



Questo volantino è stato realizzato per chiunque abbia un conoscente colpito da lutto perinatale.

Quando un nostro parente o un nostro amico perde un bambino può sembrare molto difficile sapere cosa dire o cosa fare per lui. Nella nostra cultura si tende a pensare che non possa essere fatto o detto niente, o al contrario che tutti debbano per forza fare o dire qualcosa. Molto spesso nel dolore e nella confusione del momento, le persone si sentono così imbarazzate e fuori luogo da non sapere cosa dire o fare, e prese dall'urgenza e dalla tensione, finiscono per agire d'impulso, senza riflettere molto. Questo avviene anche e soprattutto se le persone che hanno perduto il bambino sono parenti o amici intimi, cui si vuole molto bene. In molti casi il dispiacere che proviamo per i genitori o l'immedesimazione sono così intensi da provocare grande sofferenza, e da impedirci di essere realmente di supporto, ognuno per come può.



ASSOCIAZIONE CIAOLAPO ONLUS

Presidente: Dott.sa Claudia Ravaldi

Tel.: 3470465494 (lasciare sms)

www.ciaolapo.it - info@ciaolapo.it

Siamo anche su Facebook: CiaoLapo Onlus

Sede: Via degli Abatoni 11/11 59100 Prato

C.F. 92070250482

Anagrafe Unica delle Onlus IPS070216004

Banca Popolare Etica, filiale di Firenze
IBAN: IT27L0501802800000000118383

Ho perso le parole...

Alcuni consigli su come comportarsi se un familiare o un amico ha perso un bambino.

(Modificato dall'articolo di Hygeia Foundation Inc., traduzione di Marina Montorfano.)



CiaoLapo
www.ciaolapo.it

Tutela della gravidanza e della salute perinatale.
Sostegno alle famiglie colpite da lutto prima o dopo la nascita.
Accompagnamento alle gravidanze successive e alla genitorialità

Ho perso le parole...

Cosa dire

Non ci sono "parole giuste" in assoluto, ma senz'altro le parole sottoelencate sono le più apprezzate generalmente da chi ha subito un lutto.

- “Mi dispiace.”
 - “Ti voglio / vi vogliamo bene.”
 - “Sono triste per te / per voi.”
 - “Ti penso / vi pensiamo.”
 - “Ci sono / ci siamo per te / per voi.”
 - “Prendi tutto il tempo che vuoi.”
 - “Non so / non sappiamo cosa dire, ma mi preoccupa / ci preoccupiamo molto per te / per voi.”
- Se il bimbo ha un nome, pronunciatelo. (mi dici a chi assomiglia Giovanni / Angelo / Laura?)

Cosa Fare

- Ascoltate.
- Telefonate (o meglio mandate messaggi, in modo che i genitori, sentendo la vostra presenza discreta, possano rispondere quando riescono a farlo..i primi mesi sono molto complessi, e spesso i genitori non hanno la forza di parlare per telefono, ma apprezzano comunque la presenza e il contatto.
- Andate a trovarli.
- Abbracciatevi (anche senza dire una parola)
- Commuovetevi e piangete coi genitori se sentite di farlo.
- Riconoscete la perdita subito dai genitori. Ammettete che è successo qualcosa di profondamente triste. Confermate i sentimenti dei genitori.
- Se c'è il funerale, partecipate in segno di rispetto.
- Inviare un biglietto in segno di partecipazione.
- Per i genitori preparate qualcosa da mangiare e portateglielo, occupatevi delle piccole faccende domestiche, fate delle commissioni o occupatevi degli altri bambini se ce ne fossero.
- Ricordate il bimbo facendo una donazione a suo nome o piantando un albero in suo onore, o accendendo una candela: sono molte le cose che si possono fare e che danno sollievo al genitore.

- Lasciate che i genitori esprimano tutte le loro emozioni, anche se non le comprendete o le stesse vi disturbano.
- Sappiate che i genitori potrebbero essere soggetti ad emozioni altalenanti; il loro imprevedibile cambio di umore potrebbe sorprendere voi così come loro.
- Siate sensibili su cosa i genitori potrebbero provare riguardo ad altre gravidanze, neonati o bambini: dopo aver perso un bimbo, potrebbe essere molto difficoltoso per i genitori ascoltare di gravidanze o essere vicini a chi è in dolce attesa, oppure stare con dei neonati o dei bambini. Questo non significa che ce l'abbiano con voi, o coi bambini! Semplicemente, necessitano di tempo e di rispetto, prima di poter spontaneamente occuparsi di altre gravidanze o neonati.
- Ricordatevi che se i genitori hanno altri bambini, anche loro stanno affrontando la perdita e il lutto.
- Informatevi circa la perdita di un bimbo durante la gravidanza o la morte di un neonato o un bimbo e il processo di elaborazione del lutto che ne consegue. Visitate il nostro sito, scaricate gratuitamente nell'area documenti il libretto piccoli principi, e attraversare il lutto e approfondite l'argomento.
- Fate sapere ai genitori che li state pensando, il giorno della data presunta di nascita del bimbo (nel caso il bimbo sia morto prima della sua data), durante le feste, il giorno del compleanno, o dell'anniversario di morte del bimbo. Continuate a contattare i genitori anche parecchio tempo dopo la loro perdita. I genitori saranno molto toccati dall'affetto donato dalle persone durante una visita o con una telefonata subito dopo che è morto il loro bambino, ma spesso tutto questo supporto svanisce in fretta. Continuate ad andare a trovarli, a telefonare loro, e ascoltateli.

Cosa NON serve Dire

In generale è molto inappropriato offrire consigli non richiesti, spiegazioni totalitarie, o dare la propria opinione personale, specialmente nel primo anno dopo la perdita, quando il genitore è estremamente affaticato dal lutto e necessita di sostegno, non di lezioni o istruzioni per l'uso.

- “Tutto accade per un motivo.”
- “Puoi sempre avere un altro figlio.”
- “Menomale è successo adesso, prima che ti affezionassi al bambino.”
- “Probabilmente il bimbo aveva qualcosa che non andava.”

- “Appena sarai incinta di nuovo starai meglio.”
 - “Adesso il tuo bambino è in un posto migliore.”
 - “Adesso hai un angelo in paradiso.”
 - “Devi essere forte.”
- “Capisco assolutamente come ti senti.”

Cosa Non si dovrebbe MAI Fare

- Non evitate i genitori perchè non sapete cosa dire o per paura di dire qualcosa di sbagliato. I genitori hanno bisogno di voi. Semplicemente dite loro, "Non sappiamo cosa dire, ci dispiace, vorremmo starvi vicino."
 - Non cercate di trovare la causa della morte del bambino, tipo "E' il modo che Madre Natura utilizza per rimediare ai propri errori" oppure "Dio aveva più bisogno di lui/lei che noi". Nessuna spiegazione farà sentire meglio i genitori.
 - Non mettete limiti di tempo o obblighi ai genitori in lutto. Il dolore e la sua rielaborazione rimangono attivi almeno diciotto mesi, ma ogni persona reagisce in maniera differente. A nessuno va messa fretta durante questo periodo.
 - Non paragonate mai la perdita che hanno subito dei genitori con altre morti. Il dolore è dolore, una morte una morte e la tristezza è tristezza.
 - Non giudicate e non criticate il modo in cui dei genitori stanno affrontando il processo di rielaborazione del lutto. I genitori in lutto hanno il diritto di sentirsi accettati in qualsiasi modo loro abbiano scelto di affrontare il loro lutto.
 - Non mettetela sul personale se un genitore sembra non voler parlare. Spesso i genitori in lutto non hanno molta voglia di fare conversazione.
 - Non date consigli a meno non vi vengano espressamente richiesti.
- Non pensate di poter risolvere la pena o in qualche modo far sentire meglio dei genitori in lutto. Non c'è niente che voi possiate fare per fare sparire il loro dolore! Potete però dare loro supporto nel loro percorso di rielaborazione del loro lutto.

Per qualsiasi informazione ed approfondimento consultateci. Grazie!