

# كيف يمكن لأصحاب العمل دعم الموظف العائد إلى العمل أثناء حزنه

تُعدّ المعاناة من خسارة الحمل والرضيع شديدة ومؤلمة. تغمر الأهالي المكبومين عادة مشاعر حزن معقدة على المدى القريب والبعيد، بما في ذلك شعورهم بالصدمة والحزن والغضب والقلق والأرتباك والذنب ولوم الذات. وهذه المشاعر هي مشاعر طبيعية وعادية. للأسف، بسبب عدم مناقشة موضوع خسارة الحمل والرضيع أو فهمه بشكل واسع في مجتمعنا، قد لا يُعطى قدرًا كافٍ من الاهتمام أحيانًا لحزن واحتياجات الأهالي المفجوعين من ذلك، ما يشعرهم بأن من حولهم لا ينتبهون لهم أو لا يفهمونهم.

نعلم أن قيمة الحياة تعتمد على الحب والتواصل الذي نشعر به مع ذلك الطفل، سواء كان داخل أو خارج الرحم، في أي فترة من الحمل أو العمر. عند انتهاء الحمل أو وفاة الطفل، تضيق جميع الأحلام والآمال حول حضور ذلك الطفل ومستقبله كما تضيق الهوية الجيدة التي يبدأ الناس باكتسابها عند رعاية الجنين في الرحم أو التحضير لرعايته عند ولادته. عند السعي لتقديم الرعاية والدعم للأهالي في حالة حزنهم، من الأساسي أن نعطيهم مجالًا مفتوحًا للحديث عن قصتهم والإقرار بما تعنيه لهم. بهذه الطريقة، يمكننا بعد ذلك تقديم الدعم لمشاعرهم وطرقًا للتعبير عن تلك المشاعر. ينفرد كل شخص في حزنه بالطريقة التي يتحمل فيها الحزن ويعبر عنه، حيث يحتاج معظم من يمرون بحالة حزن إلى التعاطف والتشجيع من مجتمعهم المحلي مع مرور الوقت بسبب تطور مشاعر حزنهم.

## مسؤولياتك القانونية

بعد خسارة الحمل أو الرضيع، قد يختار الأهل المفجوعون أخذ إجازة طويلة من العمل أو العودة إلى العمل. يمكن أن يساعد الحصول على إجازة من العمل من أجل الحزن والعلاج الجسدي والحصول على الخدمات الصحية وإجراء الترتيبات المختلفة (مثل الجنازة، الترتيبات المالية، السفر). يعتمد قرار الابتعاد عن العمل مؤقتًا على عوامل كثيرة، بما فيها استحقاق الأهل المفجوعين للإجازات، ووضعهم المالي، وتاريخهم الشخصي وما يفضلون. من المفيد لأصحاب العمل وموظفي الموارد البشرية أن يكونوا على اطلاع على الخيارات المتوفرة للموظفين العاملين في مؤسستهم للحصول على إجازة، إضافة إلى المستحقات التي قد يكون متوفرة (كالتأمين على حياة الطفل، تغطية المستحقات الطبية وما إلى ذلك) لتزويد العائلات بمعلومات واضحة وبالدعم عند مواجهتهم لهذه القرارات الصعبة أثناء وقت صعب أصلاً.

الموظفون الذين مضى على عملهم مع صاحب العمل ستة أشهر على الأقل بشكل متواصل ممن لديهم تغطية بموجب قانون معايير التوظيف لعام ٢٠٠٠، مستحقون لإجازة وفاة الطفل في حال وفاة طفل الموظف، يستثنى من ذلك وفاة الطفل بسبب جريمة يتورط فيها والد(ة) الطفل.

## (EI) التأمين الوظيفي

يُعتبر الموظفون الذين تنطبق عليهم معايير معينة مؤهلون للحصول على مساعدة مالية مؤقتة إن كانوا غير قادرين على العمل بسبب خسارة الحمل أو الرضيع. قد يستطيعون الاستفادة من مستحقات المرض و/أو الأمومة في هذه الظروف.

# كيف يمكن لأصحاب العمل دعم الموظف العائد إلى العمل أثناء حزنه

## (ESA) قانون معايير التوظيف

يحدد قانون معايير التوظيف الحد الأدنى من المعايير والحقوق والمسؤوليات لمعظم أصحاب وأماكن العمل في أونتاريو. هذا القسم مخصص لإجازة الحمل، وهو يحتوي على معلومات خاصة بخسارة الحمل. فيحق للموظفات اللاتي تعرضن لخسارة الحمل في الأسبوع الـ ٢٣ تقريباً من الحمل أو بعد ذلك أخذ إجازة حمل. إن لم يكن الأهل مؤهلين للحصول على إجازة حمل، قد يكونوا مخولين للانقطاع عن العمل باستخدام نوع آخر من مخصصات قانون معايير التوظيف، مثل إجازة الطوارئ الخاصة. قد يكون الأهل الذين تعرضوا لفقدان رضيع مؤهلين للحصول على إجازة وفاة طفل، أو إجازة اختفاء الطفل لسبب إجرامي، أو منحة فيدرالية لدعم الدخل.

## أنواع أخرى من الإجازات/فترات الراحة

قد تكون هناك أيضاً اتفاقيات أو سياسات ضمن مؤسستك تؤهل الأهل للحصول على فترة راحة و/أو إجازة مدفوعة بالإضافة إلى مخصصات الحكومة الفدرالية أو حكومة المقاطعة، قد يقرر أصحاب العمل أيضاً إعطاء الأهل فترة راحة بسبب ظروف غير متوقعة أو استثنائية، خارج السياسات (LTD) والإعاقة طويلة الأمد (STD) كالإجازة المرضية والإعاقة قصيرة الأمد المعمول بها.

أصدرت شبكة خسارة الحمل والرضيع ثلاث وثائق توضح المعلومات المتعلقة باستحقاقات الإجازات وخاصة بالنسبة للأهل الذين تعرضوا لخسارة (فترة الراحة من العمل بعد خسارة حملك، فترة الراحة من العمل بعد ولادة الطفل ميتاً، و فترة الراحة من العمل بعد خسارة رضيعك). يُرجى الرجوع إلى هذه الموارد إن أردت الحصول على معلومات ومشاركتها مع الأهالي.

# كيفية عرض الرعاية والدعم

كصاحب عمل، بالإضافة إلى مسؤولياتك في العمل تجاه موظفيك، قد تشعر بالحزن والاهتمام لأكم الموظف. خلال أي فترة من الغياب، هناك الكثير من الطرق التي يمكن لأصحاب العمل التواصل من خلالها للتعبير عن تعازيهم واهتمامهم، ما لم يكن ذلك ممنوعاً ضمن شروط إجازة الموظف. عند عودة الأهل المفجوعين إلى العمل، من المهم استمرار الإقرار بخسارتهم. قد يشعر بعض الأهالي المفجوعين بالدعم عن طريق مشاركة مشاعر حزنهم بصراحة وتبادل الدعم الفعال مع من حولهم خلال هذا الوقت العصيب، بينما قد يحتاج آخرون إلى أن تنصت إليهم أو تحترم رغبتهم بابتعادهم عن الآخرين والتمتع بالخصوصية ليحزنوا دون الشعور بتأثير الآخرين أو المسؤولية عن مشاعر الآخرين. من المفيد بشكل خاص تجنب المواقف التي تؤدي إلى شعور الأهالي المحزونين بأن عليهم أيضاً التعامل مع حزن أو عدم ارتياح من حولهم.

يشعر الكثير من أصحاب العمل بالارتباك وعدم التأكد مما عليهم قوله، لأن معنى هذا النوع من الأحداث واحتياجات ورغبات الأهالي المحزونين قد لا تكون واضحة في البداية. قد لا توجد توجيهات تناسب احتياجات جميع الأشخاص، إلا أن الإرشادات التالية مفيدة للكثير من الأهالي الذين يمرون بحالة حزن:

## الإقرار بالخسارة بلطف.

يتجنب الكثير من الناس التحدث عن الخسارة، حيث يخافون من إزعاج الشخص في حالة حزنه أو "تذكيره" بحزنه. كن واثقاً من أنك لا تذكرهم بشيء قد أبعده عن تفكيرهم؛ فلا يزال حزنهم حاضراً، ويقدر معظم الناس الإقرار بمعاناتهم والصعوبات التي يمرون بها عن طريق تعبير الرعاية والاهتمام. إن كنت ترغب بتقديم الدعم الشخصي، قم بذلك بصدق وأظهر ما يمكنك فعلاً تقديمه وتهتم به؛ بالنسبة لكثير من العائلات، قد يكون من المفيد أن تكون عروض المساعدة محددة، أو أن تقدم بعض الخيارات (كالطعام، ورعاية الأطفال، والانتقال عليك، وتشجيت تفكيره عن حزنه والضحك) وأن تقدم العروض بطريقة يمكن للأهالي رفضها بسهولة إن كان ذلك أفضل لهم. حتى إن لم يرغبوا في قبول عرضك بالمساعدة، فإنهم سيقدرّون لطفك في ذلك.

## لا تتوقع من حزنهم أن يظهر بشكل معين.

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور في الفترة التي تلي هذا النوع من الأحداث حيث سيجد كل شخص حزين طريقته الخاصة في اجتياز احتياجاته للتعبير والخصوصية والتكاتف والعزلة. قد يكون تدفق العواطف الشديدة المختلفة متسقاً أو غير متوقع، ثابتاً أو عاصفاً، فغالباً ما يعمل الأهالي أثناء حزنهم بجد على التعامل مع معاناتهم الداخلية والخارجية الخاصة. أنصت جيداً ثم خذ زمام المبادرة من العائلة المحزونة، أظهر لهم أنك حاضرٌ للمساعدة والرعاية التي تشعرهم بالأمان لمشاركة مشاعرهم إن كانوا يرغبون بذلك، وعندما يكونون جاهزين.

# كيفية عرض الرعاية والدعم

## لا تركز على تجاربك

خسارة الحمل والرضيع هي للأسف أمر شائع، ولكن ذلك لا يجعل معاناة جميع من مر بذلك متساوية. صحيح أن الإفصاح عن خسارتك قد يجعل الأهالي المفجوعين يشعرون بأنهم ليسوا بمفردهم، ولكن لا تقترض أن مشاعرهم يجب أن تكون مماثلة لمشاعرك، ولا تشاركهم قصتك أو نصيحتك بناءً على معاناتك ما لم يُطلب منك ذلك. ركز رعايتك واهتمامك على معاناتهم وأعط المجال للطرق الكثيرة التي قد يفكرون ويشعرون بها تجاه هذه الوفاة. وبالمثل، يتفوه كثير من الناس بتفاهات نابغة من عدم ارتياحهم ورغبتهم بتخفيف معاناة الأهالي المفجوعين، ولكن في النهاية تعبر تعليقات كهذه عن آراء ومعتقدات المتحدث، ويمكن أن تشعر بالتقليل من أهمية الفاجعة أو رفض وجودها أو عدم إدراكها. لا يحتاج الأهالي في حالة حزنهم إلى مزيد من الضغط كي يبتهجوا وينظروا إلى الجانب المشرق من المعاناة؛ هم يحتاجون إلى التشجيع والدعم للتعامل مع معاناتهم الخاصة بشكل كامل ومطلق، إلى كل من الألم وأي عطايا قد تظهر مع مرور الوقت.

## تفهم أن فقدان هذا الطفل قد يكون له عدّة أوجه

سواء أكان للطفل إخوة أو كان هو الأول، أو كانت هناك صعوبات في الخصوبة لحصول الحمل، أو كان هذا الحمل مرغوباً به، أو كانت هناك حالات سابقة لخسارة هذه العائلة للحمل أو للرضيع، أو كانت هناك عوامل خارجية متعلقة بصحة الأهل أو الرعاية الطبية المساهمة في خسارة الحمل أو الرضيع، يمكن لجميع هذه العوامل أن تعقد وتزيد من الحزن الذي يشعر به الأهل. قد يلوم الكثير من الأهل أنفسهم ويشعروا أن ذلك خطأهم ويمكن لخسارة كهذه أن تذكّرهم بخسائر وصددمات سابقة. من الطبيعي أيضاً بالنسبة لعائلة في حالة حزن أن تشكك في معتقداتها وإيمانها والغرض من الحياة. الإنصات بصبر، مع مرور الوقت، والموازنة بين طمأننة الأهل المفجوعين بشكل واقعي وفهم المشاعر والمعاني المعقدة التي يعانون منها، هي مساهمة هامة.

## اعلم بأنه لا يمكن "إصلاح" الحزن، وأن هذه الخسارة ستستمر مدى الحياة وأنها ستتغير مع مرور الوقت

قد تتغير المشاعر وما يعنيه حدث بهذا الحجم مع مرور الوقت حيث يستطيع الأهل في حالة حزنهم التعامل مع الخسائر الكثيرة التي تسببها وفاة طفلهم. لا يمر الحزن بسرعة، بل يتغير بمرور الوقت، ويصبح هناك أمل في التعامل معه. قد يستمر الحزن لأشهر وسنوات ويعود ذلك إلى الشخص المفجوع. الرعاية والحضور على المدى الطويل أمر لا يُقدر بثمن، حيث أن الكثير من الناس ينوون الخير، ولكنهم ينسون ويتابعون حياتهم خلال بضعة أشهر بعد الوفاة. سيقدّر الأهالي في حالة حزنهم ذكرى الأيام الجميلة والذكرى السنوية كذكرى الولادة أو الوفاة، أو يوم الولادة المقرر في حال خسارة الحمل. وليعلم أن مناسبات عيد الأم وعيد الأب ومناسبات أخرى تذكّر بالخسارة قد تكون صعبة. قدّم لفتة لطيفة صغيرة. اجلس بصمت. اسألهم عن شعورهم. أنصت. استمر بإظهار استعدادك للمساعدة. اسأل عنهم باستمرار. أكد لهم أن ما يشعرون ويفكرون به حقيقي وعادي.

## اعلم أن الأهالي وقت حزنهم قد يحتاجون أن يكون مكان عملهم مكان أمان

من طبيعة الحزن أنه يشد تركيز الشخص وذكريته وهويته وشعوره بالاستقرار، وبعد اتخاذ القرار الصعب بخصوص توقيت العودة إلى العمل، قد لا يتمكن الأشخاص المفجوعون من تأدية واجبات العمل بنفس المستوى الذي كانوا عليه قبل هذا الحدث الكبير في حياتهم. بالنسبة لكثير من الناس بعد تعرضهم لخسارة كبيرة، يكون حزنهم شديداً جداً لدرجة أنهم قد يرغبون أو يحتاجون إلى أن يكونوا في مكان بعيد عن الأهمية، حيث يمكنهم تأدية واجباتهم بنفس الطريقة التي كانوا يؤدونها قبل الخسارة. قد يريد آخرون أن يحصلوا على اعتراف بحزنهم وأن يظهره بصراحة في بيئة عملهم. فالتعاطف والاحترام والاستيعاب والدعم هي أمور مهمة حيث أنها تعيد توجيه حياتهم نحو أولويات أخرى. انتبه لإشارات الأهل المفجوعين واعترف بخسارتهم ثم اعرف منهم ما إن كانوا يرغبون بمناقشة ذلك أم لا، أو ما إن كانوا يريدون الاطمئنان عن ذلك أم لا. يمكنك إخبارهم، على سبيل المثال، أنك تريد أن تدعمهم وأنت مستعد للتحدث معهم عن خسارتهم، ولكن إن كانوا يفضلون ألا تسأل حتى يذكروا الموضوع بأنفسهم، فلا مشكلة لديك في تقديم الدعم لهم بهذه الطريقة.

# كيفية عرض الرعاية والدعم

## قدم الدعم العملي والاستيعاب

من الشائع والمفهوم أن تتغير قدرات الأهل المفجوعين من الناحية العاطفية والعملية لفترة من الزمن. يمكنك دعمهم في محنتهم وتعافيهم بإشراكهم بفاعلية في النظر فيما يمكن فعله لدعمهم في أدائهم لمهام عملهم. ناقش معهم مسؤولياتهم وأعباء عملهم، و قدم لهم طرق الاستيعاب كتعديل ساعات الدوام وتطبيق رقابة إضافية داعمة أو تفقد حالتهم. قد تساعد مشاركة أو إعادة توزيع المهام والمسؤوليات لتخفيف الضغط والتوقعات اللامنطقية خلال فترة تعافيهم. معرفتهم بأنك تهتم وموجود لدعمهم من الناحية العاطفية والعملية، وبأنك ستحترم محنتهم وتتعاون معهم، توفر لهم معلومات مفيدة للاهتمام باحتياجاتهم بطريقة كريمة يعتبرونها الأفضل لهم. نادراً ما ينسى الأشخاص المفجوعون من العرض المساعدة عليهم في وقت حزنهم.

**الحزن ليس مرضاً. رغم أن الألم الشديد الناتج عن الخسارة لا يمكن توقعه ويمكن أن يستمر لسنوات، يجد الأهالي المفجوعون عادة، مع حصولهم على الدعم والرعاية، أن خسارتهم تصبح في نهاية المطاف تجربة يمكنهم التعايش معها، وأنهم رغم احتمال تغييرهم إلى الأبد، لا يزال بإمكانهم إيجاد الفرح والسرور والمشاركة في العمل والحياة بشكل كامل.**

**إن أردت الحصول على معلومات أكثر تحديداً حول مسؤولياتك أو أهلية الموظف للحصول على إجازة من الوظيفة، يرجى مراجعة المعايير الفيدرالية أو معايير المقاطعة ذات الصلة.**