

FUNDACJA NAGLES A M I

PORADNIK

ZNAJDUJĄ SIĘ TU INFORMACJE
PRZYDATNE W SYTUACJI NAGŁEJ,
NIEOCZEKIWANEJ UTRATY
KOGOŚ BLISKIEGO, KREWNEGO
BĄDŹ PRZYJACIELA

POLSKA WERSJA PORADNIKA POWSTAŁA DZIĘKI
UPRZEJMOŚCI AUSTRALIJSKIEJ MINISTER ZDROWIA,
PANI MICHELLE O'BYRNE.

Broszura ta ma na pomóc rodzinom i przyjaciołom osób, które zmarły w sposób nagły w wyniku samobójstwa, wypadku drogowego czy zabójstwa.
Powstała dzięki funduszom udostępnionym w ramach Tasmańskiego Programu Ograniczania Ryzyka, Wydział Policji i Zarządzania Kryzysowego.
Polska wersja broszury powstała dzięki pomocy wolontariuszy fundacji NAGLE SAMI.

Dziękujemy pani Ewie Chalimoniuk za artykuł zamieszczony w tej broszurze i zapewnienie, że to, co robimy, ma sens.
Dziękujemy naszym rodzinom za wsparcie.

Olga Morawska, Karolina Skrzypczyk
– założycielki Fundacji Nagle Sami

Sudden Loss Support
© Departmen of Human Services

PORADNIK
© 2013 Fundacja Nagle Sami

Tłumaczenie: Paulina Maksymowicz
Opracowanie polskich tekstów: Joanna Kmita, Projekt 77
Opracowanie polskich tekstów prawniczych: Natalia Maszkiewicz,
Anna Winczakiewicz, Wojciech Glac
Redakcja: Marlena Sęczek, Beata Stama
Dodatkowe materiały można znaleźć na stronie: www.naglesami.org.pl

Fundacja NAGLE SAMI
www.naglesami.org.pl
0 800 108 108

Spis treści:

Wstęp	6
I. Czego oczekiwać w ciągu pierwszych dni?	8
II. Żałoba – czy to, co czuję, jest normalne?	12
III. Pytania dotyczące żałoby i odpowiedzi	16
IV. Wspieranie dzieci	19
V. Wspieranie osoby w żałobie	25
VI. Dodatek prawny – śledztwo	27
VII. Co trzeba załatwić? – informator „krok po kroku”	30
VIII. Informacje o Fundacji NAGLE SAMI	39

Nazywam się Olga Morawska, w kwietniu 2009 roku niespodziewanie zostałam sama. Mój mąż zginął w górach w wieku 32 lat. Ja pięć dni przed jego śmiercią skończyłam 33 lata. Nasi synowie, Ignacy (3,5 roku) i Gustaw (2 lata), nagle stracili ojca.

Początkowo sądziłam, że nie poradzę sobie z bólem. Byłam pewna, że wraz ze śmiercią Piotrka moje życie też się w jakimś sensie skończyło. Czułam, że mój dalszy los to już tylko wegetacja i czekanie na koniec. Miałam dwójkę małych dzieci, pracowałam na cały etat, żyłam, ale przez długi czas nie byłam w stanie znaleźć sensu w doświadczeniu, które mnie spotkało. Byłam przeświadczona, że tylko mnie dotknęło takie nieszczęście. Z czasem poznałam wdowy i wdowców, którzy podobnie jak ja nagle zostali sami. Zrozumiałam, że nie istnieją dobre i złe sposoby przeżywania żałoby. Nie ma harmonogramów, których powinniśmy się trzymać. To proces bardzo osobisty.

W 2011 roku założyłam fundację NAGLE SAMI, a jej celem jest pomoc osobom, które straciły kogoś bliskiego. Oferujemy pomoc psychologiczną, prawną, prowadzimy grupy wsparcia. Zakres naszej działalności wciąż się rozszerza, zawsze aktualne informacje znaleźć można na stronie internetowej: www.naglesami.org.pl.

Dzięki uprzejmości minister zdrowia Australii, pani Michelle O'Byrne, która zgodziła się na opracowanie polskiej wersji poradnika w oparciu o materiały australijskie, oddajemy w Państwa ręce pierwszą w Polsce publikację na temat żałoby i nagłej straty.

Znajdują się tu informacje przydatne w sytuacji nagłej, nieoczekiwanej utraty kogoś bliskiego – małżonka, krewnego, przyjaciela.

To także zbiór praktycznych wskazówek dla przechodzących żałobę, dla tych, którzy zostają sami albo z dziećmi i muszą sobie poradzić z bólem i rzeczywistością, dla tych, którzy szukają pomocy.

Olga Morawska
Założycielka Fundacji NAGLE SAMI

Wstęp

Śmierć jest nieodłączną częścią życia – mimo to trudno się z nią pogodzić. Nagła, tragiczna śmierć najbliższych osób jest doświadczeniem traumatycznym, szczególnie gdy nastąpiła na skutek samobójstwa, morderstwa czy wypadku. Psychiczny szok może w znacznym stopniu utrudniać działania, jakie muszą podjąć najbliżsi zmarłego, by załatwić niezbędne formalności prawne i zorganizować pogrzeb. W takich chwilach wsparcie rodziny i przyjaciół jest bezcenne. Przydatne będą także konkretne wskazówki zawarte w tym poradniku. Krok po kroku wyjaśniono w nim, o czym należy pamiętać, jakie załatwić formalności i jak zorganizować pochówek.

Publikacja niniejsza stanowi też ważne wsparcie psychologiczne. Opisuje stany, jakie mogą towarzyszyć żałobie, pomaga oswoić się z trudnymi emocjami, myślami i zachowaniami. Pokazuje, że każdemu przyjdzie kiedyś zmierzyć się ze śmiercią bliskiej osoby, ale jednocześnie, że każdy ma prawo przeżywać żałobę tak jak chce i tak długo, jak jest mu to potrzebne.

Żałoba to proces naturalny. Mimo iż bywa doświadczeniem bardzo bolesnym, z reguły nie wymaga terapii. W przypadku nagłych i tragicznych śmierci (zwłaszcza samobójczych) czas żałoby jest szczególnie trudny. Gdy ból po stracie staje się nie do zniesienia, zagraża zdrowiu, a nawet życiu, trzeba szukać pomocy u lekarzy i psychologów. Zdarza się, że rozpacz po stracie zamienia się w depresję.

Obwinianie się wypiera wtedy inne myśli i uczucia, spada poczucie własnej wartości, zamiast chęci do życia pojawia się pragnienie śmierci. Profesjonalna pomoc potrzebna jest także wtedy, gdy osoba dotknięta nieszczęściem nie ma z kim dzielić swoich myśli i uczuć, choć jest jej to bardzo potrzebne. Niektórym pomaga kontakt z ludźmi mającymi za sobą podobne doświadczenia. Służą do tego grupy wsparcia, strony czy fora internetowe. Przeżycie żałoby wymaga czasu i dopuszczenia wielu intensywnych emocji. Często jest to szok, odrętwienie, zaprzeczenie, krzyk, płacz, szukanie winnego, obwinianie siebie i innych (w tym zmarłego), gniew na Boga, targowanie się z losem, żal, złość, rozpacz, smutek, pustka, ulga, godzenie się ze stratą i pożegnanie. Wiedza o tym, jak przebiega żałoba, pomaga przewyciężyć lęk, że ten stan nigdy się nie skończy. Każdy przeżywa ją inaczej, z różną intensywnością i różnie wyrażając to, co czuje. Należy jednak podkreślić, że żałoba kiedyś się kończy. Można przejść nawet przez najbardziej traumatyczne przeżycia i odzyskać równowagę.

Osoby, które straciły kogoś bliskiego, często narażone są na dodatkowy stres, bo po prostu nie wiedzą, jakie są ich prawa i co powinny zrobić. Konieczność zdania się na innych nierzadko naraża je na niepotrzebne zranienia i upokorzenia. Mamy nadzieję, że nasz poradnik sprawi, że łatwiej im będzie przeżyć ten trudny czas.

Ewa Chalimoniuk

Ewa Chalimoniuk jest certyfikowanym psychoterapeutą i trenerem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; certyfikowany psychoterapeuta Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii. Prowadzi terapię indywidualną, rodzinną i grupową, wykorzystując różne podejścia teoretyczne. Ma duże doświadczenie w pracy z osobami po stracie (w żałobie) oraz w pomaganiu osobom w kryzysie i z nieprzeżyta traumą.

I. Czego oczekiwać w ciągu pierwszych dni?

Każdy przeżywa smutek inaczej, a reakcje na tragedię mogą być rozmaite.

Ból przejawia się bardzo różnie w zależności od osobowości, doświadczeń życiowych, stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, obciążenia dodatkowym stresem, pochodzenia kulturowego, a co najważniejsze – od charakteru relacji, które łączyły was ze zmarłym, oraz wsparcia, na jakie możecie liczyć ze strony bliskich.

Jakich reakcji możecie doświadczyć?

- niedowierzanie i osłupienie, graniczące z fizycznym paraliżem
- dezorientacja
- nienaturalne napięcie, niepokój
- szereg objawów natury fizjologicznej, w tym przyspieszenie akcji serca, kłopoty z oddychaniem, mdłości, pocenie się, wrażenie ucisku w głowie
- płacz, wściekłość lub nienaturalny spokój

Czego wam potrzeba?

- prostych, jasnych, rzetelnych informacji
- wsparcia kogoś, kto dobrze was zna, kto pomoże wam w kontaktach z policją czy z mediami; może to być krewny lub przyjaciel, albo pracownik socjalny.
- możliwości spędzenia czasu przy ciele zmarłego, co zwykle odbywa się w domu pogrzebowym
- miłości, zrozumienia i wsparcia
- możliwości poinformowania innych osób

Kontrolowanie reakcji, gdy informujecie innych o śmierci bliskiej osoby, może być trudne, warto więc:

- sporządzić listę osób, które musicie powiadomić w pierwszej kolejności
- poprosić zaufaną osobę, by zrobiła to za was, precyzując, jakich informacji ma udzielać
- przygotować sobie krótki tekst informujący o tym, co się wydarzyło.

Z pogrzebem nie należy się spieszyć. Umarła bliska wam osoba, więc powinniście mieć czas na oswojenie się z tym. Pogrzeb da wam szansę wyrażenia bólu w sposób bezpieczny, w miejscu, w którym wasza rozpacz będzie czymś naturalnym, gdzie będą podzielali ją wasi bliscy mogący zapewnić wam wsparcie. To ważne, abyście dali sobie wystarczająco dużo czasu, by zaplanować pogrzeb w taki sposób, jaki uznacie za odpowiedni zarówno dla siebie, jak i dla ukochanej osoby. Wielu z tych, którzy stracili bliskich, nie pamięta pogrzebu, więc jeśli macie taką potrzebę, poproście kogoś, by go sfilmował. Możecie obejrzeć nagranie później, w domu.

Okres po pogrzebie jest trudny. Podczas pogrzebu możecie czuć silną więź z osobą, która odeszła, po pogrzebie natomiast może spaść na was uczucie pustki, samotność i żal.

Powrót do codziennego życia jest na ogół bardzo trudny. Wykonywanie zwykłych czynności okazuje się nie lada wyzwaniem. Z drugiej strony, możecie być przekonani, że jeśli rzucicie się w wir pracy, poczujecie się lepiej. Każdy z nas jest inny i tylko wy możecie ocenić, co będzie dla was najlepsze. Wracajcie do codzienności w takim tempie, jakie wam odpowiada. Pamiętajcie przy tym, że to normalne, iż niektóre dni są trudniejsze od innych. Z czasem wszystko powinno wrócić do normy.

Nie wszyscy wiedzą, że zmarła bliska wam osoba

Przygotujcie się na to, że przez pewien czas będziecie otrzymywali rachunki, pocztę, odbierali telefony skierowane do zmarłego i stykali się z osobami, które nie wiedzą o jego śmierci. Będą do was dzwonić firmy i instytucje, które nie usunęły go jeszcze ze swoich list kontaktowych. W dalszej części poradnika znajdziecie informacje, jakie instytucje musicie powiadomić o śmierci bliskiej osoby.

Powrót do pracy, szkoły lub na uczelnię

Zaplanujcie swój powrót

- Jeśli wracacie do szkoły lub do pracy, może warto porozmawiać z nauczycielem lub z szefem, by ustalić, co chcecie powiedzieć

Droga przez żałobę

innym o swojej stracie i kto powinien porozmawiać z waszymi kolegami lub współpracownikami.

- W rozmowie z przełożonym postarajcie się opisać, jak się czujecie, zastanówcie się wspólnie, jak dużo obowiązków będziecie w stanie wziąć na siebie w tym początkowym okresie. To nic złego, że poprosicie o wyrozumiałość oraz ograniczenie obciążenia pracą czy liczbą zadań domowych do odrobienia.
- Jeśli macie trudności z koncentracją i kłopoty z pamięcią, powinniście porozmawiać na ten temat z przełożonym lub nauczycielem. Być może warto zasięgnąć porady lekarza.

Początkowo mogą towarzyszyć wam różne emocje – szok, dezorientacja, wściekłość lub poczucie winy. To, co się stało, wyda wam się złym snem, być może będziecie w stanie żyć tylko z dnia na dzień. Być może będziecie musieli rozmawiać z policją, urzędnikami, pracownikami zakładu pogrzebowego, a także poinformować o śmierci bliskiej wam osoby jej zakład pracy czy uczelnię. Przyjaciele i sąsiedzi będą zadawali wam pytania.

Przez jakiś czas po pogrzebie ból może wydawać się bardziej intensywny. Możecie czuć się opuszczeni przez osobę, którą kochaliście, lub mieć wrażenie, że zmarły bardzo się od was oddalił.

Gdy przyjdzie wam zmierzyć się z okolicznościami, w których z reguły bywaliście razem, możecie mieć poczucie nierealności tej śmierci, odczuwać ból na myśl, że ukochana osoba już do was nie wróci.

Niektórzy twierdzą, że po 3–4 miesiącach dochodzą do punktu, w którym uświadamiają sobie jasno, że bliska osoba naprawdę odeszła na zawsze. Reakcją może być sprzeciw, walka, płacz, tęsknota. Każdy radzi sobie z tymi uczuciami inaczej, czasem trwa to dłużej, czasem krócej.

Możecie się obawiać, że wspomnienia o ukochanej osobie powoli się zatrą lub stwierdzić, że nie potraficie przywołać w pamięci widoku jej twarzy. Nie obawiajcie się, wspomnienia nie znikną – ukryją się tylko na pewien czas, by kiedyś wypłynąć na powierzchnię. Zostaną przy was i staną się czymś bardzo wam drogim.

Możecie także czuć się wyczerpani fizycznie i emocjonalnie. Mechanizmy obronne, które dotąd pozwalały wam radzić sobie z codziennym życiem, „wyłączają się” akurat wtedy, gdy świat zewnętrzny oczekuje, że teraz już sobie poradzicie. To dobry moment, by odwiedzić lekarza pierwszego kontaktu, poddać się badaniom ogólnym i porozmawiać na temat możliwości uzyskania pomocy.

Musicie także pamiętać, że nie zawsze będzie wam tak ciężko – powoli odzyskacie równowagę.

Z upływem miesięcy będziecie czuli, że charakter waszej żałoby się zmienia. Być może zaskoczy was spostrzeżenie, że życie powoli wraca do normalności. Nadal będziecie mieli lepsze i gorsze dni, z reguły poczucie, że dajemy sobie radę, przeplata się w tym okresie z głębokim smutkiem. Zdrowiejąc, stwierdzicie, że lepszych dni jest coraz więcej, a ból nie wydaje się już tak dojmujący.

Z początku trudno wam będzie uwierzyć, że ból kiedyś minie, a życie stanie się łatwiejsze. Większość osób twierdzi, że intensywność bólu i smutku z czasem maleje i mogą wspominać bliską osobę bez obehwładniającej rozpacz. Zachowacie radosne wspomnienia, znów zaczniecie żyć. Będziecie robili plany na przyszłość, choć być może będą one inne niż dotychczas.

Wiele osób odkrywa w sobie odwagę, z której istnienia nie zdawali sobie sprawy. Samo przetrwanie wymaga pomysłowości, determinacji i siły. Próbując dostrzec sens i cel przeżytej tragedii, poczujecie być może, że dojrzewacie i rozwijacie się.

Odzyskane poczucie sensu życia może być owocem odkryć, jakich dokonacie na drodze żałoby. Każdy dochodzi do tego w inny sposób: troszcząc się o innych, osiągając kolejne cele, rozwijając umiejętności, zwracając się ku naturze czy poszukując własnej filozofii życiowej. Zmienicie się, zmieni się też wasze życie. Minie trochę czasu, nim zaakceptujecie swoje nowe „ja” i przyzwyczajcie się do niego.

Pozbycie się rzeczy osobistych zmarłego wydaje się dobrym posunięciem – ich widok może być dla was bolesny. Z drugiej strony może się okazać, że czerpicie z nich pociechę, dlatego warto zatrzymać przedmioty, które miały dla was lub dla zmarłego szczególne znaczenie. Nie musicie ulegać przyjaciółom czy rodzinie, którzy naciskają, byście uporządkowali rzeczy po zmarłym. Możecie to zrobić, gdy uznacie, że nadeszła odpowiednia pora. Ważne może okazać się wtedy wsparcie krewnych lub przyjaciół.

Przetrwanie,
zdrowienie
i rozwój

Rzeczy
osobiste

II. Żałoba – czy to, co czuję, jest normalne?

Rozpacz

Gdy umiera bliska nam osoba, pierwszą reakcją jest rozpacz, ból, wściekłość, strach lub poczucie winy, w różnej kolejności i o różnym natężeniu.

Rozpacza każdy, jednak wychowanie, sytuacja rodzinna, płeć, zaplecze kulturowe, wiek, dotychczasowe doświadczenia i inne czynniki wpływają na to, w jaki sposób ją przeżywamy.

Przeżywając żałobę, powinniście:

- dopuścić do siebie myśl o stracie
- pozwolić sobie na rozpacz z jej powodu
- odnaleźć nowy sposób na życie, aby było ono wartościowe, mimo braku fizycznej obecności ukochanej osoby (choć możecie mieć wrażenie, że jej duch nadal wam towarzyszy)
- wykorzystać energię emocjonalną, by znów zacząć normalnie żyć

Na początku

Śmierć osoby bliskiej może okazać się ogromnym szokiem. Jest on zdecydowanie większy, gdy ktoś umiera nieoczekiwanie, a gdy odbiera sobie życie lub ginie nagle, bywa wyjątkowo intensywny. Stan szoku utrzymuje się przez kilka dni lub tygodni, u niektórych osób jest on większy i trwa dłużej. Często pojawia się otępienie i niedowierzanie. Myślimy: „To nie dzieje się naprawdę”.

Otępienie i szok mogą ustąpić dojmującemu poczuciu straty. Związane z tym emocje bywają niezwykle intensywne, wręcz przerażające, sprawiają, że czujemy się zdruzgotani. Potrzeba rozmawiania o ukochanej osobie po jej śmierci jest częścią naturalnej walki o to, by pogodzić się ze stratą.

Niepokój, bezsenność i zmęczenie, jak również problemy z pamięcią i koncentracją – z tym wszystkim być może będziecie musieli się zmierzyć. Towarzyszem bólu emocjonalnego jest często ból fizyczny. Napięcie mięśni może prowadzić do dolegliwości fizycznych, na przykład bólu głowy, karku i kręgosłupa. Częstymi objawami są również utrata apetytu, mdłości i biegunka. Dolegliwości te z reguły z czasem mijają.

Nie ma na świecie dwojga ludzi, którzy przechodziliby żałobę tak samo intensywnie i długo.

Każdy odczuwa ból inaczej

Każdy z nas ma za sobą inne doświadczenia życiowe. Mamy różne osobowości i styl, inaczej radzimy sobie ze stresem, prezentujemy różne postawy życiowe, a to wszystko ma wpływ na naszą zdolność do akceptowania tego, co nas w życiu spotyka. Istotny jest także charakter naszej relacji ze zmarłym, okoliczności jego śmierci, sytuacja życiowa i czynniki, które wywierają na nas wpływ.

Dajcie sobie czas na żałobę

Żałoba musi trwać, a czas jej trwania jest dla każdego inny. Nie pomożecie sobie, próbując zakończyć ją przedwcześnie lub przed nią uciekając.

Czasami ból przychodzi nieoczekiwanie. Może go wywołać znana melodia, miejsce, fotografia albo błysk wspomnienia. Gdy rozpacz spada znienacka, trudno sobie z nią poradzić.

Wspominając zmarłego i jego życie, nie należy koncentrować się na tym, w jaki sposób odszedł. Na przykład bliscy osoby, która popełniła samobójstwo, mogą być szczególnie narażeni na to, że i oni targną się na swoje życie.

Starajcie się zachować cierpliwość, nie wybiegać myślami w przyszłość. Z czasem emocje staną się mniej intensywne. Jeżeli jednak odnoscie wrażenie, że wy – lub inna osoba – utknęliście w miejscu, zapamiętując się w bólu, być może warto szukać pomocy u lekarza rodzinnego, psychologa, psychiatry lub osoby duchownej.

Warto też skontaktować się z naszą Fundacją, wszystkie informacje znajdziecie na stronie www.naglesami.org.pl

Ból, jaki towarzyszy samobójstwu bliskiej osoby, jest zbliżony do uczuć związanych z innymi rodzajami śmierci, samobójstwo jest jednak wydarzeniem traumatycznym i nagłym, dlatego mogą się z nim wiązać dodatkowe, złożone problemy, takie jak:

- Samobójstwo może nastąpić w sposób gwałtowny, co jest dla bliskich strasznym doświadczeniem. Natrętne obrazy momentu śmierci bliskiej osoby mogą powracać, nawet, jeśli nie byliśmy świadkami tego zdarzenia. Szok i otępienie mogą też być silniejsze i trwać dłużej niż w innych przypadkach.

Żałoba po osobie, która popełniła samobójstwo

Uraz psychiczny

Uporczywe pytanie: dlaczego?

Jeśli ktoś wam bliski popełnił samobójstwo, desperacko próbujecie odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego doszło do tragedii. Ważne jest, aby dotrzeć do punktu, w którym przestaniecie się nad tym zastanawiać. Może to nastąpić w chwili, gdy uznacie, że znaleźliście odpowiedź, możecie również pogodzić się z tym, że nigdy tego nie zrozumiecie.

Poczucie winy

Poczucie winy to bardzo często spotykana reakcja w okresie żałoby. Wyniki badań wskazują, że w bardzo wielu przypadkach towarzyszy ono osobom, których bliscy popełnili samobójstwo. Krewni i przyjaciele często czują się winni, że nie domyślili się w porę, co planuje ich bliski, i nie zapobiegli tragedii.

Najbliżsi krewni często zakładają, że w rodzinie działo się coś złego lub że zabrakło im umiejętności wychowawczych i to doprowadziło do tragedii. Wciąż od nowa analizują przebieg wydarzeń, a ich rozmyślenia o tym, co zaszło, często zaczynają się od słowa „gdyby”: „Gdybym tylko był wtedy w domu”, „Gdybym zorientował się, jak on się czuje”, „Gdybym tego wtedy nie powiedziała”...

Musicie zdawać sobie sprawę, że nikt nie jest odpowiedzialny za decyzje i czyny drugiego człowieka.

Ulga

Jeżeli przez wiele lat opiekowaliście się kimś przewlekłe chorym, po jego śmierci możecie odczuwać ulgę i mieć poczucie, że oto zmarły „nareszcie spoczywa w pokoju”, a także czuć się wolni, bo już nie musicie się o niego martwić.

To nic złego, nie oznacza to przecież, że życzyliście temu komuś śmierci.

Obwinianie

Często zdarza się, że w obliczu śmierci bliskiej osoby zaczynacie szukać kogoś, kogo moglibyście obarczyć winą za to, co się stało. Krewni osoby, która popełniła samobójstwo, mogą obwiniać siebie nawzajem. Początkowo obarczanie winą innych pozwala niekiedy dostrzec sens w tym, co się wydarzyło. Pamiętajcie jednak, że nikt nie ponosi odpowiedzialności za decyzje i czyny innych.

Co was może spotkać i co powinniście zrobić

- Ból może być wszechogarniający i przerażający. To normalne – nie oszaleliście, po prostu cierpicie.

- Poczucie winy, dezorientacja, wściekłość i żal to często spotykane reakcje, szczególnie w obliczu samobójstwa.
- Gdy nagle umiera bliska wam osoba, możecie mieć myśli samobójcze. Zdarza się to często, nie oznacza jednak, że naprawdę targniecie się życie. Jeśli myśli te nie opuszczają was przez dłuższy czas, należy bezzwłocznie poszukać pomocy lekarza rodzinnego, psychologa, psychiatry lub osoby duchownej.
- Kłopoty z pamięcią to częsty, ale przemijający objaw. Żałoba jest tak wyczerpująca, że inne aspekty życia mogą zejść na dalszy plan.
- Zdrowienie to kwestia czasu – bądźcie w żałobie tak długo, jak chcecie.
- Żałoba nie przebiega według określonego wzorca czy harmonogramu. Choć pewne elementy są powtarzalne, każdy człowiek i każda sytuacja są inne.
- Jeśli to możliwe, starajcie się opóźnić podejmowanie ważnych decyzji.
- Ścieżki bólu są kręte, często możecie mieć wrażenie, że zmierzacie donikąd. Pamiętajcie, nawet gdy wydaje wam się, że się cofacie, w rzeczywistości idziecie naprzód.
- To najtrudniejsza rzecz, z jaką kiedykolwiek przyszło wam się zmierzyć, a więc dajcie sobie czas.
- Starajcie się żyć według ustalonej rutyny; znajdźcie sobie jakieś zajęcia, zaplanujcie cały dzień.
- Szukajcie ludzi, którym będziecie mogli opowiedzieć o swojej rozpaczy.
- Powiedzcie przyjaciółom i rodzinie o swoich potrzebach, pozwólcie, by wam pomogli – dajcie im znać, gdy jesteście zmęczeni, gdy chcecie wyjść z domu, porozmawiać z kimś albo po prostu z kimś pobyc.
- Wyrażajcie swoje uczucia od razu, mówcie o nich lub zapisujcie je w pamiętniku – z pewnością poczujecie się lepiej.
- Nie wahajcie się szukać pomocy u specjalistów.
- Unikajcie ludzi, którzy mówią wam, co macie czuć i jak się zachowywać, a w szczególności tych, którzy twierdzą, że „powinniście już z tym skończyć”.
- Jeśli tego potrzebujecie, znajdźcie specjalistę lub grupę wsparcia dla osób w żałobie, aby zyskać bezpieczne miejsce, w którym będziecie mogli mówić o swoich uczuciach lub spędzić czas z osobami, które zostały podobnie doświadczone przez los.
- Pamiętajcie, że macie prawo zadawać pytanie „Dlaczego?”, dopóki nie poczujecie, że już nie musicie tego robić.

III. Pytania i odpowiedzi dotyczące żałoby

Jak długo to trwa?

Na to pytanie nie ma odpowiedzi, ponieważ każdy z nas jest inny. Strata stanie się częścią waszego życia, ale ból z czasem złagodnieje. Fale smutku nadchodzą nieoczekiwanie, wywoływane niekiedy przez drobiazgi.

Często jednak proces żałoby przebiega według pewnego wzorca. Smutek ogarnia was coraz rzadziej, po pewnym czasie znów jesteście w stanie się śmiać, wspominać życie zmarłego, a nie jego śmierć, i dobre chwile spędzone razem.

Czy pewne okresy są trudniejsze od innych?

Szczególnie trudne mogą okazać się rocznice, urodziny, Boże Narodzenie, wakacje, a także poprzedzające je tygodnie. Zastanówcie się, co chcecie wtedy robić. Możecie zmienić swoje obyczaje, stworzyć nowe tradycje: odwiedzajcie nowe miejsca, zmieńcie nawyki, spotykajcie się z innymi ludźmi, wybierzcie towarzystwo tych, z którymi czujecie się najlepiej. Możecie też wymyślać nowe sposoby wspominania zmarłego. Zastanówcie się wspólnie z rodziną, jak najlepiej obchodzić te święta, uprzedźcie jednak, że możecie zmienić zdanie.

Czy leki i alkohol pomagają w żałobie?

Niektórzy ludzie podczas żałoby zaczynają pić alkohol lub piją go więcej niż dotychczas, palą więcej papierosów, biorą środki przeciwbólowe lub proszą lekarza o pigułki na sen. Jeśli ilość przyjmowanych przez was leków wzrosła lub macie zamiar zacząć brać leki na receptę, skonsultujcie się lekarzem.

Na dłuższą metę przyjmowanie leków czy picie alkoholu, aby złagodzić ból, może sprawić, że żałoba będzie trudniejsza i dłuższa. Możecie odsunąć rozpacz i ból, ale ich nie unikniecie.

Kiedy należy szukać pomocy?

Gdy umiera bliska wam osoba, musicie zrozumieć, co oznacza dla was ta strata, i określić, czy potrzebujecie dodatkowej pomocy, oprócz wsparcia oferowanego przez rodzinę i przyjaciół.

Niektórzy nie chcą prosić o pomoc z wielu powodów, a później żałują, że tego nie zrobili. Korzystanie z pomocy może ułatwić wam przetrwanie najgorszego okresu.

Nagła, traumatyczna utrata bliskiej osoby często powoduje drastyczne zmiany w waszym codziennym życiu, a co za tym idzie, niezwykle silne reakcje emocjonalne.

- stwierdzicie, że emocje lub dolegliwości fizyczne was przerastają
- przez cały czas czujecie otępienie i pustkę, znikły emocje, jakie dawniej wam towarzyszyły
- macie poczucie, że emocje zakłócają waszą zdolność do utrzymywania relacji z innymi ludźmi, do pracy, nauki itd.
- stwierdzicie, że dolegliwości fizyczne nie ustępują
- nie możecie spać lub śnią wam się koszmary
- nie macie nikogo, z kim moglibyście podzielić się swoimi uczuciami i emocjami
- nie jesteście w stanie utrzymywać kontaktów z przyjaciółmi, rodziną, kolegami
- stwierdzacie, że jesteście bardziej niż dotąd narażeni na wypadki
- pijecie więcej alkoholu lub zażywacie więcej leków niż dotychczas
- macie myśli samobójcze

- lekarzem rodzinnym
- odpowiednio przeszkolonym psychologiem
- pracownikiem socjalnym
- telefoniczną linią zaufania

Warto również skontaktować się z naszą Fundacją, wszystkie informacje znajdziecie na www.naglesami.org.pl

Jeśli boicie się o bezpieczeństwo swoje lub innych osób, powinniście natychmiast skontaktować się:

- ze swoim lekarzem
- z poradnią zdrowia psychicznego
- miejscowym oddziałem pogotowia lub zadzwonić na numer 999.

Należy szukać pomocy specjalisty, jeżeli:

Warto skontaktować się z:

Pokonanie rozpacz może być trudnym wyzwaniem. Oto szereg wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

- zaakceptujcie swoje uczucia

Nie ma dobrych ani złych uczuć po stracie osoby, którą kochaliście. Zaakceptowanie własnych emocji i przyjęcie do wiadomości tego, że jesteście w stresie, może pomóc w kształtowaniu relacji z innymi. Wiele osób sądzi błędnie, że skoro ich odczucia są tak intensywne, najwyraźniej tracą rozum. Utrata bliskiej osoby to ogromny wstrząs – macie prawo tak się czuć.

- płaczcie

Płacz jest w porządku. Nie macie obowiązku radzić sobie ze swoją żałobą tak samo, jak robią to inni. Jeśli nie chcecie płakać przy ludziach, znajdźcie jakieś bezpieczne miejsce:

- pusty pokój
- park
- gabinet psychologa
- wasz ulubiony zakątek

Niektórzy z was borykają się również z bardzo negatywnymi lub bolesnymi wspomnieniami o zmarłym. W takim przypadku warto wybrać zaufaną osobę, z którą będziecie mogli porozmawiać o swoich doświadczeniach i uczuciach.

- znajdźcie czas dla siebie

Przyjaciele i krewni zapewne także borykają się z żałobą. Być może radzą sobie z nią inaczej niż wy, niektórzy z nich mogą reagować zbyt emocjonalnie. Sprawy, które na ogół są traktowane jako błahe, teraz stają się przyczyną stresu. Jeśli trudno wam przebywać z rodziną czy przyjaciółmi, być może warto znaleźć trochę czasu tylko dla siebie:

- wyjść na spacer
- posłuchać muzyki
- spotkać się z przyjaciółmi
- poćwiczyć

- pamiętajcie – uśmiech to nic złego

Jeśli straciliście bliską osobę, być może pomoże wam rozmowa o wspomnieniach i dobrych chwilach z nią spędzonych. Z pewnością macie wiele wspaniałych wspomnień. Dobrze jest się nimi cieszyć.

IV. Wspieranie dzieci

Przygotuj się do rozmowy z dzieckiem, zastanów się, w jaki sposób przekażesz informację o śmierci bliskiej osoby.

Dzieci i śmierć – te słowa do siebie nie pasują. Dziecko jest dla nas symbolem początku życia, śmierć oznacza jego koniec. W naszej kulturze to, w jaki sposób dzieci i młodzież myślą o śmierci, jest w dużej mierze przemilczane. Nie oznacza to jednak, że nie stykają się ze śmiercią, może przecież umrzeć ich dziadek, rodzic, brat, kolega, znajomy...

Dzieci mają takie same potrzeby, jak dorośli, mimo to często unikamy rozmawiania z nimi o śmierci. Może wynika to z przekonania, że bolesne doświadczenia, jeśli się o nich nie mówi, znikają? To, że chcemy chronić nasze dzieci, jest zrozumiałe, jednak na dłuższą metę okazuje się, że nie są nam za to wdzięczne, a nawet mogą mieć do nas żal, że zostały wykluczone i odizolowane. Można na chwilę odsunąć temat śmierci i uczucia z nią związane, ale trzeba kiedyś do nich wrócić i je z dzieckiem „przepracować”.

Dzieci i młodzież też staną kiedyś w obliczu straty, a my, dorośli, powinniśmy pomóc im poradzić sobie z tą sytuacją.

Często dzieci zadają nam pytania, na które nie potrafimy odpowiedzieć. Jeśli tak jest w waszym przypadku, poproście kogoś o pomoc. Lekceważąc obowiązek udzielenia odpowiedzi na pytania, zostawiamy młodych ludzi sam na sam z tajemnicą życia i śmierci, ze strachem przed śmiercią, ze stratą osoby, która ich kochała i którą oni darzyli uczuciem. Dzieci bardzo dobrze potrafią radzić sobie w trudnych sytuacjach, ale pod warunkiem, że dorośli pomogą im je zrozumieć.

Aby pomóc dzieciom w ich smutku, trzeba brać pod uwagę to, na jakim etapie rozwoju są, wiedzieć, jak (zależnie od wieku) zareagują. Dzieci przeżywają żałobę tak samo jak dorośli, pojawia się u nich cała gama uczuć i reakcji, np. przechodzą długie i intensywne okresy smutku. Dorośli mają jednak nad nimi przewagę, są dojrzałi, natomiast w przypadku dzieci strata może zaburzyć ich rozwój, dlatego warto z nimi rozmawiać.

Na początek zapytajcie wasze dziecko, czy rozumie, co się stało, a potem odpowiedzcie na jego pytania prostym i zrozumiałym językiem. Przekażcie mu prawdę delikatnie, z miłością, i zapewnijcie

wsparcie. To, jak rozmawiacie z dzieckiem, powinno być dostosowane do jego wieku i możliwości poznawczych. Należy powiedzieć prawdę i nigdy nie wycofywać się z tego, co zostało już powiedziane. Dzieci rozumieją rzeczy dosłownie, dlatego należy być ostrożnym i uważnym podczas rozmowy z nimi.

Każde dziecko, które wie już, co znaczy kochać, jest wystarczająco dojrzałe, by przeżyć żałobę, ale nie potrafi jeszcze opisywać i wyrażać jej tak jak dorośli.

Powiniście sami „przerobić” śmierć bliskiej osoby, zanim zaczniecie rozmawiać o tym z dziećmi. Możecie umówić się z psychologiem, aby uzyskać wsparcie i dowiedzieć się, w jaki sposób najlepiej rozmawiać z dziećmi i jak pomóc im w tej trudnej sytuacji.

Gdy ktoś popełnia samobójstwo, często pojawia się pytanie: „Co powiedzieć dzieciom?”. Niektórzy chcą ukryć przed nimi prawdę, by w ten sposób zachowały dobry obraz zmarłego. Rodzina może też nie wiedzieć, jak przekazać informację. Nie są to jednak wystarczające powody, by nie mówić o niczym dziecku, poza tym inni mogą nie dochować tajemnicy. Jeśli dzieci dowiedzą się o samobójstwie od kogoś obcego, przypadkowo, w niewłaściwy sposób, mogą przestać ufać rodzicom i bliskim.

Początkowo dziecko może być przytłoczone stratą. Należy je zapewnić, że może porozmawiać z wami czy innymi osobami o tym, co czuje. Dzieci mają prawo poznać prawdziwe okoliczności śmierci. Być może pewne informacje trzeba będzie powtórzyć.

- wyjaśnijcie, co się stało, w sposób prosty i rzetelny (można im wytłumaczyć, że osoba zmarła z powodu choroby, która tkwiła w jej głowie, tak jak inni umierają z powodu choroby w ciele, albo że nie miała już siły, by żyć)
- należy odpowiadać na pytania i uważnie obserwować reakcje dzieci
- porozmawiajcie z nimi o ich odczuciach związanych z tą wiadomością, dzięki temu więcej zrozumieją
- jeśli nie poświęci się im uwagi, mogą poczuć, iż zmarły uznał, że nie są warte, by dla nich żyć
- zapewnijcie je, że to, co się stało, nie miało jednej przyczyny, ale złożył się na to cały ich szereg
- wyjaśnijcie, dlaczego na pewne pytania nie ma zadowalających odpowiedzi

- jeśli zaraz po zdarzeniu nie jesteście w stanie rozmawiać o tym z dziećmi, nie potraficie powiedzieć prawdy, wróćcie do tego tematu później i wytłumaczcie, że byliście wtedy zbyt zdenerwowani.

Dzieci mogą zadawać bardzo bezpośrednie pytania, co być może zbijie was z tropu. Niektóre zadają pytania nawet po upływie kilku miesięcy lub lat, ponieważ żałoba może rozpocząć się u dzieci znacznie później. Dzieci zwykle „odsuwają” żałobę do chwili, gdy poczują się bezpieczne, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Ich zachowanie na początku może się nie zmienić, będą tylko bardziej zamknięte w sobie, opuszczają się w nauce. Jednak po jakimś czasie pojawiają się łzy, smutek, i to najczęściej w chwili, gdy rodzina już odbudowała poczucie bezpieczeństwa.

Należy zapewnić dziecko, że je kochamy, troszczymy się o nie i że tak będzie zawsze. Trzeba zaznaczyć, że jeśli dziecko ma jakieś pytania, postaramy się na nie szczerze odpowiedzieć.

Gdy dziecko dowie się, że ktoś popełnił samobójstwo, w pierwszej kolejności może zapytać: „Co to znaczy samobójstwo?”. Aby mu to wytłumaczyć, możecie powiedzieć, że ludzie umierają z różnych przyczyn: z powodu nowotworu, ataku serca, wypadku samochodowego lub ze starości. Samobójstwo oznacza, że dana osoba umyślnie doprowadziła do swojej śmierci. Jeśli dzieci będą chciały wiedzieć więcej, musicie dołożyć starań, by udzielić jasnych i zrozumiałych odpowiedzi.

Dziecko musi rozumieć, że zmarły je kochał. Być może należy wytłumaczyć mu, że zmarły nie miał możliwości, by opowiedzieć mu o swoich uczuciach, i że mógł nie zdawać sobie sprawy, w jaki sposób jego śmierć wpłynie na dziecko. Dziecko musi też wiedzieć, że samobójstwo nie zostało popełnione z jego winy, a to, co powiedziało, zrobiło lub czego zaniechało nie przyczyniło się w żaden sposób do śmierci bliskiej osoby.

Dzieci mogą zadawać pytania dotyczące moralnych aspektów samobójstwa: czy jest dobre, czy złe, właściwe, czy też nie. Najlepiej unikać moralizowania. Zamiast sugerować, że zmarły postąpił źle, być może warto uświadomić dziecku, że nie szukał pomocy lub jej nie znalazł i dokonał wyboru, którego nie da się już odwrócić. Należy rozmawiać z dziećmi o tym, gdzie i w jaki sposób można szukać pomocy, gdy odczuwa się ból.

Bez względu na to, jaką przyjmiecie strategię, wyjaśniając dziecku, na czym polega samobójstwo, uświadomcie mu, że może z wami na ten temat rozmawiać i zadawać pytania. Dziecko musi zrozumieć, że nie zawsze będzie się czuło tak samo, jak w tej chwili, że zawsze

Informowanie dzieci i nastolatków o samobójstwie

Aby pomóc dzieciom i nastolatkom poradzić sobie ze świadomością, że ktoś bliski popełnił samobójstwo:

będziecie się o nie troszczyli i je kochali, bez względu na to, co przyniesie życie.

Po samobójstwie bliskiej osoby dziecku mogą towarzyszyć następujące odczucia:

- poczucie opuszczenia: myśli, że osoba, która popełniła samobójstwo, nie kochała go
- poczucie winy, ponieważ życzyło tej osobie śmierci lub źle o niej myślało
- podejrzenie, że śmierć nastąpiła z jego winy, ponieważ powinno być kochać daną osobę bardziej lub zachowywać się wobec niej inaczej
- smutek
- wstyd przed konfrontacją z ludźmi lub powrotem do szkoły
- strach, że ono także umrze
- dezorientacja
- złość na zmarłego, na Boga, na wszystkich ludzi
- samotność
- strach, że inna ukochana osoba także umrze, a ono pozostanie bez opieki
- otępienie i brak jakichkolwiek uczuć
- potrzeba kontaktu z ludźmi, którzy potrafią rozmawiać o tym, co się stało

Dziecko lub nastolatek może borykać się z wieloma uczuciami lub udawać, że nic się nie dzieje, może też nie czuć niczego szczególnego. Bez względu na sytuację, musicie pamiętać, że waszą rolą, jako osoby dorosłej, jest wspieranie dzieci i niesienie im pociechy. Zapewnijcie dziecko, że uczucia, z którymi się boryka, są normalne, że może o nich mówić. Jeśli chce zachować je przez jakiś czas dla siebie, pozwólcie mu na to. Nie mówcie dziecku, co powinno odczuwać, nie powstrzymujcie go, gdy chce wyrazić negatywne emocje, na przykład złość.

Rozmowa z dziećmi na temat pożegnania ze zmarłym lub pogrzebu

Dla dzieci i młodych ludzi pożegnanie ze zmarłym może być bardzo ważne – wtedy dociera do nich, co się stało, mogą też wyrazić, co czują. Niektórym wydaje się, że widok zmarłego jest czymś

strasznym, jednak pożegnanie jest chwilą, w której dajemy dziecku do zrozumienia, że jego uczucia też są ważne.

Nie trzeba jednak na siłę aranżować pożegnania, jeśli widzimy, że dziecko tego nie chce. Ważne, by dowiedzieć się, co jest tego przyczyną, i rozmawiając z nim, rozwiązać jego obawy i wątpliwości.

Jeśli dziecko spokrewnione ze zmarłym chce zobaczyć ciało, by się pożegnać, należy przygotować je psychicznie, opisać, gdzie się to odbędzie, i że zmarły będzie wyglądał inaczej niż za życia. Najpierw do pomieszczenia, w którym leży zmarły, powinien wejść dorosły, by potem opowiedzieć dziecku, co je czeka.

Dziecko musi także wiedzieć, jak zareagowali dorośli w takiej sytuacji. Gdy zostanie uprzedzone, łatwiej mu będzie zrozumieć, co się dzieje.

Pożegnanie zmarłego lub obecność na pogrzebie

Podczas pożegnania bardzo ważne jest, by dzieci były w towarzystwie osób, którym ufają, muszą mieć poczucie bezpieczeństwa.

Na pogrzebie mogą dzielić smutek z innymi, dostać miłość i wsparcie. O obecności małych dzieci na pogrzebie decydują rodzice (lub opiekunowie). Niektórzy rodzice uważają, że dzieci nie powinny chodzić na pogrzeby (są to czasem opinie społeczne, podejścia do uwarunkowań kulturowych czy regionalnych). Należy ten pogląd respektować, ale warto porozmawiać z rodzicami, wytłumaczyć im, że jeśli dziecko weźmie udział w takiej uroczystości, lepiej poradzi sobie z rozpaczą.

Można poradzić dzieciom żeby:

- wzięły ze sobą coś, co będą mogły zostawić zmarłemu (rysunek, list, kwiatek, zabawkę), coś co było z nim związane w szczególny sposób
- przy nagłej śmierci, jeśli nie było pożegnania, są sprawy, o których dzieci chciałyby zmarłemu powiedzieć, możemy zapytać je o to, traktując to jako ostatnią rozmowę ze zmarłym
- możemy zachęcić dzieci do napisania listu do osoby zmarłej.

Podczas pożegnania drobiazgi mają duże znaczenie:

- dziecko może się upierać, że kwiaty są źle położone (np. chce, by były bliżej głowy, by zmarły mógł je zobaczyć)

- gdy dzieci są małe, trzeba wziąć je na ręce, by mogły zobaczyć zmarłego
- dzieci, ale i dorośli, potrzebują dodatkowego przyzwolenia, by dotknąć zmarłego albo go przytulić
- młodzi ludzie chcą nieraz zostać ze zmarłym sam na sam, lecz nie mają odwagi o to poprosić, można im to zaproponować
- nie należy zmuszać małych dzieci do uczestniczenia w pogrzebie, starsze dzieci same powinny podjąć decyzję; jeśli się boją, porozmawiajmy o tym z nimi, dajmy im czas.

Jeżeli dziecko chce dotknąć ciała, należy uprzedzić je, że będzie zimne, blade i że nie poruszy się pod wpływem dotyku. Dziecko może pocałować zmarłego na pożegnanie. Być to może ułatwi mu uporać się z żałobą.

Dzieci, patrząc na zmarłego, chcą niekiedy obejrzeć wszystkie szczegóły. Szwy, rany czy zadrapania mogą okazać się dla nich fascynujące – będą chciały ich dotknąć. To naturalna i normalna reakcja, w ten sposób dziecko oswaja rzeczywistość.

W zależności od wieku dzieci, należy wyjaśnić im, że zmarły nie wróci do domu, nie dlatego jednak, że przestał kochać je lub innych członków rodziny. Dzieci potrzebują zapewnienia, że nie zrobiły nic złego i nie przyczyniły się do śmierci tej osoby.

Dzieci należy przygotować na widok zmarłego tak samo jak dorosłego. Należy zapewnić im wsparcie, powinny mieć możliwość omówienia z kimś tego, co widziały.

Bardzo małe dzieci często „odreagowują”, odtwarzając zdarzenia, w których brały udział, podczas zabawy. Mogą bawić się lalkami, zabawkami lub wspólnie z innymi dziećmi odtwarzać to, co widziały, słyszały lub czuły.

W zaakceptowaniu śmierci może pomóc dzieciom zaangażowanie ich w przygotowania do uroczystości pogrzebowej. Należy słuchać, jakie mają pomysły w kwestii wyboru muzyki, przemówień, ułożenia kwiatów.

Większość dzieci chce uczestniczyć w przygotowaniach do pogrzebu, a niektóre także w samym pogrzebie. Chcą być blisko osób, które kochają i które kochały zmarłego. Mogą chcieć włożyć do trumny rysunki, listy, wierszyki, zabawki lub specjalne podarunki, zapisać (własnoręcznie) porządek ceremonii lub przeczytać coś na głos podczas pogrzebu.

V. Wspieranie osoby w żałobie

Gdy ktoś bliski umrze waszemu przyjacielowi lub komuś z rodziny, czasami trudno określić, w jaki sposób można tej osobie pomóc lub co powiedzieć. To normalne. Poniższe informacje mogą okazać się przydatne w takiej sytuacji.

Daj wyraz współczuciu

Z reguły nie możesz powiedzieć nic lepszego niż płynące prosto z serca zdanie: „Bardzo mi przykro z powodu twojej straty.” Staraj się nie używać zwrotów w rodzaju: „przynajmniej zostały ci dzieci” albo „znajdziesz sobie kogoś innego”. Choć macie dobre intencje, taki komentarz może się okazać nie na miejscu.

Starajcie się zrozumieć, co czuje taka osoba

Zrozumcie, że wasz przyjaciel jest pod wpływem bardzo silnych emocji, takich jak szok, ból, wściekłość, niedowierzanie, tęsknota, strach, depresja i stres.

Ból to doświadczenie indywidualne

Doświadczenie bólu jest rzeczą niezwykle osobistą i na każdego wpływa inaczej. Choć być może i wy macie za sobą podobne przeżycia, nie mówcie: „Wiem, jak się czujesz”. Zamiast tego po prostu zapytajcie.

Słuchajcie

Słuchanie jest zapewne najlepszą rzeczą, jaką możecie zrobić. Nie uśmierzycie bólu, możecie jednak być blisko i słuchać, nie oceniając.

Podtrzymujcie kontakty

Nie porzucajcie przyjaciela. Być może przez jakiś czas nie będzie przyjmował waszych propozycji, ale próbujcie. Jeśli czujecie się niezręcznie, bo nie wiecie, co powiedzieć i jak się zachowywać, powiedzcie otwarcie: „Nie jestem pewny, co powiedzieć... czy mogę coś dla ciebie zrobić?”.

Wyślijcie wiadomość

Jeśli nie wiecie, co powiedzieć, napiszcie po prostu: „Myślę o Tobie”. Podzielcie się dobrymi wspomnieniami o zmarłym i napiszcie, ile dla was znaczył.

Dajcie przyjacielowi czas

Nie oczekujcie, że wasz przyjaciel lub krewny „poradzi sobie” w ciągu kilku tygodni czy miesięcy – żałoba może trwać latami. Starajcie się pamiętać o urodzinach i rocznicach obchodzonych wspólnie ze zmarłym, pamiętajcie, że to szczególnie trudny czas.

Zaproponujcie pomoc

Zaoferujcie się, że przygotujecie posiłek, opłacicie rachunki, zrobicie zakupy albo pranie.

Pomóżcie przyjacielowi znaleźć pomoc

Jeśli wasz przyjaciel nie może poradzić sobie ze stratą lub niepokoicie się o jego stan psychiczny, pomóżcie mu znaleźć psychologa lub grupę wsparcia.

Czego nie robić

- nie unikajcie rozmowy na temat zmarłego; może to wyglądać, jakbyście zaprzeczali jego istnieniu, co może być dla waszego przyjaciela bardzo bolesne
- darujcie sobie banały w rodzaju „musisz być silny” lub „życie trwa”
- nie pytajcie o szczegóły dotyczące śmierci (samobójstwa)
- nie obwiniajcie nikogo i nie próbujcie tłumaczyć, dlaczego zmarły odszedł (popęłnił samobójstwo)

Proces powrotu do zdrowia

Gdy wasz przyjaciel będzie mógł już mówić o swoim bólu i dawać upust emocjom, możecie przestać mówić o śmierci i umieraniu, a zacząć rozmawiać o życiu. To pozwoli wam uniknąć pokusy porównywania czy oceniania bólu przeżywanego przez waszego przyjaciela i przez was samych.

Przede wszystkim bądźcie dobrzy dla siebie

Przeżywanie z kimś straty może być bardzo wyczerpujące. Dodatkowo musicie też poradzić sobie ze swoim smutkiem i żałobą. Dlatego starajcie się od czasu do czasu zrobić coś dla siebie i na bieżąco definiować to, co czujecie.

VI. Dodatek prawny

Wszelkie sytuacje niejasne.

Informacje na temat pracy policji i prokuratury.

W przypadku śmierci w miejscach publicznych, nawet gdy nie ma podejrzenia, że doszło do niej na skutek przestępstwa, ciało na ogół przewożone jest do najbliższego Zakładu Medycyny Sądowej lub szpitala z prosektorium, gdzie lekarz przeprowadza oględziny i ustala przyczynę zgonu. Potem wystawiana jest karta zgonu, a ciało przekazywane rodzinie.

Jeśli śmierć nastąpiła w szpitalu, lekarz prowadzący wystawia kartę zgonu określającą przyczynę śmierci. W niektórych przypadkach, gdy przyczyna śmierci nie jest jednoznaczna, lekarz prowadzący może podjąć decyzję o przeprowadzeniu sekcji zwłok, o ile zmarły za życia się temu nie sprzeciwił. Decyzję o przeprowadzeniu takiej sekcji lekarz powinien podjąć szczególnie wtedy, gdy śmierć nastąpiła przed upływem 12 godzin od przyjęcia do szpitala. Sekcję zwłok można również przeprowadzić, jeżeli zachodzi podejrzenie, że śmierć spowodowała choroba zakaźna. W takiej sytuacji sekcja może zostać przeprowadzona mimo braku zgody zmarłego.

W pozostałych sytuacjach zgon powinien stwierdzić lekarz, który leczył zmarłego, a także określić przyczynę śmierci. Na ogół jest to jednak inny, wezwany na miejsce lekarz. Jeśli w jego ocenie śmierć nie była wynikiem przestępstwa, wystawia on kartę zgonu i przekazuje ją bliskim zmarłego. Z tym dokumentem należy zwrócić się do zakładu pogrzebowego, by przewiózł zwłoki do kostnicy.

Jeśli zdaniem lekarza śmierć była wynikiem przestępstwa, zawiadamia on policję i prokuraturę. Po otrzymaniu takiej informacji policja i prokurator przeprowadzają oględziny ciała w miejscu, gdzie stwierdzono zgon. W sytuacjach wyjątkowych, tzw. wypadkach niecierpiących zwłoki, oględziny może przeprowadzić tylko policja, ale musi powiadomić o tym prokuratora. Jeśli w ocenie policji i prokuratora czynności te potwierdzą podejrzenia, iż śmierć mogła być wynikiem przestępstwa, prokurator zarządza sekcję zwłok. Jeśli zapadnie decyzja o odstąpieniu od sekcji, ciało jest od razu przekazywane rodzinie. Jeśli natomiast pojawiają się wątpliwości i konieczne jest zebranie dodatkowych informacji, np. dokumentacji medycznej z przebiegu leczenia zmarłego, po przeprowadzeniu oględzin zarządzane jest przewiezienie ciała do Zakładu Medycyny Sądowej bądź

prosektorium, a decyzja o przeprowadzeniu sekcji zwłok jest podejmowana w terminie późniejszym (na ogół nie później niż w ciągu 3 dni). Sekcja zwłok jest zwykle przeprowadzana w ciągu 72 godzin od jej zarządzenia. W sytuacjach, gdy zachodzi podejrzenie, iż dokonano przestępstwa, konieczne jest uzyskanie zgody prokuratora na pochowanie zwłok. Zgoda ta jest też podstawą wydania ciała zmarłego zakładowi pogrzebowemu z Zakładu Medycyny Sądowej lub prosektorium, jeśli zostało tam przewiezione zgodnie z zarządzeniem prokuratora.

Również wtedy, gdy śmierć nastąpiła w miejscu publicznym lub w szpitalu, lecz zachodzi podejrzenie, iż doszło do niej na skutek przestępstwa (np. w wyniku wypadku komunikacyjnego, wypadku przy pracy), prokurator może zarządzić przeprowadzenie oględzin ciała w miejscu stwierdzenia zgonu oraz przewiezenie go do Zakładu Medycyny Sądowej bądź prosektorium i przeprowadzenie sekcji. Niezależnie od tego, czy sekcję zarządza prokurator, czy też lekarz, rodzina zmarłego nie może sprzeciwić się jej przeprowadzeniu. Informacje przekazane przez najbliższych zmarłego mogą jednak mieć istotny wpływ na to, czy decyzja taka zostanie podjęta. Prokurator może zarządzić sekcję zwłok, nawet jeśli zmarły wcześniej wyraźnie się temu sprzeciwiał.

Jeśli zgon nastąpił w miejscu innym niż szpital, a zmarły nie miał przy sobie dokumentu tożsamości, osoby najbliższe mogą zostać poproszone o zidentyfikowanie ciała.

W każdym przypadku, gdy zachodzi podejrzenie, że śmierć nastąpiła w wyniku zabójstwa, wypadku komunikacyjnego, wypadku przy pracy, błędu lekarskiego, nieumyślnego działania osoby trzeciej, ale też samobójstwa, albo ktoś pomógł zmarłemu w targnięciu się na życie lub go do tego namówił, wszczynane jest śledztwo. Policja i prokurator dokonują oględzin ciała, prokurator może też zarządzić sekcję zwłok. Najprawdopodobniej zostaniecie przesłuchani w charakterze świadka (może się to odbyć bezpośrednio po śmierci bliskiego lub też po kilku tygodniach). Jeśli jesteście kimś najbliższym zmarłemu, będziecie otrzymywali wydane w trakcie postępowania postanowienia, m.in. postanowienie o powołaniu biegłego w celu przeprowadzenia sekcji zwłok. Jeśli śledztwo zostanie umorzone, dostaniecie odpis postanowienia, od którego będziecie mogli się odwołać. Jeśli prokurator skieruje akt oskarżenia, zostaniecie o tym powiadomieni. Zgodnie z Kodeksem Karnym za osobę najbliższą uznaje się małżonka, wstępnych (rodzice, dziadkowie), zstępnych (dzieci, wnuki), rodzeństwo, powinowatych w tej samej linii lub stopniu, osobę pozostająca w stosunku przysposobienia oraz jej małżonka, a także osobę pozostająca we wspólnym pożyciu (konkubinat).

Policja lub prokurator może też poprosić o identyfikację ciała w kostnicy lub też w oparciu o zdjęcia wykonane na miejscu znalezienia zwłok. Identyfikacji tej może dokonać osoba najbliższa albo inna osoba, która dobrze знаła zmarłego – nie powinna być wtedy sama. Gdy konieczne jest zidentyfikowanie ciała w kostnicy, policjanci starają się ograniczyć do minimum związany z tym stres. Uzgadnia się stosowny czas i miejsce takich oględzin. Osoba dokonująca identyfikacji powinna zapisać wcześniej dane zmarłego: imiona i nazwisko, adres, datę urodzenia, stan cywilny, liczbę i płeć dzieci oraz imiona rodziców. Możecie też zostać poproszeni o identyfikację ubrań zmarłego i przedmiotów przy nim znalezionych.

Jeżeli prowadzone jest śledztwo, aby ustalić, co stało się z rzeczami, które zmarły miał przy sobie, i dowiedzieć się, gdzie można je odebrać, należy skontaktować się z policją bądź prokuratorem. Prowadzący śledztwo mogą uznać, iż przedmioty te są niezbędne w ich postępowaniu i zatrzymać je do czasu zakończenia śledztwa. Decyzja taka zostanie wam doręczona i będziecie mogli się od niej odwołać. Celem śledztwa jest ostateczne ustalenie, czy śmierć była wynikiem przestępstwem, a jeśli tak – wykrycie winnego. W toku postępowania śledczy m. in. przesłuchują świadków, dokonują oględzin miejsca zdarzenia, powołują biegłych, gromadzą dokumentację medyczną zmarłego oraz przeprowadzają inne konieczne czynności.

Zależnie od okoliczności, śledztwo może trwać od kilku dni do kilku miesięcy, w niektórych przypadkach jeszcze dłużej. Opóźnienie może być związane z trudnościami z odnalezieniem świadków, oczekiwaniem na opinie biegłych (w tym dotyczących przyczyny zgonu czy też wyników badań toksykologicznych). Jako osobom najbliższym przysługują wam prawa pokrzywdzonego, co oznacza, że m.in. macie prawo zapoznać się opiniami biegłych, żądać wglądu do akt, jak i uczestniczyć w przesłuchaniach oraz składać wnioski o wykonanie konkretnych czynności. Śledztwo może skończyć się umorzeniem, które zostanie wam doręczone i od którego możecie się odwołać, bądź sporządzeniem aktu oskarżenia. Większość śledztw wszczynanych w związku z podejrzeniem przestępstwa kończy się umorzeniem, gdy zostanie dowiedzione, że śmierć nastąpiła z przyczyn naturalnych lub na skutek nieszczęśliwego wypadku. W razie stwierdzenia, iż śmierć była wynikiem przestępstwa, i ustalenia jego sprawcy, prokurator kieruje akt oskarżenia do sądu. Proces sądowy może trwać od kilku tygodni do kilku lat. W toku sprawy sądowej będziecie ponownie przesłuchiwani w charakterze świadka, możecie też występować w charakterze oskarżyciela posiłkowego, co umożliwi wam złożenie apelacji od wyroku.

VII. Co trzeba załatwić – krok po kroku

Spis treści:

1. KARTA ZGONU
2. AKT ZGONU
3. POGRZEB I ZASIŁEK POGRZEBOWY
4. RENTA
5. ODPRAWA POŚMIERTNA
6. URLOP OKOLICZNOŚCIOWY
7. NABYCIE ALBO ODRZUCENIE SPADKU
8. KSIĘGI WIECZYSTE
9. BANK
10. UMOWY
11. FIRMA
12. UBEZPIECZENIE
13. NAJEM
14. SAMOCHÓD

1. KARTA ZGONU

Kartę zgonu wystawia lekarz. Jeśli zgon nastąpił w szpitalu, będzie to lekarz prowadzący oddział, na którym osoba przebywała. Jeżeli zgon nastąpił w domu, należy wezwać lekarza rodzinnego (w dni powszednie w godzinach pracy przychodni) albo lekarza pogotowia (po godzinie 18:00 i w dni wolne od pracy). Karta zgonu wydawana jest bezpłatnie w jednym egzemplarzu, warto ją skserować.

Jeżeli istnieje konieczność przeprowadzenia sekcji zwłok, ciało trafia do Zakładu Medycyny Sądowej. Po przeprowadzeniu sekcji, co może potrwać kilka dni, Zakład wystawi kartę zgonu na podstawie dokumentu tożsamości osoby zmarłej (zawierającego numer PESEL) oraz po przedłożeniu zezwolenia prokuratury na odbiór zwłok. Szczegółowe warunki odbioru karty zgonu i odbioru zwłok oraz uiszczenia opłat za ich przechowanie ustalają poszczególne zakłady.

Mając kartę zgonu, należy skontaktować się z zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało do kostnicy (miejskiej albo własnej).

2. AKT ZGONU

Akt zgonu wydaje Urząd Stanu Cywilnego właściwy dla miejsca, w którym nastąpił zgon, i jest wydawany w oparciu o kartę zgonu lub zezwolenie prokuratora na pochowanie zwłok. W przypadku śmierci w szpitalu, to szpital zgłasza zgon do Urzędu Stanu Cywilnego przez szpital. W pozostałych przypadkach zgon należy zgłosić w Urzędzie Stanu Cywilnego do trzech dni od śmierci. Powinni to zrobić krewni zmarłego, lecz może tego dokonać również osoba, która była świadkiem zgonu, czy też współlokator zmarłego, jeśli śmierć nastąpiła w miejscu zamieszkania. Oprócz karty zgonu do uzyskania aktu zgonu konieczne jest przedstawienie dowodu osobistego zmarłego. Urząd Stanu Cywilnego wydaje nieodpłatnie trzy odpisy skrócone aktu zgonu. Kolejne odpisy wydawane są za opłatą. Odpis aktu zgonu jest potrzebny m.in. do załatwienia formalności pogrzebowych oraz postępowania spadkowego.

Podstawa prawna: art. 10, art. 11 ust. 2, art. 64 Ustawy z dnia 29 września 1986 r. – Prawo o aktach stanu cywilnego.

Podstawa prawna: art. 65 ustawy Prawo o aktach stanu cywilnego. Do zgłoszenia śmierci i uzyskania aktu zgonu potrzebne są następujące dokumenty:

- karta zgonu wystawiona przez lekarza stwierdzającego zgon
- dowód osobisty osoby zmarłej
- w przypadku mężczyzn do 50. roku życia posiadających książeczkę wojskową – książeczka wojskowa (jest przebijana w celu dezaktualizacji)
- odpis aktu urodzenia (w przypadku śmierci dziecka)

Skrócony odpis aktu zgonu wydawany jest bezpłatnie w trzech egzemplarzach – warto od razu złożyć taki wniosek na piśmie, wzór dostępny jest w internecie http://www.um.warszawa.pl/sites/default/files/wniosek_o_odpis_aktu_zgonu.pdf. Należy w nim podać, do czego jest nam potrzebny odpis oraz czy odbierzemy go w tym samym urzędzie, czy w innym (np. właściwym dla naszego miejsca zamieszkania). Kolejne odpisy wydawane są za opłatą – 22 zł za odpis skrócony, 33 zł za odpis zupełny.

Podstawa prawna: załącznik do Ustawy z dnia 16 listopada 2006 r. o opłacie skarbowej.

Jeśli do zgonu doszło za granicą i nie został on tam zarejestrowany, można zarejestrować go w Polsce.

UWAGA! Należy sprawdzić, czy dane w akcie są zgodne ze stanem faktycznym!

3. POGRZEB I ZASIŁEK POGRZEBOWY

Formalności związane z pogrzebem i wypłatą zasiłku pogrzebowego zazwyczaj załatwia zakład pogrzebowy. Przy organizacji pogrzebu podpisuje się odpowiednie upoważnienie. Należy ustalić z pracownikiem zakładu datę, miejsce pochówku, szczegóły nabożeństwa żałobnego, wybór trumny.

Zakład pogrzebowy zwykle wymaga następujących dokumentów:

- karta zgonu
- dowód osobisty osoby zmarłej
- zaświadczenie z zakładu pracy o zatrudnieniu (potrzebny jest NIP i PESEL zmarłego) lub ostatni odcinek renty lub emerytury.

Jeśli spraw nie załatwia zakład pogrzebowy, do zgodnego z meldunkiem osoby zmarłej oddziału ZUS należy zanieść następujące dokumenty i tam je rozliczyć:

- wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk ZUS Z-12 dostępny na stronie http://www.zus.pl/pliki/formularze/z_12.pdf)
- skrócony odpis aktu zgonu
- oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu (warto je skserować i zachować kopie)
- dokumenty świadczące o pokrewieństwie lub powinowactwie (skrócone odpisy aktów stanu cywilnego lub dowody osobiste)
- zaświadczenie płatnika składek (czyli najczęściej pracodawcy), jeśli nasz bliski w dniu śmierci podlegał ubezpieczeniu rentowemu.

Od 1 marca 2011 roku wysokość zasiłku pogrzebowego to 4000 zł. Wniosek należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci.

Podstawa prawna: art. 80, art. 81 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

4. RENTA

Jeśli osoba zmarła w ciągu ostatnich 10 lat pracowała przez co najmniej 5 lat, to dzieciom, żonie i rodzicom może przysługiwać renta z ZUS. Należy wypełnić formularz ZUS Rp-2 wraz z załącznikiem ZUS Rp-2a (dostępne na stronie <http://www.zus.pl/pliki/formularze/Rp-2.pdf> oraz <http://www.zus.pl/pliki/formularze/Rp-2a.pdf>) i złożyć w oddziale właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby wnioskującej. Kwestię rent reguluje ustawa o systemie ubezpieczeń społecznych. W zależności od liczby uprawnionych osób

renta wynosi od 85% świadczenia, które przysługiwało zmarłemu przy jednej osobie, 90%, przy dwóch osobach, do 95% przy trzech i większej liczbie osób.

Podstawa prawna: art. 65 i następane ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Dodatkowe informacje: http://www.zus.pl/pliki/ulotki/Renta__rodzinna.pdf

5. ODPRAWA POŚMIERTNA

Jeśli osoba zmarła była zatrudniona na umowę o pracę, to pracodawca wypłaci spadkobiercom należną kwotę odprawy. W zależności od stażu pracy wyniesie ona równowartość miesięcznego wynagrodzenia (przy pracy mniej niż 10 lat u danego pracodawcy), trzymiesięcznego (przy pracy co najmniej 10 lat) albo sześciomiesięcznego (przy ponad 15 latach pracy). Oprócz tego pracodawca wypłaci zaległe wynagrodzenie lub ekwiwalent za urlop wypoczynkowy. Odprawa pośmiertna przysługuje rodzinie zmarłego, który w chwili śmierci pozostawał w stosunku pracy, ewentualnie pobierał zasiłek z tytułu niezdolności do pracy z powodu choroby. Odprawę pośmiertną dzieli się w częściach równych pomiędzy wszystkich uprawnionych członków rodziny, jeśli taka osoba jest tylko jedna (np. małżonek), dostaje połowę kwoty.

Podstawa prawna: art. 93 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy.

Wypłacenie tzw. zasiłku losowego zależy od pracodawcy. Jeżeli w danym zakładzie pracy będzie go uwzględniał regulamin wynagrodzeń bądź inny wewnętrzny akt, to pracodawca powinien go wypłacić.

6. URLOP OKOLICZNOŚCIOWY

Na czas formalności związanych z pochówkiem pracownikowi przysługuje urlop okolicznościowy – należy złożyć wniosek u pracodawcy. Wymiar urlopu zależy od stopnia pokrewieństwa: dwa dni przysługują w przypadku zgonu małżonka, dziecka, rodzica, ojczyma, macochy; jeden dzień w przypadku zgonu rodzeństwa, babci, dziadka lub innej osoby pozostającej na naszym utrzymaniu lub pod bezpośrednią opieką. Jest to dodatkowy urlop, nie wliczany do urlopu wypoczynkowego.

Podstawa prawna: § 15 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 15 maja 1996 r. w sprawie sposobu usprawiedliwiania nieobecności w pracy oraz udzielania pracownikom zwolnień od pracy.

7. NABYCIE ALBO ODRZUCENIE SPADKU

Po pogrzebie należy przeprowadzić postępowanie spadkowe lub wyrobić u notariusza akt poświadczenia dziedziczenia. Spadek można przyjąć lub odrzucić, przy czym przyjąć można bez ograniczeń za długi spadkowe (tak zwane przyjęcie proste) albo z ograniczeniem odpowiedzialności (tak zwane przyjęcie z dobrodziejstwem inwentarza). Należy to zrobić w ciągu 6 miesięcy od dnia, w którym spadkobierca dowiedział się o śmierci spadkodawcy.

Uwaga! Brak złożenia oświadczenia powoduje przyjęcie domniemania, że spadek przyjęliśmy bez ograniczeń za długi spadkowe. Oświadczenie o przyjęciu lub o odrzuceniu spadku składa się przed sądem lub przed notariuszem.

Podstawa prawna: art. 1012 i następne ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny.

Wniosek o stwierdzenie nabycia spadku składa się w sądzie właściwym dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy albo u każdego notariusza (bez rejonizacji). Obie drogi nabycia spadku są równoprawne, przy czym u notariusza uzyskamy akt poświadczenia dziedziczenia tylko w sytuacji, gdy nie ma wątpliwości, kto jest spadkobiercą i jak spadek ma zostać podzielony.

W innych przypadkach konieczne jest postępowanie sądowe, w którego drodze otrzymujemy postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku. Wymienia się w nim spadkodawcę, spadkobierców i wysokość ich udziałów. Postanowienie to uprawomocnia się po 21 dniach od dnia następnego po rozprawie, o ile nie zostanie zaskarżone.

Koszty notariusza to:

- 50 zł za sporządzenie oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku
- 50 zł za otwarcie i ogłoszenie testamentu
- 150 zł za sporządzenie protokołu dziedziczenia i aktu poświadczenia (plus 23 % podatku VAT)
- dodatkowo 7, 38 zł brutto za stronę wypisu.

Koszty sądowe to:

- 50 zł od każdego spadkobiercy
- dodatkowo 7, 38 zł brutto za stronę odpisu.

Są to jednak tylko podstawowe kwoty, gdy nie ma kwestii spornych. Spadek możemy dostać w ramach dziedziczenia ustawowego albo na podstawie testamentu. Jeśli zmarły nie zostawił testamentu, będzie nam potrzebny:

- odpis skrócony aktu zgonu
- jeżeli są dzieci lub wnuki, to odpisy ich aktów urodzenia, a jeżeli są zamężne – odpisy skrócone aktów małżeństwa, jeśli rozwiedzione – odpisy skrócone aktów małżeństwa z wpisaną adnotacją
- jeżeli jest małżonek – odpis skrócony aktu małżeństwa.

UWAGA! Należy sprawdzić, czy dane w aktach są zgodne ze stanem faktycznym!

Jeśli spadkodawca zostawił testament, potrzebne będą:

- odpis skrócony aktu zgonu
- testament (jeśli jest ich kilka, to wszystkie egzemplarze, w razie wątpliwości co do jego prawdziwości, notariusz może odmówić poświadczenia dziedziczenia i skierować sprawę do sądu)
- wypis aktu notarialnego (jeżeli testament został sporządzony u notariusza).

Gdy wśród osób uprawnionych do dziedziczenia jest ktoś mieszkający za granicą, należy uzyskać od niego pełnomocnictwa do sprawy spadkowej bądź też pełnomocnictwa dla doręczeń. To na pewno przyspieszy przeprowadzenie sprawy spadkowej.

Od chwili zarejestrowania u notariusza aktu poświadczenia dziedziczenia lub od dnia uprawomocnienia się postanowienia sądu, spadkobierca musi zgłosić spadek w Urzędzie Skarbowym. Spadkobiercy z pierwszej grupy, czyli (w uproszczeniu) najbliższa rodzina, zwolnieni są z podatku spadkowego, pozostali muszą rozliczyć i zapłacić należny podatek. Zwolnieni z podatku muszą złożyć deklarację w terminie 6 miesięcy, na formularzu SD-Z2 (<http://www.is.waw.pl/Download/PlikiDoPobrania/rozp.pdf>) pozostali w terminie 1 miesiąca, na formularzu SD-3 (<http://www.drugius.biaman.pl/wnioski/sd3.pdf>).
Podstawa prawna: art. 4a, art. 17a ustawy z dnia 28 lipca 1983 r. o podatku od spadków i darowizn.

8. KSIĘGI WIECZYSTE

Spadkobiercy mają obowiązek ujawnić prawa własności nieruchomości w księgach wieczystych. Niezbędny do tego będzie wypis aktu poświadczenia dziedziczenia lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu. Wniosek KW__wpis (dostępny w wydziałach ksiąg wieczystych oraz na stronie www.ms.gov.pl) składa się w wydziale ksiąg wieczystych sądu rejonowego właściwego dla nieruchomości uzyskanej na podstawie spadku. Koszt to 150 zł od każdej księgi wieczystej (czasem nieruchomość ma kilka ksiąg wieczystych).

9. BANK

Do zamknięcia konta, zablokowania karty i rozwiązania umowy wystarczy akt zgonu, ale do odblokowania środków wymagane jest poświadczenie dziedziczenia lub postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku. Należy starannie prześledzić umowę podpisaną z bankiem, żeby uniknąć nieprzewidzianych sytuacji, jak chociażby naliczanych odsetek powstałych w związku z debetem na karcie kredytowej. Należy też zadbać o umowy kredytu. Szczegółowe warunki postępowania w każdym banku są inne.

Na mocy prawa bankowego bank, w którym zmarły miał konto, ma obowiązek wypłacić kwotę wydaną na koszty pogrzebu osobie, która przedstawi odpowiednie rachunki. Co ważne, bank uwzględni tylko kwotę nieprzekraczającą kosztów pogrzebu, uzgodzonego zgodnie ze zwyczajami przyjętymi w danym środowisku.

Podstawa prawna: art. 55 i następne ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. Prawo bankowe.

10. UMOWY

Należy pamiętać o zamknięciu wszystkich zobowiązań, jakie miała zmarła osoba. Aby zakończyć umowę z operatorem sieci komórkowej, należy dostarczyć akt zgonu. Inne umowy – o ile chcemy je przedłużyć (telefon stacjonarny, media, opłaty) – należy przepisać na spadkobierców. Rozsądnie jest zaproponowanie firmom i instytucjom, z którymi „rozliczamy” się w imieniu zmarłego, aby zostawiły w dokumentacji kserokopię jego aktu zgonu. Pozwoli to uniknąć nieporozumień w przyszłości.

11. FIRMA

Jeżeli zmarły prowadził działalność gospodarczą lub miał spółkę, sprawy te reguluje Ustawa o swobodzie działalności gospodarczej, Kodeks cywilny, Kodeks spółek handlowych i Ordynacja podatkowa. Spadkobiercy będą musieli zadbać także o sprawy związane z działalnością gospodarczą zmarłego (dopilnować wygaśnięcia umów, leasingów, najmu, wypłaty wynagrodzeń pracownikom itp.). Jeśli zmarły prowadził jednoosobową działalność gospodarczą, zakończy się ona z mocy prawa, a jej zamknięcie przeprowadza właściwy Urząd Skarbowy. Przy spółkach kilkuosobowych, w zależności od umowy między wspólnikami, może zaistnieć sytuacja, że udziały zmarłego przejdą na spadkobierców, ale śmierć wspólnika może być też przesłanką do rozwiązania spółki. W spółkach kapitałowych udziały albo akcje wchodzi w skład spadku, chyba że umowa spółki stanowi inaczej, wtedy spadkobiercom należy się rekompensata pieniężna.

12. UBEZPIECZENIE

Jeśli pracownik był ubezpieczony w pracy w ramach ubezpieczenia grupowego, należy ubiegać się o wypłatę ubezpieczenia.

W przypadku dodatkowych ubezpieczeń – np. na życie – należy sprawdzić, jak regulują to umowy (konta bankowego, OFE i in.), a następnie przystąpić do załatwiania formalności.

Jeśli osoba zginęła w wypadku spowodowanym przez kogoś innego (najczęściej są to wypadki samochodowe, ale nie tylko), należy wystąpić do ubezpieczyciela sprawcy o zadośćuczynienie, zwrot kosztów pogrzebu (pamiętajmy, że ZUS zwraca koszty do ustalonej kwoty). Do ubezpieczyciela można wystąpić również o rentę wyrównawczą, czyli różnicę między tym, co mielibyśmy w przeliczeniu na osobę, gdyby nie śmierć, a otrzymywanym świadczeniem z ZUS. O podwyższenie renty wyrównawczej można również występować do ubezpieczyciela, gdy zmieniają się okoliczności, np. w pracy są kolejne podwyżki, których zmarły już nie dostanie, a renta z ZUS nie jest waloryzowana w stosunku do jego zarobków.

Jeżeli w umowie ubezpieczenia na życie zostaliście wskazani jako uposażeni, należy wam się świadczenie. Jego wysokość zależy od sumy ubezpieczenia wpisanej w umowie podpisanej przez zmarłego z towarzystwem ubezpieczeniowym. Każdy z zakładów podaje indywidualnie termin realizacji świadczenia, jednak nie powinien on przekraczać 30 dni. Roszczenie względem zakładu ubezpieczeń przedawnia się

z upływem 3 lat od śmierci, chyba że zgłosimy roszczenie i zostanie ono uznane. Roszczenie należy zgłosić do właściwego towarzystwa ubezpieczeniowego, a następnie wskaże ono, jakich dokumenty będą potrzebne. Oprócz standardowych dokumentów (akt zgonu, karta zgonu, dokument tożsamości) mogą być wymagane dokumenty wyjaśniające okoliczności zdarzenia (np. protokół wypadkowy z miejsca pracy, notatka służbowa policji, dokumentacja lekarska z placówek medycznych).

13. NAJEM

W przypadku spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu, które przysługiwało małżonkom, po śmierci jednego z nich prawo przechodzi na drugiego. Warunkiem jest złożenie w spółdzielni deklaracji członkowskiej w ciągu roku od dnia śmierci. Co ważne, nie tylko małżonek, ale też „osoba, która pozostaje faktycznie we wspólnym pożyciu”, jest uprawniona do spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu. **Podstawa prawna:** art. 13 ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych.

W przypadku najmu mieszkania, w stosunek najmu lokalu wstępują: małżonek niebędący współnajemcą lokalu, dzieci najemcy i jego współmałżonka, osoby, którym płacił (lub był zobowiązany płacić) alimenty, konkubent. Osoby te jednak powinny stale zamieszkiwać z najemcą w tym lokalu do chwili jego śmierci. W innym przypadku stosunek najmu wygaśnie.

Podstawa prawna: art. 691 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny.

14. SAMOCHÓD

Jeśli spadkodawca miał samochód, należy go przerejestrować w Wydziale Komunikacji Urzędu Miasta (właściwym dla adresu zameldowania właściciela pojazdu). Potrzebne będą:

- wniosek o rejestrację
- dokument tożsamości
- dokumenty pojazdu: karta pojazdu, dowód rejestracyjny, tablice rejestracyjne, ważna polisa OC (do wglądu)
- wypis aktu poświadczenia dziedziczenia lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu.

Wszystkie akty prawne znajdują się na stronie <http://isap.sejm.gov.pl> (pobierając plik, należy wybrać wersję ujednoliconą).

VIII. Informacje o Fundacji

Fundacja NAGLE SAMI powstała po to, aby pomagać dorosłym i dzieciom po stracie bliskich.

Cele

Celem Fundacji jest szeroko rozumiana pomoc psychologiczna, prawna i towarzyszenie w żałobie. Pomagamy ludziom w żałobie, ich rodzinom i bliskim.

Konkretna pomoc dla konkretnych ludzi

- pomoc psychologiczna (towarzyszenie w żałobie, grupy wsparcia, terapia, pomoc psychiatry)
- pomoc prawna w wypełnianiu dokumentów dla osób owdowiałych i ich bliskich
- uświadomienie, że **dzieci też przechodzą żałobę** – pomoc psychologiczna i wsparcie dla dzieci

Zmiana wizerunku osoby owdowiałej

- wdowa/wdowiec mają prawo do dalszego życia, mogą stworzyć nowy związek, mogą cieszyć się życiem

Jak działamy?

- udzielamy pomocy psychologicznej (prowadzimy grupy wsparcia dla dorosłych i dla dzieci, pomoc indywidualną, bezpłatny telefon wsparcia 0 800 108 108, pomoc drogą e-mailową)
- pomagamy w sprawach prawnych
- pomagamy w sprawach urzędowych z ZUS
- pomagamy w sprawach ubezpieczeniowych
- pomagamy duchowo – przy Fundacji działa Rada Ekumeniczna, w której skład wchodzi: ks. protestancki, ks. katolicki, imam, przedstawiciel gminy żydowskiej, filozof

Fundacja Nagle Sami

Al. Wojska Polskiego 1 A 01-524 Warszawa

www.naglesami.org.pl

Linia wsparcia Fundacji Nagle Sami 0 800 108 108

