

El Nem Dúdolt Altatók

#1a4ból



WWW.LEVENDULA-LILLA.NET

Anyu!

Kérlek ne sírj, én mindig itt leszek,

Ha nem is látsz, én most is itt vagyok.

Bent a szívedben találtam jó meleg helyet,

Mindig tiéd leszek, a Te angyalod.

Anyá!

Érzed? Itt vagyok. Apró szárnyam arcodhoz simul.

Én most is ölellek. Piciny kezem ujjadon szorul.

Bent a szívedben találtam jó meleg helyet,

Érzem hogy virrad és már nem alkonyul.



A vetéléshez kapcsolódó gyász folyamata



A vetéléshez kapcsolódó gyászfolyamat többnyire akkor kezdődik, amikor a várandósság megszakad. Az, amikor pozitív lesz a terhességi teszt, a szülővé válásnak egy fontos momentuma. Sok esetben nem az első állomása, hiszen abban a pillanatban, amikor elhatározzuk, hogy családot alapítunk, megfogalmazódik a vágy a gyermek iránt. Ez a vágy beteljesülni látszik akkor, amikor végre megpillantják a teszten azt a felejthetetlen, aprócska jelet, ami a baba érkezését mutatja. Ekkor kezd az álom valósággá válni, reményeket fűz hozzá, álmokat dédelget...

Épül az új szerep, az új identitás: Anya és Apa lesz. Talán akkor gondolnak magukra először így.

Amikor egy várandósság megszakad, ez mind szertefoszlik. Nem csak az elveszített gyermeket kell elgyászolni, hanem a meg nem született gyermekhez kötődő apa- és anyaképet is. A társadalomban él egy olyan tévhit, amely szerint egy kisebb terhesség elvesztése kevésbé fájdalmas. Jelenlegi kutatások alapján nem tudunk összefüggést kimutatni a terhességi hetek száma és a gyász intenzitása között. Azt mondhatjuk, hogy nem a gesztációs hetek száma határozza meg a fájdalom, a szorongás és a depresszió mértékét, hanem az, hogy a pár számára mit jelentett a terhesség.

Ahhoz, hogy megértsük és tudatosítsuk a gyászmunka során megtapasztalt érzéseket, szeretném ismertetni a gyászfolyamat leírására talán legelterjedtebben használt Kübler-Ross modellt.

Az egyszerűbb modell 5 fázist különít el:

1.) Tagadás és elszigetelődés:

Sok nőben él egy halvány reménysugár, hogy az orvos tévedt és mégsem vetéltek el. Elmennek egy másik orvoshoz, hogy megcáfolja a diagnózist, esetleg órákat töltenek az érzett tünetek egyéb magyarázatát kutatva. Elképzelhető, hogy szeretnének egyedül maradni: Nem akarnak senkit látni, senkivel beszélni – még a társukkal sem. Ebben a stádiumban sokan kerülnek a szociális interakciók minden formáját, dolgozni sem mennek.

2.) Düh:

Ilyenkor lehet, hogy valaki mást hibáztat a vetélés miatt. Sok nő az orvost okolja, mert szerinte észre kellett volna vegye a vetélés korai jeleit és akkor talán megakadályozhatta volna azt. Elképzelhető, hogy a partnert vagy saját magát hibáztatja. Csalódottságot érezhet a kórházi dolgozók vetéléshez való hozzáállása miatt. Idegesíthető lehet a barátok vagy a rokonok reakciója, a véletlenül elejtett, károsnak ítélt, de egyébként segítőnek szánt megjegyzéseik.

3.) Alkudozás:

Ha hívó, akkor ilyenkor alkudozik a felsőbb hatalommal, a mielőbbi teherbe esésért és azért, hogy az a baba maradjon is meg. Ezekért akár cselekedeteket is felkínál. Ebben a fázisban kezdi meg a kivizsgálásokat a következő várandósság sikeressége érdekében. Sokszor életmódot vált és kipróbálja a hozzá közel álló alternatív gyógyászati módszereket.

4.) A Depresszió:

Megfordul a fejében, hogy egyáltalán lehet-e valaha babája. Elképzelhető, hogy győzködi magát, hogy nem is akar igazán gyermeket, esetleg a vetélés büntetés valamiért. Próbál újra teherbe esni, de ha nem történik meg olyan gyorsan, ahogy elképzelte, akkor megijed, hogy talán nem is lehet újra várandós. A következő terhességnél erős szorongást érez, félti a babát, fél az újabb vetéléstől.

A kisbabák képei, a környezetében nyilvánosságra hozott várandósságok zavarhatják, fáj a terhes nők, babák látványa. Nem tud örülni mások terhességének, újszülöttjének. A kismamákat, kisgyermekeket, újszülötteket célzó reklámok is rossz érzést keltenek benne.

5.) Elfogadás:

A vetélés okozta fájdalom még mindig jelen van, de már enyhült, nem olyan intenzív érzés, mint az elején. Vissza tud tekinteni és még mindig szomorú, de már sokkal könnyebben kezelhető. Nagyon sok nő csak akkor jut el erre az szintre, amikor már életet adott egy másik gyermeknek.

Fontos tudni, hogy nem mindenki megy át az összes fázison, illetve egy-egy fázis hossza egyénenként eltérő. Nagyon kiemelendőnek tartom, hogy minden létező érzés, ami ezt a fájdalmas veszteségélményt kíséri, az helyénvaló, nem kell miatta büntudatot érezni. A gyászmunkában nincs jó vagy rossz út a veszteség kifejezésére, megélésre.

Egy várandósság véget érése hormonális hullámvasúttal jár. Az elején azt érezheted, hogy te magad vagy a megtestesült fájdalom. A hormonok helyreállása után könnyebb lesz, akkor már kezelhetőbbnek fogod ez a fájdalmat érezni.



Ez a napló a kisbabám emlékére íródott

Név

Gesztációs hét



Kedves Olvasó!

Először is nagyon sajnálom a veszteségedet. El sem tudom képzelni, hogy mennyire nehéz lehet most Neked.

Ez a napló arra hivatott, hogy keretet adjon azoknak az érzéseknek, gondolatoknak, amiket a gyászod során megtapasztalsz.

Ki kell hangsúlyoznom, hogy nem helyettesíti a professzionális segítségnyújtást, azt a törődést, gondoskodást, amit a családod adhat, pedig legfeljebb kiegészíteni képes. Arra viszont remekül megfelel, hogy mankóul szolgáljon akkor és addig, amíg nem érkezik más formában segítség.

A célom ezzel a naplóval az, hogy megmutassam, hogy nem vagy egyedül akkor sem, ha most végtelenül magányosnak érzed magad.

A kisbabád, a várandósságod és a párkapcsolatod pont olyan egyedi, mint a gyászfolyamat, amin keresztülmész.

Terapeutaként, segítőként hiszem a megfelelő időben kimondott szavak hatalmát és gyógyító erejét.

Biztosan lesznek olyan részek, olyan kérdések, amiket még túl fájdalmasnak tartasz megválaszolni, vagy egyszerűen nem illenek hozzád. Ezekre nyugodtan térj vissza később, vagy ha olyan a téma, akkor hagyd ki.

Fontos: ha a füzet kitöltése közben azt tapasztalod, hogy bizonyos érzések túlságosan felerősödnek, kérlek fordulj szakemberhez további segítségért!

Kívánom, hogy mihamarabb érkezzon gyógyír a sebeidre!

Öleléssel: Lilla

I. *A kisbabám*

Ez a rész a kisbabádhoz kapcsolódó érzéseidről,
gondolataidról szól.

Arról, ahogyan készültél rá, ahogyan vártad.

Amennyiben most szembesültél azzal a fájdalommal,
hogy a benned növekvő babát el kell engedned, ezek a
kérdések ebben is a segítségedre lehetnek.



Mit éreztél, amikor megtudtad, hogy várandós vagy?
Kinek és hogyan mondtad el először?

Mik voltak az első terhességi tünetek? Honnan tudtad, hogy babát vársz?

Milyen érzések kapcsolódtak akkor a méhedben növekvő gyermekhez?

Mik voltak az első reményeid, álmaid a babával kapcsolatban?

Mi az, ami a várandósságot leginkább meghatározta?
Mire fogsz leginkább emlékezni?

II. *Ahogy elmentél...*

Ebben a részben a babád elvesztéséről fogunk írni.

Ha van olyan kérdés, amit nehéznek ítélsz vagy nem releváns, akkor hagyd ki nyugodtan!

Ez a füzet Rólad/Rólatok szól. A saját tempódban töltsd ki akkor, amikor teljesen késznek érzed magad rá.

Ne feledd: nincsenek jó vagy rossz válaszok, érzések vannak.



Mennyi időt várandósságot vesztettél el?
Hogyan tudtad meg, hogy a baba már nincs veled?

Mik voltak a legelső érzéseid? Miből érezted, hogy baj van?

Csukd be a szemedet. Idézd fel azt a pillanatot, amikor kiderült, hogy a babád már nincs veled.

Vizualizáld, hogyan nézett ki ez az érzés? Milyen színe, formája volt? Kavargott, végigfutott rajtad, egyre csak erősödött? Hol érintett téged igazán?

Van olyan testrészed, ahol intenzívebb volt az érzet?

Rajzold le, amit magad előtt látsz.

Milyen érzéseket keltettek benned azok, akik ezt a fájdalmas hírt elmondták? Volt-e valami, amit a helyükben máshogy csináltál volna?

Hogyan ment végbe a vetélés, halvaszülés folyamata?

Ez volt az első veszteséged? Ha nem, különbözött a korábbi(ak)tól? Miben?

Mit jelent számodra a gyász? Hogyan jelenik meg benned? Hogyan fejezed ki?

III.

A párkapcsolatom

A következő pár pontban azt nézzük meg, hogy melyik az a típusú érzelmi támogatás, amire szükséged van, hogyan tudjátok a pároddal leghatékonyabban segíteni egymást a gyászfolyamatban.

Ha a gyermeket egyedül vállaltad, a döntés a tiéd, hogy kitöltöd-e ezt a részt, vagy átlapozod.



Hogyan reagált a társad, amikor megtudta, hogy elvesztettétek a babát?

Ki mondta el neki a hírt?

Hogyan támogattott téged?

Te hogyan támogattad a párodat?

A társad hogyan gyászolt? Hogyan érintett ez téged?

Mi az, amit a társad a fájdalommal kapcsolatosan nem értett meg úgy, ahogyan te szeretted volna?

Mi az, amit a pároddal átbeszélte és mi az, amiről utólag beígértél, ha szó esik?

Milyen félelmekkel kellett megküzdenetek eddig a gyász munka során?

Milyen reményekkel tekintetek most a jövő felé?

Van másik gyereketek? Ő hogyan viselte a testvére elvesztését?

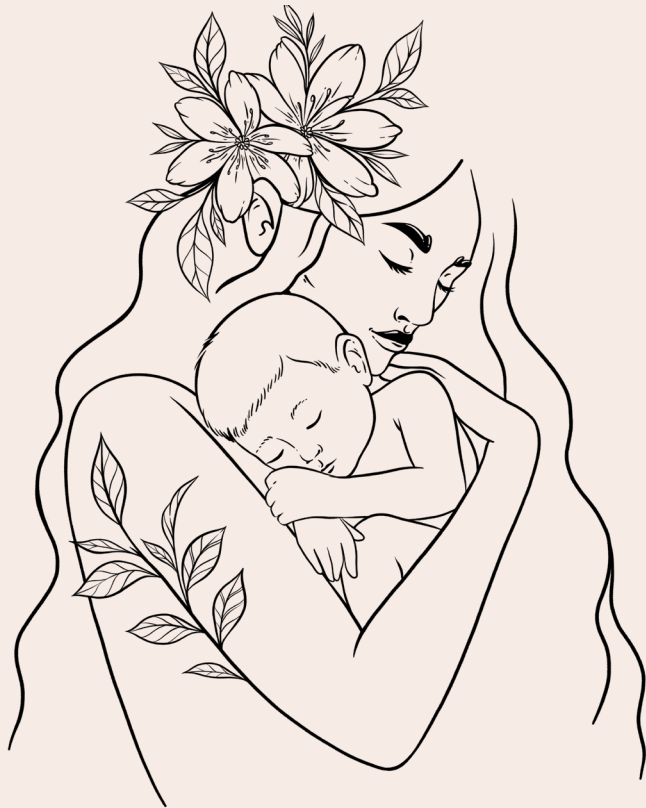
Írj egy levelet a társadnak!



IV. *Érzéseim*

Ebben a részben a TE gondolataid, tapasztalataid
kapnak központi szerepet.

Az a célja, hogy segítsen kigombolyítani az érzéseid
fonalát.



Érzel dühöt? Ha igen, akkor mi miatt?

Van-e valami, ami miatt szomorúságot érzel?

A legkegyetlenebbnek azt érzem, hogy...

Gondolatok, amik tudom, hogy nem igazak, de folyton az
eszemben járnak...

Amit a legnehezebb bevallanom az az, hogy....

Érzelmileg a legnehezebb....

Mik voltak a legbelsőbb, legtitkosabb érzéseid? Ezek hogyan változtak? Most mik?

Mit csináltál azért, hogy könnyebben tudj gyógyulni?

Mik voltak azok a pillanatok, amikből örömet tudtál csenni?

Írj egy levelet a babádhoz!



V.
*Vissza a régi
kerékvágásba...*

Tudom, hogy már sosem lesz olyan, mint amilyen a
babád elvesztése előtt volt.

Ez a fájdalom hagyott egy picike, soha el nem múló
lábnyomot a lelkedben.

Hogyan tovább? Hogyan folytasd az életed?
Ez a rész a veszteséget követő időszak eseményeiről
szól.



Kik azok, akikhez bármikor tudsz fordulni? Akikben a
leginkább megbízol?

Kaptál bármilyen számokra felkavaró reakciót a környezetedből a veszteségeddel kapcsolatban?

Mi az, ami reményt ad(ott) ebben az időszakban?

Mik azok a tevékenységek, programok, amiktől úgy érzed,
hogyan a gyógyulásod segítik elő?

Mely szavakból nyertél vigaszt, megnyugvást?

Honnan fogod tudni, hogy gyógyulsz?

Mi az, amiért hálás vagy?

Van olyan zene, amit ebben az időszakban sokat hallgattál
vagy olyan művészeti alkotás, ami megérintett?

A füzet végére érve tapasztalsz változást az érzéseidben?
Miket?



Az évfordulók, mérföldkövek, családi események újra fel tudják tépni a lelki sebeidet.

A lenti táblázat arra szolgál, hogy bizonyos helyzeteket végiggondolj, valamint az esetleges felzaklató élményekre megoldást találj.

| Kiváltó esemény | Gondolatok ezzel kapcsolatban | Stratégia, hogy átvészeld |
|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Kontroll vizsgálat | | |
| Ismerős gölyahíre | | |
| Ünnepek (pl. Karácsony) | | |
| Pozitív terhességi teszt évfordulója | | |
| Vetélés körüli évfordulók | | |
| Baba születésnapja | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Az 1a4ból társadalom érzékenyítő program célja a vetélés, halvaszülés körüli gyász láthatóvá tétele és az azzal járó gyászfolyamat segítése.

Önsegítő csoportunk szakértőivel arra törekszünk, hogy minden érintett megkapja azt a tájékoztatást és támaszt, amelyre ebben a fájdalmas időszakban szüksége van.

Elérhetőek vagyunk a [Vetélés vagy missed ab utáni babavárás](#) nevű facebook csoportban, illetve privátban is szívesen segítünk.



Dr. Kiss Bernadett jogász, mentálhigiénés szakember
e-mail: kbetti84@yahoo.com
tel.: +36 70 294 6204

Dr. Kopp Dóra szülész-nőgyógyász

Dr. P. Tardy Erika biológus
Észak-Pesti Centrumkórház Humángenetikai
Laboratórium
1062, Dózsa György út 112.
e-mail: kromoszoma@yahoo.com
tel.: +36 1 475 2719

Dr. Sas Ágnes orvos
e-mail: sas.agnes.med@gmail.com
tel.: +36 20 610 9009

Dr. Tóth Natália gyermekorvos
e-mail: natalia.toth@yahoo.com

Barna Dóra szülésznő
e-mail: barnadora93@gmail.com
tel.: +36 30 902 0380

Ivanka Orsolya szülésznő
e-mail: ivanka.orsolya@gmail.com

Levendula Lilla - Heim Tímea
counselor therapist, traumaterapeuta,
egyeszségügyi szociális munkás,
integratív pár- és szexuáلتanácsadó
web: www.levendula-lilla.net
e-mail: lilla@lewendula-lilla.net
tel.: +36 20 346 7350

„A gyászunk épp oly egyedi, mint az
ujjlenyomatunk, de mindannyiunkéban
van egy közös vonás: szeretnénk, ha a
fájdalmunk számítana.”

David Kessler

