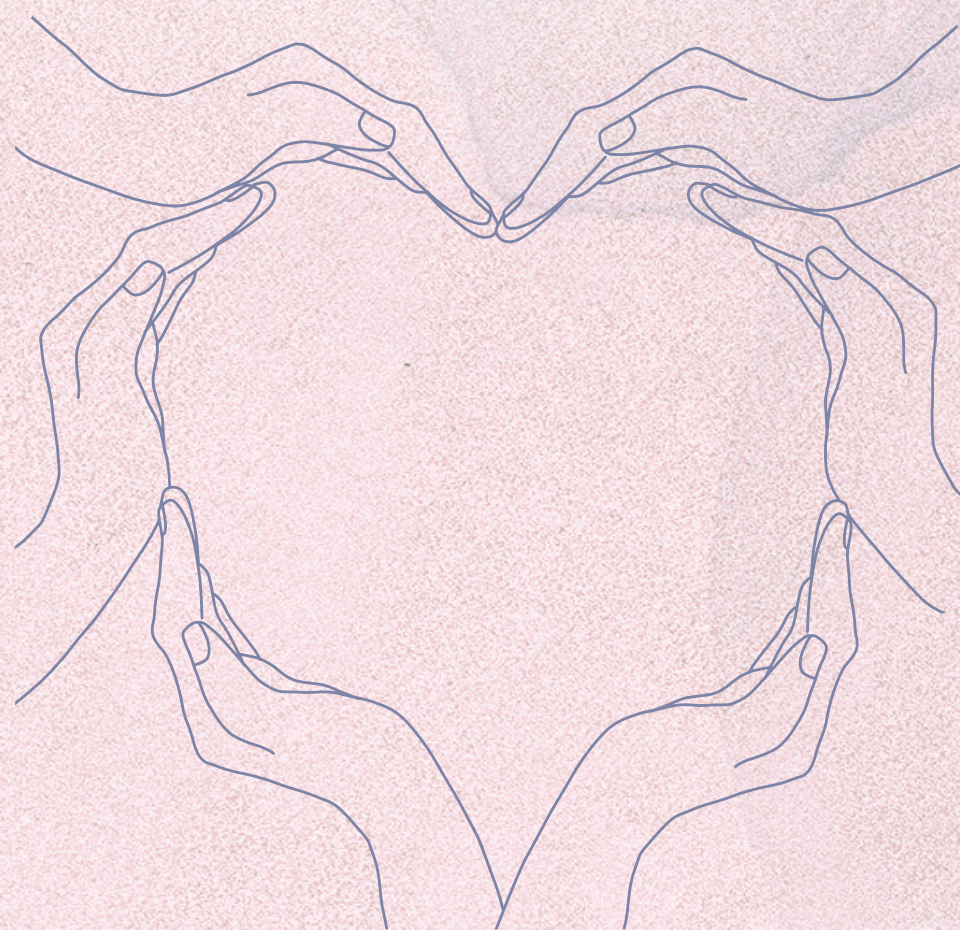


ПАМЯТКА О ПОДДЕРЖКЕ

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 РЕБЁНКА.

Если перинатальная потеря случилась
с вами, тогда у нас есть отдельная
памятка. Вы найдете её по одному из
QR-кодов или по ссылкам

скачать 



скачать 



Эту памятку для вас подготовили:



Оксана – Доула конца жизни 



Хельга – доула Материнских
утрат, потерь и горевания 

ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ ПОТЕРИ

– это тот мир, в котором остро ощущается одиночество, в котором утрачено ожидаемое будущее.

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

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 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?

Не каждая беременность заканчивается рождением ребенка. Перинатальная потеря — это смерть ребенка на разных этапах беременности или в первые дни после его рождения.

Это может быть :

- **Невозможность забеременеть**

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

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

- **Неудачи при ЭКО**

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

- **Аборт**

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

- **Внематочная беременность**

- **Смерть при многоплодной беременности**

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.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

● **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, стоит объяснить, что в этой потере нет их вины.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

● 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. Приходите в гости с приготовленной едой.

● 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,
беспокойтесь 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?

**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.

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

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

**Не сравнивайте:
"Бывают и хуже ситуации"**

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

ЧТО ГОВОРИТЬ?

✗ Вместо того чтобы обнадеживать 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:

"Не могу представить, каково тебе сейчас, но я хочу быть рядом и поддержать тебя"

"Скажи, если хочется поделиться воспоминаниями"

“Есть ли что-то, что помогало проживать сложные периоды раньше?”

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 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."

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]."

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

МУЖЧИНА В ПРОЖИВАНИИ УТРАТЫ

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 особенностях 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?”

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.

Для родных и друзей



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

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 — 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.

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”.

- 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_а о вашей утрате/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?”.

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.

ГОРЕВАНИЕ, КОТОРОМУ НУЖНЫ ОСОБОЕ 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

ГОРЕВАНИЕ, КОТОРОМУ НУЖНЫ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКА

**Когда женщине может понадобится
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

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.

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

ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ ИЛИ НУЖНА ПОДДЕРЖКА, СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ

Хельга – доула Материнских утрат ☺☞



телефон во всех мессенджерах
+7 900 2472647

[@oksanasalzemniece](https://www.instagram.com/oksanasalzemniece)

Оксана – Доула конца жизни ☺☞



телефон во всех мессенджерах
+371 29136106

[@helgahealing](https://www.instagram.com/helgahealing)