

کام کے مقام پر حمل اور بچہ کا ضائع ہونا



Sands (Stillbirth and Neonatal Death Society) خواتین ادارہ جس کا سکاٹ لینڈ میں رجسٹریشن نمبر SC042789، انگلینڈ اینڈ ویلز میں 299679۔ ہم شمالی انڈیلینڈ (Northern Ireland) میں بھی کام کرتے ہیں۔ کمپنی لمیٹڈ بذریعہ کاروباری نمبر: 2212082۔ رجسٹرڈ پتہ: 10-18 Union Street, London, SE1 1SZ۔

صدمہ ایک ذاتی نوعیت
کی چیز ہے، اور ہر
شخص اس کے حوالے
سے مختلف طریقے سے
رد عمل کا اظہار کرتا ہے۔
یہ رہنما کتابچہ آپ اور آپ
کے عاجز کے لیے ایک
معاونتی ذریعہ کے طور پر
پیش کیا جا رہا ہے۔

صفحہ 4 تا 15 آپ کے لیے رہنمائی ہے۔ اس میں وہ مشورہ/
نصیحت شامل ہے جو آپ کے لیے اس صورت میں معاون ثابت
ہوگی اگر آپ کام پر ہیں یا کام پر واپس آنے کے بارے میں سوچ
رہے ہیں۔

حصہ
1

صفحہ 16 تا 31 آپ کے عاجز کے لیے رہنمائی ہے، تو آپ
اسے اپنے کام کے مقام پر شیئر کرنے کی خواہش کر سکتے ہیں۔
بہت سے منیجرز رہنمائی فراہم کیے جانے پر شکر گزار ہیں،
خاص طور پر وہ جنہوں نے اس سے پہلے ایسے ساتھیوں کے
ساتھ کام نہی کیا جنہیں حمل ضائع ہونے یا بچہ کھو جانے کا
سامنا کرنا پڑا ہو۔

حصہ
2



برائے مہربانی اس کتابچہ کو اس طریقے سے استعمال کریں جو آپ کو سب سے زیادہ معاون لگے۔

اس پورے رہنما کتابچہ میں لفظ "منیجر" کا استعمال کیا گیا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے کام کے مقام پر ایک زیادہ سینئر شخص جو آپ کے لیے براہ راست ذمہ دار ہے۔ وہ محکمہ کا سربراہ، ایک کمانڈنگ افسر یا محض ایک ایسا شخص ہو سکتا ہے جسے آپ اپنا "باس" کہتے ہیں، لیکن اس کا انحصار آپ کے کام کے مقام پر ہوتا ہے۔

حمل ضائع ہونے، سوگ (غم)، اپنے بچے کو یاد کرنے کے حوالے سے جسمانی و جذباتی مسائل اور خاندان کے مختلف افراد کے لیے معاونت کے بارے میں مزید معلومات کے لیے Sands Bereavement Support (سوگ کی صورت میں Sands کی کتاب برائے معاونت) ملاحظہ فرمائیں sands.org.uk/book جو ان شعبہ جات اور دیگر کا تفصیلی احاطہ کرتی ہے۔

فوری معاونت کے لیے آپ **0808 164 3332** پر یا **helpline@sands.org.uk** پر ہماری Bereavement Support Team (سوگ کی صورت میں معاونتی ٹیم) سے رابطہ کر سکتے ہیں یا ہمارے سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، آن لائن کمیونٹی اور مقامی معاونتی گروپس کا استعمال کر سکتے ہیں۔

ہم یہاں آپ کے لیے تب تک موجود ہیں جب تک کہ آپ کو ہماری ضرورت ہے۔

اپنے عاجز اور ساتھیوں کو آگاہ کرنا

حمل کا ضائع ہونا یا بچے کا فوت ہوجانا ایک انتہائی ذاتی نوعیت کا تجربہ ہے، اور اس کا انحصار مکمل طور پر آپ پر ہے کہ آپ اپنے ساتھیوں کو اس بارے میں کس حد تک آگاہ کرتے ہیں۔ آپ کا منیجر اور HR ڈپارٹمنٹ (محکمہ انسانی وسائل) (اگر آپ کے ادارے میں موجود ہے)، کو یہ جاننے کی ضرورت ہوگی کہ آپ کام سے چھٹی پر کیوں ہیں، لیکن اس سے بڑھ کر یہ کہ آپ اتنی زیادہ یا اتنی کم تفصیلات کا تبادلہ کرسکتے ہیں جتنی میں آپ پُرسکون محسوس کریں۔

اگر دوسروں کو یہ معلوم ہو کہ کیا پیش آیا ہے تو اس چیز کو کچھ لوگ معاون (مددگار) پاتے ہیں، کیوں کہ اس سے لوگ اور زیادہ حساس انداز میں پیش آتے ہیں اور معاونت کی پیش کش کرتے ہیں، جو بصورت دیگر انہیں معلوم نہ ہوتا کہ ایسا کرنے کی ضرورت ہے۔ تاہم، کچھ لوگوں کو زیادہ رازداری کی خواہش اور ضرورت ہوتی ہے۔ محسوسات کا کوئی درست یا غلط طریقہ نہیں ہے، ضروری یہ کہ وہی کیا جائے جو آپ کے لیے درست محسوس ہوتا ہو۔

کام کے مقام پر اپنے تجربہ کا تبادلہ کرنا کسی غیر متوقع بات چیت کے آغاز کا باعث بن سکتا ہے کیوں کہ ہوسکتا ہے کہ آپ کے کام کے مقام پر ایسے لوگ ہوں جنہیں حمل ضائع ہونے یا بچہ فوت ہونے جیسی صورت حال کا سامنا کرنا پڑا ہو، لیکن کبھی اس کا انکشاف نہ کیا ہو۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ جو کچھ پیش آیا ہے اس کے بارے میں آپ کے ساتھیوں کو معلوم ہو، تو ہوسکتا ہے کہ آپ غیر یقینی صورت حال سے دوچار ہوں کہ اس خبر کا تبادلہ کس طرح کرنا ہے۔ اگر آپ ایسا خود نہ کرنے کو ترجیح دیتے ہیں، تو آپ اپنے منیجر سے کہہ سکتے ہیں کہ وہ آپ کی طرف سے دوسروں کو اس بارے میں آگاہ کرے۔

اپنے منیجر سے اتفاق کریں کہ اسے کون سی معلومات کا تبادلہ کرنا ہے، کس وقت کرنا ہے اور کس کے ساتھ کرنا ہے۔ مثال کے طور پر، اگر آپ نے اپنے بچے کا نام رکھا تھا تو آپ چاہیں گے کہ آپ کے ساتھیوں کو اُس کا نام بتایا جائے اور یقین دہانی کی جائے کہ آپ اس کا نام استعمال کیا جانا پسند کریں گے۔ اسی طرح، اگر آپ نہیں چاہتے کہ دوسروں کو نام کا پتا چلے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے منیجر کو اس بات کا علم ہے۔



اگر آپ کو اپنی ضروریات کا منیجر یا عاجز کے ساتھ تبادلہ کرنے کے لیے معاونت کی ضرورت ہے تو **Sands Bereavement Support Service Team** آپ کو ایسا کرنے کا بہترین طریقہ سوچنے کے حوالے سے معاونت کرسکتی ہے۔ اس رہنما کتابچہ کے صفحہ 14 پر نمونہ کے طور پر ایک ای میل دی گئی ہے، جو آپ یا آپ کے منیجر کو اس ضمن میں معاونت فراہم کرسکتی ہے کہ ساتھیوں کو (اطلاع دینے) کے لیے کن الفاظ کا استعمال کیا جائے۔



اپنے آپ اور اپنے منیجر کے ایماندار رہنا

سوگ (صدمہ) کے ابتدائی مراحل انتہائی مشکل ہو سکتے ہیں۔ سب سے بڑھ کر، اپنے آپ سے رحم دلی کا مظاہرہ کریں، لیکن جو کام آپ کر سکتے ہیں اس کے بارے میں اپنے آپ اور اپنے منیجر سے دیانت داری کا مظاہرہ کریں۔ انہیں اس حوالے سے اندازے نہیں لگانے چاہیئیں کہ جو کچھ آپ کے ساتھ پیش آیا اس کی بنیاد پر آپ کیسا محسوس کر رہے ہیں، حمل کا دورانیہ کیا ہے، اور آیا آپ نے بچے کو جنم دیا ہے یا ایک پارٹنر ہیں۔

ایسے اوقات یا تاریخیں ہو سکتی ہیں جو آپ کے لیے خاص طور پر مشکل ہوں، جیسا کہ آپ کے بچے کی سالگرہ، بچے کی پیدائش کا متوقع دن، یا اینیورسریز (سالانہ تقریبات)۔ ان مواقعوں کے قریب آنے پر بھی مشکلات میں اضافہ محسوس ہوتا ہے۔ آپ اس عرصہ کے دوران سالانہ تعطیل لینے کی خواہش کر سکتے ہیں تاکہ اپنے آپ کو اس صورت حال سے دُور رکھ سکیں۔ ان تاریخوں کے آس پاس آپ کے احساسات اس بات کی نشاندہی نہیں کرتے کہ آپ کا صدمہ "بدتر" ہوتا جا رہا ہے، کیوں کہ جب آپ صدمہ (سوگ) میں ہوتے ہیں تو بہت سے مختلف جذبات کا حامل ہونا اور مختلف جذبات کا تبدیل ہونا معمول کی بات ہے۔

اپنے حمل کے بعد آپ کو طبی یا نفسیاتی معاونت کی اپوائنٹمنٹس حاصل کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اگر ایک طبی جائزہ یا تحقیق اس حوالے سے منعقد کی جا رہی ہے کہ آپ کا بچہ کیوں فوت ہوا تو یہ بھی جذباتی لحاظ سے بہت مشکل کا باعث بن سکتا ہے۔ اگر آپ اپنی صورت حال کے بارے میں منیجر کو آگاہ کرتے ہیں اور اس بارے میں بھی کہ آپ کو چھٹی کب چاہیئے، تو وہ آپ کی صورت حال کو بہتر طریقے سے سمجھ پائیں گے اور آپ کی معاونت کریں گے۔





کام پر کب واپس آیا جائے

کام پر واپس آنا مختلف طرح کے جذبات پیدا ہونے کا باعث بن سکتا ہے۔ صدمہ سے دوچار کچھ ساتھی (صدمہ) سے اپنی توجہ ہٹانے یا "عمومیت/عمومی حالت" کے احساس کی نمائندگی کے طور پر کام پر واپس آنے کا سوچتے ہیں جب کہ دیگر کو یہ امکان بہت مشکل لگتا ہے۔

ضروری ہے کہ آپ اتنی چھٹیاں لیں جتنی آپ کو ضرورت ہیں۔ بہت سے سوگوار ساتھیوں کے لیے کام پر مرحلہ وار واپسی یا کام کے اوقات میں کمی معاون ثابت ہوتی ہے۔ ایک اچھے عاجر کو یہ احساس ہوگا کہ سب کے لیے بہتر یہی ہے کہ آپ کام پر اس وقت آئیں جب آپ اس کے لیے تیار ہوں، کیوں کہ اگر آپ جلدی میں زیادہ کام کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ موثر طریقے سے کام نہیں کر پائیں گے، اور بعد ازاں آپ کو زیادہ چھٹیاں کرنے کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔ کچھ پیشے ایسے ہیں جہاں کچھ اضافی مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ان میں جسمانی کام بھی شامل ہو سکتا ہے جب آپ کا جسم بچے کو جنم دینے کے بعد بحالی کے عمل سے گزر رہا ہو، یا آپ تھکاوٹ کا شکار ہوں جو صدمہ کی وجہ سے ہو، یا ایسا کام کر رہے ہوں جو آپ کو کسی ایسی صورت حال سے دوچار کرتا ہے جو جذباتی لحاظ سے تھکا دینے والا ہو، یا جو آپ کے حمل یا بچے کی پیدائش کے حوالے سے آپ کے تجربہ کی عکاسی کرتا ہو، صحت کی دیکھ بھال کے شعبہ یا بچوں کے ساتھ کام کرنا، یا ایسا کام جس کے لیے آپ کو سفر کرنا پڑے اور آپ کو اپنے پارٹنر یا خاندان کے دیگر افراد سے الگ رہنا پڑے۔

ایک بار پھر، یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے منیجر کے ساتھ ہر ممکن حد تک دیانت داری کا مظاہرہ کریں، اور ان مختلف کاموں کے بارے میں سوچ بچار کریں جو آپ کے لیے کرنے میں آسان یا زیادہ مناسب ہوں۔ اگر آپ اپنے ساتھیوں سے دوبارہ ملنے سے خائف (پریشان) ہیں تو آپ کام پر واپسی سے پہلے وہاں غیر رسمی طور پر کافی پینے کے لیے انتظام کر سکتے ہیں، یا اپنے قابل بھروسہ ساتھی سے کہہ کر اُس سے کام کے مقام کے باہر ملاقات کر سکتے ہیں۔

کام کے مقام پر استحقاق (مراعات)

برطانیہ کی مختلف اقوام میں قدرے مختلف استحقاق (مراعات) موجود ہیں، اور قوانین میں بھی تبدیلیاں ہوتی ہیں، اس لیے تازہ ترین معلومات کا جائزہ لیں اور اپنے منیجر سے پوچھیں کہ آپ کتنی چھٹی، تنخواہ، مراعات اور مطابقت (ایڈجسٹمنٹس) کے حق دار ہیں۔

کچھ عاجزین آپ کو کم سے کم قانونی استحقاق (مراعات) کی پیش کش کریں گے، لیکن دیگر آپ کے ساتھ زیادہ فراخ دلانہ اور لچک دار ہو سکتے ہیں۔ سوچنے کے لیے اتنا کچھ موجود ہونے کے ساتھ، آپ کے لیے تفصیلات کو یاد رکھنا مشکل ہو سکتا ہے، اس لیے اپنے منیجر سے سب کچھ تحریری شکل میں رکھنے کا کہیں تاکہ آپ جائزہ لے سکیں کہ کیا کہا گیا ہے، اور فیصلے کرنے کے لیے وقت لے سکیں۔



کام کے مقام پر محفوظ اور معاونت کیا جانا محسوس کرنا

آپ کے کام کی جگہ ایسی ہونی چاہیئے جہاں آپ محفوظ محسوس کریں۔ اگر آپ کسی ڈیسک پر کام کرتے ہیں تو آپ وہاں بچے کی تصویر یا کوئی ایسی چیز رکھنے کا انتخاب کر سکتے ہیں جس پر آپ کے بچے کا نام ہو، تاکہ وہ آپ کو اپنے قریب محسوس ہو۔ یہ خاص طور پر اس صورت میں اہم ہے جب کوئی ایسا کام ہو جو آپ گھر پر نہیں کر سکتے۔

برائے مہربانی نوٹ فرمائیں کہ

ہو سکتا ہے آپ کے کام کے مقام پر ایسے لوگ ہوں جو تصاویر دیکھنے سے خائف ہوں۔ ایسا کئی وجوہات کی بنا پر ہو سکتا ہے۔



کچھ سوگوار ساتھ ہی کسی بھی ایسی چیز کو عوامی نمائش کے لیے پیش کرنے کو ترجیح نہیں دیتے جو نجی نوعیت کی محسوس ہو۔



ہو سکتا ہے کچھ لوگوں کو کام کا ایسا کوئی مقام نہ ملتا ہو جہاں وہ تصاویر کی نمائش کر سکیں۔



اپنی یادوں کو قریب رکھنے کے اور طریقوں میں خصوصی زیور زیب تن کرنا، یا اپنی جیب یا بٹوہ میں کوئی ایسی چیز رکھنا جو آپ کے بچے کی ذاتی نوعیت کی ہو۔



یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے آپ کو کام کی جگہ کی ان تقریبات سے الگ رکھیں جو آپ کو مشکل محسوس ہوتی ہیں۔ آپ کی ایسی ساتھی بھی ہو سکتی ہیں جو حاملہ ہوں یا حال ہی میں بچوں کو جنم دیا ہو، اور جو اپنی خوشی کا اظہار آپ سے کرنا چاہتی ہوں۔ سماجی اکٹھے، خاص طور پر کرسمس جیسے حساس مواقعوں پر، یا دیگر مذہبی تہوار، یا ان کے ساتھ دیگر سالانہ تقریبات کا اکٹھے وقوع پذیر ہونا، بھی مشکل کا باعث بن سکتا ہے۔

آپ فاصلاتی طور پر کام کرنے یا اپنے ساتھیوں کا آپ کے بارے میں فکر مند ہوتے ہوئے اس حوالے سے غیر یقینی ہونا کہ آیا آپ کو بات چیت یا سرگرمیوں میں شامل کیا جائے یا نہیں، کی وجہ سے بھی اپنے آپ کو الگ تھلگ محسوس کرسکتے ہیں۔ اگر آپ پر سکون محسوس کرتے ہیں تو اپنے منیجر یا کسی معاون ساتھی سے بات کریں کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں اور آپ کو کس چیز کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کو اپنی ضروریات کے اظہار کے لیے معاونت کی ضرورت ہے تو **Sands Bereavement Support Services Team** آپ کو ایسا کرنے کے لیے بہترین طریقہ کار سوچنے کے حوالے سے معاونت فراہم کرسکتی ہے۔

اوسط تا بڑے درجہ کے عاجزین اور اداروں کے پاس (HR) (انسانی وسائل) کے محکمے ہوں گے جو مشورہ فراہم کرسکتے ہیں، اور کام کی کچھ جگہوں پر ملازمین کے لیے وقف معاونتی پروگرام، رفاہی افسران، پادری یا دیگر افراد موجود ہوتے ہیں جو معاونت فراہم کرسکتے ہیں۔ اگر آپ یقین سے نہیں کہہ سکتے کہ آپ کے کام کی جگہ پر ایسی کوئی سہولت موجود ہے تو آپ اپنے منیجر سے پوچھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کسی چھوٹے ادارے کے لیے کام کرتے ہیں اور وہاں بہت کم معاونت یا بالکل بھی دستیاب نہیں ہے، تو برائے مہربانی ہم سے **Sands** پر رابطہ کریں، ہم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔

کام کے مقام پر جذبات کا اظہار کرنا

کچھ لوگ اس حوالے سے پریشان ہوتے ہیں کہ جذبات کا اظہار کرنا 'پیشہ ورانہ' رویہ نہیں، لیکن ایک اچھا منیجر آپ کی معاونت کرنے کی پوری کوشش کرے گا۔ اگر آپ کام پر واپس جانے سے پہلے غیر رسمی طور پر وہاں جاتے ہیں اور اپنے ساتھیوں سے ملتے ہیں تو یہ آپ کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے، کیوں کہ اس سے آپ کو ایسے خدشات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ کے ان سے پہلی بار ملنے کے حوالے سے ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی ساتھی یا منیجر کے سامنے رونے کے بارے میں فکر مند ہیں، تو تخیل میں لائیں کہ اگر آپ کا کوئی ساتھی سوگوار ہوتا اور وہ آپ کے سامنے چلا (رو) رہا ہوتا تو آپ کا کیا ردعمل ہوتا۔ آپ اس کی مدد کرنا چاہیں گے، تو یاد رکھیں کہ دوسرے لوگ بھی آپ کی مدد کرنا چاہیں گے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ ایسا کرنے کا بہتر طریقہ نہ جانتے ہوں، اور بعض اوقات وہ غلط بھی ہو سکتے ہیں لیکن زیادہ تر لوگ حقیقت میں فکر مند ہوں گے، مدد کے لیے بے تاب ہوں گے اور آپ سے رہنمائی لینے میں خوشی محسوس کریں گے۔

ایک اور جذبہ جو صدمہ کے ساتھ ہو سکتا ہے وہ احساسِ جرم ہے۔ اگر آپ نہیں سمجھتے کہ آپ اپنا کام بہتر طریقے سے کر رہے ہیں، یا آپ اس درجہ کے کارگر (مفید) نہیں ہیں جتنا آپ پہلے تھے تو ہو سکتا ہے کہ آپ کو احساسِ جرم ہو یا ایسا محسوس ہو کہ آپ اپنے ساتھیوں کو مایوس کر رہے ہیں۔ یہ ایک اور وجہ ہے کہ آپ اور آپ کے منیجر کو کام کے بوجھ، ذمہ داریوں اور اوقات کے بارے میں بات کرنے کی ضرورت ہے، تاکہ توقعات حقیقت پسندانہ ہوں اور جو کام آپ کو دیا جاتا ہے وہ آپ کو یا کسی اور کو خطرے سے دوچار نہ کرے۔ یہاں تک کہ روزمرہ کے آسان کام بھی کبھی بہت زیادہ محسوس ہو سکتے ہیں، لہذا اپنے ہر قدم کو مثبت کامیابی کے طور پر دیکھنے کی کوشش کریں۔



اگر آپ کام پر واپس جانے سے پہلے غیر رسمی طور پر وہاں جاتے ہیں اور اپنے ساتھیوں سے ملتے ہیں تو یہ آپ کے لیے معاون ثابت ہوسکتا ہے، کیوں کہ اس سے آپ کو ایسے خدشات پر قابو پانے میں مدد مل سکتی ہے جو آپ کے ان سے پہلی بار ملنے کے حوالے سے ہوسکتے ہیں۔



نمونہ برائے خط و کتابت

یہاں استعمال کیے گئے الفاظ محض ایک تجویز ہیں: آپ انہیں اپنی مرضی سے ڈھال سکتے ہیں، کیوں کہ یہ ضروری ہے کہ آپ استعمال کیے گئے الفاظ کے حوالے سے پُرسکون محسوس کریں۔

نمونہ 1: اپنے منیجر کو ابتدائی خط یا ای میل

عزیز [منیجر کا نام]

مجھے افسوس ہے کہ مجھے آپ کو ایک افسوسناک اطلاع دینی پڑ رہی ہے۔ میرا بچہ [بچے کا نام، اگر آپ نے رکھا ہے اور بتانا چاہتے ہیں]، [تاریخ] کو پیدا ہوا تھا لیکن افسوس کی بات ہے کہ پیدائش کے وقت/ پیدائش کے فوراً بعد فوت ہو گیا۔

[یا]

افسوس کی بات ہے کہ میں/میرے ساتھی کا [تاریخ] کو [بفتوں کی تعداد میں] اسقاط حمل ہوا۔

ظاہر ہے، یہ میرے/ہمارے لیے ایک پریشان کن وقت ہے، لیکن مجھے ادراک ہے کہ مجھے اور آپ کو چھٹی، معاونت اور اس حوالے سے عملی بات چیت کرنے کی ضرورت ہے کہ ان دیگر ساتھیوں کے ساتھ کس حد تک معلومات کا تبادلہ کرنا ہے جنہیں یہ مشکل محسوس ہوسکتی ہے۔ میں یہ بات وثوق سے کہنے سے قاصر ہوں کہ کب میں واقعی بات چیت کرنے کے لیے تیار ہوں گی/گا، لیکن برائے مہربانی مجھ سے رابطے میں رہیں۔

میں/ہم بچہ کھو دینے کی وجہ سے پیش آنے والے صدمہ میں خیراتی ادارہ Sands کی معاونت تک رسائی حاصل کرنے کے قابل تھے۔ انہوں نے مشورہ دیا ہے کہ میں آپ کو آگاہ کروں کہ وہ مینیجرز کے لیے وسائل اور عملی رہنمائی بھی فراہم کرتے ہیں، جس کو اگر آپ ہمارے بات چیت کرنے سے پہلے ملاحظہ کر لیں تو وہ مفید ثابت ہوسکتی ہے [insert link] اور یہ کہ وہ ہر اس شخص کو مدد فراہم کرتے ہیں جو بچے کے نقصان اور حمل کے نقصان سے متاثر ہو۔

ان کی رابطہ کی تفصیلات درج ذیل ہیں: Sands کی مفت ہیلپ لائن: 0808 164 3332 یا helpline@sands.org.uk ویب سائٹ:

sands.org.uk

سمجھنے کے لیے آپ کا بہت شکریہ۔

بے حد شکر گزار،

نمونہ 2: اگر آپ اپنے ساتھیوں کو اطلاع دینا چاہتے ہیں تو اُن کو خط یا ای میل

عزیز [ٹیم]

مجھے افسوس ہے کہ مجھے آپ کو ایک افسوسناک اطلاع دینی پڑ رہی ہے۔ میرا بچہ [بچے کا نام، اگر آپ نے رکھا ہے اور بتانا چاہتے ہیں] پیدا ہوا تھا [تاریخ] کو، لیکن افسوس ناک بات یہ کہ پیدائش کے موقع پر/فوری بعد اس کی وفات ہو گئی۔

[یا]

افسوس کی بات ہے کہ میرا/میرے ساتھی کا [تاریخ] کو [بفتوں کی تعداد میں] اسقاط حمل ہوا۔

ظاہر ہے، یہ میرے/ہمارے لیے ایک پریشان کن وقت ہے، لیکن مجھے ادراک ہے کہ مجھے اور آپ کو چھٹی، معاونت اور اس حوالے سے عملی بات چیت کرنے کی ضرورت ہے کہ دیگر ساتھیوں کے ساتھ کس حد تک معلومات کا تبادلہ کرنا ہے جنہیں یہ مشکل محسوس ہوسکتی ہے۔

میں/ہم بچہ کھو دینے کی وجہ سے پیش آنے والے صدمہ میں خیراتی ادارہ Sands کی معاونت تک رسائی حاصل کرنے کے قابل تھے۔

انہوں نے مشورہ دیا ہے کہ میں آپ کو آگاہ کروں کہ وہ ساتھیوں کے لیے وسائل اور عملی رہنمائی بھی فراہم کرتے ہیں، جس کو اگر آپ ملاحظہ کر لیں تو وہ مفید ثابت ہوسکتی ہے [insert link] اور یہ کہ وہ ہر اس شخص کو مدد فراہم کرتے ہیں جو بچہ کھو دینے کے نقصان اور حمل کے نقصان سے متاثر ہو۔ ان کی رابطہ کی تفصیلات درج ذیل ہیں:

Sands کی مفت ہیلپ لائن: 0808 164 3332 یا
helpline@sands.org.uk ویب سائٹ: sands.org.uk

فی الوقت میں رخصت پر ہوں لیکن [تاریخ اگر آپ کو معلوم ہے]، کو واپس آنے کا ارادہ ہے اور اس حوالے سے پُر امید ہوں، اور

تب آپ سے ملاقات کر کے خوشی ہوگی۔ میں یا [منیجر کا نام] میری واپسی کے قریبی عرصہ میں آپ سے رابطہ میں ہوں گے تاکہ کام پر میری واپسی کے حوالے سے مزید وضاحت کی جاسکے۔

سمجھنے کے لیے آپ کا بہت شکریہ۔

بے حد شکر گزار،

حصہ 2: آپ کے عاجز کے لیے رہنمائی

یہ جاننا مشکل ہوسکتا ہے کہ جب کوئی ساتھی حمل ضائع ہونے یا بچہ فوت ہوجانے جیسے صدمہ سے گزرے تو کیا کرنا اور کہنا ہے، چاہے وہ آپ کی کوئی ساتھی ہو جو حاملہ ہو یا ان میں سے کسی کی شریک حیات۔ کام کے مقام پر اس طرح کے ذاتی معاملات کے بارے میں بات کرنے میں بے چینی محسوس کرنا بھی معمول ہے، لیکن بہت سے لوگ ہمیں بتاتے ہیں کہ کام کا ایک معاون مقام ان کی صحت کے لیے کتنا اہم ہے۔ اس رہنما کتابچہ کا مقصد آپ کو حمل ضائع ہونے یا بچہ فوت ہوجانے، کام کے مقام پر اس کے اثرات، صدمہ سے گزرنے والے ساتھی کی معاونت کے حوالے سے رہنمائی فراہم کرنا ہے۔



اس رہنما کتابچہ کے علاوہ، Sands کام کے مقام پر معاونتی خدمت بھی فراہم کرتا ہے اور کام کے مقام پر سوگ کے حوالے سے تربیت اور وسائل کی ایک وسیع حد فراہم کرتا ہے۔ ان کو ترتیب دینے کا مقصد آپ اور آپ کی ٹیم کو حمل ضائع ہونے یا بچہ فوت ہونے کی صورت میں زیادہ پرسکون محسوس کرنے میں مدد دینا اور کام کے لیے ایک معاونتی ماحول کو فروغ دینا ہے: sands.org.uk/BITW

خبر/اطلاع سُننا

اپنے ساتھی کے حمل ضائع ہونے یا بچہ فوت ہو جانے کی خبر آپ کے لیے صدمہ کا باعث بن سکتی ہے۔ ملے جلے جذبات کا احساس ہونا معمول کی بات ہے، اس لیے اپنا خیال رکھیں اور اگر آپ اعتماد کے ساتھ بات کرنا چاہتے ہیں تو Sands کی سوگ کے حوالے سے معاونتی خدمات سے رابطہ کریں۔

معاونت/حمایت کے لیے درست الفاظ اکثر اوقات مشکل سے ملتے ہیں۔ ایسے جملے استعمال کرنے کی کوشش کریں جو ہمدردی کا اظہار کرتے ہوں اور یہ ظاہر کریں کہ آپ اپنے ساتھی کی مدد کرنے کے لیے موجود ہیں، مثال کے طور پر:

"جو کچھ پیش آیا ہے اس کے بارے میں سن کر مجھے بہت افسوس ہوا"

"وُبی کریں جو آپ کے لیے اچھا ہو، ہم آپ کی معاونت کے لیے موجود ہیں۔"

"ایک دِن اور وقت میں ایک قدم اٹھائیں۔"

"یہ معاونت دستیاب ہے۔۔۔ جو آپ کے لیے معاون ہے اسے استعمال کریں اور جو معاون نہیں ہے اُسے چھوڑ دیں۔"

"آپ کے بچے کا نام کیا تھا؟ اگر آپ بہتر محسوس کریں تو میں اُس کے بارے میں سننا چاہوں گا/گی"

بہتر ہوگا کہ ذیل میں دیے گئے جملوں سے اجتناب کیا جائے:

"شاید ایسا ہونا تھا۔"

"کم از کم آپ اور بچے پیدا کرسکتے ہیں"

"کم از کم یہ تو ہے کہ ابھی آپ کی اُس کے ساتھ صحیح طرح اُنسیت استوار نہیں ہوئی تھی۔"

"ہر ایک واقعہ کے پیچھے کوئی نہ کوئی وجہ کارفرما ہوتی ہے۔"

"جلد ہی آپ کی زندگی معمول پر آجائے گی۔"



اس طرح کے جملے اکثر اچھی جگہ سے سننے کو ملتے ہیں، اور اکثر اُس وقت استعمال ہوتے ہیں جب ہم کسی ایسے فرد کی مدد کرنا چاہتے ہیں جو مشکل وقت سے گزر رہا ہو۔ لیکن اس طرح کے جملوں میں ہمدردی یا سمجھ بوجھ کا فقدان ہوتا ہے اس لیے بہتر یہی ہے کہ ان سے اجتناب کیا جاتا ہے۔

سوگ (صدمہ) منفرد ہوتا ہے اور اس حوالے سے ہر شخص کا تجربہ مختلف ہوتا ہے اس لیے یہ ضروری ہے کہ اس حوالے سے مفروضہ قائم نہ کیا جائے کہ ایک شخص کیسے سوچتا، محسوس کرتا ہے یا اسے کام کے مقام پر کس چیز کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ کچھ لوگ اس حوالے سے پریشان ہوتے ہیں کہ کام کے مقام پر جذبات کا اظہار کرنا "پیشہ ورانہ" نہیں، تاہم ہم سب انسان ہیں اور بعض اوقات ایسا ہوگا۔ اگر کوئی ساتھی آبدیدہ یا پریشان ہے، تو اسے بغیر کسی شرمندگی کے وہ سب محسوس کرنے دیں جو وہ کر رہا ہے، اور ہمدردی کے ساتھ سنیں۔ ملے جلے جذبات کا ہونا معمول کی بات ہے، اور ہوسکتا ہے آپ کا ساتھی آپ کو معمول سے زیادہ مایوس، غصہ میں یا دل شکستہ نظر آئے۔ ایک بار پھر، اس کو سمجھنے کی کوشش کریں اور اس کے معاون رہیں۔

کچھ لوگ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعہ کی تفصیلات بیان کرنے کو معاون سمجھتے ہیں، تاکہ ساتھی معاونت کی پیش کش کرسکیں، لیکن کچھ لوگ زیادہ رازداری چاہتے ہیں۔ ضروری ہے کہ آپ ان سے پوچھیں کہ انہیں آپ سے کیا چاہیئے، اور ان کو عزت کے ساتھ جواب دیں۔

آپ سے کہا جاسکتا ہے کہ آپ (اپنے سوگوار ساتھی کی طرف) سے اطلاع اپنے دیگر ساتھیوں کو دیں۔ اس رہنما کتابچہ کے صفحہ 30 پر ایک نمونہ ای میل دی گئی ہے۔ اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر فیصلہ کر لیں کہ وہ آپ کی طرف سے کن معلومات کی اطلاع دیا جانا پسند کریں گے، اور آپ کو یہ معلومات کب شیئر کرنی چاہییں اور کس کے ساتھ کرنی چاہییں۔ مثال کے طور پر، وہ اپنے بچے کا نام بتانا چاہیں گے اور یہ حقیقت بھی کہ وہ اس کے بارے میں بات کیے جانے پر پرسکون محسوس کر رہے ہیں۔ اسی طرح، ہو سکتا ہے کہ وہ یہ نہ چاہتے ہوں کہ دوسروں کو اس کا پتا چلے، اس لیے ضروری ہے کہ آپ اس بارے میں (دوسروں کو) آگاہ کریں۔

ہو سکتا ہے کام کے مقام پر دیگر کچھ ایسے لوگ ہوں جنہیں حمل ضائع ہونے یا بچہ فوت ہوجانے جیسے صدمہ کا سامنا کرنا پڑا ہو لیکن کام کے مقام پر اس کا کبھی انکشاف نہ کیا ہو۔ کسی بُری خبر کی اطلاع دینے اور معاونت کی پیش کش کرتے ہوئے یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام ساتھی اس معاونت کے بارے میں آگاہ ہیں جو انہیں Sand کی طرف سے دستیاب ہے۔ تفصیلات صفحہ 32 پر ملاحظہ کی جاسکتی ہیں۔

آپ معاونت کی کچھ عملی علامات کو بھی زیر غور لا سکتے ہیں جیسا کہ ساتھیوں کی طرف سے ایک کارڈ یا تحفہ ارسال کرنا، ان کے بچے کی تجہیز و تکفین میں شامل ہونا، یا ان کے منتخب کیے گئے خیراتی ادارے کے لیے رقم اکٹھی کرنے کی پیش کش کرنا۔

کام پر واپسی میں معاونت کرنا

کچھ عاجز روزمرہ کے کام اور کسی قسم کی معمولات کی سرگرمی کی طرف واپسی کی سوچ کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ دیگر کے لیے یہ امکان مشکل لگتا ہے۔ اس لیے، آپ کا ساتھی چھٹی کا مکمل استحقاق لے سکتا ہے یا جلد ہی کام پر واپس آسکتا ہے۔

ضروری ہے کہ ان کے کام پر واپس آنے سے پہلے ان سے رابطہ کیا جائے تاکہ ان کے استحقاق پر بات چیت کی جائے اور ان کی واپسی کا منصوبہ تیار کیا جائے۔ رابطہ کے ایسے طریقہ کا انتخاب کریں جسے وہ ترجیح دیتے ہیں، یہ فون، ٹیکسٹ میسج یا ای میل ہوسکتی ہے۔ درست الفاظ تلاش کرنے کی غرض سے ایک نمونہ ای میل اس رہنما کتابچہ کے صفحہ 28 پر دی گئی ہے۔ آپ کے ساتھی کے پاس سوچ بچار کے لیے بہت کچھ ہوگا، اور سوگ (صدمہ) اس کی یادداشت اور معلومات کو عمل میں لانے کی صلاحیت کو متاثر کرسکتا ہے، اس لیے ہر چیز تحریری شکل میں رکھنا اور دستیاب آپشنز پر غور کرنے کے لیے مناسب وقت دینا ضروری ہے۔ قانونی رخصت، تنخواہ، مراعات اور ایڈجسٹمنٹس کا انحصار مختلف عوامل پر ہوتا ہے جن میں اُن کے ہونے والے نقصان کے حالات و واقعات اور قانونی وضاحتیں شامل ہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ان چیزوں کو سمجھیں اور اپنے ساتھی سے وہ معلومات طلب کرنے میں اطمینان محسوس کریں جن کی آپ کو ضرورت ہے۔

اسقاطِ حمل چوبیس (24) ہفتوں سے پہلے حمل کا ضائع ہونا ہے۔ کچھ افراد جو اسقاطِ حمل کے عمل سے گزرے ہیں، کو اس اصطلاح کے حوالے سے مشکل محسوس ہوتی ہے کیوں کہ اس سے اس بات کا ادراک نہیں ہوتا کہ ان کا بچہ وجود رکھتا تھا یا ان کے صدمہ کی گہرائی کیا ہے۔ دیگر اس اصطلاح کا آزادانہ استعمال کریں گے، تو نصیحت یہ ہے کہ ساتھی کی طرف سے استعمال کی جانے والی زبان کا جائزہ لیا جائے تاکہ کسی پریشانی سے بچا جا سکے۔ فی الوقت برطانیہ میں اسقاطِ حمل کی صورت میں باآجرت رخصت کے حوالے سے کوئی قانونی استحقاق نہیں ہے۔ تاہم، بہتر طریقہ کار جسے تسلیم کیا جاتا ہے وہ دونوں والدین کی دو ہفتوں کے لیے باآجرت رخصت ہے۔ بیماری کی صورت میں لی جانے والی کوئی بھی رخصت کو اسی طرح قانونی تحفظ حاصل ہے جیسا کہ حمل سے متعلقہ کسی دوسری بیماری کو۔ اسقاطِ حمل کے بعد Compassionate Leave (بمردانہ رخصت) یا Time Off For Dependents (زیرکفالت افراد کے لیے رخصت) جیسے آپشنز بھی دستیاب ہیں جن کا انحصار انفرادی حالات و واقعات پر ہوتا ہے۔

سٹل برتھ (مردہ بچہ کا پیدا ہونا) حمل کے چوبیس (24) ہفتے مکمل ہونے کے بعد پیدائش سے پہلے یا دورانِ بچے کی موت واقع ہونا۔ جب مردہ بچے کی پیدائش ہوتی ہے تو والدین اُسی تنخواہ اور رخصت کے حقدار ہوتے ہیں جو کہ زندہ بچے کے پیدا ہونے پر ملتی ہے۔ اس میں Statutory Maternity/Paternity تنخواہ اور رخصت یا Shared Parental Bereavement رخصت شامل ہے جس کا انحصار اہلیت کے معیار پر ہوتا ہے۔ یہ والدین دو ہفتوں کی باآجرت Parental Bereavement رخصت کے بھی حقدار ہوتے ہیں، جو (بچے) کی موت واقع ہونے کے 56 ہفتوں کے اندر کسی بھی وقت حاصل کی جاسکتی ہے۔

نیونیٹل ڈیٹھ سے مراد حمل کے دورانیہ سے قطع نظر، پیدائش کے فوری بعد بچے کی موت واقع ہوجانا ہے۔ ایسے والدین جن کا بچہ پیدائش کے بعد فوت ہوا، کے لیے قانونی استحقاق اُتنا ہی ہے جتنا کہ دورانِ پیدائش یا پیدائش سے پہلے موت واقع ہونے کی صورت میں ہوتا ہے۔

طبی وجوہات کی بنا پر حمل کا ختم ہونا (TFMR) سے مراد یہ کہ جب کسی ناقابلِ علاج بیماری یا ایسی بیماری جو زندگی پر اثر انداز ہو، جو بچے یا والدہ/جنم دینے والے فرد کو متاثر کرتی ہو، کی وجہ سے حمل کا اختتام ہوجائے۔ حمل کے کسی بھی مرحلہ پر ایسا ہوسکتا ہے، اس لیے والدین کے لیے قانونی استحقاق وہی ہوگا جو اوپر مذکور ہے، لیکن اس کا انحصار اس بات پر بھی ہوگا کہ آیا ان کا یہ تجربہ قانونی طور پر اسقاطِ حمل، مردہ بچے کی پیدائش (سٹل برتھ)، یا نیونیٹل ڈیٹھ (پیدائش کے بعد موت واقع ہوجانے) کے زمرہ میں آتا ہے یا نہیں۔

شیر خواری میں اچانک غیر متوقع موت واقع ہونا (SUDI) سے مراد یہ ہے کہ جب بچہ ایک سال سے کم عمر کے عرصہ کے دوران غیر متوقع طور پر اچانک فوت ہوجائے۔ جب بچہ ایک سال سے کم عمر کے دوران فوت ہوجائے تو والدین کو زچگی (میٹرنٹی) یا پیٹرنٹی کی رخصت اور تنخواہ کا مستحق ہونا چاہیئے، جس کا انحصار انفرادی حالات و واقعات پر ہوتا ہے۔ یہ والدین دو ہفتوں کی Bereavement Leave کے بھی مستحق ہیں، جو موت واقع ہونے کے 56 ہفتوں کے اندر کسی بھی وقت لی جاسکتی ہے۔

اگر آپ کسی مخصوص معاملہ پر بات کرنا چاہتے ہیں، یا کسی خاص صورت حال سے نمٹنے کے لیے مشورہ درکار ہوتو Sands Bereavement Support Services سے رابطہ کریں۔ رابطہ کی تفصیلات صفحہ 32 پر ملاحظہ کی جاسکتی ہیں۔

ایسے لوگ جنہیں حمل کے ضائع ہونے یا بچہ کے فوت ہوجانے جیسی صورت حال کا سامنا کرنا پڑا ہو وہ کام پر ہوتے ہوئے اپنے آپ کو مغلوب محسوس کرسکتے ہیں۔ آپ کے ساتھی کو موافقت حاصل کرنے کے لیے کچھ وقت درکار ہوسکتا ہے، اور اپنی مکمل صلاحیت حاصل کرنے میں اسے کئی ہفتے یا مہینے لگ سکتے ہیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ کام کی مقدار، ذمہ داریوں اور اوقات کے بارے میں بات چیت کی جائے تاکہ توقعات حقیقت پسندانہ ہوں، اور ان (ساتھیوں) کی فلاح و بہبود خطرے میں نہ پڑے۔ اگر کام کے اوقات میں لچک کا آپشن موجود ہے تو مرحلہ وار واپسی، اوقات (گھنٹوں) میں کمی، ملازمت میں کوئی متبادل کردار اور گھر سے کام کرنے جیسے آپشنز کو زیر غور لائیں تاکہ آپ کے ساتھی کو وہ وقت اور جگہ میسر آسکے جس کی اُس کو ضرورت ہے۔

کچھ لوگ کام پر واپس آنے اور حمل کے بعد اپنے ساتھیوں سے پہلی بار ملاقات کے بارے میں پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ اس ضمن میں معاونت کے لیے، کام پر باقاعدہ طور پر واپس آنے سے پہلے کام کے مقام کا ایک غیر رسمی دورہ یا کام کے مقام سے باہر کسی میٹنگ کا انعقاد کرنا، معاون ثابت ہوسکتا ہے۔ کام پر واپس آنے سے پہلے، اپنے کسی معاون ساتھی سے بات کرنا، یا کسی ساتھی سے کار پارکنگ، استقبالیہ یا اس طرح کی کسی جگہ پر ملنا اُن کے لیے معاون ثابت ہوسکتا ہے تاکہ کام کے مقام پر انہیں اکیلے نہ جانا پڑے۔ اپنے ساتھیوں سے ہمیشہ استفسار کریں کہ ان کے لیے کیا معاون رہے گا، اور انہیں معاونتی ذرائع جیسا کہ ملازمین کے لیے معاونتی پروگراموں، رفاہی افسران یا پادریوں کے بارے میں رہنمائی کریں، اگر وہ دستیاب ہوں تو۔



کام کی جگہ کو ایک معاونتی مقام کے طور پر تیار کرنا

جب آپ کا ساتھی کام پر واپس آئے تو ایسے بہت سے امور ہیں جن کو زیر غور لایا جاسکتا ہے تاکہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ آپ کام کے لیے ایک معاون اور فہم پر مبنی ماحول برقرار رکھتے ہیں۔

ساتھیوں کو طبی یا نفسیاتی ایوانٹمنٹس میں شامل ہونے کے لیے چھٹی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ بچے کی وفات سے متعلق طبی جائزہ یا تحقیق جذباتی لحاظ سے تھکا دینے والا ہو سکتا ہے۔ ان کے مسائل کو سمجھنے کی کوشش کریں اور جو معاونت آپ پیش کرسکتے ہیں اس میں لچک کا مظاہرہ کریں۔

جب صدمہ (سوگ) کی بات آتی ہے تو کچھ معمول پر نہیں ہوتا، اور آپ کو کچھ ایسا رویہ دیکھنے کو مل سکتا ہے جس کا آپ کو پہلے تجربہ نہ ہوا ہو۔ کچھ ساتھی اپنے بچے کو یاد رکھنے کے لیے اس کی تصویر دکھا سکتے ہیں، ٹیٹو (گودنے کا نشان) بنوا سکتے ہیں، یا کوئی جیولری پہن سکتے ہیں۔ اُن کی ان سرگرمیوں میں اُن کی ولدیت کا اعتراف کرنے کی کوشش کریں اور رحمدلی اور ہمدردی پر مبنی تجسس کے ساتھ ردعمل دیں۔





اگر آپ کے ساتھی کے دوسرے بچے ہیں تو وہ اپنے صدمہ (سوگ) سے نمٹنے کے ساتھ ان کی دیکھ بھال بھی کر رہا ہوگا۔ یہ اضافی ذمہ داری تھکا دینے والی ہو سکتی ہے۔ ان کو اپنے دوسرے بچوں کی دیکھ بھال کے لیے کچھ وقت کے لیے رخصت دینے کے لیے تیار ہونا اُن کے لیے معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

سال میں مخصوص اوقات یا مخصوص تاریخیں ایسی ہو سکتی ہیں جب آپ کا ساتھی خاص طور پر مشکلات محسوس کر سکتا ہے جیسا کہ ان کے بچے کی سالگرہ، ان کے بچے کے پیدا ہونے کی متوقع تاریخ، یا سالانہ تقریبات وغیرہ۔ ان تاریخوں کے قریب کے دنوں میں مشکلات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس اہم عرصہ کے دوران رخصت کی درخواستوں کو زیرِ غور لانے کی کوشش کریں اور ہمدردی اور معاونت کا مظاہرہ کریں۔

آپ کا ساتھی، (کام پر واپس آنے کے) خاص طور پر ابتدائی ہفتوں اور مہینوں میں، ایسے لوگوں کے گرد رہنے میں مشکل محسوس کر سکتا ہے جو حاملہ ہوں۔ اس بنا پر وہ سماجی تقریبات یا حمل/خاندانی اکٹھ میں شامل نہ ہونے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ ان کے فیصلہ کا احترام کریں، ان کو سمجھنے کی کوشش کریں، کسی بھی ایسی موافقت کے بارے میں بات چیت کے لیے تیار رہیں جو انہیں ان حالات سے نمٹنے کے لیے ضرورت ہے۔



کچھ لوگ اپنا بچہ ضائع ہونے کے بعد دوبارہ حاملہ ہوجائیں گے۔ بچہ ضائع ہونے کے بعد حمل سوگوار خاندانوں کے لیے انتہائی زیادہ پریشانی کا باعث بن سکتے ہیں۔ حمل سے متعلق روایتی واقعات جیسا کہ دایہ کی اپوائنٹمنٹس یا الٹراساؤنڈ وغیرہ اس طرح کی خوشی کا باعث نہیں بن سکتے جس کی عام طور پر توقع ہوتی ہے۔

انہیں کام کے مقام پر جس موافقت کی ضرورت ہے اُس کو سمجھنے کی کوشش کریں اور ان طبی یا نفسیاتی معاونتی اپوائنٹمنٹس جن کی انہیں ضرورت ہے، کے لیے لچک کا مظاہرہ کریں۔



نمونہ برائے خط و کتابت

نمونہ 3: مردہ بچے کی پیدائش یا ایک سال سے کم عمر میں فوت ہوجانے کی صورت میں ملازم سے ابتدائی رابطہ کرنے کے لیے ای میل/خط

عزیز XXXXX

مجھے [بچے کا نام اگر معلوم ہے/آپ کا بیٹا/بیٹی/بچہ] کے بارے میں سن کر افسوس ہوا۔ میں معترف ہوں کہ یہ ایک مشکل وقت ہے اور ہماری ہمدردیاں آپ اور [اگر خاندان کے افراد معلوم ہیں تو ان کا اندراج کریں] آپ کے خاندان کے ساتھ ہیں۔

اگر آپ کو ضرورت پڑی تو ہم آپ کی معاونت کے لیے اپنی پوری کوشش کریں گے، ہم [صحت سے متعلق پیشہ ورانہ خدمت/ملازمین کے لیے مشاورت کی خدمت/رفاہی خدمت وغیرہ] کی پیش کش کر سکتے ہیں۔

ہم خیراتی ادارہ Sands کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں جو ضرورت پڑنے پر سوگ کے دوران معاونت فراہم کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ ان کی رابطہ کی تفصیلات درج ذیل ہیں:

Sands کی مفت ہیلپ لائن: 0808 164 3332 یا
helpline@sands.org.uk ویب سائٹ: sands.org.uk

کام کے بارے میں سوچنے کی کوئی ضرورت نہیں، لیکن میں اس تحریر کے ذریعے آپ کو اس بارے میں آگاہ کرنا چاہتا تھا/چاہتی تھی کہ آپ قانونی طور پر زچگی (میٹرنٹی)/پیٹرنٹی/پیئرنتل رخصت اور تنخواہ کے مستحق ہیں جن کا میں آپ کے لیے بندوبست کروں گا/گی۔ بچہ کھو جانے سے متعلق ہماری HR پالیسی (Baby Loss HR Policy) کی ایک نقل یہاں منسلک ہے لیکن برائے مہربانی جب آپ تیار ہوں تو بلاجھجھک مجھ سے رابطہ کریں تاکہ ہم قابل عمل امور پر بات چیت کر سکیں۔ اگر آپ ترجیح دیں، میں بذریعہ ای میل یا فون کے ذریعے دوبارہ آپ سے رابطہ کر سکتا/سکتی ہوں؛ برائے مہربانی مجھے اپنی ترجیح کے بارے میں آگاہ کریں۔

[یا]

جیسا کہ ہم نے فون پر بات چیت کی..... [جس بات پر اتفاق ہوا تھا اس کی تصدیق کریں یا دستیاب آپشنز کی تصدیق کریں، مثال کے طور پر تجہیز و تکفین کی تاریخ اور اس میں شامل ہونے والے لوگ، رخصت کا دورانیہ، تنخواہ جس پر اتفاق کیا گیا، اگلی ملاقات کس کے ساتھ/کب ہونی، کام پر مرحلہ وار واپسی وغیرہ۔]

آپ نے اس بات کا بھی ذکر کیا کہ میں آپ کے ساتھیوں کو [بچے کا نام یا آپ کے بیٹے/بیٹی/بچے] کے بارے میں *نہ بتاؤں*/بتاؤں، اس لیے میں اس حوالے سے کچھ *نہیں کہوں گا/گی جب تک کہ آپ ایسا کرنے کے لیے نہ کہیں/آپ کی اطلاع (خبر) [دن لکھیں] کو ان تک پہنچاؤں گا۔

اگر آپ اور آپ کے خاندان کی معاونت کے لیے میں مزید کچھ کر سکتا/سکتی ہوں تو برائے مہربانی مجھ سے رابطہ کریں۔

اپنا خیال رکھیں

نمونہ 4: اسقاطِ حمل کے بارے میں سُننے پر ملازم سے ابتدائی رابطہ کے لیے ای میل/خط

عزیز XXXXX

جو کچھ پیش آیا ہے اس کے بارے میں سُن کر مجھے بہت افسوس ہوا، اور میں معترف ہوں کہ یہ ایک مشکل وقت ہے اور ہماری ہمدردیاں آپ اور [اگر خاندان کے افراد معلوم ہیں تو ان کا اندراج کریں] آپ کے خاندان کے ساتھ ہیں۔

اگر آپ کو ضرورت پڑی تو ہم آپ کی معاونت کے لیے اپنی پوری کوشش کریں گے، ہم [صحت سے متعلق پیشہ ورانہ خدمت/ملازمین کے لیے مشاورت کی خدمت/رفاہی خدمت وغیرہ] کی پیش کش کر سکتے ہیں۔

ہم خیراتی ادارہ Sands کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں جو ضرورت پڑنے پر سوگ کے دوران معاونت فراہم کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔ ان کی رابطہ کی تفصیلات درج ذیل ہیں:

Sands کی مُفت ہیلپ لائن: 0808 164 3332 یا helpline@sands.org.uk
ویب سائٹ: sands.org.uk

اب کام کے بارے میں سوچنے کی کوئی ضرورت نہیں، تاہم میری اس تحریر کا مقصد آپ کو یہ بتانا تھا کہ آپ دو ہفتوں کے عرصہ کے لیے اسقاطِ حمل کی رخصت کے حقدار ہیں جس کی آپ کو تنخواہ بھی ملے گی اور میں اس کے لیے بندوبست کروں گا/گی۔ بچہ کھو جانے سے متعلق ہماری HR پالیسی (Baby Loss HR Policy) کی ایک نقل یہاں منسلک ہے لیکن برائے مہربانی جب آپ تیار ہوں تو بلاجھجک مجھ سے رابطہ کریں تاکہ ہم قابلِ عمل امور پر بات چیت کر سکیں۔ اگر آپ ترجیح دیں، میں بذریعہ ای میل یا فون کے ذریعے دوبارہ آپ سے رابطہ کر سکتا/سکتی ہوں؛ برائے مہربانی مجھے اپنی ترجیح کے بارے میں آگاہ کریں۔

[یا]

جیسا کہ ہم نے فون پر بات چیت کی۔۔۔ [جس بات پر اتفاق ہوا تھا اس کی تصدیق کریں یا دستیاب آپشنز کی تصدیق کریں، مثال کے طور پر تجہیز و تکفین کی تاریخ اور اس میں شامل ہونے والے لوگ، رخصت کا دورانیہ، تنخواہ جس پر اتفاق کیا گیا، اگلی ملاقات کس کے ساتھ/کب ہونی، کام پر مرحلہ وار واپسی

وغیرہ۔]

آپ نے اس بات کا بھی ذکر کیا کہ میں آپ کے ساتھیوں کو [بچے کا نام یا آپ کے بیٹے/بیٹی/بچے] کے بارے میں *نہ بتاؤں*/بتاؤں، اس لیے میں اس حوالے سے کچھ *نہیں کہوں گا/گی جب تک کہ آپ ایسا کرنے کے لیے نہ کہیں/آپ کی اطلاع (خبر) [دن لکھیں] کو ان تک پہنچاؤں گا۔

اگر آپ اور آپ کے خاندان کی معاونت کے لیے میں مزید کچھ کر سکتا/سکتی ہوں تو برائے مہربانی مجھ سے رابطہ کریں۔

اپنا خیال رکھیں

نمونہ 5: پیش آنے والے واقعہ کے حوالے سے اپنے ساتھیوں کو آگاہ کرنے کے لیے ای میل (اگر آپ کے ساتھی نے یہ خبر دینے کا کہا ہے تو اسے ارسال کرنے سے پہلے اس تحریر کی منظوری لیں)

عزیز [ٹیم]

افسوس ناک طور پر مجھے ایک بُری خبر دینی پڑ رہی ہے۔

[ساتھی کا نام] کے بچے [بچے کا نام اگر معلوم ہو تو] جو کہ [تاریخ] کو پیدا ہو اتھا لیکن افسوس ناک بات یہ کہ پیدائش/پیدائش کے فوری بعد اس کی وفات ہو گئی۔ [ساتھی کا نام اور اس کا پارٹنر] قابل فہم طور پر تباہ حال محسوس کر رہے ہیں اور انہوں نے مجھے یہ اطلاع آپ کو دینے کے لیے کہا۔

[یا]

افسوس ناک طور پر، [نام] کا اسقاط حمل [تاریخ] کو ہوا۔ [نام اور اُن کا پارٹنر] تباہ حال محسوس کر رہے ہیں اور انہوں نے مجھے یہ اطلاع آپ کو دینے کے لیے کہا۔

ظاہر ہے، یہ [نام] کے لیے ایک پریشان کن وقت ہے اور ہماری ہمدردیاں اُن کے ساتھ ہیں اور [اگر اہل خانہ کے نام معلوم ہیں تو اندراج کریں] کے ساتھ بھی۔ ہم اُن کی معاونت کے لیے وہ سب کچھ کر رہے ہیں جو ہم کر سکتے ہیں۔

[نام]، [جس تاریخ تک اتفاق ہوا ہے]، تک چھٹی پر رہے گا

[نام] نے پوچھا ہے کہ ... [رابطہ سے متعلق جو اتفاق رائے ہوا تھا، ان کے بچے کے بارے میں بات چیت، کیا واقعہ پیش آیا وغیرہ۔]

مجھے ادراک ہے کہ یہ خبر آپ کے لیے پریشان کن بھی ہوسکتی ہے۔ ہم بچہ فوت ہوجانے سے متعلق خیراتی ادارہ Sands کے ساتھ فُربت میں کام میں کرتے ہیں، اور اگر آپ کسی کے ساتھ پُراعتماد طور پر بات کرنا چاہتے ہیں تو وہ معاونت فراہم کرنے کے لیے دستیاب ہیں۔



Sands کی مُفت ہیلپ لائن: 0808 164 3332 یا
ands.org.uk helpline@sands.org.uk ویب سائٹ:

اگر میں آپ کی معاونت کے لیے کچھ کر سکتا/سکتی ہوں تو برائے مہربانی مجھ سے رابطہ کریں۔ مجھے یقین ہے کہ آپ [نام] اور اس کی فیملی کو تعزیت بھیجنے کے لیے میرے ساتھ ہوں گے۔

بے حد شکر گزار

Sands کسی بھی ایسے شخص کی معاونت کرتا ہے جو بچہ فوت ہو جانے کی وجہ سے متاثر ہوا ہو، صدمہ کی حالت میں فراہم کی جانے والی دیکھ بھال میں بہتری کے لیے کام کرتا ہے اور بچوں کی زندگیاں بچانے کے لیے ہونے والی تحقیق کے لیے رقم فراہم کرتا ہے۔

معاونت

0808 164 3332 
helpline@sands.org.uk 

Sands آن لائن کمیونٹی

sands.community 

آپ کے لیے مقامی معاونت

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

عمومی سوالات

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

ڈاک پتہ

Sands
10–18 Union Street
London
SE1 1SZ



اشاعت اول Sands 2024 ©

Sands سے تحریری اجازت لیے بغیر اس کتاب کو یا اس کے کسی حصہ کی کسی بھی شکل یا الیکٹرانک یا مکیٹیکل ذریعہ سے دوبارہ اشاعت نہیں کی جاسکتی۔ تمام حقوق محفوظ ہیں۔

اگرچہ معلومات فراہم کرتے ہوئے ہر طرح سے احتیاط کی جاتی ہے لیکن نوٹ فرمائیے کہ یہ معلومات عمومی نوعیت کی ہیں

اور یہ کہ قارئین کو چاہیئے کہ حالات کے مطابق جیسے مناسب ہو، پیشہ ورانہ یا کسی ماہر سے مشورہ لیں۔ Sands کسی قسم کی ذمہ داری قبول نہیں کرتا، بشمول کسی غلطی یا نقص کی ذمہ داری کے۔

پرنت کے لیے بھیجے جانے تک تمام معلومات درست ہیں: اپریل 2024۔

بچوں کی زندگیاں بچانا۔
سوگوار خاندانوں کی معاونت کرنا



Sands (Stillbirth and Neonatal Death Society) خیراتی ادارہ جو سکاٹ لینڈ میں رجسٹریشن نمبر SC042789، جب کہ انگلینڈ اینڈ ویلز میں رجسٹریشن نمبر 299679 کے ساتھ رجسٹرڈ ہے۔
شمالی ائرلینڈ (Northern Ireland) میں بھی کام کرتے ہیں۔
کمپنی لمیٹڈ بذریعہ کارڈی نمبر: 2212082۔ رجسٹرڈ پتہ: 10–18 Union Street, London, SE1 1SZ۔