



Slán sa Chuan

Patricia Forde a scríobh
Bronagh Lee a mhaisigh

Tá an leabhar seo tiomnaithe do gach páiste agus gach teaghlach a chaill duine muinteartha mar gheall ar an bhféinmharú.

Moltar duit *Slán sa Chuan: Treoir Úsáideach do Thuismitheoirí agus do Chúramóirí* a léamh sula léann tú an leabhar seo le do pháiste.

Le teacht ar an treoir sin nó ar phodchraoladh, closleabhar, bileoga oibre, agus eolas úsáideach eile, déan an cód QR thíos a scanadh nó tabhair cuairt ar:

www.childhoodbereavement.ie/safeharbour



Is í an Oifig Náisiúnta um Fhéinmharú a Chosc (NOSP),
Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte (HSE),
a d'fhoilsigh an leabhar seo.

An téacs © Patricia Forde 2024
Maisiú © Bronagh Lee 2024

Gach ceart ar cosaint. Ní ceadmhach aon chuid den fhoilseachán seo a atáirgeadh, a chur i gcomhad athfhála, nó a tharchur ar aon bhealach ná slí, bíodh sin leictreonach, meicniúil, bunaithe ar fhótachóipeáil, ar thaifeadadh ná eile, gan cead a fháil roimh ré ón bhfoilsitheoir.

Curtha i gcló in Éirinn ag Baldoyle Print.



Slán sa Chuan



Patricia Forde a scríobh

Laureate na nÓg (2023 - 2026)

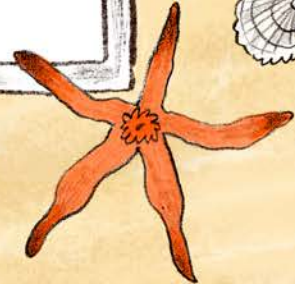
Bronagh Lee a mhaisigh

aistrithe ag Róisín Adams

I ndilchuimhne...



Cuir
grianghraf
anseo



Slán sa Chuan

Patricia Forde a scríobh

Bronagh Lee a mhaisigh





Ba long é ár mbaile.
Ba muidne an criú.



Mam agus Daid
na captaein.

Mamó agus Daideo
lena dtaobh.



In aice láimhe,
bhí Aintín Eileen agus Uncail Bob
agus a gcriú féin – na col ceathracha
Kate agus Dan.

(Ceapaim gur foghlaithe mara iad siúd.
Tá an chuma sin orthu!)



Agus ansin bhí mé féin ann
agus mo dheirfiúr Lucy.



Sheol muid ár long
trí shoineann agus doineann
le chéile.



Ach ansin, lá amháin,
tharla rud éigin uafásach.

Fuair Daid bás.

Dúirt na daoine fásta
gur féinmharú a bhí ann.
Ach níor thuig muidne an focal sin.



An **arracht** a bhí san fhéinmharú?



Nó **stoirm** uafásach?




Chuir mé ceist ar Mham agus dúirt sise
nach raibh na freagraí ar fad aici féin.

Ná ag aon duine, i ndáiríre.

Ach gur líon intinn Dhaid
le smaointe ollmhóra brónacha
mar a bheadh bád ag tógáil uisce
i lár stoirme.



Agus gur bhraith gach rud **snaidhmthe**
agus **bunoscionn**
agus **trína chéile.**




Ní raibh Daid bocht in ann
a bhealach a dhéanamh tríd,
agus bhraith sé nach bhféadfadh sé
a bheith beo níos mó.

Agus deir Mam go gciallaíonn féinmharú
gur chuir sé lámh ina bhás féin.

Gur stop sé a chorp féin ag oibriú.
Gur stop sé a chroí féin ag bualadh.

Agus nach féidir leis a bheith beo arís.



Anois ní bheidh sé ann ar
mo bhreithlá.

Ní bheidh sé ann nuair a rachaidh
muid go teach Mhamó
ar saoire.

Ná nuair a léimfidh muid
sna locháin uisce
ar lá fliuch.



Chuir sin **BRÓN** orm

agus

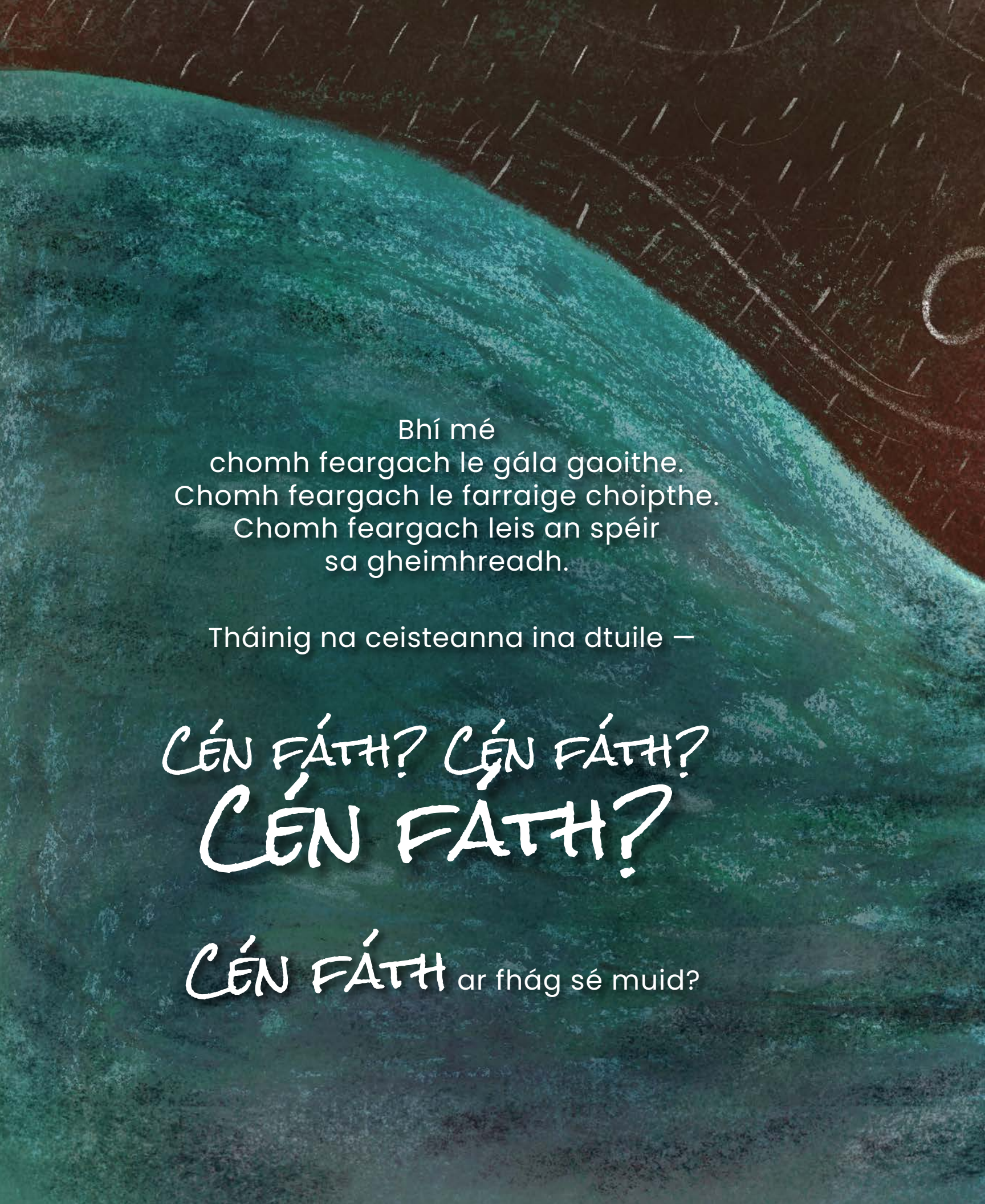
UAIGNEAS



agus...

FEAR





Bhí mé
chomh feargach le gála gaoithe.
Chomh feargach le farraige choipthe.
Chomh feargach leis an spéir
sa gheimhreadh.

Tháinig na ceisteanna ina dtuille –

CÉN FÁTH? CÉN FÁTH?
CÉN FÁTH?

CÉN FÁTH ar fhág sé muid?



B'fhéidir gur **ormsa**
a bhí an locht?

B'fhéidir go bhfuil Daid imithe
mar nach ndéanaim i gcónaí an rud a iarrtar orm —
agus bíonn mo sheomra i gcónaí
ina phraiseach.



Deireadh Daid go raibh sé cosúil
leis an trá i ndiaidh stoirme.

Ach dúirt Mamó nach raibh sin ceart.
Dúirt Mamó nach raibh locht

ar **AON DUINE.**



Bhí mearbhall ar Dhaid.
Tháinig ceo isteach ina cheann,
níor iarr sé cúnamh,
níor lorg sé cabhair.

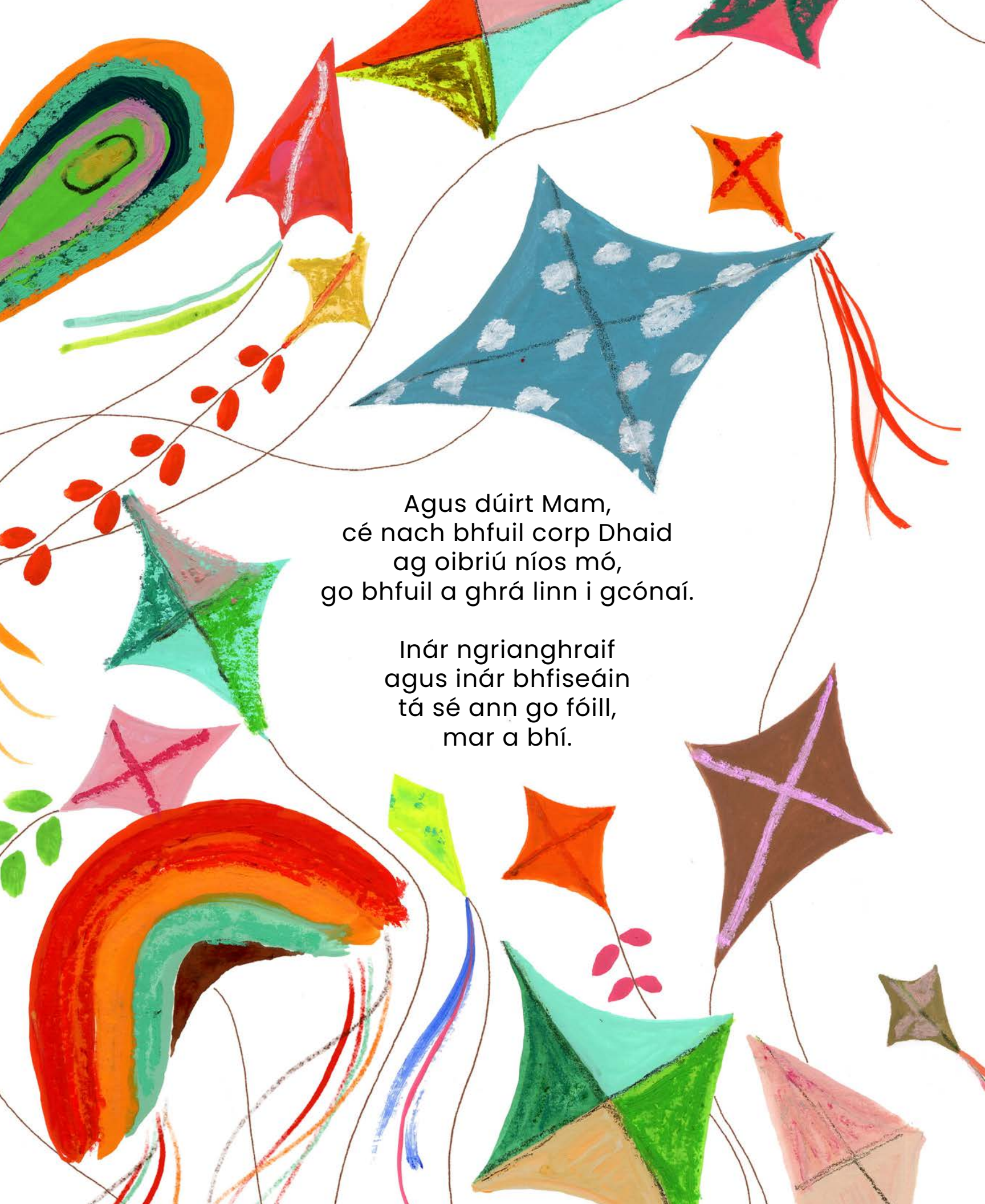


Ní raibh a fhios aige
go raibh daoine ann i gcónaí
réidh le cuidiú leis.

Réidh leis an mbád tarrthála
a sheoladh amach
agus é a thabhairt abhaile slán.


Aguis dúirt Daideo
gurb í Mam ár gcaptaen anois agus
go ndéanfadh sí a seacht ndícheall
leis an long a stiúradh abhaile
go dtí go mbeadh muid slán sa chuan.





Agus dúirt Mam,
cé nach bhfuil corp Dhaid
ag oibriú níos mó,
go bhfuil a ghrá linn i gcónaí.

Inár ngrianghraif
agus inár bhfiseáin
tá sé ann go fóill,
mar a bhí.

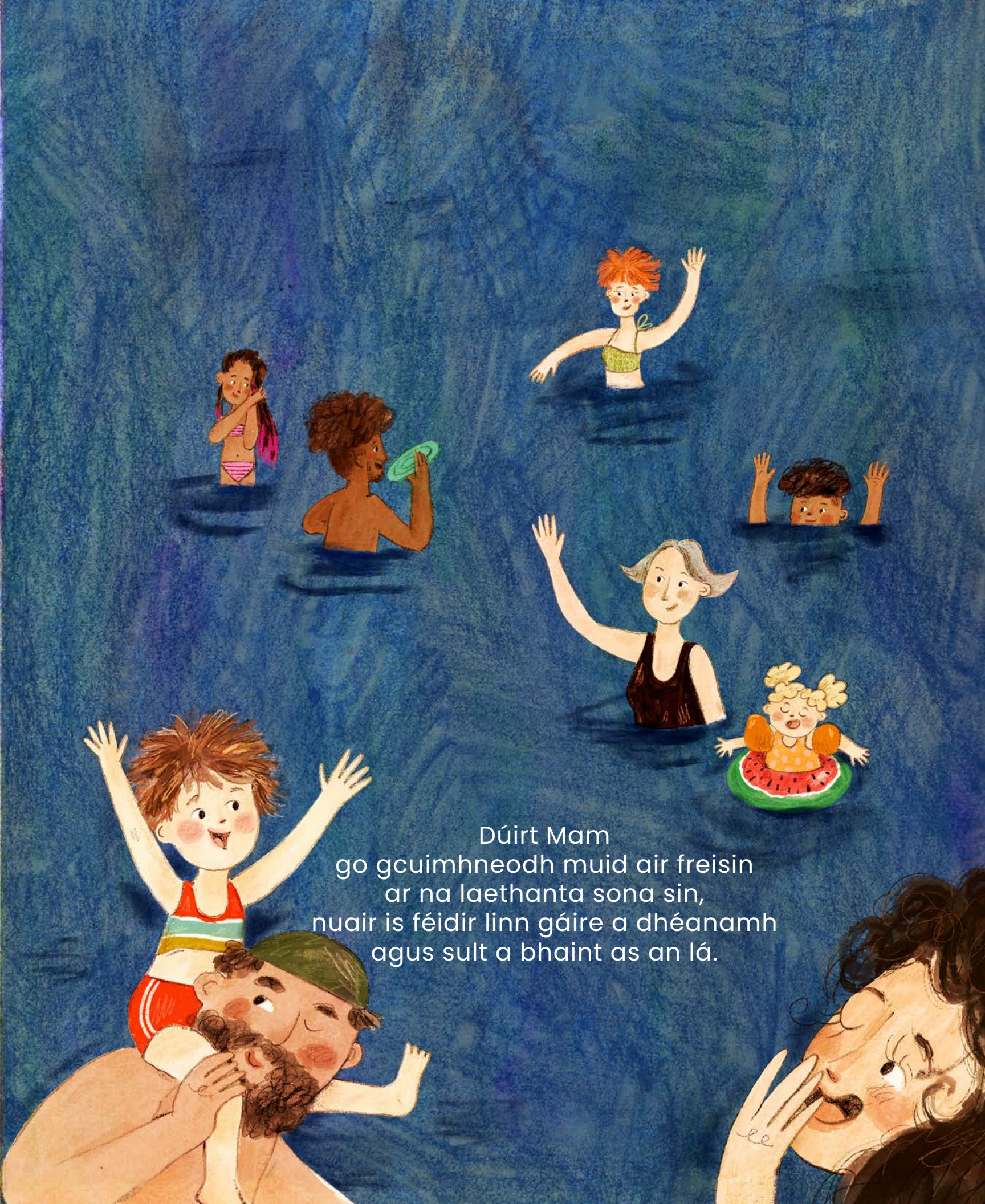


Bíonn sé ann do gach aon chluiche,
gach turas agus saoire.
Gach uair a deir muid a ainm
Go ciúin i lár na hoíche.

Beidh grá Dhaid i gcónaí
mar chuid dín.

Ar na laethanta brónacha sin
nuair a bheidh an fharraige garbh,
agus na scamail liath,
agus ár gcroí trom.





Dúirt Mam
go gcuimhneodh muid air freisin
ar na laethanta sona sin,
nuair is féidir linn gáire a dhéanamh
agus sult a bhaint as an lá.



Agus ar na laethanta sin
nuair is gá dúinn

a n áil
a tharraingt.



Bhí an ceart ag Mam.

Braithim Daid i **mo chroí**

agus i **m'intinn**

Nuair a rothaíonn muid ar nós na gaoithe
agus scairteann amach
in ard ár gcinn is ár ngutha:

Grá Ar gCroí



Thū, a Dhaid!

Agus i mo chroí istigh,
braithim a ghrá siúd.

Agus cé go bhfuil muid gortaithe
agus go mbíonn muid ag caoineadh
agus gur bhreá linn é a bheith ar ais linn –
coinneoidh muid orainn.

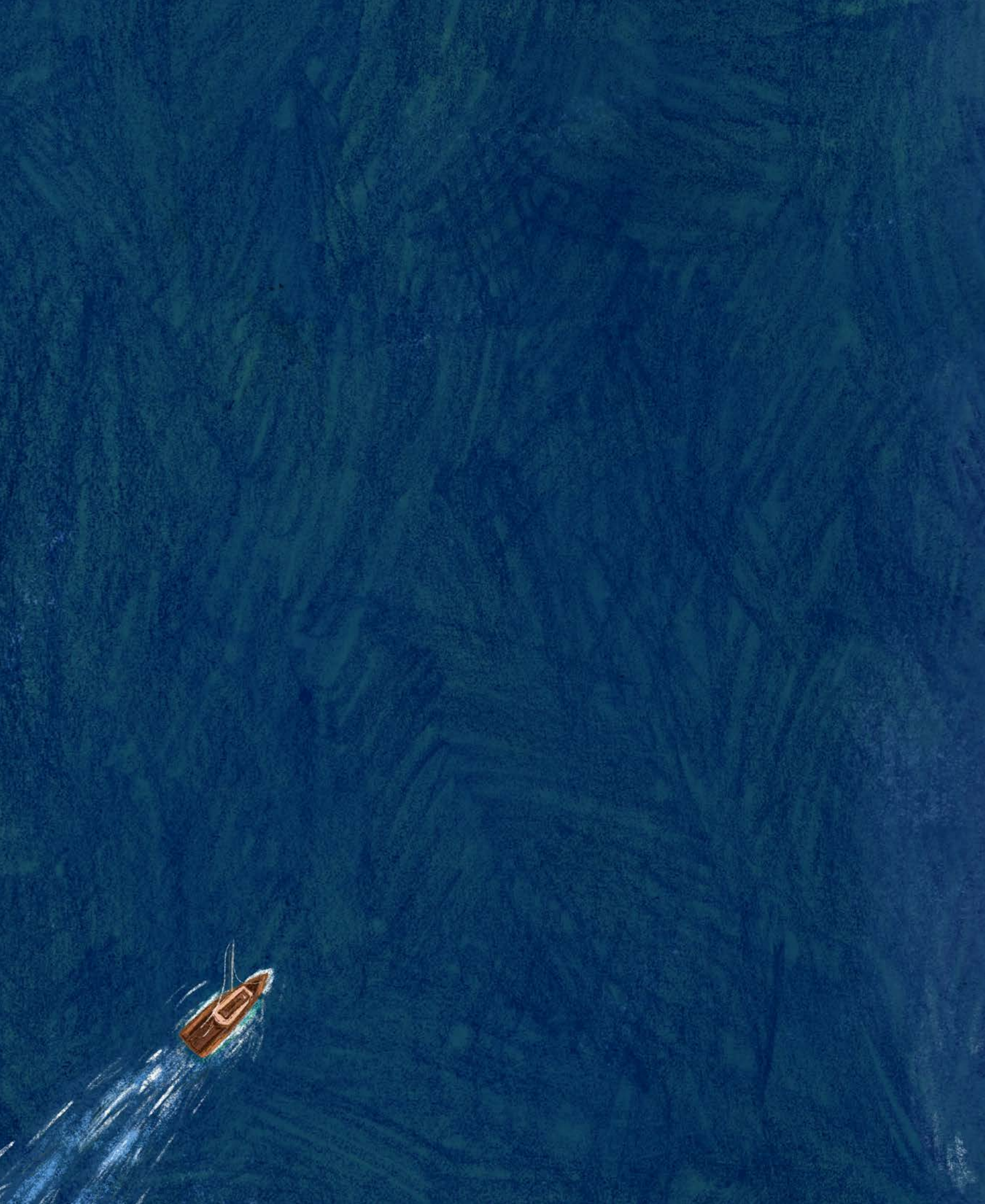


Bíodh an aimsir
maith nó olc,
bíodh an fharraige
ciúin nó garbh.

Ag seoladh linn inár long féin,
Mam ar an stiúir agus a criú ar fad ina timpeall,
go dtí go mbeidh muid

slán sa chuan.





DAid
MAM
LUCY
+ MiSE
GO DEO

Is pictiúrleabhar é Slán sa Chuan do pháistí a chaill duine muinteartha leo mar gheall ar an bhféinmharú. Saineolaithe méala (idir dhaoine atá ag obair sa réimse sin agus daoine a bhfuil taithí saoil acu) a d'fhorbair an leabhar seo, le cabhrú le páistí déileáil leis an mbrón trí chomhrá a spreagadh leo agus trína dtuiscint ar an mbás agus ar an bhféinmharú a fhorbairt.

Le teacht ar an treoir a théann le Slán sa Chuan, mar aon le podchraoladh, closleabhar, bileoga oibre agus eolas eile úsáideach, déan an cód QR thíos a scanadh nó tabhair cuairt ar:

www.childhoodbereavement.ie/safeharbour

