



Menyokong Ahli
Komuniti Yang
KEHILANGAN
Orang Tersayang

Peranan Anda
Dalam Komuniti

APABILA SEORANG AHLI KUMPULAN KEHILANGAN ORANG TERSAYANG

1 Hadiri majlis pengebumian dan kekalkan komunikasi dengan ahli-ahli yang kehilangan orang tersayang

Dalam tempoh majlis pengebumian dan perkabungan, anda boleh

- Mendengar tanpa menghakimi dan menemani mereka yang kehilangan orang tersayang sepanjang upacara pengebumian. Kehadiran anda mungkin menjadi sumber sokongan dan kekuatan mereka.

- Perhatikan jika ada isu-isu lain yang mungkin dihadapi oleh mereka dan perkenalkan mereka kepada sumber-sumber sokongan yang lain dalam komuniti (lihat nombor 3)

Orang-orang yang kehilangan orang tersayang mungkin akan berasa sunyi apabila semua orang berhenti menghubungi mereka selepas majlis pengebumian. Oleh itu, cuba teruskan menghubungi mereka selepas majlis pengebumian, walaupun hanya melalui panggilan telefon atau mesej SMS.

2 Berikan bantuan praktikal

Anda juga boleh memberikan bantuan praktikal seperti:

- Mengambil alih sebahagian daripada tanggungjawab harian mereka, seperti menjemput anak-anak dari sekolah, membantu dalam kerja rumah, mencuci baju, memasak, membeli barangan keperluan dapur; dan

- Membantu mereka yang buta huruf atau tidak berapa faham Bahasa Inggeris untuk membaca dokumen dan menghubungi agensi-agensi berkaitan wasiat atau harta pusaka arwah

Orang-orang yang kehilangan orang tersayang mungkin menghadapi ketidakselesaan untuk memberitahu anda tentang bantuan yang diperlukan. Apabila anda hendak menawarkan bantuan, berilah tawaran yang spesifik, seperti, "Saya boleh tolong kamu membeli makan malam untuk minggu ini." Jika mereka menolak tawaran anda, hormatilah keputusan mereka.

MENYOKONG AHLI KOMUNITI YANG KEHILANGAN ORANG TERSAYANG

PERANAN ANDA DALAM KOMUNITI

Kebanyakan orang akan melalui pengalaman kehilangan orang yang tersayang. Pada masa ini, sokongan dan bantuan daripada orang sekeliling amat penting untuk memberi galakan dan dorongan kepada mereka.

Jika anda daripada kumpulan yang sering berjumpa, atau daripada kumpulan kongsi minat (seperti kelas sukan atau kelab berkebun), pertubuhan akar umbi, pusat jagaan/pusat aktiviti, atau kelab masyarakat, risalah ini memberikan cadangan untuk:

- menyokong mereka yang kehilangan orang tersayang atau
- menyokong ahli-ahli kumpulan lain apabila salah seorang daripada ahli kumpulan anda meninggal dunia.

APABILA SEORANG AHLI KUMPULAN KEHILANGAN ORANG TERSAYANG

3 Perkenalkan sumber sokongan/ bantuan dalam komuniti

Walaupun anda cuba memberikan sokongan dan bantuan yang konsisten kepada orang yang kehilangan orang tersayang, anda juga haruslah memahami batasan diri sendiri. Terdapat pelbagai organisasi di komuniti yang boleh anda perkenalkan kepada mereka supaya lebih banyak bantuan boleh didapati. Contoh-contoh organisasi-organisasi ini termasuklah

- masjid
- pusat Nadi Khidmat
- Yayasan MENDAKI
- pertubuhan akar umbi
- pertubuhan kebajikan sukarela
- pusat khidmat keluarga
- pusat kegiatan warga tua
- sekolah
- pejabat khidmat sosial (SSO)
- poliklinik

Semaklah dengan mereka jika mereka mengenali organisasi-organisasi tersebut. Anda juga patut bertanya jika mereka mahu menghubungi organisasi-organisasi tersebut untuk mendapatkan bantuan.

4 Jemput mereka untuk menyertai kumpulan anda semula

Sesetengah ahli kumpulan anda mungkin telah lama tidak menyertai aktiviti-aktiviti kumpulan kerana sibuk menjaga orang tersayang yang sakit tenat. Apabila baru kehilangan orang tersayang, mereka juga mungkin tidak mampu menyertai aktiviti-aktiviti kumpulan kerana sibuk mengendalikan hal-hal arwah dan perasaan diri sendiri. Pada waktu yang bersesuaian, jemputlah mereka untuk menyertai kumpulan anda semula.

Mereka mungkin berasa kekok dan bimbang tentang interaksi dengan ahli-ahli kumpulan yang lain selepas kematian orang kesayangan mereka. Anda haruslah sabar dan memberikan galakan kepada mereka. Temankan mereka semasa mereka menghadiri beberapa perjumpaan pertama. Selepas perjumpaan kumpulan, anda boleh berbual dengan mereka untuk memahami samada mereka mampu menyesuaikan diri semula. Galakkan mereka untuk mengeratkan semula ikatan silaturahim dengan ahli-ahli kumpulan.

APABILA SEORANG AHLI KUMPULAN MENINGGAL DUNIA

Kematian seorang ahli kumpulan yang mempunyai persamaan dalam pengalaman, umur, atau minat mungkin boleh menjejaskan ahli-ahli kumpulan yang lain dan menghasilkan reaksi-reaksi seperti

- terkejut
- dukacita
- merasa keadaan ini susah untuk dipercayai

Kejadian ini mungkin memberi peringatan bahawa jangka hayat kita adalah terhad atau mengingatkan sesetengah ahli tentang kematian orang tersayang mereka yang lain.

Untuk membantu ahli-ahli kumpulan lain yang menghadapi kematian seorang ahli kumpulan, sila:

- benarkan mereka berbincang tentang kematian tersebut;
- hormati cara-cara berlainan yang digunakan untuk menghadapi kematian seseorang ahli kumpulan;
- sebagai sebuah kumpulan, adakan peluang-peluang untuk mengingati ahli yang telah meninggal dunia;
- kongsi memori dan memento tinggalan arwah;
- ingatkan ahli-ahli kumpulan lain bahawa perasaan sedih dan rindu adalah reaksi-reaksi yang normal; dan
- perhatikan tanda-tanda yang menunjukkan bahawa sesetengah ahli kumpulan mungkin memerlukan sokongan tambahan (lihat seksyen berikut).

APABILA SEORANG AHLI KUMPULAN MENINGGAL DUNIA

Kebanyakan orang yang kehilangan orang tersayang mampu mengatasi kesedihan mereka dengan sokongan ahli keluarga dan orang di sekeliling mereka. Namun, sesetengah daripada mereka mungkin memerlukan bantuan tambahan jika kematian yang dihadapi sangat kompleks atau jika mereka mempunyai banyak isu lain yang dibimbangkan.

Tanda-tanda berikut mengisyaratkan bahawa mereka mungkin memerlukan lebih sokongan profesional:

- aktiviti seharian menjadi suatu cabaran yang berterusan untuk mereka
- mereka mengadu tentang lebih banyak kesakitan simptom-simptom fizikal
- mereka tidak mahu menyertai aktiviti-aktiviti sosial
- mereka tidak kelihatan atau tidak berperangai seperti diri yang biasa
- mereka mempunyai masalah kesihatan mental sebelum ini yang menjadi semakin teruk
- mereka mula, atau lebih banyak, menggunakan dadah, minuman keras atau rokok

Sila layari <https://singaporehospice.org.sg/community-bereavement-service-providers/> untuk senarai organisasi-organisasi dalam masyarakat yang boleh memberikan sokongan tambahan kepada orang yang kehilangan orang tersayang.

ETIKA MENYOKONG ORANG KEHILANGAN ORANG TERSAYANG

Kadangkala, sesetengah kes kematian menerima banyak liputan dan publisiti daripada pihak media dan laman-laman sosial. Apabila keadaan tersebut berlaku, sila ikuti garis panduan berikut.

SILA

1. Berhati-hati apabila menggunakan media sosial untuk menyatakan perasaan dan pendapat anda mengenai kematian tersebut. Ahli-ahli keluarga arwah mungkin tidak mampu mengendalikan perhatian yang diterima daripada media sosial.
2. Biar ahli-ahli keluarga arwah yang menggunakan media sosial untuk menjelaskan perasaan kesedihan mereka.
3. Sahkan ketepatan segala maklumat-maklumat berkaitan peristiwa kematian tersebut.
4. Hormati privasi ahli-ahli keluarga arwah

JANGAN

1. Mengheboh-hebohkan video, gambar dan kisah-kisah peribadi mengenai peristiwa kematian tersebut.
2. Hadiri majlis pengebumian arwah hanya untuk memuaskan rasa ingin tahu anda.
3. Menyebarkan maklumat mengenai arwah atau ahli-ahli keluarga arwah tanpa berfikir dahulu.

DAPATKAN LEBIH INFO

Risalah ini telah diadaptasikan daripada bab *Supporting Grief in the Community* dari sebuah buku bertajuk *Caring for Yourself and Others After a Death* yang telah diterbitkan oleh Singapore Hospice Council. Buku elektronik tersebut boleh dimuat turun di laman web www.singaporehospice.org.sg/bereavement

MAJLIS HOSPIS SINGAPURA SINGAPORE HOSPICE COUNCIL

1 Lorong 2 Toa Payoh, #07-00
Braddell House Singapore 319637

Tel: +65 6538 2231

Email: secretariat@singaporehospice.org.sg

Web: www.singaporehospice.org.sg

Diterbitkan oleh



Dengan sokongan

