

# COVID-19 | +stay informed

## İş yerinde ölüm ve yasla başa çıkma

COVID-19 pandemisi sırasında yöneticilerin alması gereken önlemlere bakın.

Sevdiğimiz birini kaybettikten sonra kendimizi üzgün hissetmemiz normaldir. Genellikle de, duygularımızla başa çıkarken birbirimizi desteklemek için fiziksel olarak sevdiğimiz yanımızda olmadığımız için, COVID-19 sırasında yas tutmak daha da zor hale geliyor. Ayrıca, bu dönemde, birçok insan cenaze törenlerini erteliyor. Düzenlenen törenlerde ise sosyal mesafe kurallarına uyulması gerekiyor.

Birlikte yas tutma ve cenaze töreni düzenleme geleneği, yasla başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Yasımızı, daha önce yaptığımız şekilde paylaşmıyoruz. Bu nedenle, birbirimizi desteklemenin başka yöntemlerini bulmalıyız. Yönetici olarak, bu zorlu zamanda, sevdiğimiz birini kaybetmeleri durumunda ekip üyelerimizi nasıl destekleyebileceğimizi bilmemiz çok önemlidir.

### Sevdiği birisi vefat eden çalışanınıza yardımcı olmak için yapmanız gerekenler

- Başsağlığı dileyin. Yönetim adına bir not veya çiçek göndererek kişiye hemen başsağlığı dileyin. Yas tutan kişiye ve diğer personele, durumla başa çıkabilmeleri için net, basit bir destek mesajı gönderin.
- Sorun. Sevdiği birini kaybeden kişiye her şeyin nasıl gittiğini sormak ve vereceği yanıtı dinlemek de yardımcı olabilir.
- Açık olun. Ekibinizde "açık kapı" politikası uygulayın.
- Mümkünse esnek koşullar sunun. Çalışma saatlerinde esneklik sağlamak veya izin vermek, çalışanın iş ve yas ile aynı zamanda başa çıkmaya çalışması konusunda yardım sağlar.
- Sanal törene katılmayı deneyin. Sanal cenaze töreni düzenlenecekse siz veya iş yerinizden başka bir temsilci, söz konusu törene katılıp şirketin başsağlığı dileklerini iletebilirsiniz. Ancak, törene katılmadan önce ilgili çalışanın açık rızasını almayı unutmayın.
- Sabırlı olun. Sabırlı olmak, yas sürecinin zaman alacağını ve çalışanın hemen kendine gelemeyeceğini anlamak da yardımcı olur.
- Kaynak teklif edin. Vefat durumunda sunulan hizmetlerle ilgili bilgi verin. (Aşağıda yer alan 'Vefat durumunda verilen destekle ilgili bilgi paylaşımı' bölümüne göz atın.)

### Şirketten birinin vefat etmesi durumunda yapmanız gerekenler

Ekip üyelerinden birisinin vefat etmesi durumunda, göz önünde bulundurmanız gereken başka hususların yanı sıra uygulanacak birkaç adım daha vardır.

- Başkalarıyla paylaşma izni verilmediği sürece, kişisel veya tıbbi bilgilerin gizliliğine saygı gösterin. Hangi bilgilerin paylaşılabilirliğini, hangi bilgilerin gizli olduğunu öğrenin.
- Ekibin bir süre çok da verimli çalışmamasına hazırlıklı olun.
- Görevlerin yeniden dağıtılması gerekirse ekstra iş veya sorumluluk alan ekip üyelerine teşekkür edin.
- Dinlemeye hazır olun Ekip üyelerinin, özellikle de özel tarihler olmak üzere vefat eden kişi hakkında çok kez konuşabileceğini unutmayın.
- Ek destek almak için bilgi paylaşın.

### Vefat durumunda verilen destekle ilgili bilgi paylaşımı

Kayıp yaşayan ekip üyelerine ve aile bireylerine nereden bilgi, kaynak ve destek bulabileceklerini gösterin. EAP hizmetleri sayesinde ekip üyeleri bu süreçte rehberlik alabilir. Kaynaklar, bu zor dönemde üstlenilen yükün bir kısmını hafifletebilir.

- Cenaze töreni planlama. Ekip üyeleri ve aile bireyleri, cenaze evi seçmekten yan haklara kadar ve daha fazlası hakkında, cenaze töreni planlamak üzere bir uzmandan telefonla destek alabilir.
- Maddi destek. Cenaze töreni planlamak duygusal olarak zor olacağı gibi masraflı da olabilir. EAP, mali danışmanla ücretsiz ilk randevu da dahil olmak üzere, yönlendirme ve mali hizmetler konusunda yardımcı olabilir.
- Destek grupları. EAP, ekip üyelerini, telefonla veya yüz yüze görüşen destek gruplarına dahil ederek yas konusunda destek almalarını sağlayabilir. Başlangıç olarak EAP programı aranabilir.

### Bu vefat destek hizmetleriyle ilgili

- Tüm hizmetler 7/24 erişilebilirdir
- Yasalara uygun şekilde gizlidir
- Yan haklarınız kapsamında ekstra ücret alınmaz
- Size ve kapsam dahilindeki aile bireylerinize açıktır

### Şirketten birinin vefat etmesi durumunda anma töreni planlama

Birlikte yas tutma ve cenaze töreni düzenleme geleneği, yasa başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Yasımızı, daha önce yaptığımız şekilde paylaşmıyoruz. Bu nedenle, birbirimizi desteklemenin başka yöntemlerini bulmalıyız.

Bu konuda size yardımcı olabilecek bazı öneriler:

- Ekip üyelerinin hikaye, anı ve hislerini paylaşabileceği sanal bir toplantı düzenleyin.
- Çalışanların, vefat eden kişiyi evlerinden anabileceği kişisel yöntemler düşünün. Örneğin mum yakabilir, çiçek ekebilir veya fotoğraflardan oluşan bir anma defteri hazırlayabilirler.
- Ayrıca, COVID-19 nedeniyle uygulanan kısıtlamalar kaldırıldıktan sonra bir anma töreni ya da başka türlü bir tören düzenleyebilirsiniz. Örneğin töreni yapmak istediğiniz mekan türlerine bakabilir, davet etmek istediğiniz kişilerin bir listesini yapıp söylemek istediklerinizi not edebilirsiniz. Bu planları eyleme dönüştürebileceğiniz zamana hazırlanın.

Elbette bu öneriler, birlikte yas tutma geleneğinin yerini alamaz. Ancak bu zor zamanlarda, insanların yas sürecinde avuntu bulmasına yardımcı olmak bu çabaya değer.

## Çalışan Destek Programınız (EAP), stresi yönetmek, anksiyetenin üstesinden gelmek ve travmayla başa çıkmak için gizli destek sunar.

Ülkenize uygun telefon numarasına erişmek için lütfen şirketinizin erişim kodunu kullanarak [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) sitesine giriş yapın.



Kaynaklar:

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

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi ve acil servis tesisine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir. WF998385 202616-052020