



Tacú le leanaí agus daoine óga faoi mhéala ag an bhféinmharú



Ceangal ar son
na Beatha



Suicide
Bereavement

Maidir leis an mbileog seo

Tugtar comhairle agus treoir ar an mbileog seo maidir leis an gcaoi is fearr le tacú le leanaí agus daoine óga faoi mhéala ag an bhféinmharú.

Ag an tráth áirithe seo, is cosúil go mbraitheann sé nó sí réimse mothúchán agus go mbíonn mórán ceisteanna aige nó aici nach bhfuil freagra aige nó aici orthu.

Tá ceithre chuid ann:

1. Caint le do leanbh faoin bhféinmharú
 2. Ceisteanna deacra a fhreagairt
 3. An chaoi a bhféadfadh leanaí agus daoine óga freagairt do bhás le féinmharú
 4. Cén chaoi le tacú le leanaí agus daoine óga ag brath ar a n-aois
-

1. Caint le do leanbh faoin bhféinmharú

Féadfaidh sé a bheith deacair caint le leanaí a bhfuair tuismitheoir, deartháir nó deirfiúr, dlúthghaol nó cara leo bás. Ba mhaith leat an leanbh a chosaint ó mhíshuaimhneas. Teastaíonn ó leanaí, áfach, go n-inseofaí dóibh faoin mbás. Cabhraíonn sé leis an leanbh tuiscint a fháil ar an méid a tharla agus an méid a chiallaíonn sé dó nó di.

Is fearr a bheith oscailte agus ionraic faoin méid a tharla mar gheall go gcabhraíonn sé seo míthuiscintí faoin bhféinmharú a sheachaint, rud a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar ghasúir ag tráth ina dhiaidh sin.

Beidh tuiscintí éagsúla ar an mbás ag leanaí, ag brath ar a n-aois, mar sin féadfaidh sé a bheith cabhrach fáil amach cén tuiscint atá acusan ar an mbás.

Beidh na céimeanna seo a leanas ina gcabhair agus tú ag caint le leanbh nó duine óg faoin duine a bhásaigh.



- Inis go soiléir don leanbh céard a tharla; is fearr do thuismitheoir, gaol nó duine ar a n-aithne mhaith dó nó di nó ina bhfuil muinín aige nó aici, an scéal a insint don leanbh
- Bain úsáid as teanga shoiléir a thuigeann an leanbh
- Tabhair mionsonraí simplí faoin gcaoi a bhfuair an duine bás
- Tabhair aitheantas do mhothúcháin an linbh, agus cuir ceisteanna
- Cuir in iúl don leanbh go ngráitear é nó í agus nach ndearnadh an leanbh aon rud ba chúis le bás an duine
- Coinnigh le gnáthamh an linbh chomh fada agus is féidir

2. Ceisteanna deacra a fhreagairt

Bíonn mórán ceisteanna gan freagra ag daoine mar gheall ar bhás le féinmharú. I gcás ceisteanna áirithe, amhail ***‘cén fáth an bhfuair an duine bás?’***, féadfaidh sé nach bhfuil aon fhreagraí éasca ná sciobtha.

I gcás ceisteanna eile, amhail ceisteanna faoi fhíricí an mhéid a tharla, féadfaidh sé go bhfuil ceisteanna ann is féidir a fhreagairt.

Tá sé tábhachtach leanaí a spreagadh le ceisteanna a chur. Féadfaidh sé seo a bheith ina chabhair duit fáil amach cén chaoi a bhfuil siad ag smaoineamh agus cén chaoi a bhfuil siad ag déileáil leis an mbás. Déan iarracht a bheith oscailte agus ionraic agus tú ag tabhairt freagraí dóibh.

Féadfaidh an leanbh a bheith feargach agus frustrachas air nó uirthi agus ceisteanna aige nó aici nach féidir leat a fhreagairt. Féadfaidh sé gur gá duit a mhíniú nach bhfuil na freagraí uile agat. Go han-mhinic, samhlaíonn leanaí gurb iadsan ba chúis leis an duine bás a fháil.

I gcás bás le féinmharú, féadfaidh imní a bheith orthu go bhféadfaidh sé go bhfuil rud éigin a d’fhéadfadh a bheith déanta acu chun é a chosc. Cuir in iúl don leanbh nach é seo an cás.

3. An chaoi a bhféadfadh leanaí agus daoine óga freagairt do bhás le féinmharú

Féadfaidh sé go bhfreagróidh leanaí agus daoine óga ar mhórán de na bealaí seo thíos, nó ar chuid díobh, nó ar bhealaí eile. Tar éis bás le féinmharú, tá gá ag leanaí agus daoine óga faoi mhéala go gcloisfí iad agus go bhfreastalófaí ar a ngá le heolas, míniúcháin shimplí agus athdhearbhú.

I measc na bhfreagairtí mothúchánacha, tá an t-eagla, buairt, mearbhall, fearg, brón, faoiseamh, uaigneas, ciontacht nó leithlis.

I measc na bhfreagairtí fisiciúla tá fuinneamh íseal, codladh nó patrúin itheacháin bhriste, pianta agus cráphianta gan mhíniú.

I measc na bhfreagairtí iompair tá easpa airde, díchuimhne, fonn ionsaí, cantal nó cúlú i dtreo iompar a shamhlaítear le haois níos óige, amhail an leaba a fhliuchadh.

I measc na bhfreagairtí sóisialta tá cailliúint féinmheasa agus muiníne, tarraingt siar ó chairde agus gníomhaíochtaí, nó titim sa tinreamh scoile.

Foinse: www.childhoodbereavement.ie

Féinchúram

Tá sé tábhachtach cuimhneamh go mbíonn fuinneamh ag teastáil chun tacaíocht a thabhairt do dhaoine buailte ag an bhféinmharú agus go mbíonn sé sin deacair in amanna.

Ní hamháin go n-éascaíonn an féinchúram cabhrú linn féin, éascaíonn sé cabhrú le daoine eile chomh maith.

Is éard is féinchúram ann ná aon rud a dhéanann muid d'aon turas d'fhonn aire a thabhairt dár meabhairshláinte, agus dár sláinte mothúchán agus fhisiciúil.

4. Cén chaoi le tacú le leanaí agus daoine óga ag brath ar a n-aois

Braitheann sé ar aois agus ar chéim forbartha leanaí agus daoine óga cén chaoi a dtuigeann siad agus cén chaoi a bhfreagraíonn siad don bhrón. Bíonn an brón éagsúil de réir mar a éiríonn leanaí níos sine.

De réir mar a fhásann agus a éiríonn leanaí níos sine, méadaíonn a dtuiscint ar an mbás, agus féadfaidh sé gur gá dóibh athshúil a thabhairt ar a mbrón níos faide anonn sna blianta.

Leis na leideanna seo, taispeántar duit cén chaoi le tacú le leanaí agus daoine óga ag aoiseanna agus céimeanna éagsúla.



0-5 bliana

Coinnigh lena ngnáthaimh, bí spreagthach ó thaobh ceisteanna a chur, agus tabhair freagra orthu ar bhealach oscailte agus simplí

5-8 mbliana

Bí spreagthach ó thaobh caint faoin mothúcháin agus iad a chur in iúl, is cuma céard iad na mothúcháin sin

8-12 bhliain

Cuir ar a suaimhneas iad faoi athruithe do nósanna maireachtála, amhail ioncam an teaghlaigh agus teach an teaghlaigh

Déagóirí

Bíodh déagóirí páirteach i nósanna (leabhair/físeáin cuimhní) agus bí toilteanach agus ábalta éisteacht leo, glac lena mothúcháin mar mhothúcháin fhíréanta thábhachtacha, agus bí mar eiseamláir ó thaobh ceisteanna faoin mbás agus brón a phlé

Foinse: www.childhoodbereavement.ie

Cé leis ar féidir teagmháil a dhéanamh má theastaíonn cúnamh go práinneach

Déan teagmháil le do Dhochtúir Ginearálta, nó le dochtúir 'lasmuigh de ghnáthuaireanta'

féach **www.hse.ie**

Déan teagmháil le Samaritans 24/7 ar an uimhir shaorghlao 116 123 nó trí ríomhphost chuig: jo@samaritans.ie

Déan teagmháil le Pieta House 24/7 ar an uimhir shaorghlao 1800 247 247 nó tríd an téacs HELP a sheoladh chuig 51444

(gnáthrátaí do theachtaireachtaí i bhfeidhm)

Déan teagmháil le Text50808, seirbhís teachtaireachtaí saor in aisce géarchéime 24/7, ach an téacs HELLO a sheoladh chuig 50808

féach **www.text50808.ie**

Téigh chuig, nó déan teagmháil leis an Rannóg Éigeandála san ospidéal is cóngaraí duit

féach **www.hse.ie**

Glaigh ar na seirbhísí éigeandála ar 112 nó 999

Má tá tú ag fáil tacaíochta ó fhoireann meabhairshláinte, nó má fuair roimhe seo, déan teagmháil leis an tseirbhís chun tacaíocht a fháil ó thaobh géarchéime.

Chun íoslódáil a dhéanamh ar **You are not alone**, an Treoir Náisiúnta um Thacaíocht Méala Féinmharaíthe, féach ar **www.connectingforlifeireland.ie**

Seirbhís saor in aisce, faoi rún é an **tSeirbhís Idirchaidrimh um Méala don Fhéinmharú** trína dtugtar cúnamh agus tacaíocht do theaghlaigh agus do dhaoine tar éis duine gar dóibh a chailleadh mar gheall ar fhéinmharú

www.pieta.ie

www.vitahouse.org

www.thefamilycentre.com

Le haghaidh eolais, acmhainní agus uirlisí chun cabhair agus tacaíocht a thabhairt do leanaí, daoine óga agus a dteaghlach agus iad faoi mhéala, déan teagmháil le **The Irish Childhood Bereavement Network**

www.childhoodbereavement.ie

Is é **Childline** an tseirbhís náisiúnta éisteachta 24 uair an chloig do dhaoine óga suas le haois 18 - saorghlaoigh **1800 666 666** nó seol téacs saor in aisce chuig **50101**

www.childline.ie

Cuireann **Jigsaw** tacaíochtaí meabhairshláinte saor in aisce, rúnda do dhaoine óga idir 12-25 timpeall na tíre

www.jigsaw.ie

your mental health.ie

Eolas | Tacaíocht | Seirbhísí

1800 111 888

Féach ar **www.yourmentalhealth.ie** le haghaidh eolais agus seirbhísí tacaíochta maidir le do mheabhairshláinte agus d'fholláine.

Féadtar an bhileog seo a ordú ar **www.healthpromotion.ie** agus é ullmhaithe ag:

Oifig Náisiúnta an FSS um Fhéinmharú a Chosc (ONFC)

Ospidéal Stewart, Baile Phámar,
Baile Átha Cliath 20

Fón: 01 778 5112 / R: info@nosp.ie

Leagan 4, Nollaig 2021 / HSP01303GA



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service