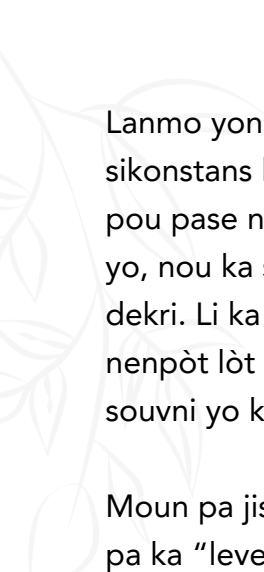


**Gid pou Resous Sipò pou
Moun ki nan Doulè nan
Konte Collier**



Lanmo yon moun ou renmen – kèlkeswa laj li, kèlkeswa sikonstans lan – se youn nan pi gwo chòk lavi a. Chemen pou pase nan doulè sa a long e difisil. Nan premye moman yo, nou ka santi nou anvayi pa yon doulè ki pa gen mo pou dekri. Li ka difisil pou viv lavi chak jou, difisil pou panse a nenpòt lòt bagay pase pèt la. Pandan yon tan, menm bèl souvni yo ka fè nou mal.

Moun pa jis “depase” lanmò yon moun yo renmen, ni yo pa ka “leve tèt yo” jan moun deyò a souvan espere. Pèt sa a pa yon maladi nou geri. Se yon evènman ki chanje lavi nou, ki fòse nou rebati lavi nou – ak lavi fanmi nou – nan yon mond ki pa gen moun nou te renmen an ankò.

Sonje, ou pa pou kont ou nan eksperyans gwo doulè ak lapenn sa a. Pwosesis lapenn nan ka vin yon ti jan pi fasil ak sipò. Gen plizyè resous sipò pou moun ki nan lapenn, anpil ladan yo disponib sou entènèt.

Nan Gid Resous Sipò pou Moun ki nan Lapenn sa a, ou pral jwenn kèk resous itil nan Konte Collier ak sou entènèt – pou timoun, paran, mari oswa madanm, frè ak sè, zanmi, konesans, kolèg ak anplwayè.



Pwogram Komemoratif Kominotè nan Konte Collier

Liberasyon Papiyon Avow

Sèvis Komemoratif Avow Remembering
(239) 261-4404

The Compassionate Friends, Chapit Sidwès Florid

Limyè Bouji "...paske ou pa bezwen mache pou kont ou..."

Dezyèm dimanch nan mwa desanm
info@tcfswfl.org ak 239-690-7801

Èd pou Doulè ak Chagren Toupre Mwen

Pou manman ak timoun ki nan dèy: mete yon flè sou slo a pou onore epi sonje moun ou renmen ki pa la ankò.

Jounen Manman yo non Lowdermilk Beach
grieghelpnearme@gmail.com ak (239)-810-6049

Kowalisyon Timoun An Sekirite ak An Sante NCH

Mach ak Vijil Timoun Jimo pou sonje timoun ki pèdi lavi yo nan neye.

Dezyèm vandredi nan mwa janvye
safehealthychildren@nchmd.org ak 239-624-4033

Vag Limyè

Yon evènman mondyal ki rann omaj a tibebe ki mouri pandan gwosès oswa nan anfans.

Aswè 15 oktòb
safehealthychildren@nchmd.org ak 239-624-4033

Gid pou Resous Sipò pou Moun ki nan Lapenn nan Konte Collier

Avow ak Avow Kids

Yo ofri sèvis sipò pou timoun ak granmoun ki ap fè fas ak lapenn ak pèt. Sèvis sa yo disponib pou nenpòt moun nan Sidwès Florid, san okenn frè, epi yo gen ladan gwoup sipò, konsèy endividyèl, kan pou timoun, evènman komemoratif, ak pwogram nan kominote a. Gwoup sipò pou granmoun fèt nan Sant Sipò pou Lapenn Avow, pandan pwogram Avow Kids yo fèt nan Aunt Janet's House sou kanpis Avow la ak nan lekòl lokal yo. Pou timoun, lapenn ak pèt ka soti nan plizyè chanjman nan lavi yo—pa sèlman lanmò yon moun yo renmen oswa yon bèt kay, men tou divòs, prizon, depòtasyon, deplwaman militè, enstabilite nan sistèm fanmi adoptif, oswa nenpòt lòt gwo chanjman nan lavi yo.

239-261-4404 | bereavement@avowcares.org | AvowCares.org | avowkids.org – San Frè

The Compassionate Friends

The Compassionate Friends se yon gwoup sipò ant moun ki gen menm eksperyans (peer-to-peer). Chapit yo gen de reyinyon pa mwa. Yo ofri tou sipò endividyèl pa telefòn, toujou ant moun ki gen menm eksperyans.

Lokal: 239-690-7801 | Nasyonal: 1-877-969-0010 | info@tcfswfl.org | tcfswfl.org | Compassionatefriends.org – San Frè

Hope Healthcare

Gwoup espesyal nou an pou Manman ki nan Lapenn bay yon espas sekirite pou manman ak grann ki pèdi yon pitit oswa pitit pitit nan de dènye ane yo. Ou pral santi yo tande ou e konprann ou, paske lòt manm gwoup yo te pase nan menm chemen an. Ou pral aprann nan eksperyans yo, epi ou pral santi sipò ak akseptasyon. Reyinyon fèt premye ak twazyèm lendi chak mwa a 11AM, sou Zoom. Enskripsyon davans obligatwa.

Telefòn: 239-985-7716 | Imèl: lorrie.mccann@hopehcs.org

Project HELP, Inc.

Project HELP ofri sèvis konsèy endividyèl ak gwoup, gratis ak konfidansyèl, pou moun ki afekte pa pèt toudenkou oswa trajik yon moun yo renmen.

239-649-1404 | Liy Kriz 24/7: 239-262-7227 | projecthelp@projecthelpnaples.org | Projecthelpnaples.org – San Frè

Gid pou Resous Sipò pou Moun ki nan Lapenn nan Konte Collier

Matty's Corner | Gwoup Sipò Lokal pou Paran ki Pèdi Tibebe nan Vant

Ou menm kòm paran, ou pa pou kont ou. Nou la pou bay yon anviwònman ki an sekirite ak ki gen sipò pou paran ki nan lapenn apre yo fin pèdi yon timoun nan vant. Nou òganize reyinyon chak mwa an pèsòn kote ou ka konekte ak lòt moun ki te fè fas ak menm eksperyans lan. Reyinyon yo fèt chak premye madi nan mwa a soti 5:30 rive 7:00 nan aswè. Nou regrèt se konsa nou te oblije rankontre, men nou kontan ou la. Tanpri vizite rememberingmatty.com pou plis enfòmasyon ak fason pou w rantre nan gwoup sipò parèy nou an.

Siviv Apre Yon Pèt pa Swisid (Gwoup Sipò Project H.U.G.S.)

Depi plis pase 30 ane, gwoup sipò gratis chak semèn sa a, ki dirije pa parèy yo, ofri yon espas ki an sekirite pou manm yo pataje lapenn yo epi resevwa ak bay sipò youn ak lòt.

239-253-6600 | info@survivingafterasuicide.com

Survivingafterasuicide.com – Gratis

Valerie's House

Valerie's House se yon kote espesyal kote timoun yo konekte youn ak lòt epi jwenn zouti pou geri apre yo fin fè eksperyans lanmò yon moun yo renmen. Nan yon anviwònman cho ki sanble ak yon kay, timoun yo ak moun k ap pran swen yo resevwa sipò epi yo reyalize yo pa pou kont yo. Avèk gwoup sipò parèy yo, atelye, ak terapi endividyèl, timoun ak fanmi Valerie's House jwenn rekonfò epi dekouvri ke pèt la pa oblije limite rèv yo.

Sèvis yo fèt pou timoun ki gen laj 4-25 an ak paran oswa gadyen yo.

239-204-5804 | info@ValeriesHouse.org

ValeriesHouse.org – Gratis

VITAS Healthcare

VITAS bay sèvis pou moun ki nan lapenn, ki gen ladan gwoup sipò, bilten enfòmasyon, evènman nasyonal sou lapenn, sipò rapid pa telefòn, ak Gwoup Lapenn sou Facebook pou moun k ap pran swen, manm fanmi ak zanmi pasyan VITAS yo, ansanm ak manm kominote a ki ap fè fas ak lapenn. Tout sèvis yo ofri gratis.

239-649-2300 | VITAS.com

Gid pou Resous Sipò pou Moun ki nan Lapenn Sou Entènèt

Paran ki nan Lapenn nan USA

Gwoup nasyonal sa a, ki pa fè pwofi, ofri anpil resous pou paran ki nan lapenn pou ede yo rebati lavi yo.

bereavedparentsusa.org

Fondasyon Candlelighters Childhood Cancer

Fanmi yo pa bezwen fè fas ak kansè timoun san sipò. Fondasyon Kansè Timoun nan bay asistans emosyonèl, edikatif ak pratik pou fanmi ki nan bezwen.

candle.org/family-services

CJ First Candle

Òganizasyon sa a bay sipò pou fanmi ki pèdi yon tibebe akòz SIDS, SUID oswa lanmò nan vant.

firstcandle.org

GriefShare

Gwoup sipò GriefShare se yon kote ki an sekirite ak akeyan kote moun konprann emosyon difisil lapenn nan. Pandan 13 semèn, ou pral dekouvri sa pou w atann nan jou k ap vini yo ak sa ki “nòmal” nan lapenn. Paske pa gen etap ki òdone nan lapenn, ou pral aprann fason itil pou fè fas ak lapenn nan tout enprevizibilite li—epi jwenn bon sipò chak etap nan chemen an.

griefshare.org

Anyè Sipò Paran ki nan Lapenn

Jwenn yon pakèt resous lokal, nasyonal ak entènasyonal pou paran ki nan lapenn.

live-evermore.org

MISS Foundation

Pou fanmi ki fè eksperyans lanmò yon timoun, jwenn resous lapenn ak fowòm sipò sou entènèt ki modere pou entèraksyon ki an sekirite ak ki gen swen ak lòt moun.

missfoundation.org

Gid pou Resous Sipò pou Moun ki nan Lapenn Sou Entènèt

Resous Ospis Perinatal ak Swen Palyatif pou Paran

Resous sa yo fèt pou paran ki resevwa enfòmasyon nan men pwofesyonèl medikal ke tibebe yo nan vant gen anpil chans pou mouri anvan oswa apre akouchman.

perinatalhospice.org/resources-for-parents

Fondasyon TEARS

Òganizasyon ki pa fè pwofi sa a ofri asistans finansye ak konpasyon pou paran ki nan lapenn apre yo fin pèdi yon tibebe epi ki bezwen fè aranjman final yo.

thetearsfoundation.org

The Compassionate Friends

Sipòte fanmi apre lanmò yon timoun. Òganizasyon ki pa fè pwofi sa a egziste pou bay amitye, konpreyansyon, ak espwa pou moun k ap pase nan pwosesis lapenn natirèl la.

compassionatefriends.org

Sa Ou Ka Santi kòm Yon Moun ki Fèk Pèdi Yon Pwòch

Apre yon pèt, li nòmal pou w santi yon pakèt emosyon – kèk ladan yo ka parèt twòp oswa menm fè pè. Santiman sa yo se yon pati nòmal nan pwosesis lapenn nan. Men kèk emosyon ak eksperyans ou ka rankontre:

- Tristès pwofon.
- Kriye san rete oswa nan moman ou pa atann.
- Fatig fizik ekstrèm oswa enèji twòp.
- Difisil pou dòmi oswa dòmi tout tan.
- Pèt apeti oswa manje twòp, souvan akonpaye ak pèdi oswa pran pwa.
- Anksyete, ki souvan parèt kòm konpòtman twòp pwoteksyon anvè manm fanmi ki rete yo.
- Refize aksepte pèt la.
- Enkapasite pou konsantre, pèdi bagay, bliye souvan.
- Yon gwo anvi ak vid, santi ke anyen pa gen sans.
- Kesyon entans: “Poukisa?” “Si sèlman mwen te...” “Poukisa mwen pa...?”
- Chèche moun pou blame epi blame tèt ou oswa lòt moun.
- Kòlè sou tèt ou, sou fanmi, sou pèsònèl medikal, sou Bondye, e menm sou moun ki mouri a.
- Kè sote pou devlope yon maladi mantal oswa enstabilite. Sentòm fizik tankou sere nan pwatrin, difikilte pou respire, sere nan gòj, soupi, souf kout, oswa menm ipèventilasyon (pa ezite konsilte yon doktè si sentòm yo fè ou enkyete).
- Enkapasite pou fonksyone nan travay.
- Ogmantasyon entansite oswa pèt toudenkou nan lafwa relijye.

- Vle mouri (yon santiman ki souvan diminye ak tan lè ou reyalize valè pou rete prezan pou lòt moun ou renmen).
- Bezwen rakonte istwa lanmò moun ou renmen an plizyè fwa.
- Santi prezans moun ou renmen an nan yon odè oswa yon manyen.
- Difisil pou fè travay chak jou ki raple ou moun ou renmen an, tankou wè manje yo te renmen lè w ap fè makèt.
- Fache sou tèt ou si ou souri oswa ri, epi mande kijan ou ka santi w kontan lè moun ou renmen an mouri.
- Santi tankou mari/madanm ou oswa lòt manm fanmi yo pa konprann lapenn ou oswa yo pa nan lapenn jan ou panse yo ta dwe.
- Pèdi ansyen zanmi ki sanble pa konprann doulè ak lapenn ou.
- Fè nouvo koneksyon ak moun ki te fè eksperyans lanmò yon timoun, yon frè oswa sè, oswa yon pitit pitit.
- Santi w “bloke” nan yon aspè lapenn tankou refi oswa kòlè.
- Santi tankou travay ou ap fè pou pase lapenn nan se “yon etap devan, de etap dèyè” oswa li ap fèt nan yon fason konplètman o aza.
- Fristrasyon ak lòt moun ki atann ou “depase sa” nan yon tan espesifik – e petèt menm fristrasyon ak tèt ou si ou santi ou ta dwe “avanse.”

10 Fason pou Ede Tèt Ou ak Lapenn

1. Kite Lòt Moun Ede Ou
 - Fè lyen ak zanmi, pwofesè, ak konseye
 - Fè konfyans lòt moun pou ede
 - Pataje santiman ak doule
2. Sonje Li Nòmal pou Santi Sa ki Sanble Pa Nòmal
 - Li komen pou w santi w ap “vin fou”
 - Dezòd pèsònèl se yon bagay nòmal
 - Kòlè ak pè ap prezan
3. Eksprime Panse ak Santiman
 - Pawòl yo pi itil e pi piti danjere
 - Kriye se yon bagay ki bon pou sante – li nòmal pou kriye
 - Pa pè pèdi kontwòl
4. Pa Eseye Evite Lapenn
 - Evite lapenn ajoute plis mizè
 - Fè fas ak santiman ou
 - Lapenn ou ranvwaye se akseptasyon ou ranvwaye
5. Chèche Sipò
 - Pataje se responsablite nou
 - Pa sipoze lòt moun konnen sa ou bezwen
 - Chwazi pou w geri
6. Ede Lòt Moun
 - Fè seremoni an memwa moun nan
 - Fè plis pase sa yo atann
 - Vin volontè
7. Leve Anwo Anmè
 - Anmè fè w chèche moun pou blame
 - Rans yo pran enèji w
 - Padone tèt ou ak lòt moun
8. Atann Pou Regrese
 - Lapenn pa lineyèl
 - Momans espesyal yo ka difisil
9. Kenbe Fòs Fizik Ou
 - Gen bon abitud manje ak dòmi
 - Kouri, jwe, epi patisipe nan espò
 - Jwenn fason pou detann
10. Jere Bezwen Ou ak Pwoblèm Imedya Yo
 - Deside ki sa ou bezwen
 - Chèche fason ki an sante pou satisfè bezwen sa yo

3 Verite Enpòtan sou Lapenn

Kenbe twa lide enpòtan sa yo nan tèt ou pandan w ap mache sou chemen sa a ki pa abitye e ki difisil:

Pa gen orè pou lapenn.

Moun ki nan lapenn pa pase nan “etap” yo nan yon fason òdone ak previzib. Pèsonn pa janm “fini” ak lapenn; okontrè, ou pral trete lapenn nan endividyèlman, nan pwòp ritm ou, epi entegre li nan lavi ou yon fason ki vin pi jere ak tan.

Lapenn dwe adrese.

Ou pa ka evite, inyore, oswa mete lapenn sa a sou kote. Ou dwe pase ladan l pou rive sou lòt bò a. Menm si ou pa ka kwè sa kounye a, lapenn ou ap chanje epi li pral vin mwens anvayisan ak tan, epi ou pral souri epi jwenn lajwa ankò. Men kounye a, ou dwe swiv ensten ou epi kite kè ou, lespri ou, ak kò ou fè lapenn.

Lapenn mande pasyans ak akseptasyon.

Travay lapenn apre lanmò yon timoun, yon frè oswa sè, oswa yon pitit pitit se yon pwosesis ki pran tan. Fè tèt ou ak fanmi ou dous ak pasyan. Kite tèt ou kriye, fè lapenn, epi rakonte istwa yo osi souvan ke sa nesèsè e osi lontan ke ou bezwen. Ou pap janm bliye moun ou renmen an; li ap rete avèk ou nan kè ou ak nan souvni ou tout tan ou vivan.



NCH Safe & Healthy Children's Coalition of Collier County

Telefòn: 239-624-4033

Imèl: safehealthychildren@nchmd.org

Sitwèb: SafeHealthyChildren.org

Adrès: 1100 Immokalee Road, Naples, Florida, 34110