

Slová, ktoré zachraňujú život:

- **Neboj sa.**
- **Zvládneš to.**
- **Pomôžem ti.**

PRO-LIFE METRO

Byť blízko, keď to treba.



Mapa je len orientačná. Cesta každej ženy môže byť iná a trasy sa môžu meniť podľa jej rozhodnutí a situácie, v ktorej sa nachádza.

Na Slovensku považujú tehotenstvo za problém tisíce žien ročne. Každý z nás sa môže stretnúť so ženou ohrozenou umelým potratom. Jej dieťaťu, ako aj jej samej veľmi pomôže, ak sa zastaneme života a pomôžeme žene prijať, že je matka. Ale, ako to spraviť, aby sme ju neodradili a nestratili jej dôveru?

CESTOVNÝ PORIADOK

- Vyhybame sa neplodnej kritike a odsudzovaniu. Poskytujeme oporu a pomocnú ruku.
- Pamätáme na to, že tehotná žena je v istom zmysle v šoku – náhle a neplánovane sa dostala do situácie, v ktorej sa rozhoduje o smerovaní celej jej budúcnosti. Ak si dieťa nechá, pravdepodobne padnú jej plány na najbližšie roky a veľa v jej živote sa zmení natrvalo (hoci pravdaže nie nevyhnutne k horšiemu). Ak podstúpi interrupciu, riskuje zas výčitky svedomia a trápenie. Neplánované tehotenstvo často nemá jednoduché riešenie – každé z nich bude niečo stáť a tehotná mamička to vie. Myslíme na toto jej rozpoloženie a komunikujeme s ňou citlivo a s úctou, nemyslíme si, že rozumieme všetkému, čo sa v nej deje.
- Budme si vedomí, že budúcu mamičku nemôžeme k žiadnemu rozhodnutiu nútiť. My jej môžeme poskytnúť informácie, dať argumenty, spolu s ňou hľadať pre a proti, byť jej oporou, no **konečné rozhodnutie musí urobiť ona sama.**
- Niektoré problémy sa nám nemusia zdať veľké. Pre niekoho však veľké sú, a tak by sme k nim mali aj pristupovať. Ak sa dokážeme vcítiť do problému, môžeme lepšie šíriť nádej, ktorá ho dokáže prekonať.

○ Som tu pre teba.

Tehotná mamička, ktorej chýba opora okolia, je veľmi zraniteľná. Potrebuje počuť, že nie je sama. Že sa má na koho spoľahnúť. Je potrebné, aby sme jej v tomto náročnom období venovali svoj čas, zaujímali sa o ňu. Možno jej dobre padne, ak ju bude mať kto sprevádzať k lekárovi či na úradoch. V prípade jej záujmu je možné do pomoci zapojiť aj širší okruh ľudí.

○ Počúvam.

Je potrebné si ženu vypočuť a spolu s ňou sa zamýšľať nad jej situáciou. Každá neplánovane tehotná žena je v inej situácii – jedna príliš mladá, inej sa partner vyhráza rozchodom, iná sa bojí, ako uživi ďalšie dieťa. Je dobré, ak sa žena môže vyrozprávať a v pokoji si utriediť myšlienky. Tak sa tiež zistí, aké ťažkosti ju čakajú, keď si dieťa nechá, a teda aj to, s čím jej môžeme pomôcť. Treba získať čas a predísť unáhleným krokom, ktoré sa už nedajú vrátiť späť.

○ Zvládneš to.

Každý potrebujeme počuť slová povzbudení. O čo viac tehotná mamička, ktorá je v strese, plná pochybností a obáv zo zlyhania. Pomôžeme jej nazrieť kúsok za horizont a objaviť víziu svojho šťastného rodičovstva. Povzbudíme ju, že každá žena, môže byť dobrou matkou.

Ak nie je možné, aby sa o dieťa starala, je tu vízia šťastného života pre dieťa v náhradnej rodine.

○ Vieš, že...?

Veľa sa dá pomôcť poskytnutím užitočných informácií. Napríklad o tom, ako dieťa v danom týždni tehotenstva práve vyzerá, ako sa vyvíja. Všetko je na webe. Ak žena naozaj zvažuje potrat, toto sú pre ňu veľmi dôležité informácie. Raz sa o nich iste dozvie, nemala by ľutovať, že to bolo neskoro.

Citlivo ju treba informovať o negatívnych následkoch umelého potratu, zdravotných a hlavne psychických, vrátane rizika popratového syndrómu. Možno nevie o organizáciách, ktoré jej môžu pomôcť. Alebo, že je dieťa možné po pôrode zveriť do pestúnstva, či profesionálnej rodiny, alebo porodiť ho utajene v nemocnici a dať ho na adopciu.

Niekomu môže pomôcť, ak sadozvie, že otec dieťaťa je povinný finančne naň prispievať aj v prípade, ak nechcel, aby sa narodilo. Informovanosť je dôležitá pre správne rozhodovanie. Ak si s niektorými otázkami nevieme dať rady, spýtajme sa v poradni.

ZASTÁVKY METRA

○ Pomôžem ti.

Užitoční môžeme byť aj konkrétnou pomocou – napríklad finančnou, materiálnou (oblečením, výbavičkou pre bábätko), vybavením ubytovania, či pomocou pri starostlivosti o dieťa. Ak sa však chceme zaviazať k dlhodobejšej pomoci, nesľubujme niečo, čo nebudeme môcť splniť!

Veriaci môžu veľmi pomôcť modlitbou. Takto sa dá pomôcť aj v prípade, že nie sme v priamom kontakte s tehotnou mamičkou a navyše touto formou dokáže pomôcť naozaj každý!;

○ Odborné poradenstvo.

Niekedy je treba tehotnú mamičku nasmerovať na poradňu, ktorá vie pomôcť aj v náročnej situácii. Každý by mal nejakú poradňu poznať, aby ju vedel odporučiť.

Špecializované poradne a zariadenia vedia pomôcť s množstvom vecí. Vedia so ženou správne komunikovať a poradiť jej. Niektoré spolupracujú so sociálnymi pracovníkmi, psychológmi, právnikmi, kňazmi, lekármi, prípadne majú možnosť mamičku ubytovať, ukryť, a podobne. Kontakty na viaceré organizácie nájdete na opačnej strane letáku.

○ Domov pre tehotné mamy.

Na Slovensku máme desiatky zariadení, ktoré môžu mamičku v núdzi ubytovať, a to aj v čase pred pôrodom, aj po ňom. Niektoré zo zariadení sú uvedené na opačnej strane letáku.

○ Utajený pôrod a adopcia

Niektoré matky sa nemôžu z rôznych príčin o svoje dieťaťko starať, no nechcú mu ani ublížiť umelým potratom. Pre ne je tu možnosť porodiť dieťa v nemocnici, a to normálne, alebo utajene. Dieťaťko potom môže ísť na adopciu k jeho novým rodičom, ktorí sa naň už veľmi tešia.

○ Pestúnstvo a profirodina

Dieťa môže byť po narodení zverené aj do pestúnskej starostlivosti, či umiestnené do tzv. profirodiny, kým sa situácia rodičov nezlepší a budú sa oň môcť sami starať.



