

KĀ BŪT LĪDZĀS CILVĒKAM SĒRĀS?

1

PAMANI

Sēras var izpausties dažādi — ne tikai kā skumjas, bet arī kā dusmas, bailes, apjukums, vainas sajūta, nogurums vai klusums.

2

ESI LĪDZĀS

Nav jāpanāk, lai cilvēks justos labāk. Būt klātesošam jau ir palīdzība.

3

UZKLAUSI

Ja nezini, ko teikt, runā vienkārši un patiesi. Ļauj cilvēkam runāt arī par mirušo. Respektē arī klusumu.

4

PALĪDZI PRAKTISKI

Atbalsts var būt ne tikai saruna, bet arī palīdzība ikdienā.

5

PIEAICINI ATBALSTU

Ja nepieciešams, iesaisti ģimeni, kolēģus vai speciālistus.

“

Mēs nevaram noņemt otra cilvēka sāpes, bet varam palīdzēt tās nenest vienam.



25606580

atbalstaprojekts@bkus.lv



bkus.lv

veselapasaule.lv

*Projekts "Atbalsta sistēmas izveide bērniem ar smagām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem"



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

2027
Nacionālais
attīstības plāns



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

KO TEIKT CILVĒKAM, KURŠ SĒRO?

“

*Nav jāatrod vārdi, kas noņem sāpes.
Dod vietu arī klusumam.*

LABĀK NETEIKT

“Neraudi.”

“Laiks visu sadziedēs.”

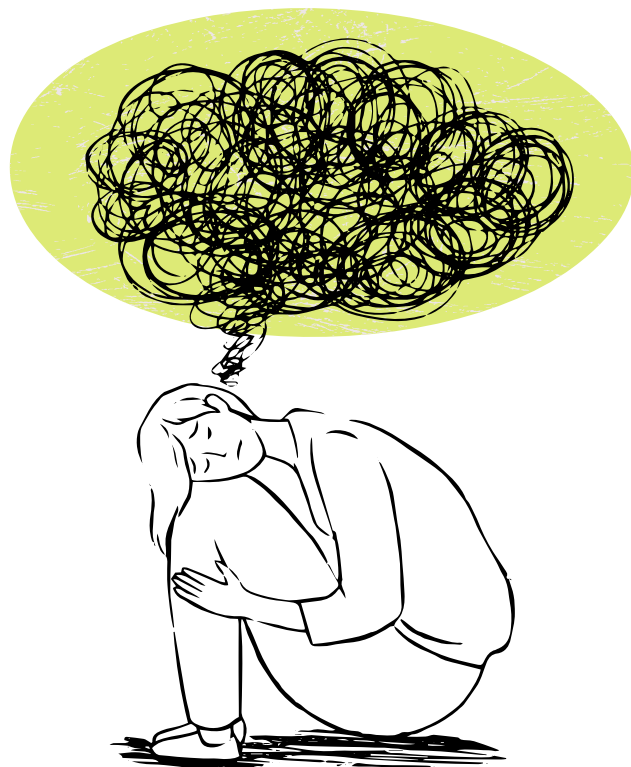
“Es zinu, kā tu jūties.”

“Saņemies.”

“Viss būs labi.”

“Vismaz...”

“Domā pozitīvi.”



TĀ VIETĀ VARI TEIKT

“Es esmu tepat.”

“Tev šobrīd nav jābūt stipram.”

“Es varu tevi uz klausīt.”

“Man ir žēl, ka tev tam jāiet cauri.”

“Es redzu, ka tev ir ļoti smagi.”



25606580

atbalstaprojekts@bkus.lv



bkus.lv

veselapasaule.lv

*Projekts “Atbalsta sistēmas izveide bērniem ar smagām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem”



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

PALĪDZĪBA, KAS ATVIEGLO IKDIENU

Katrs sēro atšķirīgi. Pajautā, kas cilvēkam šobrīd būtu noderīgs.



PIEDĀVĀ KONKRĒTU PALĪDZĪBU

Jebkura praktiska palīdzība var atvieglot cilvēka ikdienu — ēdiens, uzkopšana. Neko neuzspied.



ĻAUJ RUNĀT UN ATCERĒTIES

Uzklausi, ja cilvēks vēlas stāstīt par mirušo. Nekritizē, ja cilvēks izvēlas piemiņas rituālus.



NESTEIDZINI

Sērām nav vienāda tempa, sajūtas ir viļņveidīgas. Ja vajadzīgs, palīdzi atrast papildu atbalstu. Neuzspied kādu konkrētu sērošanas modeli.



25606580
atbalstaprojekts@bkus.lv



bkus.lv
veselapasaule.lv

*Projekts "Atbalsta sistēmas izveide bērniem ar smagām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem"



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

LĪDZĀS SMAGĀ SLIMĪBĀ

Smagi slimam cilvēkam un viņa tuviniekiem īpaši svarīgi ir neuzspiest optimismu. Ļauj runāt arī par bailēm un neziņu.

LABĀK NETEIKT

“Viss būs labi.”

“Tev jādomā pozitīvi.”

“Tev jābūt stipram.”



TĀ VIETĀ VARI TEIKT

“Es varu būt ar tevi arī tad, ja šobrīd ir bail.”

“Par ko tu šobrīd visvairāk uztraucies?”

“Kas tev šobrīd būtu visvairāk nepieciešams?”



25606580

atbalstaprojekts@bkus.lv



bkus.lv

veselapasaule.lv

*Projekts “Atbalsta sistēmas izveide bērniem ar smagām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem”



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca