ESP NEWS
Marzu 2024
ĦARĠA NRU 31

Kif wieħed għandu jġib ruħu ma' persuni b'ħiliet differenti fuq il-post tax-xogħol

Fuq il-post tax-xogħol niltaqgħu ma' diversi persuni li jaħdmu x-xogħol b'metodi differenti, li għandhom diversità fil-personalità tagħhom, u oħrajn b'fehmiet differenti. Madanakollu mhux bilfors nindunaw u nagħrfu li xi darbi nistgħu nkunu qegħdin naħdmu ma' persuni b'diżabilità. Għaldaqstant, meta jiġri hekk, sew jekk kollegi kif ukoll jekk aħna fl-amministrazzjoni, jista' jkun li ma nkunux ippreparati għal kif għandna nġibu ruħna f'sitwazzjonijiet li jistgħu jinqalgħu mal-persuna li għandha d-diżabilità.

Hemm firxa kbira ta' diżabilitajiet, u dawn ivarjaw ħafna. Hemm limitazzjonijiet fiżiċi li jaffettwaw iċ-ċaqliq tal-persuna, limitazzjonijiet intellettwali, diffikultajiet fejn jidħol it-tagħlim, u hemm persuni li għandhom is-sensi debboli, kif ukoll kundizzjonijiet li jaffettwaw l-iżvilupp newroloġiku. Il-persuni b'diżabilità għandhom ħafna x'jagħtu fuq il-post tax-xogħol. Hija responsabbiltà tal-amministrazzjoni li toħloq ambjent fuq il-post tax-xogħol fejn kulħadd jista' jiffjorixxi. Tajjeb li nagħmlu ftit sforz u nqattgħu ftit tal-ħin infittxu informazzjoni dwar xi kundizzjoni partikolari jew diżabilità sabiex nassiguraw li l-impjegati kollha jħossuhom komdi waqt il-ħin tax-xogħol.

Dawl qawwi, ħsejjes għolja, u ċertu tiżjin fil-kmamar jistgħu jtellfu impjegati li għandhom kundizzjonijiet newrodiverġenti, bħal ngħidu aħna l-ADHD, l-awtiżmu u/jew id-dislessija, tant li jistgħu ma jħossuhomx komdi li jaħdmu f'dak l-ambjent partikolari. Mhux kull diżabilità tista' taraha ċara quddiem għajnejk, u mhux kulħadd huwa komdu li jitkellem fuq id-diżabilità tiegħu. Iżda min-naħa l-oħra, jekk dawn ikunu komdi jiftħu qalbhom, jista' jkun li din l-informazzjoni tkun sors tajjeb li jwassal biex nifhmuhom aktar, kemm bħala kollegi kif ukoll bħala impjegati.

B'diżabilità jew le, l-impjegati kollha għandhom is-saħħiet u dgħufijiet uniċi tagħhom. Għalhekk huwa importanti li niffukaw fuq il-ħiliet tal-persuna u kull individwu jingħata dawk il-biċċiet tax-xogħol li fihom ikun jista' jużа dawn il-ħiliet. B'hekk inkunu qed ngħinu lill-impjegati jibnu kunfidenza fihom infushom kif ukoll itejbu l-prestazzjoni tagħhom fuq ix-xogħol.

Peress li xi ħaddiema mhux konxji mill-bżonnijiet li l-kollegi b'diżabilità jista' jkollhom, jista' jkun hemm bżonn li dawn jiġu mħarrġa regolarment

sabiex jingħataw l-għarfien meħtieġ fuq affarijiet u sitwazzjonijiet li hemm bżonn li jiġu kkunsidrati fuq il-post tax-xogħol. Hemm xi affarijiet li b'rispett sħiħ u professjonalità jistgħu jgħinu l-interazzjoni ma' persuni b'diżabilità:

- **Inkunu konxji tal-preġudizzji li għandna** – Kulħadd għandu xi preġudizzji fir-rigward ta' persuni b'diżabilità. Huwa importanti li aħna nkunu konxji tagħhom u naħdmu fuqhom sabiex negħlbuhom.
- **Inżommu ruħna infurmati dwar id-diżabilitajiet** – Aktar ma jkollna għarfien, aktar inrawmu s-sensittività neċessarja biex ikollna konverżazzjonijiet ma' persuni b'diżabilità.
- **Nuru rispett** – Nieħdu ħsieb il-persuni b'diżabilità u nirrispettawhom. Dan ifisser li nisimgħuhom, nagħtu valur lix-xogħol li jagħmlu, u li ma nassumu xejn dwarhom.
- **Nipprovdulhom dak kollu li jkollhom bżonn** – Jekk xi ħadd b'diżabilità jitlobna biex nakkomodawh irridu nkunu lesti li nipprovdu l-għajnuna meħtieġa. Dan jista' jfisser li nipprovdu aċċess għas-siġġu bir-roti, naċċettaw li service dogs ikunu preżenti fuq il-post tax-xogħol jew li nipprovdu interpreti tal-lingwa tas-sinjali fost l-oħrajn.
- **Inkunu pożittivi** – Il-persuni b'diżabilità huma bħal kwalunkwe persuna oħra. Għandhom l-istess tamiet, ħolm, u aspirazzjonijiet. Għalhekk irridu nkunu pożittivi u nħeġġuhom waqt li nkunu qegħdin magħhom.

Jekk insegwu dawn il-ftit punti, inkunu qed ngħinu biex jinħoloq post tax-xogħol aktar inklussiv għall-persuni b'diżabilità.

Għal aktar informazzjoni u gwida dwar id-diżabilità u impjieg fil-Konvenzjoni tan-Nazzjonijiet Magħquda dwar id-Drittijiet ta' Persuni b'Diżabilità, żur dan is-sit.

Lejn l-irtirar mix-xogħol

Ħafna jħossu li meta jkunu se jirtiraw mix-xogħol dalwaqt, ikun wasal l-'aħħar' stadju tal-ħajja tagħhom. Din il-fażi ġdida fil-ħajja tista' toħloq sensazzjoni ta' biża' għal xi wħud kif ukoll tqajjem diversi mistoqsijiet dwar il-ħajja bħal ngħidu aħna: Se nkun kapaċi ngħix fit-tul u ngawdi l-pensjoni? Se nkun ferħan? Kif ser jirnexxili naddatta għar-rutina l-ġdida?

Xi wħud ikunu ħerqanin għall-irtirar. Irrispettivament minn jekk tħarisx lejn l-irtirar b'mod pożittiv jew negattiv, huwa faċli li din il-bidla sinifikanti taffettwak u tħassbek. Meta nkunu għadna naħdmu, ħafna minna nitħabtu biex inżommu bilanċ tajjeb bejn ix-xogħol u l-ħajja privata iżda f'daqqa waħda, meta nirtiraw, ikollna aktar ħin liberu.

Huwa għalhekk li l-irtirar huwa opportunità. Sa fl-aħħar ikollna l-ħin għal avventuri ġodda li forsi konna ilna nipposponu ħajjitna kollha, opportunitajiet ġodda ta' tagħlim, waqt li noħolqu u ngħożżu memorji ġodda. L-irtirar jista' jkun ukoll opportunità biex niskopru mill-ġdid il-passjonijiet u l-ħiliet tagħna, u napprezzaw il-memorji tagħna.

Biex iż-żmien tal-irtirar ikun pożittiv u ta' suċċess hemm bżonn ta' ppjanar tajjeb. Fost affarijiet oħra tajjeb li tikkunsidra:

1. **Tkompli taħdem:** Waqt iż-żmien tal-irtirar, tista' tikkonsidra li tkompli taħdem, anke jekk fuq bażi part-time.
2. **Passatempi:** Peress li se jkollok aktar ħin f'idejk, tista' taħseb u tara x'tip ta' passatempi ser taqbad.
3. **Titgħallem:** Sabiex il-moħħ jibqa' attiv, tista' tikkunsidra li tibda tattendi xi korsijiet interessanti.
4. **Ħin liberu u ta' kwalità:** Iddedika aktar ħin mal-persuni li tħobb, jew anke tagħmel kuntatt ma' ħbieb antiki.
5. **Agħmel volontarjat:** Tista' tistaqsi dwar xogħol volontarju, jew tgħin fil-bżonnijiet tal-familja.
6. **Finanzi:** Importanti li tara li jkollok pjan għal stabilità finanzjarja.

L-għan ewlieni tal-irtirar huwa li persuna jkollha rutina komda u li tagħtiha sodisfazzjon. Xi wħud mill-ewwel isibu rutina u stil ta' ħajja sodisfaċenti hekk kif jirtiraw, iżda għal oħrajn, din il-bidla tista' tieħu ftit aktar żmien biex tiġi aċċettata. Però, ladarba tinstab rutina komda, din il-fażi tal-irtirar mix-xogħol tista' tkun ta' valur u titgawda għal bosta snin.

Għajnuniet fit-trobbija tal-adolexxenti

Hawn min jgħid li l-adolexxenza hija l-aktar żmien diffiċli kemm għall-adolexxenti nfushom, kif ukoll għall-ġenituri tagħhom. Dan minħabba l-fatt li f'dan il-perjodu, l-adolexxenti jkunu qed jiżviluppaw b'mod mgħaġġel u l-bidla tista' tkun wisq kbira għalihom biex jaddattaw għaliha f'qasir żmien. Fid-dawl tad-diffikultajiet li l-ġenituri jew min jieħu ħsieb l-adolexxenti jiffaċċjaw, hawnhekk insibu ftit punti li ta' min jiftakarhom:

- **Kun konsistenti u oħloq parametri ċari:** Dan huwa żmien fejn l-adolexxenti jkunu jixtiequ li jiġu meqjusin bħala adulti, meta fil-fatt għadhom ma kibrux biżżejjed. Tajjeb li jiġu stabbiliti regoli u aspettazzjonijiet ċari. Dawn jgħinu biex ikun hemm bilanċ bejn l-indipendenza u r-responsabbiltajiet, filwaqt li jitħalla spazju biex isiru diskussjonijiet u jintlaħqu kompromessi.
- **Il-komunikazzjoni hija fundamentali:** Huwa importanti li jinżamm djalogu miftuħ sabiex l-adolexxenti jħossu li għandhom sehem mit-trobbija tagħhom stess, u jħossuhom komdi jesprimu l-ħsibijiet tagħhom.
- **Inkunu eżemplari:** L-eżempju jkaxkar jgħid il-Malti. Il-fatti jitkellmu waħedhom, kemm fl-attitudni kif ukoll fl-imġiba.
- **Ħeġġiġhom ikunu indipendenti:** L-adolexxenti japprezzaw ferm meta jingħataw is-sapport, speċjalment meta ma jiġux iġġudikati jew ma jingħatawx tort minħabba n-nuqqas ta' ħila ta' kif jieħdu deċiżjoni jew isolvu l-problemi.
- **Uri empatija:** Jista' jkun li wieħed ma jaqbilx ma' kif jirraġunaw l-adoloxxenti, però hemm bżonn li kemm jista' jkun tintwera l-empatija.
- **Ħin:** Huwa importanti li tqatta' ħin ta' kwalità mal-adolexxenti biex tkun tista' tieħu sehem fid-diskussjonijiet li jkollhom bżonn, fejn jesprimu l-fehmiet u t-tħassib tagħhom.
- **Faħħarhom:** Huwa importanti li lill-adoloxxenti nfaħħruhom għal dak li jagħmlu, għaliex b'hekk iħossuhom apprezzati u jibdew jagħtu valur lir-rispons li jingħatalhom.
- **Sigurtà:** Bħala adulti hemm bżonn inkunu konxju ta' fejn imorru l-adolexxenti u l-persuni li jagħmluha magħhom billi nuru interess u naċċettaw lill-ħbieb tagħhom.
- **Ħajjarhom jaqbdu xi passatempi:** Importanti li l-adolexxenti jitħeġġu jesploraw interessi ġodda sabiex ikabbru sens ta' identità u skop għall-futur, kif ukoll sabiex jibqgħu f'saħħithom fiżikament u mentalment.

Fl-aħħar nett huwa importanti li l-adulti jżommu ruħhom aġġornati dwar l-interessi u l-isfidi kurrenti fejn għandhom x'jaqsmu l-adolexxenti.

Ikkuntattjana

L-opinjoni tiegħek hija importanti għalina. Jekk għandek xi suġġerimenti jew kummenti tista' tikkuntattjana kif jidher hawnhekk.

Għal iktar informazzjoni dwar kif l-Employee Support Programme jista' jgħinek, jew biex tagħmel appuntament, ikkuntattjana fuq: 22001210 Email: esp.opm@gov.mt Sit Elettroniku: www.esp.gov.mt. Is-servizz huwa kunfidenzjali u mingħajr ħlas. L-impjegati m'għandhomx bżonn permess mingħand is-superjur tagħhom biex jaċċessaw is-servizz.

Għal iktar tagħrif dwar is-servizzi offruti mill-ESP, kif ukoll biex tikseb informazzjoni dwar il-kundizzjonijiet u d-drittijiet rigward l-impjieg tiegħek, tista' tagħmel kuntatt mal-One-Stop-Shop għall-Uffiċjali Pubbliċi bit-telefown 22001225, bl-email (one-stop-shop.psd@gov.mt) jew billi żżurna ġewwa People & Standards Division at 3, Castille Place, Valletta.

Segwi l-paġna ta' Facebook- Is-Servizz Pubbliku jew żur publicservice.gov.mt.
L-għan ta' din in-newsletter huwa li żżid l-għarfien u tipprovdi informazzjoni għal skopijiet edukattivi.

Contact Us

We value your feedback!
If you have any suggestions or comments, please feel free to contact us.

For more information on how the Employee Support Programme can help you, or to make an appointment, please call on 22001210 or email us on esp.opm@gov.mt or visit www.esp.gov.mt. The service is confidential and free to use. Employees do not need permission from their supervisors to access and use the service.

For queries relating to employment conditions or further assistance, you can contact the One-Stop-Shop for public employees by phone 22001225, email (one-stop-shop.psd@gov.mt), or by visiting the People & Standards Division at 3, Castille Place, Valletta.

Follow us on Facebook-Is-Servizz Pubbliku or visit publicservice.gov.mt

The aim of this newsletter is to raise awareness and provide information for educational purposes.