

Grupy wsparcia dla osób w żałobie

Z bólem po stracie i przeżywaniem okresu żałoby nie musisz radzić sobie sam. Sprawdzonej metodą pomocy osobom osieroconym jest **grupa wsparcia w żałobie**.

Co to jest grupa wsparcia?

Dobrowolnie spotykająca się **grupa osób**, kierowana przez przygotowanego specjalistę, połączona wspólnym, bolesnym doświadczeniem straty bliskiej osoby.

Kto prowadzi grupę wsparcia?

Prowadzącym jest osoba, potrafiąca wspomóc osoby i całą grupę przy pojawieniu się trudnych i bolesnych emocji. Z reguły prowadzący jest **psychologiem**, **pedagogiem** lub **duchownym**. Są oni przygotowani do tej pracy przez specjalistyczne szkolenia.

Jak działa grupa wsparcia?

W grupie spotyka się z reguły **10 – 15 osób**. Udział jest **dobrowolny i bezpłatny**. Wybrana formuła określa, czy grupa jest zamknięta, czy otwarta dla nowo przybywających. Cykliczne spotkania o ustalonym programie, rytmie i czasie trwania pozwalają poczuć się bezpiecznie wśród innych osób.

Pełna dyskrecja osoby prowadzącej i uczestników jest tu podstawą. Udział w grupie wsparcia jest dobrowolny i dostosowany do potrzeb uczestnika. Nie ma obowiązku mówienia, często sama obecność i słuchanie wystarczy, by pomóc sobie w rozumieniu i przeżywaniu żałoby.

Jaki cel ma grupa wsparcia?

Grupa wsparcia w żałobie ma ukazać wszystkie etapy żałoby wraz z praktycznymi wskazówkami dotyczącymi **radzenia sobie** na każdym z nich.

Obecność osoby prowadzącej pozwala określić problemy i przeżyć emocje, które hamują lub uniemożliwiają normalne funkcjonowanie.

Słuchanie i dzielenie się swoimi przeżyciami w **bezpiecznym środowisku** pozwala skuteczniej znieść emocjonalne deficyty i wrócić do normalnego życia.

W przypadku żałoby patologicznej uczestnik grupy wsparcia zostanie skierowany do **indywidualnej pomocy psychologicznej**.

Dlaczego grupa wsparcia może być Ci potrzebna?

- Spotkania z innymi ludźmi przeżywającymi stratę pomagają w dokuczliwym poczuciu osamotnienia występującym u osób w żałobie.
- Wiedza teoretyczna o tym szczególnym etapie życia da Ci **poczucie bezpieczeństwa** i zrozumienie procesów, które przeżywasz.
- Poczujesz się **akceptowany** z emocjami i przeżyciami, które Tobie samemu trudno jest zrozumieć.
- Znajdziesz ludzi, którym możesz **zaufać** i powierzyć im swoje myśli i emocje. Szybciej niż w samotności i izolacji zaakceptujesz swoją stratę i **odzyskasz radość życia**.

- Wyślij sms o treści **POMAGAM** na nr **7434** (4,88 zł z VAT)
CAŁKOWITY DOCHÓD NETTO Z USŁUG PRZEZNACZONY JEST NA WSPARCIE HOSPICJÓW



- Zadzwoń na linię charytatywną **0 400 407 400** (4,95 z VAT)
➤ Wpłać dowolną kwotę na konto Kampanii
nr konta: **61 1540 1098 2001 5562 4727 0005**

Więcej o tym, jak pomóc osobom w żałobie: www.hospicja.pl

ADRES TWOJEJ NAJBLIŻSZEJ GRUPY WSPARCIA

Hospicjum 
to też Życie

Fundacja Hospicyjna (Organizacja Pożytku Publicznego)
80-208 Gdańsk, ul. Chodowieckiego 10
tel./fax +48 58 345 90 60
e-mail: fundacja@hospicja.pl

Hospicja pomagają nieuleczalnie chorym i tym, którzy pozostają

POMÓŻ HOSPICJOM



Hospicjum 
to też Życie

Jeżeli straciłeś bliską osobę...

Tracąc bliskiego, tracisz pewną część siebie.

Czujesz, jak bardzo to potrafi boleć i dokuczać w normalnym życiu.

Dlatego Twoje emocje mogą być skrajne, różne od typowych dla Ciebie zachowań, a czasami wyjątkowo gwałtowne i trudne do kontrolowania.

W czasie intensywnego przeżywania straty możesz odczuwać następujące stany emocjonalne:

- **bezsilność:** poczucie, że nie masz wpływu na całą sytuację i w żaden sposób nie możesz przywrócić życia bliskiej osobie;
- **rozpacz:** której nie potrafisz ukoić, jako konsekwencja bolesnej emocjonalnie i fizycznie tęsknoty za zmarłą osobą;
- **złość:** wyrażana przez oskarżanie siebie, irracjonalny żal do zmarłej osoby, że zostawiła Cię w takim stanie oraz pretensje do otoczenia z powodu braku wsparcia lub przesadnej troski
- **bunt:** wyrażany przez pytania: Dlaczego mnie to spotkało? Dlaczego ja muszę to znosić?
- **poczucie winy:** związane z myślami, że można było zapobiec tragedii, powstrzymać śmierć oraz z pytaniami: *co by było gdybym...?*
- **apatia, obojętność, zniechęcenie:** odbierające ochotę do rozmów, spotkań z przyjaciółmi, odwiedzin i życia towarzyskiego, a także braku troski o sprawy, które kiedyś były dla Ciebie ważne.

Skrajne i intensywnie przeżywane emocje mogą dziwić Ciebie i być niezrozumiałe dla otoczenia.

Ich pojawianie się w okresie osierocenia i straty jest naturalne i nie powinieneś czuć się winny z tego powodu.

Oprócz wymienionych zachowań mogą się pojawić:

- **zaburzenia somatyczne** - bezsenność, brak apetytu, silne bóle głowy, przemęczenie, apatia.
- **zaburzenia natury psychologicznej** – przedłużające się stany depresyjne, zaburzenia lękowe, itp.

Kampania „Hospicjum to też Życie”

Co roku w Polsce umiera 400 000 osób. Pozostawiają dzieci, współmałżonków, przyjaciół. Problem żałoby dotyka ponad 1,5 mln Polaków rocznie.

Badania Maison Research Consulting zlecone przez Fundację Hospicyjną wykazały, że nie umiemy rozmawiać o stracie bliskich. Boimy się tego tematu, łącząc go z tabu, jakim jest śmierć. Jednocześnie nie wiemy niemal nic o mechanizmach żałoby. Nie ma świadomości społecznej, że poczucie straty to naturalny stan, który rządzi się swoimi prawami.

Grupy wsparcia w żałobie, a także indywidualna pomoc psychologiczna nie są jeszcze w Polsce powszechne. Tymczasem to właśnie te formy pomocy i wsparcia w żałobie są najbardziej skuteczne. Nie ograniczają one w niczym tradycyjnych sposobów przeżywania żałoby, związanych zwłaszcza z praktykami religijnymi i zewnętrznym okazywaniem żalu po stracie. Ograniczenia w dostępie do specjalistycznej pomocy sprawiają, że problem żałoby jest niedostatecznie rozumiany w wymiarze społecznym w naszym kraju.

Jednym z zadań hospicjów jest opieka nad rodzinami pogrążonymi w żałobie. Z tego powodu III Ogólnopolska Kampania HOSPICIJUM TO TEŻ ŻYCIE ma przełamać stereotypy. Oprócz edukacji na ten temat, Fundacja Hospicyjna, organizator akcji, zamierza stworzyć oraz rozwinąć już istniejące przy hospicjach grupy wsparcia dla osób w żałobie. Aby pomóc w konkretny sposób osieroconym dzieciom, ze środków zbiórki pieniężnej zostanie utworzony specjalny fundusz.



Jeżeli znasz kogoś, kto stracił bliską osobę ...

Nie dziw się, że osoba w żałobie zachowuje się inaczej niż zwykle. Być może przeżywa swoją stratę otwarcie, komunikując smutek i ból przez swoje zachowania, strój i poruszane tematy. Może jednak zamknąć się w sobie, unikać kontaktów i spotkań, które przed śmiercią bliskiej osoby sprawiały jej radość. Może wreszcie odrzucać Twoją pomoc, nie umiejąc sobie poradzić z przeżywanymi emocjami.

Przyjmij, że nie zrozumiesz do końca stanu, w jakim znajduje się osoba w żałobie. Odczuwasz współczucie, smutek, a nawet litość. Jednak nie znasz i nie doświadczasz osobiście bólu, jaki opanował kogoś, kto stracił bliską osobę.

Najważniejsze jest bycie przy osobie przeżywającej żałobę, poprzez dyskretne towarzyszenie. Oznacza ono wyczuwanie potrzeb dotkniętej tym doświadczeniem osoby – od pełnego cierpliwości słuchania, do rozmów o uczuciach i życiu po stracie. Unikaj pouczania i mówienia: „*wiem, co przeżywasz*”, „*ja też to przeszedłem*”, itp. Nigdy nie wiemy do końca, co przeżywa drugi człowiek, a każda żałoba może przebiegać inaczej.

Co możesz zrobić?

- **Znajdź najbliższe hospicjum, które prowadzi grupy wsparcia dla osób w żałobie – porozmawiaj ze specjalistami, jak rozwiązać sytuację.**
- **Jeżeli nie ma hospicjum w Twoim otoczeniu, sprawdź, gdzie są najbliższe ośrodki hospicyjne lub inne prowadzące grupy wsparcia.**
- **Jeśli widzisz, że sytuacja przez długi czas się nie poprawia, a osoba w żałobie jest w stanie depresji i przedłużającego się osamotnienia, próbuj przekonać ją do udziału w grupie wsparcia lub skorzystania ze specjalistycznej pomocy psychologicznej.**

Czego powinieneś unikać?

- **Nie oceniaj zachowania osoby w żałobie, choć może być ono dla ciebie trudne.**
- **Nie dawaj też rad – potrzebna jest sama Twoja obecność.**

Pamiętaj: żałobnik nie oczekuje od Ciebie, że natychmiast rozwiążesz jego problem. Nie unikaj kontaktów – nie bój się spytać, czy nie potrzebuje Twojej pomocy.