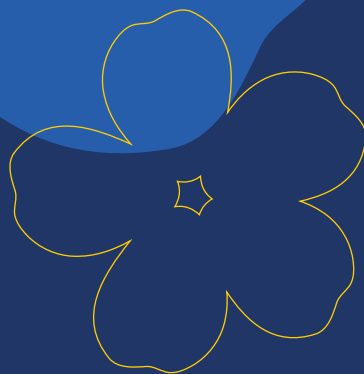
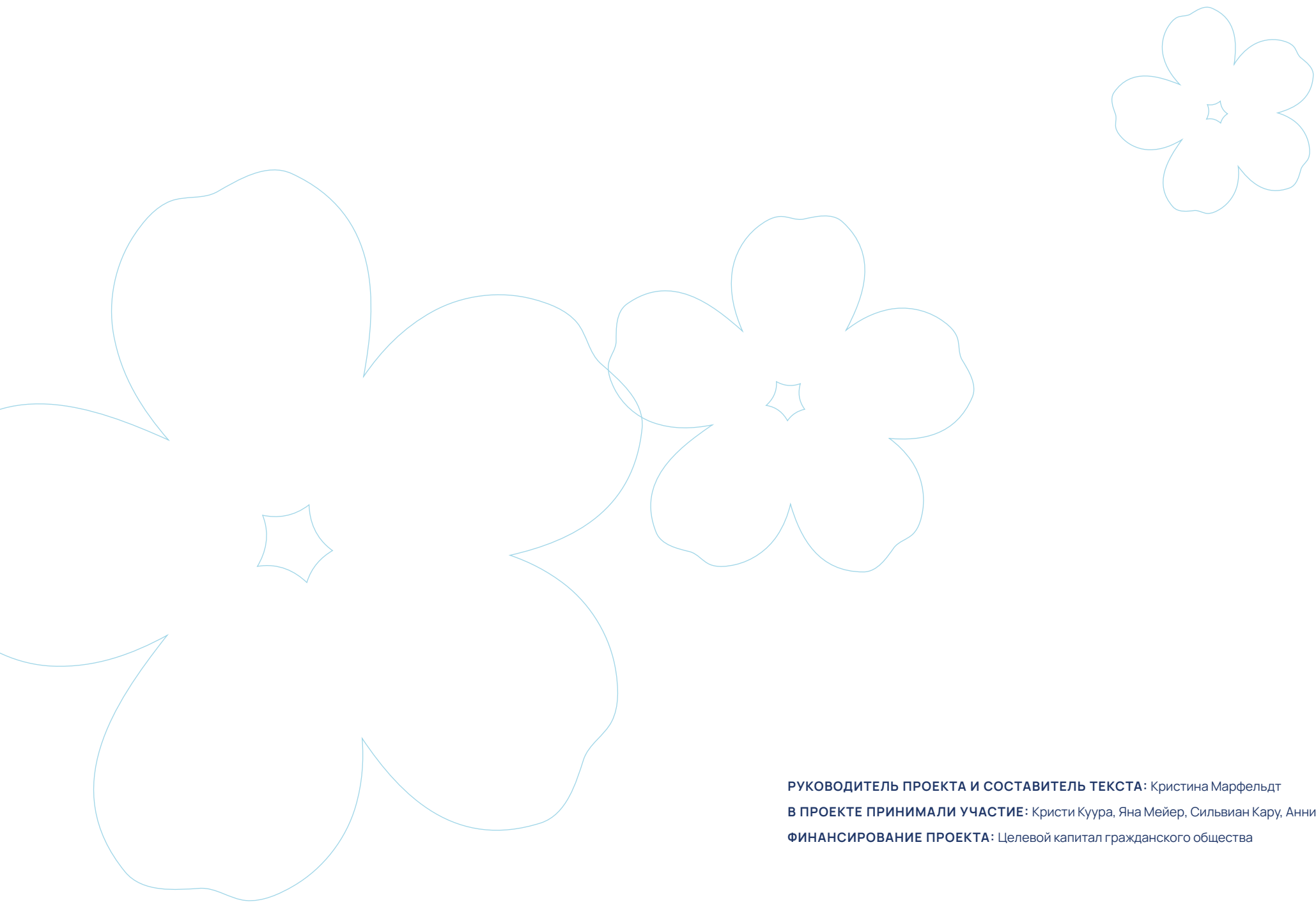


РУКОВОДСТВО ДЛЯ РАБОТНИКА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Как поддержать тех, кто потерял ребенка



VAIKUSE LAPSED



РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА И СОСТАВИТЕЛЬ ТЕКСТА: Кристина Марфельдт

В ПРОЕКТЕ ПРИНИМАЛИ УЧАСТИЕ: Кристи Куура, Яна Мейер, Сильвиан Кару, Анника Лаатс

ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРОЕКТА: Целевой капитал гражданского общества

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее руководство предназначено в помощь работникам здравоохранения, которые соприкасаются с семьями, потерявшими ребенка.

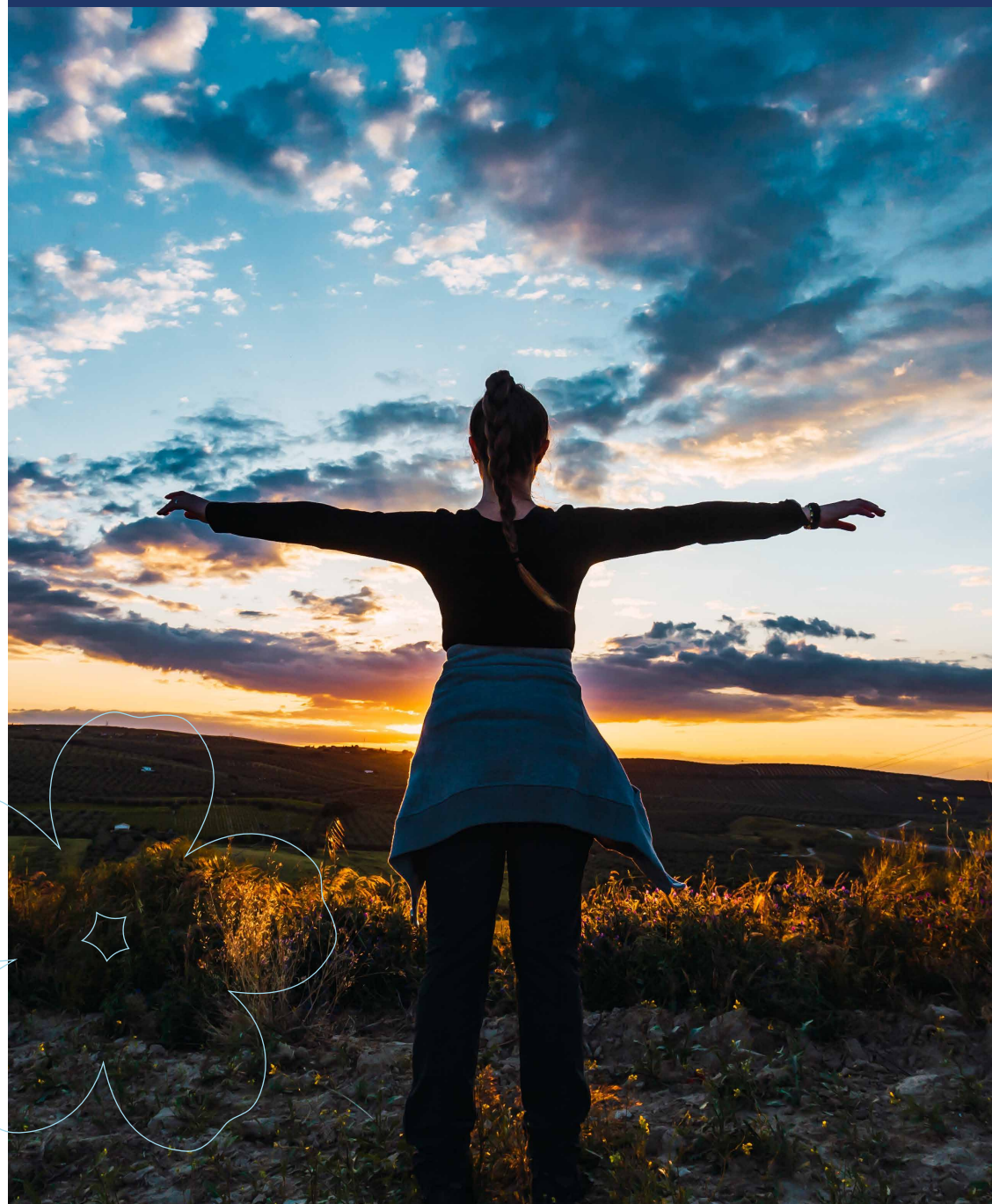
Надеемся, что отзывы, собранные от близких, помогут понимать ситуации под новым углом и находить наилучший подход.

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Моя акушерка была рядом со мной и после родов, и в период восстановления моей души... замечательный человек. И если бы не консультант по кризису беременности – если бы не она, я бы, может, и не смогла бы вновь вернуться к жизни. Я до конца жизни буду благодарна им обеим!»

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Большое спасибо этим двум прекрасным людям, которые были такими добрыми, искренними и отзывчивыми и поддерживали меня на этом трудном и сложном пути. Они делились со мной своим опытом и помогли мне идти по жизни дальше».



КОРОТКО О МТÜ

MTÜ Vaikuse Lapsed

Некоммерческая организация МТÜ Vaikuse Lapsed (НКО «Дети тишины») ведет деятельность с 2010 года, и ее основная цель – поддержка родителей, чей ребенок умер во время беременности, родов или в первые дни его жизни. Члены организации – волонтеры, сами пережившие потерю ребенка и желающие развить поддержку, оказываемую родителям.

МЫ ИЗГОТАВЛИВАЕМ ШКАТУЛКИ ПАМЯТИ И МЕШОЧКИ ПАМЯТИ

Шкатулки памяти и находящиеся в них предметы сделаны вручную родителями, пережившими потерю ребенка, их близкими, работниками здравоохранения, а также волонтерами, которые просто хотят сделать что-то хорошее.

Чтобы получить шкатулки памяти или мешочки памяти, свяжитесь с нами по адресу info@vaiksed.ee.

МЫ ЗАБОТИМСЯ О МЕСТЕ УПОКОЕНИЯ ДЕТЕЙ ТИШИНЫ

В Хярью-Ристи (волость Ляэне-Хярью, около 55 км от Таллинна), находится место упокоения Детей тишины – место захоронения и поминаения детей, родившихся мертвыми или умерших в младенчестве. На месте упокоения нет рядов маленьких захоронений, а есть лишь одно отверстие, или могила, уходящая в землю и покрытая медной плитой с отпечатками крохотных ног. На похоронах ребенка его прах высыпают туда, где его уже ждет множество таких же, как он. Место



НА ФОТО МЕСТО УПОКОЕНИЯ ДЕТЕЙ ТИШИНЫ

упокоения – возможная альтернатива для тех, у кого нет собственного семейного места захоронения и кто не хочет хоронить ребенка на каком-то чужом кладбище.

Основное контактное лицо места упокоения – Анника Лаатс, пастор церкви Ристи (контактные данные: +372 5564 9256, Annika.Laats@eelk.ee).

Уже сформировалась традиция, что дважды в год – в День матери весной и в День поминаения усопших осенью – в месте упокоения собираются родители Детей тишины. Вместе они убирают территорию вокруг памятника и рассказывают о том, что у них на сердце.

МЫ КОНСУЛЬТИРУЕМ СЕМЬИ И ИХ БЛИЗКИХ

МТÜ предлагает эмоциональную поддержку, а при необходимости также помощь в решении организационных вопросов. На нашем сайте вы найдете профили равных консультантов и волонтеров, которые прошли соответствующее обучение и готовы поддерживать семьи на этом пути. С 2023 года будет запущена также пилотная услуга группового консультирования.

Шкатулка памяти

Шкатулка памяти помогает **начать проходить путь скорби**, предоставляя возможность собрать все **воспоминания, связанные с ребенком**, в одном месте. В то же время она косвенно напоминает родителям о том, что они не одиноки на этом пути и что есть семьи, которые испытали похожую боль утраты и мысленно сопереживают им.

Мешочек памяти

Основная целевая группа для распространения шкатулок памяти – родители мертворожденных детей (умерших внутриутробно после 22-й недели беременности). Однако скорбь и чувство утраты затрагивают и тех родителей, кто потерял ребенка на ранних сроках беременности (до 22-й недели). Думая о них, мы предложили возможность наряду со шкатулками памяти дарить и мешочки памяти.

В отличие от шкатулок памяти, в мешочках памяти нет одеяльца, а печатные материалы (письмо и открытка) адаптированы для раннего прерывания беременности. С эмоциональной точки зрения невозможно провести границу между "ранней" и "поздней" утратой, и трудно предугадать, какое значение придаст этой утрате семья.

Мы дарим шкатулки памяти также в случае смерти младенца, поэтому рекомендуем вам вручать шкатулки памяти (и мешочки памяти) **В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ**, которую вы считаете подходящей.

Уделите время тому, чтобы ознакомиться с содержимым шкатулки памяти. Шкатулки не одинаковые, но в них должны находиться: одеяльце, мягкий предмет (например, памятная игрушка), свеча, открытка воспоминаний, письмо, книга «Дети тишины» и руководство по действиям после потери ребенка.



НА ФОТО ШКАТУЛКА ПАМЯТИ

ВНИМАНИЕ! ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ УКОМПЛЕКТУЙТЕ ШКАТУЛКУ ПОДРУГОМУ И ДОБАВЬТЕ В НЕЕ ПЕЧАТНЫЕ ИЗДАНИЯ НА РУССКОМ ИЛИ АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ!

Способ вручения шкатулки памяти и то, какое направление вы зададите родителям на этом пути, может повлиять на весь дальнейший процесс их скорби. Выносить эмоции родителей, находящихся в состоянии шока, выявлять их потребности и подсказывать им, как действовать – несомненно, сложная ситуация даже для очень опытного специалиста.

Иногда полезно поделиться опытом других родителей, прошедших этот путь скорби: одни были впоследствии благодарны за собранные воспоминания; другие же, напротив, разочарованы тем, что из-за первой реакции отрицания ничего не сделали для увековечения памяти ребенка. Если возможно, необходимо найти золотую середину: помочь семье, отказывающейся верить в то, что их постигло, выйти из этого состояния и начать смотреть в будущее, но, вместе с тем, не навязывать им того, что семья не приемлет.

В 2020 и 2023 годах MTÜ Vaikuse Lapsed провела опрос среди родителей. Мы классифицировали полученные отзывы и приводим их в виде цитат к разным темам.

Разумеется, читая примеры, следует учитывать уникальность каждой ситуации. Также не нужно забывать о том, что на ситуацию влияет множество факторов: срок беременности, состояние ребенка, религиозные убеждения родителей, их желание и готовность принимать помощь – не всегда возможно и даже не всегда рекомендуется выполнять все действия.

Важно, чтобы потенциал шкатулки памяти не остался неиспользованным в силу недостаточности общения со скорбящей семьей или из-за незнания каких-то обстоятельств семьи.

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Шкатулка памяти была поставлена в палате, куда я вернулась с мужем после рождения сына. Никто не вручил нам ее лично, было лишь сказано, что это небольшая память о нашем ребенке от MTÜ Vaikuse Lapsed. Шкатулка памяти показалась мне милым жестом, но мы открыли ее только через несколько дней после того, как вернулись домой».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Я читала об опыте других семей, что они могли завернуть ребенка в одеяльце из шкатулки памяти и т. п., однако нам не предложили такой возможности, хотя в больнице уже за два дня до родов знали, что наш ребенок мертв. Поэтому эта шкатулка осталась для нас какой-то чужой: с одной стороны приятно сознавать, что эта вещь связана с памятью о нашем сыне, но с другой – фактически никакой реальной связи с нашим сыном она не имеет».

Забота о себе

Несомненно, такие ситуации сложны для всех сторон, поэтому работнику здравоохранения необходимо уделять внимание и собственным эмоциям и потребностям.

Рекомендация акушерки: «Попросите кого-нибудь поддержать вас – вы не должны выполнять это в одиночку. Разделяйте горе, но не принимайте его близко к сердцу – то, что вы обращаетесь с ребенком нежно и ваши действия помогают семье справиться со скорбью, уже не оценимо. Подумайте и о себе; позаботьтесь о том, как в дальнейшем поддерживать свое душевное состояние».

Призыв

Для MTÜ Vaikuse Lapsed важно поддерживать в таких обстоятельствах все стороны, поэтому ваши отзывы, вопросы и предложения имеют большую ценность. Таким путем мы сможем дополнять свои информационные материалы, планировать курсы или семинары и продумывать виды деятельности, которые служили бы подкреплением во всей данной ситуации.

Это первоначальная версия руководства, которую мы хотели бы улучшить на основе полученных отзывов. Если во время чтения руководства у вас возникнут вопросы или предложения, пишите на адрес info@vaiksed.ee.

1

Возможность увидеть ребенка



Семье нужно рассказать о том, что ее ждет в ближайшие часы или дни, и предложить как можно больше альтернативных вариантов – например, семейную палату подальше от плача новорожденных, размещение в другом отделении или, если позволяет состояние матери, более раннюю выписку.

К сожалению, возможность видеть ребенка не может длиться неограниченное время, но по возможности нужно проявлять гибкость.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ПЕРСОНАЛ, КОНТАКТИРУЮЩИЙ С СЕМЬЕЙ, ЗНАЛ О СИТУАЦИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ РАЗДАТЧИКИ ПИЩИ И УБОРЩИКИ.

ХОРОШАЯ ПРАКТИКА В ДРУГИХ СТРАНАХ

В отделении договариваются, что на дверь палаты семьи, потерявшей ребенка, будет помещаться символ – например, табличка в виде цветка, которая послужит четким сигналом и поможет избежать возможных неловких ситуаций.

РЕКОМЕНДАЦИЯ АКУШЕРКИ:

«Я считаю, что очень важно рассказать семье о том, что я как акушерка делала с ребенком, потому что в большинстве

случаев родители не хотят видеть первичных процедур. Причем выполняли бы эти действия в родильной палате или в другом месте, зависит как от состояния ребенка, так и от желания родителей – я всегда интересуюсь и их пожеланиями.

Нередко этот разговор и описание выглядят так: «Ваш малыш красивый, глазки закрыты, 10 пальчиков на руках и 10 маленьких на ногах... Я завернула его и положила в одеяльце», – это придает родителям смелости все же посмотреть на него. Если вы также упомянули, что кожа в некоторых местах немного повреждена или что-то в этом роде, это уменьшит страх родителей перед тем, что они могут увидеть. Важно это описать, иначе ожидания могут отличаться от реальности».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Когда я родила ребенка, то уже знала, что его сердце больше не бьется. После родов меня спросили, хочу ли я приложить его к груди, и первой моей реакцией было «НЕТ». Хотя, оглядываясь назад, я сожалею, что не сделала этого. Я бы хотела, чтобы это предложение не было таким неожиданным и у меня было бы время подумать, чего я действительно хочу»

«У нас была возможность одеть ребенка и провести с ним несколько часов. На мой взгляд, в больницах могли бы быть такие небольшие холодильные камеры, где родители могли бы побыть с ребенком хотя бы сутки».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«После экстренного кесарева сечения я оказалась в палате, где в углу тихо сидела дежурная медсестра. Нам предложили посмотреть на ребенка и принесли его к нам. Только позже мы узнали, что после двух часов наблюдения нас поместят в семейную палату, и ребенка можно будет увидеть и позже, даже следующим утром. Оглядываясь назад, могу сказать, что в присутствии дежурной медсестры я не могла позволить себе расслабиться, крепко держала свои эмоции под контролем. Казалось неуместным даже обсуждать что-то вслух со своим спутником жизни. Мне бы вообще хотелось попрощаться с ребенком наедине, в семейной палате. Только оказавшись в семейной палате, я почувствовала себя достаточно безопасно и дала волю слезам. В тот момент я не могла думать наперед или выяснять, что будет дальше, и не осмеливалась просить о приватности».

Вручение шкатулки памяти

Вся эта ситуация, как и получение шкатулки, для семьи неожиданна. Если не разъяснить сути шкатулки памяти и не рассказать, что в ней содержится, может возникнуть ситуация, что люди будут бояться ее открыть или откажутся ее принять.

Важно ознакомить родителей с **сущностью шкатулки и находящихся в ней предметов и материалов**. В шкатулке памяти есть предметы, которые родители, возможно, действительно захотят рассмотреть лишь позже, но, кроме того, там находятся и информационные материалы, которые могут им пригодиться уже в больнице. Как вариант, можно также предложить, чтобы специалист, занимающийся данной семьей, открыл шкатулку сам.

Если семья не хочет брать шкатулку, можно предложить им возможности оставить шкатулку на хранение в больнице или, при желании, обратиться впоследствии в МТÜ. Бывало, что в МТÜ обращались семьи, которые по каким-либо причинам не получили шкатулку, но сделали ее там сами по своему вкусу позже (даже спустя годы!).

ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ БЛИЗНЕЦОВ ОБЫЧНО ПРЕДПОЧИТАЮТ ОДНУ ШКАТУЛКУ, НО ОТКРЫТКИ И ДРУГИЕ ПРЕДМЕТЫ В ШКАТУЛКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПЕРСОНАЛЬНЫМИ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА.

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Поначалу было трудно открывать шкатулку памяти (эмоционально), но я ее очень оценила. Я сама не смогла подготовиться к тому, чтобы, например, взять отпечатки ног ребенка. Это было очень трогательно. И когда я впервые прочитала письмо, которое было в шкатулке – эти слова проникли в самое сердце! Я до сих пор иногда перечитываю его, чтобы не чувствовать себя в этой ситуации одинокой».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«В первый раз мы не получили шкатулку. Когда я прочитала в брошюре Vaikuse Lapsed, что можно было получить шкатулку, я почувствовала разочарование».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«К сожалению, могу сравнить между собой два своих случая. В 2016 году все было очень жестоко и больно. Знать, что дома вместо ребенка

шкатулка – это так несправедливо! Сначала я ее почти не открывала, но позже была благодарна за то, что она у меня есть, с теми воспоминаниями, которые у меня были из больницы и которые добавила сама. В 2022 году (три месяца назад) это произошло снова. Теперь шкатулка приобрела гораздо большее значение, я уже знала, для чего она нужна и что в ней внутри».

РЕКОМЕНДАЦИЯ АКУШЕРКИ:

«У нас в отделении есть камера Polaroid. Такая, которая не выдает изображение сразу, так что его можно проверить перед печатью. Есть физическая фотография, и ее можно положить в шкатулку. Лучшее решение – положить фотографии в закрытый конверт – так у родителей будет возможность подготовиться к тому, чтобы их посмотреть – сразу или позже. Очень рекомендую фотографировать пальцы рук или ног, потому что, чего скрывать, к сожалению, порой больше фотографировать и нечего...»



Заворачивание в одеяльце и одевание

Из приведенных ниже отзывов можно сделать вывод, что возможность одеть ребенка или завернуть его в одеяльце – **важные действия для родителей**. В некоторых случаях у родителей у самих есть с собой предметы, которые они приобрели или сделали сами в течение беременности.

Если одевать ребенка или заворачивать его в одеяло по каким-либо причинам невозможно или представляется неуместным, можно предложить воспользоваться одеялом, например, при прощании.

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Все произошло поздно вечером, после долгого процесса родов – мы увидели своего ребенка и простились с ним. На следующий день кризисный консультант принесла нам шкатулку памяти, где были одеяло и мягкая игрушка, но они не

создавали никакой эмоциональной связи, поскольку никак не соприкасались с ребенком. Когда я позже прочла, что некоторые родители одевали ребенка или отправляли его в крематорий завернутым в одеяльце, то почувствовала, что мой ребенок был голый... и на холоде. Хотя на роды я привезла с собой одеяло, которое связала сама, и купленную ему одежду. Я чувствовала, что как мать я не смогла отправить его в последний путь согретым и любимым».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Я подумала, зачем? Содержимое шкатулки было мне непонятным, ведь что я буду делать с шапочкой, одеялом и пинетками, если он живым никогда к ним не прикасался? Мы надели их на него, но...»

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Мягкую игрушку мы дали малышу в его последние несколько дней, в одеяльце мы его завернули. Наша история, возможно, немного отличается от других тем, что мы знали, что наш ребенок умрет, и у нас было две недели, чтобы смириться с этим, прежде чем его не стало. Я прочтала

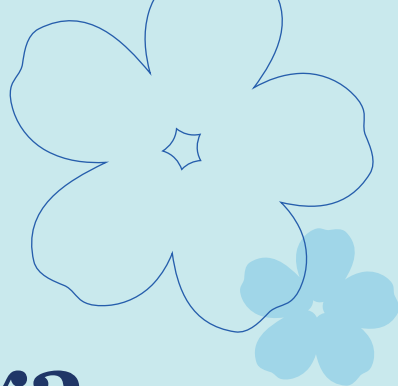
в книге в шкатулке, насколько важны воспоминания, поэтому в последние две недели я создавала воспоминания. Сегодня у меня есть одноглазый осьминог Пирааду (вначале у него было два глаза, но наш малыш один из них оторвал), одеяльце, которое еще слегка сохраняет его запах, и отпечатки ног. Для нас это самые важные вещицы из тех, что есть в шкатулке».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Нам не предложили и возможности одеть ребенка. А мне так хотелось одеть своего первенца (на голову шапочку из шкатулки памяти, на ноги носочки), получить отпечатки его ручек и ножек, завернуть его в одеяльце из шкатулки и прижать к себе. ...чтобы у меня осталось что-то, что было на его теле. Мне так хотелось бы, чтобы у меня была хотя бы одна вещичка, которая действительно касалась его, чтобы я могла обнимать ее, думая о нем, и тогда он как будто все еще был бы в моих объятиях».

4

Фотосъемка



Фотографирование, как и другие способы сбора воспоминаний, может сначала вызывать страх и недоумение, однако многие родители впоследствии ценят те памятные снимки, которые удалось сделать им самим или персоналу больницы. Конечно, есть семьи и ситуации, когда фотографировать не рекомендуется.

На опрос, проведенный в январе 2023 года, ответили 23 человека. 14 из них хотели бы сделать больше снимков или снимки лучшего качества и по возможности воспользовались бы услугами профессионала. Несколько респондентов ответили, что в тот момент не могли и подумать о том, чтобы сфотографировать своего спутника жизни (отца) вместе с ребенком. Высказывались сожаления также о том, что не было сделано детальных снимков – например, рук и ног. Некоторые не осмелились попросить помощи у персонала, чтобы запечатлеть на фото всю семью.

Во многих больницах заведена такая хорошая практика, что работники здравоохранения сами делают фотографии, которые передаются затем родственникам на флэшке, – так у них всегда есть выбор, смотреть ли фотографии, и если смотреть, то когда. Респонденты опроса высоко оценили такую возможность.

Трое респондентов не смогли назвать или не уточнили свое предпочтение, а шесть человек вообще не хотели профессиональных фотографий или фотографирования. Среди них были респонденты, которые не хотели запечатлеть ситуацию ни сами, ни с чьей-либо помощью (например, очень ранняя потеря), а также те, у кого была возможность провести время со своим ребенком при его жизни, и они хотели запечатлеть только те моменты.

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Если бы врач не предложил нам этого варианта, сама в состоянии шока я бы не додумалась до него. Это казалось так неестественно. Но в итоге мы сделали много фотографий, хотя, оглядываясь назад, я думаю, что могли бы сделать и больше. Я бы, конечно, хотела, чтобы у нас были сделанные фотографом снимки ребенка, меня с ребенком, папы с ребенком и всех нас. Но я бы определенно предпочла фотографии на флэшке или в виде ссылки, потому что, когда я делала снимки сама, я обещала себе, что никогда не буду их смотреть и не смогу этого делать, но теперь я часто смотрю их и рада, что мы их сделали».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Мне бы хотелось, чтобы были семейные фотографии и фотографии ребенка, например его рук. Красивые и профессиональные, а не самодельные размытые снимки, сделанные сквозь слезы».



Отпечатки ручек и ножек

В нескольких больницах Эстонии персонал самостоятельно или вместе с родителями наносит **на открытку воспоминаний отпечатки рук и ног ребенка**. На основании отзывов можно сказать, что это ценится больше всего!

Для создания отпечатков рук и ног можно использовать типографскую краску, а с 2023 года мы добавляем в открытку воспоминаний дополнительный листок, чтобы не беспокоиться о том, что не удастся сделать отпечаток, и при необходимости можно было бы вначале сделать пробный отпечаток на дополнительном листке. Дополнительный листок можно использовать и в том случае, когда ребенок более крупный и размеров открытки не хватает для сохранения всех следов.

Мы рекомендуем вам обратиться в МТÜ и заказать **больше количество открыток или дополнительных листков про запас**.

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Больше всего меня тронули детские следы на открытке. Одеядьце мало о чем говорило, так как детей отправили на кремацию в одеяле, которое я сделала сама. Свеча важна по-прежнему, я зажигаю ее в дни рождения».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Когда нам предложили сделать отпечатки следов, я подумала, что речь идет о глине или каком-то другом тяжелом материале. Когда через несколько месяцев я узнала, что следы делают чернилами на открытке, то была очень недовольна, что так неправильно поняла».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

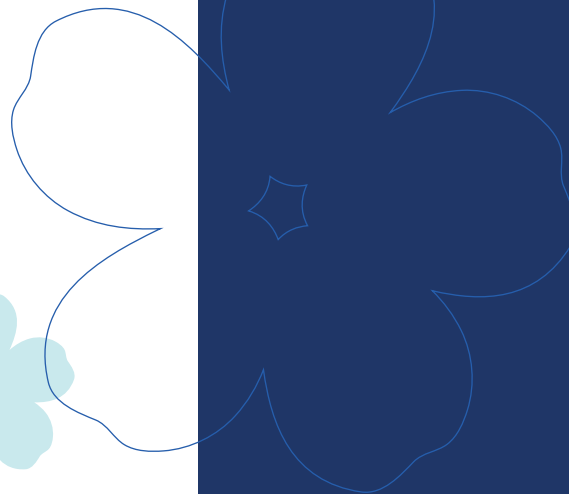
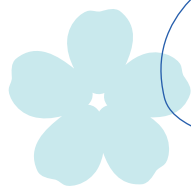
«Я получила шкатулку памяти за несколько недель до смерти моего ребенка. В шкатулке была открытка, в которой можно было запечатлеть его следы. Это было самое милое, потому что наш малыш пролежал в больнице 7 месяцев и так и не попал домой, а мне так хотелось, чтобы остались отпечатки его крохотных следов. Я очень благодарна за эту шкатулку».



Прочие возможные действия

Из собранных историй можем привести еще такие, где семьи зажгли свечу на прощание со своим ребенком, сохранили его браслет или шапочку, состригли на память прядь его волос.

ПЕРЕД ВРУЧЕНИЕМ ШКАТУЛКИ ПАМЯТИ ЕЕ СОДЕРЖИМОЕ МОЖНО УКОМПЛЕКТОВАТЬ ПО-ДРУГОМУ ИЛИ ПОДУМАТЬ О ДОБАВЛЕНИИ КАКИХ-ТО ПРЕДМЕТОВ ИЗ ТЕХ, ЧТО ПРИВЕДЕНЫ В ПРИМЕРАХ ВЫШЕ.



ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«В больнице ребенку надели на голову шапочку и отец ребенка попросил передать ее нам. Это единственный предмет, который соприкасался с ним и который остался у нас на память, и я очень благодарна, что он догадался об этом попросить».

ИСТОРИЯ ИЗ ОПЫТА:

«Мне сказали, что когда вы родите, мы зажжем свечу, вы сможете побыть с ребенком, поддержать его столько, сколько хотите, мы сделаем фото. Но /.../ эта прекрасная идея не осуществилась из-за моего плохого состояния. Хотя это было бы неплохо».



7 Передача информации



Наилучший опыт получили семьи, которым весь дальнейший процесс представили в письменном виде и рассказали устно, а также предложили немедленную психологическую поддержку, например в лице кризисного консультанта. Родители рассказывали, что в кризисный период любые административные процедуры – например, оформление пособия на похороны или организация похорон – крайне изматывают.

Если вы не знаете ответа на какой-либо вопрос, обращайтесь в организацию MTÜ Vaikuse lapsed, которая сделает все возможное, чтобы предоставить вам необходимую информацию или подсказать, где ее найти.

ВНИМАНИЕ! В шкатулке памяти находится **«Руководство по действиям после потери ребенка»**. Оно имеется на эстонском, русском и английском языках. И руководство, и книгу о детях тишины можно найти на сайте www.vaiksed.ee.

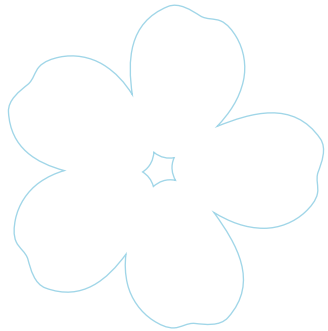
8 Психологическая поддержка

Если больница не поддерживает тесного сотрудничества с консультантами по кризису беременности, можно направлять семьи непосредственно к поставщикам услуг по консультированию по кризису беременности.

**БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ПО КРИЗИСУ БЕРЕМЕННОСТИ 800 2008.
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: [HTTPS://RASEDUS.EE/](https://rasedus.ee/)**

На сайте MTÜ Vaikuse Lapsed www.vaiksed.ee можно найти **контактные данные равных консультантов и волонтеров**. Равные консультанты имеют личный опыт в данной области, а также прошли соответствующее обучение. Большинство равных консультантов работает добровольно, и для семей эта услуга бесплатна. С консультантами и волонтерами MTÜ могут также связаться и, при необходимости, проконсультироваться любые лица, контактирующие с семьей.

Кроме того, существует **приватная группа в Facebook под названием «Inglilapsed»**, где родители со схожим опытом поддерживают друг друга.



**ВАМ МОГУТ ГОВОРИТЬ,
ЧТО ЭТО ВАША РАБОТА И
ВЫ И ТАК ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ЕЕ ПО ОБЯЗАННОСТИ...**

**... НО МЫ-ТО ЗНАЕМ,
ЧТО ВЫ ДЕЛАЛИ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ.**

СПАСИБО ВАМ!

