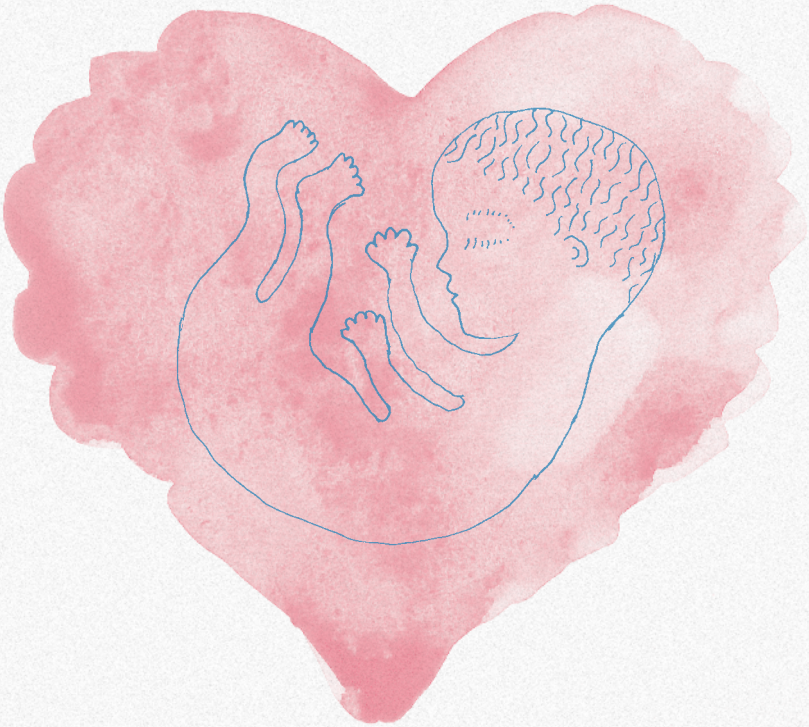
Mému miminku

Průvodce po ztrátě miminka

nenarozeného i narozeného

UZDRAVENÍ SKRZE
TVOŘENÍ



*Lenka
Blažejová*

moje miminko

Moje památka na Tebe

Místo pro fotografii, kresbu nebo slovní vzpomínku…
Je něco, co bys chtěla, aby zůstalo jako vzpomínka v srdci
na Tvé miminko?

*Skřítečku,
jsi v mém srdci
navždy. Moc si přeju,
abys byl šťastný, ať jsi, kde
jsi. Miluju Tě. Odpusť mi.
Chtěla jsem Ti dát víc.
L.*

*Jsi tak
krásná,
dokonalá
a něžná. Jsi
odevzdaná,
statečná
bojovnice.
J.*

*Vidím Tě všude.
Jsou chvíle, kdy
mám pocit, že mi
dáváš najevo, že tu
jsi se mnou.
T.*

„Chytil jsem motýla – zahynul. Utrhl jsem květinu, zvadla.
Poznal jsem, že všeho, co je krásné, se mohu dotknout pouze srdcem.“

John Lennon

Tady je místo pro uctění památky Tvého miminka.
Můžeš tu napsat jednotlivé údaje, pokud je víš. Jestli ne, tak se tím nemusíš trápit.
Tvůj andílek stejně bude mít navždy místo ve Tvém srdci.

Jak se miminko jmenovalo _____

Kdy a kde přišlo na svět _____

V kterém týdnu těhotenství _____

Kolik měřilo, vážilo _____

Kdy a kde zemřelo _____

Prostor pro další vzpomínku

dopis miminku

Co bys chtěla svému děťátku napsat? Co bys mu ráda řekla?
Co Ti leží na srdci?

Ze snů a plánů zbyl jen popel.
L.

rituál rozloučení

„Mrtvých už není tu; napsali znamení do stromů, do květů, že žijí."
Jiří Wolker

Jak zvláštní… Zapaluji 2 svíčky za svá dvojčátka a současně 2 svíčky na narozeninovém dortu dcery… L.

Jediné, co mi po miminku (odešlo v 11 tt.) zbylo, je lékařská zpráva, že bylo velké 3,5 cm. Pouštím si hudbu, pláču a hnětu figurku miminka ze včelího vosku. Dávám ji do hnízdečka z ovčí vlny. Dceři se figurka moc líbí a dává jí dárečky – žaludy a nalepovací náušnici ve tvaru motýlka. Miminku dáváme jméno Nikola. Je zářivý den, napadl čerstvý sníh. Jdeme k řece a na lodičku z kůry, kterou můj muž vyrobil v létě, pokládáme miminko v pelíšku. Na lodičce je i svíčka. Pouštíme ji po řece spolu s bílými květy. Pluje do oceánu. Svíčka zhasne, ale najednou se rozhoří ještě jednou. Je nám najednou lehko u srdce. L.

Pohřeb byl hodně důležitý. Přišlo i plno přátel… Po pár měsících jsme popel zakopali u jednoho mladého doubku na skále, několikrát za rok tam chodíme. Je tam nádherný rozhled. L.

Chtěla jsem se s ní mazlit a hladit a najednou jsem musela řešit pohřeb… Tu nejodpornější věc, kterou bych chtěla řešit… Nakonec jsme koupili úžasný keramický srdce a přesypali popel z urny. Moc mi pomohlo, že Natálka není v té ošklivé urně a je v tom srdíčku. Jelikož to nebylo moc popela, dali jsme jí tam plyšáčka a dopis. T.

Potom jsme šli pustit takový ten lampion štěstí, na louku za hřbitov, symbolicky jsme propustili tu bolest. Sledovat ten balon, jak se zmenšuje směrem k nebi. Celkově se nám ulevilo, bylo to potřeba. Byl to krásný den. Jsem vděčná, že máme kam chodit. Há.

V mytologii je motýl poslem duše z druhého břehu, který přichází pozůstalým říct, že je v pořádku. Dlouho jsem si přála udělat si nějaké tetování jako vzpomínku na Luchiho, ale nenapadal mě ten správný motiv. Nyní jsem měla jasno, bude to motýlek. Lu.

Naší Amálce… jsme pak vytesali na krásný strom-jeřabinu na Šumavě kousek od naší chalupy písmeno ‚A' a datum jejího narození. Je to naše památné místo, kam se rádi vracíme. Teď už i s našimi 3 dětmi, za které jsme moc vděčni. Často pod tím jeřábem mluvíme o tom, kolik by naší Amálce asi bylo a jak by asi vypadala… Zajímavé je, že ten strom se začal tak větvit – postupně, jak nám přibývaly děti… Vnímám v tom zvláštní symboliku. Jednoho léta jsme viděli, že se strom „rozpůlil". Jedna polovina byla uschlá – zřejmě shořelá následkem úderu blesku. Druhá byla stále živá. V to léto jsme tam na Šumavě přišli znovu o miminko, ale tentokrát to byl potrat v 11 tt… M.

Při vyrovnávání se se ztrátou miminka může pomoci rituál rozloučení. Obřad nemusí být vůbec formální, může být jen pro Tvé nejbližší nebo i širší rodinu a přátele. Záleží jen na Tobě, není potřeba se do ničeho tlačit.

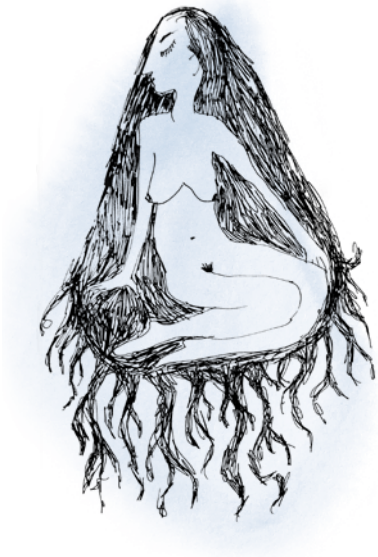
Nemusíš si vyčítat, pokud pohřeb nebylo možné udělat nebo se s miminkem v nemocnici rozloučit. Jsou i jiné způsoby, jak uctít jeho památku.

Jak by sis chtěla svoje děťátko láskyplně připomenout? Sama, nebo s blízkými?

Podpora a doporučení

- V budoucnu je dobré si památku miminka (o výročích, Vánocích apod.) nějakým způsobem připomínat. Udělat mu doma nějaké místo, skříňku či krabičku vzpomínek. Nebo můžeš např. zapálit svíčku nebo prskavku, jít do přírody, zazpívat mu…
- Rituály v dnešní době chybí. Možná je to výzva k vytvoření nových, které naplní potřebu smysluplného láskyplného rozloučení a uznání existence Tvého děťátka.
- Pohřební obřad je předělem mezi intenzivní fází truchlení a další fází, která může časem vyústit v přijetí nepřijatelné skutečnosti, jakou ztráta miminka především je.
- Pohřební rituál Tě může naplnit hlubokým klidem a vděčností za přítomnost tohoto děťátka v životě a může Tě také propojit se všemi, kteří se ho zúčastní.
- Podle zákona se má s popelem nakládat pietně, ale nevymezuje se místo jeho uložení či rozptýlení. Je ho tedy možné umístit podle přání pozůstalých.
- Obřad transformuje pocity. Vnější projevy – květiny, hudba nebo slova jsou podporou vnitřní transformace. Bolest se mění v přijetí a Ty se tak můžeš posunout do další fáze života. Když zemře někdo hodně blízký, budeš žít s vnitřní jizvou. Ale i díky dobrému rituálu se jizva může hojit a třeba časem mizet.

moje kořeny a zdroje



„Když procházíme těžkým obdobím, je dobré se věnovat radikální sebepéči (radix znamená latinsky kořen) – být v kontaktu se svými zdroji, poslouchat své tělo, pocity a limity."

Blanka Javor Dobešová

Já jsem si například „dovolila" žít totálně ze dne na den. Šla jsem na nemocenskou a pak jsem si celé dny naordinovala jen pro sebe, bez perspektivy „co je potřeba", ale s „co momentálně chci tady a teď" – jen jsem seděla v kavárnách, pila dobrou kávu, pozorovala lidi kolem sebe a psala si deník, zapisovala svoje pocity, doma pak hlasitě zpívala a svobodně tancovala. Jednou, když mi bylo hodně špatně, oblékla jsem se jako Frida Kahlo – namalovala se, do vlasů dala květinu a zpívala. Svým hlasem jsem naplnila celý byt. Náhle přišla vlna úlevy a velké síly. Podařilo se mi tak dostat ke svým nádherným vnitřním zdrojům. H.

Podpora a doporučení

- Smrt dítěte je nejhorší možnou ztrátou, která může ženu jako matku potkat. Abys předešla komplikacím, je důležité se o sebe postarat.
- Je dobré plakat, jestliže to potřebuješ. Odpočívat.
- Říct si, že musíš vydržet – musí být nějaký vyšší důvod pro Tvé přežití.
- Meditovat, modlit se, číst.
- Mluvit s někým, jestliže se Ti chce mluvit.
- Rozptylovat se na krátké časové úseky (nemusíš mít pocity viny, když chvíli na svoji bolest zapomeneš, nebo se dokonce budeš cítit dobře).
- Pečovat o sebe, potřebuješ péči.
- Věnovat pozornost tomu, co jíš.
- Pohybovat se, věnovat se nějaké tělesné aktivitě, procházet se, zaplavat si, cvičit.
- Udělat něco dobrého pro někoho jiného (je příjemné cítit, že Tě někdo potřebuje, že jsi užitečná).
- Nikdy a nikam nejde „uniknout" svému zármutku – ani do alkoholu, ani do drog, ani do práce a ani na druhý konec světa – smutek nás vždycky dožene… Je dobré setrvat se svou bolestí.
- Udělat něco k uctění památky Tvého děťátka.

Sama pro sebe jsem si zvolila jako ten nejdůležitější závěr PEČOVAT O SEBE. Měl by to být základ každého spokojeného života, ale bohužel někdy si člověk musí sáhnout na dno, aby k tomu dospěl. Já jsem něco takového léta zanedbávala a myslela hlavně na druhé. Obětavost je krásná vlastnost, stává se však škodlivou, pokud člověk obětuje sám sebe za hranici vlastní harmonie a komfortu. Teď jsem začala poprvé opravdu myslet na sebe; nesnažím se přetrhnout a vyhovět všem na úkor vlastního klidu; snažím se scházet se jen s takovými lidmi, kteří mě obohacují, a nedělám si násilí. Zajímám se ještě víc o zdravé jídlo, bylinky, věnuji se svému výtvarnému umění, začala jsem cvičit hormonální jógu… Lu.

Když je Ti strašně těžko a nedá se to vydržet, můžeš např.: jít do přírody, dýchat zhluboka, psát, kreslit, zpívat, tančit, dát si koupel, jít na masáž, najít si psychologa nebo někoho, kdo to také zažil, najít podpůrné weby nebo internetové skupiny. Nebo také udělat něco, co by sis jinak nedovolila, vrátit se k dávnému koníčku nebo k tomu, co Tě bavilo v dětství.

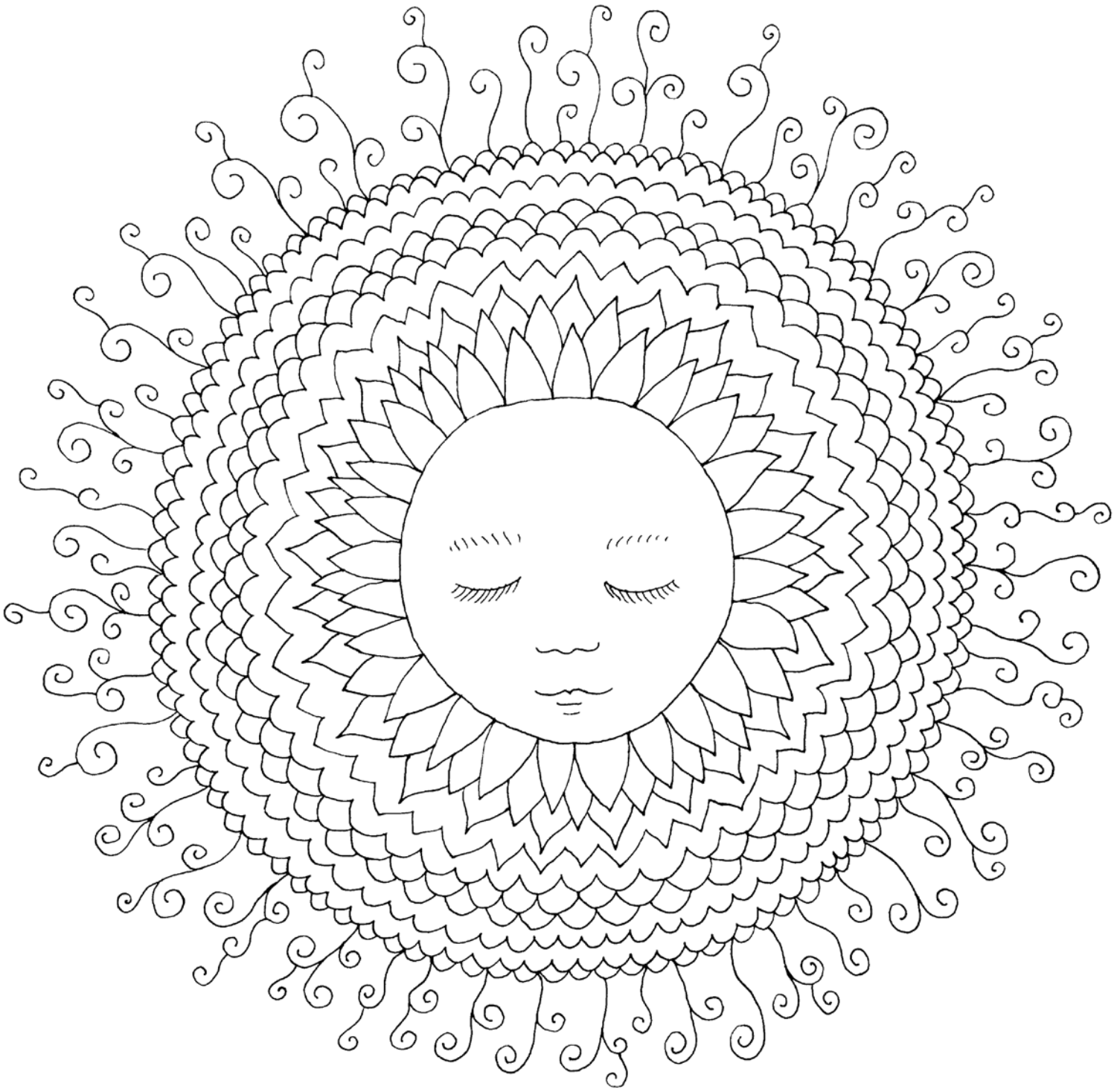
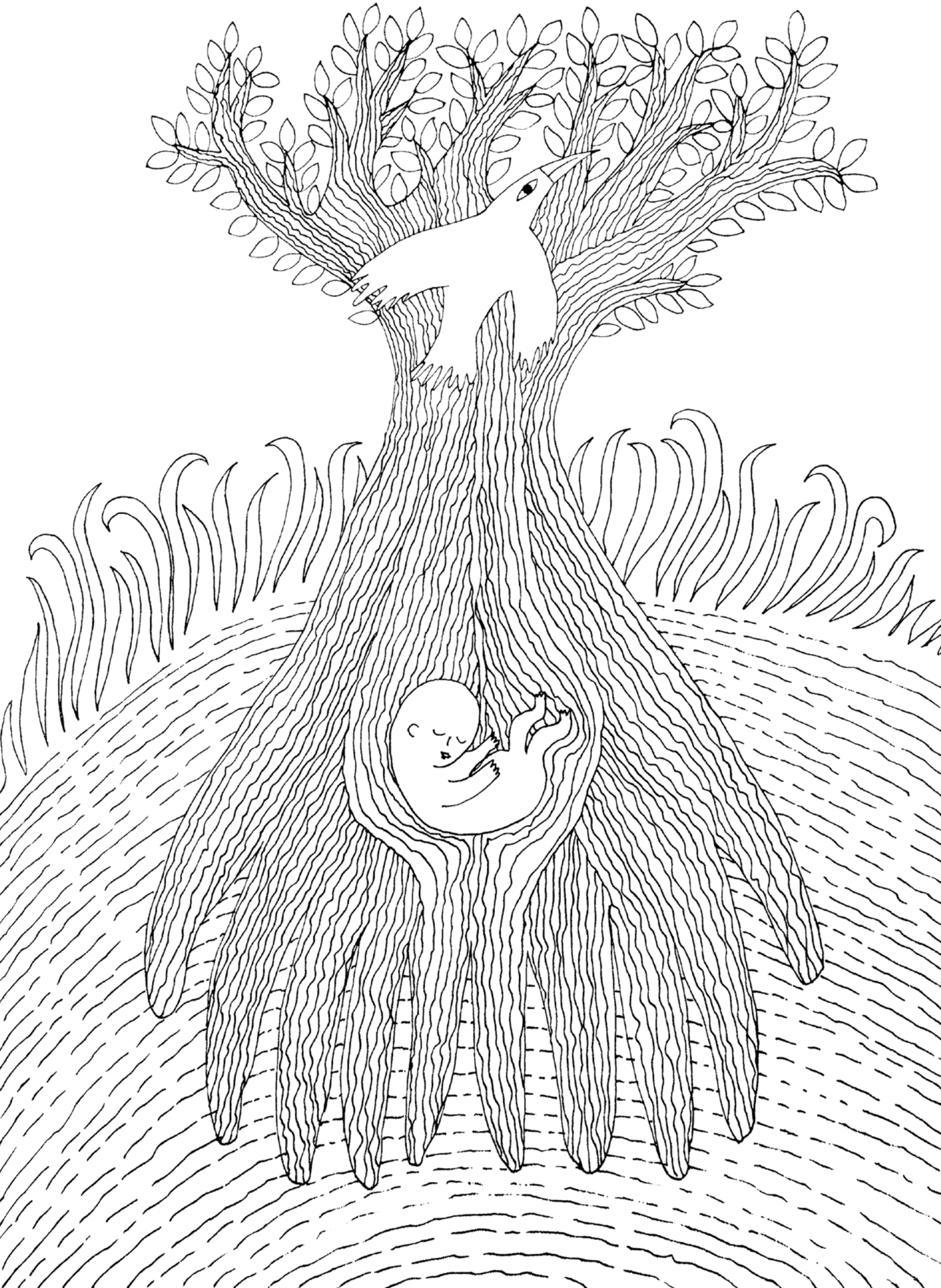
Máš nějaké další nápady, jak se opečovat? Zkus si dát nějaký konkrétní malý úkol, co se týká sebepéče. Můžeš se rozmazlovat, dovolit si to… Co to bude?

„Bouře uplynulé noci ozdobila toto ráno zlatým mírem.“

Rabíndranáth Thákur

Napiš do kořenů, kde čerpáš sílu, co Ti pomáhá… Co máš ráda? Co ráda děláš?

„Proste a dostanete, hledejte a naleznete, tlučte a otevře se vám!“

Matouš 7,7–12

Pokud máš chuť, omaluj nebo si domaluj kresby na dalších stranách.
Když budeš chtít, nemusíš se držet linek, záleží jen na Tobě…