

Как пережить утрату и скорбь в коллективе

Узнайте, что следует делать руководителям во время пандемии COVID-19.

После потери близкого человека нормально испытывать чувство грусти. Во время пандемии COVID-19 скорбеть по умершим сложнее, потому что зачастую мы не можем быть друг с другом рядом, чтобы помочь друг другу справиться с эмоциями. Кроме того, в это время многие люди откладывают церемонии прощания. Если какие-то мероприятия проводятся, важно соблюдать социальную дистанцию.

Традиции совместной скорби и похорон или церемонии прощания помогают людям пережить потерю. Мы не можем скорбеть вместе так, как делали это раньше, поэтому нам нужно найти другие способы поддержать друг друга. Важно, чтобы вы как руководитель знали, как поддержать своих сотрудников в случае утраты близкого человека в это непростое время.

Следуйте этим советам, чтобы помочь сотруднику, потерявшему близкого человека.

- Отреагируйте. Незамедлительно отреагируйте на смерть человека, послав его близким открытку или цветы от руководства. Простыми, ясными словами выразите поддержку скорбящему человеку и другим сотрудникам, чтобы помочь им пережить это событие.
- Задавайте вопросы. Может быть полезно спросить, как чувствует себя скорбящий сотрудник, и выслушать его ответ.
- Будьте доступны. Придерживайтесь со своим коллективом политики «открытых дверей».
- Если возможно, проявите гибкость. Позвольте сотруднику перейти на гибкий режим работы или взять отгул, чтобы справиться с двойным стрессом работы и горя.
- Если уместно, посетите виртуальную церемонию прощания. Если планируется виртуальная церемония прощания, вы или другой представитель компании можете посетить ее и выразить соболезнования от лица компании. Участвуйте в мероприятиях только с явного согласия скорбящего сотрудника.
- Запаситесь терпением. Важно запастись терпением и понимать, что процесс скорби займет какое-то время и что сотрудник не «придет в норму» моментально.
- Делитесь ресурсами. Предоставьте информацию об услугах для потерявших близкого человека (см. раздел о поддержке для переживших утрату ниже).

Как пережить утрату коллеги

В случае смерти коллеги подумайте также о следующих моментах.

- Соблюдайте конфиденциальность личной или медицинской информации, если вы не получили разрешение делиться ей с остальными. Обязательно узнайте, что можно обсуждать, а что является конфиденциальным.
- Будьте готовы к временному снижению производительности труда.
- Если какие-то задачи пришлось поручить другому работнику, поблагодарите сотрудников, которые взяли на себя дополнительную работу или обязательства.
- Будьте готовы выслушать коллег. Возможно, сотрудникам понадобится несколько раз поговорить о своей утрате, особенно в памятные даты.
- Поделитесь информацией о том, где получить дополнительную поддержку.

Поделитесь информацией о поддержке для переживших утрату

Расскажите коллегам и членам их семей, потерявшим близкого человека, где найти информацию, ресурсы и помощь. Услуги программы EAP помогут сотрудникам найти нужную информацию. Эти ресурсы облегчат жизнь скорбящим в это сложное время.

- Планирование похорон. Сотрудники и родственники умершего могут получить телефонную консультацию специалиста в области планирования похорон по таким вопросам, как выбор ритуальной конторы, услуги кремации или вступление в наследство.
- Финансовая поддержка. Организовывать похороны сложно не только морально, но и материально. Программа EAP готова предоставить вам информацию о ритуальных услугах, в том числе первую бесплатную консультацию советника по финансовым вопросам.

продолжение...

- Группы поддержки. Программа EAP может предоставить сотрудникам возможность участвовать в группах поддержки для переживших потерю близкого человека лично или по телефону. Заинтересованные сотрудники могут позвонить в программу EAP, чтобы получить соответствующую информацию.

Об услугах для переживших утрату

- Все услуги доступны ежедневно и круглосуточно
- Конфиденциально в соответствии с законодательством
- Предоставляются бесплатно в рамках вашего плана льгот
- Предоставляются вам и членам вашей семьи, соответствующим критериям покрытия

Как почтить память ушедшего коллеги

Традиции совместной скорби и похорон или церемонии прощания помогают людям пережить потерю. Мы не можем скорбеть вместе так, как делали это раньше, поэтому нам нужно найти другие способы поддержать друг друга.

Ниже приведены некоторые полезные советы:

- Дайте сотрудникам виртуальный способ поделиться своими историями, воспоминаниями и чувствами.
- Подумайте о том, как сотрудники могут почтить память умершего у себя дома. Например, они могут зажечь свечу, посадить цветы или создать памятный фотоальбом.
- Кроме того, вы можете организовать поминки, церемонию прощания или другое мероприятие, которое позволит помянуть умершего сотрудника, после того как ограничения в связи с COVID-19 будут ослаблены. Например, вы можете подыскать место, где можно провести такую церемонию, составить список приглашенных и решить, что хотели бы сказать. Подготовьтесь к тому моменту, когда сможете осуществить эти планы.

Эти советы не заменят традиций совместной скорби, но в это сложное время стоит потратить усилия на поиск новых способов помочь людям утешиться.

Льготы по вашей Программе помощи сотрудникам (Employee Assistance Programme, EAP) включают конфиденциальное содействие в преодолении стресса, тревожности и последствий душевных травм.

Чтобы узнать номер телефона в своей стране, войдите в систему по адресу livewell.optum.com, введя код доступа своей компании.



Источники:

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.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее амбулаторное учреждение или отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

© 2020 Optum, Inc. Все права защищены. Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками собственности их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства. WF998385 202616-052020