

VIVERE E RICORDARE

Sopravvivere alla morte di un bambino

A cura di Semi per la SIDS Onlus



Da qualche parte c'è un campo
di incantevoli fiorellini azzurri
come il cielo,
petali delicati di vite volate nel vento
troppo presto,
che riecheggiano *"Non ti scordar di me"*.

Da "Surviving the Death of a Child", First Candle, USA

QUANDO MUORE UN BAMBINO...



Per quanto profondo sia il vostro dolore, ricordate che non siete soli.

Semi per la SIDS, così come altri che hanno percorso questa strada prima di voi, sono qui per aiutarvi a superare il difficile momento successivo alla morte del vostro bambino.

Quando un bambino muore, le speranze e i sogni si infrangono e la vita cambia per sempre. Ai sentimenti iniziali di shock e confusione si aggiungono le domande: Cosa è successo? Perché proprio a me?

Molte volte, la mancanza di risposte a queste domande si aggiunge al sentimento opprimente di dolore e impotenza. Queste emozioni intense sono reali e fanno parte del normale processo di elaborazione del lutto. Il lutto è un processo che cerca di affrontare la perdita e di dare un senso alla vita senza il vostro bambino. Il lutto non è facile. È lungo, imprevedibile e richiede molta pazienza. Ma è necessario per superare il dolore e arrivare alla guarigione.

La vostra vita è cambiata per sempre, avete domande e state cercando un modo per affrontarle. Ci auguriamo che le informazioni contenute in questo opuscolo vi siano utili.

Ricordatevi che non siete soli.

Siamo qui per illuminare un percorso

che attraverso l'oscurità

vi condurrà verso la speranza e la guarigione.

Diteci cosa possiamo fare per voi

I GENITORI E L'ELABORAZIONE DEL LUTTO



Il lutto è un'esperienza intensa, solitaria e personale. Tutti imparano a conoscere il dolore e il lutto nel corso della separazione naturale che avviene durante l'infanzia e la fanciullezza e attraverso l'incontro con la morte dei propri cari. La morte di una persona amata anziana viene piansa, ma di solito è attesa. La morte improvvisa di un bambino, invece, è un evento inaspettato. Quando un bambino muore, non solo distrugge i sogni e le speranze dei genitori, ma costringe tutti i membri della famiglia ad affrontare un evento per il quale sono impreparati. La maggior parte dei genitori che vivono la morte di un figlio descrive il dolore che segue come il più intenso mai provato. Molti si chiedono se saranno in grado di tollerare il dolore, di sopravvivere e di sentire che la vita ha di nuovo un senso.

L'intenso dolore che i genitori provano quando il loro bambino muore può essere in qualche modo alleviato se hanno una visione di ciò che ha aiutato altri genitori a superare un lutto simile. Per esempio, una delle cose più importanti che essi devono capire è che il recupero dalla perdita di un figlio richiede tempo. Ognuno dovrà stabilire il proprio metodo di recupero. Non c'è un modo giusto o sbagliato di elaborare il lutto, ma c'è un modello di risoluzione del dolore e c'è un aiuto a disposizione dei familiari. È fondamentale che i genitori si rendano conto che non sono soli e che altri hanno vissuto questo lutto e sono sopravvissuti.

Spesso la prima reazione di un papà e di una mamma dopo la morte di un figlio è di shock, incredulità, negazione o torpore. Queste reazioni sono istintive e attenuano l'impatto della morte fino a quando non ci si sente preparati ad affrontare la realtà e

l'irrimediabilità della morte del figlio. Queste reazioni, per quanto normali, possono essere ingannevoli per gli altri che non conoscono il processo di elaborazione del lutto. Possono ritenere erroneamente che il genitore sia forte e stia reggendo bene, oppure che sia insensibile e incapace di esprimere i propri sentimenti riguardo alla perdita. Quello che non capiscono è che lo shock, l'incredulità, la negazione e il torpore permettono ai genitori colpiti di iniziare ad affrontare il tragico evento senza perdere il controllo. Molti di essi hanno dichiarato che nelle prime settimane dopo la morte del figlio sembrava loro di "camminare nella nebbia". Alcuni descrivono la loro esperienza alla veglia funebre o al funerale come un "osservatore" o un "non essere veramente coinvolti emotivamente". Tutte queste reazioni sono il modo in cui la natura aiuta i genitori ad affrontare la morte del bambino. Queste reazioni possono durare minuti, ore, giorni o settimane. Il genitore determina inconsciamente quando è in grado di affrontare meglio la morte. Il pianto, o uno sfogo emotivo simile, di solito segna la fine di questo periodo iniziale di lutto.

Quando la morte del bambino diventa una realtà per la famiglia, di solito iniziano la sofferenza e il dolore intensi. Durante le settimane e i mesi successivi, molti genitori dicono di essere spaventati dall'intensità e dalla varietà dei sentimenti che provano. Piangere, commuoversi e parlare incessantemente sono reazioni normali. Il genitore può scoprire di sentirsi molto solo. Possono esprimere il loro dolore in modo diverso e possono avere difficoltà a condividere i loro sentimenti. I parenti e gli amici possono sentirsi a disagio di fronte alla realtà della morte, possono essere occupati con le loro vite o non essere in grado di soddisfare le esigenze di conforto e sostegno del genitore. Per alcuni, l'aiuto può essere fornito da un sacerdote, da un medico, da consulenti, da altri genitori in lutto o da amici e parenti disponibili. È importante ricordare, tuttavia, che nessuno può risolvere il lutto dei genitori se non i genitori stessi.

La risoluzione può essere raggiunta solo sperimentando e lavorando attraverso

queste emozioni.

È importante che ci si consenta di esprimere pienamente le emozioni che si provano. È fondamentale che le emozioni non vengano trattenute per il "momento giusto". "È necessario che si esprimano le proprie emozioni, anche se non necessariamente a parole, per trovare una soluzione alla morte del figlio. Le emozioni che si possono provare includono senso di colpa, rabbia, paura e depressione.

Senso di colpa. Quando i genitori cercano di capire il motivo della morte del figlio, possono sviluppare sentimenti di colpa. Possono incolpare se stessi per qualcosa che hanno fatto nel presente o nel passato, o per qualcosa che hanno trascurato di fare. Inoltre, ogni genitore può incolpare l'altro. Il "se solo" diventa una frase familiare. Molte volte si sentono in colpa quando pensano a tutto ciò che avrebbero voluto fare con i loro figli. Per esempio, un padre può sentirsi in colpa per non aver trascorso più tempo con il figlio. I sensi di colpa possono sorgere anche nella madre che pensa: "Se solo non fossi tornata al lavoro". Può essere estremamente utile parlare con persone che incoraggino l'espressione di questi sentimenti di colpa e che li aiutino a comprenderli meglio.

Rabbia. A seconda della sua personalità, un genitore può esprimere sentimenti che vanno dalla rabbia lieve alla collera. Cisi può sentire arrabbiati con se stessi, con il coniuge, con il medico o con il bambino stesso per la sua morte. Le convinzioni religiose possono essere messe in discussione e ci si può sentire arrabbiati con un Dio che permette la morte dei bambini. Questi pensieri, benché normali e vissuti da molti genitori in lutto, possono causare un'ansia estrema.

La rabbia non sfogata può essere repressa e manifestarsi in un momento o in un luogo o in un modo non appropriato. La rabbia può essere espressa in modo sano ed elaborata in vari modi: urlando in privato, colpendo qualcosa o facendo esercizio fisico.

Paura. Dopo la morte del figlio, molti genitori provano un senso generale di paura che possa accadere qualcos'altro di orribile. Spesso chi ha figli grandi diventa estremamente iperprotettivo nei loro confronti. Allo stesso tempo, può avere paura delle loro responsabilità. Dopo la morte del figlio, molti genitori trovano difficile concentrarsi a lungo. La loro mente vaga, rendendo difficile leggere, scrivere o prendere decisioni. Il sonno può essere interrotto, lasciandoli stanchi e nervosi. Anche se dormono a sufficienza, i genitori possono sentirsi esausti. Le persone in lutto possono avvertire sintomi fisici che riguardano il cuore, lo stomaco o la muscolatura. Spesso si sente un irresistibile bisogno di scappare. Per quanto tutte queste reazioni siano normali, i genitori in lutto temono di "impazzire". Parlare di questi sentimenti con altri che hanno vissuto una perdita simile può essere estremamente utile.

Depressione. Mentre i genitori continuano a elaborare il lutto, spesso si verifica la depressione. La depressione può assumere forme diverse: c'è chi si sente costantemente "giù", infelice o triste; chi si sente inutile o fallito. Molti sono continuamente apatici, stanchi o svogliati. Questo può essere il momento ideale, con l'aiuto di familiari o amici, per impegnarsi in un qualche tipo di attività. Bisogna fare attenzione ad evitare attività frenetiche che, come la fuga, evitano di affrontare la realtà della morte del bambino. I genitori in lutto, in preda a una profonda depressione, possono pensare che la vita abbia poco senso. Sentire le braccia affaticate, sentire il pianto del bambino o continuare a svolgere i compiti di routine per l'accudimento sono tutte esperienze normali per i genitori in lutto. Man mano che iniziano a riprendersi, la depressione si attenuerà lentamente. "I periodi di depressione andranno e verranno, ma il tempo che intercorre tra un periodo e l'altro si allungherà. È un processo lungo e lento che può richiedere anni. Ma la risoluzione e la guarigione arriveranno.

"Non importa quanto sia profondo il dolore, non siete soli. Altri ci sono passati e vi aiuteranno a condividere il vostro carico, se glielo permetterete. Non negate loro

quest'opportunità ¹

Risoluzione e recupero

Quando l'evento definitivo della morte del bambino diventa una realtà per i genitori, si verifica il recupero. I genitori iniziano a partecipare attivamente alla vita e la loro vita ricomincia ad avere un senso. Il dolore per la morte del figlio diventa meno intenso, ma non viene dimenticato. I compleanni, le vacanze e l'anniversario della morte del bambino possono scatenare periodi di intenso dolore e sofferenza. Con il passare del tempo, i giorni di dolore diventano meno frequenti. Non esiste un tempo prestabilito per il recupero dopo la morte di un bambino. L'unico pensiero confortante che si può dare a un genitore è che la guarigione avviene, il processo è lento, ma avverrà. I genitori devono essere pazienti e amorevoli con se stessi, con il coniuge e con la famiglia.

¹Miles, M.S. *The Grief of Parents When a Child Dies*, Compassionate Friends, Oak Brook, IL 1978. ²Jensen, A.H. *Healing Grief*, Medic Publishing Co., P.O. Box O, Issaquah, WA, 1980.

Le reazioni al lutto dei genitori possono essere diverse

Madri e padri esprimono il loro dolore in modi diversi. Questo fatto non è sempre compreso. Per esempio, le madri hanno generalmente bisogno di "parlare" del loro dolore, mentre i padri tendono a soffrire in silenzio.

I genitori che lavorano fuori casa sono distratti dal loro lavoro, mentre quelli che lavorano in casa sono circondati da continui richiami. Per i padri può essere più difficile chiedere aiuto e sostegno agli altri e possono cercare dei diversivi attraverso il lavoro; possono anche accettare lavori extra per evitare di "pensarci sempre".

Spesso la perdita del bambino è la prima situazione di lutto vissuta da uno dei due genitori. Il dolore è così intenso che ci si trova a lottare per trovare il modo di relazionarsi l'uno con l'altro e con amici e parenti. Per evitare malintesi, la maggior parte delle famiglie trova utile mantenere un'atmosfera in cui i sentimenti possano essere discussi apertamente, anche se questo è difficile.

Affrontare compleanni, anniversari e festività

All'inizio, il giorno della settimana e l'ora in cui è morto il vostro bambino saranno i momenti più difficili. Dopo un po', la data del decesso in ogni mese avrà un significato. In seguito si estenderà ad altre date, come il compleanno del bambino o l'anniversario della sua morte. Anche le feste e le altre celebrazioni familiari possono essere un doloroso promemoria del bambino che non c'è più. A volte l'attesa di questi eventi è peggiore del giorno stesso. Purtroppo, per molti di noi è difficile prevedere come ci si possa sentire.

La cosa più importante, e a volte più difficile, è decidere da soli cosa volete che accada

in quei giorni. I giorni speciali sono spesso orientati alla famiglia e si concentrano sull'unione, sui progetti per il futuro e sui ricordi del passato.

Possono essere dolorosi, ma in altri momenti si può trovare questa unione accettabile e persino confortante.

Potreste trovare conforto nelle tradizioni natalizie di lunga data, potreste voler fare tutto in modo diverso o potreste decidere di "fuggire da tutto" quest'anno. Fate conoscere agli altri le vostre esigenze, i vostri limiti e i vostri sentimenti. Non abbiate paura di chiedere aiuto e sostegno. Semi per la SIDS può fornirvi suggerimenti su come altre famiglie hanno commemorato le singole giornate.

Anche se volete credere che vi riprenderete rapidamente e completamente dalla morte del vostro bambino, raramente è così. È un viaggio che richiede tempo e molto lavoro. Con il passare del tempo, i giorni difficili diventano meno frequenti e il dolore meno intenso. Non esiste una data magica, come un anniversario di uno o cinque anni, in cui vi sentirete immediatamente guariti. Una parte del dolore potrebbe essere sempre con voi, così come il ricordo del vostro bambino. Le tappe fondamentali di altri bambini, familiari e amici (come diciottesimi, lauree, matrimoni, ecc.) possono scatenare emozioni e riaprire vecchie ferite. Guarire, acquisire una prospettiva, ritrovare la speranza e continuare a vivere hanno significati diversi per ognuno. Anche se ognuno deve guarire alla propria velocità e a modo suo, ricordate che gli altri condividono il vostro dolore, conoscono la vostra sofferenza, hanno vissuto questa esperienza e sono qui per aiutarvi.

Un altro bambino forse?

Forse siete tra le tante persone che cercano un altro bambino subito dopo la morte di

un figlio. È naturale: volete riempire le vostre braccia e il vostro cuore vuoti. Tuttavia, potreste avere paura che anche il prossimo bambino muoia. Dovrete capire quanto tempo aspettare e cosa vi sembra giusto fare. Per molti genitori, il pensiero di avere un altro bambino porta conforto. Altri commentano che sentono di tradire il loro bambino che è morto. Il momento "giusto" per intraprendere questo percorso varia a seconda delle circostanze individuali. Fidatevi di voi stessi per quanto riguarda il momento.

Quando muore un bambino, le persone con buone intenzioni cercano spesso di convincere i genitori che avere un altro bambino prima possibile sia l'unico modo per accettare la morte e guarire. Se avete avuto problemi di infertilità o altre perdite, questo consiglio può sembrare particolarmente crudele. Ma "guarire" in realtà non è altro che incorporare un evento nella propria vita in modo tale da poter convivere con esso. Per farlo ci vuole tempo. Non si può necessariamente accelerare il processo di guarigione avendo o non avendo un altro bambino.

Se decidete di non avere un altro bambino e questa decisione si basa sulle vostre ragioni, siate sicuri del fatto che questa decisione è giusta per voi. Se decidete di non avere un altro bambino, ma pensate che questa decisione sia basata più sulla paura che su considerazioni pratiche, non esitate a chiedere una consulenza. Non sarete né la prima né l'ultima persona a provare questa sensazione.

Se siete in attesa di un bambino, probabilmente sarete emozionati ma anche spaventati. È difficile essere pazienti. È anche ingiusto dover aspettare e affrontare di nuovo tutto questo. Costruire un buon sistema di sostegno può essere di grande aiuto. Parlate con il vostro medico o con un altro professionista della salute; potete anche contattare Semi per la SIDS. Parlare con altri genitori in lutto che hanno avuto altri figli può essere utile. Cercate all'interno del vostro gruppo di parenti e amici persone che ascoltino le vostre paure e non vi diano consigli non richiesti. Anche riprendere in

mano gli studi sulla morte improvvisa del lattante e sulla riduzione dei rischi può essere rassicurante.

In mancanza di un termine migliore, il vostro prossimo figlio è stato definito "il figlio successivo". Questo nuovo bambino è davvero molto speciale, per voi e per tutti gli altri. La nascita di un figlio successivo può essere un'esperienza emotiva travolgente. Quando vedrete e terrete in braccio il vostro nuovo bambino per la prima volta, potreste scoprire che ricordi difficili riaffiorano e si mescolano al piacere che state provando. Il momento può essere un misto di grande gioia e intenso dolore.

Passerete ventiquattro ore al giorno accanto alla culla? La risposta è no. Anche se ci provate, alla fine vi stancherete, il che non fa bene né a voi né al bambino. È allora che imparerete ad avere fiducia nella vita, in voi stessi e nei vostri valori. Probabilmente controllerete il vostro bambino che dorme più spesso di quanto abbiate fatto con gli altri figli.

I genitori di bambini successivi sono i primi ad ammettere che in passato controllavano i loro bambini per vedere se erano coperti, mentre ora controllano il respiro e il battito cardiaco. Molti neonati hanno un sonno tranquillo; una mano gentile sul pancino può rassicurare. I neonati fanno periodicamente delle pause nella respirazione e a volte ansimano per un respiro o due. Se lo ricordate, vi risparmierete alcuni momenti di panico.

Il periodo di maggior disagio sarà quello in cui la vostra gravidanza o il bambino successivo si avvicina all'età del bambino morto. È una di quelle pietre miliari che devono essere raggiunte e superate. Una volta raggiunto, la maggior parte dei genitori riferisce che i momenti di disagio iniziano a diminuire. Soprattutto, sappiate che non siete gli unici a provare queste sensazioni. Quasi tutti lo fanno. Potete solo fare del

vostro meglio per trovare il modo di gestirle. Se vi accorgete di sentirvi a disagio per la maggior parte del tempo, consultate il vostro medico, un altro professionista della salute o Semi per la SIDS per un ulteriore aiuto.

Il successo della gravidanza e/o la nascita del neonato rappresentano una speranza e una promessa di continuità della vita. Gioie e dolori sono ricordi della vostra vita che vi permettono di conoscere l'importanza della speranza. Molti genitori hanno superato le crisi, il panico e la grande gioia dell'infanzia del figlio successivo. Riconoscono che, sebbene non sia stato sempre facile e abbiano dovuto lavorare per gestire le loro emozioni, il loro sforzo è stato ricompensato da uno dei periodi più belli della loro vita.

LE REAZIONI DEI BAMBINI ALLA MORTE



Anche i fratelli e le sorelle saranno profondamente colpiti dalla morte del bambino. I bambini più piccoli, che sono troppo piccoli per le spiegazioni, hanno solo bisogno di ricevere l'amore e l'affetto dei genitori. Potrebbero avere dei pensieri che li spaventano e che non riescono a esprimere (ho causato io la morte del bambino? Morirò anch'io? Mamma e Papà moriranno? Sono ancora una sorella o un fratello maggiore? Chi si prenderà cura di me adesso?) Potrebbero aggrapparsi ai genitori e fare altre cose per attirare l'attenzione. Per loro è molto importante sapere che sono amati e al sicuro.

I fratelli e le sorelle maggiori sperimentano reazioni al lutto che possono variare a seconda dell'età e delle esperienze passate. A volte si sentono in colpa perché pensano erroneamente di aver causato la morte del bambino. Possono essere molto tristi o sembrare non provare alcun sentimento.

I bambini devono essere informati dei fatti nella misura in cui sono in grado di comprenderli. Tutti i membri più anziani della famiglia devono essere aperti a esprimere i loro pensieri e sentimenti. Questa apertura permetterà ai bambini di esprimere i loro sentimenti e di fare domande sulla morte. È meglio non dire: "Il bambino se n'è andato", oppure "Il bambino dorme in pace". È importante spiegare che questo tipo di morte si verifica solo nei bambini molto piccoli e non nei bambini più grandi o negli adulti.

Molti bambini sono stati fonte di forza per le loro famiglie. Hanno scritto poesie e spesso mostrano una fede semplice e incrollabile su cosa siano la vita e la morte. Alcuni bambini, invece, a causa di circostanze legate all'età o alle caratteristiche emotive,

hanno provato una terribile insicurezza dopo la morte di un fratello. Questa perdita di sicurezza si è manifestata con incubi, pipì a letto, difficoltà a scuola e altri disturbi. Questi problemi dovrebbero essere discussi con il pediatra. Anche altri genitori in lutto possono offrire consigli pratici e rassicurazioni.

Le linee di comunicazione sulla morte dovrebbero essere mantenute aperte per anni, poiché le domande e la capacità di comprensione dei bambini cambiano con lo sviluppo. Col tempo avranno bisogno di informazioni più complete.

[Alcune considerazioni sull'effetto unico di una SIDS o di un'altra morte improvvisa e inaspettata del lattante sui bambini](#)

Quando si verifica la morte improvvisa e inaspettata di un bambino, gli altri bambini della famiglia o dell'asilo nido sono costretti ad affrontare una situazione di grande devastazione. Può capitare che abbiano dovuto affrontare lo shock e il trauma di aver trovato morto il bambino che prima sembrava stare benissimo; l'arrivo del personale di emergenza e di altri professionisti; e un'atmosfera piena di molte domande, dubbi e, in alcuni casi, sospetti. I bambini sopravvissuti hanno spesso visto le lacrime, sentito i sussurri e notato la confusione, lo spavento, lo shock, il panico e lo stress degli adulti, nonché la situazione dolorosa e insolita della casa o dell'asilo. Nessuno era preparato alla morte; nessuno, adulto o bambino, ha avuto la possibilità di dire addio; tutte le persone coinvolte hanno molti bisogni connessi all'elaborazione del lutto non soddisfatti.

"Perché i genitori hanno difficoltà ad affrontare una perdita di SIDS. ... e poiché non c'è alcuna spiegazione, questo tipo di morte è particolarmente difficile da spiegare ai bambini. ...Abbracciarsi, rispondere alle domande e piangere insieme. A volte è tutto

ciò che si può fare. Ci vorrà molto tempo prima che una famiglia riesca a dare un senso a tutto questo... se mai ci riuscirà. Per molto tempo tutti saranno alle prese con sentimenti di colpa e di dolore e con la domanda: "Che cosa è successo?". (Schaefer)
"È normale che adulti e bambini provino confusione e rabbia inspiegabili.
per una morte inspiegabile come la SIDS". (Horchler)

Promemoria per gli adulti che si occupano di bambini in lutto

- Le varie reazioni dei bambini alla morte sono normali espressioni di dolore e di solito non sono segni di un comportamento disturbato;
- A volte i bambini reagiscono arrabbiandosi, quando in realtà sono tristi, esprimendo rabbia, quando in realtà provano dubbi o confusione;
- I bambini possono arrabbiarsi con un genitore o con chi si prende cura di loro perché pensano che gli adulti avrebbero potuto/dovuto evitare la morte;
- I bambini possono elaborare il lutto in modo discontinuo, piangendo un momento e ridendo quello successivo;
- I bambini non sanno cosa sia considerato un comportamento appropriato in un momento come questo; il lutto è un processo molto complesso per tutti.

Quindi bisogna

- riconoscere il dolore dei bambini;
- Bisogna permettere ai bambini di confrontarsi con la morte;
- lasciare che i bambini piangano;
- far sapere ai bambini che il loro dolore non sarà ignorato o considerato irrilevante;
- far sapere ai bambini che parlare o addirittura recitare la morte va bene;
- "I bambini non devono diventare i lutti dimenticati. Devono essere inclusi nel processo di elaborazione del lutto, altrimenti sentiranno che il loro dolore non

è importante". (Gli adulti non dovrebbero sottovalutare ciò che la maggior parte dei bambini è in grado di comprendere sulla morte, perché i bambini di solito sono in grado di assorbire le informazioni e di adattarle alla loro comprensione di ciò che è accaduto.

Quindi

- non bisogna rimandare il discorso su ciò che è successo;
- bisogna incoraggiare i bambini a parlare della morte immediatamente e frequentemente e nel modo più comodo, anche se ciò significa ripercorrere l'evento più volte.
- Il passare del tempo è forse il fattore di guarigione più importante nel processo di elaborazione del lutto. (Gli esperti dello sviluppo della prima infanzia indicano che ci vogliono almeno sei mesi per riprendere la normale routine dopo la morte di una persona importante nella vita di un bambino; spesso il periodo peggiore per i sopravvissuti è circa sei mesi dopo la morte; e il primo anno è di solito il più difficile in una situazione familiare).

Quindi

- Bisogna mostrare segni visibili di amore, sostegno e cura ai bambini sopravvissuti usando segni fisici di affetto come abbracci frequenti o calorose espressioni verbali di sostegno o preoccupazione. (Nelle situazioni familiari, può essere utile che tutti piangano insieme apertamente, che gli adulti mostrino ai bambini che non devono avere paura di parlare del bambino morto o di mostrare segni aperti di emozione, come la tristezza o le lacrime).
- Nella maggior parte delle situazioni critiche, compresa la morte di una persona cara, il modo migliore per gli adulti di trattare con i bambini è l'onestà, con un linguaggio che possano capire e con risposte semplici e facilmente

comprensibili. (NON usare termini o espressioni disonesti o evasivi come "se n'è andato", o "Dio ha voluto tua sorella con sé perché era così brava", o "il tuo amico quando si addormenta").

Quindi

- Bisogna fare uno sforzo particolare per ascoltare davvero ciò che i bambini dicono o cercano di dire, aiutandoli a esprimere dubbi, pensieri o domande, se necessario, e non cercando di mettere in parole i vostri pensieri e sentimenti al posto loro (gli adulti devono anche notare ciò che i bambini non esprimono, perché queste omissioni possono essere altrettanto importanti per cercare di capire ciò che i bambini stanno realmente pensando o sentendo).
- Va bene dire ai bambini: "Non posso darti una risposta valida. Non c'è una spiegazione" o "No, non è giusto che sia successo a tuo fratello o a un tuo amico" o "Anch'io mi preoccupo di questo" (quando si verifica la morte di un bambino, gli adulti si trovano spesso nella posizione di cercare di spiegare ai bambini qualcosa che loro stessi non capiscono).

Quindi bisogna

- incoraggiare i bambini a parlare tra loro della perdita, poiché i bambini in lutto possono essere una grande fonte di aiuto e di conforto reciproco.
- permettere ai bambini di esprimere ricordi o memorie del bambino che è morto, ad esempio creando un libro, un diario o un giornale di pensieri o sentimenti o una scatola o un album di ricordi; ricordando il bambino deceduto con arte o disegni; raccontando storie sul bambino; guidando i bambini in giochi o altre attività in cui esprimono la perdita; ricordando il bambino morto in giorni speciali come compleanni e festività.
- permettere ai bambini di esprimere le loro preoccupazioni, non solo per loro stessi, ma anche per il bambino morto e/o per i loro genitori o altri membri

della famiglia; permettere ai bambini sopravvissuti di essere una fonte di conforto per gli altri, anche per gli adulti (in momenti come questo, i bambini spesso esprimono preoccupazione per le altre persone significative della loro vita).

- permettere ai bambini che sono abbastanza grandi o che esprimono il desiderio di farlo di essere inclusi nelle cerimonie commemorative, perché i rituali sono una parte della vita e una fonte di aiuto per costruire i ricordi del bambino che è morto. (È importante spiegare in anticipo ai bambini che cos'è un funerale e fare particolare attenzione a ricordare che rituali come questo forniscono alla famiglia e agli amici in lutto un tempo, un luogo e un'occasione per ricordare il bambino morto e un modo per dirgli addio).
- procurarsi libri utili o altro materiale informativo per spiegare ai bambini la morte e/o i servizi commemorativi o funebri. (L'uso di esempi familiari ai bambini, come la perdita di un animale domestico o il riferimento ai cicli della natura, può rivelarsi utile per insegnare ai bambini la morte e aiutarli a capire che la morte, dopo tutto, fa parte del ciclo di ogni essere vivente).
- cercare, per quanto possibile, di mantenere una routine normale, poiché i bambini hanno bisogno della sicurezza di sapere che il loro mondo rimane intatto ma che la vita, anche se cambiata, continua.
- Ci sono situazioni di lutto particolari che richiedono risposte o informazioni speciali, come la morte di un gemello, il lutto unico ma complicato degli adolescenti, o quando si spiega la morte a un figlio successivo in un momento successivo.

- In quanto adulti, sono i modelli per i bambini in lutto, anche se loro stessi sono in lutto. La manifestazione di emozioni legittimate, come le lacrime, la rabbia controllata o la paura, non fa male ai bambini. Sono invece dannosi la negazione del dolore, il rifiuto di parlare o di far parlare gli altri della morte, la manifestazione di rabbia irrazionale o di senso di colpa, o l'estensione della colpa dopo la perdita. I genitori e gli altri adulti in lutto devono mostrare ai bambini modi aperti e compassionevoli di elaborare il lutto. Non solo va bene, ma è necessario che tutti coloro che conoscevano e apprezzavano il bambino morto siano in lutto. Ma i bambini sono insolitamente sensibili alle emozioni degli adulti che li circondano e imiteranno queste reazioni, soprattutto in situazioni non familiari.

I quattro concetti più importanti che gli adulti dovrebbero ricordare quando aiutano i bambini a capire e ad affrontare la morte sono:

Siate sinceri. Siate amorevoli. Siate comprensivi. Siate coerenti.

Commenti generali sui bambini e il lutto

Poiché i bambini sono spesso così aperti e onesti nel porre domande e nell'esprimere i loro sentimenti, possono e spesso insegnano molto agli adulti sul lutto. I bambini, imparando a ricevere conforto, possono imparare a dare conforto a loro volta; spesso possono mostrare agli altri modi empatici e spontanei di elaborare il lutto; e a volte possono essere loro a far sì che gli adulti affrontino e gestiscano la morte e alcune delle sue domande senza risposta.

Ma soprattutto in questo momento i bambini stessi hanno bisogno di comprensione,

di un atteggiamento paziente, di partecipazione e di amore da parte degli adulti che li circondano. Le risposte di sostegno e i frequenti gesti di attenzione e preoccupazione da parte degli adulti nei confronti dei bambini in lutto possono far sì che un momento triste, di crisi e di dolore, diventi un modo "per aiutare a preparare (adulti e bambini) alle perdite che devono ancora arrivare". Per quanto siamo tutti mortali, esse arriveranno" (Kubler-Ross in Fitzgerald). "I modelli di comunicazione nella famiglia determinano il modo in cui i membri sopravvissuti sono in grado di convivere con i ricordi tristi e gioiosi del bambino morto e con la loro comprensione congiunta e separata della morte" (Arnold).

I bambini sono intimamente coinvolti nella perdita. Non possono e non devono essere ignorati. Gli adulti DEVONO "diventare consapevoli dell'enorme importanza di essere sinceri, aperti e premurosi, dell'importanza di permettere ai bambini di fare domande e di confermare la realtà del confronto con loro, dell'importanza di permettere loro di attraversare il processo doloroso ma terapeutico del lutto". (Kubler-Ross in Fitzgerald) Accettate i loro sentimenti, le loro paure, le loro reazioni e le loro domande e permettete loro di condividere il vostro dolore, le vostre paure e le vostre lacrime.

Il modo in cui viene gestita una morte in una famiglia o in un centro di assistenza all'infanzia può avere un'impressione duratura, persino per tutta la vita, su un bambino. Ogni membro della famiglia o del gruppo è colpito dalla morte, dal più anziano al più giovane. La risposta e la comprensione dimostrate in questo momento possono influenzare il fatto che i bambini imparino a fidarsi o a non fidarsi degli adulti e a dare valore alla famiglia, alle amicizie, all'amore, alla comunicazione, alla vita e, naturalmente, alla morte. "Tutti i caregiver possono svolgere un ruolo positivo nel facilitare un lutto sano tra i bambini in lutto, in modo che possano guarire e crescere emotivamente, intellettualmente e socialmente, rafforzandoli così per vivere la vita al

meglio". (Se si permette ai bambini di elaborare il lutto apertamente e liberamente al momento della perdita, saranno più preparati ad affrontare altre perdite e sfide quando cresceranno. "Se non si impara a elaborare bene il lutto, non si può amare o vivere bene" (Wolfelt). Gli esperti sanno che il lutto dei bambini, come quello degli adulti, non può essere curato, ma deve essere elaborato e che il lutto fa parte della guarigione, un processo che dura tutta la vita. I bambini devono sapere che è legittimo, sano e persino coraggioso esprimere il proprio dolore. Il dolore è una forma di sofferenza e deve essere ammesso. "Il dolore non è una malattia, ma una parte della vita". (Wolfelt)

Quando si verifica un decesso in una famiglia o in un centro di assistenza all'infanzia, avvengono dei cambiamenti che devono essere riconosciuti. Ma anche i bambini hanno bisogno di sapere che alcune cose non cambiano, che c'è continuità e coerenza. Soprattutto, i bambini sopravvissuti hanno bisogno di sapere che il bambino che è morto non sarà dimenticato, ma sarà sempre amato e ricordato. Quel bambino era ed è parte della storia della famiglia o del gruppo. I bambini sopravvissuti hanno anche bisogno di sapere che sono ancora apprezzati. "Sebbene il lutto sia un'emozione universale, affrontarlo è un'abilità che deve essere acquisita" (Newsweek). Gli adulti, pur essendo loro stessi in lutto, devono aiutare i bambini che sono loro affidati a raggiungere questo obiettivo.

QUANDO MUORE UN NIPOTINO



Nessuno si aspetta di sopravvivere ai propri figli, tanto meno ai propri nipoti. È così difficile crescere una famiglia, vedere i propri figli fare lo stesso, e vedere che il ciclo si interrompe in questo modo fuori dall'ordine naturale delle cose. Nessuno è preparato al dolore che ne consegue. Come nonni, il dolore è doppio. Si soffre per il nipote che è morto, ma anche per il proprio figlio che ora è un genitore in lutto. Non solo sentite il vostro dolore e la vostra tristezza, ma vi sentite anche impotenti e frustrati per non essere in grado di aiutare il vostro figlio che soffre.

È utile ricordare che il lutto non ha orari. Non pretendete troppo da vostro figlio, dal suo coniuge o da voi stessi. All'inizio nessuno ci crede. Quando la realtà "colpisce", tutti si sentono ancora più devastati. È importante considerare i propri bisogni e quelli del figlio. Riconoscere e lavorare sul proprio dolore aiuterà voi e, indirettamente, anche lui. Non sorprendetevi se all'inizio non riuscite ad essere presenti nel modo che vorreste nella vita di vostro figlio. Ricordate che siete in lutto anche voi.

Siate pazienti con voi stessi. Alla fine sarete in grado di parlare, ascoltare e aiutare. Se vi accorgete di non poter aiutarlo in modo specifico nella sua elaborazione del lutto, potete mandargli dei biglietti, dirgli che gli volete bene, ecc. Spiegate che vorreste essere di maggiore aiuto, ma che non sapete cosa fare.

Suggerimenti per aiutare te stesso e i tuoi figli (i genitori in lutto)

- Leggete pubblicazioni sul lutto. È importante capire cosa state vivendo voi e vostro figlio.
- È utile essere aperti e condividere i propri sentimenti. La vostra apertura è un buon esempio per vostro figlio. Condividete i bei ricordi e i giorni belli, ma anche

il dolore del lutto e i giorni brutti.

- Parlate del nipote morto. Menzionate il suo nome.
- Trovate una persona con cui parlare liberamente: un amico, un membro di un gruppo di sostegno, un religioso o un consulente.
- Siate disponibili ad ASCOLTARE spesso vostro figlio. Rispettate il modo in cui vostro figlio gestisce il dolore e lo esprime. Non dategli come deve reagire.
- In momenti particolari (anniversario della morte, compleanni, festività) scrivete e/o chiamate il vostro figlio in lutto (e il suo coniuge).
- Dite che vi siete accorti del giorno. Chiamatelo per dirgli che gli volete bene e che vorreste poter alleviare un po' del suo dolore.
- Quando gli adulti sono in lutto, i fratelli e le sorelle del bambino si sentono spesso trascurati e non capiscono il dolore che loro stessi stanno vivendo. Cercate di passare del tempo in più con gli altri nipoti, offrendo ascolto e ricordando loro che sono molto importanti e molto amati.
- Se possibile, offritevi di accompagnare nelle loro attività i nipoti per un pomeriggio o una giornata; aiutateli nelle questioni pratiche, come preparare il cibo, fare il bucato, fare la spesa; passate del tempo da soli con vostro figlio.
- Molti di noi hanno bisogno di abbracci, anche se non lo riconoscono. È utile abbracciare vostro figlio se entrambi vi sentite a vostro agio.
- Permettete e incoraggiate vostro figlio a piangere quando ne ha bisogno. Il pianto offre sollievo.
- Fate sapere alla famiglia che vi interessa e che le volete bene.
- Conservate la SPERANZA che alla fine tutti potrete godere di nuovo della vita.

Offrite la SPERANZA a vostro figlio e alla sua famiglia in lutto.

PER I PAPÀ



Il mito del silenzio

L'immagine moderna di un uomo si è certamente evoluta grazie alla nostra cultura. Sempre più spesso si assiste a un enigma sul modo in cui un "uomo" dovrebbe comportarsi. È ormai lontana l'immagine di un tempo in cui l'uomo andava a lavorare e la moglie rimaneva a casa a occuparsi delle faccende domestiche e dei figli. La paternità sembrava essere un po' più un cappello o un ruolo che gli uomini indossavano. I figli si avvicinavano al papà come ci si avvicinerebbe a un capo o a un dirigente. Le regole sociali erano più definite e chiare. Si sapeva bene come i bambini dovevano comportarsi con i genitori, come le donne dovevano comportarsi di fronte agli uomini e, di riflesso, come gli uomini si dovevano comportare con le donne e i bambini.

Nel corso degli anni abbiamo letteralmente assistito a un'evoluzione, a uno spostamento delle aspettative sociali tra uomini e donne. Un numero maggiore di donne è entrato nella forza lavoro, diventando collaboratrici di altri uomini. Abbiamo visto più uomini partecipare ed essere attivi in casa. Tuttavia, c'è ancora un paradigma che non ha seguito la corrente così da vicino, nonostante l'era dell'informazione in cui siamo. C'è ancora uno stereotipo che affligge gli uomini nonostante la nostra modernizzazione. Ancora oggi le lacrime sono considerate un segno di debolezza. È ancora prevalente il mito del "tipo forte e silenzioso". I media mostrano ancora gli eroi virili e di successo come quelli in grado di affrontare qualsiasi situazione a testa alta con passione razionale o eccessivamente violenta. Basti pensare ai personaggi cinematografici come Rambo e Rocky, quelli dei film di Schwarzenegger, i Braveheart e più recentemente i protagonisti di "Trecento". Tuttavia, sottomettersi a questi

stereotipi può essere causa di conflitti, non solo all'interno di noi stessi, ma anche con il nostro partner, l'altra persona cara.

Quando si soffre per la perdita di un figlio, è naturale voler "tenere duro" per il bene del nostro partner. E questa è certamente una causa plausibile. Tuttavia, il dolore è paziente e, se lasciato incustodito, si manifesterà presto. Infatti, si dice che l'uomo medio di solito sperimenta le gravi pene del lutto sei mesi dopo l'evento. Ciò è in parte dovuto al fatto che mettiamo da parte i nostri sentimenti per prenderci cura e proteggere la madre e gli altri figli, se ci sono. Questo va bene, perché siamo istintivamente portati a proteggere la nostra famiglia in questo modo. Ma ascoltate questo consiglio: non ignorate il dolore. Anzi, bisogna accoglierlo il prima possibile. Accettare la perdita non vuol dire cercare di eliminarla dalla mente. Si tratta invece di rendersi conto che la perdita cambierà il vostro mondo e che siete ancora destinati ad avere una vita intera e sana in questo mondo nuovo e diverso. Questo nuovo mondo è composto da una nuova "normalità", una normalità senza il vostro bambino. Potete identificare tutte le vostre perdite nel vostro cervello, ma il vero lutto richiede che usiate il vostro cuore.

Tacere può essere d'oro, ma rimanere in silenzio può costare caro. La tendenza naturale dell'amore è quella di riversarsi verso l'esterno con espressioni come sorrisi, baci, contatto e conforto. Anche il lutto ha una caratteristica naturale, quella del dolore, della solitudine e dell'isolamento. Ma il processo di guarigione è la voce e il pianto del dolore e della tristezza. Un uomo non deve vergognarsi delle lacrime versate, perché ogni lacrima versata per la perdita del proprio bambino è il risultato dell'amore per lui. Quale padre non ha un posto speciale nel proprio cuore per un bambino molto amato e molto desiderato? Una lacrima versata davanti alla propria compagna serve a confermare che non è sola nel suo dolore e nella sua tristezza; che non si tratta solo di un brutto sogno da cui risvegliarsi, ma di una realtà che si è disposti a percorrere

insieme a lei.

Infatti, il coraggio e la forza di un uomo non si misurano da quanto rimane forte e silenzioso, ma la sua forza si misura dalla compassione e dalle lacrime che è in grado di condividere. Il versetto più breve della Bibbia si trova in Giovanni 11, versetto 35, dove sono scritte solo due parole: "Gesù pianse". Che si creda che Egli sia esistito o no è irrilevante, il fatto è che intere civiltà, leggi, precetti morali e insegnamenti si sono formati sulla base di quest'Uomo. Di certo, se Lui è stato capace di versare una lacrima, posso farlo anch'io.

Come potrebbe essere

Il lutto è un modo per rimettere insieme il nostro mondo. Guarisce le ferite aperte lasciate dalla morte del nostro bambino. Questa guarigione avviene attraverso l'espressione delle emozioni e il dialogo. Le emozioni lasciate sepolte ristagnano e si infiammano. Un lutto non risolto può causare gravi problemi emotivi e fisici. Molti uomini hanno dovuto e devono reimparare a incoraggiare l'espressione del lutto. Come?

Parla con I tuoi familiari. Non lasciare fuori tua moglie. Come già detto, due persone possono sorreggere la pietra del dolore molto più facilmente di una sola. Trascorrete del tempo insieme a lei e agli altri figli. fate loro sapere che state facendo ciò che siete in grado di fare e che li volete aiutare.

Ritagliati del tempo per te. Risolvi i milioni di domande che ti frullano per la testa. Pensa alla tua perdita. Cerca di capire il cosa e il perché. A poco a poco arriveranno le risposte. Prendi in considerazione l'uso di un diario e scrivici i tuoi pensieri. Con il passare dei giorni, rileggi ciò che avevi scritto.

Riduci la socialità. Molti uomini cercano nuovi hobby o attività sociali. Questo serve solo a sottrarre tempo al lavoro del lutto. Non assumerti ulteriori responsabilità. Ricordati che non puoi davvero tirarti indietro di fronte alle tue emozioni. Concediti il tempo necessario per elaborare il lutto.

Piangi. Piangere è un modo efficace per affrontare le emozioni dolorose del lutto. Molti uomini hanno difficoltà a piangere. Può andare bene durante il funerale, ma a casa? Non reprimere il nodo alla gola o le lacrime che vogliono scendere. Piangere fa sentire meglio, come se si fosse liberata una tensione dal corpo.

Esprimi la tua rabbia. Esprimi la tua rabbia in modo costruttivo. Ignorare o negare la rabbia non la fa sparire. È difficile decidere con chi arrabbiarsi: con tua moglie, con il medico? Nessuno di voi ha colpa. Alcuni hanno detto che è giusto arrabbiarsi con Dio, che è abbastanza grande da sopportarlo.

Ci sono molti modi per esprimere la rabbia in modo fisico e non dannoso per te stesso o per gli altri. L'esercizio fisico è uno di questi. Il movimento del corpo e la consapevolezza di come ci si sente durante tale movimento possono essere utili.

Trova una rete di sostegno. Questa potrebbe essere la cosa più difficile da fare per un uomo. Ammettere con gli altri che ha bisogno di aiuto. Può essere più facile se si cercano altri padri in lutto che hanno vissuto la stessa situazione che si sta vivendo. Anche gli incontri di sostegno per i genitori possono essere utili per vedere come le altre famiglie, nelle varie fasi del lutto, stanno affrontando la situazione. Un gruppo di sostegno può darti la consapevolezza di non essere solo: anche altri ci sono passati.

Come capire che ce la stai facendo

"Il tempo guarisce tutto" è un luogo comune che si sente dire. Questo è vero solo in parte. Il tempo, il lavoro e la conoscenza aiutano a guarire. Quindi, come si fa a sapere che si sta migliorando? Ecco alcuni modi per valutare i risultati del tuo lavoro sul lutto.

- Si diventa meno introversi. Si guarda al di fuori di sé e si vede come gli altri membri della famiglia affrontano la perdita.
- Si è in grado di convivere con se stessi e con le emozioni che si provano. Si impara a conoscere meglio se stessi e l'intensità delle emozioni si attenua.
- Si vivono momenti senza stress emotivo. C'è libertà di pensiero e gioia nel pensare ad altre cose. Questo non deve farti sentire in colpa: non stai tradendo il ricordo di vostro figlio, ma stai semplicemente imparando a convivere.
- Si diventa più tranquilli con il proprio dolore. Gli alti e bassi cominciano a stabilizzarsi e si riesce a parlare della propria perdita.
- Si comincia a sentirsi meno depressi. La depressione può manifestarsi come rabbia, ansia, indecisione, impotenza e disturbi fisici. Non confondere la tristezza con la depressione. La tristezza non disturba le attività quotidiane.
- Si inizia a comportarsi in modo tradizionale e virile. Si diventa sicuri di sé. L'importante è che questi ruoli maschili non diventino un guscio per proteggersi dal dolore e dal lutto.
- Ci si rende conto che tu e tua moglie avete fatto del vostro meglio. Non c'è colpa.
- Si comincia a vedere un senso nella vita. Si comincia a ridere e a godersi la vita.

BABY SITTER ED EDUCATORI DEL NIDO



Sebbene la maggior parte delle morti improvvise di neonati avvenga in casa, con il ritorno al lavoro di un numero sempre maggiore di madri, un numero sempre maggiore di decessi di neonati avviene in strutture di assistenza all'infanzia. Poiché gli operatori dei servizi per l'infanzia sono spesso diventati un'estensione della famiglia del bambino, la morte di un neonato può provocare nell'operatore sentimenti di dolore che rispecchiano quelli provati da un genitore. Al dolore si aggiungono i sentimenti di paura di essere incolpati per la morte del bambino e la preoccupazione per le reazioni degli altri bambini (e delle loro famiglie) affidati alle loro cure.

Nonostante le rassicurazioni della famiglia, dei consulenti e dei professionisti del settore sanitario o di altro tipo, la morte di un bambino in un asilo nido può lasciare gli operatori riluttanti a occuparsi di altri bambini. A volte, dopo un decesso, gli assistenti all'infanzia sono talmente sopraffatti dal dolore o dalla mancanza di fiducia in se stessi da abbandonare completamente la professione.

Sono essenziali informazioni accurate sulle morti improvvise dei neonati e sulla riduzione dei rischi, il sostegno tra pari e la consulenza per tutti coloro che sono stati colpiti dalla morte di un bambino. Informazioni e riferimenti a contatti locali per il sostegno sono disponibili attraverso Semi per la SIDS.

RICORDARE IL TUO BAMBINO



Per i familiari e gli amici, la morte di un bambino è straziante. A Semi per la SIDS siamo lieti di offrirvi diversi modi per ricordare e onorare la memoria di un bambino prezioso o di una persona cara. Per ulteriori informazioni su queste opportunità di commemorazione, inviate un'e-mail a posta@sidsitalia.it

Donazioni in memoria

Il modo più comune per ricordare un bambino morto è fare una donazione a suo nome. Se si fa una donazione in memoria di un bambino diverso dal proprio, Semi per la SIDS riconoscerà anche i genitori o la famiglia del bambino, facendo sapere loro che si è contribuito in sua memoria. È possibile donare attraverso il nostro sito web, www.sidsitalia.it, il telefono o per posta. Tutte le donazioni sono deducibili dalle tasse.

Il Ricordo “Per sempre con noi”

Un altro modo per le famiglie di onorare il bambino è il programma Semi per la SIDS Memorial Fund. Il programma mette a disposizione di familiari e amici un fondo commemorativo nominativo attraverso il quale è possibile versare contributi a Semi per la SIDS.

Il programma offre ai singoli la possibilità di commemorare un neonato o una persona cara scomparsa e, allo stesso tempo, di fornire un sostegno continuo per aiutare Semi per la SIDS nella sua importante missione. I fondi commemorativi possono essere istituiti per donazioni continue da parte di un

singolo individuo o di un gruppo di individui e non è richiesta una donazione minima per istituire un fondo.

Ulteriori informazioni su come creare una pagina commemorativa sociale sono disponibili sul nostro sito web.

Eventi speciali del Ricordo

Gli eventi speciali sono un ottimo modo per onorare un bambino anno dopo anno. Che si tratti di una gara di golf, di una corsa/camminata, di una cena o di un'altra idea creativa, Semi per la SIDS lavorerà con voi per realizzarla.

Seeds for SIDS (Sudden Infant Death Syndrome)



Semi per la SIDS Onlus è l'associazione italiana dei genitori che hanno perso un figlio di morte in culla. Promuove la sicurezza nel sonno dei bambini nei primi anni di vita. Adempie a questa missione con programmi di Ricerca, Informazione e Sostegno, fornendo allo stesso tempo alle famiglie colpite supporto nell'elaborazione del loro lutto.

Per ulteriori informazioni, visitate il sito www.sidsitalia.it