સગર્ભાવસ્થા અને કામ પર બેબી લૉસ થવો

Sands

Sands (સેન્ડ્સ - સ્ટિલબર્થ અને નિયોનેટલ ડેથ સોસાયટી) સ્કોટલેન્ડમાં ચેરિટી નોંધણી નંબરઃ SC042789,
ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં 299679. અમે નોર્ધર્ન આયરલેન્ડમાં પણ કાર્યરત છીએ. કંપની લિમિટેડ
આ ગેરંટી નંબરથી: 2212082. નોંધાયેલું સરનામું: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ.

શોક બહુ અંગત બાબત છે, અને દરેક વ્યક્તિ તેનો પ્રતિભાવ જુદી જુદી રીતે આપતી હોય છે. આ માર્ગદર્શિકા તમને અને તમારા એમ્પ્લોયર માટે સહાયતા સંસાધન તરીકે આપવામાં આવે છે.

ભાગ 1 પાન 4 – 15 તમારા માટેની માર્ગદર્શિકા છે. તેમાં સલાહ સમાવી છે જેને તમે ઉપયોગી જોઈ શકો જો તમે કામ પર હો અથવા કામ પર પરત આવવા વિશે વિચારી રહ્યાં હો.

ભાગ 2 પાન 16 – 31 તમારા એમ્પ્લોયર માટેની માર્ગદર્શિકા છે, જેથી તમે તેને તમારા કાર્યસ્થળે વહેંચવાનું ઇચ્છી શકો. ઘણાં મેનેજરો માર્ગદર્શન મળવાથી કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે, ખાસ કરીને જો તેઓએ અગાઉ સગર્ભાવસ્થા કે બેબી લૉસ અનુભવ્યો હોય તેવા સાથી કર્મચારીઓ સાથે કામ ન કર્યું હોય.

કૃપા કરી તમે સૌથી મદદરૂપ જુઓ તેવી કોઈપણ રીતમાં આ માર્ગદર્શિકાનો ઉપયોગ કરો.

આ સમગ્ર માર્ગદર્શિકામાં 'મેનેજર' શબ્દનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આનો અર્થ એ થાય કે તમારા કાર્યસ્થળે બહુ વરિષ્ઠ વ્યક્તિ સીધેસીધી તમારા માટે જવાબદાર બને છે. તમે કામ કરતા હો તે સ્થળ આધારે આ ડિપાર્ટમેન્ટના હેડ, કમાન્ડિંગ ઑફિસર, અથવા તમે જેને 'બોસ' કહેતા હો તે વ્યક્તિ હોઈ શકે છે.

સગર્ભાવસ્થા ગુમાવવી, શોકમય રહેવું, તમારા શિશુને યાદ કરવું, અને જુદા જુદા કુટુંબીજનો માટે સહાયતા અંગે વધુ માહિતી માટે, Sands Bereavement Support book (સેન્ડ્સ બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ બુક) **sands.org.uk/book** જુઓ જે આ અને અન્ય ક્ષેત્રોની બહુ વિગતવાર શોધ કરે છે.

તાત્કાલિક સહાયતા માટે તમે અમારી બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ ટીમનો **0808 164 3332** નંબર પર અથવા **helpline@sands.org.uk** ને ઈમેઈલ મોકલીને, અથવા અમારા સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ્સ, ઓનલાઈન કમ્યુનિટી અને સ્થાનિક સપોર્ટ ગ્રુપ્સનો ઉપયોગ કરીને સંપર્ક કરી શકો છો.

તમને અમારી જરૂર પડે ત્યાં સુધી અમે અહીં તમારા માટે હાજર છીએ.

તમારા એમ્પ્લોયર અને સાથી કર્મચારીઓને કહેવું

સગર્ભાવસ્થા અને બેબી લૉસ (શિશુ ગુમાવવું) બહુ અંગત અનુભવ હોય છે, અને સાથી કર્મચારીઓ સાથે શું વહેંચવું તે સંપૂર્ણપણે તમારી પર છે. તમારા મેનેજર અને HR ડિપાર્ટમેન્ટ (જો તમારે ત્યાં હોય) ને એ જાણવું પડશે કે તમે કામ પરથી રજા કેમ લીધી છે, પણ તેનાથી વધારે તમે અનુકૂળ લાગે એટલી વધારે કે ઓછી વિગતો વહેંચી શકો છો.

કેટલાક લોકો એ મદદરૂપ જુએ છે જો અન્ય લોકો જે થયું હોય તે જાણે, કારણ કે તેઓ સંવેદનશીલ રીતે વર્તે અને સહાયતા કરી શકે તેવી વધારે શક્યતા રહે છે, જે અન્યથા તેઓ ન પણ જાણે કે તેની જરૂર હતી. જોકે, અન્ય લોકો વધારે એકલતા ઈચ્છતા હોય છે અને તેઓને તેની જરૂર હોય છે. કંઈક લાગણી અનુભવવાની કોઈ સાચી કે ખોટી રીત હોતી નથી, તમારા માટે યોગ્ય અનુભવો તે કરવું મહત્વનું છે.

કાર્યસ્થળે તમારો અનુભવ જણાવવાથી અનપેક્ષિત વાતચીત શરૂ થઈ શકે કારણ કે તમારા કાર્યસ્થળે અન્ય લોકો હોઈ શકે જેઓએ પણ સગર્ભાવસ્થા અને બેબી લૉસનો અનુભવ કર્યો હોય, પણ તેઓએ તે ક્યારેય જાહેર ના કર્યો હોય.

તમારા સાથી કર્મચારીઓ જે થયું હોય તે જાણે તેવું તમે ઈચ્છતા હો તો પણ, સમાચાર કેવી રીતે જણાવવા તે વિશે તમે અચોક્કસ હોઈ શકો. જો તમે તે તમારી જાતે ન કરવાનું પસંદ કરતા તો, તમે તમારા વતી તમારા મેનેજર અન્ય લોકોને જણાવે તેમ તમે કહી શકો છો.

તમારા મેનેજર સાથે સંમત થાવ કે તેઓએ કઈ માહિતી જણાવવી જોઇએ, તેઓએ તે ક્યારે જણાવવી જોઇએ, અને તેઓએ તે કોને કહેવી જોઇએ. દાખલા તરીકે, જો તમે તમારા શિશુનું નામ પાડ્યું હોય તો, તમે ઈચ્છી શકો કે તમારા સાથી કર્મચારીઓને શિશુનું નામ જણાવવામાં આવે અને તમે ખાતરી કરવા ઈચ્છી શકો કે તેઓ તેનો ઉપયોગ કરે. એવી જ રીતે, અન્ય લોકો ન જાણે તેવું જો તમે ઈચ્છો તો, તમારા મેનેજર આ બાબત જાણતા હોવાની ખાતરી કરો.

જો તમને તમારા મેનેજર કે એમ્પ્લોયરને તમારી જરૂરિયાતોની વાતચીત કરવામાં સહાયતા જોઈતી હોય તો, Sands બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ સર્વિસીસ ટીમ આ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતથી તમને વિચારવામાં મદદ કરી શકે તેવું બની શકે. આ માર્ગદર્શિકાના પાન 14 પર ટેમ્પલેટ ઈમેઈલ છે જે સાથી કર્મચારીઓને કહેવા જેવા શબ્દો શોધવામાં તમને, કે તમારા મેનેજરને મદદ કરી શકે.

તમારે પોતાની અને તમારા મેનેજરની સાથે પ્રમાણિક બનવું

શોકના શરૂઆતના તબક્કાઓ બહુ પડકારભર્યા બની શકે છે. સૌથી ઉપર, તમારા પોતાના પર દયાળુ બનો, પરંતુ તમે કરી શકો છો તે કામ વિશે તમારી પોતાની સાથે અને તમારા મેનેજર સાથે પણ પ્રમાણિક બનો. તમારી સાથે જે થયું હોય, સગર્ભાવસ્થાના સમયગાળાના આધારે તેઓએ તમારી લાગણી વિશે ધારણા બાંધવી ના જોઈએ, પછી ભલે તમે શિશુને જન્મ આપ્યો હોય અથવા તમે જીવનસાથી હો.

એવો સમય કે તારીખો આવી શકે જેને તમે ખાસ કરીને મુશ્કેલ જુઓ, જેમ કે તમારા શિશુની જન્મ-તારીખ, નિયત તારીખ અથવા વર્ષગાંઠો. આનું નિર્માણ પણ પડકારમય લાગી શકે છે. તમે પોતાને કંઈક રાહત આપવા આ સમયની આસપાસ વાર્ષિક રજા લેવાનું ઈચ્છી શકો. આ મુખ્ય તારીખોને ઘેરી શકતી લાગણીઓ એ સંકેત નથી કે તમારી મનોવ્યથા 'વધારે ખરાબ' થઈ રહી છે, કારણ કે ઘણી જુદી જુદી લાગણીઓ હોવી જ્યારે શોકમાં હો, અને જુદી જુદી લાગણીઓ વચ્ચે ઝડપથી આગળ વધવું સામાન્ય છે.

તમારી સગર્ભાવસ્થા પછી તમને તબીબી કે મનોવૈજ્ઞાનિક સહાયતા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ્સમાં હાજર રહેવાની જરૂર પડી શકે. તમારા શિશુનું મૃત્યુ કેમ થયું તે શોધા કાઢવા તબીબી સમીક્ષા કે તપાસ જો થઈ રહી હોય તો, ભાવનાત્મક રીતે આ પણ પડકારમય બની શકે છે. જો તમે તમારા મેનેજરને કહો કે શું થઈ રહ્યું છે અને તમને રજાની જરૂર ક્યારે છે તો, તેઓ વધારે સારી રીતે સમજી શકશે અને તમને સહાયતા કરી શકશે.

કામ પર ક્યારે પરત આવવું

કામ પર પરત આવતી વખતે જુદી જુદી લાગણીઓનો ઊભરો આવી શકે છે. કેટલાક શોકગ્રસ્ત સાથી કર્મચારીઓ પોતાને વિચલિત કરવા અથવા 'સામાન્યપણું'ની સમજ દેખાડવા કામ પર પરત આવવાની આશા રાખે છે, જ્યારે અન્ય લોકો સંભાવના બહુ ડરામણી જુએ છે.

તમે તમને જરૂરી હોય એટલો સમય રજા લો તે મહત્વનું છે. ઘણાં શોકગ્રસ્ત સાથી કર્મચારીઓ કામ પર તબક્કાવાર અથવા કલાકો ઘટાડીને પાછાં આવવું મદદરૂપ જુએ છે. એક સારા એમ્પ્લોયર જાણતા હશે કે તમે તૈયાર હો ત્યારે જો તમે કામ પર પાછાં આવો તે દરેક વ્યક્તિ માટે શ્રેષ્ઠ રહે છે, એ પણ કે જો તમે ઘણું બધું બહુ જલદી કરવાનો પ્રયત્ન કરશો તો તમે અસરકારક રીતે કામ કરશો નહિ, અને એ પણ કે લાંબા ગાળે તમને વધારે રજા લેવાની જરૂર પણ પડી શકે. કેટલાક વ્યવસાયો વધારાના પડકારો ઊભા કરી શકે છે. આમાં શારીરિક કાર્યનો સમાવેશ થઈ શકે જ્યારે તમારું શરીર શિશુને જન્મ આપ્યા પછી સ્વસ્થ થઈ રહ્યું હોય અથવા તમે શોકની સાથે થઈ શકતો થાક અનુભવી રહ્યાં હો, કામ જેનાથી તમે એવી પરિસ્થિતિઓના સંપર્કમાં આવો જે ભાવનાત્મક રીતે ખેંચાતી હોય અથવા જે સગર્ભાવસ્થા કે શિશુ જન્મના, આરોગ્ય સંભાળમાં કે શિશુઓ સાથે કામ કરવામાં તમારા અનુભવને પ્રતિબિંબિત કરાવે, અથવા એવું કામ જેમાં તમારે પ્રવાસ કરવાની જરૂર પડે અને તમારા સાથી કે અન્ય કુટુંબીજનોથી અલગ થવું પડે.

ફરીથી, એ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તમારા મેનેજર સાથે પ્રામાણિક બનો અને તમારે કરવા માટે વધારે સરળ કે વધારે યોગ્ય હોય તેવા જુદા જુદા કર્તવ્યો શોધી કાઢો. જો તમને ફરીથી તમારા સાથી કર્મચારીઓને મળવામાં ડર લાગતો હોય તો, તમે કામ પર પરત આવતા પહેલાં અનૌપચારિક કોફી પીવાનું ગોઠવી શકો છો અથવા તમારા વિશ્વાસુ સાથી કર્મચારીને કામની બહાર તમને મળવાનું કહી શકો છો.

કાર્યસ્થળે અધિકારો

UK નાં જુદા જુદા દેશોમાં પાત્રતાઓ સાધારણ બદલાય છે, અને કાયદાઓ બદલાઈ શકે, તેથી અદ્યતન માહિતી તપાસો અને તમારા મેનેજરને પૂછો કે તમે કઈ રજા, પગાર, લાભો, અને ગોઠવણો મેળવવાને પાત્ર છો.

કેટલાક એમ્પ્લોયર્સ તમને લઘુતમ કાયદેસર પાત્રતા આપવાની તૈયારી બતાવશે, પણ અન્ય લોકો વધારે ઉદાર અને લચીલા હશે. ઘણું બધું ધ્યાનમાં લેતા, વિગતો યાદ રાખવી મુશ્કેલભરી બની શકે છે, તેથી તમારા મેનેજરને બધું લેખિતમાં રાખવા કહો જેથી કરીને તમે કહેલી બાબતોની સમીક્ષા કરી શકો છો અને નિર્ણયો લેવા સમય લઈ શકો છો.

કામ પર સુરક્ષિંત અને ટેકો મળતો હોવાનુ અનુભવવું

તમારી કામકાજની જગ્યા તમને સુરક્ષિત લાગે તે જરૂરી છે. જો તમે ડેસ્ક પર કામ કરતા હો તો તમે ફોટોગ્રાફ, અથવા તમારા શિશુના નામવાળી કોઇક વસ્તુ રાખવાનું પસંદ કરી શકો, જેથી કરીને તેઓ તમારી નજીક હોવાનું અનુભવે. આ ખાસ કરીને મહત્વપૂર્ણ હોઈ શકે જો તે તમે ઘરે કરી શકો તેવું કંઇક નથી.

કૃપા કરી નોંધી લેશો કે

તમે ફોટોગ્રાફ્સ જોવામાં સાવધ અન્ય લોકો સાથે સ્થાન વહેંચો તેવું બની શકે. આ વિવિધ કારણોસર બની શકે છે.

કેટલાક શોકગ્રસ્ત સાથી કર્મચારીઓ ખાનગી લાગતી કોઈપણ બાબતને જાહેર પ્રદર્શનમાં રાખવાનું પસંદ કરતા નથી.

કેટલાક પાસે કામ પર એવી જગ્યા ન પણ હોય જ્યાં ફોટોગ્રાફ્સ દેખાડવા શક્ય હોય.

યાદગીરીને નજીક રાખવાની અન્ય રીતોમાં ખાસ ઘરેણાં પહેરવા, અથવા ખિસ્સામાં કે વૉલેટમાં તમારા શિશુની કોઈ અંગત વસ્તુ રાખવાનો સમાવેશ થાય છે.

એ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમને મુશ્કેલ લાગતી કાર્યસ્થળે થતી ઉજવણીઓમાંથી 'ઓપ્ટ આઉટ' (ભાગ ન લેવાની) પરવાનગી તમે પોતાને આપો. તમારે સગર્ભા અથવા નવા શિશુઓને જન્મ આપનારા, અને પોતાનો રોમાંચ વહેંચવા ઇચ્છતા સાથી કર્મચારીઓ હોઈ શકે. સામાજિક હળવા-મળવાનું, ખાસ કરીને ક્રિસમસ, અન્ય ધાર્મિક ઉત્સવો, કે વર્ષગાંઠો સાથે જોગાનુજોગ આવતા સંવેદનશીલ સમયે, પણ પડકારમય બની શકે છે.

તમને એકલા પડી ગયા હોવાનું લાગી શકે, કાં તો તમે દૂરસ્થ (રિમૂટલી) કામ કરતા હો તેને લીધે અથવા તો સંભવિતપણે વિચારશીલ બનવાના પ્રયત્નમાં, તમને વાતચીતો કે પ્રવૃત્તિઓમાં સામેલ કરવા કે કેમ તે વિશે તમારા સાથી કર્મચારીઓ અચોક્કસ હોય. જો તમને આરામદાયક લાગતું હોય તો, તમને કેવું લાગે છે અને તમને શેની જરૂર છે તે વિશે તમારા મેનેજર કે સહાયક સાથી કર્મચારી સાથે વાત કરો. જો તમને તમારી જરૂરિયાતોની વાતચીત કરવામાં સહાયતા જોઈતી હોય તો, Sands બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ સર્વિસીસ ટીમ આ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીતથી તમને વિચારવામાં મદદ કરી શકે તેવું બની શકે.

મધ્યમથી મોટા એમ્પ્લોયર્સ અને સંસ્થાઓ પાસે HR ડિપાર્ટમેન્ટ્સ હશે જેઓ સલાહ આપી શકે છે, અને અમુક કાર્યસ્થળો પાસે સમર્પિત કર્મચારી સહાયતા કાર્યક્રમો, કલ્યાણ અધિકારીઓ, પાદરીઓ કે સહાયતા કરી શકે તેવા અન્ય લોકો પણ હોય છે. જો તમે ચોક્કસ ના હો કે તમે કામ કરો છો ત્યાં આવી કોઈ બાબત છે કે કેમ, તો તમે તમારા મેનેજરને પૂછી શકો છો.

જો તમે બહુ નાની સંસ્થા માટે કામ કરતા હો અને ત્યાં કામ પર થોડોક અથવા બિલકુલ સહાયતા ઉપલબ્ધ ના હોય તો, કૃપા કરી અમારો સંપર્ક Sands માં કરો, અમે તમને સહાયરૂપ થવા અહીં હાજર છીએ.

કામ પર લાગણીઓ દર્શાવવી

કેટલાક લોકો ચિંતિત હોય છે કે લાગણીઓ દેખાડવી 'વ્યવસાયિક' નહિ લાગે, પરંતુ એક સારા મેનેજર પોતાનાથી શક્ય શ્રેષ્ઠતમ ટેકો તમને આપવા ઈચ્છશે. તમે કામ પર પાછાં આવતા પહેલાં તમારા કાર્યસ્થળે સાથી કર્મચારીઓને અનૌપચારિક રીતે મળવા જવાનું મદદરૂપ જોઈ શકો, કારણ કે આનાથી તેઓને પહેલી વાર મળવા જવા વિશે તમને રહેલી કોઈ ચિંતાઓ દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે. જો તમે સાથી કર્મચારી કે મેનેજરની સામે રડવા વિશે ચિંતિત હો તો, એ કલ્પના કરવાનો પ્રયત્ન કરશો કે તમે કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા કરશો જો તમારા સાથી કર્મચારીઓમાંથી એક શોકમાં હોય અને તમારી સામે રડે. તમે તેઓને ટેકો આપવા ઈચ્છશો, તેથી યાદ રાખશો કે અન્ય લોકો તમને સહાયતા કરવા ઈચ્છશે. તેઓ આ કરવાની શ્રેષ્ઠ રીત હંમેશા ન પણ જાણતા હોય, અને ક્યારેક તેઓ તે ખોટું માની શકે, પણ મોટા ભાગના લોકો સાચે જ ચિંતિત હશે, મદદ કરવા આતુર રહેશે, અને તમારી આગેવાની કરવામાં રાજી રહેશે.

મનોવ્યથાની સાથે થઈ શકતી એક લાગણી દોષનું ભાન થવા વિશે હોય છે. તમને દોષી હોવાની લાગણી થઈ શકે અથવા જાણે કે તમે સાથી કર્મચારીઓને નિરાશ કરી રહ્યાં હો જો તમે તમારું કામ યોગ્ય રીતે કરતા હોવાનું ન વિચારો, અથવા જો તમે અગાઉ જેટલા ફળદ્રુપ ન હો. આ અન્ય એક કારણ છે કે તમારે અને તમારા મેનેજરે કામનું ભારણ, જવાબદારીઓ અને કલાકોની ચર્ચા કરવાની જરૂર કેમ છે, જેથી કરીને અપેક્ષાઓ વાસ્તવિક રહે અને તમને અપાતુ કામ તમને કે બીજી કોઈ વ્યક્તિને જોખમમાં ન મૂકે. સરળ રોજિંદા કામો પણ ક્યારેક અતિશય લાગણીનો ઊભરો લાવી શકે છે, તેથી તમે લીધેલા દરેક પગલાને હકારાત્મક ઉપલબ્ધિ તરીકે જોવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમે કામ પર પાછાં આવતા પહેલાં તમારા કાર્યસ્થળે સાથી કર્મચારીઓને અનૌપચારિક રીતે મળવા જવાનું મદદરૂપ જોઈ શકો, કારણ કે આનાથી તેઓને પહેલી વાર મળવા જવા વિશે તમને રહેલી કોઈ ચિંતાઓ દૂર કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

ટેમ્પલેટ - પત્રવ્યવહાર

અહીંના શબ્દો બસ એક ભલામણ છે: તમે ઈચ્છા પ્રમાણે તેને અનુકૂલિત કરી શકો છો, કારણ કે તમે ઉપયોગમાં લીધેલા શબ્દો સાથે સુખદ અનુભવો તે મહત્વપૂર્ણ છે.

ટેમ્પલેટ 1: તમારા મેનેજરને પ્રારંભિક પત્ર કે ઈમેઈલ

પ્રિય [મેનેજરનું નામ]

મારે કંઈક દુઃખદ સમાચાર જણાવવાના હોવાથી હું બહુ દિલગીર છું.

મારું શિશુ [શિશુનું નામ, જો તમે પાડ્યું હોય અને તે જણાવવા ઈચ્છતા હો] નો જન્મ [તારીખ] નાં રોજ થયો હતો પણ કમનસીબે જન્મતી વખતે/જન્મ્યા પછી ટૂંક સમયમાં મૃત્યુ થયું હતું.

[અથવા]

કમનસીબે મને/મારા સાથીને [અઠવાડિયાની સંખ્યાએ] તારીખ [તારીખ] નાં રોજ કસુવાવડ થઈ હતી.

દેખીતી રીતે, આ મારા/અમારા માટે દુઃખદ સમય છે, પરંતુ મને જ્ઞાત છે કે રજા, સહાયતા વિશે, અને આ મુશ્કેલભર્યું જોઈ શકે તેવા અન્ય સાથી કર્મચારીઓને પણ કેટલી માહિતી જણાવવી તે અંગે મારે તમારી સાથે વ્યવહારુ વાતચીત કરવાની જરૂર પડશે. હું ચોક્કસ નથી કે હું ક્યારે બોલવા માટે તૈયાર હોઈશ, પરંતુ કૃપા કરી મારા સંપર્કમાં રહેશો.

હું/અમે બેબી લૉસ ચેરિટી Sands નો બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ મેળવવા પહોંચી શકું છું/શકીએ છીએ. તેઓએ ભલામણ કરી છે કે હું તમને માહિતગાર કરું કે તેઓ મેનેજરો માટે સંસાધનો અને વ્યવહારુ માર્ગદર્શન પણ પૂરું પાડે, જેને આપણે વાત કરીએ તે પહેલાં તમે [insert link] પર જોઈને ઉપયોગી હોવાનું લાગી શકે અને એ કે તેઓ બેબી લૉસ અને સગર્ભાવસ્થા ખોટથી પ્રભાવિત કોઈપણ વ્યક્તિને સહાયતા કરે છે.

તેઓની સંપર્ક વિગતો આ છે: Sands ની મફત હેલ્પલાઈન: 0808 164 3332 અથવા ઈમેઈલઃ helpline@sands.org.uk વેબસાઈટ: sands.org.uk

આપ આ બાબતને સમજ્યા તે બદલ આપનો આભાર.

શુભેચ્છાસહ,

ટેમ્પલેટ 2: તમારા સાથી કર્મચારીઓને પત્ર કે ઈમેઈલ, જો તમે તમારી જાતે તેઓને સમાચાર જણાવવા ઈચ્છતા હો.

પ્રિય [ટીમ]

મારે કંઈક દુઃખદ સમાચાર જણાવવાના હોવાથી હું બહુ દિલગીર છું.

મારું શિશુ [શિશુનું નામ, જો તમે પાડ્યું હોય અને તે જણાવવા ઈચ્છતા હો] નો જન્મ

[તારીખ] નાં રોજ થયો હતો પણ કમનસીબે જન્મતી વખતે/જન્મ્યા પછી ટૂંક સમયમાં મૃત્યુ થયું હતું.

[અથવા]

કમનસીબે મને/મારા સાથીને [અઠવાડિયાની સંખ્યાએ] તારીખ [તારીખ] નાં રોજ કસુવાવડ થઈ હતી.

દેખીતી રીતે, આ મારા/અમારા માટે સંતાપિત સમય છે, અને હું જાણું છું કે તમે પણ આ સમાચાર મુશ્કેલ જોઈ શકો, પરંતુ જે થયું તેનાથી તમને માહિતગાર કરવાની મારી ઈચ્છા હતી.

હું/અમે બેબી લૉસ ચેરિટી Sands નો બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ મેળવવા પહોંચી શકું છું/શકીએ છીએ.

તેઓએ ભલામણ કરી છે કે હું તમને માહિતગાર કરું કે તેઓ કામ પરના સાથી કર્મચારીઓ માટે સંસાધનો પણ પૂરા પાડે, જેને તમે [insert link] પર જોઇને ઉપયોગી લાગી શકે અને એ કે તેઓ બેબી લૉસ અને સગર્ભાવસ્થા ખોટથી પ્રભાવિત કોઈપણ વ્યક્તિને સહાયતા કરે છે. તેઓની સંપર્ક વિગતો આ છે:

Sands ની મફત હેલ્પલાઈન: 0808 164 3332 અથવા ઈમેઈલઃ helpline@sands.org.uk વેબસાઈટ: sands.org.uk

હું હાલમાં રજા પર છું પણ મારી આશા અને યોજના છે કે હું કામ પર [X તારીખે જો તમે તે જાણતા હો] નાં રોજ પરત આવું અને

તમને ત્યારે મળવાનું સારું રહેશે. મારે કામ પર પાછાં આવવા વિશે વધુ વિગતો સમજાવવા હું અથવા [મેનેજરનું નામ] મારે કામ પર પાછાં આવવાને લગતી વધુ વિગતો સમજાવવા નજીકના સમયમાં તમારો સંપર્ક કરી શકીએ.

આપ આ બાબતને સમજ્યા તે બદલ આપનો આભાર.

શુભેચ્છાસહ,

કોઈ સાથી કર્મચારીએ સગર્ભાવસ્થા કે બેબી લૉસ અનુભવ્યો હોય ત્યારે શું કરવું કે કહેવું તે જાણવું મુશ્કેલભર્યું બની શકે છે, પછી ભલે તમારા સાથી કર્મચારી તેઓ પોતે અથવા તેઓના સાથી સગર્ભા હતા. કામ પર આવી અંગત બાબતોની વાત કરવામાં અસુખ અનુભવવું પણ સામાન્ય છે, પરંતુ ઘણાં લોકો અમને કહે છે કે એક સહાયક કાર્યસ્થળ હોવું તેઓની સુખાકારી માટે કેટલું મહત્વપૂર્ણ હોય છે. આ માર્ગદર્શિકા તમને સગર્ભાવસ્થા અને શિશુની ખોટ, કાર્યસ્થળે પ્રભાવ અને શોકમગ્ન સાથી કર્મચારીને ટેકો આપવાની રીત સમજવામાં તમને મદદ કરવા ધારે છે.

આ માર્ગદર્શિકા ઉપરાંત, Sands કાર્યસ્થળે સહાયતા સેવા અને કાર્યસ્થળે તાલીમ અને સંસાધનોમાં શોકની શ્રેણી પણ પૂરી પાડે છે. આની રચના તમને અને તમારી ટીમને સગર્ભાવસ્થા અને બેબી લૉસથી વધારે આરામદાયક અનુભવવામાં મદદરૂપ થવા અને સહાયક કામકાજનું વાતાવરણ બનાવવામાં મદદ માટે કરવામાં આવી છે: sands.org.uk/BITW

સમાચાર જાણવા

તમારા સાથી કર્મચારીના સગર્ભાવસ્થા કે બેબી લૉસના સમાચાર તમને આઘાત પહોંચાડી શકે. મિશ્રિત લાગણીઓ અનુભવવી સામાન્ય છે, તેથી તમારી પોતાની સંભાળ લેશો અને Sands બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ સર્વિસીસનો સંપર્ક કરશો જો તમે વિશ્વાસપૂર્વક વાત કરવા ઈચ્છતા હો.

ઘણીવાર સહાયતાના યોગ્ય શબ્દો શોધવામાં તકલીફ પડે છે. કરુણા વ્યક્ત કરતા શબ્દસમૂહો ઉપયોગમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરો અને દેખાડો કે તમે તમારા સાથી કર્મચારીને ટેકો આપવા ત્યાં હાજર છો, દાખલા તરીકે:

"જે થયું તે વિશે સાંભળીને મને બહુ દુઃખ થયું"

"તમારા માટે યોગ્ય કરો, તમને ટેકો આપવા અમે અહીં હાજર છીએ."

"એક સમયે એક પગલું/દિવસ ભરો."

"આ સહાયતા ઉપલબ્ધ છે... તમને મદદરૂપ હોય તે ઉપયોગમાં લો અને ના હોય તેને છોડી દો."

"તમારા શિશુનું નામ શું હતું? હું તેઓ વિશે સાંભળવા ઈચ્છુ છું જો તમને આરામદાયક લાગતું હોય?"

આવા શબ્દસમૂહો ટાળવા શ્રેષ્ઠ છે, જેમ કે:

"કદાચ તેનો ભાવાર્થ એવો જ હતો."

"ઓછામાં ઓછું તમે હજુ વધારે બાળકોને જન્મ આપી શકો છો."

"ઓછામાં ઓછાં તમે તેમને/તેણીને યોગ્ય રીતે ઓળખી શક્યા નહીં."

"દરેક ઘટના થવા પાછળ કોઈ કારણ હોય છે."

"તમે જલદી સામાન્ય થઈ જશો."

આ પ્રકારના શબ્દસમૂહો ઘણીવાર કોઈ સારા સ્થળે જોવા મળે છે, અને ઘણીવાર ત્યારે ઉપયોગમાં લેવાય છે જ્યારે આપણે મુશ્કેલ સમયમાંથી પસાર થતી કોઈક વ્યક્તિને મદદ કરવા ઈચ્છતા હોઈએ. જોકે, તેઓ કરુણા કે સમજની ઊણપ દર્શાવી શકે તેથી તેઓને ટાળવા એ શ્રેષ્ઠ બાબત છે.

શોક અજોડ હોય છે અને દરેક વ્યક્તિ તેને જુદી રીતે અનુભવતી હોય છે તેથી વ્યક્તિ કેવું વિચારી શકે, વ્યક્તિને કેવું લાગી શકે અથવા તેઓને કામ પર શેની જરૂર પડી શકે તે ધારી ન લેવું મહત્વપૂર્ણ છે. કેટલાક લોકો ચિંતા કરે છે કે કામ પર લાગણીઓ દર્શાવવી એ “વ્યાવસાયિક” નથી, જોકે આપણે સૌ મનુષ્ય છીએ અને ક્યારેક આવું થશે. જો કોઈ સાથી કર્મચારી રડે કે અસ્વસ્થ હોય તો, તેઓને શરમમાં મૂક્યા વગર તેઓની લાગણી વ્યક્ત કરવા સ્થાન આપો, અને સહાયરૂપ બનીને તેઓને સાંભળો. મિશ્રિત લાગણીઓ સામાન્ય બાબત છે, અને તમારા જોવામાં આવી શકે કે તમારા સાથી કર્મચારી સામાન્ય કરતા વધારે હતાશ, ગુસ્સામાં કે નિરાશ છે. ફરીથી, સમજદાર અને સહાયક બનવાનો પ્રયત્ન કરો.

કેટલાક લોકો પોતાની સાથે વિતેલી બાબતોની વિગતો જણાવવાનું મદદરૂપ જુએ છે, જેથી કરીને સાથી કર્મચારીઓ સહાયતા કરી શકે, પરંતુ અન્ય લોકો વધારે એકાંત ઈચ્છે અને તેઓને તે જરૂરી હોય તેવું બની શકે. તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે તેઓને પૂછો કે તેઓને તમારી પાસેથી શું જોઈએ છે અને તેઓને આદરપૂર્વક પ્રતિભાવ આપો.

તમને તેઓ વતી અન્ય સાથી કર્મચારીઓને સમાચાર જણાવવાનું કહેવામાં આવી શકે. આ હેતુસર આ માર્ગદર્શિકાના પાન 30 પર ટેમ્પલેટ ઈમેઇલ છે. તમારા સાથી કર્મચારી સાથે સંમત થાવ કે તમે કઈ માહિતી જણાવો તે માટે તેઓ ઇચ્છશે, તમારે તે ક્યારે જણાવવી જોઇએ, અને તમારે તે કોને કહેવી જોઇએ. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ પોતાના શિશુનું નામ અને એ હકીકત જણાવવા ઈચ્છી શકે જે તેઓ તેમના/તેણી વિશે વાત કરવાનું આરામદાયક અનુભવે. તે જ રીતે, અન્ય લોકો જાણે તેવું તેઓ ન પણ ઈચ્છે, તેથી એ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે આ જાણ કરો.

તમારા કાર્યસ્થળે અન્ય લોકો હોઈ શકે જેઓએ સગર્ભાવસ્થા કે બેબી લૉસનો અનુભવ કર્યો હોય, પણ તેઓએ તે ક્યારેય જાહેર ના કર્યો હોય. દુઃખદ સમાચાર ક્યારે જણાવવા અને સહાયતા ક્યારે કરવી આ હંમેશા ધ્યાનમાં રાખશો. બધાં સાથી કર્મચારીઓને Sands પાસેથી ઉપલબ્ધ સહાયતા વિશે માહિતગાર કરવામાં આવ્યા હોવાની ખાતરી કરો. વિગતો પાન 32 પર જોઈ શકાય છે.

તમે સહાયતાના અમુક વ્યવહારુ ચિહ્નો પણ વિચારી શકો જેમ કે સાથી કર્મચારીઓનું કાર્ડ કે ગિફ્ટ મોકલવી, તેઓના શિશુની અંતિમક્રિયામાં હાજર રહેવું, અથવા તેઓની પસંદની ચેરિટીની સહાયતામાં ફાળો એકઠો કરતો પ્રસંગ કરવાની તૈયારી બતાવવી.

કામ પર પરત આવનારને સહાયરૂપ બનવું

કેટલાક કર્મચારીઓ કામની દિનચર્યાના અને કોઈક પ્રકારના સામાન્યપણાંમાં પરત આવવાના વિચારને આવકારે છે. અન્ય લોકો માટે સંભાવના બહુ જ ડરામણી છે. તેથી, તમારા સાથી કર્મચારી પોતાની હકદાર સંપૂર્ણ રજાઓ લેવાનું અથવા કામ પર જલદી પરત આવવાનું પસંદ કરી શકે.

તેઓ કામ પર પરત આવે તે પહેલાં તેઓનો સંપર્ક કરવો જરૂરી હોઈ શકે જેથી તેઓની પાત્રતાઓની ચર્ચા કરી શકાય અને તેઓની પરત આવવાની યોજનાની તૈયારી કરી શકાય. તેઓની પ્રાધાન્ય સંપર્ક પદ્ધતિ પસંદ કરો, આ ફોન, ટેક્સ્ટ, કે ઈમેઈલ હોઈ શકે છે. આ માર્ગદર્શિકાના પાન 28 પર ટેમ્પલેટ ઈમેઈલ સમાવેલો છે, જે તમને યોગ્ય શબ્દો શોધવામાં મદદ કરે છે. તમારા સાથી કર્મચારીએ ઘણું વિચારવું પડશે અને શોક તેઓની યાદશક્તિ અને માહિતીની પ્રક્રિયા કરવાની ક્ષમતાને પ્રભાવિત કરી શકે, તેથી બધું લખાણમાં રાખવું અને વિકલ્પો વિચારવા પૂરતો સમય આપવો મહત્વપૂર્ણ છે.

વૈધાનિક (સ્ટેચ્યુટરી) રજા, પગાર, લાભો અને ગોઠવણો તેઓની ખોટના સંજોગો અને કાયદેસર વ્યાખ્યાઓ સહિતના, વિવિધ પરિબળો પર આધાર રાખે છે. એ મહત્વપૂર્ણ છે કે તમે આ સમજો અને તમે તમને જરૂરી માહિતી માટે તમારા સાથી કર્મચારીને પૂછવામાં આરામદાયક હો.

મિસકેરેજ (કસુવાવડ) સગર્ભાવસ્થાના 24 અઠવાડિયાઓ પહેલાં સગર્ભાવસ્થા ગુમાવવા અંગે છે. કસુવાવડ અનુભવનાર કેટલાક લોકોને મિસકેરેજ શબ્દ ત્રાસદાયક લાગી શકે કારણ કે તે સ્વીકારતું નથી કે તેઓનું શિશુ હતું અથવા તેઓના શોકની માત્રા. અન્ય લોકો આ શબ્દ મુક્તપણે ઉપયોગમાં લેશે, તેથી, કોઈ સંતાપ ટાળવા સાથી કર્મચારીએ વાપરેલી ભાષાને પ્રતિબિંબિત કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. UK માં કસુવાવડ પછી સવેતન રજાની કોઈ વૈધાનિક પાત્રતા હાલમાં નથી. જોકે, શ્રેષ્ઠ પ્રથા તરીકે બંને માતા-પિતાઓ માટે બે અઠવાડિયાની સવેતન રજાઓને ઓળખ આપેલી છે. બીજી કોઈ સગર્ભાવસ્થા સંબંધિત બીમારીની જેમ કોઈ માંદગીની લીધેલી રજા કાયદામાં રક્ષિત છે. વ્યક્તિગત સંજોગોના આધારે કસુવાવડ પછી આશ્રિતો માટે કમ્પેશનેટ લીવ અથવા ટાઈમ ઑફ જેવા વિકલ્પો પણ છે.

સ્ટિલબર્થ (મૃત જન્મ) સગર્ભાવસ્થા પૂરી થયાના 24 અઠવાડિયાઓ પછી, જન્મ પહેલાં કે દરમિયાન શિશુનું મૃત્યુ. કોઈ શિશુ મૃત જન્મે ત્યારે માતા-પિતાઓ એ જ સરખો પગાર અને રજાને હકદાર હોય છે જાણે કે તેઓનું શિશુ જીવિત હોય. આમાં પાત્રતા માપદંડના આધારે, વૈધાનિક મેટરનિટી (માતૃત્વ) / પેટરનિટી (પિતૃત્વ) વેતન અને રજા, અથવા વહેંચાયેલ પેરેન્ટલ પે અને લીવ સામેલ છે. આ માતા-પિતાઓ બે અઠવાડિયાની સવેતન પેરેન્ટલ બિરીવમેન્ટ લીવ મેળવવાને પાત્ર પણ છે, જે મૃત્યુના 56 અઠવાડિયામાં કોઈપણ સમયે લઈ શકાય છે.

નિયોનેટલ ડેથ (નવજાતનું મૃત્યુ): શિશુનું જન્મ્યા પછી ટૂંક સમયમાં થતું મૃત્યુ છે પછી સગર્ભાવસ્થાની લંબાઈ ભલે ગમે તે હોય. જન્મ પછી મૃત્યુ પામનાર શિશુના માતા-પિતાઓ માટે વૈધાનિક પાત્રતા ઉપર સ્ટિલબર્થ માટે જણાવેલ જેવી સરખી હોય છે.

ટર્મિનેશન ફૉર મેડિકલ રિઝન્સ (TFMR) નો અર્થ થાય છે જ્યારે સગર્ભાવસ્થા જીવન-સીમિત કે જીવન-બદલી નાખતી તબીબી સ્થિતિને લીધે સમાપ્ત થાય જે શિશુ કે માતા/જન્મતી વ્યક્તિને પ્રભાવિત કરે. આ સગર્ભાવસ્થાના કોઈપણ તબક્કે થઈ શકે છે, તેથી માતા-પિતાઓ માટે વૈધાનિક પાત્રતાઓ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે છે જે તેઓનો અનુભવ મિસકેરેજ, સ્ટિલબર્થ કે નિયોનેટલ તરીકે કાયદેસર વ્યાખ્યાંકિત હોય કે નહિ તેના પર આધાર રાખે છે.

સડન અનએક્સ્પેક્ટેડ ડેથ ઈન ઈન્ફન્સી (SUDI) નો અર્થ થાય છે જ્યારે એક વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું શિશુ અચાનક અને અણધાર્યું મૃત્યુ પામે. એક વર્ષથી ઓછી ઉંમરનું શિશુ મૃત્યુ પામે ત્યારે તેઓના માતા-પિતાઓ વ્યક્તિગત સંજોગો આધારે, વૈધાનિક માતૃત્વ કે પિતૃત્વ રજા અને પગાર મેળવવાને પાત્ર હોવા જોઈએ. આ માતા-પિતાઓ 2 અઠવાડિયાની સવેતન પેરેન્ટલ બિરીવમેન્ટ લીવ મેળવવાને પાત્ર પણ છે, જે મૃત્યુના 56 અઠવાડિયામાં કોઈપણ સમયે લઈ શકાય છે.

Sands બિરીવમેન્ટ સપોર્ટ સર્વિસીસનો સંપર્ક કરો જો તમે ચોક્કસ કેસની ચર્ચા કરવા ઈચ્છતા હો અથવા તમને ચોક્કસ પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની રીત સંબંધિંત સલાહ જોઈતી હોય. સપર્ક વિગતો પાન 32 પર જોઈ શકાય છે.

સગર્ભાવસ્થા કે બેબી લૉસમાંથી પસાર થયેલી વ્યક્તિઓ માટે કામ પર રહેવું અર્તિશય લાગણીનો ઊભરો લાવી શકે છે. તમારા સાથી કમચારીને અનુકૂળ થવા કંઈક સમયની જરૂર પડી શકે, અને તેઓ કામ પર સંપૂર્ણ ક્ષમતાએ હાજર થાય તે પહેલાં તે સમય સંખ્યાબંધ અઠવાડિયાઓ કે મહિનાઓ હોઈ શકે છે.

તેથી કામનું ભારણ, જવાબદારીઓ અને કલાકોની ચર્ચા કરવી મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી કરીને અપેક્ષાઓ વાસ્તવિક હોય અને તેઓની સુખાકારીને કોઈ જોખમ ના હોય. જો લચીલા કામકાજનો વિકલ્પ હોય તો, કામ પર તબક્કાવાર પરત આવવું, કામના ઘટાડેલા કલાકો, નોકરીમાં વૈકલ્પિક ભૂમિકાઓ અને ઘરે રહીને કામ કરવા જેવી બાબતો ધ્યાનમાં લો જેથી તમારા સાથીને જોઇતો સમય અને સ્થાન મળી રહે.

કેટલાક લોકોને કામ પર પરત આવવામાં અને પોતાની સગર્ભાવસ્થા પછી પહેલી વાર સાથી કર્મચારીઓને મળવામાં ડર લાગી શકે. આમાં મદદ માટે, સત્તાવાર રીતે કામ પર પરત આવતા પહેલાં કાર્યસ્થળે અનૌપચારિક મુલાકાત ગોઠવવી, અથવા કાર્યસ્થળની બહાર મીટિંગ યોજવી, સહાયક બની શકે છે. તેઓને કામ પર પરત આવતા પહેલાં સહાયક સાથી કર્મચારી સાથે વાત કરવાનું અવા કોઈ સાથી કર્મચારીને કાર પાર્કિંગમાં, રિસેપ્શન એરિયા કે આવી કોઈ સરખી જગ્યાએ મળવાનું મદદરૂપ લાગી શકે, જેથી કરીને તેઓએ કાર્યસ્થળે પોતાની જાતે આવવું ન પડે. સાથી કર્મચારીઓને હંમેશા પૂછો કે તેઓને શું મદદરૂપ થઈ શકે અને તેઓને કર્મચારી સહાયતા કાર્યક્રમો, વેલફેર ઓફિસરો અથવા ધર્મગુરુઓ જો ઉપલબ્ધ હોય તો તેઓની સહાયતા ચેનલો અનુસરવા કહો.

સહાયક કાર્યસ્થળ બનાવવું

તમારા સાથી કર્મચારી કામ પર પરત આવે ત્યાર પછી, તમે કાર્યસ્થળે સહાયક અને સમજદાર વાતાવરણ જાળવતા હોવાની ખાતરી કરવા ધ્યાનમાં લેવા જેવી સંખ્યાબંધ બાબતો છે.

સાથી કર્મચારીઓને તબીબી કે મનોવૈજ્ઞાનિક સહાયતા એપોઇન્ટમેન્ટ્સમાં હાજર થવા રજા લેવાની જરૂર પડી શકે. શિશુનું મૃત્યુ કેમ થયું તે શોધી કાઢવા તબીબી સમીક્ષા કે તપાસ ભાવનાત્મક રીતે ખલાસ કરી શકે છે. તેઓના પડકારો સમજવાનો અને તમે કરી શકો તેવી લચીલી સહાયતા કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

શોકની વાત આવે ત્યાં કશું સામાન્ય હોતું નથી, અને તમારા જોવામાં અગાઉ ન અનુભવી હોય તેવી કંઈક વર્તણૂક આવી શકે. કેટલાક સાથી કર્મચારીઓ પોતાના શિશુનો ફોટોગ્રાફ દેખાડી શકે, પોતાના શિશુને યાદ રાખવા ટેટ્ટુ બનાવડાવી શકે અથવા એક નોંધપાત્ર ઘરેણાંનો ટુકડો પહેરી શકે. આવી ક્રિયાઓમાં તેઓની મમતા ઓળખવાનો પ્રયત્ન કરો અને દયા અને અને કરુણામય જિજ્ઞાસાથી પ્રતિભાવ આપો.

જો તેઓને અન્ય બાળકો હોય તો, તેઓના પોતાના શોકનો સામનો કરતી વખતે તમારા સાથી કર્મચારી તેઓને પણ સહાયરૂપ બનશે. આ વધારાની જવાબદારી ભાવનામાં ડુબાડી શકે છે. તેઓના અન્ય બાળકોને સહાયરૂપ બનવા સમય કાઢવો મદદરૂપ થઈ શકે છે.

વર્ષે ચોક્કસ સમયો કે તારીખો આવી શકે જેને તમારા સાથી કર્મચારી ખાસ કરીને મુશ્કેલ જુએ, જેમ કે તેઓના શિશુની જન્મ-તારીખ, નિયત તારીખ અથવા વર્ષગાંઠો. આ વધારો પણ પડકારમય બની શકે છે. સહાનુભૂતિ અને સહાયતા દર્શાવવા આ નોંધપાત્ર સમયો દરમિયાન રજાની વિનંતીઓ ધ્યાનમાં લેવાનો પ્રયત્ન કરો.

તમારા સાથી કર્મચારી અન્ય સગર્ભા વ્યક્તિઓના ખાસ કરીને શરૂઆતના અઠવાડિયાઓ અને મહિનાઓમાં તેઓની આસપાસ રહેવાનું મુશ્કેલ જુએ તેવું બની શકે. તેઓ આ કારણોસર સામાજિક પ્રસંગો કે સગર્ભાવસ્થા / કૌટુંબિક સંમેલનોથી “દૂર રહેવાનું” પસંદ કરે તેવું બની શકે. તેઓના નિર્ણયનો આદર કરો, આ સંજોગોને પહોંચી વળવામાં તેઓને જરૂર પડી શકે તેવા કોઈ અનુકૂલનો વિશે વાત કરવા સમજદાર અને નિખાલસ બનવાનો પ્રયત્ન કરો.

કેટલાક લોકો પોતાની ખોટ પછી ફરીથી સગર્ભા બનશે. કોઈ ખોટ પછીની અનુગામી સગર્ભાવસ્થાઓ શોકગ્રસ્ત કુટુંબો માટે ભારે ચિંતાનો સ્ત્રોત બની શકે છે. પરંપરાગત સગર્ભાવસ્થા સંબંધિત પ્રસંગો જેમ કે દાયણની એપોઈન્ટમેન્ટ્સ કે સ્કેન્સથી અપેક્ષા જેટલો આનંદ ન પણ થાય તેવું બની શકે.

તેઓને કામ પર જરૂર પડી શકે તેવા અનુકૂલનો સમજવાનો પ્રયત્ન કરો અને તેઓને જરૂરી હોઈ શકતી કોઈ વધારાની તબીબી કે મનોવૈજ્ઞાનિક સહાયતા એપોઈન્ટમેન્ટ્સ માટે લચીલાપણું રાખવાની છૂટ આપો.

ટેમ્પલેટ - પત્રવ્યવહાર

ટેમ્પલેટ 3: સ્ટિલબર્થ કે નિયોનેટલ ડેથ પછી કર્મચારી સાથે પ્રારંભિક સંપર્ક માટે ટેમ્પલેટ ઈમેઈલ/પત્ર

પ્રિય XXXXX

મને [શિશુનું નામ જો જાણતા હો/તમારા પુત્ર/પુત્રી/શિશુ] વિશે સાંભળીને બહુ દુઃખ થયું છે. હું જાણું છું કે આ એક મુશ્કેલભર્યો સમય છે અને અમારા વિચારો તમારી અને [કુટુંબીજનો ઉમેરો જો જાણતા હો] તમારા કુટુંબની સાથે છે.

અમે તમને સહાયતા કરવા અમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરીશું અને, જો તમને જરૂર પડે તો, અમે [ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ/ એમ્પ્લોઇ કાઉન્સેલિંગ સર્વિસ/ વેલબીઇંગ સર્વિસ વગેરેને ભલામણ] કરી શકીએ છીએ.

અમે ચેરિટી Sands સાથે ઘનિષ્ઠપણે કામ કરીએ છીએ, તેઓ તમને શોક સહાયતા પૂરી પાડવા ઉપલબ્ધ છે જો તમને તેની જરૂર પડે. તેઓની સંપર્ક વિગતો આ છે:

Sands ની મફત હેલ્પલાઈન: 0808 164 3332 અથવા ઈમેઈલઃ helpline@sands.org.uk વેબસાઈટ: sands.org.uk

કામ વિશે વિચારવાની કોઈ જરૂર નથી, પણ મારી તમને લખીને જણાવવાની ઈચ્છા હતી કે તમે વૈધાનિક મેટરનિટી/ પેટરનિટી/ પેરેન્ટલ લીવ અને પે મેળવવાને પાત્ર છો જેની ગોઠવણ હું તમારા માટે કરીશ. અમારી બેબી લૉસ HR પોલિસીની નકલ આ સાથે બિડેલી છે પણ કૃપા કરી મુક્તપણે મારો સંપર્ક કરશો જ્યારે તમે તૈયાર હો જેથી કરીને આપણે વ્યવહાર્ય બાબતોની વાત કરી શકીએ છીએ. જો તમને અનુકૂળ હોય તો, હું ફરીથી તમારો સંપર્ક ઈમેઈલથી અથવા ફોન પર કરી શકું છું, કૃપા કરી મને તમારી પસંદગી જણાવશો.

[અથવા]

આપણે ફોન પર ચર્ચા કરી તે પ્રમાણે.... [જે માટે સંમતિ સધાઈ હોય અથવા ઉપલબ્ધ વિકલ્પો મંજૂર કરો દા.ત. અંતિમક્રિયાની તારીખ અને કોણ હાજર રહેશે, રજાની લંબાઈ, સંમતિ દર્શાવેલ પગાર, આગામી સંપર્ક કોની સાથે/ક્યારે, તબક્કાવાર કામ પર પરત આવવું વગેરે]

તમે એ પણ જણાવ્યું કે તમે ઈચ્છો છો કે હું [શિશુનું નામ અથવા તમારો પુત્ર/

પુત્રી/શિશુ] વિશે તમારા સાથી કર્મચારીઓને *ન જણાવું/*જણાવું તેથી હું *તમે મને કહો નહિ તે સિવાય કંઈ પણ કહીશ નહિ/ તમારા સમાચાર તેઓને [દિવસ ઉમેરો] નાં રોજ જણાવીશ.

કૃપા કરી મારો સંપર્ક કરશો જો હું તમને અને તમારા કુટુંબને સહાયરૂપ થવા વધુ કંઈક કરી શકું.

કાળજી રાખશો

ટેમ્પલેટ 4: તેઓના મિસકેરેજ પછી કર્મચારી સાથે પ્રારંભિક સંપર્ક માટે ટેમ્પલેટ ઈમેઈલ/પત્ર.

પ્રિય XXXXX

મને જે થયું તે વિશે જાણીને બહુ દુઃખ થયું, અને હું જાણું છું કે આ એક મુશ્કેલભર્યો સમય છે અને અમારા વિચારો તમારી અને [કુટુંબીજનો ઉમેરો જો જાણતા હો] તમારા કુટુંબની સાથે છે.

અમે તમને સહાયતા કરવા અમારા શ્રેષ્ઠ પ્રયત્નો કરીશું અને, જો તમને જરૂર પડે તો, અમે [ઓક્યુપેશનલ હેલ્થ/ એમ્પ્લોઈ કાઉન્સેલિંગ સર્વિસ/ વેલબીઈંગ સર્વિસ વગેરેને ભલામણ] કરી શકીએ છીએ

અમે ચેરિટી Sands સાથે ઘનિષ્ઠપણે કામ કરીએ છીએ, તેઓ તમને શોક સહાયતા પૂરી પાડવા ઉપલબ્ધ છે જો તમને તેની જરૂર પડે. તેઓની સંપર્ક વિગતો આ છે:

Sands ની મફત હેલ્પલાઈન: 0808 164 3332 અથવા ઈમેઈલઃ helpline@sands.org.uk વેબસાઈટ: sands.org.uk

હમણાં કામ વિશે વિચારવાની કોઈ જરૂર નથી, જોકે મારી તમને લખીને જણાવવાની ઈચ્છા હતી કે તમે 2 અઠવાડિયાની સવેતન મિસકેરેજ લીવ મેળવવાને પાત્ર છો જેની ગોઠવણ હું તમારા માટે કરીશ. અમારી બેબી લૉસ HR પોલિસીની નકલ આ સાથે બિડેલી છે પણ કૃપા કરી મુક્તપણે મારો સંપર્ક કરશો જ્યારે તમે તૈયાર હો જેથી કરીને આપણે વ્યવહાર્ય બાબતોની વાત કરી શકીએ છીએ. જો તમને અનુકૂળ હોય તો, હું ફરીથી તમારો સંપર્ક ઈમેઈલથી અથવા ફોન પર કરી શકું છું, કૃપા કરી મને તમારી પસંદગી જણાવશો.

[અથવા]

આપણે ફોન પર ચર્ચા કરી તે પ્રમાણે.... [જે માટે સંમતિ સધાઈ હોય અથવા ઉપલબ્ધ વિકલ્પો મંજૂર કરો એટલે કે રજાની લંબાઈ, સંમતિ દર્શાવેલ પગાર, આગામી સંપર્ક કોની સાથે/ક્યારે, તબક્કાવાર કામ પર પરત આવવું

વગેરે...]

તમે એ પણ જણાવ્યું કે તમે ઈચ્છો છો કે હું જે થયું તે વિશે તમારા સાથી કર્મચારીઓને *ન જણાવું/*જણાવું તેથી હું *તમે મને કહો નહિ તે સિવાય કંઈ પણ કહીશ નહિ/ તમારા સમાચાર તેઓને [દિવસ ઉમેરો] નાં રોજ જણાવીશ.

કૃપા કરી મારો સંપર્ક કરશો જો હું તમને અને તમારા કુટુંબને સહાયરૂપ થવા વધુ કંઈક કરી શકું.

કાળજી રાખશો

ટેમ્પલેટ 5: જે થયું છે તેની જાણ સાથી કર્મચારીઓને કરવાનો ઈમેઈલ (જો તમારા સાથી કર્મચારીએ તમને સમાચાર જાહેર કરવા કહ્યું હોય તો – આ મોકલતા પહેલાં તેઓને ડ્રાફ્ટ મંજૂર કરવા કહો)

પ્રિય [ટીમ]

મારે કંઈક દુઃખદ સમાચાર જણાવવાના હોવાથી હું બહુ દિલગીર છું.

[સાથી કર્મચારીનું નામ] નાં શિશુ [શિશુનું નામ, જો જાણતા હો] નો જન્મ [તારીખ] નાં રોજ થયો હતો પરંતુ દુઃખની વાત એ છે કે તે જન્મતી વખતે/ જન્મ્યા પછી થોડાક સમયમાં મૃત્યુ પામ્યું. [સાથી કર્મચારીનું નામ અને તેઓના સાથી] માટે સ્વાભાવિકપણે આ વિનાશક બાબત છે અને તેઓએ મને આ સમાચાર તમને જણાવવાનું કહ્યું છે.

[અથવા]

દુર્ભાગ્યવશ [નામ] ને [date] નાં રોજ મિસકેરેજનો સામનો કરવો પડ્યો. [નામ અને તેઓના સાથી] માટે આ વિનાશક બાબત છે અને તેઓએ મને આ સમાચાર તમને જણાવવાનું કહ્યું છે.

દેખીતી રીતે, [નામ] માટે આ સંતાપિત સમય છે અને અમારા વિચારો તેઓની અને [કુટુંબીજનો ઉમેરો જો જાણતા હો] સાથે છે, અમે તેઓને સહાયરૂપ થવા અમારાથી શક્ય બધું કરી રહ્યાં છીએ.

[નામ] રજા પર રહેશે... સુધી [જે સંમતિ સધાઇ હતી]

[નામ] દ્વારા કહેવામાં આવ્યું છે કે.... [સંપર્ક સાથે જે સંમતિ સધાઈ હતી, તેઓના શિશુ વિશે વાત કરતા, જે થયું હતું વગેરે]

હું જાણું છું કે આ સમાચાર તમારા માટે પણ બહુ વ્યાકુળ કરનારા હોઈ શકે. અમે બેબી લૉસ ચેરિટી Sands સાથે ઘનિષ્ઠપણે કામ કરીએ છીએ, તેઓ તમને સહાયતા પૂરી પાડવા ઉપલબ્ધ છે જો તમે કોઇકને વિશ્વાસમાં રાખીને વાત કરવા ઇચ્છતા હો.

Sands ની મફત હેલ્પલાઇન: 0808 164 3332 અથવા ઈમેઈલઃ helpline@sands.org.uk વેબસાઇટ: sands.org.uk

કૃપા કરી મારો સંપર્ક કરશો જો હું તમને સહાયરૂપ થવા કંઇ પણ કરી શકું. મને ખાતરી છે કે તમે [નામ] અને તેઓના કુટુંબને સહાનુભૂતિ મોકલવા મારી સાથે જોડાશો.

શુભેચ્છાસહ

Sands શિશુના મૃત્યુથી પ્રભાવિત કોઈપણ વ્યક્તિને સહાયતા કરે છે, બિરીવમેન્ટ સંભાળ સુધારવા કામ કરે છે અને શિશુઓનું જીવન બચાવતા સંશોધનને ભંડોળ આપે છે.

સામાન્ય પૂછપરછો

020 7436 7940
info@sands.org.uk
sands.org.uk

ટપાલ સરનામું

Sands
10–18 Union Street
London
SE1 1SZ

સહાયતા

0808 164 3332
helpline@sands.org.uk

Sands ઓનલાઈન કમ્યુનિટી

sands.community

તમારા માટે સ્થાનિક સહાયતા

sands.org.uk/groups
sands.org.uk/sandsunited

પહેલી આવૃત્તિ © Sands 2024

Sands ની અગાઉથી લેખિત પરવાનગી વગર આ પુસ્તકનો કોઈપણ ભાગ આખો કે આંશિક, કોઈપણ સ્વરૂપે અથવા કોઈ ઈલેક્ટ્રોનિક કે મિકેનિકલ સ્વરૂપે પુનઃમુદ્રિત કરી શકાતો નથી. બધાં અધિકારો આરક્ષિત.

માહિતી આપતી વખતે દરેક કાળજી લેવામાં આવી છે, કૃપા કરી નોંધી લેશો કે આ સામાન્ય પ્રકૃતિની છે અને વાંચકોએ પોતાના ચોક્કસ સંજોગોને યોગ્ય વ્યાવસાયિક કે નિષ્ણાત સલાહ મેળવવી જોઈએ. Sands કોઈ ત્રુટિ કે છૂટી ગયેલી બાબત માટેની જવાબદારી સહિત, કોઈપણ જવાબદારી સ્વીકારતું નથી.

બધી માહિતી પ્રિન્ટમાં જતી વખતે સાચી છે: એપ્રિલ 2024.

Sands

શિશુઓનું જીવન બચાવવું.
શોકગ્રસ્ત કુટુંબોને સહાયરૂપ થવું.

Sands (સેન્ડ્સ - સ્ટિલબર્થ અને નિયોનેટલ ડેથ સોસાયટી) સ્કોટલેન્ડમાં SC042789 અને ઈંગ્લેન્ડ અને વૅલ્સમાં 299679 તરીકે નોંધાયેલી.ચેરિટી અમે નોર્ધર્ન આયરલેન્ડમાં પણ કાર્યરત છીએ. કંપની લિમિટેડ આ ગેરંટી નંબરથી: 2212082. નોંધાયેલું સરનામું: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ.