

Информация для работодателя:

как помочь пережившему утрату родителю
вернуться к работе



“Мне было так страшно возвращаться к работе после того, как мой ребенок умер. Я ведь думала, что в следующий раз я приду к ним, чтобы показать всем моего красивого ребенка. Я не знала, как мой начальник и мои коллеги отреагируют или как я буду справляться с ситуацией. Я чувствовала себя очень уязвимой”

Мама



СветВруках

Содержание

Горе и рабочее место	3
Что говорить и что делать	4
Что может помочь	4
Что может оказаться бесполезным	5
Обсуждение пособий и льгот и планирование выхода родителей на работу	5
Объяснение произошедшего	6
Возвращение на работу	6
Визиты к врачу	7
Трудное время на работе	7
Фотографии	8
Какую помощь может оказать наша организация	9
Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”	9
Как с нами связаться	10

Горе и рабочее место

Смерть ребенка на любой стадии беременности является трагическим и, как правило, совершенно неожиданным событием. Стандартное дородовое обследование могло показать, что сердце ребенка перестало биться. Родителям, возможно, пришлось принять трудное решение прервать беременность, потому что у их ребенка серьезные патологии развития.

Их ребенок, возможно, внезапно умер во время родов. Или их ребенок мог родиться живым, но был слишком болен или недостаточно развитым, чтобы выжить. В каждом случае смерть ребенка является травматическим событием.

После смерти родителям придется идти домой без ребенка, которого они уже любили и к приходу которого готовились. Они должны справляться с рассказами об этом членам семьи и друзьям, принять решение о вскрытии тела, зарегистрировать рождение и смерть или мертворождение и планировать похороны своего ребенка. Все эти вещи непостижимы для тех, кто через них не проходил.

Смерть ребенка при рождении - это также потеря людских мечт, планов и надежд на будущее. Кажется, что это противоречит законам природы. Родители, потерявшие детей, особенно матери, часто видят смерть как следствие своей ошибки: они не смогли защитить своего ребенка. Их партнеры могут чувствовать себя бессильными и неспособными помочь. Самооценка обоих родителей и их уверенность в себе может быть сильно понижена, и они могут чувствовать себя очень уязвимыми. Многие родители погибших детей также чувствуют себя изолированными, отрезанными своим горем от счастливых семей, которые они видят вокруг себя.

В какой-то момент большинство родителей сталкиваются с перспективой вернуться к работе.

Это может быть последнее, что они хотят в этот момент делать. Кажется, что это непреодолимое препятствие. Пока они жили в мире боли и печали, жизнь других людей шла дальше, несмотря ни на что. Большинство их коллег почти наверняка не имеют понятия, через что они сейчас проходят.

Поскольку смерть младенца часто рассматривается как менее значимая, чем, например, смерть ребенка в более старшем возрасте, многие недооценивают влияние этого события на родителей. Они могут ожидать, что родители “забудут” о смерти младенца в течение нескольких недель или месяцев и будут “двигаться дальше”. Но смерть ребенка в любом возрасте является серьезной утратой. Хотя интенсивность их горя может уменьшаться с течением времени и они учатся жить с тем, что произошло, оба родителя, вероятно, будут еще долго переживать потерю.

Что говорить и делать

Когда вы узнаете о смерти ребенка, вы, возможно, захотите отправить короткую записку от себя и/или коллег, чтобы выразить соболезнования. Если будут похороны, вы можете отправить цветы или участвовать в погребении. Некоторые семьи предпочитают сделать пожертвование в выбранный ими благотворительный фонд вместо цветов на похоронах. Если коллеги по работе хотят “сделать что-то”, чтобы выразить свое сочувствие, то можно устроить собрание или мероприятие для сбора средств в память о ребенке, который умер.

Многие люди беспокоятся о том, как бы не сказать неправильные вещи родителям. Они могут пытаться избегать родителей, или могут в разговоре с ними не упоминать ребенка, который умер. Хотя никто не может отнять горе родителей, простое признание их потери может помочь им чувствовать себя менее изолированными.

Важно не пытаться предоставить ложное утешение, не умалять значение смерти их ребенка, и не пытаться “взбодрить” родителей, потерявших ребенка.

Ниже вы найдете фразы, которые многие родители посчитали полезными, а также некоторые, которых стоит избегать.

Что может помочь

“Я так сожалею о вашей потере”

“Я слышал о вашем ребенке. Мне жаль. Я не знаю, что сказать”

“Что я могу сделать, чтобы помочь?”

Если родители дали ребенку имя, они, вероятно, оценят, если вы будете использовать имя, когда вы говорите о нем или ней

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