

# COVID-19 | +stay informed

## התמודדות עם מוות ואבל במקום העבודה

ראה/י צעדים למנהלים לימי מגפת COVID-19.

תחושות עצב בעקבות מוות של אדם אהוב אינן דבר חריג. אך האבל בתקופת COVID-19 קשה עוד יותר, מפני שלעתים קרובות איננו יכולים להיות נוכחים פיזית זה עם זה בעודנו מתמודדים עם רגשותינו. בתקופה זאת, נדחים טקסי אבל רבים למועד מאוחר יותר. אלה שכן מתקיימים, מחויבים בשמירה על הנחיות הריחוק החברתי.

מסורות של אבל משותף וקיום הלוויה או טקס זיכרון עשויות לסייע לאנשים בהתמודדות. איננו יכולים לחלוק באבל באותן דרכים ששימשו אותנו בעבר. כך שעלינו למצוא דרכים אחרות לתמוך זה בזה. כמנהלים, חשוב לדעת כיצד נוכל לתמוך בחברי צוות במקרה של אובדן אדם אהוב במהלך ימים מאתגרים אלה.

### נקוטי/ בצעדים הבאים כדי לסייע לעובד/ת שכול/ה

- כבד/י 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.
- צפה/י לירידה ביעילות לזמן מה.
- אם יש צורך להעביר משימות לחברי צוות אחרים, הודה/י להם על כך שהם מקבלים עבודה ותחומי אחריות נוספים.
- היה/י זמין להקשיב. צפה/י לכך שיתכן שחברי צוות ירגישו צורך לדבר על האובדן במספר הזדמנויות, במיוחד סביב תאריכים מיוחדים.
- שתף/י מידע למציאת תמיכה נוספת.
- 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.
- שאלות. שאל/י לשלום חבר הצוות המתאבל והקשבי/י לתשובה. זה עשוי לעזור.
- פתיחות. שמור/י על מדיניות "דלת פתוחה" עם הצוות שלך.
- גמישות, אם אפשר. גמישות בשעות העבודה ובימי חופש עשויה לעזור לעובד/ת להתמודד עם שילוב הלחצים של עבודה ואבל.

• השתתפות אפשורית בטקס וירטואלי. אם מתקיים טקס הלוויה וירטואלי, תוכל/י להשתתף יחד עם נציג/ה נוסף/ת ממקום העבודה ולנצל את ההזדמנות כדי למסור את תנחומי החברה. ודא/י שהשתתפותך היא באישור מפורש של חבר/ת הצוות השכול/ה.

- סבלנות. שמירה על סבלנות וגילוי הבנה לעובדה שתהליך האבל אורך זמן ושהעובד/ת לא ת/יצא מזה "צ'יק צ'ק" יעזרו גם הם.
- הצעת משאבים. ספק/י מידע על שירותי התמודדות עם שכול. (ראה/י הלק, "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.

### 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 חינום אצל יועץ כספים.

- 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).

#### אודות שירותי התמיכה בהתמודדות עם אבל

- כל השירותים זמינים 24/7
- שמירה על סודיות בכפוף לחוק
- כלולים בהטבות שלך ללא עלות נוספת
- זמינים לך ולכל בני המשפחה המכוסים בתוכנית

#### תכנון טקס זיכרון לעמית/ה לעבודה שנפטר/ה

מסורות של אבל משותף וקיום הלוויה או טקס זיכרון עשויות לסייע לאנשים בהתמודדות. איננו יכולים לחלוק באבל באותן דרכים ששימשו אותנו בעבר. כך שעלינו למצוא דרכים אחרות לתמוך זה בזה.

הנה כמה הצעות שעשויות לעזור:

- שקול/י ליצור אירוע וירטואלי שבו חברי הצוות יוכלו לחלוק סיפורים, זיכרונות ורגשות.
  - חשוב/י על דרכים אישיות שבהן עובדים יוכלו להתייחד מהבית עם זכרו/ה של עובד/ת. לדוגמה, הם יכולים להדליק נר, לשתול פרחים או ליצור אלבום זיכרון עם תמונות.
  - תוכל/י גם לתכנן טקס זיכרון, חגיגה או אירוע אחר לזכר עמית/ה לעבודה שיתקיים לאחר שיוסרו ההגבלות הקשורות ל-COVID-19. לדוגמה, בחן/י את המקומות שבהם תרצה/י לקיים את הטקס, הכן/י רשימת מוזמנים וחשוב/י על הדברים שתרצה/י לומר. היה/י מוכן/ה למועד שבו תוכל/י להוציא את התוכניות לפועל.
- הצעות אלה לא יוכלו להחליף את מקומן של מסורות האבל המשותף. אבל בימים קשים אלה, מציאת דרכים חדשות לסייע לאנשים למצוא נחמה בימים של אבל שווה בהחלט את המאמץ.

## הטבות תוכנית הסיוע לעובדים (EAP) שלך, מציעות תמיכה תוך שמירת סודיות שתסייע לך לנהל לחץ, להתגבר על חרדה ולהתמודד עם טראומה.

לגישה אל מספר הטלפון המתאים לארצך, התחבר/י אל [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) באמצעות קוד הגישה של החברה שלך.



מקורות:

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020  
 American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019  
 National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי 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 יוענק 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.

© 2020 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 והם קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות. WF998385 202616-052020