



Jak radzić sobie ze śmiercią i żałobą w miejscu pracy

Smutek jest normalną reakcją po śmierci bliskiej osoby. Każdy przeżywa proces żalu inaczej. Ty, jako przełożony, powinieneś wiedzieć jak wspierać członków swojego zespołu w przypadku utraty bliskiej osoby.

Co możesz zrobić, żeby pomóc pracownikowi w żałobie

- **Przełącz wyrazy współczucia.** Natychmiast wyślij kondolencje albo kwiaty w imieniu kierownictwa. Wyślij krótką, prostą życzącą wiadomość do pracownika w żałobie oraz do innych członków zespołu, aby pomóc im w radzeniu sobie z sytuacją.
- **Zadawaj pytania.** Zapytanie pogrążonej w żałobie osoby jak sobie radzi i wysłuchanie, co ma do powiedzenia, może być pomocne.
- **Bądź otwarty.** Utrzymuj politykę „otwartych drzwi” ze swoim zespołem.
- Jeżeli to możliwe, **zaoferuj elastyczny tryb pracy.** Elastyczność w godzinach pracy albo dodatkowe dni wolne mogą pomóc pracownikowi poradzić sobie z piętrzącym się stresem w życiu zawodowym i żałobą.
- **Weź udział w ceremonii pogrzebowej.** Jeżeli planowana jest otwarta ceremonia pogrzebowa, ty albo inny przedstawiciel z miejsca pracy możecie wziąć w niej udział i przekazać wtedy kondolencje w imieniu firmy. Pamiętaj, żeby zrobić to tylko za wyraźną zgodą członka zespołu.
- **Bądź cierpliwy.** Cierpliwość i zrozumienie, że żałoba to długotrwały proces i że pracownik nie „otrząśnie” się szybko mogą być pomocne.
- **Zaproponuj pomoc.** Przekaż informacje dotyczące usług związanych z żałobą. (Patrz część poniżej, Przekaż informacje dotyczące wsparcia w żałobie).

Jak radzić sobie ze śmiercią współpracownika

W przypadku śmierci członka zespołu, musisz wziąć pod uwagę dodatkowe kroki.

- Szanuj poufność informacji osobistych albo medycznych, chyba że otrzymałeś zgodę na podzielenie się nimi z innymi. Upewnij się, że wiesz, co możesz powiedzieć, a co jest poufne.
- Oczekuj, że przez jakiś czas wydajność będzie daleka od idealnej.
- Jeżeli musisz reasygnować zadania, podziękuj członkom zespołu, którzy przejmują dodatkowe zadania albo obowiązki.
- Słuchaj. Oczekuj, że członkowie twojego zespołu będą wspominać stratę wielokrotnie, zwłaszcza w szczególne dni.
- Przekaż informacje dotyczące dodatkowego wsparcia.

Przekaż informacje dotyczące wsparcia w żałobie

Pokaż członkom zespołu i rodzinie, w jaki sposób znaleźć informacje, pomoc i wsparcie o stracie bliskiej osoby. W ramach świadczeń EAP, członkowie zespołu mogą uzyskać wsparcie w radzeniu sobie z sytuacją. Możemy pomóc udźwignąć ciężar tych trudnych dni.

- **Planowanie pogrzebu.** Członkowie zespołu i rodzina mogą telefonicznie rozmawiać ze specjalistą, który pomoże w zaplanowaniu pogrzebu - od wyboru domu pogrzebowego po usługi kremacji albo pomoc ze świadczeniami dla weteranów i wiele innych.
- **Pomoc finansowa.** Planowanie pogrzebu jest wyczerpujące emocjonalnie, ale może też być ciężarem finansowym. EAP może pomóc polecając usługi finansowe, w tym oferując darmową wizytę z doradcą finansowym.
- **Grupy wsparcia.** EAP może łączyć członków zespołu z opcjami telefonicznych i osobistych grup wsparcia, aby pomóc w terapii związanej z żałobą. Wystarczy, że zadzwonisz do programu EAP.

Usługi wsparcia w żałobie za pośrednictwem EAP są dostępne bezpłatnie 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Wszystkie informacje są poufne i dostępne dla ciebie i członków twojej rodziny objętych ubezpieczeniem. Aby uzyskać więcej informacji na temat konkretnych świadczeń, skontaktuj się ze swoim menedżerem konta.

Planowanie uroczystości upamiętniającej stratę współpracownika

Tradycje wspólnego przeżywania żałoby i organizowania pogrzebu lub uroczystości upamiętniającej pomagają nam radzić sobie z bólem. Oto kilka pomocnych sugestii:

- Zorganizuj wirtualne spotkanie dla członków zespołu, aby mogli podzielić się anegdotami, wspomnieniami i emocjami.
- Zastanów się, jak mogą w osobisty sposób uczcić pamięć współpracownika bez wychodzenia z domu. Mogą spróbować zapalić świecę, posadzić kwiaty lub stworzyć pamiątkowy dziennik fotograficzny.
- Możesz także zaplanować uroczystość upamiętniającą współpracownika.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.