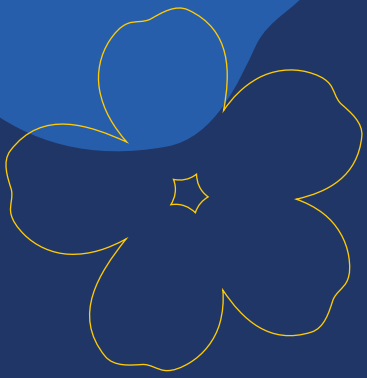
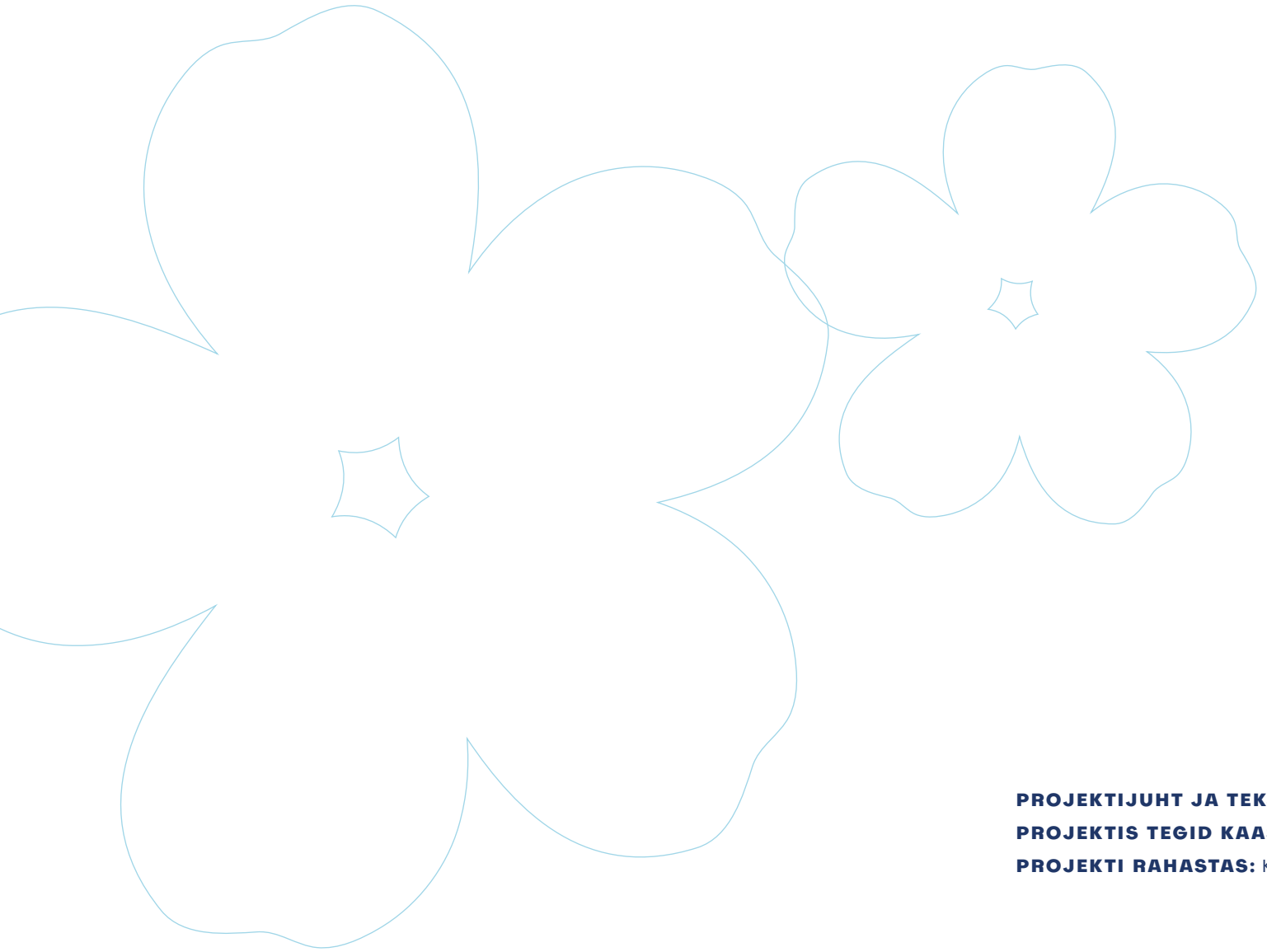
JUHEND TERVISHOIUTÖÖTAJALE

Kuidas toetada neid, kes on kaotanud lapse



VAIKUSE LAPSED



PROJEKTIJUHT JA TEKSTI KOOSTAJA: Kristina Marfeldt
PROJEKTIS TEGID KAASA: Kristi Kuura, Jana Meier, Silvian Karu, Annika Laats
PROJEKTI RAHASTAS: Kodanikuühiskonna Sihtkapital

SISSEJUHATUS

Antud juhend on mõeldud abimaterjalina tervishoiutöötajale, kes puutub kokku lapse kaotanud peredega.

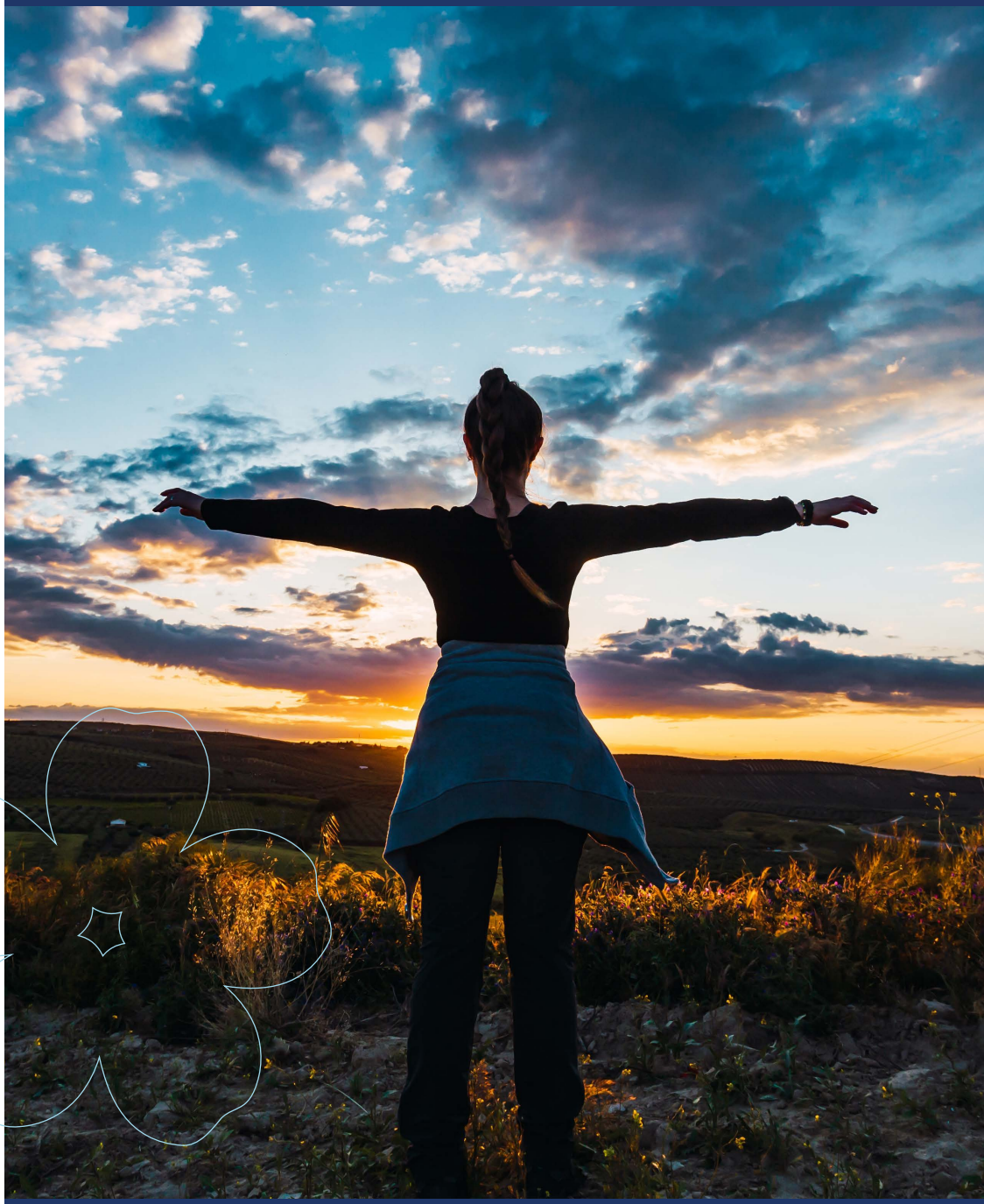
Loodame, et lähedastelt kogutud tagasiside aitab olukordi uue nurga alt mõtestada ja aitab paremini sobiva lähenemisviisi leida.

KOGEMUSLUGU:

"Minu ämmaemand oli minu jaoks olemas peale sünnitust ning hinge tervenemise perioodil… imeline inimene. Ja ilma raseduskriisinõustajata, ilma temata vaat ei oleks taas jalgele saanud. Olen neile mõlemale elu lõpuni tänulik!"

KOGEMUSLUGU:

"Suur aitäh neile kahele suurepärasele inimesele, kes on olnud nii lahked, siirad ja sümpaatsed ning toetanud mind sel raskel ja keerulisel teekonnal. Nad jagasid mulle oma kogemusi ja aitasid mul elus edasi liikuda."



MTÜ Vaikuse Lapsed

MTÜ Vaikuse Lapsed tegutseb aastast 2010 ning selle peamine eesmärk on toetada vanemaid, kelle laps suri raseduse, sünnituse või tema esimeste elupäevade ajal. Ühingu liikmed on vabatahtlikud, kes on kokku puutunud lapse kaotusega ning soovivad edendada vanematele pakutavat tuge.

VALMISTAME MÄLESTUSTEKARPE JA MÄLESTUSTEKOTTE

Mälestustekarbid ning seal sees olevad esemed valmivad käsitööna lapsekaotust kogenud vanemate ja nende lähedaste, tervishoiutöötajate ning lihtsalt heategu teha soovivate vabatahtlike abil.

Mälestustekarpide või -kottide saamiseks võta meiega ühendust info@vaiksed.ee.

HOOLDAME VAIKUSE LASTE RAHUPAIKA

Lääne-Harju vallas Harju-Ristil (u 55 km Tallinnast) asub Vaikuse laste rahupaik – matuse- ja mälestuspaik surnult sündinud või vastsündinueas surnud lastele. Rahupaigas ei ole ridamisi väikeseid hauaplatse, vaid üks maamulda ulatuv, vaskplaadi ja pisikeste jalajälgedega kaetud avaus ehk haud. Lapse matusel kallatakse tema tuhk sinna, kus on ees ootamas juba

PILDIL VAIKUSE LASTE RAHUPAIK

paljud teised temasugused. Rahupaik on võimalik alternatiiv neile, kel pole oma perekondlikku hauaplatsi ning kes ei soovi matta last võõrale surnuaiale.

Rahupaiga peamine kontaktisik on Risti kiriku õpetaja Annika Laats (kontaktinfo: +372 5564 9256, Annika.Laats@eelk.ee).

Traditsiooniks on kujunenud, et kaks korda aastas – kevadel emadepäeva ja sügisel hingedepäeva paiku – saavad vaikuse laste pered rahupaigas kokku. Üheskoos korrastatakse mälestuskivi ümbrust ning kõneldakse sellest, mis südamel.

NÕUSTAME PERESID JA NENDE LÄHEDASI

MTÜ pakub emotsionaalset tuge ning vajadusel ka abi asjaajamisel. Kodulehel on välja toodud vastava õppe läbinud kogemusnõustajate ja vabatahtlike profiilid, kes on valmis peresid sel teekonnal toetama. Alates 2023. aastast piloteeritakse ka grupinõustamise teenust.

Mälestustekarp

Mälestustekarp aitab **alustada leinateega**, andes võimaluse koguda ühte kohta kõik **lapsega seonduvad mälestused**. Ühtlasi on see kaudne sõnum vanematele, et nad ei ole sellel teekonnal üksi ning on peresid, kes on tundnud sarnast kaotusvalu ja on mõtetes nendega.

Mälestustekott

Peamine sihtgrupp mälestustekarpide jagamisel on olnud surnult sündinud (üsasiseselt surnud peale 22. rasedusnädalat) laste vanemad. Lein ja kaotus aga puudutavad ka vanemaid, kes kaotavad oma lapse varases raseduses (enne 22. rasedusnädalat). Neile mõeldes oleme mälestustekarpide kõrval pakkunud võimalust jagada mälestustekotte.

Mälestustekottides ei ole erinevalt mälestustekarpidest tekikest ning trükised (kiri ja kaart) on kohandatud vararaseduse katkemisega. Emotsionaalsest seisukohast ei ole võimalik tõmmata piiri, kas tegemist oli "varajase" või "hilise" kaotusega ning raske on aimata, millise tähenduse pere kaotusele annab.

Mälestustekarpe on jagatud ka imiku surma korral, seega julgustame jagama mälestustekarpe (ja mälestustekotte) **IGAS OLUKORRAS**, kus seda sobilikuks peate.

Võtke aega ja tutvuge mälestustekarbi sisuga. Karbid ei ole identsed, kuid peaksite sealt leidma: tekikese, pehme eseme (näiteks mälestuslelu), küünla, mälestustekaardi, kirja, raamatu "Vaikuse lapsed" ja juhendi toimingute osas pärast lapse kaotust.

PILDIL MÄLESTUSTEKARP

NB! VAJADUSEL KOMPLEKTEERIGE KARP ÜMBER JA LISAGE SINNA VENE- VÕI INGLISKEELSED TRÜKISED!

Mälestustekarbi üleandmise viis ning vanemate suunamine sel teekonnal võivad mõjutada kogu nende edasist leinaprotsessi. Šokiseisundis olevate vanemate emotsioonide kandmine, nende vajaduste väljaselgitamine ning nende juhendamine on kahtlemata väljakutseid pakkuv olukord ka väga kogenud spetsialistile.

Vahel on abiks, kui jagada teiste vanemate kogemust, kes on sel teekonnal olnud ning kes on tagantjärgi olnud tänulikud, et mälestusi kogusid või siis vastupidiselt pettunud – et esmareaktsioonina tulnud eituse tõttu jätsid midagi tegemata. Võimalusel tuleb leida kuldne kesktee selle vahel, et näha esmasest eitusest kaugemale, kuid samas mitte suruda peale midagi, mida pere tegelikult ei soovi.

MTÜ Vaikuse lapsed viis 2020. ja 2023. aastal vanemate seas läbi küsitluse. Oleme saadud tagasiside kategoriseerinud ning tsitaatidena erinevate teemade juures välja toonud.

Loomulikult tuleb järgnevate näidete puhul arvestada, et iga olukord on ainulaadne ja seda mõjutavad paljud faktorid (raseduse kestus, lapse seisund, vanemate soovid ja valmisolek, religioossed uskumused) ning alati ei ole võimalik ega isegi soovitatav kõiki toiminguid läbi viia.

Oluline on, et mälestustekarbi potentsiaal ei jää kasutamata kehva kommunikatsiooni või teadmatuse tõttu.

KOGEMUSLUGU:

“Mälestustekarp oli asetatud palatisse, kuhu abikaasaga peale poja sünnitust naasesin. Personaalselt seda keegi meile üle ei andnud, öeldi vaid, et väike meenutus meie lapsest MTÜ-lt Vaikuse Lapsed. Mälestustekarp tundus armas žest, kuid avasime karbi alles paar päeva peale koju jõudmist.”

KOGEMUSLUGU:

“Olen lugenud teiste perede kogemusi, kus nad on saanud panna oma beebile mälestustekarbis olnud tekikese ümber vms. Meile aga ühtegi sellist võimalust ei pakutud, kuigi haigla teadis juba kaks päeva enne sünnitust, et meie beebi on surnud. Seetõttu on jäänud see karbike ka meie jaoks kuidagi veidi võõraks – armas mälestus teadmisest, et see on meie poja mälestustega seotud, kuid samas siiski pole sel meie pojaga ühtegi reaalset kokkupuudet.”

Enesehool

Kahtlemata on sellised olukorrad keerulised kõikidele osapooltele, seetõttu tuleb tähelepanu pöörata ka tervishoiu töötajana enda emotsioonidele ja vajadustele.

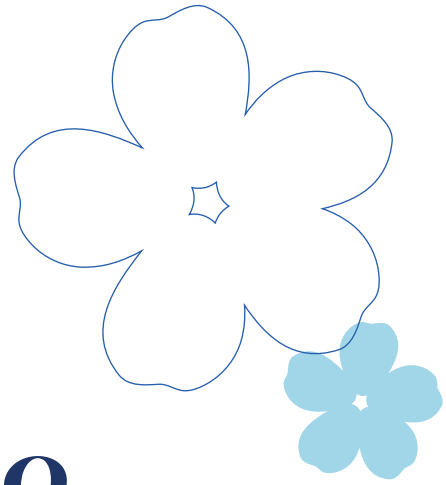
Ämmemanda soovitus: “Palu endale keegi toeks. Sa ei pea seda üksi tegema. Jaga leina, kuid ära võta seda enda südamesse – ka see, et Sa toimetad lapsega hellalt ja tegutsed nii, et see aitab pere leinaga toimetulekul, on hindamatu väärtusega. Mõtle ka iseendale ja sellele, kuidas Sinu vaimne tervis oleks hiljem toetatud.”

Üleskutse

MTÜ Vaikuse Lapsed ühingu jaoks on oluline toetada selles olukorras kõiki osapooli, seetõttu on Teie tagasiside, küsimused ja ettepanekud hindamatu väärtusega. Nii saame täiendada enda infomaterjale, planeerida koolitusi või seminare ning mõelda tegevuste peale, mis kogu seda olukorda toetavad.

Tegemist on esmase juhendi versiooniga, mida soovime peale saadud tagasisidet täiustada. Kirjuta julgelt info@vaiksed.ee meilile, kui juhendi lugemise käigus kerkib küsimusi või ettepanekuid.

1 Lapse nägemine



Perele tuleb lahti rääkida, mis järgmistel tundidel-päevadel ees on ootamas ja pakkuda nii palju alternatiive kui vähegi võimalik – näiteks vastsündinute nutust eemal olevat perepalatit, teise osakonda paigutamist või kui sünnitaja seisund seda võimaldab, siis ka varem haiglast lahkumist.

Lapse nägemine ei saa olla paraku ajapiiranguteta, kuid võimalusel tuleb olla paindlik.

KINDLUSTA, ET PERSONALI LIIKMED, KES PEREGA KOKKU PUUTUVAD, ON OLUKORRAST TEADLIKUD, SEALHULGAS TOIDUJAGAJAD JA KORISTAJAD.

HEA PRAKTIKA MUJALT MAAILMAST

Osakonnas lepitakse kokku, et lapse kaotanud pere palatiuksele lisatakse sümbol – näiteks lillekujuline silt, mis annab kindla signaali ja aitab vältida võimalikke ebamugavaid olukordi.

ÄMMAEMANDA SOOVITUS:

“Minu meelest on väga oluline rääkida perele, mida ma ämmaemandana lapsega tegin, sest enamasti ei soovita esmaseid toiminguid näha. Ka see, kas teen neid toiminguid sünnituspalatis või mujal, sõltub nii lapse olukorrast kui ka vanemate soovist – küsin alati ka nende soove.

Sageli see vestlemine ja kirjeldamine: “Teie tita on ilus, silmad suletud, 10 sõrme ja 10 väikest varvast… mähkisin ja panin ta teki sisse,” see annab vanematele julguse teda siiski vaadata. Kui oled ära rääkinud ka selle, et mõne koha pealt on nahk veidi katki või muud taolist, siis see vähendab vanemate hirmu selle ees, mida nad näha võivad. Seda on oluline kirjeldada, sest vastasel juhul võib ootus olla reaalsest olukorrast teistsugune.”

KOGEMUSLUGU:

“Teadsin, et lapse süda enam ei löö, kui teda sünnitasin. Peale sünnitust küsiti minu käest, kas soovin teda rinnale ja minu esmane reaktsioon oli “EI”. Kahetsen tagantjärgi, et seda siiski ei teinud. Oleks soovinud, et see pakkumine poleks olnud nii ootamatu ja mul oleks olnud aega mõelda, mida ma tegelikult soovin.”

“Riietada ja lapsega aega veeta saime mõne tunni. Minu meelest võiks haiglates olla need külmutusega pesad, et vanemad saaks lapsega olla kasvõi ööpäeva.”

KOGEMUSLUGU:

“Peale erakorralist keisrit olin palatis, kus nurgas oli vaikselt istumas ka valveõde. Meile pakuti lapse nägemist ja ta toodi meie juurde. Alles hiljem saime infot, et peale kahte tundi järelvalve all olemist saame me perepalatisse ning last oleks olnud võimalik näha ka hiljem, isegi järgmisel hommikul. Tagantjärgi oskan öelda, et ma ei suutnud valveõe juuresolekul end vabaks lasta, hoidsin enda emotsioone tugevalt kontrolli all. Ei tundunud isegi kohane valjuhäälselt elukaasalsega asju arutada. Oleksin tegelikult soovinud lapsega hüvasti jätta privaatselt, perepalatis. Alles perepalatisse jõudes tundsin end piisavalt turvaliselt, et nutma hakata. Ei osanud tol hetkel ette mõelda ega uurida, mis saama hakkab ega julgenud paluda privaatsust.”

2 Mälestuste-karbi üleandmine

Kogu olukord ja karbi saamine on pere jaoks ootamatud. Kui mälestustekarbi sisu ja olemus jäävad lahti selgitamata, võib juhtuda olukord, kus karbi avamist hakatakse pelgama või siis keeldutakse selle vastuvõtmisest.

On oluline, et karbi **olemust ja seal sees olevaid asju ning materjale tutvustatakse**. Tõepoolest – on esemeid, millega vanemad võivad soovida tutvuda hiljem, aga mälestustekarbis on ka infomaterjale, millest võib neil kasu olla juba haiglas. Ühe võimalusena võib pakkuda ka seda, et perega tegelev spetsialist avab karbi ise.

Kui pere karpi ei soovi, siis saab pakkuda selle säilitamist haiglas või võimalust kontakteeruda soovi korral MTÜ-ga. Ühinguni on jõudnud ka peresid, kes mingil põhjusel karpi ei saanud, kuid meisterdasid endale meelepärase karbi (ka aastaid!) hiljem.

NB! MITMIKE VANEMAD EELISTAVAD ÜLDISELT ÜHTE KARPI, KUID KAARDID JA MUUD ESEMED KARBIS PEAKSID OLEMA IGALE LAPSELE PERSONAALSED.

KOGEMUSLUGU:

“Esmalt oli raske mälestustekarpi avada (emotsionaalselt), aga hindasin seda väga. Ei osanud ise valmis olla selleks, et jäljed lapselt võtta nt. See oli väga liigutav. Ja see esimene kord, kui lugesin seda kirja, mis karbis oli – see oli nii südamesse minev. Siiani loen seda vahel uuesti üle, et mitte tunda end selles olukorras üksi.”

KOGEMUSLUGU:

“Esimesel korral karpi ei saanud. Kui olin lugenud Vaikuse Lapsed brošüürist, et saab karbi, olin pettunud.”

KOGEMUSLUGU:

“Saan kahjuks kahte korda omavahel võrrelda. 2016. aastal oli see väga julm ja valus. Teadmine, et kodus on lapse asemel karp, oli nii ebaõiglane. Alguses ma seda väga ei avanudki, kuid hiljem olin tänulik, et see mul olemas on, nende mälestustega, mis ma haiglast sain ja mis ma ka ise juurdel lisasin. 2022. aastal (kolm kuud tagasl) juhtus see uuesti. Nüüd oli see karbike juba palju olulisem ja oli teada, milleks see on ja mis seal sees on.”

ÄMMAEMANDA SOOVITUS:

“Meil on osakonnas kasutusel polaroidkaamera. Selline, mis kohe pilti välja ei lase ja seda saab enne printimist üle kontrollida. Pilt on reaalselt olemas ja valmis karpi panemiseks. Parim lahendus on tehtud fotod panna suletud ümbrikusse – nii on vanematel võimalus valmistuda selleks, et fotosid vaadata – kohe või hiljem. Soovitan soojalt kätest või varvastest piltide tegemist, sest mis seal salata, vahel ei olegi kahjuks võimalik midagi muud pildistada...”

3 Teki ümberpanek ja riietamine

Allpool olevast tagasisidest saame järeldada, et võimalus last riietada või talle tekike ümber panna on **vanemate jaoks olulised toimingud**. Teatud olukordades on vanematel endal kaasas esemed, mida nad on soetanud või ise raseduse jooksul valmistanud.

Kui riietamine ja teki ümberpanek ei ole mingitel põhjustel võimalik või ei tundu sobilik, siis võib pakkuda teki kasutamist näiteks hüvastijätu läbiviimisel.

KOGEMUSLUGU:

“Kõik toimus hilja öösel peale pikka sünnitusprotsessi – nägime oma last ja jätsime temaga hüvasti. Järgmisel päeval tõi meile kriisinõustaja mälestustekarbi, kus sees olev tekk ja kaisukas ei loonud mingit emotsionaalset seost, sest need ei puutunud lapsega kuidagi kokku. Kui hiljem lugesin, et osad vanemad riietasid või saatsid lapse krematooriumisse teki sisse mähituna, siis tundsin, et minu laps oli paljas... ja külmas. Kuigi mul oli sünnitusele kaasa võetud enda heegeldatud tekk ja temale ostetud riided. Tundsin, et ma ei saanud emana teda soojas ja armastatuna saata viimasele teekonnale.”

KOGEMUSLUGU:

“Mõtlesin, et miks? Karbi sisu jäi mulle arusaamatuks, sest mida ma teen mütsi, teki ja papudega, kui ta elusal kujul sellega kokku ei puutu. Panime küll talle need selga aga...”

KOGEMUSLUGU:

“Kaisuka andsime lapsele ta viimastel päevadel kaissu, teki panime talle ümber. Meie lugu on võibolla selles mõttes natuke teistsugune, et me teadsime, et meie laps sureb, me saime selle teadmisega leppimiseks veel kaks nädalat, enne kui ta läks. Karbis olnud raamatust lugesin, kui olulised on mälestused, seega viimased kaks nädalat lõin mälestusi. Täna on mul ühe silmaga kaheksajalg Piraadu (alguses oli tal kaks silma, aga meie beebi kakkus ühe ära), veidi veel temalõhnaline tekk ja jäljed. Need on karbis olnud esemetest meie jaoks kõige olulisemad.”

KOGEMUSLUGU:

“Samuti ei pakutud meile ka lapse riietamisvõimalust. Oleksin nii väga tahtnud oma esimest last riietada (talle mälestustekarbis seisva mütsukese pähe ja sokikesed jalga siputada), tema käe- ja jalajälgi omale saada, teda mälestustekarbis paikneva tekikese sisse mähkida ja koos sellega ta endale kaissu võtta ...et saaksin omada midagi, mis oli tema keha vastas. Tahaksin nii väga, et mul oleks kasvõi üks asi, mis oleks olnud tõesti tema vastas, et saaksin selle kaissu võtta talle mõeldes ja siis oleks juskui tema ikka veel minu kaisus.”

4 Pildistamine

Pildistamine, nagu ka teised mälestuste kogumise viisid, võib alguses tekitada õudu ja kohmetust, kuid paljud vanemad on siiski väga väärtustanud enda või haigla personali poolt talletatud mälestusi. On loomulikult peresid ja olukordi, kus pilte jäädvustada ei soovita.

Jaanuaris 2023 toimunud küsitlusele vastas 23 inimest. Neist 14 oleksid soovinud jäädvustada rohkem või parema kvaliteediga pilte ja oleksid võimalusel kasutanud professionaalset teenust. Mitmed vastajad väljendasid, et sel hetkel ei saanud või ei osanud nad selle peale tulla, et oma kaaslasest (isast) koos lapsega pilte teha. Jäädi kahetsema ka seda, et ei tehtud pilte detailidest – näiteks kätest ja jalgadest. Samuti ei julgetud paluda kõrvalist abi töötajatelt, et jäädvustada pildile kogu pere.

Hea praktikana teevad mitmes haiglas tervishoiutöötad pilte, mis antakse hiljem mälupulgale laetuna perele – nii jääb neile alati valikuvõimalus otsustada, kas ja kuna on piltide vaatamiseks sobilik hetk. Küsitlusele vastajad hindasid sellist võimalust väga.

Kolm vastajat ei osanud öelda või ei täpsustanud enda soovi ning kuus inimest ei oleks soovinud professionaalset pildistamist või pildistamist üldse. Nende hulgas leidus vastanuid, kes ei soovinud olukorda jäädvustada ei ise ega ka kellegi abil (nt väga varajane kaotus) kui ka neid, kes said veeta aega elus lapsega ning soovisid jäädvustada vaid neid hetki.

KOGEMUSLUGU:

“Kui arst ei oleks seda varianti meile pakkunud, siis šokiseisundis poleks ise selle peale tulnud. Tundus nii ebaloomulik. Aga tegime lõpuks palju pilte, kuigi tagantjärele mõtlen, et oleks võinud rohkemgi teha. Kindlasti oleksin fotograafi poolt tehtud pilte soovinud nii beebist kui minust beebiga kui ka isast beebiga ja meist kõigist. Aga oleksin kindlasti eelistanud pilte pärast mälupulgal või lingina, sest kui ise pilte tegin, siis lubasin endale, et ei vaata neid kunagi ega suuda seda teha, aga nüüd vaatan tihti ning olen õnnelik, et pilte tegime.”

KOGEMUSLUGU:

“Oleksin tahtnud perepilte ja pilte lapsest, tema kätest näiteks. Ilusaid ja professionaalseid, mitte enda tehtud uduseid jäädvustusi, mis läbi pisarate tehtud.”

5 Käe- ja jalajäljed

Mitmetes Eesti haiglates tehakse, kas eraldiseisvalt või koos vanematega lapse käe ja jalgadest **mälestustekaardi sisse jälgesid**. Senise tagasiside põhjal on seda tegevust hinnatud kõige väärtuslikumaks!

Käe- ja jalajälgede tegemisel saab kasutada trükivärvi ning alates 2023. aastast lisasime mälestuskaardile lisalehe, et jälgede võtmise ebaõnnestumist kartma ei peaks ning saaks vajadusel alustada lisalehel proovimisega. Samuti võib lisalehe kasutusele võtta siis, kui lapse mõõtmed on suuremad ning kaardi mõõtmetest kõikide jälgede talletamiseks ei piisa.

Julgustame MTÜ-ga ühendust võtma ning tellima **suuremat kogust kaarte või lisalehti tagavaraks**.

KOGEMUSLUGU:

“Kõige rohkem liigutasid laste jäljed kaardil. Tekike eriti ei kõnetanud, lapsed läksid tuhastamisele minu enda tehtud tekiga. Küünal on oluline siiani, põletan seda sünnipäevadel.”

KOGEMUSLUGU:

“Kui meile pakuti jälgede tegemist, siis ma arvasin, et jutt käib savist või mõnest muust raskest materjalist. Kui mõned kuud hiljem teada sain, et tegelikult tehakse jäljed kaardi sisse tindiga, siis olin väga õnnetu, et nii valesti aru sain.”

KOGEMUSLUGU:

“Mina sain mälestustkarbi paar nädalat enne oma lapse surma. Karbis oli kaart, kuhu sai teha tema jäljed. See oli kõige armsam asi, sest meie beebi oli haiglas 7 kuud, koju ei jõudnudki ja ma nii väga tahtsin tema pisikesi jälgi. Olen väga tänulik selle karbikese eest.”

6 Muud võimalikud toimingud

Kogunenud lugudest saame veel välja tuua, et on peresid, kes on süütanud lapsega hüvasti jätmisel küünla, säilitanud lapse käepaela, mütsikese või lõiganud endale mälestuseks juuksesalga.

ENNE MÄLESTUSTEKARBI ÜLEANDMIST VÕIB SELLE SISU ÜMBER KOMPLEKTEERIDA VÕI KAALUDA ÜLALTOODUD NÄITENA TOODUD ESEMETE LISAMIST.

KOGEMUSLUGU:

“Haiglas pandi lapsele mütsike pähe ja lapse isa palus selle meile anda. See on ainus ese, mis temaga kokku puutus ja mis meile mälestuseks jäi – olen nii tänulik, et ta tuli selle peale, et seda küsida.”

KOGEMUSLUGU:

“Mulle räägiti küll, et kui ära sünnitate, paneme küünla põlema, saate lapsega koos olla, teda hoida nii kaua kui soovite, teeme pilte. Aga /.../ see ilus mõte teoks ei saanudki minu kehva seisundi tõttu. Kuigi oleks ju võinud.”

7 Info jagamine

Kõige parema kogemuse on saanud pered, kellele pandi nii kirjalikult kirja kui ka räägiti suuliselt üle kogu edasiseisev asjaajamise protsess ning pakuti kohest psühholoogilist tuge, näiteks kriisinõustaja näol. Vanemad on tagasisidestanud, et kriisiperioodil on kogu asjaajamine – näiteks matusetoetuse vormistamine või matuste korraldamine, äärmiselt kurnav.

Kui jääte mingite küsimuste vastamisel nõutuks, siis võtke ühendust MTÜ Vaikuse Lapsega, kes teeb kõik endast oleneva, et anda või juhatada Teid vajamineva infoni.

NB! Mälestustekarbis on **“Juhend toimingute osas pärast lapse kaotust”**. See on saadaval nii eesti, vene kui ka inglise keeles. Nii juhend kui ka Vaikuse Laste raamat on veebilehel www.vaiksed.ee kättesaadavad.

8 Psühholoogiline tugi

Kui haiglal ei ole tihedat koostööd raseduskriisinõustajatega, siis on võimalik pered suunata otse raseduskriisinõustamise teenuse osutajate poole.

TASUTA RASEDUSKRIISI TELEFON 800 2008.
LISAINFO: HTTPS://RASEDUS.EE/

MTÜ Vaikuse Lapsed kodulehelt www.vaiksed.ee leiab **kogemusnõustajate ja vabatahtlike kontaktandmed**. Kogemusnõustajad omavad isiklikku kogemust selles valdkonnas ning on läbinud ka vastava koolituse. Enamik kogemusnõustajaid tegutsevad vabatahtlikult ning teenus on peredele tasuta. Samuti võivad ühendust võtta ja vajadusel konsulteerida MTÜ nõustajate ja vabatahtlikega ka kõik perega kokku puutuvad isikud.

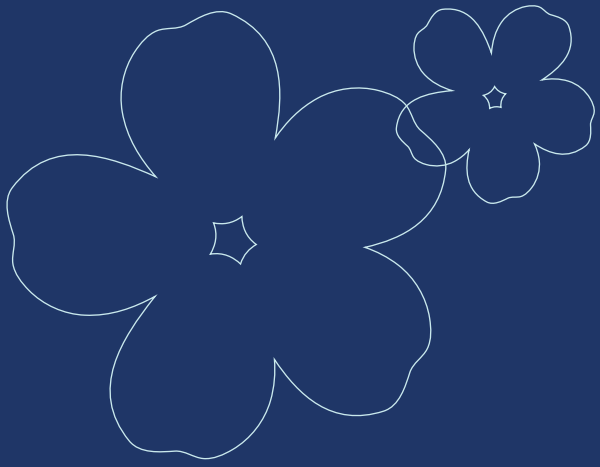
Lisaks on **Facebookis privaatne grupp “Inglilapsed”**, kus on sarnase kogemusega lapsevanemad üksteisele toeks.

VÕIDAKSE JU ÖELDA,
ET SEE ON SU TÖÖ JA
SEDA SA PEAKSIDKI TEGEMA ...

... KUID MEIE TUNNEME,
ET SA OLED TEINUD MÄRKSA ROHKEM.

AITÄH SULLE!

info@vaiksed.ee
www.vaiksed.ee
Facebook: MTÜ Vaikuse Lapsed



VAIKUSE LAPSED