



WSPARCIE W ŻAŁOBIE

SPIS TREŚCI:

	Rozdział 1	
	ŻAŁOBA	3
1.1	Wprowadzenie	3
1.2	Reakcje na śmierć	3
1.3	Zachowanie, myśli, emocje, duchowość w procesie żałoby	3
1.4	Pomocne rady	4
	Rozdział 2	
	PROCES ŻAŁOBY	5
2.1	Wprowadzenie	5
2.2	Życie w trakcie żałoby	5
2.3	Co dalej?	5
	Rozdział 3	
	JAK RADZIĆ SOBIE Z ŻAŁOBĄ?	6
3.1	Wprowadzenie	6
3.2	Życie tu i teraz	6
3.3	Zachowania ryzykowne	6





Rozdział 4

POMOC SPECJALISTYCZNA

7

4.1 Wprowadzenie

7

4.2 Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że potrzebujesz wsparcia specjalisty?

7

4.3 Pomoc terapeuty

7

Rozdział 5

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

8

Rozdział 6

JAK WSPIERAĆ KOLEGĘ W ŻAŁOBIE?

9

Rozdział 7

PRAWA DZIECKA W ŻAŁOBIE

10





WSPARCIE W ŻAŁOBIE

Rozdział 1 ŻAŁOBA

1.1 Wstęp

Kiedy umiera bliska osoba: rodzic, dziadek lub babcia, kolega czy przyjaciel, odczuwamy to jako stratę. To wtedy zaczyna się proces żałoby, która jest żalem po stracie. W trakcie żałoby możesz doświadczyć wielu trudnych momentów i silnych emocji. Możesz uważać za wielką niesprawiedliwość, że to właśnie ta osoba zmarła. Możesz odczuwać rozpacz lub gniew, próbować krzyknąć na każdego, kto wspomni o zmarłym, lub płakać, gdy tylko pomyślisz o bliskim albo momentami zachowywać się tak jak dawniej – spać przy zapalonym świetle lub z misiem, który od dawna leżał schowany. Nie bój się tego – to naturalny etap, który trzeba przejść, by poradzić sobie z odejściem bliskiej osoby.

1.2 Reakcje na śmierć

To, w jaki sposób przeżywasz żal po stracie, zależy od wielu czynników, między innymi od:

- okoliczności śmierci, czyli tego, w jaki sposób osoba zmarła, gdzie, kiedy i w jakim wieku,
- wcześniejszych relacji z osobą, która zmarła (trudnych, dobrych, intensywnych, sporadycznych...),
- tego, jak reaguje na stratę Twoje otoczenie i czy masz z jego strony wystarczające wsparcie,
- Twojego wieku, sytuacji życiowej oraz sposobu, w jaki radziłeś sobie wcześniej z trudnościami,
- wcześniejszych doświadczeń związanych ze stratą i śmiercią.

1.3 Zachowanie, myśli, emocje, duchowość w procesie żałoby

Żałoba może się wyrażać w bardzo różny sposób i oddziaływać na Twoje zachowanie, myśli, emocje i na Twoją duchową stronę życia.

Zachowania. Możesz odczuwać utratę apetytu lub wzmożoną potrzebę jedzenia, trudności ze snem, ból brzucha, uczucie ciężaru w klatce piersiowej, sztywność mięśni, trudność w koncentracji uwagi, nerwowość lub płaczliwość. Takie zachowania są naturalne i przeważnie mijają po jakimś czasie. Przeżyłeś wstrząs, przestałeś czuć się bezpiecznie i potrzebujesz czasu, by wrócić do normalności.





Myśli. Mogą pojawić się często powracające myśli dotyczące wspólnych wspomnień, a także niepokój o przyszłość i żal związany z utratą, wreszcie pustka, czyli trudności z myśleniem o czymkolwiek. Czasem pojawia się myśl i przekonanie, że powinieneś zachowywać się jak dorosły, dojrzały człowiek i zapewnić innym opiekę. Takie reakcje są też naturalne. Pamiętaj jednak, że nie musisz wymagać od siebie tylu nowych rzeczy, w tak trudnym momencie. Nawet jeśli widzisz, że otaczający Cię dorośli są pogrążeni w smutku i nic więcej nie są w stanie zrobić, nie musisz ich wyręczać. To nie Twoje zadanie. Żadne dziecko, nawet nastolatek, nie jest dorosły.

Emocje. W emocjach może dominować jedno główne uczucie lub cała gama różnych uczuć, na przykład smutek, złość, poczucie winy, żal, lęk, rozpacz, nadzieja, ulga. Takie uczucia są częścią naturalnego procesu żałoby. Nie dręcz się tym, ale poszukaj wsparcia. Tym, co pomaga, jest rozmowa. Czy zauważyłeś, że ludzie przeżywają smutek w bardzo różny sposób? Jedni płaczą, drudzy zachowują się tak, jakby nic się nie stało, a inni nie przestają żartować przy różnych okazjach. Niektórzy będą chcieli ciągle wspominać zmarłego, inni się wypłakają, a jeszcze inni staną się jakby nieobecni. To może być powodem wielu nieporozumień. W takich chwilach pamiętaj, że każdy z Was jest inny i każdy przechodzi żałobę inaczej.

Duchowość. Być może będziesz szukał pomocy i odpowiedzi na nurtujące Cię pytania w wierze lub zbuntujesz się przeciwko Bogu, odsuniesz się od swojej dotychczasowej wiary czy sposobu myślenia o życiu i śmierci.

1.4 Pomocne rady

Niektórzy dorośli będą Ci mówić, jak powinno się przeżywać żałobę. Ale nie ma jednego poprawnego sposobu jej wyrażania. Radzenie sobie z emocjami powstałymi po utracie bliskiej osoby nie jest prostym zbiorem zasad czy matematycznym równaniem. Człowiek jest bardziej skomplikowany.

Niektóre rady będą rzeczywiście pomocne. Słyszając inne, pomyślisz, że osoba, która je wypowiada, zupełnie Cię nie rozumie. Co możesz od niej usłyszeć?

- „Wszystko będzie dobrze”
- „Z czasem poczujesz się lepiej”
- „Musisz być teraz dzielna i dobrze się uczyć, by nie robić kłopotów mamie”
- „Teraz Ty będziesz głową rodziny i musisz pomagać w domu”

Zazwyczaj takie rady wynikają z chęci pomocy i stoją za nimi dobre intencje, ale w Tobie mogą obudzić irytację, poczucie samotności, poczucie winy czy odpowiedzialności. Mogą spowodować, że zaczniesz się zastanawiać, czy właściwie przeżywasz żałobę lub czy wszystko jest z Tobą „normalnie”. Jeśli po rozmowie z kimś tak właśnie się czujesz, pamiętaj, że nikt nie powinien narzucać Ci tego, co czujesz w takiej chwili. Jeśli wokół Ciebie są dorośli, którym ufasz i przy których czujesz się bezpiecznie, porozmawiaj z nimi o tym.





Rozdział 2

PROCES ŻAŁOBY

2.1 Wprowadzenie

Niektórzy uważają, że żałoba składa się z kilku etapów. Na początku większość osób przechodzi etap negacji (niedowierzania, wyparcia informacji o śmierci), który może trwać kilka godzin, kilkanaście miesięcy lub lat. Po etapie negacji może przyjść etap złości, a następnie faza depresji i adaptacji. Żałoba jest procesem długotrwałym. Zakłada się, że głęboka żałoba po kimś bliskim trwa około dwóch lat, ale nie jest to w żaden sposób wyznacznik dobrego lub złego przeżywania żałoby. Każdy człowiek kroczy po tej drodze własnym rytmem.

2.2 Życie w trakcie żałoby

Wraz z upływem czasu, okresy dobrego samopoczucia będą coraz dłuższe, trudne uczucia staną się mniej intensywne, a proces przyzwyczajania się do braku bliskiej osoby będzie postępował. Nie znaczy to, że czas leczy rany. To nie upływający czas jest tu łagodzącym czynnikiem, tylko to, jak się żałobę przeżywa. Jeśli człowiek otrzymuje odpowiednie wsparcie (rozmowy o zmarłym, o wszystkich odczuciach i problemach) i czuje się bezpiecznie, jest szansa, że żałoba kiedyś minie. Tak więc żałoba nie kończy się „sama z siebie”. Czasem ludzie, którzy nie wypowiedzieli swojego żalu, idą z żałobą przez życie. Pomimo wielu lat od śmierci bliskiej osoby ich żałoba nadal trwa. Może objawiać się to w różny sposób, na przykład mają skłonność do depresji, zaczynają chorować, mają trudności w nawiązywaniu bliskich związków z innymi.

Jeśli czujesz brak dostatecznej pomocy dla siebie w tym trudnym czasie, poszukaj w najbliższym znanym Ci otoczeniu dorosłego, którego darzysz zaufaniem. Podziel się z nim swoimi emocjami, przemyśleniami. Może tą osobą jest krewny, przyjaciel rodziny, nauczyciel, pedagog szkolny lub osoba duchowna.

2.3 Co dalej?

Zakończenie procesu żałoby nie oznacza jednak, że wraca się do stanu sprzed śmierci bliskiej osoby. To nie jest przecież możliwe. Zakończenie procesu żałoby oznacza osiągnięcie równowagi na tyle, by otwierać się na nowe doświadczenia. Wspomnienia i żal po stracie zostają na zawsze, ale uczucia te nie są już dominujące, pozwalają cieszyć się życiem. Każda osoba w żałobie ma prawo czuć i zachowywać się inaczej. Sposób, w jaki przeżywasz śmierć bliskiej osoby, natężenie Twoich emocji, czas trwania smutku, nie są miarą tego, jak bardzo była ona dla Ciebie ważna. Jeśli Twój smutek i ból z czasem robią się mniejsze, to nie oznacza, że zapominasz o stracie. Z drugiej strony, powrót do normalnych obowiązków, do korzystania z życia, nie świadczy, że jest już wszystko w porządku. W takich sytuacjach wiele osób twierdzi, że powracają do „normalności”, by uczcić pamięć o zmarłym. Inni mówią, że starają się cieszyć pełnią życia, by przeżyć życie najlepiej jak potrafią, bo poznali jego kruchość. Inni dochodzą do wniosku, że radość z życia jest tym, co mogą najlepszego zrobić dla siebie i dla zmarłego. Pójście dalej i zmniejszenie odczuwania bólu czy tęsknoty za zmarłym nie jest więc równoznaczne z zapomnieniem osoby, którą się straciło. Zawsze będziesz ją nosił w swoim sercu.





Rozdział 3

JAK RADZIĆ SOBIE Z ŻAŁOBĄ?

3.1 Wprowadzenie

Żałoba jest reakcją na stratę bliskiej osoby. To sposób radzenia sobie z tym, że ktoś zmarł. W tym czasie ludzie szukają pocieszenia, sposobu pogodzenia się ze stratą i dostosowania do życia bez bliskiej osoby. Nie znaczy to jednak, że po pewnym czasie o zmarłym się zapomina. Osoby, które przeszły żałobę, zachowują o nim pamięć, ale jednocześnie umieją już bez niego żyć.

Wielu ludzi określa swoją żałobę jako smutek, który przypląwa i odpływa falami. Raz jest ogromny, a raz znika. Przeważnie najbardziej intensywne emocje ujawniają się tuż po śmierci bliskiej osoby. Niektórzy jednak twierdzą, że na początku żyli normalnie, tak jakby się nic nie stało, a smutek i cierpienie przyszły później. Inni, wspominając swoją żałobę, mówią, że najpierw nie wiedzieli, że to, co odczuwali, było smutkiem. Czuli odrętwienie, w nocy nie mogli spać, bolał ich brzuch lub głowa. Teraz wiedzą, że to ich ciało płakało z żalu po zmarłym.

3.2 Życie tu i teraz

To ważne, by nie rezygnować ze swojego życia. A jeśli jest Ci trudno podjąć wszystkie dotychczasowe obowiązki, rób to, co możesz zrobić teraz. Mogą być to proste rzeczy: nakarm swojego kota, wyjdź z psem, posprzątaj na półce z książkami, podlej kwiaty, napraw rower. Możesz ze zdziwieniem odkryć, że takie zajęcia pomagają Ci przeżyć trudny czas. Nie planuj zbyt dużo. Wystarczy, że wybierzesz jedno zadanie, na najbliższe godziny czy bieżący dzień.

3.3 Zachowania ryzykowne

Kiedy ból staje się nie do zniesienia, szukamy sposobu, by go zagłuszyć. Może być tak, że w swojej żałobie będziesz szukał kontaktu z alkoholem, papierosami, narkotykami. To zachowania ryzykowne, które dają szybką, ale krótkotrwałą poprawę nastroju. Czuć wtedy adrenalinę, ulgę, wolność od smutku czy złości. Wielu Twoich rówieśników opowiadało potem, że takie znieczulenie działa tylko na chwilę, a potem jest jeszcze gorzej. Ukojenie odchodzi. Najlepszym lekarstwem jest rozmowa z drugim człowiekiem, któremu się ufa i w którego mądrość się wierzy. Tyle i aż tyle. Spróbuj się przełamać i zwierzyć się rodzicom, przyjacielowi, babci lub dziadkowi, nauczycielce. Wokół Ciebie jest mnóstwo życzliwych osób – niech ta myśl będzie dla Ciebie wsparciem w trudnych momentach.





Rozdział 4

POMOC SPECJALISTYCZNA

4.1 Wprowadzenie

Pisaliśmy już, że różne emocje i zachowania w wyniku utraty ważnej dla siebie osoby są naturalne. Czasem jest jednak tak, że będzie potrzebne dodatkowe wsparcie. Po czym poznasz, że potrzebujesz profesjonalnej pomocy? Może nie masz ochoty wychodzić z domu? Może ciągle chce Ci się spać lub płakać? Może nie chcesz jeść lub nie możesz się skupić na lekcjach? Może ciągle jesteś wściekły lub rozdrażniony? Może bez przerwy myślisz o zmarłym lub o śmierci? Takie zachowania i emocje są naturalne w żałobie. Jeśli jednak tak samo czujesz się już od kilku tygodni czy miesięcy i nie zdarzają ci się tzw. „lepsze dni”, to czas, byś poszukał wsparcia wśród dorosłych osób.

4.2 Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że potrzebujesz wsparcia specjalisty?

- Twoja żałoba trwa już kilka miesięcy, ale nie czujesz się lepiej.
- Smutek lub inne emocje są tak duże, że nie pozwalają wykonywać normalnych, codziennych rzeczy, jak spanie, jedzenie, spotkania ze znajomymi czy szkoła. Taki stan trwa przez dłuższy czas.
- Chcąc „znieczulić” swój ból, pijesz alkohol, zażywasz narkotyki, podejmujesz działania ryzykowne.
- Myślisz o samobójstwie lub skrzywdzeniu siebie.

Powiedz o tym swojemu lekarzowi, księdzu, psychologowi szkolnemu lub komuś z rodziny. Pokaż im to, co tu przeczytałeś.

4.3 Pomoc terapeuty

W czasie żałoby coraz bardziej powszechne i akceptowane stają się terapie indywidualne lub grupowe. Korzysta z nich coraz więcej dzieci, młodzieży i dorosłych. Są one dostępniejsze niż kiedyś. Poza tym coraz więcej ludzi rozumie, że terapia nie świadczy o chorobie psychicznej, ale o trosce o siebie. Być może zastanawiasz się, jak to jest korzystać z takiej pomocy?

Spotkania z terapeutą lub z grupą wsparcia mogą Ci pomóc w uporządkowaniu uczuć, w znalezieniu rozwiązań problemów i spowodować, że poczujesz się lepiej. Możesz uzyskać wsparcie, gdy jest Ci trudno funkcjonować na co dzień. Decyzje przyłączenia się do grupy wsparcia lub sięgnięcia po pomoc indywidualną mogą być dla Ciebie trudne. Czasem decydujesz się na to sam, a czasem za czyjąś radą. Może on widzi w Twoim zachowaniu coś, czego Ty nie dostrzegasz? A może poleca taką pomoc, bo sam z niej skorzystał?





Rozdział 5

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Wsparcie psychologiczne opiera się na rozmowie, podczas której opowiadasz o swoich odczuciach. Dlaczego rozmowa z drugą osobą jest tak ważna? Rozmawianie o sobie, o swoich przeżyciach uwalnia emocje, pomaga poukładać myśli w głowie. Druga osoba może Cię zainspirować, poddając Ci jakąś ciekawą myśl. A teraz przypomnij sobie jakąś rozmowę z przeszłości, która zapadła Ci szczególnie w pamięć, w której zadziało się coś takiego, że poczułeś się lepiej. To jest właśnie siła rozmawiania, dzielenia się myślami i emocjami. Jest więc wiele powodów, dla których warto rozmawiać. Nie każdy jednak to potrafi. Nie poddawaj się, poszukaj odpowiedniej dla siebie osoby. Możesz porozmawiać ze swoim przyjacielem, z zaufanym dorosłym, z pedagogiem czy psychologiem szkolnym albo ze specjalistą od pomagania osobom w żałobie lub wziąć udział w grupach wsparcia dla osób po stracie.

Udział w grupie wsparcia powoduje, że nie jesteś sam, pokazuje, że są inne osoby, które podobnie jak Ty zostały zranione i jest im ciężko. Uczestnicy takich spotkań, dzięki własnym doświadczeniom utraty bliskiej osoby, mogą w jakimś stopniu zrozumieć Ciebie i Twoje emocje. Udział w grupie wsparcia może Ciebie upewnić, że to, co czujesz, jest naturalne. Poza tym zobaczysz, jak inni radzą sobie z własnym cierpieniem. Niektórzy z nich będą na samym początku tej drogi, a inni opowiedzą, że żyje im się już łatwiej. To może dać Ci nadzieję, że również Twoje emocje ulegną zmianie i za jakiś czas poczujesz się trochę lepiej. Poczucie bycia zrozumianym, ważnym dla innych, wspominanie zmarłego jest tym, co bardzo pomaga w trudnym czasie żałoby.





Rozdział 6

JAK WSPIERAĆ KOLEGĘ W ŻAŁOBIE?

Naturalnym miejscem wsparcia osoby w żałobie jest jego najbliższa rodzina. Nic nie zastąpi wysłuchania, ciepłej obecności i nienarzucającej się pomocy ze strony rodzica, opiekuna, dorosłego, którzy chcą prawdziwie pomóc. Jeśli także Ty masz częsty kontakt z młodym człowiekiem w żałobie, możesz pomóc w różny sposób. Przede wszystkim pamiętaj, że najważniejsze w okresie żałoby jest zapewnienie możliwości:

- swobodnej rozmowy,
- akceptacji emocji (nie negocowania!),
- poczucia bezpieczeństwa.

Oto niektóre możliwe działania pomagające osieroconemu nastolatkowi:

- Bądź elastyczny. Wasze dotychczasowe zwyczaje będą wciąż ważne, ale osoba w żałobie często inaczej funkcjonuje i mogą pojawić się zmiany w zachowaniu.
- Aktywnie słuchaj, czyli zapraszaj do rozmowy, do rozwijania tematu, ale nie oceniaj. Pamiętaj, że słuchanie nie ma nic wspólnego z dominacją w rozmowie i wypytywaniem.
- Pozwalaj na wyrażanie wszystkich emocji, czyli smutku, lęku, rozpacz, radości, złości, nienawiści czy poczucia winy. Nie ukrywaj też własnych odczuć. Dzielenie się emocjami zbliża. Pokazuj, że o trudnych rzeczach można rozmawiać.
- Nie obrażaj się zbyt łatwo. Zmiany w zachowaniu traktuj jako wyraz przeżywanych wewnętrznie emocji związanych ze stratą.
- Wspominaj osobę zmarłą, ilekroć osoba w żałobie zechce. Samemu również nie powstrzymuj się od inicjowania wspomnień. Jeśli jednak nie będzie rozmawiać o zmarłym, nie naciskaj. Wspólnie spędzaj czas, jeśli oczywiście chcesz.
- Jeśli zauważysz jakieś niepokojące zachowania, świadczące o potrzebie specjalistycznej pomocy, poszukaj wsparcia u osoby dorosłej.
- Dbaj także o siebie, rozmawiaj z bliską Ci osobą o swoich odczuciach związanych ze wspieraniem osoby w żałobie.
- Masz prawo nie wiedzieć, jak się zachować i masz prawo nie umieć rozmawiać. Nie jesteś odpowiedzialny za zachowania osoby w żałobie.





Rozdział 7

PRAWA DZIECKA W ŻAŁOBIE

Jeśli przeżywasz żałobę, masz prawo do:

- **WSPARCIA W ŻAŁOBIE**
Należy się Tobie każde wsparcie, jakiego potrzebujesz.
- **WYJAŚNIEN I INFORMACJI**
Masz prawo zawsze uzyskiwać odpowiedzi na pytania, które zadajesz, a także zrozumiałe dla Ciebie wyjaśnienia tego, co się zdarzyło, dlaczego się zdarzyło i co się stanie potem.
- **WYRAŻANIA UCZUĆ I MYŚLI**
Masz prawo do wyrażania swoich uczuć i myśli dotyczących żałoby (takich jak: gniew, smutek, poczucie winy i lęk) oraz pomocy ze strony dorosłych, byś mógł robić to we właściwy sposób.
- **NIEOBWINIANIA SIĘ**
Masz prawo nie czuć się odpowiedzialnym za śmierć bliskiej osoby.
- **UCZESTNICTWA W PODEJMOWANIU WAŻNYCH DECYZJI**
Masz prawo do podejmowania ważnych decyzji, które Ciebie dotyczą (takich jak udział w pogrzebie czy planowanie rocznic śmierci bliskiej osoby).
- **KONTYNUOWANIA DOTYCHCZASOWYCH ZAJĘĆ**
Masz prawo kontynuować swoje dotychczasowe zajęcia i aktywności.
- **PAMIĘTANIA OSOBY, KTÓRA ZMARŁA**
Masz prawo do zachowania w pamięci zmarłej osoby do końca swojego życia, jeśli tylko tego pragniesz.
- **RADOŚCI**
Mimo smutku, który przeżywasz, masz prawo do radości z życia.
- **WŁAŚCIWEJ REAKCJI ZE STRONY SZKOŁY I KOLEGÓW**
Masz prawo liczyć na wsparcie i zrozumienie ze strony nauczycieli, szkolnych koleżanek i kolegów, a także otoczenia.
- **SPOTKAŃ Z INNYMI**
Masz prawo do spotkań z rówieśnikami, również z tymi, którzy mieli podobne doświadczenia straty.
- **OPOWIEDZENIA SWOJEJ HISTORII**
Masz prawo do opowiedzenia swojej historii na różne sposoby i tego, by została ona wysłuchana, przeczytana lub zobaczona przez osoby Tobie bliskie.





TUMBO pomaga

*Pomagamy dzieciom
i młodzieży w żałobie.*

*Jeśli chcesz wesprzeć nasz
program, napisz do nas:
info@tumbopomaga.pl*

Dziękujemy!

Część materiałów powstała we współpracy z fundacją Winston's Wish.

*Materiały pobrane ze strony mogą być wykorzystane wyłącznie do prywatnego użytku i w celach niekomercyjnych.
Każda inna forma wykorzystania materiałów wymaga zgody Fundacji Hospicyjnej.*



© Fundacja Hospicyjna
ul. Chodowieckiego 10, 80-208 Gdańsk
bezpłatna tumbolinia: 800 111 123, e-mail: info@tumbopomaga.pl
KRS 0000201002

www.tumbopomaga.pl