Bērniņu zaudējot

Sāpes beigsies.
Mūsu bērni nebeigsies nekad.

—

Priekšvārds

Ceram, ka šī informācija vismaz nedaudz kalpos kā orientieris, lai palīdzētu Tev un Tavai ģimenei tikt pāri šim, tik smagajam laikam.

Kādas māmiņas stāsts:

“Mīļā māsa! Gribu tev izstāstīt savu stāstu. Pirms kāda laika, 38.grūtniecības nedēļā, 6 dienas pirms plānotā ķeizargrieziena sajutu, ka mūsu puisītis palicis īpaši kluss un mierīgs. Nebija kustību. Ar vīru steidzāmies uz slimnīcu. Daktere, skatīdamās monitorā, paziņoja sirdij un prātam neaptveramo – mūsu pirmā bērniņa sirsniņa apstājusies.... Kā vēlāk izrādījās, nabassaite bija aptinusies bērniņam četras reizes ap kaklu un piedevām saitē vēl izveidojies īsts mezgls. Pilnīgi vesels bērns! Pāris dienas iepriekš sonogrāfija uzrādīja normālus sirdspukstus un nekas neliecināja par iespējamo nelaimi. Bijām šokā. Nespējām noticēt, ka tas patiešām notiek ar mums. Prātus sāka mocīt neskaitāmi jautājumi. Kāpēc tieši ar mums tas notiek? Vai tas ir Dieva sods par maniem, vīra, vecāku grēkiem? Ko es esmu izdarījusi nepareizi? Vai tiešām mēs būtu bijuši tik slikti vecāki, ka bērniņš pēdējā brīdī pārdomāja nākt pasaulē?.... Sāku meklēt savu, vīra, ārstu vainu. Prāts izmisumā meklēja atbildi, kuru neviens nespēja dot. Nākamās dienas slimnīcā šķita kā ļauns murgs. Dzemdēt bērniņu, kura man nekad nebūs, šķita ārprātīgi nežēlīgi un pāri jebkādām manām spējām. Kā duncis sirdī bija slimnīcā visapkārt sastopamās laimīgās ģimenes, kuras mājās brauks ar bērniņu. Mūsu rokas ir tukšas, apkārt tikai tumsa, izmisums un sāpes.
Visa mūsu iepriekšējā dzīve šķita kļuvusi bezjēdzīga. Bērniņš bija tik ļoti gaidīts. Man ir 38 gadi, nepielūdzamais laiks kā smiltis tek cauri pirkstiem. Vēl slimnīcā esot, ļoti gribējās būt atkal stāvoklī. Uzreiz un atkal! Nevis lai aizvietotu dēliņu, bet, lai piepildītu savus sapņus par mūsu kopīgo nākotni, jo tieši mūsu nepiepildītie sapņi un cerības ir tas, kas sāp visvairāk. Sajutu, ka esmu pazaudējusi identitāti. Kas es esmu? Māte? Sieviete bez bērniem? Nē. Es vairs nekad nebūšu sieviete bez bērniem, jo dzemdēju puisīti. Es esmu māte. Un mans dēls – eņģelītis.

Atgriezāmies mājās tukšām rokām un asiņojošu sirdi. Kā dzīvot tālāk? Atzīšos, reizēm ienāca prātā arī bīstamais: vai vispār ir vērts dzīvot? Caur izraudātām acīm, negulētām naktīm un izrunātu vārdu jūru abi ar vīru tomēr nonācām pie fundamentāli jaunām atklāsmēm un atradām jēgu tālākai dzīvei. Dzīvei, ne eksistencei. Pēc cik ilga laika pārgāja sāpe? Uz šo jautājumu pagaidām nemācēšu atbildēt, jo šis notikums ir vēl tik nesens. Sāpe vēl joprojām ir, bet ir arī cerība un spēja saskatīt nākotni.

Mums ļoti palīdzēja un vēl joprojām palīdz:

Tūlītējs profesionāls kapelāna un krīzes terapeita atbalsts un ieteikumi.
Savstarpējs atbalsts, ko sniedzam viens otram ar vīru.
Runāšana vai sarakstīšanās ar līdzīgā situācijā nonākušiem cilvēkiem. Izmantoju starptautiskos forumus, kuri www.google.com ir viegli atrodami. Tā kā mēs esam nokļuvušas tādā kā "otrā pusē", pat vislabāko nodomu vadītie tuvinieki un draugi šādā situācijā īsti nezin ko teikt un kā palīdzēt. Sazinoties ar līdzīgās bēdās nonākušajiem, saproti, ka šādas traģēdijas diemžēl notiek (biežāk, nekā mēs jelkad spējam to iedomāties) un ka mēs esam līdzīgi savās izjūtās. Ir pilnīgi normāli kādu laiku vēlēties "noslēpties" no visiem paziņām, draugiem un radiem un runāt tikai ar tiem, kuri SAPROT. Jēgas meklēšana notikušajā. Es esmu to atradusi. Lai arī cik īss bija mūsu un dēliņa kopīgi pavadītais laiks, viņš uz visiem laikiem ir izmainījis mani kā cilvēku. Tas ir devis jaunas atziņas un apņemšanās dzīvi dzīvot savādāk. Tā, lai mana darbošanās nestu kādu labumu arī citiem. Esmu ieraudzījusi, ka 2 – 1 var būt 3.
Laiks, ko pavadu klusībā, lasot garīgu literatūru un to pārdomājot, tādējādi meklējot jaunas un jaunas atziņas.
Paļaušanās uz augstākiem spēkiem. Bez analīzes un prātošanas. Vienkārši paļaušanās.

Vēl joprojām gribas apstādināt laiku. Lai viss sastingst, kā pasakā. Un pagaida, kamēr mūsu brūces sadzīs un mēs atkal varēsim pilnasinīgi atsākt dzīvot. Dzīvot kā agrāk? Noteikti ne. Labāk! Citādi jau mūsu dēliņa klātbūtnei nebūtu bijusi jēga. Svarīgākais ir noticēt, ka ejot laikam, Dieva miers, par kuru mēs līdz šim esam dzirdējuši vai lasījuši, patiešām ienāks mūsu dzīvē.
Dvēseles un garīgo spēku tev un tavai ģimenei vēlot – Ieva".

Zaudējums ir

notikums, kad cilvēkam kaut kas ir atņemts vai vairs nav klātesošs
kaut kā pazaudēšana negaidītā veidā
tuva cilvēka nāve
sēras izraisošs

Sēras ir

process, ko izraisa zaudējums
zaudējuma izdzīvošana
zaudējuma pieradināšana

Zaudējot bērniņu var piemeklēt sajūta, ka dzīve nekad vairs nebūs tāda kā līdz šim, ka ir noticis kas tāds, kas pilnībā visu izmainīs. “Cauruma sajūta” kā ķemeniska tā dvēseliska. Tā ir pilnībā normāla reakcija, tas ir zaudējums, ko jūs pieredzat un izdzīvojat. Tāpat var būt vajadzība ātri mesties atpakaļ dzīvē, jo tik daudz kas jāpadara un jāpaspēj. Sajūtu līmenī jūs varat justies ļoti dažādi, noskaņojums var mainīties ļoti strauji, no pacēluma līdz dziļām skumjām dažkārt ir viens elpas vilciens. Tāpat jūs varat izjust enerģijas pieplūdumu vai tieši pretēji, pilnīgu spēku izsīkumu vai arī būt kaut kur pa vidu arī tas ir pilnībā normāli zaudējuma gadījumā.

Zaudējuma pieņemšana un “pieradināšana” katram notiek savā tempā. Palīdzoša var būt vide kurā jūtaties labi, līdzās cilvēki kurus mīlat, rituāli, kuri ir atbalstoši un jūsu ticībai un pārliecībās atbilstoši, simboli, kas atgādina, atbalsta un mierina.

Sērošanas process līdzīgi kā mīlestība ir unikāla un garīga pieredze, cilvēki mīlestību definē un izjūt dažādos veidos, tāpat ir ar sērām. Iespējams abiem procesiem ir kāda līdzība, kā arī kādi satikšanās punkti, jūs varat mēģināt tos atrast, tā var kļūt par daļu no sērošanas procesa.

Kas notiek sievietes ķermenī?

Somatiskās izmaiņas

Arī tad, ja zaudēts bērns, sievietes organisms izjūt visas tās pašas izmaiņas kā tas ir parasti pēc dzemdībām. Lai atveseļotos, ir vajadzīgs laiks. Asiņošana, sāpīgums krūtīs, pat ja laktācija (piena veidošanās) ir beigusies, hormonālā līdzsvara traucējumi – tās ir fiziskas sajūtas, kurām normāli vajadzētu beigties apmēram trīs līdz sešu nedēļu laikā. Ja tas norit ilgāk vai parādās sāpes un drudzis, ir jāvēršas pēc medicīniskas palīdzības.

Emocionālās izmaiņas

Lai kāds būtu zaudējums, tas vienmēr izraisa skumjas, sirdssāpes un tukšuma sajūtu. Bērniņu zaudējot, tipiskākās reakcijas ir[1]:

raudāšana, vientulības sajūta;
nepieciešamība par notikušo runāt detalizēti;
bezpalīdzības, bezcerības un depresijas sajūtas;
dusmas, vainas apziņa, pārmetumi;
ēšanas traucējumi, bezmiegs, nervozitāte;
nespēja koncentrēties, saprast vai atcerēties;
dzīves mērķa un nodomu zudums, nākotnes bezcerības sajūta;
sāpošas rokas, elpas trūkums.

Māmiņai

Mīļā māmiņa, ļaujies savām izjūtām un emocijām. Esi saudzīga pret sevi un vispirms parūpējies, lai tev apkārt būtu vide, kurā visērtāk vari ļauties pārdzīvojumiem un dziedināšanas procesam. Ja vēlies norobežoties uz laiku no pasaules, dari to – radi un īstie draugi to sapratīs. Ļauj, lai sāpīgo ziņu taviem tuviniekiem nodod kāds, kuram tu uzticies, ja pati nevēlies to darīt. Meklē sev pieņemamāko palīdzības veidu – kapelāna, krīzes terapeita, sazināšanos ar citām tādā pat nelaimē nonākušām māmiņām, lasi garīga rakstura literatūru. Runā ar sava bērniņa tēti. Viņam arī sāp! Uzticiet viens otram savas izjūtas un pārdzīvojumus. Esat viens otram pieejami un atvērti. Būs brīži, kad māmiņa būs garīgi stiprāka par tēti un otrādi.

Tētim

Tēti, mēs zinām, ka arī tev sāp! Visbiežāk vīrieši sēro savādāk nekā sievietes. Vīrietis, kas zaudējis bērniņu, var justies tā, ka tieši viņam ir jābūt tam “stiprajam plecam”, kas balsta savu sievu sēru laikā, tādējādi cenšoties neizrādīt savas emocijas un asaras. Nereti arī apkārtējie cilvēki vīrieša sāpes it kā “apiet”, apjautājoties tikai par vienu no sērojošām pusēm - “Kā tavai sievai klājas?”. Vairumā gadījumu ir ļoti palīdzoši, ja vīrietis izrāda savas sāpes par zaudējumu, jo tas mazina sievietes vientulības sajūtu. Sāpes par zaudējumu ir ļoti individuāla pieredze, tomēr jūs varat būt atbalsts viens otram, ja netiesājat un nenorobežojaties viens no otra.

Ko teikt mājās esošajiem bērniem

Bērni vēlas dalīties savā bēdu pieredzē ar pieaugušajiem, tādēļ, skaidrojot nāves mistēriju, ir svarīgi atturēties no dažādu klišeju un puspatiesību stāstīšanas, jo bērniem ir ļoti attīstīta fantāzija. Bērnam, nesaņemot vienkāršus un atklātus izskaidrojumus, var rasties domas, ka tieši viņš kaut kādā veidā ir vainīgs brālīša vai māsiņas nāvē.

Labākais, ko varam darīt, ir radīt uzticēšanās pilnu gaisotni, kurā bērni var brīvi izstāstīt savas domas un sajūtas. Zaudējums skar visu ģimeni un nevienam nav jābūt izslēgtam no kopīgas atcerēšanās, no savu sajūtu un skumju izstāstīšanas. Bērnam ir jāļauj mums uzdot jautājumus arī par sāpīgām tēmām, viņam ir jājūtas sadzirdētam un saprastam. Svarīgi ir dalīties ar bērnu savos pārdzīvojumos. Nevajag slēpt savas asaras skumjas par zaudēto mazulīti. Katrs drīkst raudāt cik daudz un kad vajag, izrādīt ko jūt un pateikt ko domā. Bēdāšanās ir ļoti svarīga, jo tā mēs pakāpeniski atraisāmies no zaudēta cilvēka un kļūstam gatavi jaunām attiecībām. Bēdas nav mūžīgas, tās reiz beidzas.

Ja Jums ir vairāki bērni - izrunājieties ar katru no viņiem atsevišķi! Ja tas ir vecumam atbilstoši, paņemiet viņu klēpī vai apskaujiet, samīļojiet. Runājiet vaļsirdīgi un vienkārši. Reizēm viens un tas pats būs jāatkārto vairākas eizes, tomēr nav nepieciešams runāt vairāk par to kas nav pajautāts.

Mums ir jāieklausās savos bērnos un jācenšas saprast, kas ir viņu vajadzības iepretim nāves notikumam. Mēs neko nespēsim no saviem bērniem noslēp. Bērni jūt, ja cenšamies izlikties, ka ir labāk nekā patiesībā ir. Ja nerunājam ar saviem bērniem par nāvi, viņiem rodas pašiem savas fantāzijas un viņi neatrod mūsos cilvēku, kas palīdzētu tikt galā ar viņu sajūtām. Bērniem ir jāpastāsta kāpēc esam noskumuši, bēdīgi, sadrūmuši vai dusmīgi, jo viņi meklē izskaidrojumu mūsu neizprotamai uzvedībai.

Parasti bērni emocionāli daudz ātrāk ”tiek uz kājām” nekā pieaugušie.
Bērniem viss - gan miesa, gan dvēsele - sadzīst ātrāk.

Ja mēs sakām, ka ’’mēs esam pazaudējuši bēbīti” vai ’’bēbītis aizgāja pie Dieviņa”, tas var apmulsināt bērnu, jo viņš sacīto saprot burtiski. Var paskaidrot, ka gaidītais bērniņš nomira, viņa sirsniņa ir apstājusies un viņš nekad vairs nebūs ar mums, kā tam bija jābūt.

Atmiņu veidošana

Piedzīvojot bērna zaudējumu, vecāki visbiežāk ir šoka stāvoklī, tādēļ vaicāti, vai vēlas redzēt vai paturēt rokās bērniņu uzreiz pēc dzemdībām, nereti atbild ar noliegumu, ko, iespējams, vēlāk nožēlo. Vecākiem vajadzētu saņemt iedrošinājumu no vecmātes paturēt bērniņu uzreiz pēc dzemdībām un atvadīties[2]. Tomēr izvēlei jāpaliek vecāku ziņā. Nodaļas darbinieki pēc vecāku vēlēšanās var iemūžināt bērniņu fotogrāfijās, kuras ir iespējams saņemt tūlīt vai arī atstāt t.s. dzemdību vēsturē, līdz laikam, kad vecāki varēs tās aplūkot. "Veselīgas" sērošanas pamatā ir spēja integrēt zaudēto bērniņu vecāku dzīvē.

Nav iespējams aizmirst notikušo, pat ja spontāni rodas šāda vēlme, taču ir iespējams dzīvot tālāk ar atmiņām par gaidīto un mīlēto mazulīti. Fotogrāfijas, pēdiņu nospiedumi, viņa piemiņai iestādīts augs, dienasgrāmatas rakstīšana, kā arī rituāls - vārda došana vai lūgšanas – tas viss palīdz, ejot cauri smagajam sērošanas laikam.

Bērna zaudējums atsevišķos gadījumos var būt paredzams, tomēr visbiežāk nāk pilnīgi negaidīti. Nonākot šāda traģiska fakta priekšā, šķiet, ka tevi ir pārņēmusi nepārvarama tukšuma sajūta un fiziska bezspēcība. Tomēr arī šādā brīdī ir jāpieņem daži lēmumi, kas skar bērniņa apbedīšanu. Mirušam bērniņam pienākas tāda pati cieņa kā jebkuram citam mirušam cilvēkam, tādēļ iespēju robežās viņu ir pienācīgi jāapglabā. Ir vairākas iespējas, kā to var izdarīt.

Praktiskās lietas, kas jāpaveic vispirms:

SOLIS
Medicīnisko apliecību par nāves cēloni saņemsi Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Pataloģijas dienestā, Rīgā, Vienības gatvē 45, pirms tam sazinoties pa tālruni 67064459 (no 9:00-14:00), vai e-pastu: patologija@bkus.lv

SOLIS
Miršanas fakta reģistrāciju veicat jebkurā dzimtsarakstu nodaļā.

SOLIS
Apbedīšanas jautājumu kārtošana.

Ja emocionālu vai kādu citu apstākļu dēļ nevari uzņemties apbedīšanu, nedzīvi dzimis bērniņš tiks kremēts un vēlāk apbedīts kopā ar citiem bērniem Rīgas Lutera baznīcas teritorijā esošajā Dvēseļu dārzā, kas atrodas Rīgā, Torņkalna iela 5. Dvēseļu dārzu iespējams apmeklēt jebkurā laikā, noliekot ziedus vai iededzot svecīti. Vienu reizi gadā (parasti jūnija sākumā) tiek rīkots starpkonfesionāls svētbrīdis mirušo bērniņu piemiņai. Plašāku informāciju varat atrast interneta mājas lapās www.kapelani.lv, **www.dveseludarzs.lv** vai arī piezvanot pa tālruni **67069645** P. Stradiņa KUS Garīgās aprūpes dienestam.

- Ja izvēlējies individuālo kremāciju, tas var dot laiku lēnām apdomāt, kur īsti vēlies urniņu aprakt vai izkaisīt pelnus. Arī šajā gadījumā ar kremāciju saistītos jautājumus palīdzēs nokārtot BKUS patoloģijas birojā.

Ja tavai ģimenei ir dzimtas kapi, vari izvēlēties apbērēt bērniņu tradicionālā veidā, iepriekš sazinoties ar kapu administrāciju. Bēres vadīt vari uzaicināt savas draudzes mācītāju vai kādu citu cilvēku pēc savas izvēles. Zārciņu var palīdzēt iegādāties Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas patoloģijas birojā - tālrunis **67064459**

SOLIS
Gala slēdzienu par pēcnāves izmeklējumiem saņemsiet iepriekš sazinoties ar Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) Pataloģijas dienestu, pirms tam sazinoties pa tālruni 67064459 (no 9:00-14:00), vai e-pastu: patologija@bkus.lv

Sērošana un ikdiena
(pēc Kevin un Allegra Grawer)

Sērošana var turpināties ilgāk, nekā tu vai citi sagaidāt, un tai var būt kritumi un kāpumi. Īpaši grūts var būt pirmais gads, kad vecāki sevi nomoka ar jautājumiem: kāpēc tas notika ar mūsu bērniņu? kāpēc neatnācām pie ārsta ātrāk? vai mēs izdarījām kaut ko nepareizi? Ir svarīgi pārrunāt savas sajūtas ar cilvēku, ar kuru tu jūties drošībā.

Dziļas bēdas – tās ir ļoti spēcīgas izjūtas. Skumjas, ko cilvēks pārdzīvo pēc bērna zaudējuma, šķiet nepārvarami lielas. Pirmajās dienās un nedēļās pēc bērna zaudējuma sajūta, ka ''es nekad vairs nebūšu laimīga" šķiet kā briesmīgs un nepārejošs atgādinājums tuvākai un tālākai nākotnei. Šīs tik intensīvās sajūtas liek domāt, ka jebkura atgriešanās "normālajā" dzīvē ir pilnīgi neiespējama. Mēs esam zaudējuši mūsu bērnu(s) – kā tad mēs varam atgriezties šajā "normālajā" ikdienā, ja pasaule, kurā dzīvojam, ir saplīsusi smalkās druskās un apgriezta kājām gaisā?

Atkal dzīvot kā līdz šim, darot ikdienas darbus, un vienlaicīgi sērot šķiet neiespējami – šīs divas lietas nekādi neiet kopā, tā vismaz šķiet, kad mēs piedzīvojam šādas dziļas sāpes. Un tomēr tas ir nepieciešami atkal pievērsties ikdienas aktivitātēm, pat pirms mēs jūtamies tām gatavi, jo tas mūs stiprina emocionāli, garīgi, fiziski un finansiāli. Kā mēs to varam izdarīt?

Atceries, ka tu sēro, un sērošana ir kaut kas tāds, kas no tevis paņem daudz enerģijas un tas var būt cēlonis ļoti lielam nogurumam. Vienalga pie kādām ikdienas aktivitātēm tu esi atgriezusies (darbs, ģimene, bērni, kārtējie uzdevumi utt.), ir svarīgi ievērot veselīgu diētu, un vēl svarīgāk – pietiekami gulēt. Daudziem, kuri sēro, nākas sastapties ar miega traucējumiem. Tu vari izjust bailes atgriežoties ikdienas dzīvē un tajā pašā laikā apzinoties, ka ir jātiek galā ar sērošanu. Ja tevi māc nogurums, ir gandrīz neiespējami tikt galā ar šo situāciju. Traucēts miegs – tā var būt normāla parādība kādas dienas pēc bērna zaudējuma. Ja tas turpinās nedēļām un mēnešiem, vajadzētu doties pie speciālista pēc palīdzības.

Apkārtējo cilvēku paredzamā reakcija uz ziņu, ka jūsu bērniņš ir miris, padara tavu atgriešanos ikdienas dzīvē visai sarežģītu. Tev pēkšņi var pietrūkt vārdu, kad sajūtot it kā pliķi sejā tu izdzirdi jautājumu no kāda cilvēka, kurš nezin par tavu zaudējumu, – kā tad bērniņam klājas. Tas var būt kāds kaimiņš, pārdevējs veikalā, kurā tu iepērcies vai friziere. Tas var būt ļoti sarežģīti pat savirknēt kopā šos vārdus - "bērniņš nomira". Vai arī tajās situācijās, kad tavā klātbūtnē cilvēki pat izvairās pieminēt tavu zaudējumu (iespējams, viņiem kāds to jau ir paguvis pastāstīt), tu sajūties kā iepļaukāta. Esot sabiedrībā bieži, ir jārēķinās ar ievainojamības sajūtu. Mājās tu vari raudāt jebkurā brīdī, un tu pati vari izvēlēties, ar ko un kādā veidā vēlies kontaktēties. Izejot ārā, tu vari sajusties neaizsargāta citu cilvēku priekšā; pēkšņi tev šķiet, ka visur, kur ej, ir sievietes gaidībās un mazi bērniņi, vai arī vecāki, kuriem ir bērni, bet kuri nerūpējas

par saviem mazuļiem un tādējādi nemaz nav tos pelnījuši. Mēs sevi pieķeram domājot - ”beidzamo reizi, kad šeit bijām, mēs gaidījām bērniņu”. Cilvēki, ar kuriem ikdienā satiekamies, pēkšņi kļūst kā sāpīgs atgādinājums par to, ko esam zaudējuši.
Atgriešanās darbā bieži ir viena no sarežģītākajām problēmām. Jautājums par atgriešanos dažkārt ir nozīmīgāks vīrietim, jo sievietei parasti pienākas ilgāks atvaļinājums pēc dzemdībām, tādējādi viņa iegūst vairāk laika, lai būtu sagatavota atsākt darbu. Vīrietim nereti ir jābūt darbā jau pāris dienu pēc bērna zaudējuma. Atgriešanās darbā nozīmē arī tās drošības sajūtas zudumu, ko mums dod mājas, un tas rada bailes. Vēl smagāk kļūst tad, kad neizbēgami satiecies ar kolēģiem, kas neko nezin par tavu zaudējumu un varbūt nav ievērojuši tavu prombūtni. Kāds no kolēģiem var pat izvairīties kontaktēties ar tevi. Tu atskārsti, ka šajā dzīves brīdī, kad tu esi tik vārīgs un ievainojams, apkārt nav nekāda atbalsta. Tu vari sajusties izolēts, it kā tava sirds nemaz nav šeit, tavā darbavietā, un iespējams, pat dusmīgs, ka tev šeit ir bijis jāatgriežas. Tas ir neziņas laiks – kāda būs citu cilvēku reakcija satiekot tevi? Kā reaģēsi tu? Kā jūs tiksiet ar to galā? Parasti jau dažu dienu laikā kļūst skaidrs, kurš no apkārtējiem cilvēkiem kļūs par tavu atbalstu un ar izpratni izturēsies pret tavām jūtām, kad tu vēlēsies ar tām dalīties. Dažiem no vecākiem var nebūt šādu atbalstošu darbabiedru, tādēļ ir svarīgi atrast šādu atbalstu cilvēkos kaut kur ārpus darba (tas var būt dzīvesbiedrs, atbalsta grupa, draugs, tuvinieks, interneta atbalsts u.c.), lai mazinātu sakrājušos spriedzi.
Atsākot apmeklēt savas baznīcas dievkalpojumus, tu varētu sajusties ļoti nepatīkami un nedroši. Tev ne tikai ir jāņem vērā pārējo cilvēku reakcija, bet arī tevis pašas dusmas uz Dievu un pamestības sajūta. Dziesmas, rituāli un lūgšanas, kas kādreiz mierināja, tagad šķiet caurduram sirdi. Un tu atkal secini, ka lietas, kas ir bijušas tik nozīmīgas tavā dzīvē, nemaz nepalīdz tām skumjām, kuras tu šobrīd piedzīvo.

Laika gaitā tavu bēdu intensitāte, un tādējādi arī tava reakcija uz situācijām un cilvēkiem, kā arī viņu reakcija uz tavām sāpēm, mazināsies. Šobrīd, šajā ciešanu laikā tas šķiet gandrīz neiespējami atbildēt uz jautājumu - ”vai es jel kādreiz atkal jutīšos laimīga?”. Zaudējot bērniņu, atrodi iespējas izpaust savas sajūtas, domas, pārdzīvojumus, piešķirot visām šīm emocijām un skumjām jēgu un nozīmi. Ja tev ir iespēja šādā veidā ”atlaist” savas sāpes, atbrīvoties no tām, tu jutīsi, ka pēc kāda laika dziedināšana atnāks. Un tad - gan mēs uz visiem laikiem būsim mainījušies, gan arī mūsu izpratne par to, kas ir ”normāli”, pateicoties tam brīdim, kaut pavisam īsam, kad mēs bijām kopā ar saviem mazajiem eņģelīšiem.

Tev var palīdzēt Interneta vietnēs www.dveseludarzs.lv un www.kapelani.lv atrodamie materiāli.

Katru gadu II Adventa svētdiena visā pasaulē tiek atzīmēta kā mirušo bērnu piemiņas diena. Šajā dienā bērnus zaudējušo ģimeņu atbalsta organizācija ”The Compassionate Friends” aicina plkst. 19.00 aizdegt logos sveces. Ievērojot vienotu laiku, sveču gaisma dažādās laika joslās veselu diennakti atgādinās mums par to mūžīgo gaismu, ko mūsu dzīvē nesuši pāragri aizgājušie bērni.

Bukletu sastādīja :

Paldies par sadarbību: