

## Ne firtassuk, hány hetesen történt a vetélés!

Ezzel ugyanis azt az érzést váltjuk ki a szülőknél, hogy mi akarjuk eldönteni, jogos-e a gyászuk. A fájdalom, a gyász mélysége nem attól függ, hogy a baba mekkora volt: pár hetes vagy több hónapos. Az attól még veszteség! A gyász intenzitását elsősorban a pszichológiai kötődés erőssége határozza meg, és ezen kívül a következő tényezők is: mennyire volt nehéz a foganás; tervezett gyermek volt-e; voltak-e korábbi vetélések; a nő / szülők életkora; van / vannak-e már megszületett gyermek/ek; van-e reális esély egy következő várandósságra stb.



## Ne siettessük a gyászt!

Minden gyászolónak joga van a saját tempójában haladni, és bármilyen mélységeket megélni. A veszteséget átélővel ott tudunk együtt lenni, ahol éppen tart. Egy alkalommal megkérdezték Teréz anyát, hogy mi a titka, milyen lelkülettel segít másokat. Erre azt válaszolta, az a titka, hogy együtt áll a szenvedővel a kereszt alatt. És, hát akkor mit is tehetünk? Az egyik legfontosabb, hogy megnyugtassuk a gyászolót, hogy furcsa gondolatai, érzései a veszteségére adott teljesen normális reakciók. Bátorítsuk, hogy legyen türelmes önmagával és a párjával is, hiszen a gyász hosszú és nehéz folyamat, aminek nem lehet „megspórolni” az állomásait. Esetleg odaadhatjuk a párnak a „VENDÉGBABÁK: *Hogyan tovább, ha elvesztettem a kisbabámat?*” című szórólapot. Vagy felhívhatjuk a figyelmüket a Babasírató című virtuális emlékfalra.

<https://babasirato.hu/>

## Ajánljuk fel a konkrét segítségünket!

A gyász érzelmileg kimerítő élmény főképp közvetlenül a vetélés után. Ilyenkor a nőknek általában nincs energiájuk arra, hogy gondoskodjanak mindennapi szükségleteikről és a családjukról. A házaspárnak felajánlhatjuk a segítségünket a bevásárlásban, főzésben, ha van már gyerekük, hogy elhozzuk / elvisszük az oviba, iskolába stb. Sokszor a szavak helyett a konkrét tettek jobban kifejezik az együttérzésünket, törődésünket!

A szórólap tartalmát az MKPK Családügyi Bizottsága állította össze.

<https://csaladegyhaz.hu>



Családegyház

ÜRES  
BÖLCSŐ

*Hogyan támogasd szeretteidet, aki a magzatvesztés fájdalmát hordozza*







*Drága Gyermekem, annyira sajnálom, hogy így történt. Annyira vártam, hogy az életem része legyél, és annyira csodálatos volt, amikor megálmódtam, hogy a szívem alatt vagy, amit aztán egy teszt is megerősített. Attól a naptól fogva úgy éreztem, hogy minden álmom valóra vált. Beszéltem hozzád, énekeltem neked, és már elkezdtem tervezgetni, hogy hogyan alakítjuk ki a te kis kuckódat a lakásban. Apukád is sokat beszélt hozzád és mindenkinek, még a sarki pékség eladóinak is elűjságotta, hogy már Te is az életünk része vagy. Pár hét múlva már láthattam is, ahogy dobog a szíved.*

*Aztán pár hét múlva már nem dobogott... Semmibe sem tudom hasonlítani a fájdalmat, amit akkor apukáddal éreztünk. Nem tudtuk, hogy kezeljük, hogy a legnagyobb kincsünk, Te, már nem vagy velünk.*

*Az emberek sokféleképpen reagáltak. Voltak, akik azt mondták, hogy ez természetes. És bár tudom, hogy sok nő szintén átéli a vetélés fájdalmát, de én mégsem éreztem semmi természeteset abban, hogy az első gyermekemet ilyen hamar elvesztem. Azt is mondták, hogy ne aggódjak, majd lesz gyerekem. De őket sem értem, hiszen már van gyermekem: Te. Természetesen remélem, hogy lesznek testvéreid, de az első gyermekem, Te már csak a mennyből figyelsz minket, és Te tettél engem anyukává. ... Fáj, hogy meghaltál. ... Fáj, hogy sosem láthattam az arcodat és sosem foghattalak a kezembe. Fáj, hogy nem tudom, neked fáj-e a halálad, és fáj, hogy abban a pillanatban én nem tudtam mi történik veled, hiszen minden jel nélkül történt.*

*Fáj, hogy így alakult, de remélem most egy boldog helyen vagy, és remélem egyszer majd átölelhetlek, és a füledbe súgthatom: nagyon szeretlek.*

(Részlet Meurwissen Lídia Lelle: Levél halott magzatomhoz című írásából.)



Amikor egy házaspár elveszíti a kisbabáját, az fizikailag és lelkileg is megterhelő számukra. Ebben a gyászban a közeli rokonok és ismerősök is osztoznak. Mindnyájunkban ott él a vágy, hogy megvigasztaljuk azt, aki szomorú. Előfordulhat, hogy amellet, hogy együttérzünk a szenvedő emberrel, szabadulni szeretnénk a kényelmetlen helyzetből. Fontos azonban tudni, hogy az életben vannak olyan események, mint szeretteink elvesztése – és a magzatvesztés is ilyen, – amikor a szenvedő embert nem lehet hétköznapi módon megvigasztalni. Amikor a szeretteink meghalnak, azt nem lehet úgy kezelni, mint egy problémát. A problémát, ha megoldjuk ugyanolyan jól leszünk, mint előtte. Szeretteink halála után az élet sosem lesz pontosan ugyanolyan, mint korábban. Minden ember ugyanis – tartson az élet bármely szakaszában is – egyszeri, megismételhetetlen és pótolhatatlan.



## Ne értékeljük le, hanem ismerjük el a veszteséget

Gyakran azt gondoljuk, ha elismerjük a másik veszteségét, azzal tovább fokozzuk a fájdalmát, az elkeseredettségben még mélyebbre kerül. Bármennyire is furcsa, ez nem így van. A kisbabáját elvesztő, a vetélés fájdalmát átélő házaspár ilyen lelkiületű vigasztaló mellett valósággal fellélegzik, mert úgy érzi, hogy végre valaki megérti őket, és nemcsak a problémát akarja gyorsan megoldani, és ezzel kívül maradni a fájdalomukon. Amikor néhány egyszerű szóval azt kommunikáljuk, hogy elfogadjuk a gyászoló érzéseit, veszteségét, és feltétel nélkül, úgy szeretjük őt/őket, ahogy vannak, az megnyitja a velük való párbeszédet. Néhány egyszerű mondat: „Engem is mélyen érint, ami veletek történt!” „Nagyon szomorú vagyok a történetek miatt!” „El sem tudom képzelni, hogy milyen fájdalomon mentek keresztül! Imádkozom értetek!” „Nehéz ebben a helyzetben bármit is mondani... De szeretnék mellettetek lenni: szívesen segítek bármiben!”

## Mit *ne* mondjunk?

Ne gondoljuk azt, hogy okos tanácsokat kell adnunk! Nincs az a pozitívum, ami semmissé tenné a szerettünk elvesztése miatt érzett gyászt! Azok a mondatok, amelyek megpróbálják megmagyarázni, racionalizálni, vagy épp pozitív színben feltüntetni a vetélést, segítség helyett inkább elvágják a párbeszédet, és fokozzák a gyászoló pár fájdalmát: „Fiatalok vagytok még! Születhet még másik gyereketek!” „Legalább tudjátok, hogy termékenyek vagytok!” „Jobb így! Biztos beteg lett volna a baba!” „Ez nagyon sok növel előfordul! Legalább van már egy gyereketek!”

## Ne hasonlítsuk a pár veszteségét más helyzetéhez!

Mindenkinek az a legnagyobb fájdalom, ami személyesen érinti! Ha olyan történeteket mesélünk, amely a mellettünk lévő személy szenvedésénél nagyobb, az azt az üzenetet közvetíti számára, hogy az ő vesztesége másokéhoz képest figyelemre sem méltó, és nincs semmi oka arra, hogy szomorú legyen. Ezzel még nagyobb terhet teszünk rá, hiszen úgy érzi, már túl kellett volna lépnie a veszteségén, ő mégsem tud. Holott minden sikertelen várandósság egy elveszített emberi élet. Ilyenkor a pár nemcsak az elvesztett kisbabát gyászolja, hanem a családjukról szőtt jövőképet is. A nők sok esetben egyfajta identitás válságon is keresztülmennek, hiszen személyiségük lényegi eleme, az anyaság, az anyai létük is sérül.