

15. oktober – Dan spomina na otroke, ki so umrli pred rojstvom

Avtorica; **Andreja Rustja**

Nemo žalovanje: Ko srce objokuje prazne roke

Petnajsti oktober je mednarodni dan spomina na nosečnost in izgubo dojenčka – dan, ko po vsem svetu prižigamo sveče v spomin na otroke, ki so umrli pred rojstvom ali v prvih tednih življenja. Ta dan nas spominja, da je vsaka izguba pomembna, ne glede na to, kdaj v nosečnosti se je zgodila.

Fizična in čustvena razsežnost spontanega splava

Spontani splav ni le medicinsko dejstvo – je čustvena katastrofa, ki prizadene telo in dušo. Fizični simptomi, kot so krčevito krvavenje, bolečine in hormonske spremembe, so le vrh ledene gore. Ženska se sooča z nepripravljenostjo lastnega telesa, ki se mora prilagoditi nenadni izgubi. Telo, ki se je pripravljalo na materinstvo, se mora spopasti z biološkimi spremembami, ki mu sporočajo, da nosečnosti ni več.

Čustvena plat pa je pogosto še bolj zahtevna. Kljub temu da je bila nosečnost morda stara le nekaj tednov, so se starši že navezali na bodočega otroka, si predstavljali prihodnost, načrtovali imena, sanjarili o njegovih prvih korakih. Spontani splav vse to v trenutku razruši.

Ko žalost nima besed

Žalovanje po spontanem splavu je posebno žalovanje – »nemo žalovanje«, kot ga lahko imenujemo. Družba pogosto ne priznava te izgube kot resnične smrti, saj otroka ni bilo mogoče videti, držati, mnogokrat tudi ne pokopati na tradicionalen način. Prav zato ostajajo starši ujeti v brezbesedno žalost, ki nima svojega prostora v svetu.

Žalovanje poteka v valovih. Včasih je prisotna otopelost, občutek nerealnosti – kot da se to dogaja komu drugemu. Nato pride jeza: jeza na telo, ki je »izdalo«, na zdravnike, na usodo, včasih celo na druge ženske, ki so uspešno rodile. Sledijo občutki krivde: »Kaj sem naredila narobe? Če bi bila bolj pazljiva, če bi manj delala, če bi jedla drugače...« Ti občutki so normalni, vendar neutemeljeni.

Depresija po splavu ni redkost. Lahko se kaže kot žalost, ki se ne umakne, izguba interesa za stvari, ki so nas prej veselile, težave s spanjem, pomanjkanje energije ali občutki manjvrednosti. Pomembno je prepoznati, kdaj potrebujemo strokovno pomoč.

Pomen spominjanja in slovesa

Proces žalovanja lahko olajšamo z različnimi rituali spomina. Lahko napišemo pismo našemu nerojenemu otroku, zasadimo drevo ali rožo v njegov spomin, prižgemo svečo

ali ustvarimo spominsko škatlo z ultrazvočnimi posnetki in drugimi spominki. Ti rituali nam pomagajo dati obliko naši izgubi in čustom.

Pomembno je, da si dovolimo žalovati. Naša žalost je upravičena, ne glede na to, koliko časa je trajala nosečnost. Ne dovolimo si, da nas kdo prepriča, da »saj še ni bil pravi otrok« ali da »lahko kmalu poskusita znova«. Vsaka izguba šteje, vsako žalovanje ima svoj čas.

Podpora okolice

Okolica lahko veliko pripomore z razumevanjem in potrpežljivostjo. Namesto fraz kot so »vse se zgodi z razlogom« ali »saj ste mladi, še boste imeli otroke«, potrebujemo preprosto sprejetje naše žalosti. Včasih je najboljša podpora tiho prisotnost, objem ali preprosto »žal mi je vaše izgube«.

Petnajsti oktober je priložnost, da se spomnimo vseh nerojenih otrok in njihovih staršev. Ta dan nam omogoča, da javno priznamo naše izgube in pokažemo, da nismo sami. Ko zvečer prižgemo svečo, se pridružimo milijonom drugih po svetu, ki prav tako žalujejo za svojimi otroki.

Žalovanje po prenatalni smrti se ne konča z določenim datumom. To je proces, ki lahko traja mesece ali leta. A z razumevanjem, podporo in predvsem s priznavanjem, da je naša žalost upravičena, lahko postopoma najdemo mir in upanje za prihodnost.

V spomin na vse otroke, ki so odšli predaleč – ohranjamo vas v srcih.



Andreja Rustja (1975) je zgodovinarica in teologinja, turistična vodnica, novinarka, popotnica in tudi spremljevalka hospitaliziranih v nemških klinikah. Trenutno opravlja specialistični študij na Inštitutu za logoterapijo in doktorski študij iz turisticke. Deluje kot prostovoljka Hospica in razmišlja o novih projektih. Med najpomembnejšimi vlogami pa je mama. Poleg sina Jakoba sta del njenega življenja še dva otroka, v Nemčiji imenovana Sternkinder; zvezdna otroka – otroka, ki nista prišla na svet, vedno pa malo manjkata.

Zaradi izkušnje tišine in strahu pred témo spontanih splavov ter mrtvorojenih otrok se je o tem odločila napisati knjigo, ki bo ob podobnih izkušnjah morda v pomoč tudi drugim. Več o njenih projektih si lahko preberete na spletni strani www.nemozalovanje.si.