

Возвращение на работу после смерти ребенка



СветВруках



“В день накануне моего ухода в декрет мы вместе пили кофе, коллеги дарили мне вещи для малыша. Мы говорили о том, когда я принесу его показать. Я даже представить не могла, что всё сложится совсем иначе...”

Мама

Содержание

Подумать о возвращении на работу	3
Планировать возвращение	4
Вернуться	5
Дайте себе время	6
Коллеги	7
Фотографии на рабочем столе	8
Круглые и памятные даты	8
Права и финансовые выплаты	9
На что вы имеете право?	9
Финансовые выплаты	9
Если ваш ребенок родился мёртвым , либо родился живым на сроке до 22 недели беременности и умер в первые 7 дней	9
Если ваш ребенок рождён мёртвым с 22 по 30 неделю беременности, или умер в течение первых 7 дней после родов	10
Если ваш ребёнок родился мёртвым после 30 недели беременности или живым, а затем умер	10
Какую помощь может оказать наша организация	11
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	11
Как с нами связаться	12

Подумать о возвращении на работу

В этой брошюре мы обсудим то, над чем стоит подумать, прежде чем снова выйти на работу. Здесь также есть информация о том, на что вы имеете право в период пребывания на больничном и где можно узнать о положенных выплатах после смерти ребёнка.

Решение, когда именно вернуться на работу, может зависеть от вашего психического и физического здоровья, финансового положения, а также специфики самой работы. Матери, получившие выплаты по больничному листу, могут некоторое время не думать о возвращении. Отцам, а также женщинам, не получающим выплат, скорее всего, придётся начинать трудиться довольно скоро.

Некоторым родителям страшно думать о возвращении на работу: вообще-то, это последнее, что им хотелось бы делать. Другим же, напротив, идея вернуться к рутинным обязанностям, отвлечься на что-то другое, кажется весьма привлекательной.

Никто не укажет вам правильное время возвращения, но может быть полезным поговорить об этом с кем-то, кому вы доверяете (в том числе, со своим врачом, или позвонить на нашу горячую линию).

Планировать возвращение

Когда вы готовы подумать о выходе на работу, стоит связаться с работодателем (если вы этого ещё не сделали) и обсудить с ним детали. Можете послать ему нашу брошюру «Информация для работодателей: как помочь родителям, переживающим горе, вернуться на работу».

Вы можете попросить руководителя о возможности постепенного возврата к своим обязанностям, начав с нескольких часов в день или нескольких дней в неделю. Работодатели юридически обязаны надлежащим образом рассмотреть любой запрос по поводу выхода на неполный рабочий день, однако они не обязаны соглашаться. Вы также можете попроситься работать дома, если это возможно, исходя из характера вашей деятельности.

Определившись с датой выхода, вы можете поговорить с начальником о том, что чувствуете, и что может помочь вам быстрее «втянуться». Прежде, чем выйти на работу, забежите в офис, выпейте кофе с коллегами, можете написать им письмо о том, что случилось с вашим малышом. Так будет проще, чем снова и снова повторять свою историю разным людям. Те, кто не сталкивался с подобной ситуацией, как правило, не имеют ни малейшего представления о том, что вы чувствуете, и какое влияние эта ситуация оказала на всю вашу жизнь и семью. Вы можете сказать им имя ребенка, причины смерти, и что вы чувствуете. Также дайте им понять, когда хотите поговорить о малыше – коллеги могут бояться расстроить вас, бояться затрагивать эту тему, пока не получат от вас «разрешение».

Если не можете написать письмо сами, попросите об этом кого-то, объясните, что хотели бы сказать и кому письмо следует направить.

“Я очень беспокоилась о выходе на работу, о том, как будут реагировать коллеги. Боялась разреваться, если придётся, глядя в глаза, рассказывать им, что случилось с нашим малышом. Поэтому решила сначала написать – уверена, это сильно упростило моё возвращение”. Мама

Вернуться

Первые дни после возвращения могут быть очень волнительными, и выход из домашней зоны комфорта может вас пугать. Если вы боитесь, что не справитесь со своими обязанностями, начните по возможности с более простых и рутинных заданий. Будьте добры и терпимы к себе, учитесь чувствовать пределы своих возможностей и не пытайтесь объять необъятное. Если устали – отдохните.

Вы можете обнаружить, что рабочая рутина помогает, а иметь определённый режим дня и даже недели гораздо легче. Однако ваша жизнь, ценности и приоритеты могли сильно измениться с момента потери ребёнка: некогда важное уже таковым не является, и бывает трудно найти мотивацию для усердной работы.

Горе выматывает. Вас может удивить то, как сильно вы устаёте, как трудно сосредоточиться и запоминать информацию, как тяжело принимать решения, и насколько вы чувствительны к словам и поступкам людей. Некоторые родители злятся и разочаровываются в себе, потому что не могут справляться со своими профессиональными обязанностями как прежде – но это просто «побочные эффекты» горя, со временем и они пройдут.

Дайте себе время

Горе приходит волнами, бывают хорошие дни и плохие – и это нормально. Некоторые родители чувствуют себя виноватыми, когда у них всё прекрасно ладится на работе. Но если вы хорошо справляетесь с делами, это вовсе не значит, что вы забыли своего малыша и вам теперь все равно.

Вы можете бояться разрыдаться в присутствии коллег, однако, слёзы приносят облегчение. Это также поможет вашим коллегам осознать, что вы всё ещё горюете, даже если в остальное время всё идёт прекрасно.

Если вы почувствовали, что разволновались, по возможности сделайте перерыв: прогуляйтесь или найдите местечко, чтобы побыть в одиночестве, уединитесь, чтобы поговорить с сочувствующим коллегой, позвонить родным или на нашу горячую линию. Если же вы не в силах контролировать эмоции, отпроситесь домой до конца дня.

“Возможность позвонить на горячую линию и поговорить в корне изменила мою ситуацию – именно это помогло мне продержаться в трудные дни” Папа

Если вам всё-таки слишком сложно находиться на работе, поговорите с руководителем о том, чтобы вам дали ещё время побыть дома. Поговорите со своим врачом и узнайте, есть ли возможность взять больничный.

Для прочтения брошюры целиком и перехода на страницу со всеми брошюрами перейдите по [ссылке](#). Ссылка доступна только зарегистрированным пользователям, для перехода по ссылке, войдите на сайт или зарегистрируйтесь.

**Все брошюры созданы благотворительной организацией © Sands 2016
Перевод на русский язык © Благотворительный фонд «Свет в руках», 2017**

**Текст переведен и адаптирован согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Sands коллективом родителей - волонтеров Благотворительного фонда “Свет в руках”.
Фонд выражает искреннюю благодарность всем родителям и волонтерам, причастным к подготовке настоящего издания.**

Все права защищены

2017 год