



*Wsparcie dla ciebie
w przypadku śmierci
twojego dziecka*



Féileacáin



Féileacáin

CO TO JEST FÉILEACÁIN?

Féileacáin to irlandzka organizacja charytatywna, oferująca wsparcie emocjonalne i pomoc praktyczną w przypadku śmierci dziecka podczas ciąży, porodu lub wkrótce potem.

Utrata dziecka to druzgocące przeżycie, którego skutki mogą być przytłaczające i nieść ze sobą poczucie smutku, izolacji, dezorientacji, czy wyczerpania.

W tej sytuacji utrudnione może być podejmowanie decyzji, przyswajanie informacji, czy nawet myśl o tym jak poradzić sobie w tej sytuacji.

W Féileacáin znajdziesz osoby które rozumieją twoje przeżycia, ponieważ same ich doświadczyły. Jesteśmy tu, aby zaoferować ci pomoc, wtedy, kiedy jej potrzebujesz.

“Nic nie mogło przygotować mnie na śmierć mojego dziecka. To był najgorszy moment mojego życia. Wszystkie marzenia, życzenia i nadzieje jakie miałam, legły w gruzach”.

JAK MOŻEMY POMÓC?

“Kiedy nasze dziecko zmarło, nasze życie rozpadło się. Czułam się tak samotna, że nie wiedziałam co robić ani gdzie się zwrócić. W tych wczesnych dniach i tygodniach Féileacáin było dla mnie nieocenioną pomocą, i to dzięki nim wciąż tu dziś jestem”.

Kiedy dziecko umiera, jest się zmuszonym podjąć decyzje, których nigdy nie spodziewaliśmy się podejmować. Jesteśmy tutaj aby cię wesprzeć i wspomóc teraz, w tych wczesnych dniach, a także w przyszłości.

Rodzice często mówią nam, jak ważne są dla nich wspomnienia z tego okresu.

Być może potrzebujesz czasu aby zastanowić się nad tym, co jest teraz właściwe dla ciebie. Dostępny personel medyczny omówi z tobą twoje opcje oraz pomoże ci podjąć twoje własne decyzje.

- W godzinach i dniach po śmierci dziecka, konieczne jest dokonanie trudnych wyborów odnośnie tego co stanie się z twoim dzieckiem i z tobą. Te decyzje są bardzo osobiste, ale możemy zasugerować różne rozwiązania, oraz podpowiedzieć co wybrali inni rodzice.
- Trzeba również wykonać pewne czynności, jak na przykład zgłoszenie śmierci dziecka oraz organizacja pogrzebu czy sekcji zwłok. Możemy wspomóc cię informacją o możliwych opcjach, oraz poradzić, gdzie zwrócić się o dalszą pomoc.
- Jeśli zechcesz porozmawiać z kimś o tym jak się czujesz, ta osoba wysłucha cię i pomoże ci przemyśleć plan działania. Czytanie o podobnych doświadczeniach innych rodziców, oraz wyborach jakich dokonali również może ci pomóc.

Z kolejnych stron tej ulotki dowiesz się jaką jeszcze informacją i wsparciem Féileacáin może ci służyć.

GORĄCA LINIA

“Nie wiem dlaczego zadzwoniłam, nigdy wcześniej tego nie robiłam. Nie wiedziałam co powiedzieć, ale ta osoba naprawdę słuchała mnie i nie przerywała. To było coś, czego właśnie wtedy potrzebowałam. Czułam się naprawdę rozumiana”.

Kiedy twoje dziecko umiera, może być czasem trudno rozmawiać z osobami naokoło ciebie o tym co się stało. Na naszej gorącej linii jest ktoś kto cię wysłucha, lub po prostu będzie z toba gdy tego potrzebujesz.

Jeśli liczysz na informacje lub pomoc w podjęciu decyzji zwłaszcza w dniach bezpośrednio po śmierci dziecka, nasi doświadczeni pracownicy zaoferują ci wsparcie oraz czas i przestrzeń do rozmowy o twoich decyzjach na przyszłość.

Wiemy, że może nie być ci łatwo zdobyć się na rozmowę, możesz więc też do nas napisać drogą pocztową lub mailową. Dalsza rodzina, przyjaciele czy pracownicy medyczni stykający się ze śmiercią dzieci również kontaktują się z nami, aby uzyskać informacje, poradę czy wsparcie.

**Skontaktuj się z gorącą linią: 0852496464
lub przez email: info@Féileacáin.ie**

WSPARCIE LOKALNE

“Telefon odebrała kobieta, której dziecko, tak jak moje, zmarło. “Opowiedz mi o swoim dziecku”, powiedziała, a ja otworzyłam się zupełnie przed tą obcą osobą, poczułam z nią nagłą więź.”

Wielu rodziców czuje, że mimo iż otaczające osoby okazują im współczucie, to właśnie inni rodzice którzy sami stracili dziecko są w stanie naprawdę zrozumieć ich ból. Jeśli chciałbyś/chciałabyś poznać rodzica lub rodziców w podobnej sytuacji jak twoja, możemy skontaktować cię z takimi osobami w twojej okolicy.

To sposób na znalezienie nieformalnej grupy wsparcia, zrozumienia, zachęty i przyjaźni.

**Skontaktuj się z gorącą linią: 0852496464
lub przez email: info@Féileacáin.ie**

STRONA INTERNETOWA

W pierwszych dniach po śmierci twojego dziecka, kiedy jest wiele decyzji do podjęcia, informacja o dostępnych wariantach działania może być przydatna. Sekcja: Support (Wsparcie) na naszej stronie internetowej może pomóc ci dokonać wyborów właściwych dla ciebie.

Z biegiem czasu, mogą ci się przydać inne dostępne źródła informacji, jak na przykład: A Butterfly for You (Motyl dla Ciebie), Your Book of Thoughts (Twoja Księga Myśli), Birthday Calendar (Kalendarz Urodzin), czy Keepsakes (Pamiątki).

Odwiedź naszą stronę internetową na www.Feileacain.ie

Mamy również profil na facebooku, który jest regularnie aktualizowany. Umożliwi ci on kontakt z osobami o doświadczeniach podobnych jak twoje.

Odwiedź nasz profil na facebooku:

<http://www.facebook.com/pages/Feileacain-Stillbirth-and-Neonatal-Death-Association-of-Ireland/114951088552179>

ULOTKI Z INFORMACJAMI I WSPARCIEM

“Kiedy zaczęłam czytać ulotki Féileacáin, nagle poczułam się rozumiana. Czytając dalej poczułam nagłą więź. Prawie przy każdym zdaniu myślałam “dokładnie tak samo myślę lub czuję”.

Kiedy umiera twoje dziecko, twoje odczucia i doświadczenia mogą się różnić od odczuć i doświadczeń twojego partnera, jak również innych członków rodziny. Féileacáin oferuje ulotki z informacją i wsparciem, przygotowane specjalnie dla mam, ojców, dzieci, dziadków i innych członków rodziny oraz dla przyjaciół.

**Aby otrzymać więcej informacji lub zamówić ulotki,
odwiedź naszą stronę internetową www.Feileacain.ie
lub zadzwoń pod numer 0852496464**

KSIĄŻKI

Być może czasem czujesz że toniesz w bólu i nikt nie rozumie twojego cierpienia, ale poprzez czytanie o doświadczeniach innych ludzi w podobnej sytuacji możesz odczuć że nie jesteś sam/sama oraz że twoje uczucia i myśli są całkowicie normalne.

Ojcowie i matki napisali o swoich doświadczeniach wiele książek, w których opisują swoje zmieniające się emocje, oraz to, jaki wpływ śmierć dziecka wywarła na ich życie.

Wydawnictwo SAND UK publikuje książki napisane dla dzieci przez rodziców, którzy chcieli porozmawiać o swoim doświadczeniu z dziećmi w rodzinie.

Aby uzyskać więcej informacji lub zamówić książkę, odwiedź
www.sand-uk.org/shop

W naszej bibliotece Féileacáin posiadamy również książki o radzeniu sobie z bólem spowodowanym śmiercią dziecka podczas ciąży lub wkrótce po porodzie.

Aby zdobyć więcej informacji
odnośnie polecanych książek, odwiedź
www.Féileacáin.ie/remembering/publications/
lub zadzwon 0852496464

WSPARCIE DLA KAŻDEGO

Śmierć dziecka może przydarzyć się każdemu z nas. To właśnie te bolesne przeżycia zbliżają nas ku sobie w Féileacáin.

Być może twoje dziecko urodziło się martwe lub zmarło krótko po porodzie, i spędziło jakiś czas na specjalnym oddziale szpitala. Być może zmarło jeszcze podczas ciąży. Chcielibyśmy zaproponować ci nasze wsparcie bez względu na to kiedy zmarło twoje dziecko.

Zapewniamy wsparcie matkom, ojcom, oraz parom tej samej płci, jak również pozostałym członkom rodziny, szczególnie dziadkom i dzieciom. Inne osoby, jak na przykład przyjaciele czy personel medyczny, również mogą być dotknięte przez to tragiczne zdarzenie.

Zapraszamy ich wszystkich, aby zwrócili się do nas o pomoc kiedy tylko tego potrzebują.

**Nawet jeśli w tej chwili nie potrzebujesz od nas niczego,
pamiętaj że będziemy tu również w przyszłości,
za kilka tygodni, miesięcy, a nawet lat.**





Féileacáin

Irlandzkie Stowarzyszenie na rzecz Poronień i Śmierci Poporodowej
(SANDAI)

JAK INACZEJ POMAGA FÉILEACÁIN?

Poza wspieraniem osób dotkniętych śmiercią dziecka, staramy się również:

- **POPRAWIĆ OPIEKĘ NAD RODZINĄ GDY UMIERA DZIECKO**
Nikt nie może zlikwidować bólu, który odczuwają rodzice po stracie dziecka. Jednakże poprzez wrażliwe i delikatne wsparcie ze strony personelu medycznego możemy ulżyć rodzicom w ich cierpieniu.
- **ZMNIEJSZYĆ POCZUCIE STRATY PO ŚMIERCII DZIECKA**
Promujemy i popieramy światowe badania mające na celu zmniejszenie poczucia straty odczuwanej po śmierci dziecka

KONTAKT

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na jakikolwiek temat poruszony w tej ulotce lub na temat Féileacáin, skontaktuj się z nami:

Support: 085 2496464 info@Féileacáin.ie
lub odwiedź naszą stronę internetową: www.Féileacáin.ie

*Photographs reproduced in this leaflet courtesy of
Ms Sandy Puc (Co-founder) of the NILMDTS foundation.
No reproduction allowed without prior permission from Féileacáin.
Féileacáin gratefully acknowledge the support of SANDS UK in the compilation of this leaflet.*