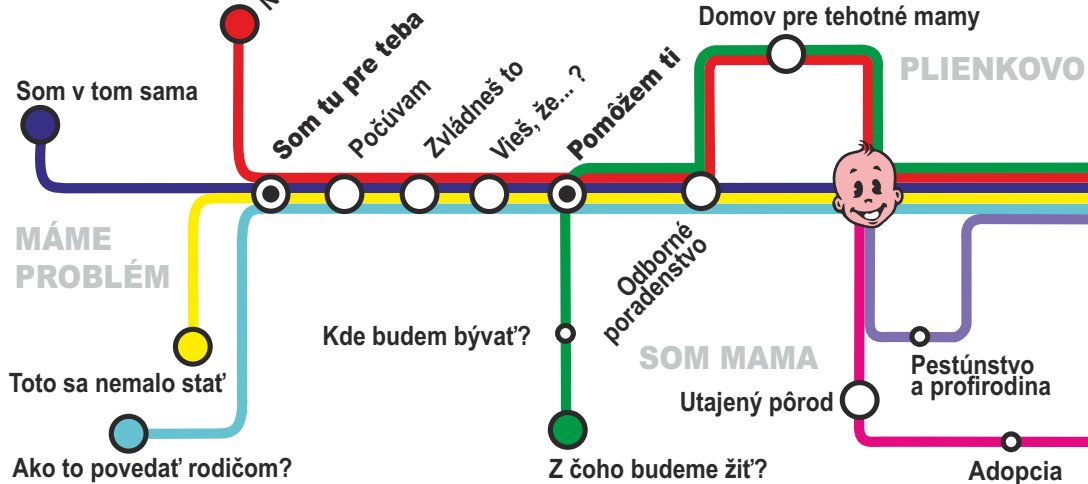


Slová, ktoré zachraňujú život:

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

PRO-LIFE METRO

Byť blízko, keď to treba.



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

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

CESTOVNÝ PORIADOK

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

○ Som tu pre teba.

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

○ Počúvam.

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

○ Zvládneš to.

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

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

○ Vieš, že...?

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

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

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

ZASTÁVKY METRA

○ Pomôžem ti.

Užitoční môžeme byť aj konkrétnou pomocou – napríklad finančnou, materiálnou (oblečením, výbavičkou pre bábätko), vybavením ubytovania, či pomocou pri starostlivosti o dieťa. Ak sa však chceme zaviazat' k dlhodobejšej pomoci, nesľubujme niečo, čo nebudeme môcť splniť! Veriaci môžu veľmi pomôcť modlitbou. Takto sa dá pomôcť aj v prípade, že nie sme v priamom kontakte s tehotnou mamičkou a navyše touto formou dokáže pomôcť naozaj každý.)

○ Odborné poradenstvo.

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

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

○ Domov pre tehotné mamy.

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





○ Utajený pôrod a adopcia

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

○ Pestúnstvo a profirodina

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

Legenda:

-  Poradne s celoslovenskou pôsobnosťou
-  Osobitné projekty
-  Poradenstvo
-  Poradenstvo s ubytovaním



Projekty pomoci tehotným matkám na Slovensku

Poradne s celoslovenskou pôsobnosťou



Poradňa ALEXIS

Je určená pre ženy, dievčatá a všetkých, ktorí uvažujú o umelom potrate, trápia tehotenstvo, na ktoré neboli pripravení, trápia nejasné výsledky vyšetrení v tehotenstve, trápia rodinné a vzťahové problémy po zistení tehotenstva, prekonalí umelý alebo spontánny potrat.
0911 350 200, 0917 350 200
poradna@alexisporadna.sk
www.alexisporadna.sk
Heydukova 14, Bratislava



Áno pre život n.o.

Pomoc dievčatám, ženám a matkám s deťmi, ktoré sa nachádzajú v krízových životných situáciách kvôli tehotenstvu, ostali bez partnera a podpory rodiny, nemajú dostatok finančných prostriedkov a bývajú, sú obeťami domáceho násillia.
Bezplatná LINKA POMOCI - 0800 12 00 24 (nonstop)
apz@nextra.sk
www.anoprezivot.sk
Farská 543/2, Rajecké Teplice

Osobitné projekty



Zachráňme životy

Systém finančnej pomoci na záchranu počatého dieťaťa a pomoci jeho matke. Činnosť realizuje v spolupráci s 26 organizáciami a krízovými centrami, ktoré odborne pracujú s tehotnými ženami, matkami s deťmi v núdzi po celom Slovensku.
Projekt je súčasťou **darčovským systémom** pre tých, ktorí chcú finančne pomáhať matkám v núdzi.
Projekt realizuje Fórum života.
0911 756 026, info@zachranmezivoty.sk
www.zachranmezivoty.sk
Heydukova 14, Bratislava

Ráchelina vinica Nádej pre zranených potratom

Pre ľudí trpiacich následkami potratu, ktorý natrvalo poznačí život matky, otca, príbuzných i lekárov, ponúkame vikendový program Ráchelina vinica, zameraný na emocionálne, duševné i duchovné uzdravenie.
Ráchel je projekt Diecézneho pastoračného centra pre rodinu BB diecézy.
0911 911 794, rachel@rodinabb.sk
rachel.rodinabb.sk
Kapitulská 21, Banská Bystrica

STOP obchodovaniu s ľuďmi Slovenská katolícka charita Kapitulská 18, Bratislava 0918 994 754, 02/544 31 506 stoptrafficking@charita.sk obchodsludmi.sk

Rodinné poradenstvo

Family Garden

Poradenské centrum pre rodiny, zameriava sa na prevenciu a pomoc snúbencom, manželom, rodinám i jednotlivcom.
0903 821 321, bratislava@familygarden.sk
www.familygarden.sk,
Miletičova 7, Bratislava

Zastolom.sk

Zoznam odporúčaných psychológov, psychiatrov, manželských a rodinných poradcov z rôznych miest Slovenska.
www.zastolom.sk/pomoc

Centrum pomoci pre rodinu

Pomoc rodinám riešiť a zvládať náročné životné situácie. Podpora pre rodiny, aby tvorili láskavý a bezpečný domov pre svoje deti.
0948 020 412, cpr@cpr.sk
www.cpr.sk, Štefánikova 46, Trnava

Poradenstvo

SPDDD Úsmev ako dar

02/ 638 15 209, info@usmev.sk
www.usmev.sk, Ševčenkova 21, Bratislava

SPDDD Úsmev ako dar

Špecializovaná sociálna poradňa
0948 620 424, vozarova@usmev.sk
www.usmev.sk, Letná 49, Spišská Nová Ves

SPDDD Úsmev ako dar

Pobočka pre východné Slovensko a Zakarpatskú Ukrajinu
055/230 4401-3, kosice@usmev.sk
www.usmev.sk, Kováčska 28, Košice

Slovenská katolícka charita

0918 994 754, sekretariat@charita.sk
www.charita.sk, Kapitulská 18, Bratislava

Diecézna charita Žilina

Dom charity sv. Vincenta
0918 314 197, dchvincent.za@gmail.com
www.charitaza.sk, Predmestská 12, Žilina

Diecézna charita Žilina

Dom charity sv. Krištofa
043/ 427 06 51, dchkristof.mt@gmail.com
www.charitaza.sk, Kollárova 24, Martin

Spišská katolícka charita

Špecializovaná sociálna poradňa
0914 320 521, marta.chabadova@caritas.sk
Jesenského 5, Spišská Nová Ves

Diecézna Charita Rožňava

Charitatívno-sociálne centrum sv. Rity
0911 278 555, dchrv.lucenec@gmail.com
Železničná ulica 7, Lučenec

Arcidiecézna charita Košice

Špecializovaná sociálna poradňa Prešov
0910 842 594, jana.kovacikova@charita-ke.sk
Masarykova 16, Nám. Krista Kráľa 1, Prešov

Arcidiecézna charita Košice

Charitatívno-sociálne centrum
0911 174 094
poradna.michalovce@charita-ke.sk
Okružná 3657, Michalovce

Arcidiecézna charita Košice

Komunitné centrum Stropkov
0903 982 801, beata.vozna@charita-ke.sk
www.charita-ke.sk, Mlynská 724/41, Stropkov

Trnavská arcidiecézna charita

0948 091 011
sona.pobiecka@charitatt.sk
www.charitatt.sk, Hlavná 43, Trnava

Trnavská arcidiecézna charita

Centrum pomoci človeku Sereď
0948 944 449, charita.sered@charitatt.sk
www.charitatt.sk, Garbiarska 18, Sereď

Farská charita

bl. sestry Zdenky Topolčány
Občianske združenie Nádej Topolčány
0905 716 553, sonafabikova@gmail.com

Farská charita sv. Jozefa

0907 920 596
farska.charitanz@gmail.com
Banskobystrická 1, Nové Zámky

OZ Samaria

0911 132 828, samaria.centrum@gmail.com
www.samaria.sk, Podzámska 4, Hlohovec

Centrum Návrat v Prešove

0918 391 019, navratpo@navrat.sk
www.navrat.sk, Svätoplukova 12, Prešov

OZ S láskou k človeku

0905 816 988, slaskoukclveku@centrum.sk
www.slaskoukclveku.sk, Fr. Hečky 1449, Púchov

Centrum pomoci pre rodinu

0948 020 412, cpr@cpr.sk
www.cpr.sk, Štefánikova 46, Trnava

Poradenstvo s ubytovaním

Zachráňme Kukulika - Lokálna sieť pomoci tehotnej žene v Banskej Bystrici a okolí.
0918 653 817, bazalka@navrat.sk
www.bb.mestorodiny.sk
Dolná 9, 974 01 Banská Bystrica

DORKA, n.o. Centrum pre obnovu rodiny

DORKA Košice:
0948 601 022, info@centrumdorka.sk
www.centrumdorka.sk, Hemerkova 28, Košice
DORKA Prešov
051/775 4604, presov@centrumdorka.sk
www.centrumdorka.sk, Lomnická 30, Prešov

OZ Dom nádeje

Poradenstvo, sprostredkovanie ubytovania, právne zastúpenie.
0940 316 354, ozdomnadeje@gmail.com
Hviezdoslavova 21, Martin

Spišská katolícka charita

Dom Charitas sv. Jozefa - Ubytovanie pre matky s deťmi v núdzi.
0903 616 804, jozef.hreus@caritas.sk
Wolkerova ul. 41, Spišská Nová Ves

Spišská katolícka charita

Dom Charitas sv. Kláry - Ubytovanie pre matky s deťmi v núdzi, krízové centrum a útulok pre dievčatá.
0902 327 955, dchsk.caritas.sk
anna.bodorikova@caritas.sk
Borbisova ul. 5, Liptovský Mikuláš

Spišská katolícka charita

Dom Charitas sv. Hildegardy
Ubytovanie pre matky s deťmi v núdzi.
0914 320 520, veronika.tyrolova@caritas.sk
Rabča 850, Rabča

Arcidiecézna charita Košice

Krízové centrum - Útulok
0904 738 552, kc.kosice@charita-ke.sk
www.charita-ke.sk, Poľná 1, Košická Nová Ves

Diecézna charita Žilina

Dom charity sv. Gianna
0918 874 839, dchgianna.ca@gmail.com
www.charitaza.sk, Kukučínova 4, Čadca

KRÍŽOVATKY, n. o.

0907/899 271, krizovatky@krizovatky.eu
Prevádzkuje dva azylové domy:
Azylový dom Emauz
0905 579 940, emauzy@stonline.sk, Holíč
Azylové centrum Betánia
0917 778 979, centrumbetania@gmail.com, Malacky

OZ Pokoj a Dobro

Útulok sv. Anny
0911 281 564, 0905 828 257
viera.vavrova@directly2you.sk
Kpt. Nálepku 6/B, Hlohovec

OZ Magis

051/772 5899, magisozcj@gmail.com
Konštantínova 2, Prešov

Inštitút Krista Veľkňaza

Dom Márie Magdalény v Žakovciach
Dom Božieho milosrdenstva v Ľubíci
Žakovce 30, Žakovce, www.ikv.sk

OZ Dobrota sv. Alžbety

JOZEFINUM - Zariadenie núdzového bývania pre ženy
033/ 5577 166, jozefinum@gmail.com
www.jozefinum.sk,
Nám. L. van Beethovena 556/9, Dolná Krupá

Na Slovensku pôsobí viacero organizácií, ktoré pomáhajú tehotným matkám v ťažkej situácii. Niektoré z nich uvádzame v tomto letáku. Pomôžte šíriť informácie o týchto projektoch vo Vašom okolí. Pomôžte im túto dôležitú prácu robiť čo najlepšie a začinite ich finančne podporovať. Vaša pomoc zachraňuje životy!

Toto nie sú všetky organizácie, ktoré pomáhajú tehotným mamičkám. Ak viete o organizácii, ktorú by sme mali do zoznamu pridať, napíšte nám na **hfi@hfi.sk**. Aktualizovaný zoznam je možné nájsť aj na **www.pochodzazivot.sk/pomoc**.