



## **Polasaí maidir le Teagmhais Chriticiúla**

I gcás éigeandála nó theagmhais chriticiúil tá sé ríthábhachtach go mbeadh baill foirne agus oibrithe deonacha in eagraíocht óige ullmhaithe agus in ann freagairt mar is cuí. Tá sé mar aidhm ag an bpolasaí um theagmhais chriticiúil seo creat agus prótacal (Plean um Theagmhais Criticiúil ina measc) a sholáthar d'Ógras i gcás éigeandála nó theagmhais chriticiúil.

### **Sainmhínte**

#### Éigeandáil/Teagmhais Criticiúil:

Imeacht neamhphleanáilte go bhféadfadh iarmhairtí tromchúiseacha tarlú mar thoradh air, nach bhfuil an fhoireann láithreach in ann a bhainistiú agus a rialú ina n-aonar, a éilíonn tacaíocht eagraíochtúil níos leithne agus cur i bhfeidhm Phlean um Theagmhais Criticiúil.

#### Géarchéim:

Imeacht suntasach, a éilíonn freagairt thar an ngnáthamh, mar thoradh ar fhorbairtí neamhrialaithe.

#### Sagshanna Éagsúla Eachtraí:

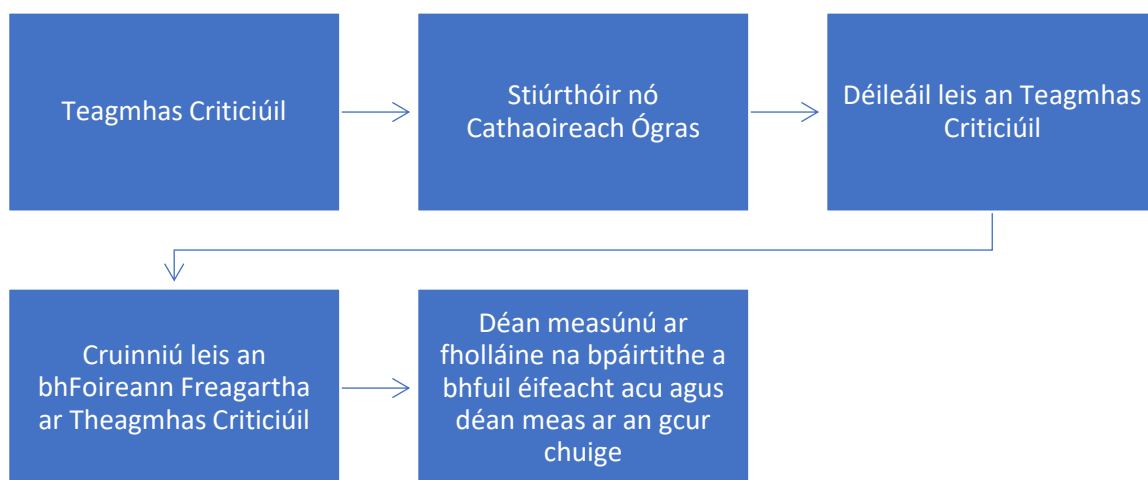
- Bás duine de phobal Ógras trí bhás tobann, i dtimpiste nó trí fhéinmharú.
- Ball d'Ógras ag imeacht ar iarraidh
- Timpiste tromchúiseach le linn gníomhaíochta Ógras a bhaineann le daoine óga/le foireann/le hoibrithe deonacha
- Ionsaí fisiceach tromchúiseach le linn gníomhaíochta Ógras - ar dhaoine óga/ar an bhfoireann/ar oibrithe deonacha
- Damáiste mór d'fhoirgneamh a úsáideann Ógras
- Timpiste nó tragóid sa phobal i gcoitinne

### **Plean maidir le Teagmhais Chriticiúla**

In an-chuid cásanna is féidir tionchar diúltach agus déine na n-eachtraí a laghdú le gníomh tapaidh agus éifeachtach. Is mó an seans go mbeidh gníomhartha na mball foirne agus na n-

oibríthe deonacha tapaidh agus éifeachtach má bhíonn plan i bhfeidhm roimhré. Is féidir cabhrú leis seo trí róil agus trí fhreagrachtaí soiléire a leagan amach, trí bhaill foirne a oiliúint sna róil sin, agus trí dheiseanna a thabhairt dóibh na róil agus na cásanna seo a chleachtadh.

Déanfar Plan maidir le Teagmhais Chriticiúla a chomhtháthú leis an gcúrsa oiliúna do ceannairí, cleachtas atá bunaithe ar chásanna ina measc. Cinnteoidh sé seo go mbeidh ceannairí nua eolach ar na prótacail, na róil agus na freagrachtaí atá orthu féin agus ar oibríthe eile Ógras. Ba cheart róil a bhunú go soiléir ag tús bliana le clubanna óige agus arís tar éis sosanna ar nós, saoire na Nollag.



Ní mór modhanna cumarsáide idir oibríthe agus an bhainistíocht a bhunú ar mhaithe le gnáthchúrsaí an tsaoil agus i gcás éigeandála. Ina measc-siúd bheadh na nithe seo a leanas:

- Uimhreacha gutháin agus sonraí teagmhála eile do gach ceannaire agus do gach oibrí deonach rannpháirteach
- Uimhreacha gutháin do thuismitheoirí nó do chaomhnóirí gach ball den club óige.
- Uimhir theileafóin bhall de bhainistíocht Ógras.
- Sonraí teagmhála do na seirbhísí éigeandála.
- Ní mór modhanna teagmhasacha cumarsáide a chur san áireamh i gcás ceallraí gutháin íseal nó muna mbeadh comhartha ar fáil. (ag dul go fisiciúil ag lorg cabhrach nó fón a fháil ar iasacht srl.)

#### **Ag Déileáil leis na Meáin Chumarsáide:**

Tarraingíonn eachtraí tromchúiseacha, go háirithe iad siúd a bhaineann le leanaí, aird ó na meáin. Ba cheart machnamh an-chúramach a dhéanamh ar fhreagraí na meán ar mhaithe le géarú na heachtra a sheachaint. Tá sé de chumas ag úsáideoirí na meán faisnéis a mhíthuiscint trí thimpiste nó d'aon ghnó; ba chóir go mbeadh freagairtí tugtha d'aon ghnó, ag baint úsáide as teanga shoiléir agus gan ach faisnéis ábhartha riachtanach a roinnt.

- Cruthaigh bealaí chun monatóireacht a dhéanamh ar chlúdach an teagmhais sna meáin (meán sóisialta).
- Díriú poist chuig preasráitis ullmhaithe agus/nó go líne tiomnaithe meán nó tuismitheora/cúramóra
- Tabhair eolas fíorasach amháin
- Ná glac páirt in argóintí
- Déan iarracht teachtaireachtaí díreacha/príobháideacha a spreagadh seachas fóraim phoiblí
- Níor cheart don mbainistíocht ráitis a bhaineann leis an teagmhas a dhéanamh ach amháin mura gcuirtear a mhalairt in iúl

Moltar cur chuige measta agus gairmiúil maidir le freagairt ar fhiosrúcháin ón bpreas agus faisnéis fhíorasach a sholáthar nuair is cuí sin a dhéanamh. D'fhéadfadh go lorgódh an preas foinse eile faisnéise nach bhfuil chomh eolach céanna, tá sé tábhachtach go mbunófaí foinse oifigiúil amháin agus go dtagann daoine aonair chuig bainistíocht Ógras le haon fhaisnéis a mheasann siad a bhaineann leis an eachtra, seachas chuig na meáin.

Ba cheart do bhaill foirne údaraithe amháin dul i dteagmháil leis na meáin agus poist a chur ar na meáin shóisialta. Ba cheart go gcuirfí gach oibrí eile ar an eolas gan agallaimh a chur ar fáil ná gan poist a chur ar na meáin shóisialta. Má dhéantar teagmháil leo, ba chóir d'oibríthe a threorú go mínte chuig baill foirne údaraithe – Stiúrthóir agus Cathaoirleach Ógras go hidéalach trí líne tiomnaithe idirchaidrimh leis na meáin, nó chuig ráiteas ullmhaithe *Aguisín (i)*.

Moltar go láidir cabhair ghairmiúil a lorg i gcumarsáid leis na meáin i gcás teagmhais den sórt sin, toisc gur sainréimse é.

### **Freagrachtaí**

#### ***An Chéad Teagmháil (Oibríthe, Ceannairí, Oibríthe Deonacha):***

- Ná tóg aon rioscaí neamhriachtanach
- Cinntigh gur teagmhas criticiúil é
- Sábháilteacht nó folláine daoine óga a chinntiú
- Déan teagmháil leis na seirbhísí éigeandála
- Gníomhaigh chun nach rachadh an eachtra in olcas má tá sé sábháilte agus oiriúnach chun é sin a dhéanamh (Garchabhair, ACS, Garda Tarrthála Oiliúna agus mar sin de)
- Déan teagmháil leis an bhFoireann Freagartha um Theagmhas Criticiúil
- Fan socair

#### ***Foireann Freagartha um Theagmhas Criticiúil:***

- Faigh tuiscint ar an eachtra
- Bí mar chéad phointe teagmhála tar éis teagmhais chriticiúil
- Déan measúnú ar an leibhéal teagmhais agus freagartha atá riachtanach
- An freagra a chomhordú agus a threorú
- Cinneadh a dhéanamh ar na tionscadail agus na baill foirne ar gá a bheith páirteach - de réir mar is cuí do na cúinsí
- Déan measúnú ar an bhfreagairt

- Tabhair an prótacal suas chun dáta chun a chinntiú go gcuirtear an fhreagairt chuí ar fáil
- Déan teagmháil leis na meáin más cuí

### **Amlíne:**

#### ***Beidh na trí chéim seo a leanas i bhfreagra um theagmhas criticiúil:***

1. Freagairt láithreach/idirghabháil/gníomhartha gearrthéarmacha (an chéad lá)
2. Freagra tánaisteach/gníomhartha meántéarmacha (24-72 uair)
3. Athbhreithniú agus Measúnú

#### 1. Freagairt láithreach (an chéad lá)

- Bailigh na fíricí – Cé? Cad? Cathain? Agus Cén áit?
- An Fhoireann Freagartha um Theagmhas Criticiúil a thionól agus ráiteas fíricí a chomhaontú
- Cuir an fhoireann ar fad ar an eolas
- Lean gnáthamh an lae nuair is féidir
- Daoine óga a chur ar an eolas agus nuair is gá, tuismitheoirí/caomhnóirí
- Déan teagmháil leis an dteaghlach/na teaghlaigh atá faoi bhrón (nuair is gá)
- Eagraigh tacaíocht
- Freagairt do na meáin

#### 2. Freagairt Tánaisteach (24-72 uair an chloig)

- Déan athbhreithniú ar imeachtaí na chéad 24 uair an chloig
- Déan athghairm ar an bPríomhfhoireann/ar an bhFoireann Freagartha Teagmhais Criticiúla
- Fiosraigh conas mar atá gach duine ar an bhfoireann seo ag déileáil leis an eachtra
- Déan cinneadh faoi shocruithe do chruinnithe tacaíochta do dhaoine óga/don fhoireann/d'oibrithe deonacha de réir mar is gá
- Déan cinneadh ar mheicníocht le haghaidh aiseolais ó dhaoine óga/ón bhfoireann/ó oibrithe deonacha
- Bíodh cruinniú athbhreithnithe agat leis an bhfoireann/leis na hoibrithe deonacha go léir más gá agus cinntigh go bhfuil gach duine ar an eolas faoi aon fhorbairtí.
- Bí tuisceanach faoin gcaoi a bhfuil gach ball foirne/oibirí deonach ag déileáil ar leibhéal pearsanta agus gairmiúil.
- Déan teagmháil le baill foirne/le daoine óga/le hoibrithe deonacha as láthair
- Tabhair na meáin suas chun dáta, más gá.

#### 3. Athbhreithniú & Measúnú:

- Déan pleanáil d'ath-imeascadh foirne/dhaoine óga/oibrithe dheonacha (m.sh. daoine as láthair, daoine gortaithe, siblíní, garghaolta srl.)
- Ainmnigh na príomhdhaoine a rachaidh i dteagmháil leo thuasluaite nuair a fhilleann siad ar an obair.
- Socraigh cuairteanna ar dhaoine gortaithe (más gá)
- Ainmnigh príomhdhaoine le cuairt a thabhairt ar an teach/ar an ospidéal
- I gcás méala, déan teagmháil leis an teaghlach maidir le socruithe sochraide/seirbhís cuimhneacháin

- Ball foirne a ainmniú chun teagmháil a dhéanamh leis an teaghlach, chun comhbhrón a dhéanamh agus mianta an teaghlach a shoiléiriú maidir le rannpháirtíocht na Seirbhíse i seirbhís sochraide/chuimhneacháin.
- Eagraigh cuairt baile ag beirt ón bhfoireann/oibrí deonach laistigh de 24 uair, más cuí.
- Bíodh aird agat ar thraidisiúin agus ar chreidimh reiligiúnacha éagsúla.
- Tacaigh le baill foirne a raibh baint acu leis an bhfreagairt – **Bainistíocht ar an Strus a leanann Teagmhais Chriticiúla** (sonraí thíos)
- Athbhreithniú agus machnamh a dhéanamh ar eispéiris gach duine a bhí páirteach
- Athbhreithniú a dhéanamh ar acmhainní agus ar éifeachtúlacht an phlean
- Déan sainaithint ar aon deacrachtaí ar leith a bhí ann
- Déan sainaithint ar aon riachtanais oiliúna, ar aon riachtanais freagartha nó ar aon impleachtaí níos leithne agus gníomhaigh orthu go cuí
- Seiceáil conas atá gach duine óg, gach ball foirne agus gach oibrí deonach.
- An bhfuil aon bhearnaí inaitheanta ann?
- Cad a chabhraigh/cad nár cabhraigh?
- An bhfuil gach atreorú riachtanach ar aghaidh chuig seirbhísí tacaíochta déanta?
- An bhfuil aon ghnó neamhchríochnaithe?
- Cinntigh go bhfuil baill foirne nua (nuair is cuí) ar an eolas faoi na daoine sin sa tSeirbhís a bhféadfadh teagmhas criticiúil a tharla le déanaí cur isteach orthu.

### ***Dúnadh na Seirbhíse***

Breathnófar air seo do gach eachtra ar leith, mar d'fhéadfadh sé a bheith níos stuama uaireanta clubanna a choimeád ar oscailt ionas go mbeidh áit ag daoine óga le dul ann. D'fhéadfadh sé seo a bheith ina shuíomh oiriúnach fiú chun comhairleoireacht nó teiripe a spreagadh más gá.

### ***Struchtúr:***

#### Ceannaire na hÉagraíochta

Maedhbh Ní Dhónaill

Fón: 086 6018520

Rphost: [maedhbh@ogras.ie](mailto:maedhbh@ogras.ie)

#### Foireann Freagartha um Theagmhas Criticiúil:

### **1. CEANNAIRE FOIRNE / TEAGMHÁIL NA NGARDAÍ / TEAGMHÁIL NA FOIRNE**

Maedhbh Ní Dhónaill

Fón: 086 6018520

Rphost: [maedhbh@ogras.ie](mailto:maedhbh@ogras.ie)

Anita Nic Amhlaoidh

Fón: 085 702 8787

Rphost: [cathaoirleach@ogras.ie](mailto:cathaoirleach@ogras.ie)

## 2. TEAGMHÁIL NA DTUISMITHEOIRÍ /NA MBALL

<b>Clubanna Laighin &amp; Ulaidh</b> Amie Ní Bhriain Fón: + 353 87 918 7120 Rphost: <a href="mailto:laighean@ogras.ie">laighean@ogras.ie</a>	<b>Clubanna na Mumhan</b> Risteard Ó Fuaráin Fón: +353 87 219 4992 Rphost: <a href="mailto:mumhan@ogras.ie">mumhan@ogras.ie</a>
<b>Clubanna i gConnacht</b> Patricia Ní Chonghaile Fón: + 353 87 603 5289 Rphost: <a href="mailto:gaillimh@ogras.ie">gaillimh@ogras.ie</a>	<b>Ócáidí Idirnáisiúnta</b> Maedhbh Ní Dhónaill Fón: + 353 86 601 8520 Rphost: <a href="mailto:maedhbh@ogras.ie">maedhbh@ogras.ie</a>

## 3. TEAGMHÁIL LEIS NA MEÁIN / RIARTHÓIR

Bláithín de Búrca

Fón: +353 85 767 9213

Rphost: [blaithin@ogras.ie](mailto:blaithin@ogras.ie)

### **Ról:**

- An chéad chruinniú den Fhoireann Teagmhais Chriticiúil a eagrú
- Tóg miontuairiscí ag an gcruinniú
- Comhordú a dhéanamh ar fhreagairt na meán – cuir in iúl do na meáin cé a bheidh ag déanamh ráitis agus cathain
- Plé le glaonna Fón ó na meáin agus ó thuismitheoirí/gaolta
- Faisnéis/ceisteanna a chur ar aghaidh chuig baill ábhartha na Foirne Teagmhais Chriticiúla
- Teachtaireacht(i) comhaontaithe a chur ar na meáin shóisialta agus ar shuíomh Gréasáin Ógras

### **An Chéad Teagmháil:**

Maedhbh Ní Dhónaill	086 601 8520
Anita Nic Amhlaoidh	086 702 8787
Risteard Ó Fuaráin	087 219 4992

**Níor cheart do bhaill foirne, d'Oibrithe Deonacha nó do Cheannairí nach bhfuil baint acu leis an bhFoireann Freagartha um Theagmhais Chriticiúla labhairt leis na meáin nó ligean dóibh féin a bheith curtha faoi agallamh ag na meáin chumarsáide.**

### 9.3 CEISTEANNA COITIANTA MAIDIR LE DÉILEÁIL LEIS NA MEÁIN CHUMARSÁIDE –

**C. Táthar ag iarraidh agallamh a chur ormsa (an Stiúrthóir/Bainisteoir). Conas a fhreagraím?**

**A.** Muna mhothaíonn tú compordach agus tú faoi agallamh is féidir leat diúltú. Má tá tú sásta a bheith curtha faoi agallamh, ba cheart duit a bhfuil le rá agat a chleachtadh. D'fhéadfadh go gcabhródh sé leat ráiteas meáin a scríobh.

Ba chóir go mbeadh an teanga a úsáidtear cúramach agus íogair. Ba chóir go luafadh sé na fíricí faoina bhfuil tar éis tarlú, agus ba cheart tagairt a dhéanamh don chorráil/don

anacair/don bhrón san eagraíocht. Ba cheart dó comhbhrón na heagraíochta a chur in iúl don teaghlach atá faoi scáth an bhróin.

Ba cheart breac-chuntas a thabhairt ar na tacaíochtaí atá curtha i bhfeidhm do na daoine óga, don fhoireann agus d'oibrithe deonacha. Go hidéalach, níor cheart an ráiteas seo a léamh don cheamara.

**C. Cad faoin agallamh é fhéin?**

**F.** Ba chóir agallaimh a choimeád gairid; seachain ráitis scuabtha agus ginearáluithe; seachain iarrachtaí tú a tharraingt isteach i bpléití nó i dTuairimíochtaí fánacha ina dhiaidh sin; ná bain úsáid as an abairt “*níl aon rud le rá agam*” mar d’fhéadfadh sé a bheith neamhchabhrach agus cosantach.

Ná freagraigh “*sleachta*” ó dhaoine eile.

Má chuirtear ceist ort nach bhfuil an freagra ar eolas agat, tá sé tábhachtach go ndéarfá é.

Ná déan aon tráchtareacht ‘*i modh riúin*’ agus cuimhnigh go bhfuil gach rud inluaite.

Is féidir ráiteas neamhchosanta a chraoladh go minic agus d’fhéadfadh sé a bheith ina chúis anacra.

Iarr ar na meáin breac-chuntas a thabhairt ar na ceisteanna a chuirfear ort agus an mbeidh deis eagarthóireacht a dhéanamh ar an agallamh. D’fhéadfaidh pearsanra na meán a bheith an-chabhrach faoi seo má tá an bunábhar imní soiléir.

**C. Conas is féidir liom freagra a thabhairt má tá na meáin ag iarraidh agallamh a chur ar bhail/ar dhaoine óga?**

**A.** Diúltaíonn tú don iarratas úd.

Ba chóir don Stiúrthóir a chur in iúl d’fhoireann Ógras, d’Oibrithe Deonacha agus do dhaoine óga go bhfuil urlabhraí meáin amháin ann agus nach mbeidh ach an duine sin i dteagmháil leis na meáin. Mar sin ní bheidh sé riachtanach d’aon chomhalta nó d’aon bhall foirne agallaimh a thabhairt.

Ba chóir don Stiúrthóir a lua sa bhfógra seo nach mbíonn taithí ag daoine óga ar a bheith ag plé leis na meáin, leis an raidió ná leis an teilifís agus má chuirtear faoi agallamh iad b’fhéidir go ndéarfaidís rud éigin nach bhfuil sé ar intinn acu a rá. D’fhéadfadh sé seo duine a ghortú gan choinne agus seans go mbeadh aiféala orthu níos déanaí faoi rud a dúirt siad.

**C. Conas is féidir liom freagra a thabhairt má lorgaíonn an preas orm nó ar dhaltaí pictiúir den duine/de na daoine duine a maraíodh/a gortaíodh?**

**F.** Diúltaíonn tú don iarratas úd.

**C.** Tá stáisiúin teilifíse, cláir raidió agus nuachtáin ag glaoch ar an eagraíocht ag iarraidh agallaimh. Conas a mholfainn go láimhseáiltear é seo?

F. Dréachtaigh ráiteas do na meáin, (féach **Aguisín (i)**). Cuir in iúl don bhfoireann, nuair a fhaightear glaonna ó na meáin, gur cheart a seoladh Rphost nó a n-uimhir fón a thógáil síos agus cóip den ráiteas úd a sheoladh amach chucu.

Cuir ionad agus am atá beartaithe d'aon chruinniú faisnéise do na meáin in iúl dóibh má socraítear a leithéad.

#### **Teagmhálaithe:**

Éigeandálaí 999 nó 112

Otharcharr 999/112

Garda 999/112 [www.garda.ie](http://www.garda.ie)

Líne Chabhrach an Gharda Síochána 1800-666-111

Briogáid Dóiteáin 999/112

Éigeandáil BSL 1850-372-999

Éigeandáil gháis (sceitheadh amháin) 1850-205-050

Líne Chabhrach na Samáirigh: 1850 609090

Childline - Líne Chabhrach na Leanaí 1800 666666

'Parentline' 1890 927277

'Aware' 01-6766166 / 1890 303302

#### **Bainistíocht ar an Strus a leanann Teagmhais Chriticiúla**

Tusla <https://www.tusla.ie/health-wellbeing-and-eap/critical-incident-stress-management-cism/>

#### **Cumann na hÉireann um Chosaint Leanaí**

Is féidir le leanaí agus le daoine óga suas go dtí 18 mbliana d'aois teagmháil a dhéanamh le seirbhís líne tacaíochta speisialta saor in aisce, 24 uair sa ló, chun labhairt faoi conas a mhothaíonn siad agus faoi aon rud a d'fhéadfadh a bheith ar a n-intinn acu agus a bheith ag déanamh tinnis dóibh. Beidh seirbhís líne tacaíochta i bhfeidhm freisin do mhúinteoirí, do thuismitheoirí agus do chúramóirí i bpobal na scoile, ag tabhairt an deis labhairt faoi conas is féidir leo tacú le leanaí atá faoina gcúram le linn an ama seo. Is féidir teagmháil a dhéanamh leis na seirbhísí seo trí na sonraí thíos:

***Líne Tacaíochta Speisialta do Leanaí – 1800 400 100 (SAOR IN AISCE)***

***Líne Tacaíochta – 01 676 7960 (9r.n. – 1i.n. gach lá)***

**Is é Cumann na hÉireann um Chosaint Leanaí a riarann 'Teenline Ireland'**

Fón: 01 4622128

Líne Chabhrach: 1800 833 634

Rphost: [info@teenline.ie](mailto:info@teenline.ie)

Láithreán Gréasáin: [www.teenline.ie](http://www.teenline.ie)

**'Childline' - Líne Chabhrach na Leanaí**

Soláthraíonn Líne Chabhrach na Leanaí seirbhísí éisteachta saor in aisce do leanaí agus do dhaoine óga suas go dtí 18 mbliana d'aois.

Tá líne chabhrach 'Childline' oscailte 24 uair gach lá.



Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le Líne Chabhrach na Leanaí ar na bealaí seo:

- Comhrá ar líne
- Saorghlao 1800 666 666
- An focal "*Caint*" a théacsáil chuig 50101
- Comhrá ar líne ag [childline.ie](http://childline.ie)

Bunaíodh **an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc** (ONFC) chun maoirseacht a dhéanamh ar chur i bhfeidhm 'Reach Out', an Straitéis Náisiúnta um Ghníomhaíocht ar Fhéinmharú a Chosc, agus chun iarrachtaí um fhéinmharú a chosc ar fud na tíre a chomhordú. Oibríonn an ONFC go dlúth le hOifig FSS um Chosc ar Fhéinmharú. Is féidir sonraí teagmhála atá suas chun dáta d'oifig um fhéinmharú a chosc a fháil ar láithreán gréasáin an ONFC - [www.nosp.ie](http://www.nosp.ie)

Fón: 016352179/016352139

Rphost: [info@nosp.ie](mailto:info@nosp.ie)

Láithreán Gréasáin: [www.nosp.ie](http://www.nosp.ie)

### **Meabhairshláinte**

#### **Líonra Méala Óige na hÉireann.**

Is cónaidhm ilghairmiúil é **Líonra Méala Óige na hÉireann** d'eagraíochtaí agus de dhaoine aonair a oibríonn le leanaí agus le daoine óga atá faoi scáth an bhróin de bharr bháis.

<https://www.childhoodbereavement.ie/>

Tá sé mar aidhm ag **Cumann na hÉireann um Fhéinmharú (IAS)** a bheith ina fhóram do gach duine aonair agus do gach grúpa deonach le baint acu le haon ghné den fhéinmharú ar mhaithe le heolas a mhalartú eatarthu a shíolraíonn ó pheirspictíochtaí agus ó eispéiris éagsúla.

Fón: 094 9250858

Rphost: [info@ias.ie](mailto:info@ias.ie)

Láithreán gréasáin: [www.ias.ie](http://www.ias.ie)

<http://www.suicideireland.com/mental-health-and-suicide-support-resources-ireland/the-irish-association-of-suicidology/>

#### **'ReachOut.com'**

Is eagraíocht mheabhairshláinte óige ar líne é ReachOut Ireland.

<https://www.facebook.com/ReachOutIreland/>

### **Barnardos**

Oibríonn **Seirbhís Méala Leanaí Barnardo** le teaghlaigh chun cabhrú leo tacú lena leanbh tríd an bpróiseas bróin le hoibríthe tionscadail méala speisialta.

Tá **Seirbhís Líne Chabhrach Barnardo - (01) 473 2110 - ar fáil ó 10r.n.-12 meánlae ó Luan go Déardaoin** do bhaill den bpobal atá ag lorg eolais agus tacaíochta maidir le méala.

Fón: 01 4530355

Rphost: [info@barnardos.ie](mailto:info@barnardos.ie)  
Láithreán gréasáin: [www.barnardos.ie](http://www.barnardos.ie)

**Seirbhísí Tacaíochta Deonacha (Aware Defeat Depression)**

Fón: 01 6617211  
Líne Chabhrach: 1890 303 302  
Rphost: [wecanhelp@aware.ie](mailto:wecanhelp@aware.ie)  
Láithreán gréasáin: [www.aware.ie](http://www.aware.ie)

**‘BeLonG To’**

Is é Seirbhísí Óige ‘BeLonG To’ an eagraíocht náisiúnta a thacaíonn le daoine óga leispiacha, aeracha, déghnéasacha, trasinscne agus idirghnéasacha (LADTI+) idir 14 agus 23 bliain in Éirinn.

I measc na seirbhísí tá:

- grúpaí tacaíochta do dhaoine óga agus do thuismitheoirí
- seirbhís comhrá neamhfhoirmiúil duine le duine
- comhairleoireacht ghairmiúil
- seirbhís tacaíochta drugaí agus alcóil

Tá na seirbhísí faoi rún, saor in aisce agus cuirfear fáilte do gach duine óg.

Fón: 01 8734184  
Rphost: [info@belongto.org](mailto:info@belongto.org)  
Láithreán gréasáin: [www.belongto.org](http://www.belongto.org)

**‘Pieta House’**

Fón: 01 6010000  
Rphost: [mary@pieta.ie](mailto:mary@pieta.ie)  
Láithreán gréasáin: [www.pieta.ie](http://www.pieta.ie)

**Na Samáraigh (Éire)**

**Líne Chabhrach Shaorghlao 24 uair a’ chloig na Samárach 116 123**

Fón: 01 8781822  
Saorghlao: 1850 60 90 90  
Láithreán gréasáin: [www.samaritans.ie](http://www.samaritans.ie)

Má tá imní tromchúiseach láithreach ort maidir le leas duine, déan teagmháil le do dhochtúir áitiúil, le do Rannóg Éigeandála, leis an nGarda Síochána nó le Tusla mar is cuí.

**‘Spunout’**

Cuireann SpunOut eolas ar fáil do dhaoine óga ar mheabhairshláinte agus go leor ábhar eile. Tá eolaire seirbhísí ar líne ag SpunOut chomh maith. <https://spunout.ie/help>

**‘Crisis Textline Ireland’** – seol téacs *TALK* go 50808

Is seirbhís teachtaireachtaí 24/7 saor in aisce gan ainm é 50808 a sholáthraíonn gach rud ó chomhrá suaimhneach go tacaíocht láithreach/phráinneach. Cuireann 50808 spás sábháilte

ar fáil ina n-éisteann Oibrí Deonach oilte leat. Seolfaidh tú teachtaireacht anonn is anall, agus ní roinnfidh tú ach na rudaí go mothaíonn tú compordach futhu. Trí cheisteanna a chur, trí éisteacht leat agus trí thacaíocht a thabhairt duit, cabhróidh siad leat do mhothúcháin a réiteach go dtí go mbraitheann an bheirt agaibh go bhfuil tú in áit shocair shábháilte anois.

### **‘Jigsaw’**

Is ionad náisiúnta do mheabhairshláinte na hóige é ‘Jigsaw’. Díríonn siad ar idirghabháil luath a dhéanamh chun tacú le meabhairshláinte na ndaoine sin idir 12 agus 25 bliain d’aois.

Tá 13 seirbhís á reáchtáil ag ‘Jigsaw’ i bpobail ar fud na hÉireann. Cuireann siad áit ar fáil ar féidir leat cuairt a thabhairt air saor in aisce le tacaíocht rúnda ó ghairmithe meabhairshláinte oilte.

<https://jigsaw.ie/find-a-jigsaw/>

<https://www.hse.ie/eng/services/list/4/mental-health-services/> - tabharfaidh an nasc seo tú chuig eolaire de Sheirbhísí Meabhairshláinte FSS

### **Seirbhísí um Shláinte Ghnéis:**

‘The Guide Clinic’, Ospidéal San Séamas <http://guideclinic.ie/sti-clinic/young-persons-clinic>

Seirbhís Sláinte don Óige, Corcaigh <https://www.mysexualhealth.ie/youth-health-services#:~:text=YHS%20is%20a%20HSE%20led,people%20aged%2023%20and%20under>

Seirbhísí um Shláinte Ghnéis FSS <https://www.hse.ie/eng/services/list/5/sexhealth/>

Seirbhísí FSS um Ionfhabhtú Gnéis-Tarchurtha in Éirinn

<https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/hse-sti-services-in-ireland.html>

‘GOSHH’ – Tá Clonadh Inscne um Shláinte Ghnéis VEID lonnaithe i gCathair Luimnigh

<https://goshh.ie/the-project-2/>

### **Líne Chabhrach Drugaí agus Alcóil de chuid an FSS – Líne Chabhrach Náisiúnta**

Tá Líne Chabhrach Saor in Aisce (1800 459 459) agus seirbhís tacaíochta Rphost ([helpline@hse.ie](mailto:helpline@hse.ie)) ag an tseirbhís rúnda seo.

Cuireann Líne Chabhrach Drugaí & Alcóil an FSS tacaíocht, faisnéis/eolas, treoir agus atreorú ar fáil d'aon duine a bhfuil ceist nó imní air/uirthi maidir le húsáid drugaí agus alcóil agus/nó VEID agus sláinte ghnéis. Tá an tseirbhís neamhbhreithiúnach agus cuireann sí spás ar fáil chun labhairt faoi do chás, chun roinnt roghanna a iniúchadh agus chun do riachtanais a mheas.

### **Seirbhís Drugaí agus Alcóil ‘YoDA’ don Aos Óg**

Is í seo an tSeirbhís Drugaí agus Alcóil Óige atá lonnaithe i dTamhlacht. Soláthraíonn ‘YoDA’ cúnamh agus cóireáil do dhaoine faoi 18 mbliana d’aois a bhfuil fadhbanna acu maidir lena n-úsáid drugaí nó alcóil. Soláthraíonn ‘YoDA’ cóireáil saineolach bunaithe ar riachtanais aonair an úsáideora seirbhíse.

<https://www.hse.ie/eng/services/list/5/addiction/yoda/>

**An Líonra Náisiúnta Tacaíochta Teaghlaigh** Ag tacú le Baill Teaghlaigh a bhfuil Mí-úsáid Substaintí ag cur isteach orthu <http://www.fsn.ie/resources/young-persons-support-programme/>

**Líne Chabhrach Náisiúnta Ionad Éigeandála um Éigniú do Bhaile Átha Cliath:** Is féidir leat teagmháil a dhéanamh leis an Líne Chabhrach Náisiúnta 24 Uair ag 1800 77 8888, ag aon am den lá nó den oíche. Cuirimid seirbhís éisteachta agus tacaíochta saor in aisce agus faoi rún ar fáil d’aon duine a éigníodh, a ionsaíodh go gnéasach, a ndearnadh gnéaschiapadh nó a ndearnadh mí-úsáid ghnéasach air/uirthi ag am ar bith ina saol.

- Is féidir freisin ríomhphost a sheoladh chuig [counselling@rcc.ie](mailto:counselling@rcc.ie) (tabhair faoi deara nach féidir ríomhphost a fhreagairt ach amháin le linn uaireanta oifige).

<https://www.drcc.ie/services/helpline/>

‘Rape Crisis Network Ireland’ Naisc Úsáideacha <https://www.rcni.ie/useful-links/>

**Tacaíocht na Roinne Díl agus Cirt d’Íospartaigh an Fhoréigin Ghnéis**

<https://www.gov.ie/en/publication/463006-how-to-get-help-for-yourself/>

**‘Hotline.ie’**

Is é ‘Hotline.ie’ lárionad tuairiscithe náisiúnta na hÉireann inar féidir le baill den bpobal imní maidir le hábhar mídhleathach ar líne a thuirisciú go slán, gan ainm agus faoi rún, go háirithe eolas faoi ábhar a bhaineann le mí-úsáid ghnéasach leanaí (CSAM). **Is croílár dár gcuid oibre ná íomhánna agus físeáin de mhí-úsáid ghnéasach leanaí a bhaint den Idirlíon**

## **GARCHABHAIR SHÍCEOLAÍOCH**

### **RUDAÍ DEARFACHA LE DÉANAMH**

- Cabhraigh le daoine freastal ar a mbunriachtanais maidir le bia agus le fothaint, agus aimsigh cúram leighis éigeandála. Tabhair faisnéis shimplí agus chruinn arís agus arís eile ar conas iad seo a fháil. (sábháilteacht)
- Éist le daoine ar mian leo a gcuid scéalta agus mothúcháin a roinnt agus cuimhnigh nach bhfuil aon bhealach mícheart nó ceart le mothú (cuir a suaimhneas iad)
- Bí cairdiúil agus trócaireach fiú má bhíonn daoine deacair (cuir a suaimhneas iad).
- Cuir eolas cruinn ar fáil faoin tubaiste nó faoin eachtra agus na hiarrachtaí faoisimh. Cabhróidh sé seo le daoine tuiscint a fháil ar an gcás (cuir a suaimhneas iad).
- Cabhraigh le daoine dul i dteagmháil le cairde nó lena daoine muinteartha (nascacht)
- Coimeád teaghlaigh le chéile. Coimeád leanaí le tuismitheoirí nó le gaolta eile nuair is féidir. (nascacht)
- Tabhair moltaí praiticiúla a stiúránn daoine i dtreo cabhrú leo féin (féin-éifeachtúlacht)
- Cabhraigh le daoine chun a gcuid riachtanas féin a chomhlíonadh (féin-éifeachtúlacht)
- Faigh amach faoi shaghsanna agus faoi shuíomhanna na seirbhísí rialtais agus neamh-rialtas agus díriú daoine i dtreo na seirbhísí atá ar fáil (dóchas)
- Má tá a fhios agat go bhfuil níos mó cabhrach agus seirbhísí ar an mbealach chucu, cuir seo i gcuimhne do dhaoine nuair a chuireann siad eagla nó imní in iúl (dóchas)

### **NÁ DÉAN NA RUDAÍ SEO A LEANAS:**

- Ná cuir brú ar dhaoine a gcuid scéalta a roinnt leat, go háirithe sonraí an-phearsanta (d'fhéadfadh sé seo laghdú a dhéanamh ar shuaimhneas na ndaoine nach bhfuil réidh a gcuid taithí a roinnt).
- Ná tabhair dearbhuithe simplí ar nós “*beidh gach rud ceart go leor*” nó “*ar a laghad tháinig tú slán*” (is gnách go laghdaítear suaimhneas i ráitis mar seo).
- Ná habair le daoine gur cheart dóibh an mothúchán/smaoineamh seo, siúd nó eile a bheith acu nó ná ceistigh rudaí atá déanta acu roimhe seo (laghdaíonn sé seo féin-éifeachtúlacht).
- Ná habair le daoine cén fáth go gceapann tú gur fhulaing siad trí chúiseanna a thabhairt dóibh a bhaineann lena n-íompraíocht phearsanta nó lena gcreideamh (laghdaíonn sé seo féin-éifeachtúlacht freisin).
- Ná déan geallúintí nach féidir a chomhlíonadh (laghdaíonn geallúintí nach féidir a choimeád dóchas).
- Ná déan cáineadh ar sheirbhísí reatha ná ar ghníomhaíochtaí faoisimh os comhair dhaoine a bhfuil gá acu leis na seirbhísí seo (d'fhéadfadh go laghdódh sé seo dóchas nó go laghdódh sé suaimhneas).

### ***Freagairt chuí ar Fhéinmharú:***

Níor cheart an téarma ‘féinmharú’ a úsáid go dtí go mbeidh sé “*dearbhaithe go neamhbhalbh*” gurb amhlaidh a bhí. Is féidir na frásaí ‘*bás tragóideach*’ nó ‘*bás tobann*’ a úsáid ina ionad.

Seo a leanas treoir maidir le conas is féidir leis an tSeirbhís tacú leis an teaghlach méala, leis an bhfoireann/leis na daoine óga/leis na hoibrithe deonacha.

#### Teaghlaigh/Clann

- Ba chóir do bhall foirne teagmháil a dhéanamh leis an teaghlach chun na fíricí beachta agus mianta an teaghlaigh a fháil amach faoin tslí ar cheart cur síos a dhéanamh ar an mbás.
- Admhaigh a mbrón agus a gcailliúint.
- Eagraigh cuairt baile ó bheirt bhall foirne.
- Téigh i gcomhairle leis an teaghlach maidir leis an tacaíocht chuí ó Ógras.

#### Foireann/Oibrithe Deonacha

- Cruinniú foirne a ghairm agus breac-chuntas a thabhairt ar chás an teaghlaigh agus ar shocruithe agus ar mhianta an teaghlaigh.
- Déan cinneadh ar an straitéis chun déileáil le ceisteanna ó thuismitheoirí/ó chaomhnóirí.
- Cinntigh gur féidir áit chiúin a chur ar fáil do dhaoine óga/don fhoireann.
- Cruinnithe faisnéise foirne bhreise a réachtáil i rith an lae chun eolas suas chun dáta a thabhairt dóibh, chun tacaíocht a thairiscint agus chun scoláirí ardriosca a aithint.

#### Daoine óga

- Cuir eolas fíorasach ar fáil do dhaoine óga de réir mar is cuí don chás
- Cruthaigh spás sábháilte tacúil do na daoine óga inar féidir leo a gcuid tuairimí agus a gcuid mothúcháin a roinnt.

- Cuir comhairle orthu maidir leis na freagairtí a d'fhéadfadh a bheith acu sna laethanta amach romhainn.
- Seachain an t-íospartach a ghlóiriú agus scéal gáifeach a dhéanamh den bhféinmharú.
- Cuir comhairle ar na daoine óga faoin tacaíocht atá ar fáil dóibh.
- Coimeád comhráite oscailte le daoine óga agus déan daoine óga atá i mbaol a aithint.

#### Táscairí maidir le daoine óga atá in 'ardriosca'

- Cairde agus gaolta an duine nach maireann
- Daoine óga a bhfuil stair iarrachtaí féinmharaithe/féinghortaithe acu
- Daoine óga a d'fhulaing cailteanas le déanaí, bás cara nó gaolta, colscaradh nó scaradh teaghlaigh, briseadh suas le buachaill/cailín.
- Daoine óga ar chaill duine iad féin de bharr féinmharaithe tráth den tsaoil
- Daoine óga le stair shíciatrach
- Daoine óga le stair de mhí-úsáid substaintí
- Daoine óga le stair de mhí-úsáid ghnéasach
- Daoine óga neamhchumarsáideacha a bhfuil deacracht acu labhairt faoina mothúcháin
- Daoine óga a bhfuil deacrachtaí tromchúiseacha teaghlaigh acu, tinneas tromchúiseach meabhrach nó coirp ina measc
- Daoine óga nach bhfuil chomh cumasach sin

#### **Treoirínite maidir le hionchur le daoine óga maidir le déileáil lena mothúcháin faoi**

##### **Theagmhas Criticiúil:**

D'fhéadfadh sé a bheith deacair agus strusmhar déileáil le teagmhas criticiúil. D'fhéadfadh sé cur isteach ar an mbealach a motháimid, a smaoinimid agus ar ár n-iompar chomh maith. Cabhróidh an t-eolas seo a leanas leat cuid de na mothúcháin agus de na freagairtí a d'fhéadfadh a bheith agat laistigh de uaireanta, de laethanta nó de sheachtainí tar éis imeacht a thuiscint. Tá roinnt moltaí ann freisin maidir le cad a d'fhéadfadh cabhrú leat i rith an ama seo.

##### **Mothúcháin agus smaointe**

Seans go mothóidh tú roinnt de na mothúcháin seo a leanas:

**Scanradh/Geit** – faoin méid a tharla. Seans go mbraitheann rudaí neamhréadúil. Uaireanta séanann daoine gur tharla aon rud mar thoradh ar an scanradh atá orthu dá bharr. Ní chiallaíonn sé seo gur cumadh leat cad a tharla. B'fhéidir gur mhaith leat tarraingt siar ón eachtra, caoineadh ós ard nó b'fhéidir go dtiocfaidh baspáirt ort.

**Eagla** – faoi dhothuarthacht an tsaoil, eagla go bhféadfadh eachtra den tsaghas céanna tarlú arís, eagla go mbrisfidh siad síos nó go gcaillfidh siad smacht, eagla faoi bheith ina n-aonar.

**Ciontacht** – mothú freagrach ar bhealach éigin as an méid a tharla cé go bhfuiltear á rá leat nach amhlaidh atá, as gan a bheith in ann rudaí a dhéanamh níos fearr nó as gan a bheith in ann cabhrú le daoine eile, as a bheith beo nó níos fearr as ná daoine eile.

**Náire** – a bheith náirithe toisc nár mhothaigh tú faoin eachtra mar a cheap tú go mba chóir duit a mhothú, náire go raibh ort tacaíocht a fháil ó dhaoine eile.

**Fearg** – a bheith feargach le duine nó le rud éigin, ag iarraidh milleán a chur ar dhuine nó ar rud éigin don rud a tharla, feargach faoi éagóir na hócáide.

**Mearbhall Intinne** - faoin imeacht, faoin gcaoi ar cheart duit tú féin a láimhseáil ina dhiaidh, faoi mhothúcháin mheasctha a bheith agat faoi gach rud.

**Pian** - nuair a chailltear an duine, as é seo a cheangailt le teagmhais, le méala nó le caillteanais eile a d'fhéadfadh a bheith fulaingthe agat roimhe seo.

**Fágtha ar lár ag daoine** - gan do rannpháirtíocht san eachtra nó do chaidreamh leis an duine atá gortaithe nó imithe ar shlí na fírinne a admháil.

#### Cuimhnigh:

- Caithfidh tú aire a thabhairt duit féin
- Is gnáthduine tú agus tá gnáthfhreagairtí ionat mar fhreagairt ar theagmhas neamhghnáth
- Tá daoine ann ar féidir leat labhairt leo
- Seans nach mothóidh tú aon cheann de na mothúcháin thuasluaite

#### Conas gur féidir liom Cabhrú?

**Bí ag caint** – Déan iarracht labhairt faoi cad a tharla agus faoi conas mar a mhothaíonn tú. Ná bí id' thost. Seans go gcabhródh sé leat do thaithí a roinnt le daoine eile a raibh eispéiris chomhchosúla acu. Abair le duine éigin muna bhfuil tú ag déileáil go maith le cúrsaí. Má tá sé deacair labhairt, coimeád dialann ar conas a mar a mhothaíonn tú nó tarraing do thaithí nó do mhothúcháin.

**Ag smaoineamh ar an eachtra** – Ní mór duit an teagmhas a phríoiseáil agus é a ligint isteach i d'intinn níos mó le himeacht ama. Anuas ar sin b'fhéidir go mbeidh ort labhairt faoi, le himeacht ama, agus scríobh faoi chomh maith. B'fhéidir go mbeidh taibhrimh agat faoi ar bhonn rialta. Cabhróidh sé seo go léir leat sa deireadh glacadh leis an méid a tharla.

**Freastal ar sheirbhísí cuimhneacháin** – Ag dul go dtí an tsochraid nó an tseirbhís.

**Ith i gceart** – Déan iarracht béile rialta a ithe trí huair sa lá.

**Aclaíocht agus scíth a ligint** – Bí cinnte go ndéanann tú roinnt aclaíochta agus go bhfaigheann tú bealaí chun do scíth a ligean.

**Bí cúramach gan deoch ná drugaí eile a úsáid chun cabhrú leat** – D'fhéadfadh siad an phian a ídiú go sealadach ach beidh fadhbanna eile mar thoradh orthu.

**Cabhair a lorg** – Lorg cabhair ó ghairmithe meabhairshláinte nó ó dhochtúir

**Lorg cabhair** más rud é, ceithre nó sé seachtaine tar éis an imeachta,

- nach féidir leat dul i ngleic le do mhothúcháin nó go mothaíonn tú faoi léigear
- go bhfuil tromluí ag cur isteach agat go leanúnach.
- Go bhfuil easpa codlata ort
- Go leanann smaointe treallúsacha faoin imeacht ag cur isteach ort

- Go bhfuil fadhbanna nua agat ar scoil/ag an obair
- Go bhfuil tú ag baint úsáide as an iomarca óil, tobac a chaitheamh nó drugaí eile chun cabhrú leat déileáil leis an imeacht.

Tá cabhair ar fáil ó fhoinsí éagsúla, ag brath ar do chuid riachtanas. Tá liosta iomlán de na tacaíochtaí curtha ar fáil sa doiciméad seo nó labhair leis an mBainistíocht a thabharfaidh liosta comhairleoirí duit.



## ***Aguisín (i)***

### **Ráiteas Meán**

Bhí roinnt ball dár n-eagraíocht le timpiste bóthair. Tá roinnt díobh tar éis bháis agus tá roinnt eile gortaithe. Tá ár gcuid smaointe agus ár gcuid paidreacha lena dteaghlaigh agus lena gcairde. Tugadh gach taismeach go-dtí [an t-ospidéal áitiúil].

Seans go mbeidh tuilleadh eolais á fháil againn ar ball agus tabharfaimid suas chun dáta sibh dá réir

### **Nó**

#### *Timpiste Thar Lear*

Bhí roinnt ball dár n-eagraíocht i dtimpiste bóthair. Tá roinnt díobh tar éis bháis agus tá cuid eile gortaithe. Tá ár gcuid smaointe agus ár gcuid paidreacha lena dteaghlaigh agus lena gcairde. Tugadh gach taismeach go-dtí [an t-ospidéal áitiúil].

Tá foireann Ógras ag tabhairt aire dóibh siúd nach bhfuil gortaithe ag a lóistín i mbrú:..... Déanfaidh an Ambasáid Eachtrach teagmháil leis na teaghlaigh agus rachaimid i dteagmháil leis na póilíní áitiúla.

## ***Aguisín (ii)***

### **Ráiteas don fhoireann /dona ceannairí /do bhaill**

Seans gur chuala sibh cheana go raibh beirt dár mbaill i dtimpiste cairr aréir (tabhair sonraí faoin áit). Is é/í (Ainm na mac léinn) a bhí ag tiomáint, fuair an bheirt bás de bharr a ngortuithe. De réir mar a bheidh tuilleadh eolais ag teacht chun solais, socruithe sochraide ina measc, labhróidh mé libh arís.

Is tragóid uafásach í seo don eagraíocht agus don bpobal agus tá ár smaointe leis na teaghlaigh. Tá sé tábhachtach gach iarracht a dhéanamh gnáthaimh rialta a choimeád suas ag an am seo. Tuigim, áfach, go mbeidh sé seo deacair i gcás go leor de na comhaltaí .....

Tuigim go bhféadfadh sé seo a bheith ina am an-deacair daoibhse, ár gceannairí, freisin agus caithfimid a bheith anseo chun tacaíocht a thabhairt dá chéile.

Tá an síceolaí chun labhairt libh anois faoi conas gur féidir linn tacaíocht a thabhairt dá chéile agus do bhaill an chlub sna laethanta agus sna seachtainí amach romhainn.

Go raibh maith agaibh.

### ***Aguisín (iii)***

#### **Ráiteas Samplach ag deireadh an chéad lá**

Go raibh maith agaibh go léir as fanacht timpeall. Tá a fhios agam gur lá deacair a bhí ann dúinn agus seans go bhfuil sibh go léir tuirseach. Shíl mé go raibh sé tábhachtach dúinn beagáinín ama a thógaint chun seiceáil isteach le chéile agus a chinntiú go bhfuilimid go léir ceart go leor. Tabhair tuairisc suas chun dáta ar na fíricí is déanaí agus tabhair breac-chuntas faoi sceideal an lae amáraigh.

An bhfuil aon duine buartha faoi rud ar bith nó faoi aon duine? (Cuir i gcuimhne dóibh faoi liosta a chur le chéile de na scoláirí a bhfuil inní ar leith orthu).

Más rud é go bhfuil tú an-chiapaithe agus gur mhaith leat labhairt faoi rún le duine, is féidir leat cabhair a lorg láithreach trí Stiúrthóir Ógras nó déan teagmháil le [eap@tusla.ie](mailto:eap@tusla.ie).

Tusla <https://www.tusla.ie/health-wellbeing-and-eap/critical-incident-stress-management-cism/>

Go raibh maith agaibh go léir as ucht bhur gcuid oibre agus bhur dtacaíocht iontach inniu

### ***Aguisín (iv)***

#### **Script shamplach don bhFoireann Bhainistíochta/um Theagmhas Chriticiúil ag deireadh Lá 2**

Bhí an lá inné deacair daoibh, agus do go leor baill eile i bhur gclub.

Bhain sibh éacht amach gnáthchúrsaí an lae a choimeád suas chomh fada agus ab' fhéidir libh in ainneoin gach rud a tharla. Bhí maoile mothúcháin agus ciúnas le braistint sa ghrúpa/san eagraíocht inné. Tá seans go dtosóidh daoine ag mothú réaltacht agus pian na cailliúna.

B'fhéidir gur lá deacair a bheidh ann do chách ach ba mhaith liom a mheabhrú daoibh arís deis a thabhairt do dhaoine óga agus daoibh féin labhairt faoin (ainm an duine nach maireann) agus faoina bhfuil tar éis tarlú.

**Tabhairt tuairisc suas chun dáta ar aon fhaisnéis nua agus déan cur síos ar sceideal don lá.**

**Tabhair seans do cheisteanna**

#### **Script chun drochscéal a thabhairt do theaghlach**

Dia duit, conas atá tú? – má cheapann tú nó má tá a fhios agat go bhfuil siad faoi strus cheana féin fiafraigh díobh *'an bhfuil duine éigin ann leat'*?

*'Tá an-bhrón orm a rá leat go bhfuil drochscéal agam duit a bheidh deacair duit a chloisint'. – tabhair nóiméad dóibh machnamh faoin scéal sula leanann tú ar aghaidh 'Bhí do pháiste i dtimpiste gluaisteáin agus gortaíodh go dona é/í. Tugadh go-dtí an t-ospidéal é/í, ach tá drochthuairimíocht faoina bhfuil in ann dó/dí'.*

Tabhair níos mó ama dóibh chun glacadh leis an eolas seo – déan iarracht aon cheisteanna a d'fhéadfadh a bheith acu a fhreagairt chomh macánta agus chomh cruinn agus is féidir leat. Seachain focail mar 'ar mhí-ámharáí an tsaoil' a úsáid nó an teachtaireacht a ghléasadh suas. Críochnaigh le 'Cuirfidh mé gloach ort arís i gceann 15 nóiméad' chun seiceáil isteach ar an duine agus chun a chinntiú go bhfuil sé/sí ag déileáil leis an nuacht.

Nuair a chuireann siad ceist faoi cad a tharla – Tabhair na sonraí dóibh

Inis dóibh cad atá chun tarlú anois:

- Rachaidh an Ambasáid Eachtrach i dteagmháil leat
- Rachaimid i dteagmháil leis na póilíní áitiúla

### Tacaíocht eile

#### **Aguisín (v) – Bileog Eolais**

#### **Aguisín (vi)**

**Rud praiticiúil le déanamh sa chás go bhfaigheann ball den chlub; ceannaire nó ball foirne bás/go ngortaítear go dona iad/ go mbuailtear tinn iad**

1. Seol cárta comhbhrón nó cárta bisigh chuig an duine nó an teaghlach ag brath ar an eachtra
2. Cuir teachtaireacht comhbhróin nó cibé rud is cuí ar na meáin shóisialta nuair a bhíonn a fhios againn go bhfuil gach teaghlach agus dlúthchairde curtha ar an eolas againn.
3. Seol bláthanna nó bronntanas cuí má tá an duine ag teacht chucu féin
4. Seol bláthfhleasc i gcás sochraide mura bhfuil iarrtha ag an teaghlach gan é sin a dhéanamh.
5. Eagraigh imeacht cuimhneacháin do bhaill/do cheannairí an chlub i gcás báis laistigh den gclub.
6. Bain úsáid as do dhiscréid féin agus do chuid eolais áitiúil maidir leis an méid thuas

<b>Ógras</b>	<b>Dáta Faofa: 25.11.2022</b>	<b>Dáta Léirmheasa: Samhain 2025</b>
<b>Freagrach as faomhadh an Pholasaí</b>	Bord Stiúrtha Ógras	
<b>Freagrach as cur i bhfeidhm an Pholasaí</b>	Foireann um Theagmhas Chriticiúil	
<b>Freagrach as léirmheas a dhéanamh ar an bPolasaí</b>	Stiúrthóir/Cathaoirleach Ógras	

Síniú:

*Máire Ní Dheáil*

**Stiúrthóir**

**Dáta: 25 Samhain 2022**