

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).

светвруках

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.



СВЕТ В РУКАХ

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.

СВЕТВРУКАХ

Коллеги

Многие горящие родители переживают о том, как на них будут реагировать коллеги. Некоторые сослуживцы могут говорить довольно жёсткие вещи, потому что шокированы ситуацией или просто не знают, что сказать. Другие, напротив, хотят оказать поддержку и готовы выслушать вас, когда вам захочется поговорить.

“Самым ужасным тогда было думать о возвращении на работу. Поначалу я чувствовала себя чужой, но все были такими добрыми и обходительными, что это помогло мне «вернуться в строй» довольно быстро”. Мама

Если люди не слишком добры или не понимают вас, не судите строго. Возможно, они просто не знают, как реагировать.

У вас может быть коллега, ждущая ребёнка. Постарайтесь не винить себя, если её беременность вас расстраивает – это абсолютно нормально. Ваша ситуация с потерей малыша тоже может заставить её нервничать.

Кто-то из сотрудников, находящихся в декрете, может прийти на работу, чтобы показать своего ребёнка. Так же, как для вас естественно испытывать смешанные чувства относительно чужих младенцев, для них естественно хотеть поделиться своим восторгом от родительства.

Все эти ситуации могут оказаться сложными и волнующими – постарайтесь быть мягче к себе, если нужно, просто сделайте паузу.

Фотографии на рабочем столе

Многим родителям, пережившим потерю, хочется хранить снимок ребёнка на столе или в ящике. Такое фото также может помочь вашим коллегам понять, как для вас важен ваш малыш.

Однако фотография может и огорчить людей, особенно если они сами ждут ребёнка – она становится напоминанием, что не все беременности заканчиваются удачно. Также и вас могут расстраивать семейные или детские снимки сотрудников. Да, это очень непросто, однако, постарайтесь понять, почему коллегам так важно ставить эти свои фотографии, и попытайтесь не сильно разочаровываться от того, что на ваши фото не все реагируют так, как вам бы хотелось.

Некоторые родители предпочитают приносить на работу не фото, а другие вещи, которые связаны с воспоминаниями о малыше: например, букет цветов, растение или картину, особый рисунок, камешек или что-то, на чём написано имя ребёнка.

Круглые и памятные даты

Некоторые даты и предшествующие им дни бывает особенно трудно переживать на работе: это может быть день смерти ребёнка, предполагаемая дата рождения (ПДР), т.д. Многим родителям становится очень тяжело и грустно во время традиционных семейных праздников, когда все родственники собираются вместе (например, в Рождество), или в такие особые даты, как День Семьи и День матери.

Вы можете заранее отпроситься на то время, которое будет особенно эмоционально тяжело пережить. Избавившись от давления общества, дайте себе возможность сделать что-то совершенно противоположное или побывайте в тех местах, которые имеют для вас особое значение.

Права и финансовые выплаты

Следующая информация верна по состоянию на 1 января 2017 года.

На что вы имеете право?

Есть ли у Вас право на отпуск на работе или финансовые выплаты, зависит от многих моментов, в том числе от продолжительности беременности, от того, был ли ваш ребёнок мертворождённый или жил в течение короткого времени после рождения.

Финансовые выплаты

Возможно, мысль о материальной компенсации может расстроить или показаться вам странной, когда вы переживаете гибель вашего ребёнка. Тем не менее, многие семьи погибших младенцев оказываются перед неожиданным финансовым напряжением. Поэтому важно знать о всех выплатах, на которые вы имеете право.

Если ваш ребенок родился мёртвым , либо родился живым на сроке до 22 недели беременности и умер в первые 7 дней

К сожалению, вы не имеете права на выплаты по рождению ребенка, если у вас был поздний выкидыш. Но у вас всё же есть некоторые права.

Матери имеют право на:

- ▶ **Отпуск по болезни** необходимый для восстановления, установленный вашим лечащим врачом.
- ▶ **Оплату больничных листов.** Вы имеете право на те же условия, что и любой другой сотрудник, который болеет, в зависимости от того, как долго вы работали в компании, и от вашей средней заработной платы.
- ▶ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Если вы не больны, ваш работодатель может дать вам отпуск по семейным обстоятельствам, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.

Отцы имеют право на:

- ▶ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Ваш работодатель может дать вам отпуск по семейным обстоятельствам, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.
- ▶ **Неоплачиваемый отпуск в связи со смертью ребёнка,** который составляет 5 дней.

Если ваш ребенок рождён мёртвым с 22 по 30 неделю беременности, или умер в течение первых 7 дней после родов

Матери имеют право на:

- ▶ **Листок нетрудоспособности по беременности и родам**, который выдается лечебно-профилактическим учреждением, где произошли роды, на 86 календарных дней.

Отцы имеют право на:

- ▶ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Ваш работодатель может дать вам отпуск по семейным обстоятельствам, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.
- ▶ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка**, который составляет 5 дней.
- ▶ Или **неоплачиваемый отпуск, в связи со смертью ребёнка**, который составляет 5 дней.

Если ваш ребёнок родился мёртвым после 30 недели беременности или живым, а затем умер

Матери имеют право:

- ▶ **Отпуск по беременности и родам:** предоставляется одновременно продолжительностью 140 календарных дней (70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов) либо на 194 календарных дня в случае многоводной беременности (84 календарных дня до родов и 110 календарных дней после родов). Отпуск по беременности и родам исчисляется суммарно и предоставляется женщине полностью независимо от числа дней, фактически использованных ею до родов.
- ▶ **При осложненных родах листок нетрудоспособности** выдается дополнительно на 16 календарных дней лечебно-профилактическим учреждением, где произошли роды.
- ▶ **Пособие по беременности и родам**, рассчитанное согласно законодательству за 140 календарных дней (70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов) либо за 194 календарных дня (84 календарных дня до родов и 110 календарных дней после родов).
- ▶ **Пособие на погребение:** обращаться за назначением пособия на погребение следует к своему работодателю, у которого вы официально трудоустроены либо в территориальный фонд социального страхования, если вы не трудоустроены. Для получения пособия необходимо предоставить справку о смерти ребенка, которую выдают органы ЗАГС. Пособие на погребение выплачивается, если получатель обратится за ним не позднее шести месяцев со дня смерти ребенка.

Отцы имеют право на:

- ▶ **Отпуск по семейным обстоятельствам.** Ваш работодатель может дать вам отпуск по семейным обстоятельствам, но ваше право на него зависит от вашего трудового договора и политики вашего работодателя.
- ▶ **Неоплачиваемый отпуск при рождении ребёнка,** который составляет 5 дней.
- ▶ **Либо неоплачиваемый отпуск, в связи со смертью ребёнка,** который составляет 5 дней.



светВруках

Какую помощь может оказать наша организация

Благотворительный фонд помощи родителям в трудной жизненной ситуации «Свет в руках» — это благотворительная организация, предоставляющая информационную и эмоциональную поддержку, родителям, у которых ребёнок погиб во время беременности, во время или вскоре после родов. Мы поддерживаем любого, кто страдает от смерти ребёнка, так долго, как это необходимо.

В нашей организации есть люди, которые хорошо знают, каково это, так как многие из нас прошли через этот ужасающий опыт сами.

Вам может ничего не понадобиться от нас прямо сейчас. Мы готовы помочь, когда бы вам это не понадобилось. Сейчас или через несколько недель, месяцев или даже лет.

Также мы готовы оказывать помощь не только мамам и папам, но и другим членам семьи и многим другим людям, затронутым смертью ребёнка, включая друзей, коллег и сотрудников служб здравоохранения. Приветствуем всех, кто свяжется с нами для поддержки и получения информации.

Ресурсы поддержки БФ “Свет в руках”

Если вы хотели бы получить больше информации по любому вопросу, который мы упоминали, смотрите ниже наш текущий список брошюр. Вы можете прочесть или скачать копии наших брошюр в разделе Поддержка на нашем сайте www.lightinhands.ru

Наши брошюры

Прощание с ребёнком

Когда ребёнок умирает до родов

Главное для пап

Как поддержать ребенка в семье погибшего малыша

Информация и поддержка для бабушек и дедушек

Для семьи и друзей: как вы можете помочь

Новая беременность: для родителей, потерявших ребёнка

Интимные отношения после смерти ребенка

Возвращение на работу после смерти ребенка

Информация для работодателей: как помочь пережившему утрату родителю вернуться к работе

Как с нами связаться

Наши сайты:

www.lightinhands.ru

www.светвруках.рф

Наш номер телефона: +7 (925) 337-94-95

Наша электронная почта: help@lightinhands.ru

Наш адрес: 125171, г. Москва, Ленинградское ш., д. 13



СВЕТ В РУКАХ

Все брошюры созданы благотворительной организацией Пески. Брошюры переведены на русский язык и адаптированы согласно законодательству Российской Федерации на основании письменного разрешения организации Пески ресурсами благотворительного фонда “Свет в руках”. Мы признательны многим родителям, которые были задействованы в создании этой брошюры.

Все права защищены.
2017 год.