

Jak radzić sobie ze śmiercią i żałobą w miejscu pracy

Zobacz, jakie kroki mogą podjąć przełożeni w czasie pandemii wirusa COVID-19.

Smutek jest normalną reakcją po śmierci bliskiej osoby. Przeżywanie żałoby w czasie pandemii wirusa COVID-19 jest trudniejsze, ponieważ możemy fizycznie wspierać się nawzajem w radzeniu sobie z emocjami. Wiele osób odkłada też ceremonię pogrzebową na później. A te, które mają miejsce, muszą przestrzegać zasad dystansu społecznego.

Tradycje wspólnego przeżywania żałoby i organizowania pogrzebu lub uroczystości upamiętniającej pomagają nam radzić sobie z bólem. Nie możemy przeżywać żałoby wspólnie tak, jak kiedyś. Musimy więc znaleźć inne sposoby wzajemnego wsparcia. Ty, jako przełożony, powinieneś wiedzieć jak wspierać członków swojego zespołu w przypadku utraty bliskiej osoby w tym trudnym okresie.

Co możesz zrobić, żeby pomóc pracownikowi w żałobie

- Przekaż wyrazy współczucia. Natychmiast wyślij kondolencje albo kwiaty w imieniu kierownictwa. Wyślij krótką, prostą życzliwą wiadomość do pracownika w żałobie oraz do innych członków zespołu, aby pomóc im w radzeniu sobie z sytuacją.
- Nie bój się zadawać 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 wirtualnej ceremonii pogrzebowej. Jeżeli planowana jest wirtualna 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 zadzwonią do programu EAP.

Informacje o świadczeniach wsparcia w żałobie

- Wszystkie usługi są dostępne 24 godziny na dobę
- Usługi są poufne, zgodnie z obowiązującymi przepisami
- Oferowane bez dodatkowych opłat, w ramach świadczeń
- Dostępne dla Ciebie i Twoich bliskich, objętych Twoim ubezpieczeniem

Planowanie uroczystości upamiętniającej stratę współpracownika

Tradycje wspólnego przeżywania żałoby i organizowania pogrzebu lub uroczystości upamiętniającej pomagają nam radzić sobie z bólem. Nie możemy przeżywać żałoby wspólnie tak, jak kiedyś. Musimy więc znaleźć inne sposoby wzajemnego wsparcia.

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 też zaplanować uroczystość upamiętniającą współpracownika po zniesieniu albo rozluźnieniu ograniczeń wprowadzonych w związku z epidemią wirusa COVID-19. Możesz, na przykład, sprawdzić rodzaje miejsc, w których chcesz zorganizować uroczystość i sporządzić listę osób, które chcesz zaprosić oraz zaplanować, co chcesz powiedzieć. Bądź gotowy, kiedy będziesz mógł wprowadzić te plany w życie.

Te sugestie nie mogą zastąpić tradycji wspólnego przeżywania żałoby. Ale w tym trudnym czasie warto znaleźć nowe sposoby, aby pomóc ludziom znaleźć ukojenie w czasie smutku.

Świadczenia Twojego programu wsparcia dla pracowników (Employee Assistance Programme, EAP) oferują poufną pomoc w radzeniu sobie ze stresem oraz pokonaniu lęku i traumy.

Aby znaleźć numer telefonu odpowiedni dla kraju zamieszkania, należy zalogować się na stronie livewell.optum.com za pomocą firmowego kodu dostępu.



Źródła:

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

Ten program nie jest przeznaczony do użytku 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.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Optum® jest zarezerwowanym 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. WF998385 202616-052020