

Ob izgubi...

Dnem, ko smo se že nekako navadili na spremenjeno dnevno rutino, drugačen način dela, sodelovanja in prilagojenega druženja preko socialnih medijev, neizogibno sledijo novi izzivi in spremembe. Kot je na splošno znano v svetu, še posebej pa to lahko vidimo v naši sosedni Italiji, okužba s COVID-19 lahko poslabša že obstoječo bolezen pri ljudeh in povzroči tudi smrt. Večje kot je število umrlih, večja je verjetnost, da smo tudi sami med tistimi, ki se soočamo z izgubo. To so lahko pradedki in prababice, stari starši, starejši sorodniki, sosedje, znanci, lahko pa celo starši in prijatelji. Za odrasle je težko ob izgubi bližnjega, vendar tudi otroci in mladostniki žalujejo, zato je pomembno, da jim pomembni odrasli karseda stojijo ob strani.

Soočanje z različnimi izgubami je vseživljenjsko. Izgube niso povezane samo s smrtjo, ampak tudi z ločitvami, selitvami, izgubami službe, prekinitvami prijateljstev, smrtjo hišnega ljubljence, spremembami šolanja (npr. prehod iz osnovne v srednjo šolo), rojstvom sorojenca, naravnimi nesrečami... Pojem »izguba« torej ni nujno povezan le s smrtjo, kjer gre za vseobsegajočo in trajno ločitev od umrlega, ampak tudi z raznimi spremembami in prekinitvami rutin in odnosov, ki so izven naše kontrole (torej bi lahko podobno dojemali tudi trenutno stanje socialne oddaljenosti, a v dosti milejši obliki, saj sprememba ni trajna). Vendar pa se bom v zapisu predvsem osredotočila na izgubo otrok in mladostnikov zaradi smrti bližnjega.

Čeprav je izguba univerzalna izkušnja, pa jo doživljamo vsak po svoje in se skozi čas spreminja. Pomembno je, da žalovanje dojemamo kot naravno (normalno) reakcijo na izgubo in ne kot nekaj »nenormalnega«. Žalovanje ni samo žalost, ampak je kompleksen proces, ki zajema misli, čustva, vedenje in telesne reakcije. To velja tudi za otroke in mladostnike.

Ko pride slaba novica

Staršem je pogosto težko, ko gledajo žalovati svoje otroke; razdvojeni so med čustvi, da bi otroka zaščitili in da bi bili z njim odkriti. Otroku starši ne morejo prihraniti bolečine ob izgubi, lahko pa so ob njem in mu predstavljajo oporo. Že pri sporočanju slabe novice je pomembno, da jo otroku pove oseba, s katero si je blizu in ji zaupa. Pomembno je, da je sporočilo jasno, brez uporabe milejših izrazov, kot so »zaspal je, šel je na dolgo potovanje, smrt ga je vzela«, ipd. Otrokovo razumevanje je konkretno, zato mu starši lahko s tem nenamerno vzbudijo strah pred spanjem ali zmotno prepričanje, da se bo oseba vrnila. Pomembno je, da so starši otroku oz. mladostniku na voljo za njegova vprašanja.

Starši se skupaj z otrokom odločijo, ali bo prisostvoval pogrebu in mu razložijo, kako bo potekal. Dobro je, da se otrok udeleži pogreba, če je le možno. Obredi in običaji ob smrti namreč spodbujajo razumevanje smrti (pogreb je konkretna izkušnja slovesa), otroku ponudijo priložnost opazovanja žalovanja in medsebojne podpore pri odraslih in skrajšujejo obdobje zanikanja. Če udeležba na pogrebu ni mogoča, lahko starši in otroci naredijo obred slovesa doma- npr. posadijo rožo, izpustijo balone v zrak, pokojniku narišejo risbo, naredijo posebno mesto s sliko pokojnega, ipd.).

V nadaljevanju bom poskušala osvetliti, kako doživljajo izgubo različno stari otroci in mladostniki, ter kako jim lahko ta povsem naraven proces žalovanja olajšate.

Kako otroci razumejo izgubo in kako postopati

Otroci v obdobju dojenčka in malčka (do 3. leta) ne razumejo minljivosti, dokončnosti in nepovratnosti smrti, saj govor in mišljenje nista še ustrezno razvita. Odzivajo se s telesom in čustveno stisko. Predvsem ob izgubi pomembne osebe malčki čutijo strah pred tem, da jih bodo tudi drugi (oče, mama) zapustili, odzivajo se na tesnobo in strah ljudi okoli sebe. Vznemirjeni so ob spremembah dnevnih rutin. Zato pogosto iščejo bližino odrasle osebe, včasih tudi umrlega (ga kličejo, iščejo po stanovanju, gledajo skozi okno in ga čakajo), več jočejo, želijo, da jih odrasli več pestujejo, so vznemirjeni in razdražljivi, telesno nemirni, ali pa so tihi in manj odzivni. Pojavljajo se lahko težave s spanjem (ne morejo zaspati, pogosteje se zbujejo, jočejo) in hranjenjem (zavračajo hrano ali pa so pretirano ješči).

Starši lahko olajšajo žalovanje malčkov tako, da poskušajo čim bolj vzdrževati normalne dnevne aktivnosti in rutine. Malčki se ne pomirijo ob besedah, ampak ob vseh nebesednih sporočilih. Zato je pomembno, da se starši trudijo biti čim bolj mirni v njihovi prisotnosti, jih več pestujejo in ljubkujejo, govorijo z mirnim, nežnim glasom, jim ponudijo igračo in predmete, ki imajo učinek pomirjanja (npr. odejico za spanje, ninico; če je umrla otrokova bližnja oseba (npr. eden od staršev), je pomembno ponuditi predmet, ki ima njen vonj – npr. majico, ki jo otrok lahko stisne k sebi in mu predstavlja občutek varnosti).

Predšolski otroci (med 3. in 6. letom) ne razumejo nepovratnosti smrti, v svojem razumevanju pa ne ločijo domišljije od resničnosti. Hitro napredujejo na govornem področju, a ne zmorejo besedno izraziti vsega, kar čutijo, niti tega, kar potrebujejo. Ob izgubi bližnje osebe pogosto iščejo bližino odraslih, sanjajo ali vidijo osebo, ki je umrla, so jokavi, čutijo strah, tesnobo, so razdražljivi, nemirni, imajo več čustvenih izpadov, lahko pa so tudi umaknjeni, tihi, slabše odzivni, lahko celo depresivni. Lahko imajo težave s spanjem, hranjenjem, pojavlja se regresivno vedenje – npr. ponovno začnejo močiti hlačke podnevi ali/ in ponoči, čeprav so že usvojili toaletni trening, ponovno želijo dudo ali stekleničko, nazadujejo pri govoru – npr. govorijo spet pootročeno, enobesedno, čeprav so že govorili v stavkih, pričnejo jecljati, ipd.

Starši lahko pomagajo z vzpostavitvijo čim bolj običajnega dnevnega ritma in aktivnosti. Pomembno je, da so pozorni na otroka in mu ponudijo tolažbo, ko jo potrebuje in besede za njegovo doživljanje («Si žalosten, te je strah...»). Večkrat naj otroku povedo, da je varen, kdo pazi nanj in naj imajo otroka ob sebi, kolikor je to mogoče. Potolažijo naj ga z objemi, božanjem, crkljanjem, masiranjem... Ob njem naj govorijo umirjeno, nežno. Smrt naj prikažejo kot del življenja, čim bolj naravno, z otrokom lahko preberejo pravljico na temo izgube (npr. Pepelka, Janko in Metka, ipd.). Tudi v tem razvojnem obdobju so pomembni predmeti, ki otroka pomirjajo – ninica, odejica, ipd. Včasih so otrokom v pomoč tudi znani okusi jedi, ki jih imajo radi. Igra služi v tem obdobju kot zaščita pred tem, da bi jih žalost, strah jeza, popolnoma preplavili, pa tudi kot način izražanja in predelovanja obremenjujočih čustvenih vsebin. Zato

je potrebno igro otrok spodbujati in v njej po potrebi tudi sodelovati. V primeru, da je tudi eden od staršev zelo prizadet in tega ne zmore, je pomembno, da poišče drugo zanesljivo odraslo osebo, ki bo otroku nudila ustrezno podporo.

Otrok na nižji stopnji šolanja (srednje otroštvo, 6 do 10 let) že razume nepovratnost, dokončnost smrti. Jo pa lahko dojema zelo konkretno (npr. kot osebo) ali pa sprašuje, kje je umrla oseba sedaj, kako je z njo. Pri otrocih se ob izgubi pojavljajo čustva jeze na umrlo osebo ali preživele, tesnoba, žalost, nemoč. So razdražljivi, ker ne zmorejo v polni meri nadzorovati svoje impulzivnosti, prihaja do jeznih izbruhov in agresivnih izpadov, ki jim sledita globok obup in žalost. Pogosto se krivijo za smrt bližnjega. Pojavljajo se strahovi (npr. pred temo, pred tem, da ostanejo sami), oklepajo se odraslih, nočejo v šolo, imajo težave s pozornostjo, umikajo se vase, ne želijo več obiskovati aktivnosti, izogibajo se vrstnikom. Pojavljajo se telesne težave (boli jih trebušček, glava, ipd.), težave s spanjem ali apetitom, lahko tudi z močenjem postelje.

Pomembno je, da starši otroku večkrat zagotovijo, da je varen, mu povedo, kdo pazi nanj. Priporočljivo je čim prej nadaljevati z dnevnimi rutinami in aktivnostmi. Otroka naj spodbujajo in ga opogumljajo, poskušajo najti besede za njegova čustva, ga potolažijo z objemi, držanjem roke, ali drugimi dotiki, ki jih ima rad. Otroku naj odgovarjajo na vprašnja, ki jih postavlja in če ne vedo odgovora, naj to odkrito povejo. Poskušajo naj razložiti smrt kot del življenja. Dovolijo naj mu, da sodeluje pri poslavljanju od bližnjega. Spodbujajo naj igro, branje knjig s tematiko izgube in žalovanja ter druge dejavnosti, skozi katere lahko otrok izraža svoja čustva in misli. Omenjeno lahko izkoristijo kot iztočnico za pogovor z otrokom. Skupaj z otrokom naj naredijo spominsko knjigo ali škatlo spominov, ki bo pomenila vez z umrlo osebo.

Starejši otroci (10 do 12 let) razumejo, da je smrt dokončno stanje. Pozorni so na odrasle in na njihovo žalovanje, zato je še posebej pomembno, da starši ubesedijo svoje počutje in ga ne zanikajo ali minimalizirajo. Otroci v tej starosti so ob smrti zaskrbljeni in prestrašeni v zvezi z varnostjo družinskih članov, prijateljev in sebe. Zato je na mestu tudi pogovor o virusu in povezave s smrtnostjo, saj se tako otroci lahko vsaj malo razbremenijo. Občutijo tudi močna čustva jeze, strahu, nemoči, lahko tudi krivde. V namen zaščite žalujočih odraslih poleg njih, se pogosto pretvarjajo, da so v redu. Želijo prevzemati bolj odrasle vloge, kot so jih razvojno sposobni. Intenzivno razmišljajo o izgubi, veliko sprašujejo. Počutijo se drugačni od vrstnikov. Otroci v tem času potrebujejo pogovor z odraslo osebo, ki ji zaupajo. Prav tako potrebujejo zagotovila in spodbude, dotik, odkritost o dogodkih, povezanih s smrtjo, sprejetost in razumevanje njihove žalosti s strani odrasle osebe. Pomembno je, da jih starši spodbujajo k vedenju, primernem za njihovo starost (igra, druženje s prijatelji, udeležba v interesnih dejavnostih, sodelovanje pri gospodinjskih opravilih...).

Mladostniki (po 13. letu, do odraslosti) so zmožni umestiti smrt v širši kontekst, v svojih reakcijah pa nihajo od razvojno nižjih (otroških), do bolj zrelih. Čustva jih pogosto preplavljajo, zato jih bodisi potiskajo na stran, lahko pa tudi zanikajo. Zaupnike poiščejo med prijatelji, vseeno pa je pomembna dostopnost družinskih članov za pogovor. Zaradi razvojno tipičnega mišljenja, da se jim nič ne more zgoditi, se ob preplavljenosti s čustvi, ki bi jim radi ubežali, lahko podajajo v tvegana vedenja. Včasih se umikajo od družbe, želijo biti sami, zatekajo se v igranje računalniških igrice, poslušanje glasbe, opuščajo interesne dejavnosti. Pogosto

maskirajo svoja čustva, se šalijo ali pretvarjajo, da jim ni mar. Včasih se krivijo za smrt bližnjega. Možne so tudi samomorilne misli.

Pomembno je, da starši odkrito povedo o okoliščinah smrti in da so mladostnikom na voljo za vprašanja in pogovor. Dopustiti jim je potrebno doživljanje različnih čustev – od jeze, do žalosti, strahu, nemoči in krivde. Včasih jim je občutja potrebno pomagati postaviti v bolj realen okvir (še posebej krivdo), saj se s tem zmanjša njihovo trpljenje. Tudi starši naj odkrito spregovorijo o svojih čustvih. Le-to je lahko pomembna iztočnica za pogovor z mladostnikom, ki se sicer umika. Prav tako lahko starši pogovor navežejo ob kakšnem filmu, ob skupnem opravilu, v času, ki je namenjen samo staršem in mladostniku (brez sorojencev). Tudi pri mladostnikih je pomembno, da se čim prej nadaljujejo običajna rutina in aktivnosti, predvsem pa postavljanje ustreznih pravil in dogovorov glede vedenja – npr. dogovorjena ura vrnitve ob izhodu, časovni okviri igranja igrice, jasna pričakovanja glede šolskih obveznosti in domačih opravil, ipd. Kljub mladostnikovi stiski nista na mestu niti pretirana popustljivost niti prestrogo omejevanje.

Opisane značilnosti so normalen odziv otrok in mladostnikov na izgubo pomembnega bližnjega. Čeprav je prilagajanje na spremembe in sprejemanje smrti vseživljenjski proces, večina otrok in mladostnikov ob tem nima dalj trajajočih težav s funkcioniranjem v vsakdanjem življenju. V kolikor pa zaskrbljujoče vedenje otroka ali mladostnika po izgubi ne prične izzvenevati in je s tem oviran pričakovan nadaljnji razvoj, je na mestu pomoč strokovnjaka – kliničnega psihologa ali pedopsihiatra.

Jana Jarm, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.