

## POZABLJENA ŽALOST STARIH STARŠEV

Večinoma se družine zberejo in delijo svojo žalost, njihova skupna moč pa je vsem v oporo. Včasih pa nas tudi najbližji zapustijo. Morda ne zmorejo razumeti globine izgube, bojijo se poskusiti ali pa mislijo, da morajo ostati pogumni.

**Stari starši** nosijo dvojno žalost. Žalost ob soočenju, da vnuka/vnukinje ni, in žalost ob žalosti svoje hčerke/sina. Hkrati pa je smrt otroka tudi dogodek, ki v starih starših prebudi njihova lastna potlačena stanja morda tudi lastne težke trenutke preteklosti. V takšnih primerih potrebujejo čas zase, za svojo bolečino, ki se je prebudila, in težko obstanejo in stojijo otrokom ob strani. Zato velikokrat slišimo, da je babica *»bolj žalostna«* in *»dela dramo«*.



***»Tako težko je gledati hčerko, ki je žalostna in samo joka. Kako ji lahko pomagam?«***

*»Ne jokaj. Bodi močna. Saj imaš še enega otroka. Zdaj pa je bilo dovolj solz. Glej naprej. Saj bosta lahko imela še otroke.«*

**Ob smrti otroka ni besed in ni tolažbe.** Upajmo si *»biti tu«*. Pred vami je vaš otrok, ki trpi, ki se ne znajde v vlogi žalujočega starša. Pred vami je otrok, ki mu ne morete popihati koleno in mu reči, da ni nič hudega.



Pred vami je otrok, ki potrebuje oporo v smislu: *»Čutim te. Tukaj sem.«* Žalujoči starš je še vedno otrok, ki v tistih trenutkih potrebuje varen prostor, da lahko izrazi svojo bolečino in stavke v smislu: Nisi kriv/a, vse bo v redu, rada te imam. Ker pa ljudje delujemo iz svojih prepričanj in vzorcev, pa seveda želimo hitro potolažiti in ne želimo žalostnih ljudi. In potem smo sočutni iz *»uma«* in ne iz

srca. Kajti besede tolažbe pridejo iz našega razuma in potrebe po tolaženju.

---

**Sočutna podpora pa prihaja iz »srca«, kjer ni potrebe po besedah, pač pa samo po čutenju in si upati »biti tu« brez besed in nasvetov. Ker ni besed, ki bi potolažile in ni nasvetov, ki bi pomagali. Vsak žaluje na svoj način.**

---

Da zmoremo »biti tu« moramo predhodno dovoliti sami sebi izraziti žalost in bolečine, ki so se sprožile ob smrti otroka. Potem bomo lahko brez sodb, brez potrebe po tolaženju z besedami, sočutno stali ob strani svojim žalujočim otrokom. Jih začutili in jim dali podporo v žalovanju.

*»Tako hudo mi je. Niso se spomnili na rojstni dan vnukinje.«*

*»Zadnjič je tašča izjavila, da ima tri vnuke. Na svojo četrto je pozabila oz. je ni omenila. Tako me je zbolelo. Tudi jaz sem mama in tudi moja Lana je živela, čeprav samo dve uri.«*



Dragi naši starši, ne pozabite naših otrok, ki jih ni več med nami. To tako boli. Ravno tako, kot smo ponosni na žive otroke, sčasoma čutimo ponos tudi do otrok, ki jih ni več. In tako kot nas razveselite s pozornostmi do naših živih otrok, nas razveselite tudi s pozornostjo do otrok, ki jih ni med nami. Svečka, rožica, plišasta igračka, angelček ... kakršnekoli pozornosti bomo veseli. S tem nam pokažete, da vam ni vseeno za nas, da se spomnite na otroka in nam na tak način pomagate na poti žalovanja.

*»Sedaj je minilo že dva meseca, ampak moja hčerka še kar joka in se ne želi družiti z bratom, ki ima tudi dojenčka. Kaj naj naredimo? Meni se ne zdi prav in bi se mogla soočiti tudi z njimi.«*

---

**Čas za tiste, ki žalujejo, se ustavi, za druge gre naprej. Ko se v družini zgodi smrt otroka, je šok.**

---

Takrat vsi obstanemo, takrat se vsi zavemo minljivosti, začutimo bolečino in smo skupaj v bolečini. A čas teče dalje. In počasi se vsi vrnemo v ustaljene tirnice življenja.

**Razen žalujoča mama in oče. Zanju pa se pot šele začne.** Pogosto so to vprašanja po 2/3 mesecih. In to je ravno čas, ko se žalujoči starši prestavimo iz šoka v čas oz. obdobje žalovanja. In v tem času pogosto prihaja do nerazumevanja in nepotrpežljivosti okolice do nas. V tem času bi potrebovali največ podpore pa smo jo deležni zelo malo v prepričanju okolice, da sedaj pa bo počasi čas, da »živimo naprej«.

*»Njena sestrična, s katero sta najboljši prijateljici, je noseča in skupaj bi imeli rok. Sedaj pa je moja hči ne pokliče in ne želi srečanja z njo. Kako ji naj pomagam?«*

Moj nasvet bi bil, da je ne silite v nekaj, za kar še ni pripravljena. Ne zmore in ne more. Sreča vaše nečakinje jo spominja na njeno prazno naročje. Morda še nekaj časa ne bo želela srečanja z njo. Pa ne zato, ker bi bila ljubosumna ali ji ne bi privoščila, pač pa, ker je bolečina še zelo sveža in boli. Datumi predvidenih rokov so še ena izmed najhujših trenutkov ob soočenju s smrtjo otroka. Ne silite je.

---

**Sama spodbujam žalujoče starše, da si vzamejo čas in odločitve zase. Da se ne ozirajo na okolico, pač pa prisluhnejo sebi. Sedaj je čas zanje in za njihovega otroka, ki ga ni. Čas, ko ni pomembno »kaj bodo rekli drugi«, ampak čas zase: Kaj čutim? Kaj hočem in česa nočem.**

---

***»Kako lahko še pomagam hčerki? Ne želi se pogovarjati, ne omenja otroka ...«***

Morda še ni čas. Morda še ne zmore ali ne želi. Vse je v redu. Samo »bodite tu«. Morda lahko pomagate pri vsakodnevni zadevah. Skuhate kosilo, popazite na sorojence itd. Vsake toliko časa ji povejte, da ste »tukaj«, da jo imate radi. Ne silite vanjo.

Včasih so ob smrti otroka na preizkušnji tudi odnosi. Odnosi se lahko zrahljajo ali pa se še bolj poglobijo in se povežejo.

***»Še vedno gre vsak dan pokopališče. Kdaj se to preneha?«***



Ko bo čas. Nekateri žalujoči starši ne obiskujejo grobov, ker otrok tam ne čutijo. Nekateri pa iščejo svoj mir na pokopališču. Vse je v redu in vse je prav. Sčasoma, ko se navadimo in zaživimo z bolečino, si ustvarimo tudi rituale in

rutino, ki nam pomagajo predvsem v tistih dneh, ko je težje.

Žalovanje nima bližnjic niti časovnih omejitev. Nič ni narobe in vse je prav.

---

***Svojih otrok nikoli ne pozabimo. Vedno živijo z nami, na drugačen način, pa vendar so ob nas. Ne pozabite nanje. Ne pozabite na rojstne dni, obletnice, kajti za nas niso nikoli pozabljeni in vedno ljubljene naši otroci. Upajte si »biti tu« in ostati z nami tudi takrat, ko ni vse lepo in prav. Takrat potrebujemo podporo v obliki objema, tišine in občutka, da smo sprejeti in ljubljene. Hkrati pa dovolite tudi sebi, da začutite žalost ob smrti vnuka/vnukinje.***

---