

Tá cuidiú ar fáil

Tacaíocht tar éis do dhuine
bás a fháil trí fhéinmharú
id Tuaisceart Éireann

Tá an treoir seo tiomnaithe dóibh siúd atá faoi bhrón de bhrí go bhfuair duine a raibh grá acu dó/di bás.

Dearadh an treoir seo chun cuidiú leat a roghnú cén uair agus cad iad na rannóga is oiriúnaí duit. Níl sé i gceist a bheith ina rud is gá duit a léamh ó chlúdach go clúdach.

B'fhéidir go mbeadh sé cuidiúil do do theaghlach, do chairde nó do chomhghleacaithe breathnú tríd an treoir seo ionas gur féidir leo tosú ag iarraidh beagán de na rudaí a bhfuil tú ag dul tríothu a thuiscint agus conas an cúnamh ceart a fháil.

Díríonn roinnt rannóg ar an dóigh a bhféadfá a bheith ag mothú; díríonn rannóga eile ar an mhéid a d'fhéadfadh a bheith ag tarlú. Ar fud an fhoilseacháin tá roinnt moltaí maidir le foinsí tacaíochta breise. Tá sleachta ann freisin ó dhaoine atá faoi mhéala agus a bhfuil taithí acu ar chuid de na rudaí a d'fhéadfá a bheith ag dul tríothu.

Nóta faoi theanga

D'úsáid muid na habairtí 'básaithe de bharr féinmharaithe' agus 'chuir siad lámh ina mbás féin'. Roghnaigh muid na téarmaí seo mar is cosúil go nglactar leo go héasca, ach aithnímid go mbeidh a rogha teanga féin ag daoine. Sheachain muid an frása 'tú féin a mharú' ós rud é go dtugann sé le tuiscint go ndearna daoine a fhaigheann bás ar an mbealach seo coir, rud nach bhfuil amhlaidh.

Níl aon bhealach simplí ann chun cur síos a dhéanamh ar na caidrimh éagsúla a d'fhéadfadh a bheith ag daoine leis an duine a fuair bás ('duine muinteartha', 'gaol nó cara', 'dlúthchara', 'duine tábhachtach') mar sin de, baineadh úsáid as an abairt 'duine a fuair bás' thíos tríd. Aithnímid go bhféadfadh sé seo a bheith neamhphearsanta ach níl sé i gceist neart an chaidrimh a dhíluacháil.

Clár ábhair

	Intreoir	2
1	Na mothúcháin a d'fhéadfadh a bheith ort	3
	Conas a dhéanann daoine brón	4
	Faoi bhrón ag féinmharú	4
	Conas a mhothaíonn tú?	5
	Labhair le duine éigin anois	12
	Cad a d'fhéadfadh (agus a mhalairt, b'fhéidir) cuidiú	13
2	Cad a d'fhéadfadh a bheith ag tarlú	14
	Ag cur daoine ar an eolas	15
	Cad a tharlaíonn tar éis bás tobann	16
	Má fuair an duine bás i bpríosún nó faoi choinneáil na bpóilíní	16
	Má bhí an duine i dteagmháil le seirbhísí meabhairshláinte	18
	Ag eagrú na sochraide	18
	Ag déileáil leis na meáin	19
	Daoine/eagraíochtaí le cur ar an eolas	22
3	Daoine a bhfuil ceangal ar leith acu leis an duine a fuair bás	26
	Comhpháirtithe	27
	Tuismitheoirí	28
	Páistí agus daoine óga	30
	Siblíní	34
	Daoine aosta	34
	Cairde	36
	Daoine faoi mhíchumas foghlama	36
	Labhair le duine éigin anois	36
4	Ag cuidiú le duine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe	37
	Mo ghaol nó mo chara	38
	Mo chomhghleacaí oibre nó fostaí	39
	Mo mhac léinn	39
	Leideanna maidir le tacaíocht a thabhairt do dhuine atá faoi bhrón mar gheall ar bhás gan choinne	40
5	Ag teacht slán as agus ag tabhairt aghaidh ar an todhchaí	42
	Ag tabhairt aire duit féin	43
	Ag aimsiú éisteora	44
	Riachtanais láithreacha	45
	Riachtanais fhadtéarmacha	47
	Tacaíocht bhreise	47
6	Léitheoireacht úsáideach	48
7	Tacaíocht bhreise	51

Intreoir

Ag an am seo ba mhaith linn ár gcomhbhrón ó chroí a chur in iúl duit, do do theaghlach agus do chairde a ndeachaigh an cailteanas brónach seo i bhfeidhm orthu.

Aithnímid an phian agus an t-anacair a mhothaítear tar éis bháis dhuine muinteartha a tháinig gan choinne.

Ní féidir leis an treoir seo ach iarracht a dhéanamh cur síos a dhéanamh ar chuid de na rudaí a bhfuil tú ag dul tríothu. Níl sé inchurtha le rudaí a phlé le daoine: iad siúd atá mór leat nó duine ó eagraíocht tacaíochta áitiúil (féach thíos). Tá sé curtha le chéile, áfach, le cuidiú ó dhaoine a bhí faoi mhéala ag féinmharú agus a d'fhéadfadh taithí a bheith acu ar chuid de na rudaí a bhfuil tú ag dul tríothu anois.

Is féidir le bás tarlú ag am ar bith den saol. Uaireanta táthar ag súil leis, mar gheall ar thinneas nó aosú. Uaireanta tarlaíonn sé go tobann gan aon rabhadh. Is minic a bhíonn bás duine muinteartha tubaisteach. Nuair a fhaigheann duine gar duit bás, fágann na ceangail mhothúchána briste muid le mothú domhain bróin agus folúis.

B'fhéidir go mbeidh tú á léamh seo go luath tar éis do dhuine bás a fháil, nó seachtainí, míonna nó blianta ina dhiaidh sin.

“Sa chior thuathail tar éis an bháis, nuair a mhothaigh mé chomh huaigneach, chomh éadóchasach agus mearbhall orm, chuidigh sé liom rud éigin a léamh a chuir síos ar bheagán de na rudaí a bhí mé ag mothú agus cad a bhí ag tarlú. Mhothaigh sé beagán amhail is go raibh daoine eile amuigh ansin a bhí le mo thaobh agus go mbeadh a fhios acu cad a bhí mé ag dul tríd.”

Mike, a bhfuair a pháirtí bás

Tá súil againn go gcuideoidh an t-eolas agus an treoir phraiticiúil atá leagtha amach sa leabhrán seo leat san am tar éis bhás do mhuintire; tugann sé aghaidh ar riachtanais ar leith na ndaoine a fuair bás gan choinne. Tá eolas faoi bhrón agus méala ann, agus tá muintín againn go gcuideoidh sé leat sna seachtainí agus sna míonna amach romhainn.

Is féidir tuilleadh tacaíochta a fháil trí do dhochtúir teaghlaigh nó ó eagraíochtaí tacaíochta áitiúla – faigh iad sa rannóg seirbhísí www.mindingyourhead.info faoi na catagóirí ‘méala’ (grief) nó ‘féinmharú’ (suicide).

1

Na mothúcháin a d'fhéadfadh a bheith ort

Díríonn an chuid seo ar chuid de na mothúcháin a mhothaíonn daoine faoi mhéala agus na mothúcháin a threisítear nuair a d'fhéadfadh féinmharú a bheith i gceist leis an bhás.



Conas a dhéanann daoine brón

Tá brón chomh huathúil agus atá tú féin, agus chomh sainiúil le méarlorg. Beidh tionchar ar leith ag an bhrón ar gach duine toisc go bhfuil gach duine difriúil - fiú sa teaghlach céanna. Bhí a gcuidreamh féin ag gach duine acu leis an duine a fuair bás, a dtaithí féin ar chailteanas eile agus leibhéil éagsúla tacaíochta a bhí ar fáil.

Tá a mbealaí féin ag daoine chun mothúcháin a chur in iúl. Bíonn sé cuidiúil ag cuid acu mothúcháin agus smaointe a roinnt. Bíonn sé an-deacair ar chuid acu caoineadh nó an dóigh a bhfuil siad ag mothú a chur i bhfocail: ní chiallaíonn sé nach bhfuil siad chomh suaite le duine nach féidir leo stopadh ag caoineadh.

D'fhéadfá a fháil amach go mothaíonn daoine go bhfuil a fhios acu conas atá tú nó conas ba chóir duit a bheith ag mothú: ('caithfidh go mothaíonn tú iontach...') nó a rá leat brón a dhéanamh ar bhealach ar leith ('ní mór duit a...'). Is dócha gur fearr glacadh leis go bhfuiltear ag iarraidh an chomhairle seo a thabhairt go cineálta, ach cuimhnigh go mbíonn gach duine faoi mhéala ar bhealaí difriúla. Mar sin, éist leat féin ar an chéad dul síos agus faigh do bhealach féin. Tá sé tábhachtach a mheabhrú nach bhfuil aon rialacha nó céimeanna socraithe ann agus nach bhfuil aon bhealach ceart nó mícheart le mothú.

D'fhéadfadh go nglacadh daoine leis nach bhfuil ach na garghaolta faoi mhéala - ach is féidir go ndeachaigh sé i bhfeidhm ar go leor daoine. D'fhéadfá a bheith i do dhlúthchara leis an duine, comhghleacaí oibre, nó b'fhéidir go raibh baint ghairmiúil agat leis an duine agus tú ag cuidiú sula bhfuair an duine bás nó ina dhiaidh sin. B'fhéidir nach bhfuair tú an t-aitheantas nó an tuiscint chéanna ar do chailteanas a bhí ag baill teaghlach ach d'fhéadfá aon mheascán de na mothúcháin a thuairiscítear a fháil fós.

Faoi mhéala ag féinmharú

'Brón agus an fhuaim ardaithe' an cur síos a rinneadh ar a bheith faoi mhéala ag féinmharú. Bheadh go leor de na rudaí a d'fhéadfá a bheith ag mothú anois mar an gcéanna dá bhfaigheadh an duine gar duit bás go tobann nó tar éis tinneas fada. Ach deir daoine faoi mhéala gur cosúil go dtreisiúnn féinmharú na gnáthfhreagraí ar chailteanas. Mar shampla, b'fhéidir go mbraithfidh tú ciontach níos géire ar do ghníomhartha féin, milleán níos seirbhe i leith duine eile a dtiocfadh leo an féinmharú a chosc dar leat, fearg níos láidre roimh an duine a fuair bás nó éadóchas níos doimhne go bhfuil duine éigin gar duit tar éis bás a fháil ar an mbealach seo.

Cad é mar a mhothaíonn tú?

Is minic a fhiafraíonn daoine ‘cén chaoi a bhfuil tú ag mothú?’ agus d’fhéadfadh sé a bheith dodhéanta é a fhreagairt. Nuair a fhaigheann duine bás go tobann is féidir le meascán mór de mhothúcháin agus smaointe a bheith ort. Anseo déanaimid iniúchadh ar chuid de na mothúcháin a mhothaítear go coitianta nuair a fhaigheann duine a bhfuil cion agat orthu bás.

Liostaítear na mothúcháin in ord aibítre de réir an Bhéarla toisc nach bhfuil aon ord ná tosaíocht ann maidir le conas a d’fhéadfadh duine ar bith a bheith ag mothú.

Fearg

Cosantacht

Dúlagar agus imní

Éadóchas

Díchreideamh

Eagla

Ciontacht

Maoile Mothúchán

Freagairtí coirp

Cumha

Ag ceistiú – ‘abair go...?’ agus ‘cén fáth?’

Diúltú

Faoiseamh

Brón

Cuardach

Ag glacadh leis

Náire

Geit

Stiogma

Smaointe féinmharaithe

Fearg

Is minic a mhothaíonn daoine atá faoi mhéala feargach. D’fhéadfá a bheith feargach leis an duine as bás a fháil ar an bhealach seo agus an oiread sin péine a fhágáil ina ndiaidh nó toisc go bhfuil tú fágtha chun déileáil le go leor rudaí praiticiúla agus go mbraitheann tú neamhullamh. Nó d’fhéadfá a bheith feargach le duine a lig síos iad, dar leat, nó leo siúd ar cheart dóibh aire níos fearr a thabhairt dóibh. Má tá creideamh agat, seans go mbeidh fearg ort le do Dhia. Is freagairt choitianta í nuair a bhíonn tú ag iarraidh teacht ar dhuine chun an milleán a chur orthu as an bhás. D’fhéadfadh fearg a bheith iomarcach ó am go chéile agus seans go mairfidh sé, nó go n-imeoidh agus tiocfaidh ar ais, go ceann i bhfad.

“D’athraigh mo dhearcadh chun fearg a chur san áireamh faoin mhéid a bhí déanta aici nuair a chonaic mé an dóigh a raibh a tuismitheoirí ag fulaingt. Bhí fearg orm liom féin freisin nár dhúirt mé lena máthair go raibh imní orm fúithi. Ag an am mhothaigh mé go raibh orm a bheith dílis do mo chara.”

Vicky, a bhfuair a cara bás

“Fiafraím cén uair agus cad é mar a thosaigh gach rud ag titim as éadan agus cérbh iad na gníomhartha a d'fhéadfadh stop a chur lena tharla. Téim siar agus aniar i m'intinn céard a tharlódh murar bhog muid teach, murar fhág mé mo phost, mura ndeachaigh muid ar saoire dhá mhí sula bhfuair sí bás, dá dtabharfainn níos mó airde di, nó níos mó spáis, nó má dúirt níos mó nó níos lú...”

Roger, a bhfuair a bhean chéile bás



Cosantacht

Mar gheall ar an éiginnteacht maidir le cad é mar a chaithfidh daoine leat, thioctadh leat a bheith ar do chosaint ina gcoinne ar eagla go ndéarfadh siad rud éigin a chuirfeadh isteach ort nó ar eagla go gcuirfeadh siad ceisteanna cunóracha. Uaireanta, bíonn sé deacair gan a bheith ar d'fhaichill agus a bheith ag labhairt go hoscailte faoin dóigh a motháíonn tú. Deir roinnt daoine go bhféadfadh sé a bheith ní b'fhusa labhairt le daoine eile a bhí fágtha faoi bhrón de dheasca féinmharaithe fosta. Gheobhaidh tú sonraí teagmhála d'eagraíochtaí tacaíochta méala ar an suíomh gréasáin www.mindingyourhead.info

Dúlagar agus inní

Uaireanta, motháíonn daoine go bhfuil siad ag cailleadh smachta ar a meabhairshláinte toisc go bhfuil an brón chomh dian sin. D'fhéadfadh sé seo a bheith ina mothú a thagann agus a imíonn. Uaireanta, ach ní i gcónaí, b'fhéidir go mbraitheann tú go bhfuil na mothúcháin seo fréamhaithe go domhain. Tá sé tábhachtach labhairt le do dhochtúir teaghlach chun cabhair a fháil uathu nó le ceann de na heagraíochtaí tacaíochta meabhairshláinte atá liostaithe ar www.mindingyourhead.info má cheapann tú go bhféadfadh sé seo tarlú duit.

Éadóchas

D'fhéadfadh daoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe a cheistiú an féidir leo aghaidh a thabhairt ar mhaireachtáil gan an duine a fuair bás. I gcás roinnt daoine, d'fhéadfadh sé seo a bheith ina smaoineamh gasta; i gcás daoine eile, is féidir leis a bheith ina éadóchas domhain as a dtagann smaointe féinmharaithe. Más mar seo a mhothaíonn tú féin, lorg tacaíocht ó na daoine mórthimpeall ort nó ó cheann de na heagraíochtaí atá liostaithe ar www.mindingyourhead.info

“Chaith mé cuid mhór ama ag iarraidh ‘réiteach’ a fháil ar cén fáth ar chinn mo mhac lámh a chur ina bhás féin. Rinne mé na mothúcháin seo go léir a inmheánú a rinne rudaí níos measa agus níos measa domsa. Ní raibh uaim ach meall a dhéanamh díom féin agus ligean don saol imeacht tharam. Sa deireadh, bhuaile uair na cinniúna liom agus bhí mé ag iarraidh éalú ón síor-chrá a mhothaigh mé. Ba ag an phointe seo a shocraigh mé go raibh orm an dóigh ar mhothaigh mé a roinnt. Ba é sin an rud a d'athraigh gach rud. Ó thosaigh mé ag caint ar an dóigh a motháim is dóigh liom go bhfuil an neart aimsithe agam le bogadh ar aghaidh.”

Dean, a bhfuair a mhac bás

Díchreideamh

Bíonn sé deacair ar roinnt daoine glacadh leis go bhfuair duine bás, agus nach mbeidh an duine mar chuid dá saol a thuilleadh. Tá sé nádúrtha a bheith ag streachailt chun a chreidiúint cad a tharla, go háirithe más féidir gur chuir an duine a lámh ina mbás féin. Is féidir leis an mhothú seo maolú de réir mar a dtuigeann tú go bhfuair siad bás, ach is féidir go mbeidh tú in amhras go ceann tamaill fós.

Eagla

Is féidir le brón a bheith scanrúil; agus ina éiginnteacht chorrach toisc go bhfuil gach rud athraithe. Uaireanta bíonn eagla ar dhaoine faoin saol a bheidh ann gan an duine a fuair bás nó faoin tionchar a bheidh ag an bhás ar dhaoine eile. D'fhéadfadh sé a bheith deacair todhchaí eile a shamhlú.

Ciontach

D'fhéadfadh go mothódh roinnt daoine ciontach. D'fhéadfá a bheith ag mothú ciontach as rud éigin a rinne tú nó nach ndearna tú, nó a dúirt nó nár dhúirt tú. B'fhéidir go gcuideodh sé le cuimhneamh nach bhfuil a fhios ach ag an duine a fuair bás cén fáth nach bhféadfaidís maireachtáil a thuilleadh. D'fhéadfadh ciontach ollmhór a bheith ar cheann de na príomhchúiseanna go bhfuil méala mar gheall ar fhéinmharú chomh pianmhar - agus ní mothú é is féidir le duine éigin a laghdú ag meabhrú duit na rudaí maithe go léir a rinne tú don duine a fuair bás. Uaireanta mothaíonn an chiontach a mhothaíonn na daoine faoi mhéala mar theip.

“Bhí mé ag smaoineamh de shíor ar a bhás ó dhubh go dubh agus ar na hócáidí annamha a tháinig mé as na smaointe seo, mhothaigh mé ciontach nár mhothaigh mé “an phian”.”

Shirley, a bhfuair a mac bás

Maoile Mothúchán

Bíonn sé deacair ar dhaoine in amanna rud ar bith a mhothú. Is féidir le daoine a bhfuil taithí acu ar an easpa mothúchán seo mothú ciontach as gan an brón a chur in iúl trí chaoineadh nó caint, go háirithe nuair a bhíonn daoine eile timpeall orthu in ann seo a dhéanamh. I gcás roinnt daoine, is féidir go nglacadh sé tamall sula mothaíonn siad pian an mhéala. D'fhéadfadh sé go mbeadh sé deacair ceisteanna curtha le dea-chroí ar nós ‘cad é mar a mhothaíonn tú?’ a fhreagairt toisc nach bhfuil aon fhreagra ann uaireanta.

Freagairtí coirp

Tar éis do dhuine bás a fháil, tá sé coitianta go leor dóibh siúd a fhágtar ina ndiaidh a bheith tinn go fisiciúil le tinneas cinn, boilg trína chéile agus breoiteacht. Toisc go bhfuil tú in ísle brí, b'fhéidir go dtiocfadh níos mó slaghdán ort, mar shampla, ná mar is gnách. B'fhéidir go mbraitheann tú nach bhfuil tú ag iarraidh ithe, nó go n-itheann tú agus go n-ólann tú níos mó mar mhodh seachráin. B'fhéidir go mbeadh deacracht agat dul i do chodladh nó bheith i do chodladh nó b'fhéidir gur mhaith leat bheith i do chodladh an lá ar fad.

Cumha a bheith ort

Bíonn brón ar leith ann tar éis do dhuine bás a fháil agus d'fhéadfadh sé go mbeidh cumha ort i ndiaidh an duine sin. Is féidir gur mothú fisiciúil a bheadh ann: seans gur ionann do mhian iad a fheiceáil, teagmháil a dhéanamh leo, iad a bheith i do lámha nó iad a bholadh agus dúil choscraich go bhfillfidh siad, fiú go ceann nóiméad amháin.

Ag ceistiú – abair go...?

Nuair a bhíonn daoine faoi bhrón de dheasca féinmharaithe, b'fhéidir go mbraitheann siad gur chóir nó go bhféadfadh siad é a chosc. Beidh gach duine a chaill duine éigin mar gheall ar fhéinmharú i ndiaidh iarraidh orthu féin cad a chaill siad nó a d'fhéadfadh a bheith déanta ar bhealach difriúil. Is féidir le comhráite deireanacha cíoradh i do cheann. D'fhéadfá leanúint ar aghaidh do do cheistiú agus iad siúd timpeall ort go ceann laethanta, seachtainí – fiú blianta. Is é is dóichí go raibh tú ag tairiscint do thacaíochta, grá agus cúraim ar fad. Ar an gcaoi chéanna, b'fhéidir nár léirigh daoine a chuir a lámh ina mbás féin éadóchas dóibh siúd a bhí mórthimpeall orthu.

“Mar sin, tá mé i ndiaidh comhaontú a dhéanamh liom féin, ar féidir liom cloí leis roinnt laethanta, agus nach féidir ar roinnt laethanta eile, go mbeidh mé ag díriú ar chuimhneamh le háthas na hamanna maithe a thaitin liom agus gan a bheith ag smaoineamh ar “abair go...” agus mé lán de chiontacht nach dtugann ach pian dom.”

Amy, a bhfuair a máthair bás

Ag ceistiú – Cén fáth?

D'fhéadfadh go mbeadh ceist ollmhór gan fhreagra ag daoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe: Cén fáth? Is ceist í seo a ar féidir le daoine síormhachnamh a dhéanamh uirthi, agus gan fhreagra, b'fhéidir nach n-imeoidh sí go hiomlán.

Bíonn cúiseanna an fhéinmharaithe casta de ghnáth. Téann eispéiris éagsúla agus imeachtaí i bhfeidhm ar dhaoine ar bhealaí éagsúla. I bhfírinne, is é an duine a fuair bás an t-aon duine a raibh a fhios acu cén fáth ar mhothaigh sé dodhéanta dóibh maireachtáil.

“Tar éis tamaill thuig mé go raibh orm úinéireacht a thabhairt dó ar a chinneadh, cibé áit a raibh a intinn ag an am mar, fiú dá mbeadh na freagraí ar fad agam ar na fáthanna, bhí an fhírinne, an cailteanas, an brón, fós mar an gcéanna.”

Angela, a bhfuair a páirtí bás

Diúltú

Is cuma cé mhéad atá tú ag iarraidh a thuiscint cad a tharla, seans go mothóidh tú diúltaíodh duit agus gur thug an duine a fuair bás neamhaird ar do ghrá agus cúram fosta. D'fhéadfadh sé seo a bheith fíor go háirithe má tá tú i ndiaidh tacú leis an duine ar feadh i bhfad trí thréimhse dhrochshláinte mheabhreach.

B'fhéidir go mbraitheann tú go bhfuil daoine atá gar duit nó i do phobal ag tabhairt droim láimhe duit. Uaireanta is cosúil nach bhfuil daoine in ann déileáil leis an mhéid a tharla agus tarraingníonn siar nuair a theastaíonn siad uait, rud a fhágann go bhfuil tú ag mothú scoite. Níl a fhios ag cuid acu conas freagairt agus tá eagla orthu an rud mícheart a dhéanamh nó a rá agus, mar thoradh air sin, ní dhéanann siad teagmháil agus is cosúil go ndéanann siad neamhaird ort.

Faoiseamh

I gcás roinnt daoine, mothaíonn bás duine mar fhaoiseamh – má bhí siad i gcruachás nó i bpian le fada an lá nó má chaith tú tamall fada ag déanamh imní go bhfaigheadh siad bás. Is freagra nádúrtha é seo ar thréimhse fhada teannais agus struis agus ní chiallaíonn sé sin gur chuma leat.

Brón

D'fhéadfadh mothú brón as cuimse a bheith ar an fhreagra is minice ar bhás duine gar. Is féidir leis seo maireachtáil ar feadh na mblianta agus suí taobh le frithghníomhartha eile. B'fhéidir go mbraitheann tú gur mhaith leat go bhfillfeadh an duine ar ais agus go mbeadh an saol mar a bhí sé tráth. Uaireanta d'fhéadfadh go mbraitheann sé go mbíonn daoine ag iarraidh a insint duit go bhfuil tú feargach, suaite nó mearbhloch nuair a bhraitheann tú go bhfuil brón an domhain ort.

Ag cuardach

In amanna bíonn daoine atá faoi mhéala ag cuardach an duine a fuair bás. Mar shampla, b'fhéidir gur mhaith leat dul go dtí an áit a raibh an duine ag caitheamh ama (obair, scoil, nó áit ab ansa leis) ar fhaitíos go mbeadh siad ann. Mar an gcéanna, b'fhéidir gur mhaith le roinnt daoine áiteanna den sórt sin a sheachaint, anois agus amach anseo. Tá sé coitianta go leor freisin smaoineamh go bhfuil tú i ndiaidh scracfhéachaint a fháil ar an duine fuair bás, go bhfeiceann tú iad i mbrionglóid nó go mbíonn tú féin ag glaoch ar a n-ainm.

Ag glacadh leis

Tá an fhéidearthacht ann go nglacann tú le bás an duine mar an rogha a rinne siad mar gheall ar an staid ina raibh siad. Is minic a mothaíonn daoine atá faoi mhéala tar éis do chara nó gaol bheith ag fulaingt gur féidir leo glacadh leis gur shocraigh siad deireadh a chur leis an phian, in éineacht lena mbrón féin ar an méid a tharla.

“Nuair a fuair mé an glaoch gutháin, ní raibh iontas orm. Bhí a fhios agam go raibh mo chara i dtrioblóid agus rinne mé iarracht tacú léi an oiread agus ab fhéidir liom, ag comhairliú di cuidiú a fháil agus mar sin de. Cé go raibh mé trína chéile, ghlac mé leis an chinneadh a bhí déanta aici.”

Vicky, a bhfuair a cara bás

Náire

D'fhéadfadh sé a bheith go bhfuil mothú pianmhar náire nó ciaptha agat; b'fhéidir ag smaoineamh go ndearna tú rud éigin mícheart nó nach ndearna tú go leor chun an bás a chosc. B'fhéidir go mbíonn náire ort fosta mar gheall ar an bhealach a labhraíonn daoine eile faoi fhéinmharú agus an stiogma atá inár sochaí.

“Chuaigh muid tríd an oiread sin le céile agus thug mé an oiread sin tacaíochta dó. Ach tá sé amhail is nár thug mé go leor. Nó b'fhéidir nár thacaigh mé leis ar an mbealach ceart? Ar shíl sé gur chuma liom? Nár airigh sé fúmsa mar a shíl mé a rinne sé?”

Faye, a bhfuair a fear céile bás



Geit

Is féidir le gheit maireachtáil go ceann i bhfad agus is féidir léi dul i bhfeidhm ort ar go leor bealaí. Seans go mbraitheann sé amhail is gur chaill tú do ghnáthchumas anáilaithe - amhail is gur chuir duine éigin poll tríot nó amhail is go bhfuil tú i ndiaidh anáil dhomhain a ghlacadh agus ansin nach féidir leat anáil a scaoileadh amach. Nó b'fhéidir go mbraitheann tú gur chaill tú do chumas tascanna laethúla a chur i gcrích agus go bhfuil tú scoite ón méid atá ar siúl timpeall ort.

Stigma

Bíonn go leor daoine den bharúil go ndéanann méala trí fhéinmharú iad a idirdhealú agus go ndéanann sé níos casta an bealach ina bhfreagraíonn daoine. Tá cuid acu den tuairim go mbeadh sé níos éasca an bás a mhíniú ar bhealach difriúil. B'fhéidir nach bhfuil a fhios ag daoine eile cad ba cheart a rá. Is minic a deir daoine atá faoi bhrón ag féinmharú go meastar iad ar bhealach nach dtarlódh dá bhfaigheadh a ngaolta bás ar bhealach difriúil. Tá stigma sa tsochaí maidir le bheith ag caint faoi fhéinmharú agus d'fhéadfadh go seachnódh daoine an t-ábhar mar gheall air seo.

“Braithim uaireanta go sainmhíniú daoine saol mo mhaime trína bás. Aithisítear í mar gheall ar an lipéad “féinmharú”. Má fhaigheann duine bás de bharr ailse nó timpiste gluaisteáin ní chuirtear an milleán orthu, ná ní chuirtear locht carachtair ar a mbás. Ach le féinmharú mhothaigh mé go raibh orm a mhíniú cé chomh cineálta, álainn agus fial is a bhí sí. An chaoi nach raibh sí santach, nach

raibh sé seo déanta aici le haird a tharraingt uirthi ach toisc nach raibh sí ag iarraidh bheith beo mar gheall ar dhúlagar.”

Lucy, a bhfuair a máthair bás

Smaointe féinmharaithe

D'fhéadfadh smaointe féinmharaithe a bheith ag roinnt daoine atá faoi mhéala mar gheall ar fhéinmharú. Má tharlaíonn sé seo duit, iarr cuidiú. Roinn an chaoi a bhfuil tú ag mothú le duine agus tabhair cead dóibh súil ghéar a choinneáil ort agus tú ag mothú leochaileach agus éadóchasach.

“Bhí mé i riocht lámh a chur i mo bhás féin freisin. Ansin bhuaileadh an chiontacht trí mo cheann faoi conas a d'fhéadfainn bheith ag mothú mar sin, nuair a bhí me de dhíth ar mo bheirt bhuaichailí agus fear céile anois níos mó ná riamh.”

Shirley, a bhfuair a mac bás

Labhair le duine éigin anois

Má tá tú i gcrúchás nó in éadóchas, nó má tá aithne agat ar dhuine atá, is féidir leat teagmháil a dhéanamh le Lifeline saor in aisce ar 0808 808 8000 (Is féidir le daoine a bhfuil lagú eisteachta orthu agus iad siúd a bhfuil deacrachtaí eisteachta acu teagmháil a dhéanamh le Lifeline ar Textphone 18001 0808 808 8000) nó Samaritans saor in aisce ar 116 123 (tá an dá uimhir saor in aisce ó línte talún agus ó fhóin phóca i dTuaisceart Éireann). Is féidir leat tacaíocht a iarraidh ar do dhochtúir teaghlaigh freisin.

Má theastaíonn cabhair láithreach uait glaoigh ar 999.

Cad a d'fhéadfadh (agus a mhalairt, b'fhéidir) cuidiú

Deir daoine a bhí faoi mhéala gur féidir leis na rudaí seo a leanas cabhrú leat:

- **Ag cur do chuid mothúchán agus smaointe in iúl:** ag teacht ar bhealaí chun do chuid mothúchán a ligean amach agus daoine a bheith timpeall ar féidir leo éisteacht leat agus glacadh leat.
- **Ag cruthú deiseanna chun cuimhneamh siar:** d'fhéadfadh sé go gciallódh sé seo labhairt faoin duine, féachaint ar phictiúir, agus fiseáin díobh, dul chuig áiteanna a chuireann i gcuimhne duit iad, bosca a chruthú le cuimhní fisiciúla (ticéid, cártaí, pictiúir etc.), iris nó blag a scríobh fúthu, nó leanúint ar aghaidh ag déanamh gníomhaíochtaí a rinne sibh le chéile.
- **Ag forbairt 'deasghnáth':** bealach a bheith agat chun a saol a chomóradh, mar shampla trí chuairt a thabhairt ar áit speisialta, trí chuimhneachán buan a chruthú nó trí ghníomh simplí ar nós coinneal a lasadh ag an am céanna gach seachtain.
- **Ag glacadh páirt i ngníomhaíochtaí:** leanúint ar aghaidh ag déanamh rudaí a thaitin leat roimhe seo, amhail spóirt, imeachtaí sóisialta nó ceol.
- **Ag cur do mhothúchán ar pár:** b'fhéidir nach mothaíonn tú réidh chun labhairt le duine ar bith, ach d'fhéadfadh sé cuidiú leat do chuid smaointe agus mothúchán a scríobh síos.
- **Ag tabhairt aire duit féin:** ag ithe go maith agus ag fáil dóthain codlata.
- **Ag caitheamh ama lasmuigh:** ag dul amach as an teach ar mhaithe le hathrú, teagmháil a bheith agat leis an dúlra nó ag déanamh aclaíochta.
- **Ag bualadh le daoine eile, ag labhairt leo nó ag léamh focal dhaoine eile atá faoi mhéala:** is féidir leat teacht ar réimse eagraíochtaí tacaíochta ar www.mindingyourhead.info.
- **Ag forbairt 'Fearas garchabhrach mothúchánach':** ag bailiú le chéile roinnt rudaí a d'fhéadfadh cabhrú nuair a bhíonn tú ag mothú brónach nó ar buile nó go holc (seinnliosta ceoil, an tseaclaid is fearr leat, liathróid le ciceáil nó piliúr le dorn a thabhairt dó).

Deir daoine a bhí faoi mhéala go mb'fhéidir nach gcabhródh na rudaí seo a leanas:

- **Ag seachaint comhrá ar an mhéid a tharla:** cé go bhféadfadh sé a bheith an-deacair tosú leis, is féidir le comhrá le duine ina bhfuil muinín agat an-difriocht a dhéanamh.
- **Ag ól níos mó, ag glacadh drugaí:** tig leis a bheith tarraingteach iarracht a dhéanamh dearmad a dhéanamh ar an phian mar gheall ar an mhéid a tharla, ach ní dhéanann an díchuimhne ghearrthéarmach an brón a thógáil agus is dócha go mothóidh tú níos measa dá bharr.
- **Ag deifriú chun cinntí móra a dhéanamh:** b'fhéidir gurbh fhearr ligean do roinnt ama dul thart sula ndéanfaidh tú athruithe móra ar do shaol.
- **Ag glacadh rioscaí:** Tar éis do dhuine gar bás a fháil, b'fhéidir go mbeidh tú ar nós cuma liom agus ag iarraidh rioscaí a ghlacadh le do shláinte féin, mar shampla bheith ag tiomáint go róthapa. Déan iarracht labhairt le duine a bhfuil muinín agat ann má cheapann tú go bhfuil tú ag cur do shábháilteachta nó sábháilteacht duine eile i mbaol.
- **Gan cuidiú a lorg:** B'fhéidir go mothaíonn tú nach féidir leat cuidiú a iarraidh mar go bhfuil inní ort go gcuirfidh sé cuma lag ort, nó nár chóir duit cur isteach ar dhaoine eile nuair a bhíonn siad faoi bhrón (baill de do theaghlach mar shampla), nó nuair a bhíonn siad gnóthach (mar shampla do dhochtúir). Ach tá an dóigh a bhfuil tú ag mothú an-tábhachtach, agus tá daoine ann ar mhian leo cuidiú leat. Tabhair cuairt ar www.mindingyourhead.info chun sonraí a fháil faoi eagraíochtaí ar féidir leo tacú leat.

2

Cad a d'fhéadfadh a bheith ag tarlú

Nuair a thagann bás tobann duine éigin aniar aduaidh ort, agus go háirithe sna laethanta tosaigh, beidh roinnt saincheisteanna praiticiúla ann nach mór a láimhseáil.

Tá eolas sa rannán seo chun cabhrú leat tú a threorú trí na hábhair seo.

Ag cur daoine ar an eolas

Ceann de na chéad dúshláin agus na dúshláin is deacra a d'fhéadfá aghaidh a thabhairt orthu ná daoine a chur ar an eolas faoi cad a tharla: D'fhéadfadh gur clann, cairde, comhghleacaithe oibre, nó comharsana iad seo.

Tá tú i dteideal a insint do dhaoine nuair a bhíonn tú réidh agus cibé rud is mian leat a rá faoin dóigh a bhfuair an duine bás. Deir cuid daoine gur chuidigh sé leo a bheith macánta ón tús mar gur chiallaigh sé nach raibh orthu aon rúin a choinneáil, nó a bheith buartha faoi conas agus cén uair a d'fhéadfaí go noctódh an fhírinne lá éigin.

Tá tú i dteideal freisin gan aon cheisteanna ó dhaoine eile a fhreagairt mura mbraitheann tú go bhfuil tú in ann go fóill, nó má bhraitheann tú go bhfuil a gcuid ceisteanna míchuí.

Is dócha go bhfaighidh tú amach go bhféadfadh na daoine a bhfuil tú ag insint dóibh a bheith éiginnte faoi cad ba cheart a rá leat - agus d'fhéadfadh siad rudaí gan smaoineamh a rá nó a dhéanamh mar gheall ar a n-iontas. D'fhéadfadh sé a bheith deacair, ach déan iarracht gan a bheith maslaithe nó ligthe síos mar gheall ar a gcéad bhfreagairtí.

Tugtar treoir i gCuid 3 maidir le labhairt le páistí agus daoine óga agus tacú leo tar éis bháis trí fhéinmharú.

Seo roinnt rudaí a d'fhéadfá a rá:

Fuair [ainm an duine] bás...

... Inseoidh mé níos mó duit nuair a mhothaím go bhfuil mé in ann.

... Tá sé róluath dúinn labhairt faoi cad é mar a fuair siad bás.

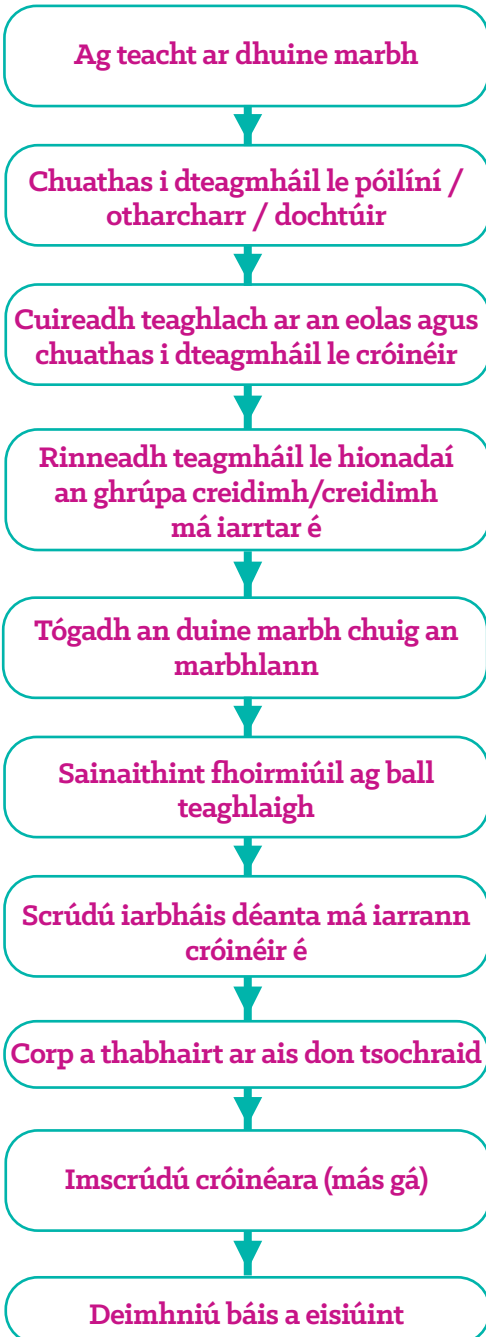
... Níl mé ag iarraidh a thuilleadh a rá faoi láthair.

... Tá an chuma ar an scéal go mb'fhéidir gur chuir siad lámh ina mbás féin.

... Ní féidir linn a shamhlú cad a tharla. Síleann na póilíní go mb'fhéidir gur chuir siad lámh ina mbás féin, ach níl a fhios againn go fóill.

... Is dóigh linn go raibh sé d'aon ghnó. Bhí a fhios againn gur smaoinigh siad air roimhe seo agus bhí súil againn go bhfaigheadh siad bealach trína gcuid fadhbanna.

Cad a tharlaíonn tar éis bás tobann



Is scrúdú foirmiúil ar chúinsí báis é ionchoisne a dhéantar go poiblí sa chúirt é agus ní bhíonn ionchoisne ann i bhformhór na gcásanna féinmharaithe i dTuaisceart Éireann. B'fhéidir gur mhaith le daoine faoi mhéala teagmháil a dhéanamh leis an gcróinéir atá i gceist chun cineál agus méid aon fhiosrúcháin a fhiosrú gan ionchoisne. Eisíonn an cróinéir doiciméad go foirmiúil don chláraitheoir áitiúil a thabharfaidh cuireadh ansin do dhuine muinteartha freastal ar Oifig an Chláraitheora chun an bás a chlárú agus an deimhniú báis a fháil. Is féidir le hoifigeach idirchaidrimh teaghlach de chuid an PSNI, oifigeach idirchaidrimh cróinéara nó eagraíocht abhcóideachta tacú leat tríd an tréimhse seo.

Má fuair an duine bás i bpríosún nó faoi choinneáil

Tá Oifig Ombudsman na bPríosúnach freagrach as imscrúdú a dhéanamh ar bhásanna i gcoimeád príosúin i dTuaisceart Éireann ó Mheán Fómhair 2005. Beidh fiosrúchán ar bun ag na póilíní agus ionchoisne cróinéara ann chomh maith. I measc na gcuspóirí d'imscrúduithe an Ombudsman tá cúinsí an bháis a bhunú, saincheistanna cúraim sláinte ábhartha a scrúdú agus a chinntiú go mbíonn deis ag teaghlach an duine éagtha aon ábhair imní a chur in iúl. Mar sin, nuair a fhaigheann duine bás i bpríosún, beidh Oifig an Ombudsman i dteagmháil leis an teaghlach go luath.

“An lá a fuair sí bás thóg na póilíní cuid dá rudaí a bhí in aice lena leaba agus is cuimhin liom bheith ag smaoineamh, “Stop, ba mhaith liom gach rud dá cuid, níl mé ag iarraidh go nglacfaidh tú rud ar bith”. Ach bhí siad an-chúramach agus fuair muid ar ais ar fad é.”

Amy, a bhfuair a máthair bás

Cuireann an PSNI gach bás a tharlaíonn i gcoinneáil na bpóilíní ar aghaidh go huathoibríoch chuig Ombudsman Póilíneachta Thuaisceart Éireann. Freastalóidh imscrúdaitheoirí neamhspleácha ó Oifig an Ombudsman ar an eachtra ag am ar bith i rith an lae nó i rith na hoíche. Is é an ról atá acu ná fianaise ar nós éadaí a fháil, agus labhairt le póilíní, foireann shibhialtach coimeádta, nó aon fhinnéithe eile ionas gur féidir leo iarracht a dhéanamh a fháil amach cad a tharla agus a fháil amach an raibh baint ag aon mhí-iompar nó coiriúlacht póilíní leis an bhás.

Dá mbeadh an duine i dteagmháil le seirbhísí meabhairshláinte

Má mheastar gur chuir duine muinteartha leat lámh ina mbás féin, agus go raibh siad i dteagmháil le seirbhísí meabhairshláinte laistigh den 12 mhí roimh a mbás, déanfar athbhreithniú ar a gcúram, ar a dtugtar Athbhreithniú ar Theagmhas Díobhálach Tromchúiseach (ATDT). Is éard is TDT (Teagmhas Díobhálach Tromchúiseach) ann ná teagmhas nó imeacht nach mór don eagraíocht inar tharla an TDT a thuairisciú don Ghrúpa Pleanála agus Feidhmíochta Straitéisí (GPFS). Pléifidh duine éigin ón Iontaobhas Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh (ISCS) leat conas a dhéanfar athbhreithniú ar an TDT agus cé a bheidh páirteach ann. Is féidir go nglacfaidh an próiseas seo 8-12 seachtaine. Is féidir leat cinneadh a dhéanamh gan páirt a ghlacadh san athbhreithniú ach cuirfidh an ISCS (HSCT) fáilte roimh do rannpháirtíocht más mian leat cur leis an athbhreithniú TDT.

Tabharfaidh ball foirne ISCS (HSCT) tacaíocht duit le linn an phróisis athbhreithnithe a chinnteoidh:

- go gcuirtear ar an eolas thú faoin phróiseas athbhreithnithe
- go mbíonn deis agat aon ábhair imní a chur in iúl
- go roinneann tú do thaithí
- go dtugtar deis duit bualadh le baill eile agus torthaí an athbhreithnithe a phlé.

Cuirfidh an ISCS (HSCT) duine in aithne duit ar féidir leat teagmháil a dhéanamh leis más mian leat aon ghné den athbhreithniú TDT a phlé.

Ag eagrú na sochraide

B'fhéidir go mbeadh sé ina chuidiú seirbhísí stiúirthóra sochraide a fhostú. Bíonn formhór na n-adhlacóirí ar fáil seacht lá na seachtaine agus cuireann siad seirbhís 24 uair an chloig ar fáil ar ghlaodhualgas i rith na bliana. B'fhéidir gur roghnaigh tú stiúirthóir sochraide cheana féin, mura bhfuil ceann roghnaithe cheana is féidir leat sonraí a fháil i Leathanaigh Bhuí faoi 'Stiúirthóirí Sochraide'. Cabhróidh stiúirthóirí sochraide leat le go leor de na tascanna a theastaíonn nuair a fhaigheann duine bás.

Má tharlaíonn bás ag an deireadh seachtaine, thar lá saoire bainc nó má bhíonn an cróinéir i gceist, d'fhéadfadh moill a bheith i gceist. Ná socraigh dáta agus am na sochraide go dtí go mbeidh cead agat ón gcróinéir.

B'fhéidir gur mhaith le páistí nó daoine óga a bhí gar don duine a bheith páirteach i bpleanáil agus páirt a ghlacadh sa tseirbhís sochraide.

Más mian leat seirbhísí aire, sagairt nó ionadaí ó ghrúpa creidimh/creidimh cabhróidh siad leat pleanáil agus ullmhú

don tsochraid agus tabharfaidh siad tacaíocht mhothúchánach agus spioradálta duit.

Bíonn sochraidí costasach agus cuireann roinnt daoine le plean íocaíochta chun costas a sochraide a chlúdach. Má tá tú ar shochair áirithe, d'fhéadfá bheith i dteideal cúnamh airgeadais. Is féidir leis an chláraitheoir, le d'oibrí sóisialta nó le stiúrthóir sochraide tuilleadh eolais a thabhairt duit.

Ag déileáil leis na meáin

Tar éis bhás duine muinteartha mar gheall ar fhéinmharú tá seans ann go rachadh na meáin i dteagmháil leat agus iad ag iarraidh tuairisc a scríobh ar an bhás.

D'fhéadfadh iriseoir dul i dteagmháil leat chun sonraí a fháil faoi do dhuine muinteartha agus faoi chúinsí a mbáis, go háirithe má fuair duine óg bás nó má tharla an bás in áit poiblí.

Tá sé tábhachtach an t-am a ghlacadh chun machnamh a dhéanamh air seo agus cinneadh a dhéanamh ar mhaith leat nó le do theaghlach labhairt leis na meáin nó nár mhaith. Má shocraíonn tú nach mian leat dul faoi agallamh nó ráiteas a eisiúint, ba chóir duit é sin a thabhairt le fios.

Má shocraíonn tú gur mhaith leat labhairt leis na meáin, bealach amháin chun é seo a dhéanamh ná ráiteas scríofa a ullmhú. D'fhéadfadh faisnéis fhíorasach ar nós ainm, aois, slí bheatha/scoil do mhuintire a bheith san áireamh anseo.

Sa chás gur féinmharú atá i gceist, d'fhéadfadh an t-iriseoir sonraí sonracha a iarraidh ma bhí fadhbanna ag do dhuine

muinteartha nó má bhí cabhair lorgtha aige/aici. Tá sé tábhachtach aird a thabhairt ar an fhaisnéis is mian leat a chur ar fáil go poiblí.

Má tá cinneadh déanta agat labhairt go díreach leis na meáin trí agallamh, b'fhéidir gur mhaith leat é seo a dhéanamh tú féin nó d'fhéadfá urlabhraí a ainmniú a bheadh in ann labhairt thar ceann an teaghlaigh. Ba chóir don urlabhraí am a ghlacadh chun ullmhú don agallamh – d'fhéadfaidís liosta ceisteanna a chur ar an iriseoir ar mian leo a chlúdach roimh ré agus nótaí a ullmhú mar threoir ar na rudaí a ba mhaith leo a rá.

Cuimhnigh go bhfuil seans ann nach mbainfidh an t-iriseoir úsáid as gach píosa eolais a thugann tú dóibh. D'fhéadfaidís agallaimh le daoine eile agus faisnéis atá ar fáil go poiblí a úsáid freisin, amhail grianghraif agus tuairimí ó leathanaigh na meán sóisialta.

Is féidir le hiriseoir aon rud a dúirt tú le linn agallaimh a úsáid ina n-alt freisin, mar sin smaoinigh go cúramach ar an mhéid is mian leat a rá go poiblí. Má bhraitheann tú míchompordach ag am ar bith le linn an agallaimh, is féidir leat é a thabhairt chun críche.

Is fiú a thabhairt faoi deara, má tá grianghraf de do dhuine muinteartha ag na meáin, gur féidir é a úsáid ag am ar bith - mar shampla ar dháta níos déanaí i dtaca le bás eile trí fhéinmharú. B'fhéidir nach mbeidh tú réidh grianghraf de do mhuintir a fheiceáil go tobann i nuachtán nó in alt ar líne míonna tar éis dóibh bás a fháil.

Uaireanta, is féidir le clúdach cuí sna meáin a bheith cosúil le bealach chun saol duine a roinnt le lucht féachana níos

leithne. Roghnaíonn roinnt daoine labhairt go poiblí faoin mhéid a tharla mar bhealach chun cuimhneamh ar an duine, nó chun cuidiú le feasacht a ardú ar cheist an fhéinmharaithe chun iarracht a dhéanamh básanna eile a chosc. Cuimhnigh, is é do chinneadh cibé rud a bhraitheann tú compordach leis a dhéanamh.

Treoirínte do na meáin

Tá uirlisí agus treoir ar fáil do na meáin chun cabhrú leo agus iad ag tuairisciú ar fhéinmharú. Tar éis dul i gcomhairle go forleathan le hiriseoirí agus eagarthóirí ar fud an tionscail, tá treoirínte do na meáin curtha ar fáil ag na Samáraigh agus ag an Irish Association of Suicidology maidir le tuairisciú ar fhéinmharú. Cuireann siad moltaí praiticiúla ar fáil chun féinmharú a thuairisciú ar fud na meán go léir. Tá na treoirínte comhairleach, níl siad uileghabhálach agus níl sé i gceist acu teorainn a chur le saoirse an phreasa – is í an aidhm atá ann ná féinmharú a chosc nuair is féidir agus cabhrú le hiriseoirí deacrachtaí coitianta a sheachaint agus féinmharú á thuairisciú acu. Tá na treoirínte ar fáil ag <http://pha.site/med-guidelines>

Caighdeán phreasa

Is é an Independent Press Standards Organisation (IPSO) an rialtóir neamhspleách do thionscal na nuachtán agus na n-irisí sa Ríocht Aontaithe. Tugann siad nuachtáin agus irisí chun cuntais mar gheall ar a ngníomhartha, cosnaíonn siad cearta an duine aonair, cloíonn siad le hardchaighdeáin iriseoireachta agus cuidíonn siad saoirse chainte a thabhairt don phreas. Cinntíonn

IPSO go leanann nuachtáin agus irisí ar bail iad Cód Cleachtais na nEagarthóirí.

Tá sé soiléir i gCód Cleachtais na nEagarthóirí, cé go bhfuil sé de cheart ag iriseoirí imeachtaí dlí a thuairisciú, gur cheart dóibh gníomhú le comhbhrón agus discríd agus iad ag druidim le daoine a bhfuil tionchar ag brón nó geit phearsanta orthu agus, nuair a bhíonn cásanna féinmharaithe á dtuairisciú acu, níor cheart d'iriseoirí mionsonraí iomarcacha a thuairisciú faoin modh féinmharaithe a úsáideadh. Tá Cód na nEagarthóirí ar fáil ag: <https://www.ipso.co.uk/editors-code-of-practice/>

Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le IPSO má bhraitheann tú go raibh tú faoi réir fiosrúchán fiafraitheach nó má tá imní ort faoi scéal a cheapann tú a fhoilseofar. Ní féidir le IPSO cosc a chur ar nuachtán scéal a fhoilsiú ach is féidir leis comhairle shonrach a thabhairt duit faoin gcaoi a mbaineann Cód na nEagarthóirí leat. Má bhraitheann tú gur sháraigh alt Cód na nEagarthóirí, is féidir leat teagmháil a dhéanamh le IPSO ar 0300 123 22 20. Tá beolíne éigeandála freisin ag IPSO ar (07799 903 929) má tá iriseoir do do chiapadh.

Na meáin shóisialta

Tá nósanna imeachta éagsúla ag suíomhanna coitianta meán sóisialta ar nós Facebook, Twitter, Tumblr, Instagram maidir le conas dúnadh nó 'cuimhneachán a dhéanamh' (is é sin, gan athrú a dhéanamh) ar chuntas an duine a fuair bás. Ba chóir go mbeadh sonraí maidir le conas é seo go léir a dhéanamh laistigh de na rannáin chabhrach de gach suíomh gréasáin.

“Bhí ár mbrón chomh mór sin gur lean muid orainn gan a bheith ag smaoineamh chun na foirmiúlachtaí go léir a chur dinn. Míníodh dúinn cad é a bhí le tarlú, agus d'éirigh linn dul tríd an tsochraid. Bhí siad beagnach fánach i gcomparáid le déileáil leis an bhealach ar mhothaigh muid. Tá clann mhaith agam agus cúpla cara iontach a rinne cuid mhaith de na rudaí láithreacha, agus ní raibh baint againn ach le cinntí nuair ba ghá dúinn.”

Doug, a bhfuair a mhac bás

Daoine/eagraíochtaí le hinsint

Nuair a fhaigheann duine éigin bás, seans go mothóidh tú go bhfuil an oiread sin rudaí le do mhachnamh a dhéanamh orthu, agus an oiread sin rudaí le déanamh. Caithfear líon mór daoine agus eagraíochtaí a chur ar an eolas. D'fhéadfadh an liosta seo a leanas cabhrú leat aithint cé hiad na daoine ábhartha le cur ar an eolas – ní bhainfidh an liosta ar fad le gach cás. D'fhéadfadh duine muinteartha nó dlúthchara cuidiú leat.

Cuideoidh teagmháil luath le hanacair mar gheall ar litreacha, glaonna gutháin agus soláthairtí/trealamh a sheachaint sna seachtainí agus sna míonna amach romhat.

- Dochtúir Teaghlaigh/altra ceantair/cúnamh baile/ionad cúraim lae
- Gairmithe cúraim sláinte eile, amhail radharceolaí / fiacloir / coslia
- Soláthraí áiseanna/trealaimh/soláthairtí leighis
- Aon ospidéal a raibh an duine ag freastal air
- Aturnae – déan teagmháil roimh an tsochraid le fáil amach an bhfuil uacht ann ina luaitear mianta an duine maidir le hadhlacadh nó créamadh
- Seirbhís Méala na Gníomhaireachta Slándála Sóisialta (Social Security Agency Bereavement Service) – maidir le bás a thuairisciú, seiceáil incháilitheachta sochair agus éileamh a dhéanamh ar shochair mhéala agus/nó íocaíocht sochraide

- Ionad Pinsin Thuaisceart Éireann (The Northern Ireland Pension Centre) – maidir le pinsean scoir stáit
- Institiúidí scoile/ardoideachais
- Fostóir/ceardchumann/cuideachta phinsin
- Banc/cumann foirgníochta/Oifig an Phoist/Comhar Creidmheasa/cuideachta cárta creidmheasa/comhairleoir airgeadais
- Cuideachta mhorgáiste/Feidhmeannach Tithíochta/tiarna talún
- Cuideachta árachais (pearsanta, teaghlaigh, feithicle – más tusa an 2ú tiománaí atá ainmnithe ar an bpolasaí ní bheidh tú faoi árachas a thuilleadh)
- Coimisinéirí Ioncaim agus Custam na Banríona (oifig chánach)
- DVA (ceadúnas tiomána)/DVLA (clárú feithicil)
- Translink maidir le pas taistil
- Oifig na bPasanna
- Fónais – cuideachtaí gáis/leictreachais/teileafóin/fón póca
- Eisitheoirí ticéad séasúir
- Cuideachtaí catalóige

Cúrsaí dlí agus airgeadais

D'fhéadfá a bheith i dteideal sochar méala tar éis do dhuine bás a fháil. Tá siad seo difriúil ag brath ar do chaidreamh leis an duine a fuair bás (m.sh. céile / páirtneir sibhialta), do fhreagrachtaí athraithe ó fuair siad bás (mar shampla, aire

a thabhairt do pháistí nó do gharpháistí) agus na sochair eile a d'fhéadfadh a bheith á bhfáil agat cheana féin. D'fhéadfá a bheith i dteideal cúnaimh airgid freisin le costas na sochraide.

Tá Seirbhís Méala ag an nGníomhaireacht Slándála Sóisialta anois nach dteastaíonn ach glao gutháin amháin chun:

- bás a thuairisciú don Gníomhaireacht Slándála Sóisialta
- seiceáil an bhféadfá a bheith i dteideal sochar/cúnaimh airgeadais
- éileamh a dhéanamh ar shochair mhéala nó ar íocaíocht sochraide.

An uimhir theileafóin ná

0800 085 2463

Nuair a ghlaonn tú ar an tSeirbhís Mhéala, próiseálfaidh siad d'iarratas ar an ghuthán. Fiafróidh siad sonraí díot faoi na sonraí seo a leanas, mar sin bíodh an t-eolas seo ar lámh leat:

- Do shonraí teagmhála, dáta breithe, agus uimhir árachais náisiúnta
- Dáta breithe, uimhir árachais náisiúnta, sonraí fostaíochta agus pinsin an duine a fuair bás (murab é do chéile nó do pháirtí sibhialta an duine a fuair bás agus má tá sé i gceist agat éileamh a dhéanamh ar shochair nó ar chabhair airgeadais, teastóidh na sonraí seo uait freisin do do chéile/ pháirtí sibhialta má tá a leithéid agat)
- Ainmneacha, dátaí breithe, áit chónaithe agus sochair na bpáistí
- Aon sochair eile atá á bhfáil agat

- An chaoi a n-íoctar thú (minicíocht na híocaíochta agus sonraí cuntais).

Is féidir leat bualadh isteach chuig d'Oifig Slándála Sóisialta áitiúil chun aon fhaisnéis a fháil maidir le sochair, nó cuairt a thabhairt ar www.communities-ni.gov.uk/topics/benefits-and-pensions

Ní chlúdaíonn roinnt polasaithe árachais saoil básanna trí fhéinmharú. Moltar, áfach, go ndéanann tú teagmháil le do chomhlacht árachais chun tuilleadh comhairle a fháil.

Sonraí teagmhála

D'fhéadfadh an liosta ar leathanach 24 cabhrú leat machnamh a dhéanamh ar na daoine a mbeadh ort teagmháil a dhéanamh leo. Díritear sa liosta ar na gairmithe agus ar na heagraíochtaí a d'fhéadfadh a bheith i dteagmháil leat maidir leis an bhás seo seachas do theaghlach agus do chairde. B'fhéidir gur féidir le cara cabhrú leat na huimhreacha a aimsiú duit agus cuid de na glaonna nó na litreacha a chur? Is féidir leat teacht ar chuid de na sonraí teagmhála ábhartha ar www.nidirect.gov.uk

Ar leathanach 25 tá litir shamplach a d'fhéadfá a chóipeáil agus a chomhlánú do gach teagmháil.

Eagrúchán	Ainm/tagairt	Sonraí teagmhála	Ar an eolas?
Póilín/Oifigeach Idirchaidrimh do Theaghlaigh			
Oifigeach cróinéara			
Adhlacóir			
Comhordaitheoir Méala HSCT			
Cláraitheoir na mbásanna			
Ionad Oibre (do cheannsa)			
Ionad Oibre (an duine a fuair bás agus a n-uimhir árachais náisiúnta)			
Scoil/coláiste (duine a fuair bás agus/nó aon pháistí/daoine óga atá faoi mhéala)			
Oifig Post agus Sochar			
Obair dheonach			
Dochtúir teaghlaigh (do dhochtúir/a ndochtúir)			
Ospidéal/seirbhís sláinte (uimhir an ospidéil)			
Fiaclóir / radharceolaí			
Aturnae			
Seiceadóir uachta			
Banc			
Cumann foirgníochta			
Soláthraí morgáiste/tiarna talún/oifigeach tithíochta			
Soláthróir(í) pinsean			
Coimisinéirí Ioncaim agus Custam na Banríona (oifig chánach)			
Cuideachta árachas saoil			
Árachas gluaisteáin			
DVA Cúil Raithin le haghaidh ceadúnas tiomána/ DVL A Swansea le haghaidh clárú feithiclí			
Fón (fón póca/líne thalún)			
Soláthraí teilifíse/idirlín			
Leictreachas/gás			
Uisce			
Oifig na bpasanna (uimhir an phas)			
Leabharlann			
Fruilcheannach/iasachtaí			
Clubanna (sóisialta/spóirt srl)			
Cuntais meán sóisialta (Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram srl.)			
Seirbhís poist			
Eile			

Don té lena mbaineann

Ainm na heagraíochta:

Ba mhaith liom bás an duine seo a leanas a chur in iúl duit:

Teideal

Céadainm(neacha)

Sloinne

Dáta breithe

Seoladh

Teileafón

Ríomhphost

Dáta báis

Tuigim go raibh an duine atá ainmnithe thuas ag plé le d'eagraíocht.
Leasaigh do thaifid, le do thoil. Go raibh maith agat.

A n-uimhir thagartha/uimhir bhallraíochta do d'eagraíocht:

Má theastaíonn tuilleadh eolais uait, mo chuid sonraí ná:

Ainm

Seoladh

Teileafón (baile)
(soghluaiste)

Ríomhphost

Gaol leis an duine a fuair bás

Síniú

Dáta

3

Daoine a bhfuil ceangal ar leith acu leis an duine a fuair bás

Beidh freagraí agus freagairtí ar leith ag roinnt daoine ar bhás trí fhéinmharú ag brath ar a gcuidreamh leis an duine a fuair bás.

Cuidíonn an chuid seo le daoine a bhfuil nasc ar leith acu a threorú.

Páirtithe

Nuair a fhaigheann do pháirtí bás trí fhéinmharú, d'fhéadfadh go mbraithfeadh sé amhail is dá ndiúltódh sibh féin agus bhur saol le chéile. Seans go gcuirfidh tú ceisteanna nach bhfuil freagair orthu mar atá: 'nár leor mise duit le fanacht beo?'. D'fhéadfadh sé a bheith chomh crua cuimhneamh ar na codanna maithe de do shaol le chéile mar is cosúil go bhfaigheann bás mar gheall ar fhéinmharú réidh leis na cuimhní dearfacha, ar feadh tamaill ar a laghad.

“Ní thuigfidh mé go deo – cén dóigh nár leor an grá sin ar fad a bhí againn? Conas ab fhearr leo bás a fháil ná sin... ná mise?”

Faye, a bhfuair a fear céile bás

Má bhí an bás gan choinne, is dócha go mbeidh tú ag mothú amhail is go bhfuil an talamh imithe ó faoi do chosa. Má bhí tú ag tacú le do pháirtí trí dhrochshláinte mheabhach nó trí iarrachtaí roimhe seo ar feadh i bhfad, d'fhéadfadh go mbeidh frustrachas, cloíteacht nó faoiseamh ort.

Uaireanta deir daoine a bhfuair a bpáirtí bás trí fhéinmharú go bpléann daoine eile leo ar bhealach difriúil mar gheall ar mhodh a mbáis, amhail is dá mba rud é go raibh 'smál' nó an milleán orthu as an méid a tharla. D'fhéadfadh sé seo a bheith amhlaidh uaireanta le gaolta atá, ar ndóigh, faoi mhéala fosta.

Má tá páistí agat féin agus ag an duine a fuair bás, b'fhéidir go mbraitheann tú an-ghortaithe agus feargach ar a son.

Is féidir le bás iar-pháirtí gortú gan choinne. B'fhéidir go mbraitheann tú nach bhfuil tú i dteideal bheith faoi bhrón - ach ní chuirfidh sé sin stop leis. Roinn tú codanna de do shaol le chéile agus tá cead agat bheith faoi bhrón ag bás an duine a raibh aithne agat air.

B'fhéidir nach mbeadh sé furasta ag daoine eile do chúiseanna bróin a aithint. Coinnítear roinnt daoine amach as socruithe sochraide agus tacaíochta, d'aon ghnó (mar shampla, toisc go raibh siad i gcuidreamh comhghnéis nach raibh a dteaghlaigh in ann glacadh leo) nó go neamhbheartaithe (toisc nach rabhtas ar an eolas agus gur coinníodh an caidreamh faoi rún ó theaghlach do pháirtí).

“Saol iomlán le chéile – cairde, an t-árasán, an cat, ag cur na mboscaí bruscair amach – ach ní fhacthas mé mar neasghaol s'aige go fiú.”

Stephen, a bhfuair a pháirtí bás

Tuismitheoirí

Tá sé tubaisteach ag tuismitheoirí nuair a fhaigheann a bpáiste bás – is cuma cén aois atá acu, is cuma cén chúis atá lena mbás. Is cosúil go mbriseann sé na rialacha ‘normálta’ nuair a fhaigheann páiste bás roimh a dtuismitheoir.

Labhraíonn daoine faoin phian fhíochmhar nuair nach bhfuil siad in ann a leanbh a choinneáil ina mbaclainn, gan iad a fheiceáil ag fás aníos agus a saol a roinnt, faoi chailliúint a n-aislinge do thodhchaí a linbh.

Is féidir le tuismitheoirí iad féin a stróiceadh as a chéile le ceisteanna ar nós ‘cén fáth?’, ‘céard a d’fhéadfainn a dhéanamh chun stop a chur leis seo?’, ‘cén fáth nár thug mé faoi deara?’, ‘faraor nach...’. B’fhéidir go mbraitheann tú go bhfuil daoine eile ag déanamh breithiúnais ort – agus ar do leanbh – ar bhealach nach ndéanfadh siad dá bhfaigheadh do leanbh bás ar bhealaí eile. Fiú dá mbeadh do leanbh tar éis fás aníos agus an baile a fhágáil blianta fada roimh a mbás, seans go mbeidh tú ag fiafraí díot féin gan stad an raibh aon rud a d’fhéadfá a dhéanamh a d’athródh an méid a tharla.

“Mar mháthair s'aige, mhothaigh mé freagrach as a bhás; gur cheart go bhfaca mé a streachailt phearsanta agus go raibh na comharthaí cailte agam. Bhuail an cath chun déileáil le déine agus castacht a bháis ár dteaghlach agus ár bpobal mar a bheadh buama adamhach ann.”

Shirley, a bhfuair a mac bás

Is féidir go mbedih tuismitheoirí faoi mhéala ar bhealaí éagsúla. Cé go bhféadfadh sé a bheith dodhéanta ag duine labhairt faoi na rudaí a tharla agus gur cosúil go bhfuil siad neamhchorraithe agus ag iarraidh iad féin a choinneáil gnóthach, d’fhéadfadh go mbeadh ar dhuine eile labhairt, caoineadh agus mothúcháin agus pian a chur in iúl. Mar thoradh air seo, seans go mothóidh sibh nach féidir dul i dteagmháil leis an duine eile ag am nuair a bhíonn tacaíocht a chéile de dhíth oraibh beirt, agus d’fhéadfadh tuismitheoir amháin bheith den tuairim gur cuma leis an tuismitheoir eile. D’fhéadfadh tuismitheoirí singile nó scartha a bheith an-aonarach agus gan tacaíocht.

Uaireanta mothaíonn tuismitheoirí a bhfuair a leanbh fásta bás trí fhéinmharú go gcaithfidh siad tacú le páirtí a linbh agus le haon pháistí ar dtús, agus a mbrón féin a chur ‘ar feitheamh’. Is féidir le tuismitheoirí mothú freagrach gur chruthaigh a bpáiste pian do dhaoine eile.

D’fhéadfadh sé a bheith thar a bheith deacair tacú le páistí ar bith eile agus tú ag faoi bhrón; tá a fhios agat go bhfuil tú de dhíth orthu ach seans go mothaíonn tú nach bhfuil aon rud fágtha agat le tabhairt dóibh. D’fhéadfá do chuid mothúchán a chur i bhfolach sa deireadh agus gan a bheith ag caint faoin uafás a tharla. Bíonn imní ar thuismitheoirí mar gheall ar fhéinmharú go smaoinoidh a bpáistí eile ar lámh a chur ina mbás féin fosta, agus d’fhéadfadh siad a bheith an-airdeallach agus róchosantach dá bharr.

“Nuair a bhí sé cúig bliana d’aois, d’athraigh ceisteanna mo mhic is óige ó “cén fáth a bhfuair Daidí bás?” go “conas a fuair Daidí bás?”. Agus é ag imirt lena charranna ar an urlár, chaoin mé isteach sna soithí a bhí a bhí á ní agam sa doirteal agus thosaigh mé ag insint na fírinne dó. Nuair a bhain sé 18 mbliana amach, ghabh sé buíochas liom as an fhírinne a insint dó faoi fhéinmharú a athar. Dúirt sé gur thuig sé anois cé chomh deacair is a bhí sé, ach murar inis mé an fhírinne dó bheadh a chaidreamh cailte aige leis an bheirt tuismitheoirí an oíche sin.”

Angela, a bhfuair a páirtí bás

Más tuismitheoir thú a bhfuil an t-aon leanbh i ndiaidh bás a fháil, b'fhéidir go mbeadh iontas ort cad é mar a dhéanann tú sainmhíniú ort féin tú nó cad é mar a chuireann tú síos ort féin anois. Chuir tuismitheoir amháin síos uirthi féin mar 'mháthair gan leanbh'. D'fhéadfadh sé a bheith an-dúshlánach an cheist a fhreagairt 'an bhfuil aon pháistí agat?'. Tá bord teachtaireachtaí ar líne ag the Compassionate Friends do thuismitheoirí gan leanbh (tabhair cuairt ar www.tcf.org.uk).

Páistí agus daoine óga

I gcás páistí d'aois ar bith, bíonn dúshlán ar leith ag baint le bás tuismitheora trí fhéinmharú. Is dócha go mbraitheann siad tréigthe agus d'fhéadfadh sé a bheith an-deacair ag páistí gan mothú ar bhealach nár leor iad lena dtuismitheoirí a choinneáil beo.

Míníonn cuid acu a tháinig slán ó iarracht ar fhéinmharú gur bhain siad pointe amach nuair a chuir éadóchas millteanach deireadh lena gcumas aon rud a fheiceáil thar dheireadh a gcrá meabhrach; agus mothú go mbeadh na daoine a bhfuil grá agus cion acu dóibh níos fearr gan iad.

Braithfidh sé ar aois nó leibhéal tuisceana an pháiste má bheidh tú in ann labhairt leo faoin dóigh a bhfuair an duine bás.

Má tá páistí óga ann a chaill tuismitheoir nó siblín le fhéinmharú, is é freagra nádúrtha ná iad a chosaint ó fhios a bheith acu cad a tharla, agus smaoineamh ar mhíniú eile ar an bhás. Mar sin féin, mar gheall ar an dóchúlacht go gcloisfear comhráite de thimpiste, go mbeidh clúdach sna meáin, cúlchaint agus cuairteanna ó na

póilíní, is deacair cúis an bháis a choinneáil faoi rún. Is fearr go gcluineann páistí an fhírinne ó dhaoine a bhfuil grá acu dóibh ná ó dhuine sa chlós súgartha nó ar na meáin shóisialta: is gá go mothaíonn siad go bhfuil daoine mórthimpeall orthu atá le trust ag an am seo.

Is deis é labhairt faoin méid a tharla chun aon cheisteanna a fhreagairt (laistigh de theorainneacha a n-aoise agus a leibhéal tuisceana) agus a sheiceáil gur thuig siad an méid atá ráite. Chomh maith leis sin, is deis í iad a chur ar a suaimhneas nach raibh an milleán orthu. Go hidéalach, bheadh tuismitheoir ar an duine is fearr chun insint don leanbh cad a tharla - más rud é nach amhlaidh, iarr ar dhuine a bhfuil muinín acu as/aisti míniú cad a tharla.

Má tugadh míniú difriúil don leanbh cheana féin mar gheall ar an bhás, is féidir dul ar ais agus é a athrú. Mar shampla, d'fhéadfá rud éigin cosúil le: 'Tá a fhios agat gur dhúirt mé leat go raibh timpiste ag d'athair agus sin é an fáth go bhfuair sé bás. Bhuel, bhí mé ag smaoineamh air seo agus ba mhaith liom beagán níos mó a insint duit faoin dóigh a bhfuair sé bás. Ní raibh a fhios agam cad ba cheart a rá nuair a tharla sé, bhain sé an oiread geit as gach duine. Anois ba mhaith liom go mbeadh a fhios agat cad é go díreach a tharla an lá sin' a rá.

B'fhéidir go bhfuil tú ag fiafraí ar cheart do pháistí féachaint ar chorp an duine nó ar cheart dóibh freastal ar an tsochraid. Braithfidh na cinntí seo ar an eolas atá agat ar leibhéal tuisceana an pháiste. Is mór ag páistí agus daoine óga go dtugtar an t-eolas dóibh chun rogha a dhéanamh.

“Bhí sé chomh deacair a rá leo gur chuir a n-athair lámh ina bhás féin. Rinne mé iarracht é a sheachaint, dúirt mé go raibh timpiste aige, ach cá fhad a d’fhéadfainn leanúint ar aghaidh leis an gcur i gcéill sin? Shíl mé gurbh fhearr a thuigfeadh siad nuair a bhí siad níos sine, ach cén aois? Ní féidir liom é a thuiscint agus is duine fásta mé - cén fáth a gceapaim go bhfuil aois ar leith ag a mbeidh sé ceart go leor go mbeadh sé ar eolas acu? Ansin thuig mé nach raibh mé ach ag iarraidh mé féin a chosaint ach, i ndáiríre, theastaigh uathu go raibh mé le trust anois níos mó ná riamh. Mar a tharlaíonn bhí tuairim acu go raibh rud éigin mícheart an t-am ar fad agus ní raibh uathu ach mé a bheith ionraic ionas go bhféadfaimis labhairt faoi le chéile.”

Faye, a bhfuair a fear céile bás

Más mian le páistí corp an duine a fheiceáil, agus má bhraitheann tú go bhfuil sé seo oiriúnach, ullmhaigh iad roimh ré don méid a fheicfidh siad agus mol dóibh go dtugann siad rud éigin (cosúil le bláth nó cárta) le fágáil ag an duine.

Má shocraíonn siad freastal ar an tsochraid, smaoinigh ar ról a thairiscint dóibh (ar nós roinnt ceoil a roghnú). Labhair le do Chomhordaitheoir Méala Iontaobhais áitiúil (sonraí teagmhála ar

leathanach 52) faoi thacaíocht bhreise do pháistí atá faoi bhrón atá ar fáil.

Beidh an raon agus an déine chéanna mothúchán ag páistí agus ag daoine óga agus atá ag daoine fásta ach d’fhéadfadh go mbeadh cuidiú de dhíth orthua gcuid mothúchán a chur in iúl. B’fhéidir gurb é seo an chéad uair go bhfuil duine éigin a bhfuil aithne acu air tar éis bhás a fháil agus seans fiú go bhfuil coincheap an bháis nua dóibh. D’fhéadfadh sé a bheith thar a bheith deacair agus mearbhlach féinmharú a thuiscint.

B’fhéidir go mbíonn sé an-deacair orthu caoineadh: Ní chiallaíonn sé nach bhfuil siad chomh suaite le duine nach féidir leo stopadh ag caoineadh. Is minic a dhéantar cur síos ar an dóigh a ndéanann páistí brón mar ‘léim i locháin uisce (puddle-jumping)’: ag bogadh go tapa ó anacair mhór go gníomhaíocht choirp, mar shampla. Is gnáthrud é seo.

Is féidir go mbíonn mothúcháin áirithe ar pháistí agus daoine óga ag brath ar a n-aois agus ar a leibhéal tuisceana. Tá sé coitianta do leanbh a bhí faoi mhéala mar gheall ar fhéinmharú bheith den tuairim go raibh an milleán orthu ar bhealach éigin – mar gheall ar rud éigin a rinne siad nó nach ndearna siad; nó rud éigin a a dúirt siad nó nach ndúirt siad. Tá sé tábhachtach iad a chur ar a suaimhneas go rialta.

D’fhéadfadh fearg mhór a bheith ar dhaoine óga – leis an duine a fuair bás, le baill eile den teaghlach, leo féin. Is féidir le brón brú mór a chur ar chaidrimh agus d’fhéadfadh daoine óga titim amach le baill den teaghlach nó le cairde. Tá sé an-nádúrtha fosta go mbeadh eagla ar

leambh go bhféadfadh duine eile sa teaghlach bás a fháil trí fhéinmharú freisin. Más féidir leat, cuir ar a suaimhneas iad. D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá: 'Tá a fhios agam go raibh mé an-trína chéile, feargach agus creathach ó fuair do Dhaid bás ach níl mé ag dul áit ar bith. Éireoidh mé trína chéile, mar tá mé fós chomh brónach go bhfuair sé bás, ach ní chiallaíonn sé go bhfaighidh mé bás ar an bhealach céanna'

Tá sé nádúrtha bheith buartha go bhfásfaidh páistí a ndeachaigh féinmharú i bhfeidhm orthu agus iad den tuairim gur rogha é féinmharú. Is tábhachtach tabhairt le fios go bhfuil cead acu labhairt faoina tharla, agus go bhfuil sé cuidiúil a roinnt cad é mar a mothaíonn tú. Cuidíonn sé freisin bealaí eile chun déileáil le deacrachtaí a fhiosrú leo.

B'fhéidir go dtuigfeadh páistí fosta go bhfuil cuidiú á tabhairt dóibh maidir leis an dóigh le ceisteanna ó dhaoine eile a fhreagairt: d'fhéadfadh a gcairde a bheith an-díreach agus fiosrach. Cabhraigh leo teacht ar rud éigin atá siad compordach a rá, mar shampla: 'Fuair mo dheirfiúr bás ag an deireadh seachtaine. Tá sé an-bhrónach. Féinmharú a bhí ann. Ná hiarr tuilleadh eolais orm, le do thoil. Más dóigh liom gur féidir liom labhairt faoi, am éigin, cuirfidh mé in iúl duit.'

B'fhéidir go mbeadh sé níos éasca ag roinnt daoine óga labhairt agus b'fhéidir gur mhaith leo rud éigin a rá cosúil le: 'Ná seachain labhairt faoi d'athair díreach mar gheall ar an mhéid a tharla dom le do thoil. Tá sé deacair ach b'fhéidir liom gur labhair muid faoi.' D'fhéadfadh sé go gcuireann daoine óga eile, go pearsanta nó

trí na meáin shóisialta, ceisteanna cunóracha; is féidir leis cabhrú má bhíonn abairt réidh agat ar nós: 'Go raibh maith agat as suim a léiriú, ach níl mé chun labhairt faoi mar sin ná fiafraigh díom le do thoil.

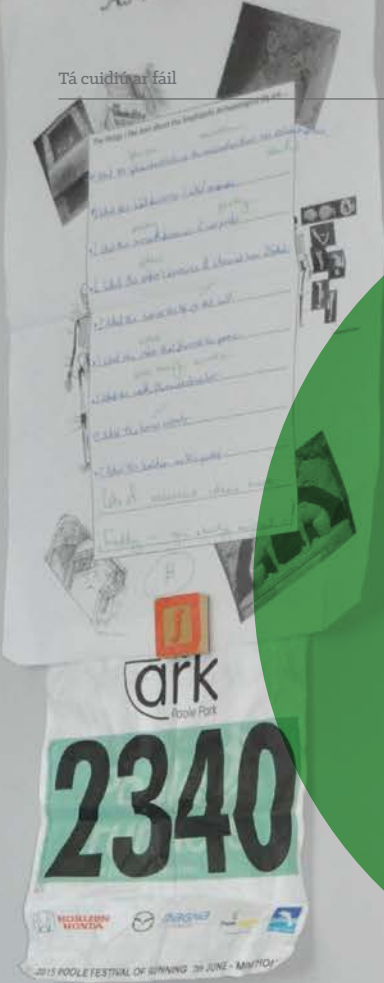
Dá mba chara an duine a fuair bás, b'fhéidir go mbeadh diantacaíocht ag teastáil ó dhaoine óga; b'fhéidir gur roinn siad rudaí le chéile agus n'fheadar an raibh níos mó a d'fhéadfaidís a dhéanamh. B'fhéidir gur duine é a raibh siad mór leo ar líne agus b'fhéidir nach dtuigeann daoine eile neart agus tábhacht an naisc sin.

Is féidir leis cabhrú má tá a fhios ag daoine óga go bhfuil áiteanna ann (ar nós eagraíochtaí tacaíochta, comhairleoirí scoile, línte cabhrach) inar féidir leo labhairt faoina mothúcháin, mar uaireanta is féidir leo bheith ag streachailt a gcuid smaointe a roinnt le baill eile den teaghlach.

Tá sé tábhachtach go bhfaigheann páistí agus daoine óga an tacaíocht cheart ar scoil nó ar choláiste. Is féidir le roinnt áiteanna a bheith an-tuisceanach agus tacúil. Nuair a chuireann tú glaoch ar an scoil nó coláiste chun iad a chur ar an eolas faoina tharla, fiafraigh an bhfuil duine éigin ar an fhoireann a bhfuil freagracht ar leith orthu as tacú le daltaí atá faoi mhéala agus déan iarracht labhairt leo.

“Nuair a fuair mo dheartháir bás ní raibh mé ach deich mbliana d'aois. Ní raibh cur amach agam ar chailteanas riamh, agus níor rud é an féinmharú a raibh mé eolach air ar chor ar bith. Ar an phointe boise bhí mé ag lorg duine leis an milleán a chur orthu, ag lorg na cúise a raibh an cinneadh sin déanta ag mo dheartháir mór. Bhí mearbhall orm, bhí mé cailte agus uaigneach. Tugadh an t-aon duine amháin a raibh mé ag iarraidh labhairt leis ar shiúl.”

Matthew, a bhfuair a dheartháir bás



Siblíní

Má fhaigheann do dheartháir nó do dheirfiúr bás, caillfidh tú láithreach duine lena bhfuil tú tar éis fás aníos, bheith ag gáire nó ag argóint agus lena roinneann tú a lán cuimhní cinn. D'fhéadfá a mhothú gur chóir duit iad a chosaint, nó b'fhéidir go mbraitheann tú gortaithe i ndáiríre nár iarr siad tacaíocht ort, go háirithe más tusa an duine is sine. Má bhí caidreamh trioblóideach agat, b'fhéidir go mbraitheann tú amhail is go bhfuil tú fágtha le saincheistanna gan réiteach.

“Ba é mo dheartháir óg é. Níl a fhios agam cén fáth nach raibh sé in ann labhairt liom. Mar a dhéanann go leor déagóirí, is minic a d'fhanfadh sé suas go déanach, ag seinm a chuid ceoil agus uaireanta thiocfadh sé isteach agus labhair sé liom. Bhí mé ann an oíche sin agus is minic a smaoiním cén fáth nár tháinig sé chun mé a fheiceáil agus insint dom faoin dóigh a raibh sé ag mothú.”

Lotte, a bhfuair a deartháir bás

Ní hamháin go bhfuil do bhrón agus do mhearbhall féin ort, ach is féidir go mothaíonn tú go mbíonn ort cuidiú le do thuismitheoirí lena mbrón freisin, agus freisin gur tugadh freagracht bhreise duit as aire a thabhairt do do thuismitheoirí de réir mar a théann siad in aois. Seans go dtabharfaidh tú faoi deara go mbíonn daoine ag cur tuairisc do thuismitheoirí gan tabhairt faoi deara go bhfuil tú féin faoi bhrón freisin. Uaireanta braitheann sé

amhail is gur chaill tú do theaghlach go léir ag an am céanna toisc go dtarraingíonn do thuismitheoirí siar uait ina mbrón, agus is deacair gan an milleán a chur ar an duine a fuair bás.

D'fhéadfadh sé a bheith cabhrach labhairt faoin dóigh a mhothaíonn tú le do theaghlach níos leithne agus le do chairde chun a dtacaíocht a fháil.

Daoine aosta

D'fhéadfadh daoine aosta bheith faoi bhrón ag an duine a fuair bás agus ag an mbrón atá á bhrath ag baill eile den teaghlach. Nó b'fhéidir go mbraitheann siad nár chóir dóibh a mbrón a chur in iúl, go mbraitheann siad ar bhealach éigin nach bhfuil sé ‘chomh tábhachtach’ nó go gcaithfidh siad ‘bheith láidir’ do dhaoine eile sa teaghlach. D'fhéadfadh sé seo cumarsáid a dhéanamh níos casta laistigh den teaghlach.

B'fhéidir go gcuimhneodh roinnt seandaoine nuair a bhí féinmharú ina chion coiriúil agus, dá bhrí sin, d'fhéadfadh sé go mbraitheann siad tuiscint níos doimhne ar an stiogma a d'fhéadfadh a bheith ag gabháil le bás trí fhéinmharú.

D'fhéadfadh daoine aosta a bheith i mbaol dúlagar a bheith orthu nó bheith i ndrochshláinte fhisiciúil tar éis bás teaghlaigh trí fhéinmharú agus fós a bheith drogallach cabhair nó tacaíocht leighis a lorg. Tá sé tábhachtach cuimhneamh go bhfuil tú ag dul tríd tréimhse an-dian agus go bhfuil do dhochtúir teaghlaigh ann chun cabhrú leat.

“Bhraith mé go raibh orm bheith láidir chun tacú leis an chuid eile de mo theaghlach, go háirithe le mo mhac croíbhriste, mo gharpháistí agus clann mo gharpháistí. Ach b'éigean dom déileáil le mo phian féin fosta nó bhí sise cosúil le hiníon liom ar feadh 45 bliain.”

Joan, a bhfuair a banchliamhain bás



Cairde

Beidh cairde ag formhór na ndaoine a fuair bás lena bhfuil go leor taithí roinnte acu agus lena mbraitheann siad níos gaire ná mar a bhraitheann siad le cuid dá dteaghlach. Mar chara leis an duine a fuair bás, b'fhéidir go mbraitheann tú uaireanta go ndéantar dearmad ar do bhrón agus ar do riachtanais agus go bhfuil sé deacair daoine a fháil a éistfidh leat nó tacaíocht a fháil. D'fhéadfadh sé a bheith deacair tú féin a aimsiú i ról tánaisteach tar éis an bháis, agus gan mórán bainte a bheith agat le pleanáil na sochraide nó socruithe eile. B'fhéidir go mbeidh tú ag déileáil le mothúcháin an-dian más tusa an duine a raibh a fhios aige cé chomh híseal is a bhí do chara ann/inti féin. B'fhéidir go raibh rudaí ar eolas acu fút nach raibh ag aon duine eile - agus anois, ní an t-eolas sin ag duine ar bith.

Uaireanta mothaíonn cairde nach bhfuil siad 'i dteideal' aon tacaíocht a fháil tar éis do dhuine bás a fháil. Tá sé tábhachtach a mheabhúrú gurb é an rud is tábhachtaí ná an dóigh a dtéann an cailteanas seo i bhfeidhm ort, seachas an raibh gaol agat leis an duine a fuair bás. Má tá tú faoi bhrón, tá tacaíocht tuillte agat. Labhair le do dhochtúir teaghlaigh chun tacaíocht a fháil nó téigh chuig www.mindingyourhead.info le haghaidh eolaire seirbhísí ar líne.

Daoine faoi mhíchumas foghlama

Is minic a dhéanann daoine beag is fiú den dóigh a mothaíonn duine a bhfuil deacrachtaí foghlama aige/aici agus iad faoi bhrón agus den dóigh a dtuigeann siad an bás. Is dócha go gcabhróidh do chuid eolais ar an duine a bhfuil deacrachtaí foghlama aige/aici leat an bealach is fearr chun tacú leo a aimsiú agus iad ag déileáil le heispéiris nua. D'fhéadfadh sé a bheith an-deacair dá

mbeadh an duine a fuair bás ar dhuine de na daoine is fearr a thuigfeadh iad agus a gcuid riachtanas.

Uaireanta, toisc nach féidir le daoine a bheith in ann a mbrón a chur in iúl ar na gnáthbhealaí, d'fhéadfadh na daoine timpeall orthu glacadh leis nach bhfuil siad faoi bhrón, fiú nuair a bhíonn imní agus pian orthu i ndáiríre.

Is féidir le bás ar bith a bheith ina choincheap deacair a chur in iúl, agus seans go mbíonn an smaoineamh ar bhás trí fhéinmharú níos deacra a thuiscint fós. Cuideoidh mínithe simplí soiléire, arís agus arís eile ar a bhfuil i ndiaidh tarlú; in amanna bíonn ár dteanga thar a bheith mearbhlach agus muid ag labhairt faoin bhás. D'fhéadfadh sé go mbeadh deacrachtaí ag daoine a bhfuil deacrachtaí foghlama acu coincheapa ar nós 'cailte' a thuiscint nó 'd'éag sé' agus b'fhéidir gurbh fhéarr míniú litriúil ar nós 'bás'.

Is féidir leis cabhrú má chuirtear daoine faoi mhíchumas foghlama san áireamh in aon deasghnátha ar nós na sochraide, a bhfuil ról speisialta acu, mar shampla, amhrán a roghnú nó roinnt bláthanna a iompar.

Labhair le duine éigin anois

Má tá tú i gcruachás nó in éadóchas, nó má tá aithne agat ar dhuine atá, is féidir leat teagmháil a dhéanamh le Lifeline saor in aisce ar 0808 808 8000 (Is féidir le daoine bodhra agus iad siúd a bhfuil deacrachtaí eisteachta acu teagmháil a dhéanamh le Lifeline ar Textphone 18001 0808 808 8000) nó na Samáraigh (Samaritans) saor in aisce ar 116 123 (tá an dá uimhir saor ó línte talún agus ó fhóin phóca i dTuaisceart Éireann). Is féidir leat tacaíocht a iarraidh ar do dhochtúir teaghlaigh freisin.

Má theastaíonn cabhair láithreach uait glaoigh ar 999.

4

Ag cuidiú le duine a bhfuair duine muinteartha leo bás

Tá an chuid is mó den treoir seo dírithe orthu siúd a ndeachaigh féinmharú i bhfeidhm orthu go díreach ach tá an chuid seo dírithe orthu siúd atá ag tacú le daoine a bhfuair duine/daoine muinteartha leo bás.

Mo ghaol nó mo chara

Má tá ball teaglaigh agat nó cara leat faoi bhrón de dheasca féinmharaithe, beidh grá, cineáltas agus tacaíocht de dhíth orthu. Mar sin féin, d'fhéadfadh sé a bheith an-deacair do dhuine atá faoi bhrón a mhíniú conas atá siad ag mothú agus cabhair a iarraidh. Seans go ndéarfadh siad leat go bhfuil siad go breá nuair nach bhfuil siad i ndáiríre. Deir daoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe go bhfuil tairiscintí rialta de chuidiú agus tacaíocht fíorluachmhar chomh maith le daoine a bhíonn ar fáil chun éisteacht nó labhairt. B'fhéidir gur mhaith leat cabhair phraiticiúil a chur ar fáil: tacaíocht lena gcuid siopadóireachta a dhéanamh nó bualadh isteach orthu le béile cócaráilte. Is minic gur mór téacs simplí ag an duine fiú le cur in iúl dóibh go bhfuil tú ag smaoineamh orthu.

Is iad na príomhrudaí – mar atá le caillteanas ar bith – ná ligean do do ghaol nó do chara labhairt agus a bheith ag éisteacht leo gan breithiúnais a dhéanamh. Uaireanta, deir daoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe go bhfaigheann siad amach go mbíonn go leor daoine thar a bheith míchompordach chun labhairt faoi cad a tharla. D'fhéadfadh sé go mothódh an duine atá faoi bhrón níos scoite fós mar gheall air seo. Mar sin, beidh sé iontach cuidiúil má chinntíonn tú go dtuigeann siad go mbeidh tú ann dóibh.

“Theastaigh uaim go ndéarfadh daoine na rudaí céanna a d'fhéadfadh a bheith ráite acu dá mba dheirfiúr í nó dá bhfaigheadh sí bás i dtimpiste: go raibh brón orthu, go n-éistfidís, go raibh siad ann domsa. Ní dhearna aon duine amhlaidh. Sílim go raibh faitíos orthu – agus go bhfuil go fóill –

labhairt faoi fhéinmharú agus gur shíl siad gurbh fhearr gan trácht ar mo chara. Is cosúil gurbh fhearr dá ndéanfaí dearmad uirthi – agus fuair sí bás i bhfad ó shin. Ach níl dearmad déanta agam uirthi.”

Di, a bhfuair a cara bás

B'fhéidir go bhfuil go leor ceisteanna ag daoine atá faoi bhrón mar gheall ar fhéinmharú ina gceann agus is iad na cinn is deacra ná: ‘cén fáth ar tharla sé seo?’ agus ‘an bhféadfainn rud éigin a dhéanamh chun é a stopadh?’ B'fhéidir gur mhaith le do chara nó do ghaol go ndéarfá leo nach raibh an milleán orthu – agus uaireanta b'fhéidir go mbeadh ort ligean dóibh a mothúcháin chiontacha agus freagrachta a chur in iúl. Uaireanta b'fhéidir gur mhaith leo caoineadh gan duine ar bith á rá leo stopadh, nó b'fhéidir nár mhaith leo ach go gcaitheann tú am leo. Is iondúil go mbíonn meas ag daoine ar chuimhní cinn daoine eile a chloisteáil ar rud éigin a rinne an duine nó ar a thábhachtaí is a bhí siad duit. D'fhéadfadh sé a bheith deacair, ach déan iarracht gan díriú ar an bhás amháin, ach fosta ar an am nuair a bhí siad beo agus ag baint taitnimh as an saol.

Má tá páistí nó daoine óga sa teaghlach, beidh siad buíoch má aithníonn tú go bhfuil siad faoi mhéala freisin. Deir páistí uaireanta go n-iarrtar orthu 'aire a thabhairt dá mháthair' nuair a bhíonn tacaíocht de dhíth orthu féin.

B'fhéidir go mbeadh sé ródheacair ort cuid de na rudaí a mhothaíonn do chara nó do ghaol go gcaithfidh siad a rá a chloisteáil. D'fhéadfá a rá go mb'fhéidir gur mhaith leo labhairt le cuid de na heagraíochtaí a chuireann tacaíocht ar fáil agus go gcoinneodh sibh ag caint le chéile faoi ghnéithe eile den mhéid a tharla. D'fhéadfadh sé go bhféadfá cuidiú

leo dul agus labhairt lena ndochtúir nó freastal ar ghrúpa tacaíochta.

D'fhéadfá nóta a dhéanamh fosta de dhátaí áirithe (amhail breithlá agus dáta bás an duine a fuair bás, Lá na nAithreacha nó Lá na Máithreacha) agus cuimhniú iad seo a chomóradh sna blianta atá le teacht.

Mo chomhghleacaí oibre nó fostaí

D'fhéadfadh duine éigin atá faoi bhrón mar gheall ar fhéinmharú a bheith ar an eolas faoin stiogma a bhaineann le féinmharú agus seans go mbeadh sé deacair orthu filleadh ar an obair agus a bheith mar ábhar comhrá i measc na ndaoine eile, dar leo. B'fhéidir go gcabhródh sé leo dá bhfiafrófa díobh roimh ré cad é a ba mhaith leo a bheith ar eolas ag daoine faoin duine a fuair bás ionas gur féidir leat leideanna a thabhairt daofa siúd faoi cad é a bheadh cuidiúil. Mar shampla D'fhéadfá rud éigin mar seo a rá leis an fhoireann ar fad: 'Tá xxx ag teacht ar ais Dé Luain. Beidh a fhios ag an chuid is mó agaibh go bhfuair a iníon (ainm) bás mí ó shin. Ba mhaith le Xxx go mbeadh a fhios ag gach duine gur chuir (ainm) lámh ina bás féin. Mar a thuigeann tú tá sé féin agus a theaghlach ar fad trína chéile le suaitheadh agus brón. D'iarr sé orm a rá libh nach miste leis daoine ag déanamh comhbhróin ach b'fhearr leis gan iad a bheith ag fiafraí faoi na sonraí faoin méid atá i ndiaidh tarlú.'

Mar an gcéanna, b'fhéidir nach bhfuil do chomhghleacaí ag iarraidh an fhaisnéis seo a nochtadh. Pé scéal é, tá sé tábhachtach meas a léiriú ar a rogha féin.

Is minic a bhíonn meas ag daoine atá faoi bhrón mar gheall ar fhéinmharú orthu siúd a aithníonn an méid a tharla, fiú go

simpilí: 'Bhí an oiread sin bróin orm cloisteáil faoi d'iníon', seachas neamhaird iomlán a dhéanamh uirthi.

Ní bhíonn méala furasta agus is féidir le méala mar gheall ar fhéinmharú a bheith rídheacair. D'fhéadfadh am saor a bheith ag teastáil ó do chomhghleacaí nó d'fhostaí i gceann cúpla mí, nó thart ar lá cuimhneacháin an bháis – fiú i gceann cúpla bliain.

Is dócha, go ceann tamall fada, go mbeidh sé deacair orthu díriú nó feidhmiú mar a rinne siad roimhe seo; d'fhéadfaidís muinín a chailleadh ina gcumas tascanna simpilí a dhéanamh. De rogha air sin, b'fhéidir gur mhaith leo bheith ag obair chun cloíteachta ionas go seachnaíonn siad na smaointe ar an mhéid a tharla.

Bheadh sé ina chuidiú do gach ball foirne, go háirithe dá mba bhall foirne é a fuair bás de bharr féinmharaithe, go gcuirfí i gcuimhne dóibh an tacaíocht atá ar fáil dóibh laistigh nó lasmuigh den ionad oibre (mar shampla, má tá roinn Acmhainní Daonna nó roinn sláinte ceirde ag d'ionad oibre).

Tá treoirlínte ag an Ghníomhaireacht um Chaidreamh Oibreachais i gcomhpháirtíocht le CRUSE Bereavement Care d'fhostóirí ar a dtugtar 'Managing Bereavement in the Workplace'. Tá sé mar aidhm ag an treoir seo cabhrú le fhostóirí freagairt go cuí do bhrón agus do riachtanais phraiticiúla an fhostaí a d'fhulaing méala. Tá cóipeanna den treoir seo ar fáil le híoslódáil ó shuíomh gréasáin na Gníomhaireachta um Chaidreamh Oibreachais: www.lra.org.uk

Mo mhac léinn

Ní mór bás aon bhall den scoil nó de phobal an choláiste – mac léinn, gaol leis an mac léinn nó ball foirne – a bhreithniú agus freagra cuí a thabhairt air. D'fhéadfá a fháil amach go bhfreagraíonn daoine óga ar bhealaí éagsúla: Bíonn sé deacair ag cuid acu labhairt faoi, b'fhéidir go mbeadh sé deacair ar chuid acu stopadh de bheith ag caoineadh. Is mór ag daoine óga nuair a aithníonn an fhoireann cad a tharla, fiú go simplí: ('Bhí brón orm a chloisteáil faoi do dheartháir') seachas neamhaird iomlán a dhéanamh air.

Ba chóir go mbeadh Polasaí um Theagmhas Criticiúil ag scoileanna a chuirfear i ngníomh tar éis bhás dalta.

Tá treoir foilsithe ag an Roinn Oideachais maidir le teagmhais chriticiúla a bhainistiú i scoileanna ina dtugtar breac-chuntas ar conas tacú le daltaí agus bail foirne tar éis eachtra thrámach, lena n-áirítear féinmharú amhrasta.

Is féidir leis an eagla agus an stiogma a bhaineann le féinmharú a bheith anláidir i scoil nó i gcoláiste, go háirithe nuair a fhaigheann duine óg bás. B'fhéidir go mbeadh faitíos ar an fhoireann roimh roinnt frithghníomhartha aithriseacha agus mar gheall air sin, seachnaíonn siad labhairt faoin méid a tharla. B'fhéidir gurb é seo an freagra is dóichí a chuirfidh an duine óg atá ag déanamh bróin chomh maith le daoine eile i mbaol.

Más tuismitheoir nó cúramóir mhic léinn an duine a fuair bás, beidh go leor tacaíochta agus tuisceana ag teastáil ón mac léinn de réir mar a dhéanann siad iarracht dul ar aghaidh lena gcuid staidéir cé go bhfuil a gceann lán le ceisteanna agus mothúcháin ghuairneánacha. D'fhéadfadh siad a bheith ag mothú gortaithe go domhain agus gur diúltaíodh iad chomh maith le brónach go géar agus tabharfaidh siad na mothúcháin leo ar scoil nó ar choláiste.

Ar ndóigh, mar bhall foirne, d'fhéadfadh an bás dul i bhfeidhm ort freisin agus d'fhéadfadh sé cailteanais roimhe seo a chur i gcuimhne duit. Déan cinnte go bhfuil dóthain tacaíochta agat fosta.

Leideanna maidir le tacaíocht a thabhairt do dhuine atá faoi bhrón mar gheall ar bhás gan choinne

Agus tú ag tacú le duine atá faoi bhrón gan choinne, ba chóir:

- Tabhair am chun éisteacht agus tuiscint a fháil
- Fiafraigh cad is féidir leat a dhéanamh chun cuidiú
- Bí ar do nós féin agus déan cumarsáid go nádúrtha
- Fiafraigh den duine ar mhaith leis/léi labhairt faoi
- Faigh amach agus roinn na tacaíochtaí agus na seirbhísí atá ar fáil in áiteanna eile
- Mura bhfuil a fhios agat cad atá le rá, mínigh nach bhfuil a fhios agat cad atá le rá

Agus tú ag tacú le duine atá faoi bhrón gan choinne, níor cheart:

- An duine a sheachaint nó ligean do mhíchompord bac a chur ort tacaíocht a thairiscint
- An iomarca tuairime a thabhairt nó bheith ag tuairimíocht ar imeachtaí
- Comhrá a sheachaint faoin duine a fuair bás
- Glacadh leis go bhfuil a fhios agat conas atá an duine ag mothú
- Úsáid a bhaint as sean-nathanna ('bíonn cúis le gach rud', 'is maith an cneasaí an aimsir', 'tá siad ar a suaimhneas anois') – is féidir leis seo cur isteach orthu siúd atá faoi bhrón uaireanta
- Iarracht a dhéanamh cúiseanna a aimsiú nó breithiúnas a thabhairt ar a gcaillteanas
- Fiafraí cén chaoi a bhfuil siad ach amháin nuair a bhíonn an t-am agat éisteacht

5

Ag teacht slán as agus ag tabhairt aghaidh ar an todhchaí

Is cosúil gur dúshlán ollmhór é do shaol a atógáil.

Tá comhairle sa chuid seo ó dhaoine atá faoi bhrón de bharr féinmharaithe.



Tá sé tábhachtach a thuiscint gur freagra an-nádúrtha é a bheith iomlan faoi bhrón ar imeacht chomh brónach agus tragóideach. Is am é seo le bheith ar an eolas faoi do leochaileacht féin agus aire a thabhairt duit féin. Thar aon rud eile tá sé tábhachtach a mheabhrú nach bhfuil aon mhilleán ortsa. Níl an milleán ar éinne.

Tá a gcuid riachtanas féin ag gach duine a bhfuil duine éigin cailte acu – ní bhraithfidh beirt mar an gcéanna tar éis bháis trí fhéinmharú; cé gur féidir leat mothúcháin dhiana éagsúla a mhothú is ionann bhur gcaillteanais. Níl aon achar ama ann chun déileáil le brón agus ní bhíonn sé furasta nó díreach.. Is féidir le teaghlach agus cairde cabhrú leat freastal ar riachtanais phraiteiciúla agus mhothúcháin. Beidh ról mór ag faisnéis, déanamh brí agus sábháilteacht fhisiciúil freisin maidir leis an dóigh a dtéann tú i ngleic leis.

Ag tabhairt aire duit féin

Tar éis do dhuine bás a fháil, d'fhéadfadh sé go dtugann tú aire do gach duine ach amháin duit féin. Is féidir é seo a bheith fíor go háirithe tar éis bháis trí fhéinmharú, go pointe toisc go bhfuil an domhan scriosta timpeall ort agus go pointe áirithe toisc go mbraitheann tú nach féidir leat ligean do dhaoine eile aire a thabhairt duit nó tacaíocht a thabhairt duit. Tá sé ráite ag roinnt daoine tar éis bháis trí fhéinmharú, go mbraitheann siad nach bhfuil siad 'i dteideal' trua. Nó b'fhéidir gurb é an cineál duine a bhfuil cáil air as 'déileáil le rudaí' agus tá sé tábhachtach duit gan a thaispeáint don domhan conas atá tú ag mothú.

Uaireanta bíonn sé mealltach a bheith an-ghnóthach, agus tú féin a thraochadh le tascanna ionas gur féidir leis an tuirse cuid den phian a bhaint amach, fiú ar feadh nóiméad nó dhó. Is féidir leat a bheith chomh gnóthach ag iarraidh daoine eile a chosaint, ar nós do pháistí, nach gcosnaíonn tú tú féin.

Cuirfear leis an phian, leis an ghortú agus leis an bhrón má bhíonn tú ag iarraidh cuma an mhisnigh a chur ort féin agus neamhaird a dhéanamh ar do chuid mothúchán.

Seans gurb ionann aire a thabhairt duit féin agus am a chaitheamh i gcomhlúadar do chairde lenar féidir leat a bheith oscailte, nó d'fhéadfadh sé gurb ionann é agus roghnú a bheith leat féin: agus b'fhéidir gur mhaith leat rudaí éagsúla ar laethanta éagsúla. Tá sé tábhachtach do chuid riachtanas a aithint agus a chinntiú go dtugann tú aire dóibh.

“Tá sé mar a deir siad ar eitleáin – cuir ort do mhasc ocsaigine féin sula dtugann tú aire do dhaoine eile. Fuair mé amach go raibh orm cúpla nóiméad a thógáil dom nó go mbeinn féin cailte agus ní bheinn in ann cuidiú le duine ar bith.”

Faye, a bhfuair a fear céile bás

Éisteoir a aimsiú

Deir daoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe gurb é an rud is cuidiúla ná duine (nó níos mó ná duine amháin) a aimsiú atá in ann éisteacht. B'fhéidir nach iad na daoine is soiléire iad – b'fhéidir nach mbíonn sé chomh héasca labhairt le cairde, agus seans nach mbeidh siad ar fáil duit chomh minic agus a bheifeá ag súil leis. Bí ag faire amach do dhaoine a éistfidh leat agus a ligfidh duit 'a bheith ar do nós féin'.

Más cosúil go bhfuil deacrachtaí ag cairde agus ag teaghlaigh a fháil amach conas tacú leat, nó má fhaigheann tú níos mó cabhrach labhairt le duine nach bhfuil aithne agat air, smaoinigh ar ghlaoch ar do dhochtúir teaghlaigh nó teagmháil a dhéanamh le heagraíocht tacaíochta méala. Tá liosta d'eagraíochtaí áitiúla ar an suíomh gréasáin www.mindingyourhead.info

Ní chiallaíonn éisteoir maith a bheith agat go gcaithfidh tú labhairt leo faoin dóigh a mothaíonn tú. Uaireanta d'fhéadfadh go dtacódh siad níos fearr leat trí rud éigin a dhéanamh taobh leat gan focal asaibh ar nós dul ag siúl nó ag féachaint ar an teilifís.

“Tar éis do mo mhac bás a fháil, bhí sé an-deacair orm – mhothaigh mé gur theip orm mar athair agus mar fhear céile. Bhí an taobh ‘phraiticiúil’ díom ag rá liom go raibh orm an scéal a shocrú do mo bhean chéile agus do mo bheirt mhac eile. Bhí faitíos orm labhairt fúm agus shíl mé go mbreathnófaí orm mar dhuine lag agus nach mbeinn in ann aire a thabhairt do mo theaghlach ar an bhealach a raibh ag teastáil uathu. Bhí amanna an-dorcha agam, ach le himeacht ama thuig mé gur a mhalairt ghlan a bhí ann - bhí mé níos láidre i ndiaidh dom bheith ag caint ar an dóigh a raibh mé ag mothú agus bhí mé níos ábalta déileáil leis an méid a tharla. Déarfainn le duine ar bith go bhfuil sé riachtanach labhairt le duine éigin, bíodh sé ina chara, ina bhall teaghlaigh, ina dhuine ag an obair, nó le do dhochtúir teaghlaigh, faoin dóigh a mothaíonn tú – ní bhaineann sé díot mar fhear má dhéanann tú amhlaidh. Ní athróidh cailliúint mo mhic go deo, ach tá a fhios agam anois go bhfágann an chaint go bhfuil mé in ann dul i ngleic leis.”

Dean, a bhfuair a mhac bás

Riachtanais láithreacha

B'fhéidir go mbraitheann tú gur gá duit a bheith sábháilte agus slán – tá sé tábhachtach go mothóidh tú féin agus do theaghlach chomh sábháilte agus is féidir. Más gá, bíodh gnáthamh sábháilteachta agat agus duine ar féidir leat glaoch air nuair a bhraitheann tú nach bhfuil tú sábháilte. Ba chóir gnáthaimh laethúla, amhail dul ag obair, a atosú a luaithe is a bhraitheann tú in ann. Seachain scaradh fada nó neamhriachtanach ó theaghlach agus ó chairde.

- Bíodh gnáthamh comhsheasmhach agat sa bhaile, ag obair, agus le cairde.
- Ná déan tú féin a leithlisiú.
- Tabhair am agus tacaíocht mhothúcháinach do dhaoine eile, agus glac le cabhair ar ais.

Caithfidh tú labhairt le daoine eile. Tar éis méala mar gheall ar fhéinmharú d'fhéadfá suim a chailleadh i ndaoine eile agus seans nach mbeidh tú ag iarraidh labhairt leo faoin méid a tharla. Chun dul tríd an am deacair seo beidh tacaíocht ó dhaoine eile ag teastáil uait. Is féidir leat dul chuig do theaghlach, do chairde nó ionadaí do chreidimh/do ghrúpa creidimh.

- Labhair go hionraic le cairde agus le do theaghlach faoi do chuid mothúcháin agus mearbhall.
- Aimsigh daoine ar féidir leat a bheith compordach ag caint leo agus a bheith mothúcháinach leo.
- Iarr tacaíocht bhreise ó chomhairleoirí nó ó dhochtúirí má bhraitheann tú go bhfuil sé de dhíth ort.

- Buail le daoine eile atá faoi bhrón ar an bhealach céanna má mhothaíonn tú go gcuideodh sé.


Ní mór duit an cailteanas a fhíorú – uaireanta bíonn sé deacair a chreidiúint go bhfuil an duine a fuair bás imithe, nó nach mbeidh siad ag siúl díreach isteach sa seomra amhail is nár tharla rud ar bith. Is gnáthfhreagairt í seo ar an mbás. Aimsigh bealaí dearfacha chun cuimhneamh nó ómós a thabhairt don duine a fuair bás anois agus amach anseo.

- Glac páirt i searmanais bhrón (mar shampla ag freastal ar an tsochraid, ag fágáil bronntanais ar an uaigh).
- Roinn do mhothúcháin bhrón.
- Coinnigh grianghraif nó cuimhneacháin speisialta den duine a fuair bás.

Dar le roinnt daoine a ndeachaigh féinmharú i bhfeidhm orthu go gcuidíonn sé leo ceangal a dhéanamh le daoine eile atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe. D'fhéadfadh sé a bheith cabhrach foghlaim faoina mothúcháin agus gan a bheith ag mothú chomh scoite. D'fhéadfadh sé seo a bheith trí ailt nó leabhair a léamh atá scríofa ag daoine a chaill duine éigin nó trí fhreastal ar ghrúpa tacaíochta do dhaoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe.

“Nuair a d’fhág mé mo chéad chruinniú de ghrúpa tacaíochta do dhaoine a bhí faoi mhéala ag féinmharú, mhothaigh mé go raibh ualach ollmhór bainte de mo ghuaillí. Bhí a fhios agam nach raibh mé i m’aonar”.

Angela, a bhfuair a páirtí bás



“Dá ndéarfá liom seachtainí roimhe sin go dtarlódh a leithéid, bheinn measartha cinnte nach mbeinn in ann déileáil leis, gurbh é mo bhás féin an t-aon réiteach ar bhrón dofhulaingthe. Ach níor tharla sé ar an bhealach sin. Is próiseas traochta, pianmhar agus fada é, ach is féidir sult a bhaint as an saol arís. Go mall, fuair muid amach gur mhair muid agus go bhfuil an ghrian tagtha ar ais inár saolta.”

Dick, a bhfuair a mhac bás

D'fhéadfadh sé a bheith scanrúil tú féin a shamhlú ag siúl isteach i seomra agus ag dul isteach le daoine eile atá faoi bhrón nó a ndeachaigh féinmharú i bhfeidhm orthu. Tá eagla ar roinnt daoine nach mbeidh siad in ann aghaidh a thabhairt ar phian dhaoine eile. Mar sin féin, tá grúpaí tacaíochta ceaptha chun é sin a dhéanamh, chun tacú le daoine, agus déanfaidh siad gach ar féidir leo chun cabhrú le daoine atá ag freastal den chéad uair mothú ar a gcompond, gan a bheith chomh scoite amach agus gan aon bhrú labhairt faoina dtaithí.

B'fhéidir gurbh fhearr le roinnt daoine gan freastal ar ghrúpa agus ina ionad sin tacaíocht a fháil ar bhealaí eile, agus b'fhéidir go roghnódh roinnt daoine fanacht tamall sula dtéann siad chuige.

Riachtanais fhadtéarmacha

Cuimhnigh go mbíonn am de dhíth ar gach duine dul i dtaithí ar chúrsaí tar éis bás gan choinne. B'fhéidir go mbeadh sé cabhrach duit labhairt agus smaoiniamh arís agus arís eile ar an mhéid a tharla sula dtuigfidh tú é go hiomlán.

Lig duit féin níos mó ama a fháil chun glacadh le héagthroime, milleán, nó fearg. Tabhair cuairt ar an uaigh nó ar na háiteanna ina mothaíonn tú gar don duine. Is féidir leis a bheith cabhrach breathnú trí albam grianghraf.

In amanna bíonn ort dul i ngleic le meabhrúcháin, smaointe nó íomhánna míshocair an bháis, a thig teacht go randamach nó mar fhreagra ar rudaí a chuireann i gcuimhne duit cad a tharla. Is féidir leis na rudaí seo cur isteach ort, is féidir leo tú a dhéanamh míshocair go fisiciúil agus go mothúchánach, is féidir leo cur isteach ar do chuid codlata, agus

cur isteach ar do chuid oibre. Is féidir níos mó cobhsaíochta agus tuiscint níos fearr ar rialú mothúchánach a bheith agat ach meabhrúcháin agus spreagthaí mothúchánacha a bhainistiú.

- Seachain meabhrúcháin gan ghá ar an mhéid a tharla go dtí go síleann tú go bhfuil tú réidh dóibh.
- Bí ar an eolas gur meabhrúcháin atá i ndátaí suntasacha amhail comóraidh nó ócáidí speisialta.
- Bíodh plean agat chun déileáil le meabhrúcháin nuair a tharlaíonn siad.
- Éireoidh meabhrúcháin níos laige agus níos annaimhe le himeacht ama, agus is fearr a bheas tú ábalta déileáil leo.

Tacaíocht bhreise

B'fhéidir go mbraitheann tú go bhfuil tacaíocht ghairmiúil de dhíth ort nó gur mhaith leat tacaíocht ghairmiúil. Déan iarracht gan a rá leat féin 'Níl mé tinn, beidh mé go breá, agus níl cuidiú ar bith de dhíth orm'. Tá sé millteanach deacair duine a chailleadh mar gheall ar fhéinmharú. Ní comhartha laige é go gcaithfidh tú iarraidh ar dhaoine eile cabhrú leat tríd an am deacair seo.

Is féidir leat tacaíocht a fháil ach dul i dteagmháil le do dhochtúir teaghlaigh nó dul ar líne chuig www.mindingyourhead.info chun liosta seirbhísí a fháil laistigh de do cheantar.

“Tá dóchas cosúil leisan ghrian a chaitheann scáth ár n-ualaigh taobh thiar dinn agus muid ag dul i dtreo na gréine.”

Samuel Smiles

6

Léitheoireacht úsáideach

Sa chuid seo tá roinnt
litríocht inmholta
a d'fhéadfadh a bheith
tairbheach duit.

Léitheoireacht úsáideach

Ní liosta iomlán é an liosta thíos, is féidir tuilleadh eolais a fháil trí úsáid a bhaint as áis chuardaigh idirlín.

Leabhair do dhaoine fásta

- **Iarmhairt: cabhair, dóchas agus cneasú i ndiaidh an fhéinmharaithe.** David Cox agus Candy Arrington: Trust Media Oto (2003).
- **Colm speisialta: eispéiris na ndaoine atá faoi bhrón de dheasca féinmharaithe.** Alison Wertheimer: Routledge (2001).
- **Faoi bhrón de dheasca féinmharaithe.** Patrick Shannon: CRUSE Bereavement Care (2001).
- **Ag fáil bháis le bheith saor: treoir leighis do theaghlaigh tar éis féinmharaithe.** Beverly Cobain agus Jean Larch: Hazelden (2006).
- **Macallaí an fhéinmharaithe.** Siobhan Foster Ryan: Veritas (2001).
- **Ní raibh mé réidh le slán a fhágáil: maireachtáil, déileáil agus cneasú tar éis do dhuine muinteartha bás a fháil.** Brook Noel agus Pamela Blair: Source Books Inc (2008).
- **Gan am ar bith le slán a fhágáil: ag maireachtáil i ndiaidh do dhuine muinteartha lámh a chur ina b(h)ás féin.** Carla Fine: Doubleday (2002).
- **Brón ciúin: maireachtáil i ndiaidh an fhéinmharaithe.** Christopher Lukas agus Henry Seiden: Foilsitheoirí Kingsley (2007).
- **Leabhráin Phainéal Comhairleach Tráma an Oirthir (Eastern Trauma Advisory Panel):**
 - Déileáil le bás tobann: cabhrú le páistí agus déagóirí
 - Déileáil le bás tobann: eolas do dhaoine óga
 - Déileáil le bás tobann in aosacht
 - Déileáil le bás tobann: frithghníomhartha coitianta bróin.

Tá na leabhráin seo ar fáil le híoslódáil go leictreonach ón leathanach méala ar shuíomh gréasáin Iontaobhas Sláinte agus Cúraim Shóisialta Bhéal Feirste www.belfasttrust.hscni.net
- **Dóchas agus solas sa dorchadas.** Chuir HSCT an Tuaiscirt an leabhrán seo le chéile i gcomhar le teaghlaigh a bhí faoi mhéala ag féinmharú. Is féidir leat é a íoslódáil óna láithreán gréasáin ag www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide

Leabhair do dhéagóirí

- **Ag leigheas do chroí gríosaitheach: do déagóirí.** Alan D Wolfelt: Companion Press (2001).
- **An teen grieving: treoir le haghaidh déagóirí agus a gcairde.** Helen Fitzgerald: Simon agus Schuster (2000)
- **Nuair a fhaigheann cara bás: leabhar do dhéagóirí faoi ghruaim agus faoi leigheas.** Marilyn E Gootman: Free Spirit Publishing (2005).

Leabhair do pháistí/dóibh siúd a thacaíonn le páistí

- **Thar na carraige garbh: ag tacú leanbh a fuair méala trí fhéinmharú.** Di Stubbs agus Julie Stokes: Winston's Wish Foundation (2008).
- **Ach ní dúirt mé slán: ag cabhrú leanaí agus teaghlaigh tar éis féinmharú.** Barbara Rubel: Griefwork Centre Inc (2009).
- **Conas cabhrú le leanaí agus óg daoine méala de bharr féinmharaithe.** Barnardo's Northern Ireland (2008).
- **Muddles, locháin agus solas na gréine.** Diana Crossley: Hawthorn Press (2010).
- **Eilifintí seacláide dearg: do leanaí méala trí fhéinmharú.** Diana C Sands: Karridale Pty Ltd (2010).
- **Bóithre creagach: turas na dteaghlach trí bhrón féinmharaithe.** Michelle Linn Séideán: Chellehead Works (2010).

Leabhair do dhaoine faoi mhíchumas foghlama

- **Nuair a fhaigheann duine bás.** Sheila Hollins: Gaskell (2003).
- **Nuair a fuair mam bás.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).
- **Nuair a fuair daidí bás.** Sheila Hollins: Gaskell (2004).

7

Tacaíocht bhreise

Tá sonraí teagmhála áitiúla sa roinn seo chun cabhair agus tacaíocht a aimsiú.



Tá tuilleadh tacaíochta ar fáil trí do dhochtúir teaghlaigh nó trí theagmháil a dhéanamh le do Sheirbhís Tacaíochta um Fhéinmharú (Bereaved by Suicide Support Service) áitiúil:

Ainm an Iontaobhais	Limistéir na Comhairle	Teagmháil
HSCT an Iarthair	An Ómaigh & Fear Manach Léim an Mhadaidh, Cathair Dhoire & An Srath Bán	Fón póca: 078 4156 9000 Fón póca: 073 8541 4442
HSCT an Tuaiscirt	Cósta an Chlocháin & Na Gleannta Lár Uladh (páirteanna) Aontroim Láir agus Thoir Aontroim & Baile na Mainistreach	Fón póca: 028 9441 3544 Fón póca: 077 9563 3916 Teil: 073 8539 3912
HSCT Bhéal Feirste	Cathair Bhéal Feirste	Fón póca: 073 8595 7572 Teil: 028 9504 4471
HSCT an Oirdheiscirt	Lios na gCearrbhach & An Caisleán Riabhach Na hArda & An Dún Thuaidh	Fón póca: 077 3885 1807 Teil: 028 4461 1797
HSCT an Deiscirt	Ard Mhacha, Droichead na Banna & Creag Abhann An tIúr, Múrna & An Dún Lár Uladh (páirteanna)	Fón póca: 078 2562 7133 Teil: 028 3756 4461

Tá rannán tacaíochta méala ar a láithreán gréasáin ag gach Iontaobhas Sláinte agus Cúraim Shóisialaigh áitiúil áit ar féidir leat tuilleadh sonraí a fháil ar sheirbhísí atá ar fáil:

Suíomh	Suíomh Gréasáin
Belfast HSCT	www.belfasttrust.hscni.net/service/bereavement
Northern HSCT	www.northerntrust.hscni.net/services/bereaved-by-suicide
South Eastern HSCT	https://setrust.hscni.net/healthy-living/concerned-about-suicide/
Southern HSCT	https://southerntrust.hscni.net/your-health/health-improvement/protecting-your-mental-health/about-protect-life-the-ni-suicide-prevention-strategy/
Western HSCT	www.westerntrust.hscni.net/service/bereavement-care

“Ar feadh i bhfad tar éis di bás a fháil ní raibh mé ach in ann smaoineamh ar a bás agus an dóigh a bhfuair sí bás. Smaointe fíordheacra a bhí iontu agus chuir sé an oireadh péine orm nach raibh mé in ann cuimhneamh ar rud ar bith dá saol roimh ré. Ní raibh aon chuimhní ná brionglóidí agam. Ach ansin thosaigh smaointe maithe ag teacht ar ais. Anois nuair a smaoiním uirthi, bíonn muid i gcónaí ag baint taitnimh as an am a chaith muid le chéile.”

Amy, a bhfuair a máthair bás

Nótaí buíochais

Cuireadh an leabhrán seo in oiriúint le cead ó Help is at Hand (athbhreithnithe 2015), foilseachán arna chur le chéile ag Public Health England (www.gov.uk/phe) agus an National Suicide Prevention Alliance (www.nspa.org.uk).

Chuidigh go leor daoine le leagan leasaithe de Help is at Hand a chur amach agus gabhaimid buíochas leo go léir as an mhéid a rinne siad go cúramach agus go tuisceanach. Go háirithe, ba mhaith linn buíochas a ghabháil leo siúd a roinn a dtaitní phearsanta go fial den dóigh a ndeachaigh féinmharú i bhfeidhm orthu.

Ba mhaith leis an PHA buíochas a ghabháil freisin le gach duine a chabhraigh leis an leabhrán a chur in oiriúint lena úsáid i dTuaisceart Éireann, lena n-áirítear grúpa oibre Seirbhísí Féinmharaithe Thuaisceart Éireann (Northern Ireland Bereaved by Suicide Services).

“Tá mo bhean chéile imithe ar shlí na fírinne le cúig bliana anois agus cronaím fós í gach lá mar go bhfuil folús chomh mór sin ann i ndiaidh a báis. Déanaim iarracht díriú ar m’íníon agus ar an sonas a roinnimid agus de réir a chéile d’fhoghlaim mé glacadh leis nach n-imeoidh na mothúcháin pianmhara go deo agus tá bealaí agam anois chun déileáil leis seo.”
Chris, a bhfuair a bhean chéile bás



Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Fón: 0300 555 0114 (Ráta Áitiúil).
www.publichealth.hscni.net

Faigh sinn ar:



YouTube