

Slovo od bližnjega

Majda Jus Ašič, univ. dipl. psih.

Prva velika izguba

- Oče – umrl doma, nepričakovano, v prisotnosti mame, v nedeljo zvečer, v dobri uri, pred prihodom reševalnega vozila.
- Poslovala sem se doma, skupaj z mamo in možem, oče je ležal v dnevni sobi do prihoda preglednika in prevoza na Žale.

Moževa bolezen - 2010

- 2009 – hči zboli v novembru - pljučnica, sama zbolim v decembru – pljučnica, mož zboli konec decembra – „gripa“.
- Aprila diagnoza.
- Prognoza v strokovnem članku: 15% pacientov preživi pet let po bolezni.
- Prognoza zdravnika: obstaja 50% možnosti preživetja.
- 2010 - septembra in sredi decembra – zdrav.
- Konec decembra - zelo slabo počutje – urgenca – zelo slabi izvidi krvi.

Prazniki doma

- Predlagana hospitalizacija, mož želi domov, zdravnik se strinja.
- Kličem dežurno zdravnico, svetuje, da pridem po recept za dodatna zdravila proti bolečinam in me vpraša: „Ali se vi zavedate, da mož lahko umre?“
- Otrpnem, zmrznem, pretresena sem, vprašam, ali lahko umre, ker je doma, in mi pojasni, da so izvidi slabi, da lahko umre.

Bolnišnica

- Hospitalizacija za nekaj dni s ciljem, da se izboljša kri.
- Po terapijah malo izboljšanja, upanje, da bo v redu.
- Preiskava kostnega mozga – slabi izvidi.
- Zdravnikovo mnenje – „to ni dobro“.
- Prognoza moževega prijatelja – zdravnika – „izvidi so slabi, to se ne bo dobro končalo, verjetno ni rešitve“.
- Vprašanje zdravniku kako naprej – odgovor – ne bo potrebna oskrba drugje, bomo zanj poskrbeli pri nas.

Šok

- Čas se ustavi!
- Kaj to pomeni?
- Koliko časa imamo?
- Občutek imam, da sem v vakuumu, izoliranem mehurčku, pod vodo.

Zbiranje podatkov in informacij

- Silvestrovo v bolniški sobi, mož spi.
- Prijazna zdravnica mi na hodniku ponudi nekaj dragocenih informacij.
- Dežurni zdravnik si vzame 10 minut in mi pojasni izvide krvi.
- Neskončno prijazne medicinske sestre in medicinski „brat“ (tehnik).
- Optimističen mož, ki potrpežljivo prenaša vse.

Razmišljanje

- Kaj lahko naredim?
- Ali obstaja še kakšna rešitev?
- Kaj je najpomembnejše?
- Kaj sedaj potrebuje mož?
- Kako mu lahko pomagam?
- Kaj bi si želel?
- Kako naprej?

Vprašanja brez odgovora

- Kako bo potekala bolezen?
- Kako naj mu zagotovim, da ga ne bo bolelo?
- Kako bom vedela, da se približuje konec?
- Kaj lahko naredim pred tem?
- Kako naj mu povemo?
- Ali bom na koncu lahko ob njem?

Komu povedati in kako?

- Meni je pomembno, da natančno vem, kakšno je stanje in kakšen bo potek bolezni, potrebujem dejstva, jasne informacije.
- Zaradi posebnega čustvenega stanja poslušalca je dobro preveriti, ali nas je sogovornik slišal, razumel in sprejel informacijo.
- Nekateri posamezniki pa ne želijo takih jasnih sporočil in želijo vedeti samo dejstvo, ali jim zdravnik lahko pomaga ali ne.
- Dobro je preveriti, ali so se doma pogovarjali o bolezni in smrti ali želijo vedeti natančne podatke ali ne. Kdo želi vedeti in kdo ne.

Prijazne besede so lahko
kratke in enostavne,
njihov odmev pa je neskončen.

(Mati Tereza)

Kako sem mu povedala?

- Na hodniku pred bolniško sobo sem se pogovarjala z njegovim zdravnikom o izvidih. Prosila sem ga, da možu pove on. Prišel je v sobo in mu rekel, da naj pridno razgibava noge, da bo lahko hodil. Ko je odšel, me je mož vprašal, kaj mi je povedal zdravnik.
- Izvidi so zelo slabi! Na kosti je šlo.
- Ali to pomeni, da bom „škripnil“?
- Ja. Mislim, da ti ne morejo pomagati.

Pričakovanja

- Pričakovala sem, da bo njegov zdravnik povedal možu o izvidih in mu odgovoril na vsa vprašanja.
- Pričakovala sem, da si bo zame vzela vsaj eno uro in mi razložil vse, kar moram vedeti, in vse, kar me zanima.
- Pričakovala sem, da mi bo pojasnil stvari, ki jih ne razumem in preveril, ali sem ga slišala.
- Pričakovala sem, da mi pove, koliko časa nam še ostane.
- Pričakovala sem, da se bodo z mano pogovarjali sede, v kakšnem kotičku in ne stoje na hodniku, na hitro, v dveh stavkih.

Kdaj in kako sem se poslovila?

- Mož je bil že zelo slaboten.
- Ko je rekel, da je „spustil z glave“ službene stvari, sem vedela, da je pripravljen na odhod.
- Vprašala sem ga, če je še kaj pomembnega, kar bi mi želel povedati.
- Zahvalila sem se mu za vse, kar je dobrega naredil za naju. Povedala sem mu, da sem mu hvaležna za skupna leta. Rekla sem mu, da ga imam neskončno rada, da mu obljubim, da bom poskrbela za najino hčerko in da lahko odide, če si to želi.

Slovo od sorodnikov in prijateljev

- Obvestila sem najbližje sorodnike in najožje prijatelje.
- Kljub hudi dilemi ali naj ga pustim počivati, ker je bil zelo utrujen, sem se odločila, da je zanj pomembnejše, da ima okrog sebe ljudi, ki jih ima rad in imajo radi njega.
- Pomembno se mi je zdelo zanj, za sorodnike in prijatelje. Izgubo bližnjega laže prebolimo, če se lahko poslovimo.

Zakaj je pomembno, da se poslovimo?

- Da povemo, kar smo želeli, da uredimo pomembne stvari.
- Da povemo še kakšno skrivnost, ki je ne želimo vzeti s seboj, delimo kakšno modrost, sporočilo, popotnico.
- Da se imamo priložnost posloviti, da „zaključimo zgodbo“.
- Da tistemu, ki odhaja, povemo, da ga imamo radi.
- Da mu dovolimo, da odide, če želi, in da ga spustimo.
- Da oprostimo, če obstajajo kakšne nerazčiščene stvari.
- V takih trenutkih ugotovimo, kaj je v življenju najpomembnejše.

Kaj pomeni izguba svojca?

- Vsaka izguba je drugačna.
- Vsak posameznik doživlja izgubo na svoj način.
- Zame je bila to zelo huda izguba. Bila sva dva močna, mogočna stebra, ki sta se podpirala več kot trideset let. Nenadoma enega stebra ni več.
- Izgubila sem sanje, prihodnost, oporo, sogovornika, moža, prijatelja, družabnika, soplesalca.
- Nastane velika praznina – fizična, čustvena, duševna, finančna.

Kako sem razmišljala?

- Prva informacija dežurne zdravnice me je pretresla, slišala sem, da lahko umre.
- Hospitalizacija, nihanje zdravstvenega stanja, negotovost, pomanjkanje informacij, upanje, da se lahko stanje izboljša.
- Optimizem zdravnika mi daje občutek, da bo po vseh terapijah bolje in gremo domov, saj je bilo tudi v procesu zdravljenja in kemoterapije občasno zelo slabo in bi lahko umrl.
- Potrebujem jasno in enoznačno informacijo in jo končno dobim: „Lahko traja dva dni ali dva meseca.“

Žalovanje

- Pogovor o tem, kje bomo pokopani in kakšen pogreb si kdo v družini želi, smo imeli večkrat in stvari so jasne.
- Premišljujem o podrobnostih, v mislih sestavljam osmrtnico.
- Kaj vse moram še opraviti?
- Kdo bi ga želel obiskati in koga si želi mož videti?
- Premišljujem o lepih trenutkih v dvaintridesetih letih skupnega življenja. Hvaležna sem, čutim ljubezen do njega, žalostna, obupana ...

Kaj mi je bilo najtežje?

- Najtežje mi je bilo, da zadnjo noč nisem mogla biti z njim.
- Negotovost ob izvidih.
- Čakanje na izvid posebne preiskave.
- Dokončnost diagnoze.
- Potrebovala bi pogovor, vsaj pol ure, strokovno podporo.
- Ker mu nisem mogla nič več pomagati.

Kaj mi je pomagalo?

- Moja pozitivna naravnost do sveta in ljudi.
- Odličen odnos s hčerko, s katero sva vse izpeljali skupaj.
- Zavedanje, da sem naredila prav vse, kar je bilo mogoče.
- Podarjenih nekaj let - nekaj težkih zdravstvenih preizkušenj je bilo že za njim, pa smo bili še vedno skupaj.
- Urejene in jasne stvari v družini, da smo se o vsem pogovarjali.
- Služba, ki mi je zagotavljala prihodke.
- Široka socialna mreža prijateljev in sorodnikov, na katere sem lahko računala, da mi bodo pomagali, če jih bom potrebovala.

Kako sem žalovala in kdaj?

- Najprej v bolnici, po dokončni diagnozi, ko sem jasno in glasno slišala, da to pomeni konec, v času, ko sem sedela ob bolniški postelji.
- V pogovoru s hčerko, prijatelji in sorodniki.
- Pri organizaciji pogreba in na pogrebu ko so se z mano pogovarjali in me objemali prijatelji, sorodniki, sosedje, sodelavci, ...
- Pri prebiranju sožalnih vizitk in telegramov.
- Pri urejanju vseh formalnosti, ki jih je potrebno urediti po pogrebu.
- Vsakič, ko je prišla pošta na njegovo ime.
- Vsakič, ko sem ga želela poklicati po telefonu.

Žalovanje in poslavljanje

- Vsakič, ko sem želela kakšen vesel dogodek deliti z njim.
- Ob branju knjige, gledanju televizije, ko sem želela njegovo mnenje.
- Ob vseh športnih dogodkih, ki jih ni več gledal in komentiral.
- Pri vseh aktivnostih, ko smo bili skupaj.
- Na vseh krajih, ki smo jih obiskovali skupaj.
- Ob vseh njegovih stvareh, oblekah, knjigah, ključih ...
- Ko sem na radiu slišala najino melodijo, skuhala njegovo jed ...
- Ko sem videla kakšnega gospoda, ki me je spominjal nanj ali slišala govorico iz njegovih krajev, me je pretreslo.

Kako naprej?

- Avtopilot (služba, opravki, skrb za mamó, kuža, ki potrebuje sprehod...)
- Fizična aktivnost (vrt, beljenje stanovanja, sprehodi, seznam opravil, dejavnosti, ki jih imam rada ...)
- Najtežje so obletnice, rojstni dnevi, prazniki, počitnice, prvi november, obiski pri družinskih prijateljih ...
- Žalosti ne ozdravi čas, pomaga, da jo sprejmeš.
- Za ljubljeno osebo ostane prazen prostor, lahko ga napolniš s hvaležnostjo in ljubeznijo, ostanejo lepi spomini, najina hči ...

Kaj mi je olajšalo dneve v bolnišnici?

- Neskončno prijazne medicinske sestre in medicinski tehnik.
- Razumevanje in sprejemanje s strani zaposlenih.
- Možnost, da sem bila lahko vsako popoldne v bolnici.
- Možnost, da sem bila čez praznike z njim ves dan in ponoči.
- Ko sem sedela ob njegovi postelji in sva bila samo midva in zunanji svet ni obstajal.
- Prijazen vratar, ki mi je vsakič dovolil, da grem gor.

Kaj bi si želela?

- Da bi vsakdo imel možnost posloviti se, povedati kar si želi in slišati, da je ljubljen.
- Da bi pred usodno diagnozo ljudje postavili sebe na prvo mesto in s svojimi najdražjimi preživeli več časa.
- Da bi pacienti in svojci imeli ustrezno strokovno pomoč.
- Da bi zdravstveno osebje imelo podporo zaradi čustvenih obremenitev pri delu.
- Da bi jim pri tem s svojim strokovnim znanjem in osebno izkušnjo lahko pomagala.
- Da bi moj mož sedel med vami in mi rekel: „Dobro si povedala!“