

POTRZEBUJESZ POMOCY?

Poroniłaś?

Twoje dziecko umarło?

- Nie jesteś sama. Kobiety, które przeżywają podobne sytuacje jest więcej niż myślisz. Być może jeśli je poznasz lub przeczytasz ich historię poczujesz się lepiej. Adresy miejsc gdzie znajdziesz wsparcie są na: www.kananejka.pl
- Mężczyźni przeżywają stratę dziecka w zupełnie inny sposób niż kobiety. Poznajcie i uszanujcie wzajemnie tę odmienność. Bądźcie dla siebie wsparciem, ale nie oczekujcie, że wasze reakcje będą takie same. Nie licytujcie się czy ból jest większy. Zamiast tego rozmawiajcie o tym, co czujecie.
- Żałoba ma różne etapy. Pozwól sobie na emocje, zaakceptuj je, a zobaczysz jak się zmieniają. Nie udawaj, że nic się nie stało – w dłuższej perspektywie tak się nie da.
- Nie bój się prosić o pomoc. Opowiedz komuś o tym co się stało i jak się czujesz. Ubieranie myśli i emocje w słowa, pomaga przeżyć żałobę.
- Jeśli poroniłaś, to znaczy, że miałaś dziecko, bez względu na jakim etapie zakończyła się ciąża. Przysługuje Ci więc urlop macierzyński. Sprawdź jak go uzyskać i dowiedz się więcej o swoich prawach na: dzieciutracone.ordoiuris.pl lub www.poronienie.pl
- Czy wiesz, że teraz masz *swojego* człowieka w Niebie? Jest już blisko Boga, możesz zwracać się do niego w modlitwie, prosić o wstawiennictwo i opiekę.
- Jeśli Twoje dziecko nie ma swojego grobu możesz odwiedzić któryś z grobów dzieci utraconych. Ich adresy znajdziesz na: www.mamaniejestsama.pl
- W ostatnich latach sytuacja rodziców, którzy stracili dziecko, zaczyna się poprawiać. Coraz częściej w szpitalach można zauważyć większą empatię do rodziców i szacunek do zmarłego dziecka. Na niektórych cmentarzach pojawiają się zbiorowe groby dzieci utraconych, w których można złożyć szczątki swojego dziecka jedynie na podstawie karty zgonu, co bardzo ułatwia procedury (kartę zgonu może wystawić ginekolog lub lekarz pierwszego kontaktu, nie ma potrzeby ustalania płci dziecka). Coraz więcej księży pomaga zorganizować pogrzeb dziecka zmarłego przed urodzeniem i wspiera rodziców w przeżyciu żałoby. W wielu miejscach powstają nowe możliwości wsparcia. Szukaj aktualnych informacji na ten temat i nie zniechęcaj się, jeśli nie trafisz na nie za pierwszym razem.

MOŻESZ POMÓC!

Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu stracił dziecko – nie bądź obojętny. Twoja obecność jest ważna. Oto kilka sugestii jak możesz zachować się wobec kobiety, która poroniła lub rodziców, których dziecko zmarło.

- Rodzice którzy stracili dziecko nie potrzebują litości, ale towarzyszenia im w nowej sytuacji. Bądź ciepły i wyrozumiały. Nie unikaj ich.
- Zainteresuj się. Pytaj o samopoczucie, ale nie bądź natarczywy i nie oczekuj od razu wyczerpującej odpowiedzi. Nie spiesz się, słuchaj, stwórz atmosferę do rozmowy lub bycia razem w ciszy. Bądź blisko, aby mogli skorzystać z Twojego wsparcia wtedy, kiedy będą gotowi.
- Poronienie to też strata dziecka. Nawet jeśli nikt go nie widział – ono istniało. Bez względu na moment zakończenia ciąży. Nie bagatelizuj tego.
- Aborcja to też strata dziecka. Nawet jeśli została dokonana zgodnie z prawem przez wykwalifikowanych lekarzy.
- Nie udzielaj rad na siłę, nie mów: *nie martw się – jeszcze urodzisz, przecież macie dla kogo żyć, na szczęście macie jeszcze drugie dziecko...* itp. Straty dziecka nie da się w żaden sposób zbilansować.
- Lepiej powiedz prawdę, np.: *nie wiem, co mogę Ci teraz powiedzieć, nie mam pojęcia jak się czujesz, opowiedz mi o tym, nie mam pomysłu jak Ci pomóc, ale możemy razem posiedzieć...* Uszanuj, jeśli usłyszysz odmowę.
- Nie próbuj pocieszać słowami: *Bóg tak chciał, Bóg dał – Bóg wziął*. Bóg jest bogiem życia, nawet jeśli dopuszcza do czyjeś śmierci.
- Lepiej pomóż znaleźć rodzicom oparcie. Poszukaj Mszy św. w intencji osieroconych rodziców lub terminów spotkań grup wsparcia i przekaz im takie informacje. Pomóż im się za nich.
- Niekiedy dla rodziców po stracie bardzo ważny staje się kontakt z innymi ludźmi i spędzanie czasu tak, jakby nic się nie stało. Bywa, że obawiają się stygmatyzacji, wykluczenia. Bywa, że to jest ich sposób na to, aby żyć dalej. Uszanuj to. Bądź wyrozumiały, nawet jeśli mimo to kiedyś nastąpi nieoczekiwany wybuch emocji.
- Ktoś, kto stracił dziecko czasem jest cichy i wycofany, innym razem szybko się irytuje lub zachowuje ekscentrycznie. Zrozum, w ten sposób przeżywa okres żałoby, chociaż sam może sobie nie zdawać z tego sprawy.
- Dla rodzica, który niedawno stracił dziecko bardzo trudny może być kontakt z kobietą ciężarną lub rodziną z małym dzieckiem. Weź to pod uwagę planując rodzinne uroczystości.
- Przekaz tę ulotkę, ale nie rozliczaj z tego, czy ktoś skorzystał z Twojej pomocy.
- Pamiętaj, każdy rodzic przeżywa stratę dziecka inaczej.
- Więcej informacji na ten temat znajdziesz na: www.kananejka.pl