



## KO SE ŽIVLJENJE »DOGAJA« PO SMRTI OTROKA

---

»Moč ni v tem, da se borimo, temveč da sprejmemo in začutimo nemoč v sebi in jo izrazimo.«

---

»Bodi močna. Ne daj se. Ne jokaj. Pojdi naprej«, to so besede, ki jih tolikokrat slišimo, ko smo nemočni in v bolečini. Pa so res prave? Je res moč v tem, da ob najhujši bolečini ne jokamo? Da ne dovolimo izražati čustev? Da potlačimo v sebi in »zmagamo« v boju? Da iščemo zunanje krivce za svojo bolečino? Da nas drugi ne razumejo in nas ne podpirajo?

Takrat se pojavijo vprašanja: Si dovolimo pomoči? Zakaj iščemo rešitelje izven nas samih?

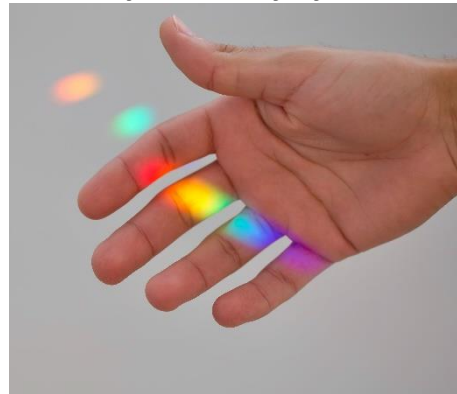
Vse je v nas samih. Vsi odgovori, vse odločitve. Samo slišati jih moramo.



Ko se zgodi smrt, se ne znajdemo. Ne vemo, ne znamo. Smo v šoku, smo nepripravljeni na slovo. Ne znamo, ne zmoremo in včasih celo nočemo sprejeti smrti in se dvigniti nad bolečino.

Včasih pa ta bolečina spodbudi in pripelje na plan še bolečine, ki so zasidrane globoko v nas že leta in leta. Smrt otroka pa jih spodbudi, da se znova odprejo in privrejo na dan. V vsej svoji intenziteti na precej grob in boleč način. In potem se ne soočamo samo z žalovanjem za ljubim detetom, pač pa še s samim seboj. Takrat smo zmedeni, zbegani. Porajajo se nam različna vprašanja: Kaj se dogaja? Kje se vrtim v krogu? Kako naj si pomagam? Vse mi uhaja iz rok, ne spoznam se več, ipd.

**Žalovanje** je priložnost za lastno osebnostno rast. Za odkrivanje in zdravljenje vseh tistih bolečin, ki so zasidrane globoko v nas. In spijo v nas, dokler jih ne prebudi druga bolečina, ki je morda še večja, enaka oz. je le sprožilec potlačenih travm, bolečin in spominov. In tako se znajdemo v začaranem krogu, iz katerega včasih ne zmoremo sami izstopiti. Ker je pretežko, ker ne »vidimo« ali pa ne »slišimo« sami sebe. Ker morda preveč boli, ker nas je strah, ker smo morda celo jezni. Začnemo se spraševati, če je to kar se nam dogaja normalno, kdo je kriv, ipd.



V nas se poraja **tisoč vprašanj**. To je normalno, s tem ni nič narobe. In potem pride čas, ko se odločimo, ali se bomo dvignili nad bolečino in upali pogledati, kaj se skriva v nas.

**Nihče ni kriv.** Nikoli nismo krivi, smo pa odgovorni. Odgovorni za našo bolečino, odgovorni za odločitev, kaj bomo naredili.

Smrt otroka nas spremeni. Ojača, vendar na način, da se ne borimo, temveč, da pogledamo, kaj se skriva za bolečino; Kateri strah, katera jeza, katero prepričanje in kateri vzorci se prebujajo?

Ko to ozavestimo, ko spustimo um, da to zavestno predela potem so na vrsti čustva, da začutimo in dovolimo, da se izrazijo. Da prepoznamo čustvo, da ga poimenujemo in ga tudi predelamo. Na ta način »brišemo« prepričanja, se soočamo z vzorci, ki nam ne pomagajo in jih izpuščamo.

---

To so lahko globoka spoznanja, do katerih po navadi ne zmoremo sami in potrebujemo podporo in vodenje. Ne nekoga, ki bi delal namesto nas, ampak, ki bi nam pokazal način in pot, da lahko sami nadaljujemo.

---

Tako dobro dene, če je ob nas nekdo, ki ve, ki pozna pot žalovanja in pozna še vse vzporedne izzive. V društvu nudimo podporo na Vaši poti. Na poti žalovanja ali kasneje oz. vzporedno. Ker iz lastnih izkušenj vemo, kaj se dogaja v staršu, ki je izgubil otroka. Ker vemo, kaj se dogaja v strtem srcu. In vemo tudi, da zmoremo in hkrati dobimo nove uvide, nove priložnosti in spoznanja. Radi bi, da začutite, da zmorete in da smrt naših otrok ni le naključje oz. zgodba našega življenja. Temveč je lahko veliko več.

## Načini pomoči oz. pomoč na poti žalovanja

### **Kako?**

S podporo terapevta, z lastno izkušnjo smrti otroka, ki vas z občutkom in razumevanjem vodi z vprašanji. Z izzivi se ne soočamo le razumsko, pač pa iščemo in ozaveščamo tudi čustva, ki so včasih morda prikrita, skrita ali pa nam nerazumevajoča.

Delujemo celostno s pomočjo različnih metod, ki jih oseba izbere glede na svoje potrebe. Žalujoči osebi pomagamo, da prepozna bolečine, da si jih upa izraziti.

Pogovoru sledijo tudi konkretne vaje, ki jih potem lahko doma sami izvajate v trenutkih, ko se vam zdi, da ne zmorete naprej oz. lahko postanejo del vašega vsakdana. To so praktične vaje iz področja gibanja/dihanja/masaže, barvne terapije in vizualizacije, ki nas lahko pomirijo ali pa prinesejo dragocene uvide in spoznanja.

Izvajamo tudi vizualizacije izpuščanja vendar vse individualno glede na osebo, kaj v tistem trenutku potrebuje in želi. Srečanja prilagodimo na potrebe para oz. žalujoče osebe.



## Vsebine sočutne podpore:

- ♣ Izključno na temo žalovanja: Kaj je žalovanje? Kaj se mi/nama/nam dogaja? Kako sploh sprejeti in živeti naprej ipd. – sočutno spremljanje žalujoče osebe, para, sorojencev.
- ♣ Na temo razvoja čustvene inteligentnosti, osebnostne rasti v odnosih, v dojetanju sebe, otrok, partnerja ob smrti otroka.
- ♣ Izvedba »nežnih« sočutnih meditacij, vizualizacij, sočutni pogovori, ki pobožajo dušo in telo ter zdravijo.

Individualna srečanja so **v Krškem, Novem mestu, Ljubljani, po dogovoru tudi v Mariboru in Celju.**

Skupina za samopomoč, kjer se družimo žalujoči starši ob vnaprej načrtovanih temah pogovora oz. druženja potekajo po vnaprej določenih terminih in mestih izvedbe. Za vse **informacije in tudi telefonska oz. internetna svetovanja smo dosegljivi na 041 532 916 ali na elektronski pošti društva**, vsak dan tudi ob vikendih in praznikih, ker bolečina ne izbira dneva niti ure. V primeru, da smo nedosegljivi vrnemo klic. Skupinska srečanja in terapije izvaja usposobljena terapevta z dolgoletnimi izkušnjami iz področja žalovanja, spremljanja umirajočih in žalujočih, z različnimi dodatnimi izobraževanji čustvene inteligence, psihoterapije, NLP in drugih, tudi alternativnih, pristopov, ki dosegajo pozitivne rezultate pri pomoči v času žalovanja oz. osebnosti rasti.

Toplo in srčno vabljeni.

Vse dobro, Petra

