peribadi di mana pekerja boleh memperingati rakan sekerja. Sebagai contoh, mereka boleh cuba memasang lilin, menanam bunga di halaman atau membuat jurnal foto peringatan.
- Anda juga boleh merancang peringatan, perayaan atau perkhidmatan lain untuk memperingati rakan sekerja.

Optum

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan ambulatori dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara nPengehadanperlindungan dan pengecualian mungkin dikenakan.

© 2023 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan bidang kuasa yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar hak milik persendirian demilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.