Obraz zawierający tekst

Opis wygenerowany automatycznieKomunikat prasowy  
Warszawa, 15 października 2022 r.

**Są pożegnania, które pozostawiają trudną do wypełnienia pustkę**

**Dzień Dziecka Utraconego: czego nie mówić rodzicom po stracie?**

**Każdego dnia 109 Polek doświadcza poronienia. To może być nasza sąsiadka, koleżanka z pracy, siostra, czy przyjaciółka. To może dotknąć każdego z nas, bo poronienia niestety się zdarzają i warto pamiętać, że zawsze dotyczą obojga rodziców. Fundacja Ernesta w Dniu Dziecka Utraconego przypomina rodzicom, którzy doświadczyli trudnej sytuacji okołoporodowej, że nie są sami i że mogą liczyć na bezpłatne wsparcie psychologiczne. A jak my, jako bliscy rodziców po stracie możemy ich wspierać, nie tylko w tym dniu, ale i na co dzień?**

Gdy umiera ktoś bliski – dziadkowie, czy rodzice, składamy kondolencje, mówimy, że jest nam przykro. Jednak, gdy dochodzi do poronienia, rodzice po stracie najczęściej słyszą „*nie martw się to dopiero 6 tydzień”, „na pewno było chore”, „lepiej teraz niż później”.* **Te słowa nie są wspierające, nie przynoszą ulgi. Podobnie jak stwierdzenia „*nie martw się, wszystko będzie dobrze*”.**

*- Po stracie moich synów usłyszałem kilka razy, że będzie dobrze. Ale co to właściwie znaczy: „dobrze”? Przecież już zawsze będę za nimi tęsknił, nikt mi ich nie zwróci – mówi Krzysztof, tata po stracie.*

**Umniejszanie potęguje cierpienie**

Aby zrozumieć dlaczego te słowa są tak bolesne, warto sobie uświadomić, że być może dla rodziców po stracie to nie była tylko „*6-tygodniowa ciąża*”, a wyczekane dziecko. Dziecko, o które starali się od wielu miesięcy, a być może i wielu lat. Rodzicom, którzy doświadczyli straty dziecka, często towarzyszy wiele skrajnych emocji, takich jak poczucie winy i niesprawiedliwości, złość, żal, ale także ból i przerażenie. Bardzo często czują się pozostawieni sami sobie. Słowa „*będzie dobrze*” choćby mówione w dobrej wierze nie zabiorą ich cierpienia, pokazują za to brak zrozumienia dla emocji, z którymi się mierzą, a także dają złudną nadzieję.

W przestrzeni publicznej nie mówimy zbyt wiele o poronieniu, mimo iż rocznie poronienia doświadcza 40 000 Polek. Tabuizacja poronienia powoduje dyskomfort w rozmowie, a to z kolei prowadzi do niezręcznych lub wręcz przykrych sytuacji. Jako bliscy rodziców po stracie najczęściej nie wiemy, co powiedzieć, a wynika to z tego, że wciąż społecznie o tym po prostu nie rozmawiamy. Dlatego, szczególnie w Dniu Dziecka Utraconego, Fundacja Ernesta zwraca uwagę na to, jak ważne jest budowanie społecznej świadomości, wskazuje czego unikać w rozmowie z rodzicami po stracie. Organizacja pokazuje jak proste gesty mogą być wspierające i zwraca się do każdej osoby, która doświadczyła trudnej sytuacji okołoporodowej mówiąc: nie jesteś sama, nie jesteś sam. Jesteśmy tu dla Ciebie.

**Jak być wsparciem dla bliskich po stracie?**

Po pierwsze nie oceniaj. Zamiast powiedzieć „*mówiłam Ci, że nie powinnaś tyle pracować*” okaż wsparcie mówiąc „*to nie Twoja wina*”. Słowa: „*dobrze, że stało się to teraz, pewnie było uszkodzone” ranią,* a te są wspierające „*bardzo mi przykro, wiem, że tak bardzo chciałaś być w ciąży*”. Nie umniejszaj bólu drugiej osoby mówiąc „*trzeba iść do przodu, próbować dalej, nie ma na co czekać. Im szybciej zajdziecie w kolejną ciążę, tym szybciej zapomnicie o tej poprzedniej*”, zamiast tego, okaż zrozumienie mówiąc „*to naturalne, że w tej sytuacji możecie potrzebować czasu*”. Nie lekceważ bólu, nie dawaj złudnej nadziei słowami „*zobaczysz będzie dobrze, będziecie mieli kolejne, wszystko się jeszcze ułoży, jesteś taka młoda*”, a po prostu zauważ emocje drugiej osoby „*przykro mi, że tego doświadczyłaś. Słyszę jakie to było dla Ciebie ważne*”. Nie zawsze trzeba znaleźć właściwe słowa, czasami sama obecność, powiedzenie „*jestem tu dla Ciebie*” i akceptacja, są warte znacznie więcej.

**Bezpłatne wsparcie psychologiczne**

Fundacja Medycyny Prenatalnej im. Ernesta Wójcickiego powstała, aby nieść pomoc osobom, które doświadczyły trudnej sytuacji okołoporodowej – poronienia, martwego urodzenia, porodu przedwczesnego. Każda osoba w trudnej sytuacji okołoporodowej może skorzystać z bezpłatnego wsparcia psychologicznego i prawnego.

- *Jak pomagamy w ramach Fundacji Ernesta? Na naszej linii wsparcia, czacie oraz mailu pomocowym dyżurują psycholożki, które na co dzień prowadzą rozmowy wspierające. Umożliwiamy także konsultacje z psychoterapeutą oraz psychiatrą. Ponadto, prowadzimy grupy wsparcia dla kobiet, które doświadczyły straty* – mówi Olga Kryśkiewicz, rzeczniczka prasowa Fundacji Ernesta - *W najbliższą sobotę 15 października nasze psycholożki również będą dyżurować na czacie oraz mailu pomocowym. Chcemy, aby każda osoba w trudnej sytuacji okołoporodowej wiedziała, że nie jest sama i że może liczyć na nasze wsparcie.*Fundacja Ernesta udziela także wsparcia bliskim osób, które doświadczyły trudnej sytuacji okołoporodowej.

—

**Bezpłatne wsparcie psychologiczne**

· Czat pomocowy: fundacjaernesta.pl  
· E-mail pomocowy: pomoc.psychologiczna@fundacjaernesta.pl  
· Linia wsparcia: 22 350 00 50

—

Kontakt dla mediów:  
**Nina Nowak**  
Specjalistka ds. PR  
tel. +48 573 171 551