

PROGRAM WSPARCIA
po stracie
HOPICJUM POMORZE DZIECIOM



„Drogowskażnik" w podróży przez żałobę.

Program "Wsparcie po stracie" sfinansowany ze środków Gminy Miasta Gdańska

*„Drogowskażnik" inspirowany jest sposobem myślenia o żałobie
jako o podróży. Autorem tego podejścia oraz książki
„Żałoba jest podróżą. Jak zmagać się ze stratą.”
jest wybitny specjalista - praktyk i badacz
Kenneth J. Doka.*

Redakcja: Kamila Bubrowiecka
Współpraca: Izabela Malicki i Agnieszka Łączka
Opracowanie graficzne: Aga Plieth – Kwiatkowska
Zdjęcia na str. 5, 8, 26, 32, 38 - Marta Obiegła
Zdjęcia na str. 10, 19, 29, 34 - Pixabay.com

SPIS TREŚCI

PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY	3
NIEZBĘDNIK PODRÓŻNIKA PRZEZ ŻAŁOBĘ	3
PODRÓŻ PRZEZ ŻAŁOBĘ ODBYWA SIĘ WE WSZYSTKICH SFERACH ŻYCIA	6
SFERA PSYCHICZNA	6
SFERA FIZYCZNA	7
SFERA SPOŁECZNA	7
SFERA DUCHOWA	7
JAK PRZEBIEGA ŻAŁOBA I CO TO ZNACZY RADZIĆ SOBIE ZE STRATĄ	8
PODRÓŻ PO GÓRACH I DOLINACH	
CZASEM WARTO ZATRZYMAĆ SIĘ I WZIĄĆ ODDECH, CZASEM CENNE JEST	
WYBIEGANIE ZGROMADZONEGO STRESU	8
DO CZEGO JEST POTRZEBNA ŻAŁOBA - ZADANIA ŻAŁOBY	10
MITY ZWIĄZANE Z ŻAŁOBĄ	13
PRAWA ŻAŁOBY	19
JAK TOWARZYSZYĆ W ŻAŁOBIE	21
SŁOWNIK ŻAŁOBY	22
GDY DZIECKO TRACI KOGOŚ BLISKIEGO	26
PRZEKAZANIE INFORMACJI O ŚMIERCI	26
UMOŻLIWIENIE POŻEGNANIA	29
DZIECIĘCA ŻAŁOBA	32
PROFESJONALNA POMOC W ŻAŁOBIE	34

“

„WMAWIAŁAM SOBIE I NAJBLIŻSZYM MI OSOBOM, ŻE JESTEM SILNA. ŻE ZAAKCEPTOWAŁAM TO, CO SIĘ STAŁO. PRZEZ CAŁY TEN CZAS TARGAŁY MNĄ SKRAJNE EMOCJE, ZACHOWYWAŁAM SIĘ JAK NIE JA... DOPIERO, KIEDY POZWOLIŁAM SOBIE NA TO, ŻEBY BYĆ SŁABĄ, ŻEBY NIE OGARNAĆ WSZYSTKIEGO OD RAZU I KIEDY WSZYSTKIM POWIEDZIAŁAM, ŻE NIE RADZĘ SOBIE Z ODEJŚCIEM SWOJEGO DZIECKA I ŻE BARDZO MI ŻŁE, OKAZAŁO SIĘ - O IRONIO-, ŻE JEST MI LŹEJ. KLUCZEM DO SUKCESU W MOIM PRZYPADKU BYŁO SZCZERE NAZWANIE TEGO CO CZUJĘ, A NIE UDAWANIE TEGO, CO CHCIAŁABYM CZUĆ.

p. Alicja, mama Marysi

”

W PODRÓŻY PRZEZ ŻAŁOBĘ

PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Kenneth Doka zmaganie się ze stratą nazwał podróżą. Każdy wyrusza w nią z własnym bagażem doświadczeń i we własnych butach. Mamy nadzieję, że ten „Drogowskaznik” posłuży Ci niczym kompas. Wyruszając z nim w podróż po żałobie, bezpiecznie obierzesz cel, wybierzesz najlepsze dla siebie ścieżki i unikniesz skrótów po zboczach ustanych tak zwanymi „dobrymi radami”. Odnajdziesz swoją własną drogę w jednej z najtrudniejszych ziemskich podróży.

PRZYGOTOWANIE DO PODRÓŻY

Jak przed każdą podróżą w nieznane, także po stracie bliskiej osoby warto uzbroić się w niezbędne informacje, które ułatwią poruszanie się na niezbadanych dotąd szlakach. Podróży przez żałobę po stracie kogoś dla Ciebie ważnego, nie da się ani skrócić, ani uniknąć. Można jednak oswoić jej trudy, zdobywając wiedzę na jej temat.



NIEZBĘDNIK PODRÓŻNIKA PRZEZ ŻAŁOBĘ



WIEDZA

Żałoba jest procesem, który przebiega w dwóch kierunkach. Z jednej strony po śmierci bliskiej osoby musimy poradzić sobie z bólem po stracie, z drugiej odnaleźć się w nowej rzeczywistości i zbudować swoje życie na nowo. Często zdarza się, że te dwa dążenia zdają się wykluczać nawzajem. Trudno się między nimi odnaleźć. Jeszcze trudniej, jeśli osoba, z którą zazwyczaj dzieliliśmy nasze trudności i wyzwania, zmarła. Nie możemy już się do niej zwrócić o wsparcie. Można i warto natomiast posłuchać siebie samego. Zastanów się czego Ty właśnie dziś potrzebujesz w tej konkretnej sytuacji. I pamiętaj, że Twoja odpowiedź najprawdopodobniej będzie się zmieniać w czasie. Ta zmienność to, pierwszy dobry znak. Więcej o tym, jak przebiega i z czym wiąże się żałoba, przeczytasz na kolejnych stronach „drogowskaznika”.

✂ SAMOŚWIADOMOŚĆ

Sam/a najlepiej wiesz, co odczuwasz. Jakie myśli i uczucia Ci towarzyszą. Uważnie słuchaj i spoglądaj w siebie. Jeśli chcesz płakać, płacz. Jeśli wszystko w tobie krzyczy, krzycz. Rozpoznawaj i nazywaj uczucia, które się pojawiają. To, co znane i nazwane nie jest już tak przerażające. Emocje, które są niewyrażone, mogą kumulować się w ciele, dawać poczucie przytłoczenia. Mogą towarzyszyć Ci bardzo różne myśli. Pamiętaj, że myśl jest tylko myślą. Przychodzi i odchodzi. To ty decydujesz, na której myśli się zatrzymasz, którą wypowiesz i w związku z którą coś zrobisz.

✂ UWAŻNOŚĆ

Bądź uważny/a na to, jakim uczuciom towarzyszą jakie myśli. Kiedy emocje stają się intensywniejsze, a co i kiedy przynosi Ci ukojenie. Być może czasem będziesz potrzebować zanurzyć się w smutku, a innym razem zrobić coś, co pozwoli na chwilę o nim zapomnieć. Sprawdzaj co i kiedy Ci pomaga i dziel się swoimi spostrzeżeniami ze swoimi bliskimi.

✂ WYROZUMIAŁOŚĆ

Bądź dla siebie dobry/a. Pierwszy raz przeżywasz stratę tej konkretnej ukochanej osoby. Możesz nie wiedzieć od razu, jak odnaleźć się w tej sytuacji. Podaruj sobie czas.

Bądź dobry/a dla swoich bliskich. Oni także stawiają pierwsze kroki w tej nowej sytuacji. Rozmawiaj z nimi o tym, co ci pomaga, a co sprawia, że cierpisz bardziej.

✂ TOWARZYSZ

Pozwól, by ktoś z Twoich bliskich czuwał przy Tobie. Był na wyciągnięcie ręki, jeśli będziesz go potrzebował/a. Ktoś, kto otoczy Cię troską, gdy będziesz potrzebować podzielenia się z kimś swoją tęsknotą.



“
JESTEM JESZCZE W ŻAŁOBIE, ALE TERAZ WIDZĘ JUŻ
PRZED SOBĄ ŚCIEŻKI, KTÓRYMI MOGĘ PÓJŚĆ DALEJ.
”

p. Alicja w żałobie po mężu



SFERA PSYCHICZNA

UCZUCIA

Smutek, tęsknota i poczucie samotności najczęściej uważa się za jedyne uczucia towarzyszące żałobie. Tymczasem osoby po stracie bliskich mogą doświadczać całej gamy uczuć. Wśród nich pojawiają się gniew, lęk, bezsilność, żal, wstyd, poczucie ulgi, wdzięczność za czas, który można było spędzić z ukochaną osobą, poczucie pustki. Bardzo często pojawiającą się emocją jest poczucie winy. Wyróżniono aż sześć różnych rodzajów poczucia winy odczuwanych przez matki, które straciły swoje dzieci. Ta różnorodność oraz intensywność może wywoływać poczucie zagubienia. Warto jednak pamiętać, że każda z emocji, która się pojawia, o czymś nam mówi i do czegoś jest potrzebna. Ich rozpoznanie i nazwanie pozwala poradzić sobie z bólem.

W rozpoznaniu i nazwaniu tego, co się dzieje, pomocna bywa konsultacja psychologiczna.

MYŚLI

Żałoba ma wpływ nie tylko na nasze reakcje emocjonalne, ale również na nasz sposób myślenia o sobie, o relacjach i o świecie. Mogą jej towarzyszyć trudności z koncentracją, poczucie nierealności, dezorientacja, natrętne powracające myśli i wspomnienia, kłopoty ze snem, koszmary senne, kłopoty z pamięcią. Zwłaszcza w pierwszym okresie po stracie może towarzyszyć Ci niedowierzanie, możesz mieć wrażenie, że bliska osoba za chwile zadzwoni bądź wejdzie do pokoju.

Czasami możesz mieć wrażenie, że Twoje myśli są natrętne i nie masz nad nimi żadnej kontroli. Jeśli przeszkadza Ci to w codziennym funkcjonowaniu, warto skorzystać z pomocy psychologa.

ZACHOWANIE

Uczucia i myśli nie pozostają bez wpływu na zachowanie, w którym nie tylko płacz jest

charakterystyczny. Niektórzy wycofują się z dotychczasowych aktywności, inni rzucają w wir pracy. Równie częste jak wybuchy gniewu jest radzenie sobie z dyskomfortem za pomocą poczucia humoru. Możesz odczuwać zniechęcenie, brak energii do działania. Możesz czuć się rozdrażniony i reagować impulsywnie na sytuacje, które wcześniej nie wyprowadzały Cię z równowagi.



SFERA FIZYCZNA

To, co najczęściej budzi niepokój, a jest naturalną częścią doświadczenia żałoby to reakcje fizyczne na stratę. Żałoba boli bowiem nie tylko psychicznie. Mogą jej towarzyszyć bóle głowy, bóle mięśni, poczucie zmęczenia, ucisk w gardle lub w klatce piersiowej, trudności z oddychaniem czy nadwrażliwość na hałas bądź światło. Bardzo często dzieci, które doświadczają cierpienia z powodu utraty skarżą się właśnie na dolegliwości fizyczne. I chociaż są one naturalne i powszechne, to gdy utrzymują się w czasie, nie można ich lekceważyć i należy skonsultować z lekarzem.



SFERA SPOŁECZNA

W konsekwencji czyjejś śmierci, doświadczamy również innych związanych z nią strat. Je także warto nazwać, gdyż wpływają na naszą codzienność. Wraz ze stratą mogą się zmienić pełnione przez Ciebie role życiowe. Zmianie mogą ulec również relacje. Strata partnera życiowego może się wiązać z koniecznością podjęcia się nowych obowiązków, natomiast strata dziecka z utratą rytmu codzienności. Gdy rodzina traci jednego z członków, każdy ma prawo do swojego sposobu przeżywania i reakcji. Pamiętaj, że inaczej nie jest równoznaczne z lepiej bądź gorzej.



SFERA DUCHOWA

Niezależnie od tego czy i w co wierzysz, utrata bliskiej osoby, może zachwiać Twoimi przekonaniami. Niektórzy w obliczu straty są wściekli na świat, na Boga, na porządek wszechświata. Innym wiara pomaga odnaleźć spokój. Śmierć bliskiej osoby, sprawia, że ponownie weryfikujemy swój system wartości, podejście do życia i sposób myślenia o śmierci i umieraniu.



PODRÓŻ PO GÓRACH I DOLINACH

Charakterystyczną cechą naturalnie przebiegającej żałoby jest sinusoidalność. W trakcie jej trwania zdarzają się momenty poprawy i pogorszenia samopoczucia. Spadki nastroju często związane są z ważnymi okolicznościami (np. urodziny, święta) lub pobytem w związanych z utraconą osobą miejscach.

Dźwięki, zapachy, skojarzenia mogą wyzwać intensywne emocje, których przeżywanie jest potrzebne podczas przechodzenia przez proces żałoby. Pierwszy zapach zimy tego roku, wspomnienie ciepła po drugiej stronie łóżka, smak wspólnie wypijanej kiedyś kawy czy odgłos kroków na schodach. Takie sytuacje mogą się zdarzać nawet lata po stracie. Zmieniać się będą natomiast odcienie i intensywność uczuć, które się z nimi wiążą. Jeśli niepokoi Cię jednak, że zdarzają się one bardzo często lub coraz częściej, a ich siła nie słabnie i utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z psychologiem.



CZASEM WARTO ZATRZYMAĆ SIĘ I WZIĄĆ ODDECH, CZASEM CENNE JEST WYBIEGANIE ZGROMADZONEGO STRESU

Z intensywnością uczuć i natłokiem napływających myśli oraz wspomnień można sobie radzić na wiele różnych sposobów. Niektórzy skupiają się na emocjonalnej stronie doświadczania żałoby. Potrzebują rozmowy z samym sobą i z innymi o przeżywanym przez siebie smutku i doświadczanym bólu. Ulgę przynosi im wielokrotne wracanie myślami do minionych chwil, możliwość opowiadania o utraconej osobie. Inni koncentrują się na działaniach takich jak powrót do pracy i codzienności. Angażują się w aktywność fizyczną. Starają się poprzez działanie upamiętnić zmarłą osobę np. kontynuując jej pracę, realizując marzenie, fundując stypendium jej imienia. Starają się być cały czas zajęci. Warto zadać sobie pytanie, czy chcę być zajęty, aby wrócić do życia, czy aby odepchnąć od siebie myśli i uczucia, które wydają się przytłaczające. Czasami, aby zebrać siły do mierzenia się ze stratą, uciekamy na chwilę przed tym, co dzieje się w nas, skupiając na tym, co nas otacza – np. na udzielaniu wsparcia pozostałym członkom rodziny czy na organizacyjnych sprawach codziennych. Takie

chwile oddechu również bywają pomocne. Istotne jest jednak, aby wracać do myśli i uczuć związanych z ukochaną osobą i jej śmiercią. Świadome doświadczenie własnych stanów umysłowych i emocji oraz tego co dzieje się w związku z nimi w Twoim ciele, pozwala poradzić sobie z bólem po stracie i pokonywać kolejne kroki w podróży po żałobie. Nawet jeśli tu i teraz konfrontacja z samym sobą i tym, czego doświadczamy, wydaje się bardzo trudna i bolesna.

Twoim towarzyszem w tej podróży może być każdy, komu ufasz i przy kim czujesz się bezpiecznie. Jeśli dziś nie masz w swoim otoczeniu kogoś, z kim chciałabyś/chciałbyś podzielić się trudami i sukcesami pokonywanej przez siebie drogi przez żałobę, poszukaj wsparcia psychologa. Jego zadaniem będzie towarzyszenie Ci podczas stawiania kolejnych kroków, a możliwość spojrzenia na Twoją podróż z lotu ptaka, pozwoli Ci dostrzec, jak wiele wzniesień już pokonałeś i w których miejscach warto się na chwilę zatrzymać.

“
MOŻNA ODEJŚĆ NA ZAWSZE
BY STAŁE BYĆ BLISKO

ks. Jan Twardowski
”

Skoro podróż przez żałobę nie należy do najłatwiejszych i wymaga korzystania z wielu własnych zasobów, to pojawia się pytanie, do czego jest nam ona potrzebna? Żałoba jest procesem, w ramach którego każdy mierzy się z następującymi zadaniami (zadania żałoby wg Wordena):



DOSTRZEŻENIE STRATY

Po śmierci bliskiej osoby możesz odczuwać szok, niedowierzanie, mieć poczucie nierealności sytuacji. Żałobnicy często mówią o poczuciu obserwowania świata przez szybę, jakby był odległy i ich nie dotyczył. Nie mogą i nie chcą uwierzyć, że bliska im osoba nie żyje. Mimo wiedzy o śmierci, odczuwają tę sytuację jako nierealną. Próbują odnaleźć jej twarz w tłumie, wyęzają słuch, aby usłyszeć głos. Gdy budzą się rano, przez kilka chwil mają wrażenie, że wiadomość o śmierci była jedynie snem. Naturalną fizjologiczną reakcją organizmu na utratę kogoś bliskiego, jest uruchomienie wszystkich zasobów w celu jej odszukania. Dlatego jednym z kluczowych zadań żałoby jest stawienie czoła temu, że śmierć jest faktem, a strata jest nieodwracalna. Pomocne mogą być w tym rytuały związane z pożegnaniem ze zmarłym. Nie tylko ceremonia pogrzebowa, która unaocznia nieodwracalność i rzeczywistość śmierci, ale również napisanie listu, wypełnienie ostatniej woli. Zmierzenie się z tym, że strata wywołuje ból, poczucie pustki, bezsilność i tęsknotę.



RADZENIE SOBIE Z WYNIKAJĄCYM ZE STRATY SZEROKO ROZUMIANYM BÓLEM

Uznanie straty, otwiera drzwi wszelkim emocjom towarzyszącym tęsknocie. W radzeniu sobie z bólem pomocne jest rozpoznanie własnych odczuć. Gdy już je nazwiemy, kolejnym krokiem jest danie im prawa istnienia – uznanie ich. Pamiętaj, że uczucia przychodzą i odchodzą, zazwyczaj wiele pojawia się jednocześnie. Następnie zastanów się, co możesz i co chcesz z nimi zrobić. W jaki sposób wyrazić smutek, a w jaki gniew. Co uczynić z poczuciem winy. Co o Tobie, o Twoich relacjach i potrzebach Ci one mówią. Potraktuj je jak wskazówki, które pozwalają Ci obrać właściwy szlak.



NAUKA ŻYCIA BEZ UTRACONEJ OSOBY

Tracąc bliską osobę, tracimy również dużą część dotychczasowego życia. Zmienia się codzienny rytm dnia i odebrane zostają nam wyobrażenia o wspólnej przyszłości. Próba budowania życia od nowa często związana jest z poczuciem winy. Osoby po stracie, miewają wątpliwości, czy mogą śmiać się, odczuwać radość, żyć, mimo że brakuje im kogoś kochającego. Jednak te niezwykle trudne doświadczenie może stać się jednocześnie budujące. Każdego dnia uczysz się bowiem czegoś nowego, odnajdujesz w nowych rolach, dowiadujesz czegoś o sobie. Nie ma możliwości powrotu do życia sprzed straty. Wpływa ona na naszą rzeczywistość i funkcjonowanie w każdym możliwym wymiarze. Możliwe jest jednak odnalezienie się w życiu na nowo, krok po kroku.



PIELĘGNOWANIE WIĘZI

Powrót do życia nie oznacza utraty pamięci. Pielęgnowanie więzi ze zmarłym możliwe jest poprzez rytuały, wspomnienia, zaangażowanie w ważne dla utraconej osoby aktywności. Rodzice, którzy stracili swoje dzieci, często mówią o poczuciu obecności i o wartości, jaką wniosły one w ich życie i w życie innych ludzi. Dorośli, którzy stracili rodzica lub partnera życiowego przywołują w pamięci słowa, które z dużą pewnością wypowiedziałyby ta osoba w określonej sytuacji. To przynosi im ukojenie, dodaje otuchy. Kluczowe dla możliwości powrotu do równowagi po stracie bliskiej osoby, jest podjęcie decyzji, jak dalej żyć, pamiętając i pielęgnując więź ze zmarłym. Jaki sposób pamiętania, pomaga mi budować życie na nowo, a jaki utrudnia funkcjonowanie i skłania do powrotów do przeszłości.



ODBUDOWANIE NADSZARPNIĘTEJ PO STRACIE WIARY LUB FILOZOFII ŻYCIOWEJ

Śmierć bliskich konfrontuje z przemijalnością w sensie ogólnym, ale również z perspektywą końca własnego życia. Może zachwiać poczuciem bezpieczeństwa, wiarą i poczuciem sensu. Sprawia, że stawiamy sobie pytania o sens i wartości. Każda religia i każda filozofia konfrontuje się z perspektywą śmierci i przemijalnością. Warto odnieść się do tej tradycji duchowej, która jest Ci najbliższa. Znaleźć takiego partnera do rozmowy, który będzie gotowy wysłuchać Twoich wątpliwości.

Z zadaniami, jakie stawia przed nami żałoba, mierzymy się po to, aby po tak trudnym doświadczeniu jak utrata, móc wrócić do życia silniejszym, z większą wiedzą o sobie. Pokonywanie tych milowych kroków żałoby, pozwala wzrastać i odkrywać w sobie siłę do mierzenia się ze światem, który nie zawsze jest bezpieczny, przewidywalny i który co krok naraża nas na utratę, osób i rzeczy istotnych i cennych.



**"KIEDY PROSZĘ, BYŚ MNIE WYSŁUCHAŁ, A TY DAJESZ MI RADY, TO NIE ROBISZ TEGO O CO CIĘ PROSIŁEM.
KIEDY PROSZĘ, BYŚ MNIE WYSŁUCHAŁ, A TY ZACZYNASZ MI TŁUMACZYĆ, DLACZEGO NIE POWINIENEM SIĘ TAK CZUĆ, RANISZ MOJE UCZUCIA.
KIEDY PROSZĘ, BYŚ MNIE WYSŁUCHAŁ, A TY STARASZ SIĘ ROZWIĄZYWAĆ MOJE PROBLEMY, CZUJĘ, ŻE MNIE ZAWIODŁEŚ.
WSZYSTKO, CZEGO CHCĘ, TO BYŚ MNIE WYSŁUCHAŁ. NIC NIE MÓW, NIC NIE RÓB – PO PROSTU USŁYSZ MNIE."**

Ralph Roughton



MITY ZWIĄZANE Z ŻAŁOBĄ

Żałoba jest bardzo powszechnym i częstym doświadczeniem. Każdy doświadcza jej w swoim życiu przynajmniej kilkukrotnie. Mogłoby się zdawać, że skoro przydarza się każdemu od tysięcy lat, jest w związku z tym czymś znanym, naturalnym i oswojonym. Tymczasem w naszej kulturze, choć rozpoznawana po czarnym stroju, najczęściej przeżywana jest w odosobnieniu. Często w samotności. W świecie, w którym wyznacznikiem zdrowia stało się dążenie do szczęścia i samowystarczalności brakuje przestrzeni na dzielenie się tym, co trudne. Bolesne doświadczenia ukrywa się pod sformułowaniami „nic się nie stało”, „nie myśl o tym”, „czas leczy rany”. Tymczasem śmierć bliskiej osoby to wydarzenie, które zmienia życie bezpowrotnie i wpływa na wszystkie sfery funkcjonowania człowieka. Być może dlatego, wytrwałym towarzyszem żałoby jest obawa, czy mieści się ona w normach. Zwłaszcza, że wyznacznikami tych norm często są mity, które jednocześnie umniejszają i demonizują doświadczenie żałoby.

Zanim wyruszysz w tę podróż, albo obdarujesz radami kogoś, kto właśnie jest w żałobie, sprawdź, czy w Twoim sposobie myślenia, nie rozgościły się mity na jej temat.

MIT	FAKT
Żałoba powinna trwać rok, albo krócej w zależności od stopnia pokrewieństwa ze zmarłym.	Żałoba trwa tyle, ile trwa. Nie ma terminarza. Pierwszy rok po stracie bywa, choć nie zawsze musi być, najtrudniejszy. Po raz pierwszy przeżywamy wtedy święta, rodzinne wydarzenia, charakterystyczne momenty w roku bez bliskiej osoby. Jednak czas trwania i dynamika zmagania się ze stratą zależą od wielu czynników. Na Twoje doświadczenie wpływa to, kim była i kim jest dla Ciebie osoba, która

MIT	FAKT
Żałoba powinna trwać rok, albo krócej w zależności od stopnia pokrewieństwa ze zmarłym.	zmarła i jak jej odejście wpływa na myślenie o sobie samym i o świecie. Duże znaczenie ma to, w jakim momencie życia aktualnie jesteś i w jakich okolicznościach doszło do straty. Ważne jest, w jaki sposób dotychczas radziłeś/aś sobie z różnymi stratami i jak dużo ich było.
Przepracować żałobę" oznacza wypłakać się i zapomnieć.	W rzeczywistości ukojenia nie przynosi zapomnianie o bliskich, lecz utrzymanie więzi. Możliwe jest to dzięki wspomnieniom. Osoby, które kochamy, stają się na zawsze częścią naszej osobistej historii. Celem żałoby jest podjęcie decyzji, w jaki sposób pielęgnować tę więź, aby móc ponownie zaangażować się w życie.
Żałoba jest przewidywalna.	Każda żałoba jest inna. Sposób w jaki ją przeżywamy, zależy od naszych wcześniejszych doświadczeń, przekonań i wierzeń. Wpływa na nią relacja z osobą zmarłą i miejsce tej relacji w naszym życiu.

MIT	FAKT
Żałoba to problem, który należy rozwiązać i zamknąć.	Żałoba, to proces, którego trzeba i warto doświadczyć. Z czasem ból słabnie, ale nawet po wielu latach można doświadczać chwil, w których głęboko przeżywamy straty.
Należy płakać/ nie wolno płakać	Istnieją różne wzorce przeżywania żałoby. Niektórzy potrzebują dzielić się swoimi emocjami i wspomnieniami, natomiast innym bardziej pomaga s k o n c e n t r o w a n i e się na działaniu. Warto pamiętać, że nasze preferowane style radzenia sobie mogą się zmieniać na przestrzeni życia i w zależności od straty. Nie istnieje ani limit ani minimalna dawka płaczu przypadająca na osobę. A to, co jest dobre dla Ciebie, wcale nie musi być pomocne dla kogoś innego.
Po długiej chorobie łatwiej sobie poradzić ze śmiercią. Łatwiej poradzić sobie ze stratą po poronieniu niż po śmierci kilkuletniego dziecka. Łatwiej poradzić sobie ze śmiercią dorosłego dziecka niż małego dziecka.	Każda śmierć, każda utrata jest trudna. Nie można porównać do siebie bólu po różnych stratach. <i>„Najgorsza strata to ta, z którą zmagamy się teraz”</i> <i>(Earl Grollman za Kenneth Doka)</i>

MIT	FAKT
Po pogrzebie należy szybko wrócić do równowagi i normalnego życia.	Często pierwszy okres przygotowań do pogrzebu i załatwiania formalności związany jest z dużym szokiem. Dopiero po tym okresie może przyjść fala tęsknoty i smutku. Powrót do równowagi, związany jest z koniecznością odnalezienia się na nowo w zupełnie innej rzeczywistości. Wymaga czasu.
Powinno się odwiedzać cmentarz przynajmniej 1 w roku/1 w miesiącu/1 w tygodniu/codziennie. Należy szybko uporządkować/ oddać rzeczy zmarłej osoby	Warto zastanowić się, czego potrzebuję i co mi pomaga. Każdy udzieli innej odpowiedzi. Dla każdego inny sposób postępowania będzie pomocny. Warto zwracać uwagę na to, czy to co pozwala nam pamiętać, daje również możliwość ponownego zaangażowania się w życie.
To dobry znak, gdy dziecko nie okazuje cierpienia po stracie bliskiej osoby. Nie płacze, nie pyta, jego zachowanie się nie zmienia.	Jeśli dziecko traci bliską osobę, naturalne jest, że przeżywa związane z tym smutek, złość, strach, tęsknotę. Może je wyrażać w swoim zachowaniu poprzez płacz, agresję, wycofanie. Każde trudne doświadczenie wywołuje reakcję zarówno u dziecka jak i u dorosłego. Brak oznak jakiegokolwiek reakcji może świadczyć o trudności dziecka w radzeniu sobie ze stratą.

MIT	FAKT
Żałoba to jedynie reakcja na śmierć.	Żałoba to reakcja na każdą dotkliwą stratę. Może to być utrata relacji, utrata pracy, celu życiowego, zdrowia, statusu społecznego.
Nie należy okazywać uczuć ani pogrążać się w myślach o zmarłym, żeby nie popaść w depresję.	Warto rozpoznawać, nazywać i wyrażać swoje emocje. To pozwala nad nimi panować. Próba odcięcia się od własnych odczuć, takich jak smutek, żal, złość – zaprzeczanie im, może zwiększać ryzyko depresji.

“
USŁYSZAŁAM, ŻE WARTO BYĆ DLA SIEBIE ŁAGODNYM. JESTEM ŁAGODNA. A TO POMAGA MI ZE SPOKOJEM ROZPOZNAWAĆ TO, CO SIĘ ZE MNĄ DZIEJE. DZIĘKI TEMU MOGĘ DZIAŁAĆ I IŚĆ DO PRZODU.
 p. Anna Hofman w żałobie po mężu
 ”



PRAWA ŻAŁOBY



PRAWO PRZEŻYWANIA ŻAŁOBY

Masz prawo do żałoby, zawsze gdy utracisz kogoś lub coś dla Ciebie cennego. Masz prawo do bycia w żałobie niezależnie od tego ile masz lat, jakie wykształcenie, skąd pochodzisz i w co wierzysz. Niezależnie od tego, jak długo znależ/aś utraconą osobę i jaka łączyła was relacja. Twoja żałoba nigdy nie jest mniej ważna niż czyjaś. Nigdy nie jest też ważniejsza niż czyjaś. Jest Twoja. Jest jedyna w swoim rodzaju. Jeśli odczuwasz ból po stracie, jest prawdziwa.



PRAWO CZASU

Żałoba nie ma terminarza. Trwa tyle, ile trwa. Nie oczekuj od osoby w żałobie, że po kilku tygodniach, miesiącach a nawet latach przestanie myśleć i mówić o zmarłym. Natomiast sposób mówienia i wachlarz towarzyszących wspomnieniom emocji będzie się zmieniać w miarę upływu czasu.



PRAWO INDYWIDUALNOŚCI

Żałoba przydarza się każdemu, ale każdemu inaczej. Jedna osoba na różne sposoby może radzić sobie z różnymi stratami. To, co pomaga Tobie, nie musi być pomocne dla innej osoby.



PRAWO PAMIĘCI

Masz prawo do pamiętania swojej biskiej osoby w taki sposób, w jaki wybierasz. Ty decydujesz o tym, czy i jakie pamiątki zachować. Ty wybierasz, w jaki sposób chcesz się pożegnać ze zmarłą osobą.



PRAWO GŁOSU

Masz prawo do wyrażania swoich uczuć i myśli. Masz prawo, do powiedzenia, że nic nie jest w porządku; przyznania, że nie czujesz się dobrze. Znajdź dla siebie bezpieczne miejsce i czas. Znajdź osobę, wobec której spokojnie i bezpiecznie możesz mówić o tym, co się w tobie i z tobą dzieje.



PRAWO ROZPACZY

Życie po śmierci bliskiej osoby nie jest równoznaczne z zapominaniem. Masz prawo rozpaczać. Masz prawo do łez, gdy smak, zapach, miejsce, napotkane osoby wywołują wspomnienia. Smutek i łzy mówią o tym, jak cenna to była relacja.



PRAWO TĘSKNOTY

Nie oczekuj od siebie, że przestaniesz tęsknić. Tęsknota nie znika wraz z upływem czasu, ma natomiast wiele barw. Zauważ, jak zmienia się ona w czasie. Które wspomnienia wywołują nie tylko łzy, ale też uśmiech. Tęsknota nie zawsze będzie się wiązała z rozpaczą.



PRAWO PIERWSZEGO KROKU

Po stracie bliskiej osoby, rozpada i zmienia się cały świat. Trzeba zbudować go na nowo, krok po kroku. Masz prawo, nie wiedzieć, jak to zrobić. W wielu dziedzinach życia, stawiasz pierwszy krok. Nie oczekuj od siebie od razu przebiegnięcia maratonu. Rób jeden krok w jednym czasie.



PRAWO ŻYCIA

Pamięć o zmarłym nie musi być równoznaczna z wycofaniem się z życia. Masz prawo żyć dalej. Masz prawo cieszyć się, próbować nowych rzeczy, realizować swoje marzenia. Masz prawo śmiać się, żartować, delektować smakiem i zapachem.

JAK TOWARZYSZYĆ W ŻAŁOBIE

Towarzyszenie osobie w żałobie, to proces wymagający dużych zasobów cierpliwości i empatii. Wiedza o żałobie i jej cechach charakterystycznych może pomóc w zrozumieniu osób, które się z nią mierzą, a w konsekwencji w udzielaniu im wsparcia. Żałobnicy doświadczają tak gwałtownych przyływów emocji, że ich zachowania mogą być dla otoczenia zaskakujące i budzić zdziwienie. Przetrzymaj to. Nie poddawaj się i nie obrażaj, gdy Twoja pomoc bądź rada zostanie odrzucona. Trwaj przy bliskim w żałobie. Gdy odrzuci Twoją pomoc, poczekaj z kolejną propozycją, ale koniecznie wróć za jakiś czas. Próbuj kilkakrotnie. Inicjuj spotkania. Daj znać, że jesteś, jeśli będzie cię potrzebować, ale pozwól na bycie ze stratą sam na sam.

Osoby w żałobie, często mówią o tym, jak ranią ich słowa wypowiedane przez bliskie im osoby. Wygłaszane w dobrej wierze, lecz nieprzemyślane rady, mogą dodawać cierpienia.

Z drugiej strony osoby znajdujące się w bliskim otoczeniu osób po stracie, często borykają się z trudnością: „Co mogę powiedzieć?/co mogę zrobić”. Wyjście naprzeciw osobie po stracie utrudnia i blokuje myśl, że cokolwiek zrobię, czasu nie zawrócę. Nie ma lekarstwa na stratę ani na żałobę. Nie oznacza to jednak, że nie można nic zrobić.

Twoim zadaniem jako towarzysza nie jest sprawienie, aby strata przestała boleć. Nikt nie jest w stanie odjąć cierpienia osobie, której bliski zmarł. Można natomiast sprawić, że cierpienie będzie odrobinę mniej przerażające. Obecność, nawet milcząca, sprawia, że nie trzeba już rozpaczać w samotności, albo co gorsza ukrywać swojego bólu przed całym światem.

Przede wszystkim bądź. Zwyczajnie, spokojnie z kubkiem ciepłej herbaty i otwartym sercem. Nie bój się przyznać, że nie wiesz, co masz powiedzieć ani jak się zachować. Zarówno Ty jak i osoba po stracie przeżywacie tę konkretną sytuację pierwszy raz w życiu.

SŁOWNIK ŻAŁOBY

UNIKAJ MÓWIENIA	jak może to zrozumieć osoba po stracie:	co możesz powiedzieć/ zrobić:
„Wszystko będzie dobrze.” „Czas leczy rany.”	Osoba w żałobie, nie jest w stanie myśleć, o tym co będzie kiedyś. Istotne jest dla niej, że doświadcza rozpaczy tu i teraz. Potrzebuje, aby ją i jej rozpacz dostrzeżono	„Widzę, że jest Ci źle i trudno. Czy chcesz mi o tym opowiedzieć?” Daj czas osobie po stracie.
„Nie martw się.” „Nie płacz.” „Płacz/ złość nic nie zmieni.”	Osoba po stracie ma powód i prawo do doświadczenia i wyrażania smutku, złości, strachu. Jeśli powiesz, jej by nie płakała, będzie wiedziała, że nie może płakać przy tobie, ale nie uleczy to jej smutku i rozpaczy.	Okaż, jak ci jest przykro. Postaraj się zrozumieć, co czuje osoba po stracie. (Emocje, które mogą się pojawić: smutek, gniew, złość, lęk, strach, żal, tęsknota, przygnębienie, poczucie winy)
„Musisz być silny.” „Musisz teraz zaopiekować się mamą/ tatą/ rodzeństwem.”	Taki komunikat, może sprawić, że osoba w żałobie będzie blokowała własne emocje. Zabiera jej on przestrzeń na opowiedzenie o swoim doświadczeniu. Obliguje do bycia silnym i może wywoływać poczucie winy u osób, które się silnie nie czują. Może wzbudzać	„Powiedz mi, co dodaje Ci sił?” „Co ja mogę dla Ciebie zrobić?” „Wiedz, że nie musisz być silny. Zadzwoń do mnie, g d y b ę d z i e s z potrzebować, by ktoś Cię wysłuchał.”

UNIKAJ MÓWIENIA	jak może to zrozumieć osoba po stracie:	co możesz powiedzieć/ zrobić:
	nadmierne poczucie odpowiedzialności za pozostałych członków rodziny, uniemożliwiające przeżywanie własnej żałoby.”	„Życzę Ci siły i przestrzeni na to, żeby jej nie mieć.”
„Życie trwa dalej.” „Przynajmniej zostali ci dzieci.” „Młoda jesteś, urodzisz następne dziecko.” „Znajdziesz sobie kogoś innego.” „Bóg tak chciał.”	Tego typu stwierdzenia kwestionują i umniejszają stratę, której doświadcza osoba w żałobie. Odbierają prawo do przeżywania żałoby. Możliwość pojawienia się kolejnej osoby, którą pokochamy (dziecko, partner, przyjaciel) jest ważną i budującą perspektywą. Myśl taka, nie jest jednak w stanie złagodzić bólu. Wręcz przeciwnie może go dodawać. Nawet faktyczne pojawienie się kogoś innego nigdy nie zastąpi utraconej osoby.	Daj wyraz swojemu współczuciu. Po prostu bądź. Nie jesteś w stanie załagodzić czyjegoś cierpienia. Ale możesz się przed nim nie chować. Pozwól mu wybrzmieć. Słuchaj opowieści o osobie zmarłej. Wypowiadaj na głos jej imię. Zapytaj o wspólnie spędzony czas, ulubione czynności, cechy. Pozwól, by wspomnieniom towarzyszyły łzy.

UNIKAJ MÓWIENIA	jak może to zrozumieć osoba po stracie:	co możesz powiedzieć/ zrobić:
„On przecież już nie cierpi.” „Przecież wiedziałaś, że jest chory/ że umrze.” „W niebie/ tam będzie mu lepiej.” „Teraz, gdy nie musisz się już nią opiekować, będzie Ci łatwiej.”	Wiedza o chorobie nie zmniejsza bólu i tęsknoty po stracie. Świadomość, że bliska osoba już nie cierpi, pomaga. Może dawać poczucie ulgi. Nie zmniejsza jednak tęsknoty, ani bólu.	Zaproponuj konkretną pomoc. „Czy mogę zrobić Ci zakupy? /Popilnować córkę. /Odebrać syna ze szkoły?” Pomóż osobie po stracie znaleźć pomoc. Wysłuchaj. Wyślij wiadomość: „Myślę o Tobie”. Podziel się własnymi wspomnieniami o zmarłej osobie. Powiedz, czego się od niej nauczyłeś, jak wpłynęła na Twoje życie.

TOWARZYSZ OSOBY W ŻAŁOBIE

- jest
- słucha uważnie
- przyjmuje łzy, nie szuka na nie lekarstwa
- daje przestrzeń na wyrażanie emocji
- sprawdza „czy to co robię, Ci pomaga?”
- nie czeka, aż osoba po stracie sama poprosi o pomoc
- przypomina, że jest obecny, ale nie osacza
- pomaga znaleźć profesjonalną pomoc
- dba o siebie samego



ŚMIERCI TAK POTRZEBA UCZYĆ SIĘ JAK ŻYCIA.
Leopold Staff

PRZEKAZANIE INFORMACJI O ŚMIERCI

Dzieci mają ogromną potrzebę rozumienia. Czują, gdy coś się zmienia i idealnie wyczuwają napięcie oraz odczucia dorosłych. Potrzebują wiedzieć, co się dzieje, żeby czuć się bezpiecznie i poradzić sobie w trudnej sytuacji. To, co dorośli może zrobić dla dziecka, to pomóc mu w zrozumieniu tego, co się wydarzyło.

Na pewno zależy Ci na tym, aby przekazać informację o śmierci możliwie delikatnie. Być może chciałbyś uniknąć wypowiadania najboleśniejszych słów, odroczyć rozmowę w czasie. Zastanawiasz się, jak złagodzić tę okrutną wiadomość. Oto, o co możesz i o co warto zadbać, aby rozmowa o śmierci bliskiej osoby była bezpieczna zarówno dla dziecka jak i dla Ciebie.



ZADBAJ O MIEJSCE

Wybierz absolutnie intymne miejsce, gdzie nic i nikt nie będzie Wam przeszkadzać. Niech będzie to miejsce dobrze znane dziecku. Takie, w którym czuje się bezpiecznie i gdzie będzie mogło pozostać ze swoim cierpieniem tak długo, jak to będzie konieczne.



ZADBAJ O CZAS

- ✈ Zarezerwuj sobie czas tylko na tę rozmowę. Wybierz taki moment, aby mieć pewność, że nie będziesz zmuszony zostawić dziecka samego bądź pod opieką innej osoby, krótko po przeprowadzeniu rozmowy.
- ✈ Jeśli masz taką możliwość wybierz początek dnia, a nie czas tuż przed snem.
- ✈ Wyłącz telefon, telewizor. Niech to będzie chwila całkowicie przeznaczona dla Ciebie i dziecka.



ZADBAJ O SŁOWA, KTÓRE WYPOWIADASZ

- ✈ Mów prawdę. Użyj słowa „umarł/-ła” lub „nie żyje”. Wyjaśnij, co to oznacza. Uświadomi to dziecku nieodwracalność zaistniałej sytuacji i pomoże w jej zrozumieniu.
- ✈ Mów powoli, ciepłym głosem i wyrozumiałym tonem. Pozwól dziecku zadawać pytania wtedy, kiedy tego potrzebuje.
- ✈ Zapytaj dziecko, jak rozumie to, co się stało. Następnie odpowiedz na jego pytania możliwie prostym językiem. Ważne jest, żeby pamiętać, że dziecko rozumie rzeczy dosłownie.
- ✈ Po pierwszym szoku nadejdzie czas kolejnych pytań. Zawsze znajdź czas na rozmowę. Nie lekceważ dziecka, ono musi otrzymać wszystkie odpowiedzi.

DZIECI POTRZEBUJĄ ROZUMIEĆ SYTUACJĘ

- *Po czym można poznać, że ktoś umarł?*
- *Skąd wiesz, że już się nie obudzi?*

- *Kiedy będziemy mogli wykopać mojego braciszka?*

Aby móc zrozumieć, potrzebują odpowiedzi:

**PRAWDZIWYCH
DOSTOSOWANYCH DO ICH WIEKU I POZIOMU ROZWOJU**



DZIECI ROZUMIEJĄ RZECZY DOSŁOWNIE

Pewna dziewczynka po śmierci mamy, została zapewniona przez bliskich, że mamusia patrzy na nią z nieba i wszystko widzi.

P o p e w n y m c z a s i e dziewczynka była coraz bardziej zalekniona i wycofana, bała się, że jeśli coś spsodzi, albo będzie się dobrze bawić, sprawi tym mamie przykrość.

DZIECI ROZUMIEJĄ RZECZY DOSŁOWNIE

Zmarł dziadek siedmioletniego chłopca. Jego bliscy w trosce o dziecko, powiedzieli mu, że dziadek ODSZEDŁ.

Od tego momentu chłopiec bał się wychodzić z domu. Po powrocie sprawdzał, czy wszyscy są w domu. Bał się, że w każdej chwili ktoś jeszcze może od niego odejść.



ZADBAJ O EMOCJE

- ✈ Pamiętaj, że aby móc dobrze wesprzeć dziecko, trzeba samemu rozumieć własne emocje. Jeśli sam/a wiesz, co czujesz, łatwiej rozpoznasz i przyjmiesz emocje dziecka. To, pomoże mu sobie z nimi poradzić.
- ✈ Zadbaj o bliskość. Wiesz najlepiej, co sprawia, że Twoje dziecko czuje się bezpiecznie. Możesz je przytulić, wziąć na kolana, trzymać za rękę, dać mu ulubioną maskotkę. Dla wiadomości, którą właśnie przekażesz, Wasza bliskość jest kluczowa. Twoja obecność i uwaga dadzą dziecku ukojenie.
- ✈ Jeżeli tego potrzebujesz, pozwól sobie na łzy. Powiedz dziecku, co czujesz i jakie emocje może ono teraz odczuwać. Dzięki temu, ono również nie będzie się wstydzić swoich uczuć i reakcji, a co ważne będzie wiedziało, że może Ci o nich powiedzieć. Istotne jest, aby wiedziało i czuło, że jesteś przy nim. Teraz jest czas właśnie na to, aby pomóc dziecku oswoić jego lęk.
- ✈ Dzieci mogą reagować bardzo różnie. Jeśli pojawi się krzyk, skowyt, pisk, szloch, przytul dziecko, pozwalając na uwolnienie wszystkich emocji. Nie zatrzymuj ich, nie uciszaj dziecka. Emocje muszą znaleźć swoje ujście. Pozwól dziecku się wykrzyczeć. Bądź teraz jak najbliżej dziecka i jego cierpienia. Pokaż, jak bardzo poważnie traktujesz jego uczucia. Okaż dziecku miłość i cierpliwość.

Jeśli nie czujesz się na siłach na przeprowadzenie takiej rozmowy, skontaktuj się z psychologiem, pomoże Ci przygotować się do niej.

UMOŻLIWIENIE POŻEGNANIA

Pożegnanie, choć niezwykle trudne, pomaga zarówno dorosłym jak i dzieciom

wakceptacji nieodwracalności śmierci. Pozwala na rozpoczęcie procesu żałoby. Jedną z naturalnych możliwości pożegnania jest ceremonia pogrzebu. Niezależnie od tego, czy zdecydujesz się na udział dziecka w pogrzebie, czy zaplanujesz inną formę pożegnania, istotne jest, aby opowiedzieć dziecku, w jaki sposób może się pożegnać. Ważne jest również, aby pozwolić mu na czynny udział, na miarę jego chęci i możliwości, ale do niczego nie zmuszać.



OPOWIEDZ

Uczestnictwo w ceremonii pogrzebu może pomóc w procesie radzenia sobie ze smutkiem. Niezwykle ważne jest, aby dziecko do tego przygotować.

- ✧ Opowiedz dziecku o przebiegu uroczystości. W możliwie jak najprostszy sposób wyjaśnij, co po kolei będzie się działo w kościele i na cmentarzu. Opisz, jakie emocje mogą przeżywać zgromadzeni (smutek, rozpacz, złość) i jakie się z tym mogą wiązać zachowania (płacz, szloch, składanie kondolencji). Opowiedz dziecku, co może dziać się z nim w tak trudnej sytuacji (np. płacz, ból brzucha). Zapewnij, że przez cały czas Ty bądź inny bliski mu dorosły przy nim będzie.
- ✧ Kluczowe jest, aby w trakcie ceremonii dziecko miało do kogo się zwrócić z nurtującymi je pytaniami i kogoś na kim będzie się mogło oprzeć, gdy będzie mu trudno.
- ✧ W przypadku, gdy pogrzeb dotyczy osoby z dalszego otoczenia dziecka, istnieje możliwość wykorzystania tej sytuacji na rozmowę na temat śmierci. Podarowanie dziecku przestrzeni na zadanie nurtujących je pytań, pomaga w oswojaniu trudnych tematów.



ZAANGAŻUJ

- ✧ Porozmawiaj z dzieckiem, o tym, co będzie mogło zrobić, w jaki sposób będzie się mogło pożegnać. Pomocne dla dziecka może być aktywne zrobienie czegoś. Może to być napisanie listu, wykonanie rysunku lub laurki. Taki pożegnalny podarunek można umieścić w trumnie, położyć na grobie bądź wypuścić w niebo przyczepiony do balonika wypełnionego helem.



**WSZYSTKO MA SWÓJ CZAS: JEST CZAS SPOKOJU,
CIERPIENIA, BEZGRANICZNEJ ROZPACZY ORAZ
CZAS WDZIĘCZNEJ PAMIĘCI.**

Jan Paweł II



- ✧ Zaproponuj dziecku, co może zrobić i pozwól mu wybrać to, co będzie mu najbliższe.

DZIECIĘCA ŻAŁOBA

Dzieci również, tak jak dorośli, przeżywają żałobę. Mogą odczuwać różne emocje np. długie i intensywne okresy smutku. Mogą się złościć i być przestraszone. Mogą mieć trudności z koncentracją i skupieniem się na nauce.



JAK WSPIERAĆ DZIECKO W ŻAŁOBIE?

- ✧ Pozwól na wyrażanie emocji.
- ✧ Pozwól na mówienie o bliskiej osobie i wspomnianie.
- ✧ Pozwól na zadawanie pytań i udzielaj odpowiedzi. Przyznaj, jeśli czegoś nie wiesz.
- ✧ Pozwól na zabawę.
- ✧ Pozwól dziecku poczuć się bezpiecznie. Zadbaj o utrzymanie dotychczasowego rytmu dnia. Zadbaj o stabilność i przewidywalność codziennych zajęć i wydarzeń.
- ✧ Pozwól dziecku na przeżywanie żałoby.

DOBRZE, JEŚLI DZIECI MOGĄ NA GŁOS WYPOWIEDZIEĆ SWOJE OBAWY

- *Moja siostra zabrała ze sobą rybkę, a co jeśli zabierze też mamę?*
- zapytał dziesięciolatek, po tym, jak kilka miesięcy po śmierci siostry, zdechła jego rybka.

Zauważ emocje swojego dziecka i udziel mu szczerej i prawdziwej odpowiedzi. Nie obiecuj, że nigdy nie umrzesz, ale zapewnij, że o siebie dbasz.

ZABAWA TO SPOSÓB RADZENIA SOBIE

- *Czy to normalne, że moja córka bawi się w pogrzeb?*
- zapytała mama dziewczynki, której zmarła siostrzyczka.

Dzieci odtwarzają w zabawie codzienne sytuacje. Zarówno te zwyczajne jak i te, które z różnych powodów są dla nich trudne. W ten sposób radzą sobie z emocjami, które się z nimi wiążą i oswajają się ze zmianą.



Żałoba jest naturalnym procesem radzenia sobie z utratą. Najczęściej do zmierzenia się z nią wystarczają własne zasoby i umiejętności radzenia sobie danej osoby. Jednak proces żałoby może być trudniejszy. Mogą komplikować go nagłe straty, utrata dziecka, doznanie innych ważnych strat w przeszłości, ambiwalentne uczucia wobec zmarłego, rodzaj śmierci. Trudności mogą się pojawić w żałobie pozbawionej praw, czyli takiej na którą jest niewielkie przyzwolenie społeczne np. po poronieniu, po osobie spoza rodziny, po byłym małżonku lub doświadczanej przez dziecko bądź osobę niepełnosprawną intelektualnie. Wsparcie w żałobie jest niezbędne, ponieważ żałoba może zaburzać zdrowie psychiczne, zwiększa ryzyko chorób, może również nasilić dotychczasowe problemy i dolegliwości. Gdy brakuje wsparcia lub gdy żałoba dotyczy wszystkich członków rodziny warto skorzystać ze wsparcia psychologa.

SYGNAŁY ALARMOWE



Kiedy zgłosić się do psychologa?

- ✦ Kiedy dziecko po stracie bliskiej osoby zachowuje się tak, jakby nic się nie stało.
- ✦ Kiedy czujesz, że nie jesteś w stanie zapanować nad emocjami i doznaniem fizycznymi.
- ✦ Gdy czujesz przez cały czas otępienie i pustkę, nie potrafisz poczuć emocji, które dawniej odczuwałeś/ aś
- ✦ Kiedy masz poczucie, że emocje, które odczuwasz nie pozwalają Ci utrzymywać relacji z innymi ludźmi, zakłócają zdolność do nauki, pracy itd.
- ✦ Gdy nie masz nikogo, z kim mógłbyś podzielić się swoimi uczuciami i emocjami.
- ✦ Gdy masz utrzymujące się kłopoty ze spaniem i/ lub apetytem.
- ✦ Gdy pojawiają się myśli samobójcze

KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE

Celem konsultacji jest określenie czy i jakie wsparcie jest potrzebne konkretnej osobie. W trakcie konsultacji zastanawiamy się, co jest największą trudnością i na jakie tematy dana osoba potrzebuje rozmowy, w jakim zakresie oczekuje pomocy, czy bardziej przydatny będzie kontakt indywidualny z psychologiem czy udział w grupie wsparcia. Można skorzystać z obu tych form jednocześnie.

Czasami pomocna jest wiedza o procesie żałoby, możliwość opowiedzenia o swoim doświadczeniu osobie, która uważnie słucha i nie ocenia. Często samo nazwanie tego, co się przeżywa, pozwala na uporządkowanie, przynosi ulgę i wystarczająca okazuje się już jedna konsultacja. Zdarza się również, że jest ona wstępem do dalszej pomocy psychologicznej.

GRUPA WSPARCIA

Jedną z form wsparcia psychologicznego jest grupa wsparcia. Podobieństwo doświadczeń uczestników powoduje, że każdy ma szansę doświadczyć zrozumienia, wysłuchania, akceptacji własnych trudności i problemów związanych ze stratą. Uczestnicy dzielą się trudnościami, ale też wspólnie przeżywają radości. Cały proces grupowego wsparcia psychologicznego moderowany jest przez wykwalifikowanego psychologa. Niezależnie od tego czy żałoba przebiega naturalnie czy pojawiają się komplikacje, warto pamiętać, że nie trzeba być samemu. Dlatego też grupy wsparcia powinny być skierowane do osób, które doświadczyły podobnej straty

HOSPICJUM POMORZE DZIECIOM prowadzi grupy wsparcia dla osób w żałobie oraz konsultacje psychologiczne po stracie.

MIEJSCE:

Spotkania oraz konsultacje odbywają się w siedzibie Hospicjum Pomorze Dzieciom

KONTAKT:

Kontakt i zapisy pod numerem telefonu: **512 170 661**

Od poniedziałku do piątku w godzinach **8:00 – 15:00**

Hospicjum Pomorze Dzieciom opiekuje się całą dobę, we wszystkie dni w roku śmiertelnie chorymi dziećmi. Zespół specjalistów: lekarzy, pielęgniarek, fizjoterapeutów i psychologów działa w myśl zasady: „skoro nie możemy dołożyć dni do życia naszych dzieci, dołożmy życia do ich dni”.

Hospicjum wspiera również osoby dotknięte żałobą w ramach konsultacji indywidualnych i grup wsparcia oraz organizuje szereg działań charytatywnych i wolontaryjnych.

KONTAKT

✉ hospicjum@pomorzedzieciom.pl

☎ tel: 512170654

www pomorzedzieciom.pl

📍 **Aleja Józefa Hallera 140**
80-416 Gdańsk

„MOJA CÓRECZKA UMARŁA. TERAZ JUŻ WIEM, ŻE
PORADZĘ SOBIE Z WIELOMA PRZECIWNOCIAMI.
WIEM, ŻE JESTEM SILNĄ OSOBĄ, ALE JUŻ NIE TAKĄ
SAMĄ, JAK KIEDYŚ.

p. Emilia, mama Amelki