

# Kumsaidia Mfanyikazi Baada ya Tukio Baya

Rasilimali ya Thrive Worldwide

**Jibu la mzozo wa chapisho (post crisis response) ni kutoa aina sahihi ya usaidizi kwa wakati ufaao. Karatasi hii inatoa vidokezi kuhusu njia zinazofaa za usaidizi ambazo shirika lako linaweza kutumia wakati mfanyakazi, au timu amekabiliwa na mgogoro wa tukio muhimu.**

Inaweza kuonekana wazi, lakini mtiririko wa usaidizi unasonga kutoka kwa mahitaji ya kimsingi hadi kwa mahitaji ya kisaikolojia (Psychosocial needs).

Hatuwezi kutoa mahitaji ya kisaikolojia na kijamii wakati mahitaji ya kimsingi ya kimwili hayajafikiwa.

Watu wanapopitia shida au mgogoro kwa njia tofauti, majibu yao yatahitaji kubadilishwa. Muda huu ni miongozo hii ya jumla (general guidelines).

Tumia nyenzo hii pamoja na karatasi ya habari ya kiwewe katika kuelewa miitikio ya kawaida kwa uzoefu wa kiwewe. Tunapendekeza wasimamizi wahudhurie mafunzo ya msaada wa kwanza wa kisaikolojia ili kuridhika zaidi na vidokezi hivi.

## SAA MOJA BAADA YA TUKIO

---

- Hakikisha usalama wa kimwili na mahitaji mengine ya msingi ya mfanyakazi.
- Mpe mfanyakazi habari kwa wakati, sahihi na uwasiliane nao mara kwa mara. Taarifa ni usalama.
- Toa usaidizi wa vifaa vinavyohitajika: ufuatiliaji wa familia, makazi, usafiri/mahitaji ya kifedha, mpango wa kifo cha rafiki au mwana familia, na usaidizi mwingine wa vitendo.
- Imarisha na uelekeze wale ambao wamezidiwa kihisia: mazoezi ya kutuliza na kupumua.
- Kutambua na kuomba usaidizi wa utoaji wa huduma ya PFA.
- Tafuta usaidizi wa haraka wa matibabu au Kisaikolojia (psychological/counselling) ikiwa kuna hatari ya kujidhuru au kwa wengine.

## SIKU ZINAZOFUATA

---

- Kutoa msaada wa huduma ya kwanza Kisaikolojia kwa watu binafsi/ au vikundi: wape wakati na nafasi wafanyakazi kuzungumza kama wanavyotaka.

- Kutoa taarifa juu ya miitikio ya kawaida na mikakati ya kukabiliana na hali baada ya mgogoro.
- Wasaidie wafanyikazi kuanzisha utaratibu mpya. Hii inaweza kujumuisha kuunda ratiba ya kufanya kazi inayoweza kubadilika, Usifikiri kwamba wangependa likizo iliyoongezwa au kupata uhamisho.
- Kuwawezesha wafanyikazi kufanya maamuzi yao wenyewe Usiwe na ajenda ya kilicho bora kwao. Kurejesha hali ya udhibiti na uhuru ni sehemu muhimu ya kupona. Tambua na uheshimu kwamba maadili ya kiroho na ya utamaduni yanahusika.
- Kuhimiza kukabiliana vyema na kutafuta msaada. Onyesha mfano wa usawa mzuri wa maisha ya kupata msaada unaohitajika.
- Kuhimiza mawasiliano kati ya marafiki, familia na wafanyakazi wenzako.
- Usisahau kujitunza.

## WIKI 2-4

---

- Endelea na hayo hapo juu ikihitajika.
  - Kulingana na ukali wa tukio,shirika linapaswa kuzingatia mazungumzo ya kisaikolojia kuwa ya lazima. Hii inaweza kupunguza madhara ya kisaikolojia.
  - Kusubiri kwa uangalifu. Wasimamizi,usaidizi wa rika na wale waliofunzwa katika PFA wanapaswa kuwa waangalifu kwa mabadiliko ya kihisia au kitabia kwa wenzao ambao wamepitia tukio la kiwewe.
  - Hakikisha unawapa msaada wafuasi rika (peers) au wale walioshuhudia au kusikia kuhusu tukio hilo.
- Ikiwa hisia na tabia zenye matatizo zitaendelea baada ya wiki nne ni vyema kumpeleka mfanyakazi kwa usaidizi wa kitaalam wasiliana na Thrive Worldwide/ au kuwa na mtoa huduma (Mshauri/Mwanasaikolojia/Counselor) yeyote katika eneo lako.
  - Ikiwa hujui la kusema au kufanya na mwenzako unayeshuku kuwa anapitia matatizo,fika na kupata ushauri kutoka kwa mtaalamu.

## BAADA YA WIKI 4

---

- Toa PFA mwezi mmoja baada ya tukio.
- Fuatilia wafanyakazi walioacha nyanja au shirika.
- Elewa kwamba baadhi ya watu wanaweza kuwa na majibu ya kuchelewa kwa tukio,miezi au miaka baadaye.

## Thrive Worldwide inapatikana ili kutoa usaidizi ufuatao:

---

- Hatua maalum za Kisaikolojia kuhusiana na kiwewe.
- Mafunzo ya huduma ya kwanza ya kisaikolojia – (Psychological First Aid Training)
- Mafunzo ya uhusiano wa familia (Family Liaison Training). – Mafunzo yatatoa ujuzi wa vitendo kwa kushirikiana na wanafamilia wa wafanyakazi wakati wa shida.
- Usimamizi wa mafunzo ya ukatili wa kijinsia (Management of sexual violence training).
- Ushauri wa unyanyasaji wa kijinsia (mapitio ya sera) (Sexual violence consultancy including policy review)

Wasiliana nasi kwa kutumia barua pepe [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org) kujadili mahitaji yako na jinsi tunavyoweza kukusaidia

Asante kwa kufikia nyenzo hii

Kwa nyenzo zaidi na usaidizi uliojitolea tembelea wavuti  
wa:

[www.thrive-worldwide.org](http://www.thrive-worldwide.org)

au tuma barua pepe kwa

[info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org)

---

Mwandishi wa rasilimali

**Ben Porter**

Mwisho Kuhaririwa

**Oktoba 2017**



# ThriveWorldwide