



# POŻEGNANIE Z BLISKIMI

## SPIS TREŚCI:

---

<b>Wprowadzenie</b>	<b>2</b>
<b>Rozdział 1</b> <b>POGRZEB</b>	<b>2</b>
<b>Rozdział 2</b> <b>INNE SPOSOBY POŻEGNANIA</b>	<b>3</b>





# POŻEGNANIE Z BLISKIMI

## Wprowadzenie

Czasami będziesz smutny, zły, będziesz płakać czy bać się tego, co się wydarzy. Innym razem będziesz się cieszył, śmiał, odczuwał spokój. To jest naturalne, nawet jeśli tęskni się za zmarłym. Niekiedy będziesz bez przerwy myślał o osobie, którą straciłeś, a czasem nie pomyślisz o niej przez cały dzień. Może Ci się wydawać, że smutek, tęsknota, żal czy poczucie winy nigdy nie miną. Wiele młodych ludzi, którzy przeszli już swoją żałobę, mówi jednak, że w miarę upływu czasu zaczynają czuć się inaczej.

Zachęcamy, abyś nie unikał myślenia czy wspomniania bliskiej Ci osoby, którą straciłeś, nawet jeśli w danym momencie czujesz się przez to gorzej. Słuchanie ulubionego utworu osoby, która zmarła, czy przypominanie sobie wspólnych przeżyć lub kontakt z jej rzeczami mogą powodować ból. Jednak to właśnie wspomnianie i rozmawianie z innymi pozwala uwolnić emocje, które odczuwasz wewnątrz i jest najlepszym sposobem na zachowanie pamięci o zmarłym. W ten sposób pomożesz sobie w przeżyciu trudnych chwil.

Jeśli jednak nie chcesz lub nie potrafisz mówić o tym, co czujesz, możesz uwalniać swoje emocje w inny sposób. Pisanie listów o zmarłym lub „adresowanych” do niego, prowadzenie dziennika, oglądanie zdjęć, wykonanie rysunku, piosenki i wiele innych rzeczy mogą Ci pomóc ukoić ból poprzez wydobywanie swoich emocji na zewnątrz.

## Rozdział 1

### POGRZEB

Zachęcamy do udziału w pogrzebie, chociaż jest to bolesne. Wiele osób mówiło nam, że obecność podczas ceremonii pomogła uwierzyć, że ich bliskiego nie ma, wyrwała z szoku i odrętwienia. Inni wspominali, że pojawienie się osób, które wspominały zmarłego i cierpiały z powodu straty, była dla nich czymś ważnym.

Do Ciebie należy decyzja, czy chcesz brać udział w pogrzebie i w jaki sposób się pożegnasz. Poproś kogoś, by opowiedział Ci, jak będzie wyglądać ceremonia pogrzebowa, jak wygląda miejsce pochówku, jakie są poszczególne elementy pogrzebu oraz jak wygląda trumna ze zmarłym. Odpowiedzi na te pytania mogą pomóc Ci psychicznie przygotować się na to, co się będzie działo. Możesz ustalić plan awaryjny, na wypadek gdybyś chciał zrezygnować w trakcie pogrzebu z dalszego udziału. Jeśli nie chcesz brać udziału w pogrzebie, omów inne możliwe sposoby pożegnania się ze zmarłym.





Przeważnie jest tak, że najpierw trumna ze zmarłym znajduje się w domu pogrzebowym, czyli miejscu, gdzie ludzie mogą się z nim pożegnać. Trumna stoi w centralnym miejscu, otoczona wieńcami kwiatów i świecami. Słychać spokojną, cichą muzykę lub modlitwy. Jeżeli trumna jest otwarta, żałobnicy pojedynczo bądź małymi grupami podchodzą do ciała zmarłego. Część z nich na początku klęka i modli się. Część podchodzi do trumny, dotyka zmarłego, a inni kładą przyniesione kwiaty. Możesz wybrać swój sposób pożegnania. Nie musisz dotykać zmarłego czy widzieć go z bliska, jeśli nie chcesz. Możesz powiedzieć po cichu coś osobistego, zmówić modlitwę lub włożyć do trumny coś wcześniej przygotowanego.

Ciało osoby zmarłej zazwyczaj wygląda inaczej, niż pamiętasz. Może być zmienione pod wpływem choroby lub innych rzeczy. Skóra może być biała lub żółta, policzki zapadnięte.

Ludzie na pogrzebie zachowują się bardzo różnie. Niektórzy płaczą bardzo głośno, inni po cichu, a jeszcze inni wcale. Niektórzy będą się uśmiechać czy rozmawiać na inne tematy niż pogrzeb. Nie oznacza to jednak, że nie przeżywają straty. Po prostu każdy człowiek w trudnych, krępujących momentach zachowuje się inaczej, czasem dla nas bardzo dziwnie.

Być może będą do Ciebie podchodzić ludzie, by złożyć kondolencje lub przekazać Ci różne rzeczy. Niektórzy powiedzą, jak bardzo im przykro z powodu tej śmierci. Inni będą Ciebie pocieszać, głaskać. Od niektórych może usłyszysz: „O jakie biedne dziecko” albo „Teraz musisz pomagać tacie” lub „Masz być teraz grzeczna.” Jeśli niektóre z tych słów zasmucają Cię czy zezłoszczą, to pamiętaj, by o tym porozmawiać po pogrzebie i zastanowić się, co one znaczą. Ludzie mówią różne dziwne rzeczy zwłaszcza wtedy, gdy czują się bezradni.

## Rozdział 2

### INNE SPOSOBY POŻEGNANIA

Co możesz zrobić, kiedy trudno Ci się pogodzić, że bliskiej osoby już nie ma? Co możesz zrobić, by uczcić pamięć o zmarłym? Niektórzy młodzi ludzie:

- Biorą udział w pogrzebie i innych obrzędach, rytuałach związanych z uczczeniem pamięci o zmarłym.
- Piszą list do zmarłej osoby, w którym zawierają swoje aktualne emocje i myśli lub wspominają wspólne chwile.
- Tworzą wiersz czy piosenkę, wykonują rysunki lub zabawki, a następnie „obdarowują” tym osobę zmarłą.
- Odwiedzają grób, odmawiają modlitwy, mówią kilka słów nad grobem lub zostawiają tam jakąś wyjątkową rzecz, na przykład zdjęcie, kwiaty, list lub wiersz.
- Odwiedzają miejsca, które w szczególny sposób kojarzą się ze zmarłą osobą. Może być to miejsce związane z ostatnimi wakacjami lub ulubione miejsce osoby zmarłej, na przykład kawiarnia, kino, park czy pływalnia.





- Zapalają świece lub znicz.
- Wypuszczają balon z helem z przyklejonymi karteczkami, zawierającymi opisy różnych wspomnień o zmarłym lub pozdrowienia dla niego.
- Nagrywają ulubione utwory osoby zmarłej i odtwarzają je specjalnie dla niej.
- Tworzą specjalne miejsce wspomnień ze zdjęciami, listami, pamiątkami, złotymi myślami czy rysunkami. Do tego celu można wykorzystać tablicę korkową, tekturowe pudełko, szafkę czy szufladę w komodzie, a nawet wybrane miejsce w ogrodzie.
- Prowadzą dziennik, pamiętnik, w którym zapisują, jak się czują, co się u nich aktualnie dzieje.
- Rozmawiają z dorosłymi. Rozmowa jest dla nich sposobem rozładowania emocji, zweryfikowania różnych niepokojących myśli, poszukania rozwiązań czy pobycia razem.
- Przytulają się do swoich bliskich.
- Razem z bliskimi płaczą i pocieszają się wzajemnie.
- Robią plan tego, co będą robić danego dnia.
- Organizują spotkanie wspomnieniowe, podczas którego przytaczane są różne historie związane ze zmarłym czy odtwarzane slajdy z nim w roli głównej.





**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](http://www.tumbopomaga.pl)