Andreja Rustja

Nemo žalovanje

Nezapete uspavanke razbitega srca



1857

Andreja Rustja
NEMO ŽALOVANJE
Nezapete uspavanke razbitega srca

Andreja Rustja
NEMO ŽALOVANJE
Nezapete uspavanke razbitega srca

© Celjska Mohorjeva družba, 2025
Vse pravice pridržane.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.942.3:618.39-021.58

RUSTJA, Andreja, 1975-
Nemo žalovanje : nezapete uspavanke razbitega srca / Andreja Rustja ; [mnenja so prispevale Tatjana Zorko ... et al.]. - Celje : Celjska Mohorjeva družba : Društvo Mohorjeva družba, 2025

ISBN 978-961-278-743-1
COBISS.SI-ID 221691651

Andreja Rustja

Nemo žalovanje

Nezapete uspavanke razbitega srca

1857
Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba

Preminil si,
ko si bil še tako majhen,
da nisi imel rok,
s katerimi bi se branil,
ne nog,
ki bi utekle smrti,
ne ust,
ki bi kričala in rotila.
(Neža Maurer)

V zahvalo vsem,
ki ste mi stali ob strani

Vsebina

Predgovor 9

Za tiste, ki smo izgubili otroka 11

»Žal mi je ...« 13

Medicinsko-tehnični vidik splava 17

Fizični (telesni) znaki splava 20
Vzroki za spontani splav 25
Trajanje spontanega splava 25
Plodnost po spontanem splavu 26

Depresija po splavu 27

Simptomi depresije po splavu 28
Dejavniki tveganja razvoja depresije po spontanem splavu 29
Kako si pomagamo pri depresiji po spontanem splavu 29

Posttravmatska stresna motnja 33

Čustveni vidik splava 35

Ponavljajoči se splavi 39

Čustvene travme 39
Skrb za telo 41
Možni razlogi za ponavljajoče se splave 42
Splav kot povod za težave v partnerskem odnosu 43
Potlačena žalost in njene posledice 47

Žalovanje, cena ljubezni 49

Žalovanje po splavu 52

Kako si žalujoči lahko olajšajo proces žalovanja 63

Žalovanje v družini 73
Kako po spontanem splavu žaluje družina 73
Predolgo ali zapleteno žalovanje po izgubi otroka v nosečnosti ali takoj po njej 77
Poglavje za prijatelje, znance in širše sorodstvo 79
Kako lahko pomagamo nekomu pri prebolevanju spontane izgube 80
Kaj rečemo ob splavu 85
Česa ob splavu ne rečemo 85
Kako sprejeti žalostno vest sodelavke 91
Moja zgodba 93
Kam po pomoč 105
Dodatek 109
Slovo v bolnišnici in pokop 109
Zakon o pogrebni in pokopališki dejavnosti (ZPPDej) 113
Pravice iz delovnega razmerja po splavu oziroma rojstvu mrtvorojenega otroka 114
Mnenja o knjigi 115
Viri in literatura 122
O avtorici 123



Predgovor



V trenutku spočetja se ustvari nov in edinstven genski zapis, novih 46 kromosomov. Enkratno, neponovljivo bitje. Novo življenje. Rodi se tudi vez med materjo in še nerojenim otrokom.

Danes znanstveniki dokazujejo, da celice otroka med nosečnostjo krožijo – migrirajo v materin krvni obtok in se nato vrnejo (temu strokovno rečemo mikrohimerizem fetusa in mame ali fetalni mikrohimerizem) – in da ogromno število celic, ki se med nosečnostjo prenašajo med otrokom in mamo, v mami ostane za vedno. Študije so dokazale, da so celice ploda v materinih možganih prisotne še vsaj 18 let po nosečnosti, kar v materinem telesu pusti trajen odtis. Dejansko pustijo pečat! Tako torej mame zares vse življenje nosijo otroka v sebi.

Spontani splav je ena največjih preizkušenj za veselo nosečnico v pričakovanju. V trenutku, ko se ustavi srce otroka, se začasno lahko ustavi tudi mamino. Skupaj z otrokom umrejo tudi sanje o skupni prihodnosti, načrti in želje. Gre za kup razočaranj, ki jih nekatere ženske nikoli ne prebolijo.

Po spontanem splavu ali mrtvorojenem otroku – spontani splav velja za gestacijsko starost do 20. tedna, pozneje v nosečnosti gre za porode mrtvih otrok – pride žalovanje, ki je zelo oseben proces. V naši družbi je bilo tako žalovanje dolgo zanikano, saj je izguba nosečnosti družbeno in kulturno prepoznana kot neuspeh. Za starše pa pomeni ne le izgubo želenega otroka, pač pa dela sebe, dobre samopodobe, upanja v sposobnost rojevanja zdravih otrok. Čeprav vsak žaluje na svoj način, to ne pomeni, da mora biti v tem procesu sam, se sam soočati z občutki nerazumljenosti ali se prilagoditi okolici. Za velikimi izgubami pride veliko žalovanje, zato velja vsaki izgubi nameniti prostor v svojem življenju in poiskati način, ki nam pomaga, da ostanemo z njo toliko časa, kolikor ga potrebujemo.

Priročnik pred vami želi prispevati k temu, da bi bilo razumevanje tega »naravnega procesa« izgube boljše, da bi znali stati ob strani ljudem v takšnih stiskah, predvsem pa, da bi se vse ženske, ki gredo skozi bolečo izgubo, zavedale, da niso ničesar krive in da niso same.

Za tiste, ki smo izgubili otroka

Na Japonskem poznajo ustvarjalno tehniko, imenovano *kincugi*, ki dobesedno pomeni »zlato popravilo«; gre za tradicionalno metodo popravljanja razpok in zlomov na občutljivih predmetih. Mojstri razpoke lepijo in popravljajo z zlatim prahom. Popravljena posoda s tem ni samo znova uporabna, pač pa pridobi tako lepoto kot vrednost.

Kincugi pa je tudi filozofija, ki se je ob tem razvila in govori, da nas življenje včasih »razbije in razpoka«, kar pa ne pomeni, da nas uniči. Življenjske preizkušnje nas lahko utrdijo, oplemenitijo in spremenijo.

Filozofija *kincugi* sprejema posameznikove težke preizkušnje kot del njegove edinstvene osebne zgodovine in ne kot nepravilnosti, ki bi se jih morali

sramovati. To pomeni, da težkim izkušnjam splava in žalovanja navkljub razumemo, da nismo manj vredni, temveč smo močnejši, lepši in drugačni.



O avtorici

Andreja Rustja (1975) je zgodovinarka 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 turistike. 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.

Spletni naslov: https://nemozalovanje.si

Andreja Rustja
NEMO ŽALOVANJE
Nezapete uspavanke razbitega srca

Mnenja so prispevale:
Tatjana Zorko, Marjana Zidar, Tamara Zemlič Radović in Metka Klevišar

Urednica: dr. Meta Lenart Perger
Korekturni pregled: Mag. phil. Barbara Žniderščič
Fotografija na naslovnici: Shutterstock
Prelom in oprema: Sara Pančur in Lidija Murenc

Izdala in založila:
Društvo Mohorjeva družba in Celjska Mohorjeva družba, d. o. o.
Za založbo:
predsednik Lojze Kozar in ravnateljica dr. Tanja Ozvatič

Celjska Mohorjeva družba, Prešernova ulica 23, 3000 Celje, Slovenija
www.mohorjeva.org

Natisnila tiskarna Dravski tisk v 900 izvodih.
Celje 2025