



WSZYSTKO O ŻAŁOBIE – PORADNIK DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

SPIS TREŚCI:

Wstęp	4
Część I ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY	4
Rozdział 1 RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI	4
1.1 Śmierć nagła, niespodziewana	4
1.2 Śmierć samobójcza	5
1.3 Śmierć w wyniku morderstwa, zabójstwa	6
1.4 Śmierć w wyniku poważnej choroby	6
Rozdział 2 ŚMIERĆ RODZICA	6
Rozdział 3 STRATA OBYDWOJGA RODZICÓW	7
Rozdział 4 ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY	8





Rozdział 5		
ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA		8
Część II		
ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY		9
Wprowadzenie		9
Rozdział 1		
POGRZEB		10
Rozdział 2		
INNE SPOSOBY POŻEGNANIA		11
Część III		
WSPARCIE W ŻAŁOBIE		12
Rozdział 1		
ŻAŁOBA		12
1.1	Wprowadzenie	12
1.2	Reakcje na śmierć	12
1.3	Zachowanie, myśli, emocje, duchowość w procesie żałoby	12
1.4	Pomocne rady	13
Rozdział 2		
PROCES ŻAŁOBY		13
2.1	Wprowadzenie	13
2.2	Życie w trakcie żałoby	14
2.3	Co dalej?	14
Rozdział 3		
JAK RADZIĆ SOBIE Z ŻAŁOBĄ?		14
3.1	Wprowadzenie	14
3.2	Życie tu i teraz	15
3.3	Zachowania ryzykowne	15





	Rozdział 4	
	POMOC SPECJALISTYCZNA	15
4.1	Wprowadzenie	15
4.2	Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że potrzebujesz wsparcia specjalisty?	15
4.3	Pomoc terapeuty	16
	Rozdział 5	
	WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE	16
	Rozdział 6	
	JAK WSPIERAĆ KOLEGĘ W ŻAŁOBIE?	17
	Rozdział 7	
	PRAWA DZIECKA W ŻAŁOBIE	18





WSZYSTKO O ŻAŁOBIE – PORADNIK DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Wstęp

Kiedy umiera bliska osoba: rodzic, dziadek lub babcia, kolega czy przyjaciel, pojawia się uczucie straty. To wtedy zaczyna się proces żałoby, która jest żalem po stracie. Tutaj zebraliśmy wiedzę, która pomoże Ci zrozumieć to, co się z Tobą dzieje w tym trudnym momencie. Dowiesz się, na czym polega proces żałoby, jak poradzić sobie ze śmiercią bliskiej osoby i jak pożegnać się z bliskim, który odszedł. Nie spiesz się – przeżycie żałoby wymaga czasu. Jesteśmy tutaj, żeby Cię wesprzeć.

Część I ŚMIERĆ BLISKIEJ OSOBY

Rozdział 1 RÓŻNE PRZYCZYNY ŚMIERCI

To, w jaki sposób przeżywasz żal po stracie, zależy także od okoliczności śmierci, czyli tego, w jaki sposób osoba zmarła, gdzie, kiedy i w jakim wieku. Przeczytaj o różnych przyczynach śmierci i o tym, jakie reakcje mogą powodować.

Śmierć nagła, niespodziewana

Śmierć bliskiej osoby, następująca bez ostrzeżenia i wcześniejszego pożegnania, jest szokująca. Często wywołuje gniew w stosunku do osoby, która, w naszej ocenie, mogła lub powinna była uchronić zmarłego przed śmiercią. Zazwyczaj pojawia się także poczucie niedowierzania, że bliski naprawdę nie żyje. Wszystko dzieje się szybko i potrzeba czasu, by to wszystko zrozumieć. Wiele osób odczuwa żal z powodu spraw, o których nie zdążyło porozmawiać. Może być on również skierowany do zmarłego o to, że zostawił nas właśnie teraz. Czasem przybiera postać poczucia winy z powodu nienajlepszych relacji ze zmarłym. Takie przeżycia mogą być udziałem i dorosłych, i dzieci. Nagła, nieoczekiwana śmierć może sprawić, że poczujesz się niepewnie, będziesz bardziej podatny na lęk i obawy. Możesz zacząć postrzegać świat jako miejsce niebezpieczne i nieprzewidywalne. Emocje, takie jak poczucie winy, panika, lęk, niedowierzanie i zagubienie zaczynają być bardzo dokuczliwe.





Podziel się swoimi myślami z kimś, do kogo masz zaufanie. Trudne emocje noszone samotnie stają się z czasem jeszcze cięższe. Bardzo ważne jest, byś znalazł kogoś, kto odpowiedziałby na wszystkie Twoje pytania. Tym, co może mu pomóc w zmaganiu się z własną, tak skomplikowaną żałobą, jest znalezienie osoby, która będzie mogła Ciebie wysłuchiwać, bez osądzania i zaprzeczania Twoim uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zaprzeczanie mu. Postaraj się skontaktować z kimś zaufanym z rodziny lub przyjaciół albo skorzystać z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

Śmierć samobójcza

Świadomość popełnienia samobójstwa przez bliską osobę wywołuje mieszaninę różnych uczuć. Najbardziej dominujące może być poczucie winy, nawet jeśli zmarły za życia nie dawał żadnych znaków ostrzegawczych. Wiele osób czuje odpowiedzialność za śmierć bliskiej im osoby. Zastanawiają się, co mogli zrobić, by do śmierci nie doszło, co przeoczyli i zbagatelizowali. Takie myśli i związane z nimi emocje są bardzo obciążające. Czasem reakcje otoczenia na wiadomość o samobójczej śmierci mogą powodować więcej gniewu wśród najbliższych niż poczucie winy. Często, obok przejmującego poczucia straty, obecne są poczucie winy, a także wstyd i upokorzenie, związane z tragicznym odejściem bliskiej osoby.

Śmierć samobójcza zawsze była społecznie cenzurowana. Z tego powodu osoba w żałobie może odsuwać się od innych, czując na sobie ciężące piętno, i nie chce korzystać ze wsparcia oferowanego przez najbliższych. W chwili otrzymania wiadomości o samobójczej śmierci bliskiej osoby rodzina traci też prywatność przeżywanej straty. Natychmiast pojawiają się policja, lekarz, prokurator. Padają trudne pytania, panuje atmosfera podejrzliwości. Informacja najczęściej staje się wiadomością publiczną w społeczności lokalnej, obciążonej stereotypami związanymi ze śmiercią samobójczą. To wszystko utrudnia pożegnanie się ze zmarłym, skazuje bliskich na analizowanie wcześniejszych wydarzeń i utrudnia proces przeżywania żałoby.

Bardzo ważne jest, byś w takiej sytuacji pamiętał, że:

- nie mogłeś nic zrobić, by nie dopuścić do śmierci,
- zmarły był osobą decydującą ostatecznie o odebraniu sobie życia,
- masz prawo dalej żyć i wyzwolić się z cierpienia.

Tym, co może Ci pomóc, jest znalezienie osoby, która będzie mogła Cię wysłuchiwać, bez osądzania i bez zaprzeczania Twoim uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zatajanie go. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy wśród najbliższych, którzy sami mocno przeżywają stratę, porozmawiaj z przyjacielem albo skorzystaj z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.





Śmierć w wyniku morderstwa, zabójstwa

Bezradność, strach, przerażenie, gniew, pragnienie odwetu, żal to uczucia, które mogą dominować w pierwszym okresie po uzyskaniu informacji, że bliska osoba zginęła w tak dramatyczny sposób. Trudno poradzić sobie ze świadomością okoliczności śmierci oraz tego, co zmarła osoba mogła czuć przed śmiercią. Dochodzi analizowanie, czy można było uchronić zmarłego przed śmiercią. Jak bumerang wraca pytanie: „Dlaczego?”. Ważne jest skuteczne zakończenie śledztwa, ujęcie i osądzenie sprawcy. Jego odnalezienie może łagodzić proces żałoby.

Tym, co pomaga jest ujawnianie uczuć i skrytych myśli przed osobą, która potrafi prawdziwie słuchać. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy z powodu własnych emocji, można skorzystać z pomocy rodziny lub przyjaciół, psychologa, pedagoga pracownika socjalnego czy osoby duchownej, znającej dziecko i rodzinę.

Śmierć w wyniku poważnej choroby

Śmierć wynikająca z poważnej choroby jest na ogół spodziewana i w pewnym sensie stwarza rodzinie szansę na przygotowanie się do tego, co może nastąpić. Można mieć większy wpływ na sposób pożegnania się z chorym, powiedzieć sobie ważne rzeczy, napisać listy, uporządkować niektóre sprawy. Czasem to się udaje. Jednocześnie jednak rodzina przeżywa długotrwały stres, co może wpływać negatywnie na Twoje zachowanie. Opieka nad chorym może być wyczerpująca fizycznie i emocjonalnie.

W tym szczególnym okresie nie zapominaj o sobie. Ważne jest, byś miał dostęp do zrozumiałych informacji, włączał się w jakimś stopniu w opiekę nad chorym i mógł okazać mu swoją miłość. To wszystko ma wpływ na radzenie sobie z żałobą w przyszłości. Po śmierci bliskiej Ci osoby istotne jest, by mieć możliwość wyrażania swoich myśli i uczuć przed osobą zaufaną, która będzie mogła Cię wysłuchiwać, bez osądzania i bez zaprzeczania Twoim uczuciom. Lekarstwem jest konfrontowanie się z bólem, a nie zatajanie go. W wypadku trudności z przeprowadzeniem takiej rozmowy wśród najbliższych, którzy sami mocno przeżywają stratę, porozmawiaj z przyjacielem albo skorzystaj z pomocy zaufanego psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego lub osoby duchownej.

Rozdział 2

ŚMIERĆ RODZICA

Trudno opisać, co czujesz, jeśli straciłeś jednego z rodziców. Jeśli masz rodzeństwo, szybko zauważysz, że każde z Was na swój sposób przeżywa to, co się stało. Różnicie się przecież wiekiem, doświadczeniem życiowym i wieloma innymi rzeczami. Śmierć rodzica może wywołać u Ciebie niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione reakcje. Możesz:

- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczonym,





- czuć głęboki żal spowodowany tym, co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec żyjącego lub zmarłego rodzica,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać ponownie uwagę rodziny,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym rodzicem,
- odczuwać wrogość do żyjącego rodzica lub opiekuna, upatrując w nim przyczyny śmierci rodzica,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego rodzica,
- odczuwać nadmierną odpowiedzialność wobec siebie, czuć przymus bycia dorosłym,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów rodzinnych, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Rozdział 3

STRATA OBYDWOJGA RODZICÓW

Czasem jest tak, że traci się rodziców równocześnie w wyniku wypadku czy innych losowych zdarzeń. A może jesteś osobą, która już doświadczyła żałoby po stracie jednego z rodziców, a teraz ponownie utraciłeś rodzica czy swojego głównego opiekuna. Trudno opisać, co czujesz, jeśli straciłeś rodziców. Jeśli masz rodzeństwo, szybko zauważysz, że każde z Was na swój sposób przeżywa to, co się stało. Różnicie się przecież wiekiem, doświadczeniem życiowym i wieloma innymi rzeczami. Śmierć rodziców może wywołać u Ciebie niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione reakcje. Możesz:

- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczonym,
- czuć głęboki żal spowodowany tym, co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec zmarłych rodziców,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać uwagę najbliższych,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje z obojgiem lub którymś ze zmarłych rodziców,
- odczuwać wrogość wobec opiekunów, upatrując w nich przyczyny śmierci rodziców,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego rodzica (-ów),
- odczuwać nadmierną odpowiedzialność wobec siebie, czuć przymus bycia dorosłym,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami rodziny,





- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarli byli powodem problemów rodzinnych, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Rozdział 4

ŚMIERĆ BRATA LUB SIOSTRY

Jeśli straciłeś brata lub siostrę, zauważysz, że Twoje reakcje różnią się od reakcji Twoich rodziców czy najbliższej rodziny. To naturalne, a zarazem trudne i może prowadzić do wielu nieporozumień w rodzinie. Może być ci trudno uzyskać pomoc od rodziców, którzy sami są pochłonięci własną żałobą. Jeśli czujesz się osamotniony, zwróć się o pomoc do innych dorosłych. Może w Twojej szkole jest osoba godna zaufania?

Śmierć rodzeństwa może wywołać u Ciebie niektóre z poniższych lub wszystkie wymienione reakcje. Możesz:

- odczuwać opuszczenie przez rodziców. Czasem rodzice zmarłego dziecka są tak zaabsorbowani własną żałobą, własnym bólem, że oddalają się na jakiś czas od pozostałych dzieci i całego otoczenia,
- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczone,
- odczuwać głęboki żal do rodziców, co z kolei potęguje poczucie winy wobec nich,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by odzyskać ponownie uwagę rodziców,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym rodzeństwem,
- nadmiernie utożsamiać się ze zmarłym rodzeństwem, chcieć zrealizować jego plany,
- odczuwać wrogość do rodziców, upatrując w nich przyczyny śmierci rodzeństwa,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa, z dalszymi losami rodziny,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem problemów rodzinnych, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Rozdział 5

ŚMIERĆ W RODZINIE, ŚMIERĆ PRZYJACIELA

Reakcje nastolatków na śmierć dziadka, babci, cioci, wujka czy przyjaciela będą bardzo różne, ponieważ zależą od wieku, doświadczeń życiowych, relacji rodzinnych, bliskości i intensywności relacji ze zmarłym oraz od okoliczności jego śmierci.





W wyniku straty kogoś z rodziny lub przyjaciela możesz:

- odczuwać smutek wyrażany poprzez płacz, nieodzywanie się, brak apetytu, niechęć, wrogość, senność, lęk,
- czuć się opuszczonym, niezrozumianym,
- odczuwać głęboki żal z powodu tego, co się stało, co z kolei może potęgować poczucie winy wobec zmarłego,
- chcieć poważnie zachorować lub umrzeć, by zwrócić na siebie uwagę,
- reagować poczuciem winy, jeśli zarzucasz sobie nieodpowiednie wcześniejsze relacje ze zmarłym,
- odczuwać wrogość do osoby, w której upatrujesz przyczyny śmierci bliskiej osoby,
- chcieć upodobnić się w zachowaniu do zmarłego,
- nadmiernie utożsamiać się ze zmarłym, chcieć zrealizować jego plany,
- odczuwać lęk związany: z obawą o swoje zdrowie, z utratą poczucia bezpieczeństwa,
- reagować poczuciem ulgi, najczęściej skrywanej, jeśli zmarły był powodem Twoich problemów, reagować poczuciem wstydu, pustki i wieloma innymi uczuciami i zachowaniami.

Część II 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 wydobycie 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 przyczepionymi 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.





Część III WSPARCIE W ŻAŁOBIE

Rozdział 1 ŻAŁOBA

Wprowadzenie

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 krzyczeć 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 miściem, który od dawna leżał schowany. Nie bój się tego – to naturalny etap, który trzeba przejść, by poradzić sobie z odejściem bliskiej osoby.

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.

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 wypłakać, 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.

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 poczujesz, 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

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.





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.

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 najlepszemu 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?

Wprowadzenie

Żałoba jest reakcją na stratę bliskiej osoby. To sposób radzenia sobie z tym, że ktoś umarł. 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 odpląwa 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.

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.

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

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.

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.

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 dostępne 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 zaszło 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 negocjania!),
- 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