



Soočanje z izgubo otroka med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu

Zavod za zdravo in varno vzgojo otrok
Društvo Solzice

PREDSTAVITEV DRUŠTVA SOLZICE

Društvo Solzice pomaga staršem, družinam, prijateljem in vsem, ki se srečajo s smrtjo otroka med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu.

Knjiga *Prazna zibka, strto srce*



Spominski parki



Park Zvončkov



Polje Belih vrtnic

Staršem pomagamo pri :

- seznanjanju njihovih pravic in pravic mrtvega otroka,
- organiziramo podporne skupine,
- pomoč preko telefona, internetne pošte,
- nudimo strokovno pomoč oz. individualne pogovore,
- pomagamo pri pripravi slovesa,



Park zvezdice Postojna

- 
- pomoč pri reševanju pravnih vprašanj, pri pokopu, organiziramo delavnice za žalujoče starše, družine,
 - IZOBRAŽEVANJA: izvajamo izkustvene delavnice za zdravstveno osebje, pedagoške delavce, ki se srečujejo z žalujočo družino in umirajočim; Supervizije in introvizije; Šolo čustvene inteligentnosti; Podpora žalujočim otrokom ect.
 - medijsko ozaveščamo širšo javnost



15.10.2010 ob mednarodnem dnevu spomina na otroke umrle med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu

SPOMINSKI PARKI oz. pokopališča

PARK ZVONČKOV, LJUBLJANA



ZVEZDICE, POSTOJNA



POLJE BELIH
VRTNIC, MARIBOR



15.oktober mednarodni dan otrok, ki so umrli med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu







KAKO DOŽIVLJAMO IZGUBO STARŠI

Petra Urek, predsednica društva
Solzice

OTROK

Predstavlja:

- del tebe, del partnerja
- darilo preteklih generacij
- upanje
- ljubezen
- veselje...



NARAVNI POTEK ŽIVLJENJSKEGA KROGA

Starši pričakujemo, da bodo otroci živeli, odraščali in da bomo umrli pred njimi.

IZGUBA OTROKA

predstavlja izgubo prihodnosti, upanj, novih moči in popolnosti.





Smrt novorojenčka ali smrt otroka med nosečnostjo, odmrtnje ploda se pripisuje napaki narave, neljubim dogodkom.

Starši pa enako kot izgubo drugih otrok objokujemo zarodek, plod in novorojenega otroka.

Beseda za starša, ki je izgubil otroka sploh ne obstaja!



Babice in zdravniki želijo na svet poroditi življenje, zdravo življenje. Porajanje smrti je prizadetost, ki časovno in čustveno presegajo njihove moči.

Negotovost, neznanje in neprimerno ravnanje poglobljata žalost staršev.

Starši ne želimo delovati histerično, smo poslušni in slepo verjamemo, kaj je za nas najboljše, ne postavljamo vprašanj.

Mučna vprašanja, samoobtoževanje, občutki krivde, žalost prihajajo pozneje, ko je v glavnem že prepozno.

Če se da staršem pravočasno možnost, da po nesrečni nosečnosti postavljajo vprašanja, bi lažje objokovali in pokopali svojega otroka.

DRUŽINA

... kot sistem, kot struktura ni nikoli ranljiva, tako kot ob izgubi otroka.

Posledica izgube otroka:

- Razpad zakona staršev....razpad družine.
- Okrepitev partnerskega odnosa.



POZABLJENA ŽALOST OČETOV

- Moški vedo ,da se težje soočajo z žalostjo, kot ženske. Zaradi tega tudi trpijo .
- Očetje se morajo drzati tega kar od njih se vedno zahteva družba : da so močni, zbrani, da ne dopustijo žalosti, da prevzemajo nadzor nad krizo , ki je nastala v družini.
- Pogosto prihaja do nesoglasij, do krize med partnerjema. Ona pričakuje tolažbo , skupno razumevanje in sočutje.
- Kadar moški priznajo svojo žalost, se podirajo pregrade.

KO SO STARŠI ŽALOSTNI

- Otroci žalost čutijo, zaznajo.
- Počutijo se krive za nastalo situacijo.
- Starši večkrat nimajo moči za otroke, ki so ostali.
- Potrebujejo spoznanje, da gre življenje naprej kljub žalosti in trpljenju.



POKOP OTROKA

- Pokop sicer prinaša težke občutke, vendar žalujočim lahko pomaga pri predelovanju žalosti.
- Pokop je kot mejnik na poti žalovanja .
- Za starše in ostale žalujoče je tolažilno, če vedo, kje je otrok pokopan .
- Žalujoci imajo prostor, kamor lahko odnesejo svojo žalost.

ŽALOVANJE

- Nekateri spodbujajo, da bi pozabili na smrt otroka vendar je izražanje občutij staršev je zelo pomembno, da si opomoremo.
- Čas sam po sebi ne zdravi, le žalovanje pomaga, da postopoma prebolimo izgubo.
- Čas žalovanja je odvisen od posameznika, njegovih prepričanj, podpore okolice.
- 6-8- tednov po smrti otroka nastopi žalovanje.

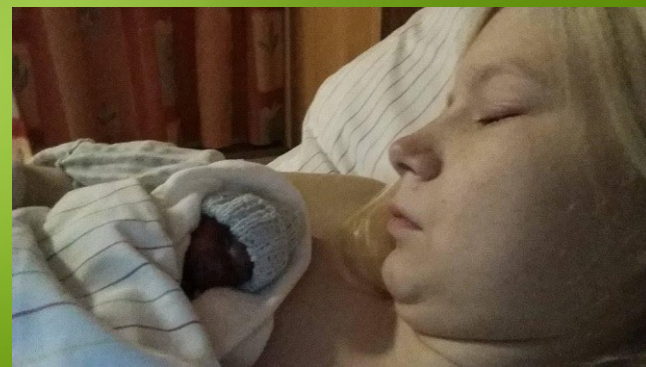
PROCES ŽALOVANJA

Faze žalovanja niso urnik čustvenega zdravljenja pač pa opis izkušenj.

- Šok in zanikanje,
- obup, kriva, jeza,
- iskanje odgovorov,
- depresija, (žalovanje ni bolezen)
- sprejemanje in odločitev (ozavestimo, dopustimo in izpustimo)

POTREBE ŽALUJOČE DRUŽINE

- Žalujoči starši smo naporni za okolico. In tudi okolica je naporna za nas, ker moramo vedno opravičevati našo žalost, ker se moramo boriti za obstoj otroka in za žalovanje.
- Predstaviti vam želimo kakšne so potrebe nas, žalujočih staršev.
- V ta namen smo pripravili 20 stvari, ki nam razkrijejo kaj si žalujoči starši želimo, kaj nas moti, česa se bojimo, kaj razmišljamo ob in po smrti otroka ...



SENZIBILNOST in sočutje

- Žalujoči starši si zaslužimo, da nas naša okolica sprejme z izgubo vred. Ne samo prvi mesec po izgubi pač pa mesece in leta kasneje.
- Izgube se ne obide samo z molčečnostjo in zadrego. Staršem pomaga, da čutijo, da je tudi drugim hudo. Lastna čustva o smrti so pogosto rezultat osebnih bolečih izkušenj.
- Najmočnejši spomini na smrt otroka so pogosto komentarji naših prijateljev in sorodnikov in dejanja zdravstvenih delavcev, ki so dobronamerni a nekoristni.

no one knows how much i
cried that day

RAZUMEVANJE

- Starši ne želimo, da nam govorite kaj naj čutimo.
- Pomaga nam, da pokažete razumevanje do naših čustev.
- Zelo pomembno je, da nam dovolite govoriti o našem otroku.
- Čas po izgubi otroka je za nas zelo težko obdobje. Težko razumemo in izrazimo svoja občutja.
- Žalujoči starši smo zelo naporni za okolico, ki nas ne zna sprejemati.



PODPORA

- Nihče ne more odvzeti bolečine ali izolacije po smrti otroka.
- Lahko nam pomagate izraziti in razumeti občutja in sprejeti smrt otroka.
- Upajte si ostati ob nas in z nami.
- Seveda vsak žaluje na svoj način in v zasebnosti zato moramo biti senzibilni za potrebe žalujočih in jih ne sili k nekemu vzorcu.

V POMOČ OHRANJANJA SPOMINOV NA OTROKA

- Ob času otrokove smrti si nekateri starši želijo izogniti vsemu kar bi jih spominjalo na otroka.
- Sčasoma, ko sok mine in nastopi žalovanje, pa smo hvaležni za stvari, ki nas spominjajo na otroka.
- Predmeti, ki sluzijo kot dokaz za otrokov obstoj(fotografije, odtis stopala, pramen las..)
- Spomini so vse kar imaš od zaželenega otroka in so zato največja dragocenost.

Preprosto, upajte si BIT TU. Z nami in ob nas. V tisini, objemu, ki tako dobro dene in pove vse.



† abojana, 4 meseca



† spomin na princsko Lana



I never heard
you, but I
hear you.
I never held
you, but I
feel you.
I never knew
you, but I
love you.



SOČUTNO SPREMLJANJE ŽALUJOČIH STARŠEV

Petra Urek, društvo Solzice



SMERNICE ZA ZDR. DELAVCE OB SPREMLJANJU ŽALUJOČE DRUŽINE

Izkušnje posameznikov o umiranju in žalovanju so edinstvene in osebne, a med njimi so določene podobnosti.

Pridobljene izkušnje in znanje o pričakovanih splošnih reakcijah bodo pomagali zdravstvenim delavcem pri ocenjevanju vsake situacije, ugotavljanju, načrtovanju, izvajanju in vrednotenju zdravstvene nege.

Prisluhnejo naj tudi svojim lastnim odzivom in zadržkom v posameznem primeru.



Starši morajo biti nemudoma obveščeni o otrokovi smrti.
Nobenega opravičila ni za zavlačevanje.

Mnogim zdravnikom in medicinskim sestram se zdi kruto
in se uprejo temu, da bi staršem pokazali mrtvega otroka.

A trenutki z mrtvim otrokom so zelo pomembni, ker so
spomini na te trenutke vse, kar ostane staršem od
njihovih otrok.



Večina staršev se lažje sooči s tem, če govorite resnico o zdravstvenem stanju otroka.

Vendar mora biti ta resnica podana na razumljiv in senzibilen način.

Zdravstveno osebje mora paziti kako staršem poda informacijo o smrti njihovega otroka.

Priporočila za zdravstvene delavce

Staršem moramo dati možnost:

- da postavljajo vprašanja
- da vidijo, popestujejo in poimenujejo otroka
- da govorijo in jim priznamo, da je otrok obstajal

V pogovoru z njimi bodite prijazni in odkritosrčni. Ne sramujte se žalosti ali celo solz.

Predstaviti vam želimo kakšne so potrebe nas, žalujočih staršev

V ta namen smo pripravili anketo, ki nam razkrije kaj si žalujoči starši želimo, kaj nas moti, česa se bojimo, kaj razmišljamo ob in po smrti otroka .

Predstavljamo vam del ankete, ki se nanaša na zdravstveno osebje.

1. Želimo odkritost:

Skoraj večina staršev se lažje sooči s tem, če govorite resnico o zdravstvenem stanju otroka. Vendar ta resnica podana na razumljiv in senzibilen način. Zdravstveno osebje bi moralo tudi paziti kako staršem podajo informacijo o smrti njihovega otroka.





2. Možnost izbire

Starši potrebujemo občutek, da imamo dogajanje pod kontrolo, zato si želimo, kolikor je mogoče, da se ponudi možnost izbire glede tega, kar se dogaja z nami in našim otrokom (npr. možnost pokopa, ali želimo biti sami v sobi z otrokom, ali hočemo njegovo fotografijo...)

3. Čas

Starši potrebujemo čas, da sprejmemo lastne odločitve. Ko se zavemo, da smo izgubili otroka, najprej nastopi šok in takrat nismo sposobni sprejemati odločitev, za katere nam je lahko kasneje žal in otežujejo žalovanje in nas spremljajo z občutkom krivde... Zdravstveni delavci bi morali pri tem starše podpreti, razumeti in ne hiteti. Prav tako potrebujeta starša čas, da se odločita o slovesu od otroka in načinu pokopa.

4. Možnost, da se poslovijo od otroka

Nekateri starši želijo objeti svojega mrtvega otroka in se pogovarjati o njem.

V tem pa lahko zelo veliko pomagajo prav zdravstveni delavci, ki starše spodbujajo in jim dajo čas, da se starši pripravijo in odločijo posloviti se od otroka.

Seveda jih ne smemo siliti, vendar z malo spodbude lahko marsikaterim staršem prav zdravstveni delavci poklonijo najlepši spomin na njihovega otroka, ravno tako pa tudi obratno: hladni pristopi, hladna dejanja ostanejo staršem v spominu celo življenje.

Skrb in podpora, ki ju naklonimo staršem v tem obdobju, sta izjemnega pomena.



5. V pomoč ohranjanja spominov na otroka

Ob času otrokove smrti si nekateri starši želijo izogniti vsemu kar bi jih spominjalo na otroka, ker je tako boleče.

Sčasoma, ko šok mine in nastopi žalovanje pa so hvaležni za stvari, ki pomagajo spominjati se svojega otroka.

Pri otrocih, ki umrejo pred rojstvom ali kmalu po njem, je fotografija eden tistih najbolj natančnih spominov, ki jih starši lahko imamo.

Drugi spomini so lahko odtis njegovega stopala, pramen laskov,...

Ti predmeti služijo kot dokaz, do otrokovega življenja, četudi kratkega, in ponujajo staršem možnost za žalovanje.

Kajti spomini so vse kar imaš od željenega otroka in to je največja dragocenost.





6. Spoštovanje

Žalujočih staršev ne moremo razumeti temveč bi morali spoštovati njihova čustva in odločitve. Le-te pa se pogostokrat močno razlikujejo od tega, kar morda sami pomislimo, da bi občutili ali se odločili, če bi se znašli v podobnih okoliščinah. Pomagamo lahko, če vemo, da vsak žaluje na svoj način.



Vsak zdravstveni delavec, ki obravnava žalujočo družino, naj ne bi stal pred njo le kot nosilec neke vloge-kot profesionalna oseba, ampak kot individualna oseba-kot človek.

Pristnost in človeška toplota sta namreč preizkusna kamna »bolečine«, verodostojnosti in vrednosti zaupanja. Vse to pa bo pripomoglo k kvalitetnejšemu žalovanju družin, ki doživijo smrt otroka.

Kajti s človeško toplino jim lahko ustvarimo najlepše spomine na otroka, ki so, žal, tako redki vendar zelo pomembni.

Predhodna misel je nastala ob prebiranju evalvacijskih zbirnikov iz izkustvenih delavnic za zdravstvene delavce, kjer le-ti opozarjajo in želijo, da se o tej problematiki lahko odprto pogovarjajo.

ZAKLJUČEK

Smrt je pomemben dogodek v človeškem življenju, ne glede na to ali jo doživljamo pozitivno ali negativno.

Prav je, da zdravstveni delavci, ki delajo na področju perinatologije pridobijo čim več znanja o potrebah žalujoče družine, saj bodo le tako znali celostno in individualno pristopiti k žalujoči družini, ki takrat potrebuje vso podporo in pomoč.

To pa bo moč doseči le, če bomo redno sledili informacijam v strokovni literaturi, z organizacijo učnih delavnic s strokovnjaki različnih strok oz. s pogovorom s sodelavci o lastnih občutkih in izkušnjah in možnosti za supervizijo.

