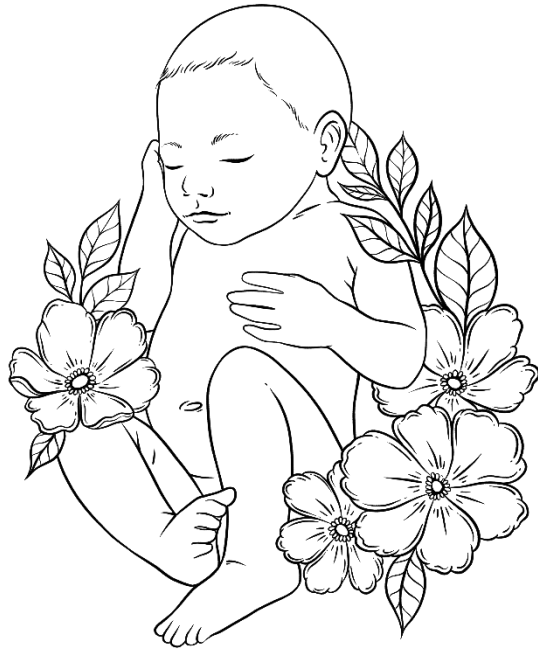


# *El nem dúdolt altatók*

## *#1 a4ből*



WWW.LEVENDULA-LILLA.NET

*Kedves Olvasó!*

Először is nagyon sajnálom a veszteségedet. El sem tudom képzelni, hogy mennyire nehéz lehet most Neked.

Ez a napló arra hivatott, hogy keretet adjon azoknak az érzéseknek, gondolatoknak, amiket a gyászod során megtapasztalsz.

Ki kell hangsúlyoznom, hogy nem helyettesíti a professzionális segítségnyújtást, azt a törődést, gondoskodást, amit a családot adhat, pedig legfeljebb kiegészíteni képes. Arra viszont remekül megfelel, hogy mankóul szolgáljon akkor és addig, amíg nem érkezik más formában segítség.

A másik célom ezzel a naplóval az, hogy megmutassam, hogy nem vagy egyedül akkor sem, ha most végtelenül magányosnak érzed magad.

A kisbabád, a várandósságod és a párkapcsolatod pont olyan egyedi, mint a gyászfolyamat, amin keresztül mész.

Biztosan lesznek olyan részek, olyan kérdések, amiket még túl fájdalmasnak tartasz megválaszolni vagy egyszerűen nem illenek hozzád.

Ezekre nyugodtan térj vissza később vagy ha olyan a téma, akkor hagyd ki.

Segítőként hiszem a szavak hatalmát és gyógyító erejét. Kívánom, hogy mihamarabb érkezzen gyógyír a sebeidre!

*Öleléssel: Lilla*

Ez a napló a kisbabám emlékére íródott

---

Név

---

Gesztációs hét



I.

A kisbabám

Ez a rész a kisbabádhoz kapcsolódó érzéseidről, gondolataidról szól.

Arról, ahogyan készültél rá, ahogyan vártad.

Amennyiben most szembesültél azzal a fájdalommal, hogy a benned növekvő babát el kell engedned, ezek a kérdések ebben is a segítségedre lehetnek.

Mit éreztél, amikor megtudtad, hogy várandós vagy? Kinek és hogyan mondtad el először?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mik voltak az első terhességi tünetek? Honnan tudtad, hogy babát vársz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Milyen érzések kapcsolódtak akkor a méhedben növekvő gyermekhez?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mik voltak az első reményeid, álmaid a babához kapcsolódóan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ha becsukom a szemem és elképzelem a babám, akkor ilyennek látom...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mi az a plusz érzés, esetleg cél, amit a gyermeked adott az életedhez?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sosem tudtam neked elmondani azt, hogy...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

II.

Ahogy elmentél...

Ebben a részben a babád elvesztéséről fogunk írni.

Ha van olyan kérdés, amit nehéznek ítélsz vagy nem releváns, akkor hagyd ki nyugodtan!

Ez a füzet Rólad/Rólatok szól. A saját tempódban töltsd ki akkor, amikor teljesen késznek érzed magad rá.

Ne feledd:

nincsenek jó vagy rossz válaszok, érzések vannak.

Mik voltak a legelső érzéseid? Miből érezted, hogy baj van?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mennyi időt várandósságot veszítettél el?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hogyan tudtad meg, hogy a baba már nincs veled? Ki mondta el?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Milyen érzéseket keltettek benned azok, akik ezt a fájdalmas hírt elmondták? Volt-e valami, amit a helyükben máshogy csináltál volna?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hogyan ment végbe a vetélés, halvaszülés folyamata?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Úgy érzem....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A testemben azt érzem....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tudtad a baba nemét? Kapott nevet?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ez volt az első veszteséged? Ha nem, különbözött a korábbi(ak)tól?  
Miben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### III.

#### A párkapcsolatom

A következő pár pontban azt nézzük meg, hogy melyik az a típusú érzelmi támogatás, amire szükséged van, hogyan tudjátok a pároddal leghatékonyabban segíteni egymást ezen az úton.

Ha a gyermeket egyedül vállaltad, a döntés a tiéd, hogy kitöltöd-e ezt a részt vagy átlapozod.



Hogyan reagált a társad, amikor megtudta, hogy elvesztettétek a babát?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hogyan támogattott téged?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Te hogyan támogattad a párodát?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A társad hogyan gyászolt? Hogyan érintett ez téged?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mi az, amit a társad a fájdalommal kapcsolatosan nem értett meg úgy, ahogyan te szeretted volna?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mi az, amit a pároddal átbeszéltél és mi az, amiről utólag belegondolva jó lett volna, ha szó esik?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Milyen félelmekkel kellett megküzdenetek eddig a gyász munka során?

Lined writing area for the first question, consisting of 18 horizontal lines.

Milyen reményekkel tekintetek most a jövő felé?

Lined writing area for the second question, consisting of 18 horizontal lines.



Van másik gyermeketek? Ő hogyan viselte a testvére elvesztését?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Írj egy levelet a társadnak!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

IV.  
Érzéseim

Ebben a részben a TE gondolataid, tapasztalataid kapnak központi szerepet.

Az a célja, hogy segítsen kigombolyítani az érzéseid fonalát.

Mi miatt érzel dühöt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mi miatt vagy szomorú?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A legkegyetlenebbnek azt érzem, hogy...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gondolatok, amik tudom, hogy nem igazak, de folyton az eszemben járnak...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Amit a legnehezebb bevallanom az az, hogy....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Érzelmileg a legnehezebb....

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mik voltak a legbelsőbb, legtitkosabb érzéseid? Ezek hogyan változtak?  
Most mik?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mit csináltál azért, hogy könnyebben tudj gyógyulni?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mik voltak azok a pillanatok, amikből örömet tudtál lopni?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Írj egy levelet a babádhoz!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V.

Vissza a régi kerékvágásba...

Tudom, hogy már sosem lesz olyan, mint amilyen a babád elvesztése előtt volt.

Ez a fájdalom, hagyott egy picike, soha el nem múló lábnyomot a lelkedben.

Hogyan tovább? Hogyan folytasd az életed?

Ez a rész a veszteséget követő időszak eseményeiről szól.

Kik azok, akikhez bármikor tudok fordulni? Akikben leginkább megbízom?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaptál bármilyen számodra felkavaró reakciót a környezetedből a veszteségeddel kapcsolatosan?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











