

CEĻVEDIS
VECĀKIEM
UN
ĢIMENĒM

Kad dzīvē ienāk SĒRAS



Šis ceļvedis ir uzrakstīts vecākiem, brāļiem un māsām, vecvecākiem, radniekiem un ģimenei tuviem cilvēkiem, kuri Bērnu klīniskajā universitātes slimnīcā zaudēja bērniņu. Lai gan šī ir slimnīca bērniem, tomēr ir atsevišķas diagnozes, kuru dēļ te ārstējas arī pieaugušie. Tādēļ šis ceļvedis noderēs ikvienam, kurš zaudējis mīļu cilvēku.

Šo ceļvedi kā atbalsta informāciju slimnīcas personāls pasniedz ikvienam, kuru skāris zaudējums Bērnu slimnīcā. Neskatoties uz to, vai bērniņa aiziešana bija pēkšņa vai paredzama, šajā ceļvedī atradīsi noderīgu informāciju par sērošanu, ar ko Tu un Tava ģimene var sastapties sērošanas laikā turpmākajās dienās, nedēļās un mēnešos. Esam iekļāvuši arī praktiskus padomus, lai Tu spētu vieglāk orientēties šajā tik ļoti grūtajā pārmaiņu laikā.

Lai gan vairums no mums kādreiz

dzīvē ir izjutis sāpes, tomēr bērna zaudējums nav salīdzināms ne ar ko un tiek uzskatīts par visgrūtāko pārbaudījumu cilvēka dzīvē. Bērna zaudēšana liek pārdomāt visu – vērtības, pasaules uzskatus, ticību, jo dabiskajā kārtībā nav paredzēta bērna nāve pirms vecākiem.

Centieni izprast, kas tieši ar Tevi ir noticis, ir pirmais solis sērošanas ceļā.

Sērošana katram ir citādāka. Tas ir individuāls ceļš, ņemot vērā katra personību, pieredzi un apstākļus, kādos bērniņš tika zaudēts. Viena bērniņa vecāki var sērot atšķirīgi. Lai arī milzīgās sāpes nav iespējams ne mazināt, ne novērst, tomēr ir vērtīgi zināt, kas jāņem vērā sērošanas laikā, lai sevi pasaudzētu, palīdzētu sev, jo sērošana var prasīt ļoti daudz spēka un enerģijas.

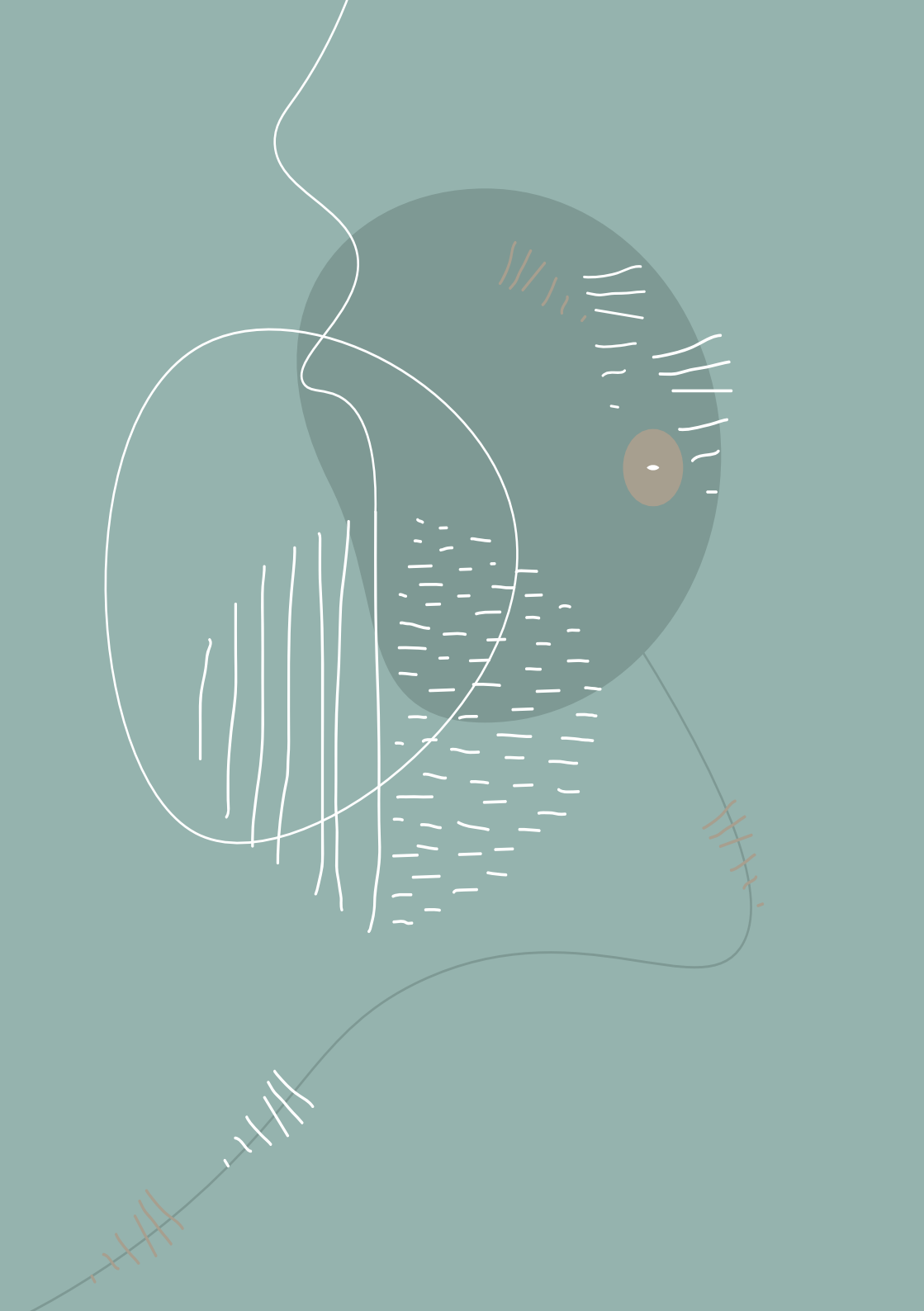


Saturs



Kas ir sēras?.....	5
Kas var palīdzēt pirmajās sērošanas dienās?.....	10
Biežāk uzdotie jautājumi.....	12
Kā izdzīvot pirmos mēnešus?.....	20
Palīdzība māsām, brāļiem un vecvecākiem.....	28
Noderīgs atbalsts.....	31





Kas ir sēras?

Sēras tiek skaidrotas kā intensīva emocionāla un fiziska reakcija, ko cilvēks izjūt pēc mīļa cilvēka zaudējuma. Sērām ir raksturīgas ļoti dziļas skumjas un spēcīgas alkas būt atkal kopā ar zaudēto personu. Sērošanas laikā Tu vari piedzīvot plašu jūtu diapazonu, kas uzvirto un pāriet, un mainās atkarībā no tā, cik ilgs laiks pagājis kopš bērna zaudēšanas. Tu vari justies nomākts, nejutīgs, skumjš un vientuļš. Iespējams, Tu nespēj rīties raudāt vai arī nespēj paraudāt nemaz. Milzīgās sāpes rada sajūtu, ka sirds patiesi ir salauzta.

Daži cilvēki izjūt dusmas, vainas izjūtu vai nožēlu, bet reizēm tuvinieki var justies mierīgāki, atvieglotāki, it sevišķi, ja bērns ir cietis no smagas slimības ilgāku laiku. Lai gan sērošana var būt mokoši sāpīga, tomēr tā ir normāla reakcija, kas ar laiku mazinās. Lai gan šobrīd tas Tev var šķist neiespējami, tomēr liela daļa vecāku, kuri piedzīvojuši bērna

zaudējumu, atzīst, ka ar laiku ir iemācījušies dzīvot bez bērna fiziskas klātbūtnes, lai gan tas viņu dzīves ir izmainījis uz visu mūžu. Sērošanas laikā ir svarīgi atcerēties, ka sēras ir individuālas un unikālas. Nav pareiza vai nepareiza sērošanas veida. Tas, kā Tu sēro, ir atkarīgs no daudz kā, piemēram, Tavām attiecībām ar bērnu, kuru zaudēji. Vecāki katrs var sērot atšķirīgi, katram var būt savas vajadzības sev pieņemamā laikā. Ja Tu esi māsa vai brālis, Tava sērošana var atšķirties no tā, kā sēro vecāki. Bieži vien apkārtējie cilvēki neapzinās, cik komplicētas var būt sēras, jo tās nāk ar pārmaiņām. Pielāgošanās pārmaiņām var prasīt laiku un Tu vari justies emocionāli un fiziski iztukšots.

Pirmās nedēļas

Pirmajās sērošanas nedēļās visbiežāk sērotājs jūt dažādas fiziskas un emocionālas reakcijas (uzskaitītas zemāk). Ja bērna nāve bija pēkšņa un negaidīta, Tu vari atrasties šoka stāvoklī ar daudz neatbildētiem jautājumiem. Tu vari darboties autopilota režīmā, mokoši virzoties stundu pa stundai un dienu pa dienai. Ja bērniņš slimoja ilgstoši, bieži vien sērotājs atceras pēdējās bērna dienas un domās iet tām cauri ar vien no jauna, domājot, vai bija kas tāds, ko varēja darīt citādāk. Dažkārt rodas sajūta, ka ķermenī uzkrājies adrenalīns, kas neļauj apturēt domas un rodas problēmas iemigt. Tas, cik ilgi tā var justies, ir atkarīgs no katra cilvēka individuāli. Kādam šīs izjūtas pāries dažu nedēļu laikā, cits tās jutīs vairāku mēnešu garumā kā vilni, kas uznāk un pāriet. Diemžēl, nav tāda slēdža, ar kuru sēras varētu izslēgt. Sēras var iztēloties kā vilni ar daudzām virsotnēm un kritumiem.

Sākumā vilnis ir biežs un straujš, tomēr ar laiku tas kļūst izstieptāks un mierīgāks. Reizi pa reizei uznāks liels un spēcīgs vilnis - neprognozēti un gluži kā no zila gaisa. Šos viļņus bieži izraisa notikumi, kurus Tu nevari kontrolēt vai paredzēt, piemēram, bērna mīļākā dziesma radio vai ieraugot bērnam līdzīgu meitenīti vai puisīti. Ir viļņi, kuriem Tu būsi gatavs, piemēram, bērna dzimšanas diena. Šis vilnis izraisīs tās pašas izjūtas, tomēr Tu būsi tām atbilstoši noskaņojies.

Šādi viļņi ir neatņemama daļa no sērošanas. Zinot, ka sērošana ir viļņveidīga, Tu labāk izpratīsi, kādēļ Tev ir labākas un sliktākas dienas. To zinot, Tu nejutīsies pārsteigts, kādēļ sliktajās dienās jūties tik nomācoši un tas nenozīmē, ka Tavs stāvoklis pasliktinās.

Fiziskas reakcijas:



- Raudāšana
- Panikas lēkmes
- Bailes
- Sirdsklauves/ sāpes krūtīs
- Galvassāpes
- Muskuļu savilkums/ sāpes ķermenī
- Satraukums
- Vēdera problēmas
- Miega problēmas
- Slikta dūša
- Apetītes zudums
- Koncentrēšanās problēmas

Emocionālas reakcijas:



- Ilgošanās
- Nejutīgums
- Intensīvas skumjas
- Izmisums
- Neticība
- Mokas
- Tukšums
- Apjukums
- Dusmas
- Vainas izjūta
- Šoks
- Uztraukums
- Trauksme
- Atvieglojums
- Miers
- Bezspēcība
- Šaubas (par sevi)

Autopilots



Bieži vien sērojošie atzīst, ka pirmajās nedēļās jutuši, it kā vienkārši kustētos cauri visam notiekošajam. Tas ir ļoti aktīvs laiks, kurā tiek saņemtas līdzjūtības, organizētas bēres, piemiņas pasākumi un reizēm rodas uztraukums, ka daudz ko neatceraties. Ja jums ir arī citi bērni, Tu vari justies noraizējies, kā šajā grūtajā laikā atbalstīt pārējos bērnus. Šāds stāvoklis ir normāla sērošanas sastāvdaļa, jo prāts un ķermenis vēl cenšas saprast, kas tieši ir noticis.

Pēc 4-6 nedēļām

Bieži vien vecākiem mēnesi vai divus pēc bērna zaudēšanas ir sajūta, ka kļūst arvien sliktāk. Šis ir ļoti grūts laiks, jo realitāte kļūst aptveramāka un šajā laikā daudzi ģimenes locekļi, draugi atgriežas savās dzīves gaitās un rutīnā. Autopilota sajūta sāk pāriet, ir vēlme raudāt biežāk un rītos negribas kāpt ārā no gultas. Var rasties sajūta, ka jūc prātā. Ja bērna ārstēšanas laikā pavadītais laiks slimnīcā bija ilgstošs, ir nepieciešams laiks, lai rastos atkal pieradums pie mājām, ņemot vērā

arī nevēlamās pārmaiņas. Rūpes par pārējiem bērniem, viņu rutīnu var emocionāli un fiziski iztukšot. Šajā laikā ir raksturīgi uzdot daudz jautājumus un atcerēties bērna nāves brīdi. Liela iespēja, ka Tu sāksi salīdzināt šo laiku ar laiku pirms bērna nāves, piemēram, sakot: "Šajā laikā pirms mēneša mēs kopā darījām to un to." u.tml. Neskatoties uz to, ka šādas domas un izjūtas var izraisīt ciešanas, tā ir daļa no procesa, kā mēs samierināmies ar notikušo.



Pēc vairākiem mēnešiem

Turpmākajos mēnešos ir svarīgi būt pacietīgam un atgādināt sev, ka sērošanai nav noteikts konkrēts laika nogrieznis. Daži vecāki jūtas bezcerīgi, ja dziļās sāras nav mazinājušās un ilgst ilgāk nekā viņi gaidījuši. Bieži vien daudzi vecāki atzīst, ka tieši otrs sērošanas gads ir smagāks, jo apkārtējo cilvēku dzīves turpinās pilnā sparā. Ir svarīgi atcerēties, ka bērna zaudējums nes līdzi pārmaiņas – lielākas vai mazākas, bet tās liek Tev veikt jaunas lietas.

Kā virzīties tālāk – par to esam sagatavojuši ieteikumus nākamajā sadaļā.



Kas var palīdzēt pirmajās sērošanas dienās?

Lai arī sāpes nav iespējams novērst pilnībā, tomēr ir vairākas lietas, ko Tu vari darīt, lai kaut nedaudz kontrolētu sērošanu. Tie ir 3 primārie soļi – *ievieš vienkāršu ikdienas rutīnu; rūpēties par sevi; izveidot darāmo darbu sarakstu katrai dienai.*

1. Ievieš vienkāršu ikdienas rutīnu

Pacenties ievieš vienkāršotu ikdienas rutīnu pēc iespējas ātrāk, neskatoties uz to, ka nav vēlmes. Rutīna piešķirs Tavai dienai struktūru. Mēģini katru dienu piecelties no gultas vienā un tajā pašā laikā, ieej dušā un paēd brokastis. Centies ēst regulāri arī tad, ja nav apetītes un ieteicamas arī nelielas fiziskas aktivitātes, jo sevišķi ārpus mājas. Rutīna palīdz nedomāt un tādā veidā Tu uzkrāsi vairāk enerģijas. Sevis nodarbināšana ir kā neliela atpūta no sērošanas.

2. Rūpēties par sevi

Nemot vērā, ka sēras ietekmē gan emocionālo, gan fizisko veselību, rūpēm par sevi ir ļoti svarīga

nozīme sērošanas laikā. Iesakām apmeklēt savu ģimenes ārstu, lai pārrunātu stresa mazināšanas iespējas. Ir svarīgi turpināt darīt tās aktivitātes, kuras Tev sagādāja prieku līdz šim, piemēram, fiziskas nodarbes, hobbiji u.tml.

3. Izveido darāmo darbu sarakstu

Pirmajās nedēļās daudzas darāmās lietas šķitīs nomācošas. Iesakām izmantot pierakstu blociņu, lai uzskaitītu veicamās aktivitātes un vieglāk izsekotu tiem. Pieraksti veicamos darbus un priorizē tos. Izvēlies dienā vienu līdz divus veicamos darbus un izsvītro no saraksta, kad pabeidz tos. Ja ir iespēja, uztici veikt darbus citiem.

Ieteikumi

pirmajām sērošanas dienām:



- Ievies vienkāršu rutīnu
- Celies no rīta vienā un tajā pašā laikā
- Vienmēr paēd brokastis
- Ieturi ēdienreizes arī tad, ja nav apetītes
- Iepļāno vismaz vienu aktivitāti dienā
- Veic fiziskas aktivitātes regulāri
- Pastaigājies, kad vien ir iespēja
- Ierobežo alkohola patēriņu
- Centies doties gulēt katru vakaru vienā un tajā pašā laikā
- Izveido dienas darāmo darbu sarakstu un seko tā izpildei
- Izmanto krāsainos flomāsterus, lai izceltu darbus, kas jāpaveic drīzumā
- Dodies vizītē pie sava ārsta
- Satiecies ar garīgu vai reliģisku konfesiju piederīgajiem
- Aprunājies ar saviem draugiem
- Ja Tev ir vēl citi bērni, piesaisti palīdzību pēc iespējas ierastākas rutīnas nodrošināšanā bērniem
- Ja Tu strādā algotu darbu, informē par notikušo Personāldaļas kolēģus un pārrunā iespējas savā situācijā

Biežāk uzdotie jautājumi

Cik ilgi es jutīšos tik slikti?

Nav vienotas atbildes uz šo jautājumu. Tomēr droši varam apgalvot, ka ar laiku intensīvās emocijas mainās, pārtopot viļņveidīgā ritmā. Liela daļa vecāku ar laiku atrod veidu, kā samierināties un pārvaldīt emocijas. Ir svarīgi apzināties, ka sākumā lielās sāpes un smagās emocijas ir normāla sērošanas sastāvdaļa.

*Es un mans partneris
sērojam atšķirīgi.
Vai tas ir normāli?*

Jā, tas ir normāli, jo sēras ir unikālas, individuālas. Nav divu cilvēku, kuri sērotu pilnīgi vienādi. Arī tad, ja sēro par vienu un to pašu bērniņu. Tas, kā Tu sēro, ir atkarīgs no daudziem faktoriem, piemēram, Tavas personības, veida, kā Tu izpaud savas emocijas, no bērna nāves apstākļiem, no veida, kā Tu reagē ļoti smagos dzīves brīžos. Ir svarīgi sērošanas laikā pievērst uzmanību partnerim, sekot līdzi arī viņa emocionālajam stāvoklim, lai neizveidotos distance savā starpā. Spēt pieņemt otra sērošanas veidu, arī redzot, ka tas atšķiras no Tavām sērošanas izpausmēm, ir ļoti nozīmīgi attiecību stiprināšanā. Reizēm ir nepieciešama psiholoģiska profesionāla palīdzība, lai izprastu sava partnera sērošanas veidu. Mēs katrs sērojam atšķirīgi un nav viena pareizā veida, kā to darīt.

*Kā es varu turpināt būt
labā mamma un tētis
pārējiem bērniem, ja
es jūtos tik skumji visu
laiku?*

Ir pilnībā normāli un pieņemami, ka Tu jūties visu laiku nomākts pēc bērniņa zaudējuma. Pirmajās dienās un nedēļās bieži vien vecāki rīkojas kā autopilotā, rūpējoties par citiem saviem bērniem. Ir vecāki, kuri organizē sev brīvu laiku, lai varētu pilnībā ļauties sērošanai, bet kad bērni ir mājās, tad velta maksimāli laiku viņiem. Tu vari izmēģināt sadalīt laiku – kad bērni ir ārpus mājas, piemēram, skolā, ļauties pilnībā sērošanai. Ja Tu ilgstoši pavadīji laiku ar bērnu slimnīcā, atgriežoties mājās ieteicams kopā ar pārējiem bērniem adaptēties pārmaiņām kopā. Arī brīžos, kad šķiet, ka nav enerģijas, lai veltītu laiku pārējiem bērniem, pamēģini kopā darīt vienkāršas aktivitātēs, piemēram, skatīties Tv pārraidi vai atrasties līdzās, kad viņi pilda mājasdarbus.

Ja nu es nespēju samierināties ar zaudējumu?

Šis ir viens no biežāk uzdotajiem vecāku jautājumiem. Vairums no vecākiem ar laiku iemācās dzīvot bez bērna fiziskas klātbūtnes. Daudzi vecāki atrod arī veidus, kā piepildīt savu dzīvi, lai arī tā nav dzīve, ko viņi bija iepriekš iztēlojušies. Pārsvarā apkārtējie cilvēki līdz galam neizpratīs Tavas sāpes, tomēr viņi var atbalstīt Tevi. Viens no lielākajiem atbalstiem sērošanas laikā ir tieši draugi, ģimene un citi vecāki, kuri zaudējuši savus bērnus. Lai gan sērošana ir vientuļš un izolēts process, tomēr ir vērtīgi atcerēties, ka tas nav jādara vienam.



*Man ir sajūta, ka es
vēlos nomirt, jo sāpes
ir tik neciešamas. Ko
man iesākt?*

Šādas domas ir gandrīz katram
vecākam. Ja Tev rodas regulāras
domas par pašnāvību, lūdzu,
piesaki vizīti pie ārsta. Ārsts ieteiks
piemērotākos risinājumus, lai
novērstu dzīvību apdraudošas
domas. Tu vari meklēt palīdzību arī
pie uzticama drauga vai arī vērsties
pie Neatliekamās medicīniskās
palīdzības departamenta,
zvanot **112**

“Vairākas reizes sērošanas laikā
esmu saskārusies ar tādiem
brīžiem, kad vienīgā vēlme ir
pārtraukt nebeidzamās ciešanas,
izdarot pašnāvību. Tādā brīdī nav
vēlmes vai spēks meklēt palīdzību.
Vienīgais, kas man šādos brīžos
palīdzēja, ir iziešana svaigā gaisā.
Es piespiedu sevi mainīt savu
atrašanās vietu, lai izmainītu
apstākļus sev apkārt un novērstu
domas. Es izgāju ārā, elpoju svaigu
gaisu un pamazām domas par
pašnāvību nebija tik uzmācošas.
Pēc brīža es jau varēju piezvanīt
uzticamam draugam un dalīties
savās sajūtās”.

*Ir tik grūti satikt
draugu ģimenes, kurās
aug līdzīga vecuma
bērni. Bet es nevēlos
pārtraukt ar viņiem
attiecības. Ko man
iesākt?*

Jo vairāk Tu kontaktējies ar draugu ģimenēm, jo ātrāk aprodi ar situāciju un spēj pieņemt draugu bērnus. Tomēr sērošanas sākumā tas ir normāli izvairīties no kopīga laika pavadīšanas ģimenes draugu lokā. No sirds iesakām nenovērsties no draugiem un iespēju robežās neizvairīties satikties, jo ar laiku kļūs grūtāk atjaunot attiecības ar viņiem. Uzņemies pats iniciatīvu, kad esi gatavs satikties. Dari viņiem zināmu, kā Tu vēlies ar viņiem kopā pavadīt laiku un ka viņi droši var runāt par zaudēto bērniņu arī tad, ja tas liek justies Tev skumji.



Man ir radušās šaubas par Dieva esamību un pasaules kārtību. Kurš var man palīdzēt?

Ļoti daudzi vecāki atzīst, ka pēc bērna zaudēšanas mainījās viņu priekšstati par Dievu un sašķobījās līdzšinējie ticības pamati. Arī tā ir daļa no sērošanas. Šādās situācijās var palīdzēt garīgo jomu pārstāvji, bez nosodījuma palīdzot rast atbildes uz jautājumiem, skaidrojot savu skatījumu uz notikušo, palīdzot ar citādāku skatījumu nonākt līdz jaunam pasaules kārtības formulējumam.

Kāds man pateica “Tev jādzīvo tālāk”. Kā tikt galā ar šāda veida komentāriem?

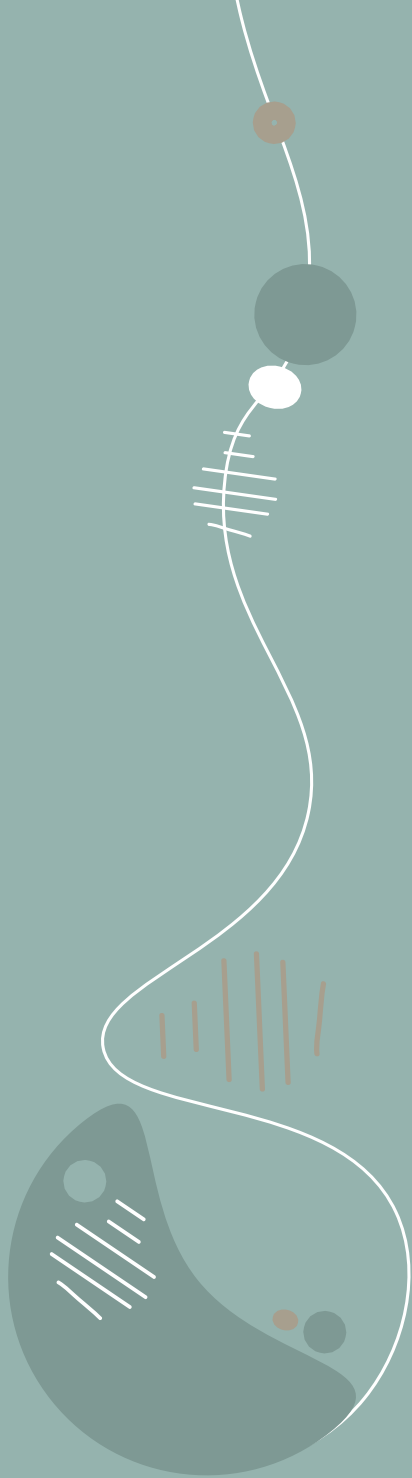
Bieži vien apkārtējie cilvēki izvēlas teikt tādus ieteikumus, kas, viņuprāt, varētu uzlabot pašsajūtu un novērst sērošanu. Apkārtējie cilvēki neapzinās, ka nav pilnīgi nekas, kas varētu novērst vai paātrināt sērošanu. Šādos gadījumos, pirmkārt, ir jāpieņem lēmums, vai vispār vēlies atbildēt uz komentāru. Ja izvēlies atbildēt, tad iesakām atbildēt jau iepriekš sagatavotu atbildi, piemēram, “Katru dienu es veicu soli pa solim. Sērošana prasa daudz laika un pūles un to nav iespējams paveikt ātri”. Ir vērtīgi atcerēties, ka cilvēki, kuri saka šādus komentārus, cenšas būt izpalīdzīgi savā izpratnē. Ja vien paši nav gājuši cauri šādai pieredzei, viņi nevar izprast to, ko nozīmē sērot zaudēta bērna dēļ. Tu vari šādos gadījumos arī vienkārši atbildēt: “Tas ir ļoti grūti”.

*Ko man atbildēt,
kad cilvēki jautās,
cik bērnu man ir?*

Šo jautājumu Tu dzirdēsi pietiekami bieži, iepazīstoties ar dzīves laikā sastaptiem cilvēkiem. Ieteicams padomāt par iespējamo atbildi jau šobrīd, lai konkrētajā situācijā Tu nejostos 'kā no laivas izmests'. Viens veids, kā var atbildēt uz šo jautājumu: "Man ir trīs bērni. Jānim ir 9 gadi, Kristīnei 5, bet Ievai būtu bijuši 4 gadi, ja mēs nebūtu viņu zaudējuši septembrī." Visdrīzāk persona, kura uzdeva jautājumu, pēc šādas atbildes jutīsies samulsis un atvainosies. Uzņemoties iniciatīvu, Tu pārņemsi kontroli pār sarunu. Šādas sarunas var būt arī pamācošas apkārtējiem cilvēkiem, lai uzzinātu, kā jārunā ar cilvēku, kurš dziļi sēro. Ir pilnīgi normāli, ja Tu izvēlēties noteiktiem cilvēkiem nepieminēt notikušo ar bērnu.

*Mans vienīgais bērns
nomira. Neviena
nezina, ko man teikt
vai kā man palīdzēt. Es
jūtos tik ļoti vientuļi.
Ko man iesākt?*

Šādās situācijās visieteicamāk ir atrast vai izveidot spēcīgu atbalsta grupu. Tajā var būt citi ģimenes locekļi, draugi, ģimenes ārsts, sērošanas atbalsta grupas, citi vecāki, kuri zaudējuši savus vienīgos bērnus, kā arī psihoterapeits vai psihologs, kuri profesionāli var sniegt palīdzību vajadzīgajā brīdī, kad citi nezina, kā palīdzēt.



Kā izdzīvot pirmos mēnešus

Pirmajos mēnešos pēc bērna zaudēšanas, visdrīzāk Tu piedzīvosi biežus kāpumus un kritumus līdz pielāgosies pārmaiņām. Bieži vien šo laiku vecāki raksturo kā miglā tītu. Ļoti cerams, ka ar laiku Tu iemācīsies sāpes nedaudz pārvaldīt, neskatoties uz to, ka pilnībā tās nepāries nekad. Ir ļoti svarīgi atcerēties, ka katrs ģimenes loceklis sēro atšķirīgi un katram sāpju vilnis var uznākt jebkurā laikā. Bieži vien pāri sēro atšķirīgi. Viens, iespējams, vēlas vairāk runāt par savām jūtām, kamēr otrs, iespējams, izvēlas sērot caur rīcību. Tu droši vari sērot jebkurā veidā, kas Tev šķiet piemērots.

Ir noderīgi pirmajā gadā pēc bērna zaudēšanas zināt, kas tieši ir sērošana un kā tā var ietekmēt Tevi, Tavu veselību, attiecības un sabiedrisko dzīvi, tajā skaitā darbu.

Sērošana:



- ir katram unikāla
- nevar tikt paātrināta
- nav vājuma pazīme, tā ir normāla reakcija uz zaudējumu
- ir viļņveidīga
- nav ātri novēršama
- nav slimība un nav ārstējama ar zālēm
- mēdz izpausties kā vaimanāšana un tas ir normāli
- maina visu dzīvi, neatkarīgi no tā, vai zaudēts ir gados jauns vai vecāks cilvēks
- ir pielāgošanās posms dzīvei bez bērna
- saasināsies katru reizi, kad būs kāds notikums, atgādinājums vai situācija, kas izraisīs sāpīgas atmiņas- Tavs mērķis ir atrast sev piemērotāko veidu, kā tikt galā šādās situācijās
- ir jāpieņem kā normāls process zaudējot, arī pārējiem ģimenes locekļiem, citiem bērniem, ir jāpieņem tā kā normāla reakcija uz zaudējumu.

Sērošanas laikā Tev var palīdzēt:



- iespēja stāstīt notikušo tik reizes, cik Tev ir vēlēšanās
- izpaust savas jūtas un domas, cik Tev tas ir nepieciešams
- uzzināt informāciju par to, kas ir sērošana un ko visdrīzāk vari sagaidīt
- iespēja uzdot jautājumus un saņemt atbildes
- atbalsts savā dzīves vietā, draugu, paziņu, darba lokā
- iespēja satikt citus vecākus, kuri zaudējuši bērnus
- iespēja izprast sevi, savas sajūtas.
- lai spētu veiksmīgāk pārvaldīt šo smago laiku, ieteicams jau no paša sākuma ieviest dienasgrāmatu, kurā vari izpaust visu, kā jūties un ar laiku spētu novērtēt progresu.

1 PAREDZI LAIKU SĒROŠANAI

Pēc bērna zaudējuma, ja vien iespējams, paredzi ilgāku laiku sērošanai. Noskaņojies tam, ja arī sakontēji centies par to nedomāt. Ir svarīgi, lai pienākumi un aktīvi iepļānotie notikumi nenospiež sēras otrajā plānā. Arī tad, ja atvēlēsi neilgu laiku ikdienā sērošanai, palīdzēs kontrolēt sēras un ar laiku jutīsies mazāk satriekts. Sāc ar 20 - 30 min dienā, kad vari pilnībā nodoties domām par bērnu apzināti un strukturēti. Iepļāno dienu, kad Tevi neviens netraucēs, piemēram, pārējo bērnu skolas laikā. Pieraksti savas domas un lietas, kas, Tavuprāt, varētu būt noderīgas.

Daži ieteikumi:

- apsēdies un klusi domā par savu bērnu
- runā ar savu bērnu tā, it kā viņš būtu līdzās
- uzraksti to, ko nepaspēji savam bērnam pateikt
- pieraksti, kas Tev pietrūkst šobrīd
- paskaties fotogrāfijas;
- uzliec fonā bērna mīļāko mūziku
- uzraksti stāstu par savu bērnu, iekļaujot cerības un sapņus, ko iztēlojies viņa nākotnē
- meklē profesionālu psihologa palīdzību vai arī garīgu atbalsta grupu
- lasi pašpalīdzības grāmatas vai arī pievienojies tiešsaistes atbalsta grupai.

2 PĀRVARAMI ŠĶĒRŠĻI

Ir viegli izvairīties no cilvēkiem vai situācijām, kas mēdz sāpināt. Tomēr ar laiku tieši izvairīšanās var mazināt veselīgu sērošanu.

Biežāk dzirdētie šķēršļi:

- mokošas, sāpīgas sajūtas, no kurām netiec vaļā
- neatbildēti jautājumi, kas neatlaiž
- konflikts ar tuvākajiem
- izvairīšanas no konkrētiem cilvēkiem un vietām
- nespēja pieņemt lēmumus.

Ja Tu sastopies ar kādu no šiem šķēršļiem, iesakām izveidot plānu. Izdomā, kā varētu šo šķērslī pārvarēt un kurš varētu Tev palīdzēt. Atceries, ka Tev nav jāatrisina šī problēma vienam. Bieži vien konsultants var palīdzēt nonākt pie pirmā soļa. Palūdz savam ārstam, lai iesaka, kur meklēt atbalsta grupas vai profesionālu psiholoģiska atbalsta personu. Reizēm var būt noderīgi satikties ar sava bērna ārstniecības komandu, lai pārrunātu pieņemtos lēmumus, uzdotu neskaidros jautājumus. Arī, ja nesaņemsi atbildes uz visiem jautājumiem, tomēr iespēja pārrunāt un diskutēt ir solis uz priekšu.

3 UZTURI ŠAIKNI AR SAVU BĒRNU

Sērošanas procesā Tev būs iespēja pašam nonākt pie secinājuma, kā Tu uzturi saikni ar savu bērnu. Daudzi vecāki uztraucas, ka laika gaitā viņi aizmirsīs noteiktas lietas par savu bērnu. Mēdz būt tā, ka ar laiku dažas atmiņas izplēn, tomēr Tu vari darīt daudz ko, lai saglabātu un uzturētu saikni ciešu ar aizgājušo bērniņu. Šodien ir tik daudz pieejamas tehnoloģijas, kas ļauj veidot atmiņu grāmatas, tiešsaistes blogus ne tikai sev, bet arī brāļiem un māsām, vecvecākiem. Ar laiku saiknes uzturēšana ar bērnu attīstīsies.

Ieteikumi no citiem vecākiem:

- tiešsaistes foto galerija vai bilžu grāmata izmantojot dažādas aplikācijas, kurā var lejupielādēt mīļākos bērna foto
- atmiņu kaste, kurā glabā īpašas bērna lietas, mantiņas, drēbītes un citus priekšmetus
- lūgums uzrakstīt ģimenes locekļiem un draugiem atmiņas par Tavu bērniņu, ko apkopot grāmatā vai blogā
- uzraksti stāstu par savu bērnu
- apkopo visus DVD, video par savu bērnu un izveido kopijas citiem ģimenes locekļiem
- izveido foto kolāžu
- izveido atbalsta akciju kādam par godu sava bērna piemiņai
- izveido pierakstu kladi par cerībām un sapņiem, ko kādreiz vēlēji savam bērnam, kad viņš paaugsies
- atrodi kādu vietu ārpus mājas, kur vari doties pabūt vienatnē un padomāt par savu bērnu
- radi jaunas tradīcijas, atzīmējot bērna īpašās dienās, piemēram, dzimšanas dienu
- radi īpašu vietu savam bērniņam ģimenes kopā sanākšanas brīžos, tā var būt arī svecīte, īpašs dekors vai foto
- dari zināmu apkārtējiem, ka labprāt vēlies iekļaut sarunās savu bērniņu, lai pārējie jūtas iedrošināti.

4 ESI GATAVS "PIRMAJĀM REIZĒM"

Būs daudz 'pirmās reizes', ar ko sastapsies Tu un Tava ģimene pēc bērna aiziešanas, tajā skaitā, dzimšanas diena, Māmiņdiena, Tēva diena un citi nozīmīgi svētki. Pirms daudziem svētkiem Tu jutīsi to īpašo noskaņojumu un būsi gatavs sāpēm, tomēr būs reizes, kad jutīsies satriekts kā no jauna. Būs arī daudzi notikumi, piemēram, izlaidumi, kāzas, kurās daudz domāsi par zaudētajām iespējām aizgājušajam bērniņam. Visgrūtāk ir tajās 'pirmajās reizēs', kas ir negaidītas, pēkšņas un grūti paredzamas. Bet apziņa, ka tā arī ir daļa no sērošanas, palīdz saprast, ka tas ir normāli un nav nekas ārkārtējs.

Lai kontrolētāk tiktu cauri paredzamām 'pirmajām reizēm', iesakām galvā radīt plānu, arī tad, ja nolemsiet vienkārši palikt mājās un nekur nedoties:

- kā Tu gribētu atzīmēt bērna īpašo dienu?
- ar ko Tu vēlētos pavadīt šo dienu kopā?
- vai Tu vēlētos radīt jaunu tradīciju, lai godinātu savu bērniņu?
- Vienalga, ko izlemsi iesākt, iesakām reāli izvērtēt savas iespējas, ko Tu varētu paveikt. Ir vērts sev atgādināt, ka ir pilnīgi normāli, ja jutīsies skumji un, iespējams, atšķirīgi nekā pārējie ģimenes locekļi vai draugi.

Daudzi vecāki atzīst, ka tieši bērna īpašie svētki tieši otrajā gadā šķiet sāpīgāki, jo realitāte par bērna zaudējumu otrā gadā ir nostiprinājusies vēl vairāk. Izplānot savu rīcību īpašajā dienā var palīdzēt kontrolēt sēras.

5 MEKLĒ PALĪDZĪBU

Lai arī sērošana ir individuāla, vientuļa, izolējoša pieredze, tomēr Tev nevajag iet tai cauri vienam.

Atbalsts var izpausties dažādos veidos:

- draugu un ģimenes palīdzība
- garīgs vai reliģisks atbalsts
- sērošanas konsultanta sniegtais atbalsts
- pašpalīdzības grāmatas
- tiešsaistes atbalsta grupas un informācija
- ģimenes ārsta konsultācijas
- organizācijas vai lokālas atbalsta grupas.

Tev jāmeklē profesionāla palīdzība, ja:

- jūties ar vien depresīvāks
- jūties bezcerīgi par savu nākotni
- ja domā par pašnāvību vai vēlies nodarīt sev pāri
- zaudē apetīti
- Tev ir grūtības gulēt
- Tev ir panikas lēkmes, liels satraukums
- norobežojies no ģimenes un draugiem
- ja nespēj paveikt vienkāršu ikdienas rutīnas darbus
- nespēj rast ne mazāko mieru vai mierinājumu ārpus mājas aktivitātēs
- jūties iesprūdis un netiec ārā no šī stāvokļa.

Ja Tu jūti kādu vai vairākus no šiem simptomiem ilgāk par divām nedēļām, vai arī ja jūti, ka stāvoklis pasliktinās, nekavējoties meklē palīdzību pie sava ārsta, sociālā darbinieka vai psihologa.

leteicamas
tiešsaistes
atbalsta grupas:
(angļu valodā)

<https://www.compassionatefriends.org>

<https://www.helpingparentsheal.org>



Palīdzība brāļiem, māsām un vecvecākiem

BRĀĻI UN MĀSAS

Bērni un pusaudži sēro tāpat kā pieaugušie. Līdzīgi kā vecāki katrs var sērot atšķirīgi, arī bērni sēro individuāli. Bērni savas sāras izpauž, ņemot vērā attiecības, kādas viņiem bijušas ar aizgājušo brāli vai māsu, tāpat arī viņu vecums un attīstības līmenis ietekmē sārošanu. Ir bērni, kuri sāras izpauž vārdiski, paužot savas domas un sajūtas, bet ir bērni, kuri izvēlēšies tās paust caur savu rīcību. Gados jaunāki bērni var atsākt tos ieradumus, kas bija zemākā attīstības līmenī, piemēram, atsakoties nokārtoties podiņā, uzvedoties neveikli. Bērni var sākt spēlēties, iekļaujot miršanas tēmu, kas daudziem pieaugušajiem var radīt raizes. Caur spēlēšanos bērni pauž savas emocijas, ko nespēj ietērt vārdos, tādēļ sāves iekļaušana spēlēs ir normāla sārošanas izpausme. Pusaudži, savukārt, var novērsties no ģimenes un vairāk laika pavadīt ar draugiem.

Ir svarīgi iesaistīt visus brāļus un māsas, jo sevišķi pirmajās dienās pēc bērna zaudēšanas. Jūs varat lūgt palīdzību arī tuviem ģimenes draugiem, lai palīdz pieskatīt vai velta laiku sevišķi gados jaunākajiem bērniem. Līdzciltēki var palīdzēt izskaidrot bērniem, kādēļ tuvinieki ir tik bēdīgi. Centies būt atklāts un izskaidro bērniem saprotamā valodā sāves iemeslu. Ja viņu brālis vai māsa ir ilgstoši slimojis, iespējams, ka jau esi runājis par sāves risku. Ja sāve iestājusies pēkšņi un negaidīti, mazi bērni var uzdot daudz jautājumus, uz kuriem Tev var nebūt atbildes.

Padomi, kā runāt ar bērniem par viņu brāļa vai māsas zaudējumu:

- saki bērniem patiesību par notikušo
- centies runāt viņiem saprotamos terminos un lūdz līdzīgus terminus sarunās izmantot arī pārējiem ģimenes locekļiem
- droši aicini bērnus uzdrošināties uzdot jebkādu jautājumu, arī ja tiek uzdoti atkārtoti
- sniedz vienkāršas un atklātas atbildes
- izvairies no netiešiem terminiem, piemēram, “brālis/

māsa ir aizgājusi”, “brālis/
māsa ir devusies prom”, jo
maziem bērniem tas var izraisīt
apjukumu

- izskaidro fizisku nāvi ar
konkrētiem faktiem, izmantojot
konkrētus un vienkāršus
terminus
- ja Tev nav atbildes uz kādu no
jautājumiem, droši to pasaki;
- saki bērniem, ka ir normāli
justies bēdīgam un raudāt. Dari
zināmu, ka arī pieaugušie tā
jūtas.

Tieši tāpat kā Tev ir un būs svarīgi
saglabāt saikni ar zaudēto bērnu,
tāpat arī pārējiem bērniem ir

svarīgi veidot saikni ar zaudēto
brāli vai māsu. Veicini viņus
sarunāties ar mirušo brāli vai māsu,
lai arī tas var šķist dīvaini un bērni
sākotnēji var no tā izvairīties. Bērni
un pusaudži bieži vien sagaida, ka
pieaugušais uzņemsies iniciatīvu
sākt runāt par zaudēto brāli vai
māsu. Ģimenes rituāli un tradīcijas,
kas iekļauj zaudēto brāli vai māsu,
ir svarīga sērošanas sastāvdaļa,
jo veicina atvērtu komunikāciju
ģimenes starpā par notikušo.
Pārējo bērnu iesaiste tradīciju,
rituālu radīšanā ir ļoti vērtīga
veselīgai sērošanai.

Daži ieteikumi:

- ieplāno regulāras sarunas ar
ģimeni, bērniem, lai noskaidro-
tu, kā viņi tiek galā ar esošo
situāciju
- apmeklējiet kopā vietas, kas
patika zaudētajām brālim vai
māsai
- dalies ar savām domām un
jūtām
- pavaicā bērniem, ko viņi vēlē-
tos darīt, lai pieminētu brāli vai
māsu

- iedrošini viņus dalīties ar savām
raizēm, pārdomām un uzdot
jautājumus
- piemini zaudēto bērniņu
brīžos, kad ģimene ir kopā un
paskaidro, ka tas ir normāli
pieminēt bērniņa vārdu
- atrodi atbalsta grupas bērniem,
kuri zaudējuši brāli vai māsu,
lai viņiem ir iespēja dalīties par
notikušo ar līdzīgiem
- atbalsti, palīdzi saglabāt at-
miņas par zaudēto brāli vai
māsu.

VECVECĀKI

Kad vecvecāki zaudē mazbērnu, viņi atrodas dubultā sarežģītā un samagā situācijā – zaudējot mazbērnu un arī cenšoties atbalstīt dēlu vai meitu, kuri zaudējuši bērnu. Vecvecāki var justies pilnīgi bezspēcīgi, sagrauti un izjust notikušo kā netaisnību. Kāda no vecmāmiņām atzina: “Esmu izmisumā. Es cenšos pati iet cauri sērošanai, tajā pašā laikā mēģinu atrast veidu, kā mazināt sāpes meitai. Mātes loma ir pasargāt savu bērnu un es to nespēju. Jūtos pilnīgi bezspēcīga. Tam nevajadzēja tā notikt. Tas ir netaisnīgi.” Šīs iekšējās cīņas dēļ ir svarīgi koncentrēties uz vienu – vispirms, cenšoties saprast, kā Tu pats vari sev palīdzēt, zaudējot mazbērnu.

Daži ieteikumi:

- aprunājies ar konsultantu, psihologu
- piedalies atbalsta grupā
- uzraksti savam mazbērnam vēstuli, izklāstot, kas Tev pietrūkst
- runā ar draugiem, kuri ir empātiski
- izdari kaut ko īpašu sava mazbērna piemiņai.

Sniedz atbalstu savam pieaugušajam bērnam, lai arī tas var likties neiespējami grūti. Atrodi veidus, kā vari būt noderīgs. Tev būs dubulta loma – gan sērojošs vecvecāks, gan atbalsta persona sērojošajiem vecākiem.

- uzklausi sava dēla vai meitas stāstu daudzas reizes, ja viņiem tas ir svarīgi
- esi līdzās, kad dēls vai meita izpauž intensīvas emocijas
- palīdzi savam pieaugušajam bērnam organizēt nepieciešamās tikšanās vai citas darāmās lietas
- palīdzi veikt praktiskos darbus, jo sevišķi ja tas skar citus mazbērnus
- esi fleksibls un seko sava bērna norādījumiem
- atceries īpašos datumus un piedāvā palīdzību to atzīmēšanā
- palīdzi ieviest jaunas tradīcijas svētkos, dzimšanas dienās un gadadienās.

Ieteikumi

ģimenes draugiem un tuviem cilvēkiem
ģimenei, kura zaudējusi bērniņu:

NEdari:

- Neizvairies no mums, ja satiec mūs uz ielas vai citviet. Arī tad, ja nezini, ko mums teikt. Šādās situācijās Tu drīksti teikt: “Man trūkst vārdu, ko teikt par notikušo”.
- Nesaki “Tavs bērns ir labākā vietā”, “Reizēm lietas notiek mums nezināmu iemeslu dēļ”, “Jums vēl ir citi bērni”, “Jums vēl būs citi bērni”, “Viss būs labi”.
- Neuztraucies, ja mūsu klātbūtnē jūties neveikli. Vienkārši esi tāds, kāds vienmēr esi.
- Nesaki, ka laiks dziedē visu. Mūsu sāras nekad nepāries, vienkārši ar laiku mēs iemācīsimies tās pārvaldīt.
- Nekritizē mūsu uzvedību, attieksmi vai rīcību.
- Neuzvedies kā svešinieks, negaidi, kad lūgsim Tavu palīdzību.
- Neizvairies pieminēt mūsu zaudēto bērnu. Mēs visvairāk baidāmies, ja aizmirsīsi viņu.
- Tev jāzina – mūsu dzīves nekad vairs nebūs tādas, kā iepriekš. Arī mēs nekad vairs nebūsim pilnībā tādi, kā iepriekš.

Dari:

- Rīkojies praktiski – pagatavo mums maltīti, palīdži ar pārējo bērnu dienas kārtības organizēšanu.
- Esi līdzās, apskauj mūs, uzklausi.
- Arī tad, ja izskatāmies labāk, Tev jāzina, ka tā ir tikai maska.
- Iekļauj mūsu zaudētā bērniņa vārdu kartītēs, sevišķi Ziemassvētku laikā.
- Turpini mums zvanīt un rakstīt ziņas.
- Turpini mūs aicināt uz saviem pasākumiem vai arī vienkārši uz tasi tējas.
- Atceries, ka sērošanai nav laika ierobežojums.
- Atceries mūsu bērna dzimšanas dienas, īpašos datumus.
- Runā par mūsu bērnu, dalies savās atmiņās par viņu.
- Pieņem, ka mūsu citi bērni var uzvesties neadekvāti, neatbilstoši situācijām.
- Ja mēs kādreiz izvēlamies nerunāt, nekomunicēt, tas ir normāli.
- Turpini atcerēties mūsu bērnu arī gadiem ejot uz priekšu.



**Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca**

Tulkojums no Bostonas bērnu slimnīcas bukleta
"When grief is new" by Sue Morris.

Tulkojusi un informāciju papildinājusi: Vita Šteina,
Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Komunikācijas daļas vadītāja