

# 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.

# Что может оказаться бесполезным

“Это была судьба. Так должно было быть”

“Наверное, с ребенком было что-то не так”

“Было лучше, что он/она умерла”(если ребенок был болен)

«По крайней мере, вы можете иметь еще детей, вы еще молоды»

“По крайней мере, у вас есть другие дети”

“Могло быть и хуже—хотя бы вы не познакомились с ней/ним”

“Время излечит”

## Обсуждение пособий и льгот, а также планирование возвращения родителей к работе

Горе и шок могут привести к тому, что сотрудникам, потерявшим ребенка, трудно ясно мыслить и проявлять инициативу. Они могут не чувствовать в себе силы связаться с вами, чтобы обсудить свое возвращение на работу, или чтобы проверить, как смерть ребенка влияет на их право на отпуск по уходу за ребенком и пособия. Возможно, будет полезно связаться с ними и предложить встречу или договориться о времени на более длительный телефонный звонок.

Некоторые родители радуются мыслям о рабочей рутине и возвращении хоть к какому-то нормальному течению жизни. Других такая перспектива очень пугает. В некоторых случаях сотрудник может попросить вначале сократить часы своей работы или, если их работа это позволяет, поработать из дома. Они имеют право на то, чтобы их просьбам подходили серьезно.

## Объяснение произошедшего

Сотрудник, потерявший ребенка, может волноваться о том, что сказать своим коллегам по возвращению на работу. Можно предложить написать письмо, объясняя, что произошло и приводя несколько деталей. Например, когда и как ребенок умер, имя малыша, вес и другие детали, и немного слов о том, как смерть повлияла на самого сотрудника и ее-его семью. Это может облегчить первый контакт сотрудника с коллегами и помочь другим людям оказать правильную поддержку. Если сотрудник хочет, вы могли бы заранее лично поговорить со его-ее непосредственными коллегами и/или важными клиентами.

## Возвращение на работу

Горе - это очень личный и индивидуальный опыт: каждый человек реагирует на него и проживает его по-разному. Некоторые родители, возможно, захотят поговорить о своем ребенке на работе, а другие - нет. Мужчины и женщины выражают горе по-разному. Культура может играть роль: в некоторых культурах открытое проявление горя - это норма, а в других люди должны скрывать свои эмоции и держать себя в руках. Реакция сотрудника может также зависеть от того, должен ли она-он вернуться к работе вскоре после смерти своего малыша или она-он долгое время находились в отпуске.

Горе, как правило, приходит волнами, часто неожиданно. Может казаться, что сотрудник держит себя в руках, а потом вдруг разразиться слезами. Это нормальные приливы и отливы горя. На телефоны доверия часто звонят люди в слезах на работе. Иногда родитель просто должен поговорить с кем-то, кто выслушает, а потом может вернуться к работе. Попробуйте убедить его-ее, что это нормально, что они периодически уходят с непосредственного рабочего места. Возможно, им поможет разговор с коллегой, телефонный звонок члену семьи или по телефону доверия. Если это возможно, дайте им возможность звонить из отдельной комнаты.

Некоторые временные последствия глубокого горя включают истощение, неспособность нормально спать, трудности в концентрации и отсутствие мотивации. Если есть возможность, попробуйте договориться с сотрудником, что в течение первых нескольких недель он-она будет «работать так, как может». Простое признание и подтверждение право на такое поведение в их ситуации может облегчить часть давления и снизить беспокойство, которое многие родители погибших детей чувствуют, вернувшись на работу.

## Визиты к врачу

Родителям часто приходится посещать врачей после смерти ребенка. Мать, как правило, через шесть недель должна снова посетить врача. Ее партнер, возможно, захочет к ней присоединиться. Оба родителя, возможно, должны быть на приеме у врача, чтобы обсудить результаты вскрытия. Некоторым, возможно, потребуется встреча с консультантом по генетике, чтобы обсудить риски при последующих беременностях. Если это возможно, им стоит дать отгул, чтобы они смогли принять участие в этих важных встречах.

## Трудное время на работе

Стадия острого горя, которая следует за смертью ребенка, может длиться многие недели и месяцы. В какой-то момент интенсивность горя будет исчезать, но какое-то событие или дата или, например, новость, что коллега беременна, могут вновь пробудить у родителей горе.

В определенные дни, например, в планировавшуюся дату рождения ребенка или день его смерти, родителям может быть особенно грустно и трудно. Некоторые родители могут попросить отгул на эти даты. В другие даты, которые празднуют счастье родительства, такие как День Семьи, а также Рождество и другие семейные праздники, им также может быть очень трудно.

Если мать снова забеременела, оба родителя, вероятно, почувствуют повышенную тревожность, стресс и противоречивые эмоции. Другим людям это возможно трудно будет понять: они часто предполагают, что родитель умершего ребенка должен быть счастлив иметь другого ребенка. Но новый малыш не заменит ребенка, который умер, и многим родителям тяжело от того, что другие люди считают, что это может произойти. Каждый ребенок-это индивидуум, имеющий постоянное место в сердцах родителей.

Также многие родители боятся того, что и новая беременность закончится смертью ребенка.

# Фотографии

Для многих родителей, потерявших детей, фотографии их ребенка-это самая большая драгоценность, которую они хотят поставить на своем рабочем столе или в шкафчике. Хотя большинство детей, которые умерли, выглядят нормально, некоторые люди, особенно беременные женщины и будущие отцы, могут быть не очень довольны тем, что такие фотографии напоминают им, что не все дети рождаются здоровыми и живыми. Стоит иметь в виду, что родители погибших могут быть одинаково расстроены, увидев семейные фотографии здоровых детей на чужих столах или в шкафчиках. Хотя фотографии могут вести к щекотливым ситуациям, важно, чтобы людям было разрешено ставить их на рабочее место.



# 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](http://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

[www.lightinhands.ru](http://www.lightinhands.ru)

[www.светвруках.рф](http://www.светвруках.рф)

[help@lightinhands.ru](mailto:help@lightinhands.ru)

+7 (925) 337-94-95

125171, г. Москва, Ленинградское ш., д. 13

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.