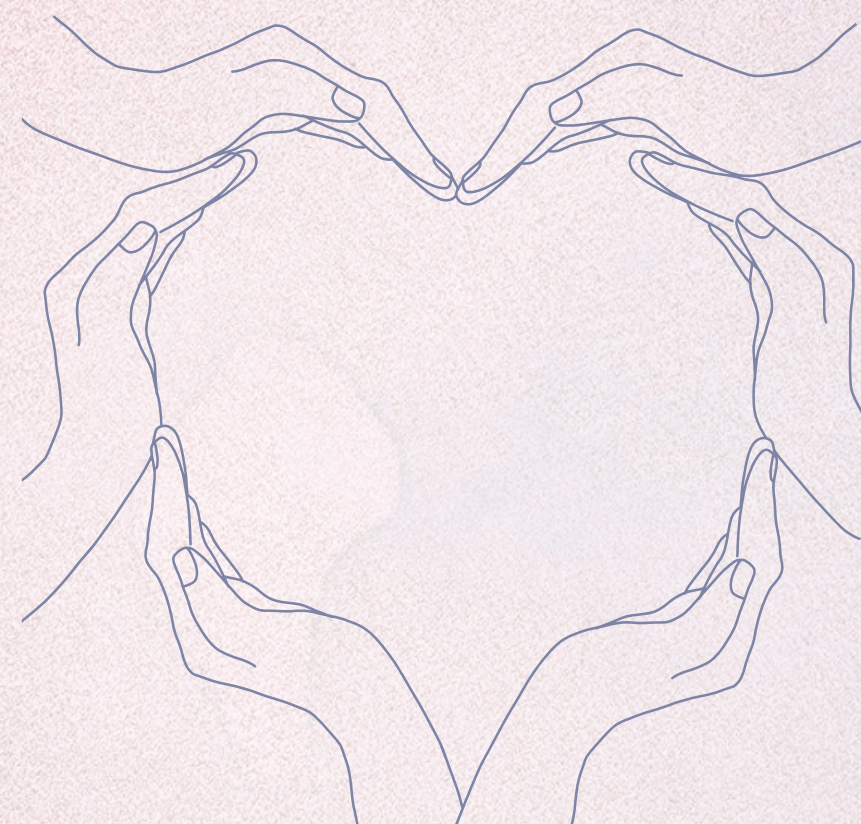


ПАМЯТКА О ПОДДЕРЖКЕ

Перинатальные потери.

Как поддержать женщину
в проживании утраты материнства.



*"Мы все хотим чувствовать любовь и поддержку в минуты горя, мы все стремимся помочь тем, кого любим.
Проблема в том, что нас не научили делать это правильно."*

ЕСЛИ ВЫ НАМЕРЕНЫ ПОДДЕРЖАТЬ ЖЕНЩИНУ И ЕЁ СЕМЬЮ В МОМЕНТ УТРАТЫ, НАША
ПАМЯТКА ПОМОЖЕТ ПОНЯТЬ, КАК ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ, ЧТО ГОВОРИТЬ
И КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО БЫТЬ РЯДОМ С РОДИТЕЛЯМИ, ПОТЕРЯВШИМИ РЕБЕНКА.

ЕСЛИ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПОТЕРЯ СЛУЧИЛАСЬ С ВАМИ, ТОГДА У НАС ЕСТЬ ОТДЕЛЬНАЯ ПАМЯТКА.

ВЫ НАЙДЕТЕ ЕЁ ПО ОДНОМУ ИЗ QR-КОДОВ



[скачать](#) 



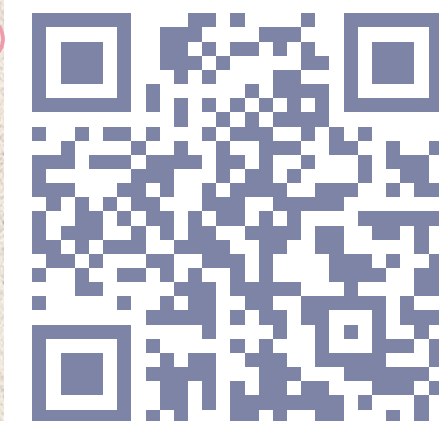
Оксана – Доула конца жизни

Эту памятку для вас
подготовили:



Хельга – доула Материнских утрат,
потерь и горевания

[скачать](#) 



ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ ПОТЕРИ - ЭТО ТОТ МИР, В КОТОРОМ ОСТРО ОЩУЩАЕТСЯ ОДИНОЧЕСТВО, В КОТОРОМ УТРАЧЕНО ОЖИДАЕМОЕ БУДУЩЕЕ.

Родные часто ждут «возвращения» знакомого им человека, а «приходит» новый. Ведь горевание меняет картину мира — остаться прежним *невозможно*.

Горю нужно пространство и время, чтобы быть прожитым. Необходимо много сил, чтобы проделать работу горя, что особенно тяжело, когда в окружении нет поддержки, «разрешения» на горевание и признания чувств.

**"В отличие от нашей обычной манеры
всё преодолевать, чинить, устранять,
сострадание действует иначе – оно
даёт разрешение."**

В любом случае хотим сказать, что нам не нужно быть специалистами, чтобы поддерживать близких в горе. Каждый человек способен оказывать поддержку и быть рядом с рождения.

ЧТО ТАКОЕ ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ПОТЕРЯ?

Это может быть:



Не каждая беременность заканчивается рождением ребенка.

Перинатальная потеря — это смерть ребенка на разных этапах беременности или в первые дни после его рождения.

● **Невозможность забеременеть**

● **Выкидыш**
(потеря на ранних сроках)

● **Неудачи при ЭКО**

● **Мертворождение**
(смерть после 22-й недели беременности)

● **Смерть новорожденного**
(в течение первых дней жизни)

● **Внематочная беременность**

● **Замершая беременность**
(когда ребенок перестает развиваться)

● **Смерть при многоплодной беременности**

● **Аборт**

ОСОЗНАТЬ СВОЙ РЕСУРС

Если ваш близкий человек потерял ребенка, задайте вопрос себе: не являетесь ли вы человеком, который тоже горюет? Если ответ утвердительный, и вы переживаете страх, боль, вину, растерянность и другие большие чувства, **значит, вы тоже горюющий человек.**

В таком случае, проявляя заботу о близком с потерей, **дозируйте время и силы**, которые посвящаете ему.

Вы имеете право **не быть рядом всё время**, а также право на передышку и поиск собственного ресурса.

Обратиться к доуле смерти или другим специалистам **с запросом** “как поддержать близкого в горевании” может быть хорошим решением.

Наша памятка о том, как поддержать женщину и/или её семью. Мы предполагаем, что если вы готовы быть рядом и поддерживать, значит, у вас достаточно устойчивости для этого.

В первую очередь будем говорить о поддержке женщины, но наши рекомендации применимы для всех членов семьи.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ В ПРОЖИВАНИИ ГОРЯ

Перинатальная потеря — тяжелая утрата, отражающаяся на всей семье. Часто супруги не могут проживать сложный период вместе, что тоже нормально.

Общество обычно не знает, как реагировать на перинатальную потерю, что может привести к неуместным комментариям или молчанию.

Родители могут чувствовать себя изолированными или непонятыми. Открытое общение с близкими о своих чувствах и потребностях может помочь преодолеть эту изоляцию.

- Самое важное – это постараться показать женщине, что вам не всё равно! Мы ошибочно думаем, если делать вид, что ничего не произошло, то ей будет легче. Стараемся не напоминать лишний раз о её горе, не поднимать болезную тему. А иногда мы просто перестаем с ней общаться, так как не знаем, что сказать.
- Если вы не знаете, как поддержать, скажите об этом прямо: “Я не знаю, что сказать и как тебя поддержать”. Это лучше, чем вообще игнорировать женщину и произошедшее.
- Можно добавить: «Я тебе сочувствую, я не знаю, как себя вообще вести в такой ситуации, но я рядом».
- Если между вами неблизкие отношения, то слов сочувствия может быть достаточно.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Слушайте больше, чем говорите.

Если не перебивать, возникнет больше пространства для слов женщины. Не заполняйте паузы разговором. Иногда молчание и простое присутствие могут быть более значимыми, чем слова.

Дайте возможность плакать, если это случится.

Это нормально плакать, когда случилась потеря. И это не слабость, не потеря надежды. Слёзы - выражение глубины утраты.

Не сравнивайте.

Не приводите в пример случаи с другими женщинами.

Не оценивайте и не критикуйте.

Не давайте непрошенных советов.

Поддерживают те, кто не горюет (коллеги).

Сохраняйте пространство для горевания, предложите книги/фильмы.

Позвольте родителям рассказать о своих чувствах и эмоциях.

Не обесценивайте потерю, не пытайтесь заставить сразу «забыть и идти дальше». Дайте время восстановиться после потери, не поторапливая и не подгоняя – столько, сколько нужно.

Напомните обратиться за поддержкой.

Выберите подходящий момент и слова, чтобы не обидеть. Скажите женщине, что нормально справляться и выдерживать так же, как нормально **не справляться**. Если женщине сложно, напомните, что всегда можно обратиться за поддержкой. Расскажите о фондах и специалистах, которые помогают в таких ситуациях.

Если женщина никуда не обращается, вы можете стать тем человеком, который, обретая устойчивость, разделяет ее с женщиной. Вы, как поддержка, можете обратиться к специалистам вместо женщины.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Возьмите на себя часть заботы о других детях.

Возьмите детей к себе в гости, погуляйте с ними, отведите/заберите из школы/детского сада/кружков. Если маме нужно побыть наедине, помогите в этом.

Поговорите с другими детьми.

Возможно, вы станете тем взрослым, который сообщит детям о том, что произошло в семье, или сможете ответить на вопросы детей о смерти. Объясните им (разумеется, с согласия мамы), что маме нужно плакать, чтобы «не стать Царевной-Несмеяной», но остаться живым, чувствующим человеком. Детям важно понимать, что горевать и плакать — нормально. Не стоит замалчивать ситуацию, важно позволить старшим детям рассказать о своих переживаниях и чувствах. В том случае, если они чувствуют себя виноватыми, надо объяснить, что в этой потере нет их вины.

Возьмите на себя бытовые вопросы.

Уборка квартиры, покупка продуктов, приготовление еды, стирка, глажка, мытье посуды. Выгул домашних животных/уборка за ними/покупка еды для них. Не приходите в гости с пустыми руками.

Расскажите о случившемся коллегам/друзьям.

Проговорив об этом с женщиной, вы можете взять на себя обязательства сообщить новость на работу/друзьям/дальним родственникам. Уточните у семьи, кого они хотят оповестить о событии и сделайте это.

Проведите рядом день памяти, значимые даты (по запросу)

Часто женщина отмечает дни памяти наедине с собой или вдвоем с мужем. Если вы знаете, что для семьи это значимая дата, будет поддержкой выразить в этот день соболезнования/поехать вместе с ними на кладбище/прийти на поминки (не с пустыми руками).

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР С ГОРЮЮЩЕЙ?

Если вы чувствуете желание что-то сказать и узнать, как себя чувствует женщина, когда она сама не инициирует разговор о потере, мы поделимся фразами, с которых можно начинать разговор или переписку.

Если впервые начинаете разговор:

“Узнал(а), что у тебя произошло горе (Узнал(а) о твоей потере).”

“Хочу выразить соболезнования (Мне не безразлично).”

Если вы близкий человек и знаете, что женщина была в больнице (если был большой срок беременности, возможно, вы будете знать, что прошли похороны) можно начать разговор с вопроса:

“Если готова, расскажи, как все прошло в больнице/на похоронах?”

Если вы беседовали ранее, беспокоитесь и хотите узнать, всё ли в порядке:

“Как ты себя чувствуешь? Я волнуюсь, хочу тебя поддержать. Если хочешь, поделись.”

“[имя] здравствуй (Думаю о тебе / возможно, ты захочешь поделиться). Как ты чувствуешь себя сегодня?”

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С ГОРЮЮЩЕЙ?

Избегайте
религиозного подтекста.
"Он теперь с Богом"
"Бог посылает испытания".

Такие слова могут быть неприемлемы для человека
или его вероисповедание может измениться
после утраты.

Если вам сложно
подобрать подходящие слова,
будьте честны:
"Я не знаю, что сказать, но я с тобой."

Это признание может быть самым
поддерживающим в трудный момент.

Не сравнивайте:
"Бывают и хуже ситуации"

Горе невозможно измерить категориями
"хуже" или "лучше". Подобные слова
обесценивают утрату.

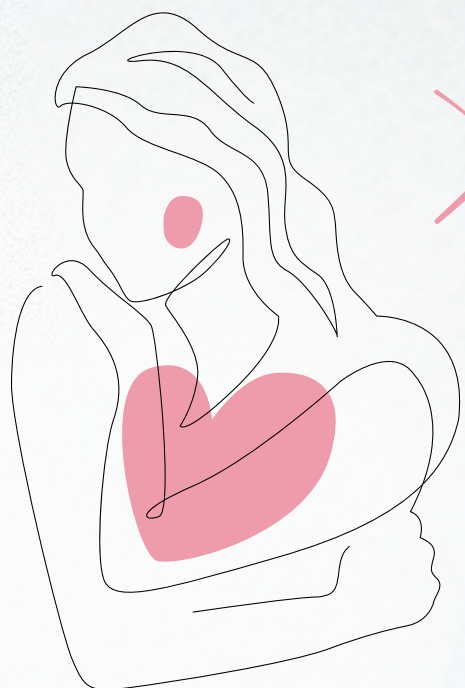
ЧТО ГОВОРИТЬ?

 Вместо того чтобы обнадёживать словами “Всё будет хорошо”, скажите простые и **искренние слова соболезнования**:

"Мне очень жаль."
"Я здесь, если тебе нужно поговорить."
"Это большая утрата, и я искренне сочувствую."
"Это огромная утрата, и я готов(а) быть рядом."

 Если вы замечаете за собой попытки успокоить “Не плачь”, “Не переживай” или изменить состояние горюющей “Соберись”, “Будь сильной”, “Надо жить дальше”; попробуйте **создать пространство эмоциональной поддержки**, где женщина сможет проявлять свои чувства и эмоции:

"Твои чувства естественны, ты имеешь право грустить."
"Я рядом, чтобы выслушать тебя и поддержать в любой момент."



 Не ищите причины произошедшего. “Почему это произошло?”, “Вы готовились к беременности?”, “Всё происходит по какой-то причине”
Признайте уникальность горя:

"Я не могу представить, каково тебе сейчас, но я хочу быть рядом и поддержать тебя."
"Скажи мне, если тебе хочется поделиться воспоминаниями."
“Есть ли что-то, что раньше помогало проживать сложные периоды?”

ЧТО ГОВОРИТЬ?

Переживая перинатальную потерю, мы находимся в уязвимом состоянии.

Используйте искренность, уважение и чуткость, чтобы помочь пройти через этот сложный период.

Уважайте утрату:

Если у дитя было имя, стоит проявить к этому уважение. Называйте его/её по имени:

"Он_а был_а важен/важна для тебя, и я тоже запомню[имя]."

"Я буду помнить [имя]."

Если готовы, предлагайте конкретную помощь:

"Давай я схожу в магазин, приготовлю тебе еду "

“Позволь, я наведу порядок в доме (вызову клининг)”

"Я помогу с детьми или домашними делами, выгуляю питомца."

"Скажи, чем я могу помочь прямо сейчас."

Не навязывайте помощь, но будьте рядом.
Дайте понять, что вы доступны, когда это будет нужно.

МУЖЧИНА В ПРОЖИВАНИИ УТРАТЫ

Если вы поддерживаете мужчину:

Важно учитывать, что в нашем обществе отцы должны быть сильными, не расклеиваться и справляться. Эти установки могут влиять на то, как отец будет проживать утрату. В памятке есть выше пункт “Как поддержать в проживании горя”, который будет актуален и для мужчин. Приглашаем вас с ним ознакомиться и выбрать ту поддержку, которую вы способны оказать.

Если вы поддерживаете женщину:

- Возможно, вы знаете, что утрата повлияла на чувства мужчины, что ему тоже непросто и он готов поддерживать женщину, но не знает как. Вы можете напомнить об особенности мужской психологии в состоянии утраты: за мужским равнодушием может скрываться огромное переживание. Отец тоже горюет, но по-своему. В таком случае предложить женщине обсудить чувства с партнером и говорить о случившемся может быть хорошим вариантом.
- Если партнер не смог разделить с женщиной проживание утраты, можно напомнить, что её переживания реальны и значимы, вне зависимости от того, как мужчина на них отреагировал. Мы с сожалением предполагаем, что вам придется помочь горюющей искать опору в себе и других близких людях. Можете спросить ее: “Кто ещё может поддержать тебя сейчас?”



СОВЕТЫ ДЛЯ РОДСТВЕННИКОВ И ДРУЗЕЙ



Не обижайтесь на молчание.

Скорбящие родители могут не делиться своими чувствами с вами, предпочитая общение с другими, кто пережил похожий опыт. Это не значит, что они не нуждаются в вас — просто им может быть легче говорить с теми, кто понимает их боль.

Разные реакции. Один из партнёров может хотеть быстрее вернуться к нормальной жизни, а другой — погрузиться в горе. Это естественно и нормально. Разные переживания не должны создавать преград между вами, а, напротив, могут стать основой для взаимной поддержки.

Будьте рядом.
Не обязательно говорить что-то - поддержка чувствуется через наше внимание и готовность быть рядом.

Если у вас были совместные традиции,

попробуйте сохранить их с поправкой на состояние горюющих родителей.

Пример: у вас были ежемесячные встречи, после утраты вы можете спросить, продолжатся ли они. Если отложите, вы можете продолжать писать в обычный день встречи, что помните, как вам было хорошо вместе и ждете возможности продолжить контакт.

ИНОГДА ЧУЖОЕ ГОРЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ РЯДОМ С НАМИ НЕОЖИДАННО: ЭТО МОГУТ БЫТЬ КОЛЛЕГИ, ПОДПИСЧИКИ, ЗНАКОМЫЕ.

Спросите, как будет комфортнее для человека «Я могу предупредить коллег или друзей?» согласитесь на любой ответ, будьте тактичными.

Старайтесь избегать темы детей и беременности. Естественно, что первое время, эта тема будет болезненной для родителя.

Приносите соболезнования - это нормально. Достаточно будет сказать «Соболезную», если узнали о перинатальной потере от человека. Если хотите, можно добавить:
“Я не знаю, что сказать, мне очень жаль” или
“Я не могу даже представить, что вы сейчас чувствуете”.

Если вы выбираете избегать контактов вообще, по любым причинам, это нормально. Мы здесь хотим обозначить, что вернуться к общению из состояния “ничего не произошло” не получится, у вас будут другие отношения и к этому стоит быть готовыми.

Не избегайте контакта с горюющими, если они не против. Держите зрительный контакт, спросите, надо ли поговорить. Не избегайте и не оставляйте человека одного.

Если горюющие не сообщали вам о потере, но вы о ней знаете, при встрече, можно сказать: “Я слышал о вашем ребёнке, мне очень жаль”.

Многие родители будут признательны вам за записку, электронное письмо или текстовое сообщение с соболезнованиями. Вам тоже будет легче, когда позже вы встретитесь с ними лично.

Если вы достаточно хорошо знакомы с человеком и для вас это приемлемо, можете обнять его, спросив перед этим “Можно я тебя обниму?”.

ГОРЕВАНИЕ, КОТОРОМУ НУЖНЫ ОСОБЫЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА

Не бывает правильного горевания, но бывает безопасное. Здесь нам важно сказать, что сама по себе **сильная душевная боль, много слёз и тяжелое проживание утраты - это нормально**. Однако важно убедиться, что женщина в безопасности и горевание не угрожает ее здоровью и жизни.

Проявления, заслуживающие особого внимания:

- Полное отсутствие аппетита
- Бессонница/продолжительный сон
- Частые кошмары
- Постоянное ощущение, что она не справляется
- Регулярные мысли о желании умереть и мысли о том, как это можно реализовать
- Физические симптомы, которые не наблюдались ранее и вызывают тревогу

Когда женщине может понадобиться дополнительная поддержка:

- если ранее была диагностирована депрессия или в анамнезе были депрессивные состояния
- если пережитое прерывание беременности осуждается социумом

Если вы заметили описанные выше факторы, стоит **Бережно поговорить об этом с женщиной**, чтобы понять, как она ощущает то, что вы наблюдаете. **Если она тоже чувствует**, что горевание выходит за рамки безопасного, не останавливайтесь на этих выводах. Предложите обратиться к специалистам. Они помогут разобраться в ваших предположениях и оказать необходимую поддержку.

Перинатальная потеря — это особое горе, которое затрагивает все аспекты жизни родителей и их близких.

Благодарим вас за проявленный интерес к нашей памятке. Вместе с вами мы делаем очень важное: создаем безопасное поддерживающее пространство для горевания

Поддержка в этот период важна как никогда. Пусть ваше присутствие станет тем светом, который поможет пройти через это сложное время.

Расширять свои взгляды бывает непривычно и непросто. Если после прочтения у вас остались вопросы, обращайтесь. Мы всегда готовы глубже погрузиться в конкретную историю и найти способы поддержки, лучшие из возможных.

Хельга – доула Материнских утрат ☎️



телефон во всех мессенджерах
+7 900 2472647

Оксана – Доула конца жизни ☎️



телефон во всех мессенджерах
+371 29136106