

Zbog vlastitog procesa tugovanja, teško se je suočiti i nositi sa tugovanjem vlastitog djeteta. Stoga se ne ustručavajte potražiti pomoć drugih osoba bliskih djetetu. Možete potražiti i stručnu potporu za sebe, jer pomaganjem sebi pomoći ćete i svom djetetu.

### NAČINI POTPORE RODITELJIMA

- možete reći: žao mi je, ne znam što bih rekao, ne mogu niti zamisliti kako vam je
- izbjegavajte fraze kao: tako je trebalo biti, još ste mladi, bit će djece, ne plači, misli na ostalu djecu, bit će bolje i sl. Koliko god one bile izraz brige i želje utješiti tugujuće roditelje, mogu se protumačiti kao nerazumijevanje situacije i izazvati suprotan učinak
- ako vam je teško bilo što reći može pomoći lagani dodir, zagrljaj
- ponudite praktičnu pomoć – npr. čuvanje djece, održavanje kuće, odvoženje/dovoženje i sl.
- ako roditelj želi razgovarati o gubitku, pažljivo ga slušajte i slobodno postavljajte pitanja koja vas zanimaju. Roditelju će biti drago da ste zainteresirani
- ne ustručavajte se razgovora o djetetu, kakvo je bilo, što je voljelo, sjetite se važnih datuma, posjetite djetetov grob
- ako roditelji odbiju ponuđenu pomoć ili razgovor, ne shvaćajte to osobno, nakon nekog vremena ponovno se ponudite
- sjetite se roditelja i nakon dužeg vremena jer većina bliskih osoba nastavlja sa svojim životima i roditelji ostaju bez potpore

- ako se gubitak dogodio u bolnici (bolest; ozljeda; mrtvorodenče), osoblje bi trebalo omogućiti roditeljima vrijeme oprosta od djeteta, jer se to pokazalo kao važna karika u kasnijem procesu tugovanja. Kod roditelja koji nisu imali snage to učiniti ili im je savjetovano drugačije, može se zbog tog javiti intenzivniji osjećaj krivnje.

### GDJE POTRAŽITI POTPORU?

Najveća potpora dolazi od strane bliskih osoba ili osoba od povjerenja (svećenik, liječnik i sl.), ali potporu možete dobiti i na sljedećim mjestima:

- udruga Izvor, potpora roditelj-roditelju
- obiteljsko savjetovništvo pri Caritasu
- obiteljski centar Zadarske županije
- različite forumske grupe na Internetu
- literatura na temu tugovanja

### IZ ZAKONA

*Zakon o roditeljskim i roditeljskim potporama (NN 68/08., 110/08., 34/11., 54/13.)*

#### **Dopust za slučaj smrti djeteta**

Ako zaposlena majka ili samozaposlena majka rodi mrtvo dijete ili ako dijete umre prije nego što je protekao roditeljski dopust, korisnik tog dopusta ima pravo nastaviti njegovo korištenje još 3 mjeseca računajući od idućeg dana od dana smrti djeteta.

#### **Rodiljni dopust**

Zaposleni roditelj ili samozaposleni roditelj ima pravo na roditeljski dopust u trajanju od:

- 6 mjeseci, za prvo i drugo rođeno dijete,
- 30 mjeseci, za rođene blizance, treće i svako sljedeće dijete.

U broj rođene djece uračunavaju se mrtvorodena djeca te umrla djeca majke.

*Zakon o državnim maticama (NN 96/93., 76/13.)*

*Naputak za provedbu Zakona o državnim maticama i upisu posvojenja u maticu rođenih (NN 26/08.)*

#### **Matica rođenih**

Mrtvorodeno dijete se upisuje u maticu rođenih na temelju čega se može izdati rodni list, također se može upisati ime namijenjeno djetetu

### IZVORI

- Arambašić, L. (2008.). Gubitak, tugovanje, podrška. Jastrebarsko: Naklada Slap
- www.nn.hr
- www.poliklinika-djeca.hr

UDRUGA ZA OBITELJ I RODITELJSTVO  
IZVOR



## GUBITAK DJETETA



Svrha letka je potpora tugujućim roditeljima koji pokušavaju razumjeti ili samo traže potvrdu onog što prolaze ili osjećaju. Također i svim onima koji žele biti potpora tugujućim roditeljima.

**SUSRET S TUGUJUĆIM RODITELJIMA  
PRVI UTORAK U MJESECU, 17.00 SATI**



*Jedna je majka gubitak opisala na sljedeći način: „Osjećala sam se kao da sam zapela u vremenu, natrag nisam mogla a naprijed nisam željela, ništa nije imalo smisla. Činilo se kao da su svi oko nas nastavili sa životom, a ja sam se iznova budila sa istim nemirom i prazninom.”*

Reakcije na gubitak i tijekom tugovanja su različite, intenzivne, pomiješane. No, svaka se reakcija smatra prirodnom i normalnom. Javljaju se bez obzira je li se gubitak dogodio tijekom trudnoće, ubrzo po rođenju ili kasnije, kroz život. Moguće reakcije su:

- **Emocionalne:** ljutnja, tuga, osjećaj krivnje, tjeskoba, strah, bespomoćnost, čežnja
- **Misaone:** šok i nevjerica, osjećaj gubitka kontrole nad životom, doživljaj da je umrli pokraj nas, teškoće s koncentracijom, pamćenjem/prisjećanjem, opsesivne misli i slike o gubitku, zabrinutost, traženje smisla gubitka i smisla života nakon gubitka, razmišljanje o osveti
- **Tjelesne:** "praznina" u želucu, "stezanje" u grudima, grlu, pritisak u grudima, osjetljivost na zvukove, teškoće s disanjem, mišićna slabost, glavobolja, vrtoglavica, pospanost, umor
- **Ponašajne:** teškoće sa spavanjem, promjene u apetitu, promjene u spolnoj želji, povlačenje od ljudi, "pretjerana" aktivnost (svrhovita ili nesvrhovita), plakanje, traženje pravde/istine/krivca.

Nije neuobičajeno da roditelji doživljavaju i ugodne emocije. No, roditelji ih se ponekad ustručavaju pokazati zbog straha od reakcija okoline ili i sami smatraju da je takvo što čudno, neprimjereno, nenormalno.

**TUGOVANJE** nakon gubitka je dugotrajan **proces**, u kojem se izmjenjuju periodi uspona i padova. Prožet je brojnim emocijama, a tijekom je individualan.

#### **Zadaci tugovanja su:**

- prihvaćanje stvarnosti gubitka
- proživljavanje boli zbog gubitka - proći kroz emocije i ostale reakcije koje su posljedice gubitka
- prilagodba životu u kojem više nema preminulog djeteta
- preusmjeravanje na druge osobe, odnose, interese – pronaći način na koje će preminulo dijete ostati u našem sjećanju i dio nas, a istovremeno nastaviti živjeti bez njega.

Tijekom tugovanja se više puta, na različite načine prolazi kroz navedene zadatke.

Roditelj se može pitati hoće li ikad više moći dobro funkcionirati, ima li kraja bolnim i intenzivnim emocijama, hoće li poludjeti, može li izdržati?

Iako se potpuno prihvaćanje gubitka djeteta vjerojatno ne dogodi do kraja života, većina se roditelja uspije prilagoditi životu bez djeteta i pronađe načine za dobro sveopće funkcioniranje. Reakcije su manjeg intenziteta, rjeđe se javljaju, kraće traju, roditelji se mogu prisjećati lijepih trenutaka vezanih uz dijete i tad se osjećaju dobro.

Intenzivne reakcije se ponovo mogu javiti tijekom blagdana, obiteljskih okupljanja, godišnjica, datuma rođenja i sl.

## **OBITELJSKI ODNOSI**

Gubitak djeteta utječe na sve odnose unutar obitelji; kako na odnos između partnera, tako i na odnos prema djeci.

Majka i otac često tuguju na različite načine, što može utjecati na kvalitetu odnosa. Majke imaju potrebu razgovarati o umrlom djetetu i sklonije su pokazivati svoje reakcije, dok očevi imaju potrebu pokazati da su *čvrsti* i utjehu traže u poslu. Važno je održavati otvorenu komunikaciju, budite blagi prema sebi i partneru, odgodite važne odluke, zajedno učinite nešto što će vam pružiti zadovoljstvo. Ako je prisutno dugotrajno međusobno optuživanje, nemojte zanemariti problem, već potražite pomoć.

#### **Djeca u procesu tugovanja**

Djeca također prolaze kroz proces tugovanja zbog gubitka brata/sestre. Često osjećaju krivnju jer su nešto rekla ili učinila umrlom bratu/sestri. Također se može pojaviti strah da roditeljima neće uspjeti nadomjestiti umrlo dijete, zabrinutost za budućnost, odgovornost za roditelje i obitelj, preuzimaju poslove odraslih, prikrivaju svoje reakcije na gubitak kako bi zaštitili roditelje.

Neki od načina kojima se može olakšati proces tugovanja su:

- objasnite što se dogodilo na način primjeren dobi djeteta
- dopustite da sudjeluju u ceremoniji sprovoda ako to žele (pripremite ga na tijek zbivanja) ili u nekom drugom ritualu opraštanja (crtež, pismo i sl.)
- osigurajte atmosferu u kojoj mogu iskazati svoje osjećaje
- budite iskreni o vlastitim osjećajima
- dopustiti uspomenu na umrlog brata/sestru
- omogućite nastavak svakodnevnih aktivnosti kad za to budu spremni