

## 20 stvari, za katere si žalujoči starši želimo, da bi si jih ljudje zapomnili

1. Želim si, da te ne bi bilo strah omenjati mojega otroka. Samo zato, ker ga nikoli nisi videl/-a, še ne pomeni, da si ne zasluži tvojega priznanja.
2. Želim si, da ne bi mislil/-a, da me prizadeneš, če govoriva o mojem otroku in jaz jočem. Potrebujem to, da jočem in da govorim o svojem otroku s teboj.
3. Želim si, da bi o mojem otroku lahko govoril/-a več kot le enkrat samkrat. Če bi govoril/-a večkrat, bi mi to dalo potrditev, da nisi pozabil/-a nanj, da ti ni vseeno in da razumeš.
4. Želim si, da si ne bi mislil/-a, da ne želim govoriti o svojem otročku. Svojega otroka imam rada in potrebujem to, da o njem govorim.
5. Želim si, da bi mi lahko rekel/-a, da ti je žal, da je moj otroček umrl in da misliš name. To bi mi povedalo, da ti ni vseeno.
6. Želim si, da ne bi mislil/-a, da je vse, kar se je zgodilo, le en velik, grd spomin zame. Spomin na mojega otroka, ljubezen, ki jo čutim do njega, sanje, ki sem jih imela in spomini, ki sem jih ustvarila zanj, so zelo prijetni. Seveda so vmes tudi grdi spomini, vendar, prosim, razumi, da niso vsi taki.
7. Želim si, da se ne bi pretvarjal/-a, da moj otrok ni nikoli obstajal. Oba/-e veva, da je otrok rasel in se razvijal v meni, v mojem trebuščku.
8. Želim si, da me ne bi obsojal/-a, ker se ne obnašam tako, kot misliš, da bi se morala. Žalovanje je zelo osebna stvar; zelo smo si različni in različno se soočamo s stvarmi, ki se nam dogajajo.
9. Želim si, da si ne bi mislil/-a, da sem »čez«, če imam dober dan, ali da sem nerazumna, ker imam slab dan, ti pa misliš, da bi morala že preboleti. Nobenega vzorca ni, kako naj se vedem.
10. Želim si, da se me ne bi izogibal/-a. Nisem kužna, če sem izgubila svojega otroka. Če se me izogibaš, mi daješ občutek izoliranosti, zmedena sem in počutim se, kot da je vse moja krivda.
11. Želim si, da ne bi pričakoval/-a, da bom nehala žalovati v nekaj tednih, mesecih ali letih. Najbrž bo sčasoma lažje, vendar nikoli ne bom pozabila.
12. Želim si, da si ne bi mislil/-a, da moj otrok ni bil resničen in da je bil le kri, skupek celic ali zarodek. Moj otrok je imel življenje. Moj otrok je imel dušo, srce, trebušček, nogice, rokice in obrazek. Videla sem obraz svojega otroka. Pestovala sem ga, imela sem ga rada. Moj otrok je resničen – in bil je živ.
13. Predviden datum poroda, materinski dan, praznovanja, dan, ko se je moj otrok rodil in dan, ko sem ga izgubila, so zame pomembni, a žalostni dnevi. Želim si, da bi mi ob teh dneh lahko izrazil/-a podporo.
14. Želim si, da bi razumel/-a, da me je izguba mojega otroka spremenila. Nisem več ista oseba, kot sem bila pred izgubo in nikoli ne bom. Če boš čakal/-a, da spet postanem »normalna«, boš najbrž razočaran/-a. Sem drug človek, z novimi mislimi, sanjami, prepričanji in vrednotami. Prosim, potrudi se spoznati pravo mene – morda ti bom še vedno všeč.
15. Želim si, da mi ne bi rekel/-a, da bom imela druge otroke. Želim si otroka, ki sem ga izgubila in noben drug otrok ga ne more nadomestiti. Otroci niso nadomestljivi.
16. Želim si, da se ne bi bil/-a v zadregi ali nesproščen/-a, kadar govoriš o mojem otroku ali

kadar si poleg mene. Če si tak/-a, to opazim. Ni pošteno, da me delaš nesproščeno le zato, ker se ti počutiš tako.

**17.** Želim si, da si ne bi mislil/-a, da je bolje, da nisi preveč v stiku z mano, češ da imam tako in tako prijatelje in družino. Težava je v tem, da vsakdo tako misli in velikokrat se počutim osamljeno.

**18.** Želim si, da bi razumel/-a, da mi je ob nosečnicah neprijetno. Ljubosumna sem.

**19.** Želim si, da ne bi rekel/-a, da mi je mati narava na tak način sporočila, da je bilo nekaj narobe z mojim otrokom. Moj otrok je bil popoln ne glede na to, kaj pravi mati narava.

**20.** Želim si, da bi razumel/-a, kaj govoriš s tem, ko mi rečeš, da bo naslednjč vse OK. Toda, kako veš? Kaj boš rekel/-a, če se mi zgodi še enkrat?

## Kaj nam pomaga?

Besede kot so:

- »Žal mi je, da se soočaš(-ta) z izgubo otroka. Naj ti(vama) izrazim moje iskreno sožalje ob tvoji(vajini) izgubi.«
- »Žalostni smo s teboj (vama).«
- »Ne vem(o) kaj naj rečem(o). Kako ti(vama) lahko pomagamo?«
- »Javi(ta) se kadarkoli, posebej ko ti (vama) gre slabo.«
- »Tako hudo mi je zate(vaju)!«;
- »Povej(ta) mi, če želiš govoriti o izgubi ali morda še potrebuješ(ta) čas?«
- »Da preboliš(ta) boš(sta) potrebovala veliko časa, vzemi(ta) si ga. Tu sem zate (vaju).«

Dejanja kot so:

- tih stisk rok ali topel objem;
- poslati sožalno kartico;
- dopustiti lastnim solzam prosto pot;
- poslušati prizadete starše, da spregovorijo o svoji bolečini;
- jih večkrat obiskati in biti na razpolago, ko vas potrebujejo;
- prinesiti kako pozornost: rožico, knjižico s primerno vsebino, svečko;
- spoštovati njihovo žalost;
- poimenovati otroka, povprašati po morebitnem imenu;
- povedati za starše, ki imajo podobno izkušnjo, morda posredovati njihovo telefonsko številko;
- skupaj s starši obiskati otrokov grob ter prižgati svečko;
- ponuditi možnost, da lahko spregovorijo o vseh svojih občutjih tekom žalovanja (žalost, jeza, občutki krivde, strah...).