Wsparcie **rodziców** w żałobie

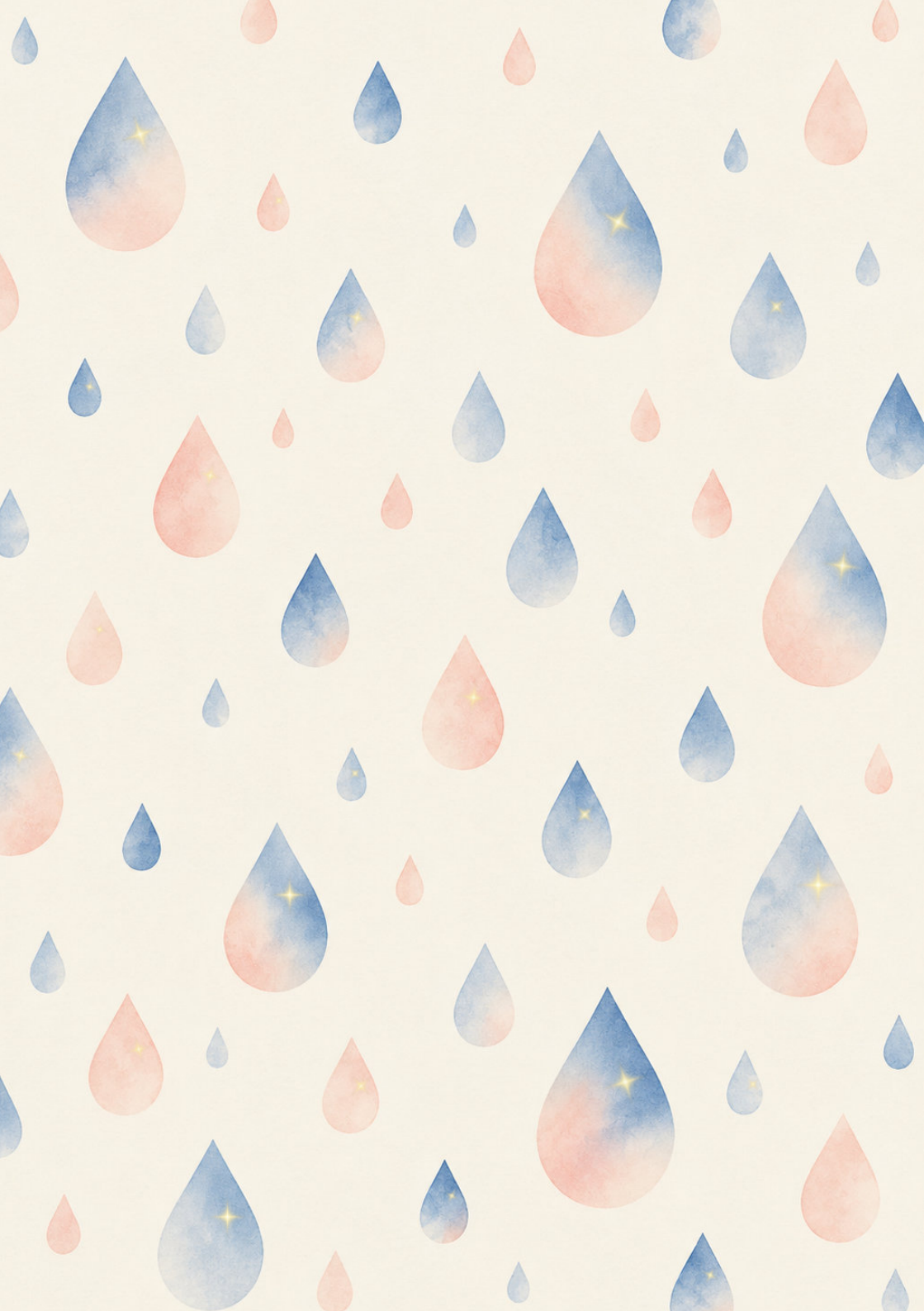


POZnań

Sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania

akademia żałoby

Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza



Wszystkim rodzicom, którzy znaleźli u nas wsparcie.

Pamięci ich dzieci.

Spis treści

Zanim zaczniesz czytać 4

CZĘŚĆ I – DLA RODZICÓW 6

Żałoba rodzica po stracie dziecka 6

Jak może wyglądać żałoba 10

O doświadczeniu straty okołoporodowej 14

Kiedy każdy przeżywa inaczej 18

Tata w żałobie 24

Mama w żałobie 28

Relacje z otoczeniem – dlaczego bywa trudno 34

CZĘŚĆ II – DLA BLISKICH I OTOCZENIA 38

Jak możesz wspierać rodzica w żałobie 38

Czego unikać i dlaczego 42

Jak wspierać na co dzień 50

Wsparcie w dłuższej perspektywie 58

CZĘŚĆ III – DOSTĘPNA POMOC 64

Kiedy warto sięgnąć po pomoc 64

Na zakończenie 70

Zanim zaczniesz czytać

Ta broszura powstała z myślą o rodzicach, którym zmarło dziecko – niezależnie od tego, ile miało lat, w jakich okolicznościach odeszło i ile czasu minęło od jego śmierci. Kierujemy ją również do partnerów, członków rodziny, przyjaciół i innych bliskich osób – wszystkich, którzy chcą wspierać rodziców w żałobie, ale nie zawsze wiedzą, jak być obok, co powiedzieć i co mogą zrobić.

Nie stworzyliśmy tego materiału po to, żeby „naprawiać" żałobę. Żałoba nie jest problemem, który można rozwiązać ani chorobą, z której trzeba jak najszybciej wyzdrowieć. Nie istnieje też jedna droga, którą powinien przejść każdy rodzic ani określony czas, po którym należy zacząć funkcjonować tak, jak wcześniej.

Chcemy pomóc lepiej zrozumieć to, co może dziać się po śmierci dziecka. Nazwać emocje i reakcje, które czasem wydają się niezrozumiałe, sprzeczne albo niepokojące. Pokazać, że wiele z nich mieści się w doświadczeniu żałoby. Chcemy także przekazać bliskim konkretne wskazówki – jak wspierać, czego unikać i jak pozostać obecnym nie tylko w pierwszych dniach po stracie, ale również po wielu miesiącach i latach.

Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza powstała po śmierci naszego czteroletniego syna, Michała. To właśnie jego życie, choroba i śmierć stały się początkiem działań, dzięki którym dziś wspieramy dzieci, rodziców i całe rodziny przeżywające żałobę.

Ten materiał napisaliśmy wspólnie z zespołem fundacji. Łączymy w nim różne perspektywy: rodziców po śmierci dziecka, bliskiej osoby towarzyszącej rodzinie oraz specjalistów, którzy na co dzień pracują z osobami w żałobie.

Nie opieramy się wyłącznie na wiedzy zawodowej i obserwacji podopiecznych naszej fundacji. Piszemy te słowa również jako

ludzie, którzy sami znaleźli się w rzeczywistości, w której własne dziecko przestaje być fizycznie obecne na tym świecie, a miłość do niego nadal trwa.

Czasem mówi się, że żałoba jest miłością, która nie ma już gdzie się podziać. Myślimy, że jest także spotkaniem z ogromną bezradnością. Bezradnością wobec tego, czego nie można cofnąć, naprawić ani zmienić. Wobec pytań, na które często nie ma odpowiedzi. Wobec tęsknoty za dzieckiem, którego nie można już przytulić, usłyszeć ani zobaczyć, jak dorasta.

Śmierć nie kończy jednak miłości rodzica do dziecka. Ta miłość pozostaje. Może wyrażać się we wspomnieniach, wypowiadaniu imienia, odwiedzaniu ważnych miejsc, pielęgnowaniu pamiątek, opowiadaniu historii albo w działaniach podejmowanych z myślą o dziecku. Żałoba może z czasem zmieniać swój kształt i miejsce w codzienności, ale więź z dzieckiem nadal pozostaje ważną częścią życia rodzica i całej rodziny.

Kiedy sami stanęliśmy wobec śmierci Michałka, brakowało nam materiału, który w prosty sposób pomógłby zrozumieć, co się z nami dzieje, i który moglibyśmy przekazać naszym bliskim. Brakowało nam słów, wskazówek i poczucia, że nie jesteśmy całkowicie sami w doświadczeniu, którego nie potrafiliśmy jeszcze nazwać.

Dlatego bardzo chcemy, aby ta broszura trafiała do rodziców, którzy jej potrzebują – zarówno bezpośrednio po śmierci dziecka, jak i wiele miesięcy czy lat później. Chcemy również, aby pomagała ich bliskim pozostać obok: bez oceniania, bez pospieszania, bez prób znajdowania prostych odpowiedzi.

Nie dostaniesz tu gotowego przepisu na żałobę. Mamy jednak nadzieję, że znajdziesz zrozumienie, kilka potrzebnych słów i konkretne podpowiedzi. A przede wszystkim zapewnienie, że nie musisz przechodzić przez to samotnie.

CZĘŚĆ I – DLA RODZICÓW

Żałoba rodzica po stracie dziecka

1

Śmierć dziecka jest doświadczeniem, które bardzo trudno objąć słowami. Dla wielu rodziców jest to moment, w którym świat dzieli się na „przed" i „po". To, co wcześniej wydawało się oczywiste – codzienność, poczucie bezpieczeństwa, plany i wyobrażenia o przyszłości – nagle zostaje naruszone albo całkowicie się rozpada.

Żałoba po dziecku dotyka wielu obszarów życia jednocześnie. Wpływa na emocje, ciało, relacje z ludźmi, sposób myślenia o sobie, o świecie i o przyszłości. Często pojawia się poczucie, że nic już nie jest takie samo. Czasem trudno rozpoznać samego siebie: swoje reakcje, potrzeby, granice i sposób funkcjonowania.

Rodzice często mówią, że wraz ze śmiercią dziecka tracą także część siebie. Zostają pozbawieni nie tylko codziennej obecności dziecka, ale również wspólnej przyszłości, którą sobie wyobrażali. Przestają ich dotyczyć wszystkie te chwile, które dopiero miały nadejść: kolejne etapy rozwoju, pierwsze dni w przedszkolu i szkole, świętowanie urodzin, aż po wejście w dorosłość. To dlatego żałoba po dziecku jest tak głęboka. Dotyczy tego, co było, tego, co teraz wypełnia pustka i tego, co miało się jeszcze wydarzyć.

Z czasem żałoba może zmieniać swój kształt, natężenie i miejsce w codzienności, ale wciąż pozostaje częścią życia rodzica. W pewnych momentach jej ciężar może być szczególnie odczuwalny – przy rocznicach, ważnych datach, rodzinnych uroczystościach czy świętach. Czasem mocniej odzywa się także

w zwyczajnych sytuacjach: podczas spotkań z dziećmi w podobnym wieku, przy określonym zapachu, przedmiocie, miejscu albo w rozmowie. Bywa też, że szczególnie bolesne okazują się nowe sytuacje – pierwszy wyjazd bez dziecka, wakacje, rodzinne spotkanie albo chwila, w której rodzic nagle myśli o tym, czego jego dziecko już nie przeżyje.

Żałoba często nie przebiega spokojnie ani przewidywalnie. Może przypominać fale: raz jej natężenie jest bardzo duże, następnie słabnie, a potem znów staje się bardziej wyraźne, nieraz w najmniej spodziewanym momencie. Bywają tygodnie, kiedy rodzic jest w stanie zrobić obiad, załatwić jakąś sprawę, pójść do pracy albo nawet przez chwilę się uśmiechnąć. Mogą też przyjść dni, w których wstanie z łóżka, odebranie telefonu albo wyjście z domu staje się ogromnym wysiłkiem. Taka zmienność nastrojów i zachowań jest wpisana w żałobę.

Wielu rodziców potrzebuje nadal mówić o swoim dziecku, używać jego imienia, pielęgnować wspomnienia, wracać do zdjęć, szczególnych miejsc czy pamiątek. Podtrzymują w ten sposób miłość i pamięć. Dla innych kontakt ze wspomnieniami bywa na początku zbyt bolesny. Oba doświadczenia są zupełnie normalne.

Otoczenie może oczekiwać, że po kilku tygodniach albo miesiącach rodzic zacznie „wracać do normalności". Tymczasem po śmierci dziecka życie nie wraca już do dawnej postaci. Człowiek uczy się funkcjonować w świecie, w którym dziecka nie ma fizycznie obok, a więź z nim nadal pozostaje ważną częścią życia. Dzieje się to w różnym tempie, przeważnie powoli i z ogromnym wysiłkiem. Obecnie uważa się, że żałoba nigdy się nie kończy – to my uczymy się z nią żyć.

W żałobie możesz odczuwać wiele różnych, czasem sprzecznych emocji. To naturalne. Nie ma jednego właściwego sposobu na przeżywanie żałoby. Nie musisz spełniać oczekiwań innych osób. Nie musisz niczego przyspieszać, udowadniać, że sobie radzisz ani tłumaczyć każdej swojej reakcji.



Jak może wyglądać żałoba

2

Żałoba po śmierci dziecka może przyjmować różne formy. Każdy przechodzi ją na swój własny sposób, a żaden z nich nie jest „bardziej odpowiedni" od innego. To, że ktoś płacze, opowiada o dziecku, wspomina je i szuka z nim symbolicznego kontaktu, nie oznacza, że przeżywa zbyt mocno. To, że ktoś milczy, tłumi emocje albo próbuje odwrócić swoją uwagę od straty, uciekając w intensywne działanie i pracę, nie oznacza, że kochał słabiej.

Możesz doświadczać wielu emocji i stanów jednocześnie – czuć smutek, rozpacz, tęsknotę, złość, żal, lęk, bezradność, poczucie winy, pustkę albo odrętwienie. Możesz mieć wrażenie, że emocje są za duże, zbyt intensywne, trudne do pomieszczenia. Lub przeciwnie, w innych momentach nie będziesz czuć niczego. Czasem nasz mózg na jakiś czas odcina dostęp do części uczuć, żeby człowiek mógł przetrwać coś, co jest zbyt trudne do udźwignięcia naraz.

W żałobie po dziecku często pojawia się poczucie winy. Rodzic może wracać myślami do różnych momentów i pytać siebie: „Czy mogłem coś zauważyć?", „Czy mogłam zareagować inaczej?", „Czy czegoś nie dopilnowałem?", „Czy powinnam była wiedzieć?". Takie pytania mogą pojawiać się nawet wtedy, gdy rodzic nie miał realnego wpływu na śmierć dziecka. Poczucie winy nie zawsze mówi prawdę o odpowiedzialności. Zwykle świadczy raczej o ogromnej miłości, bezradności i o tym, jak głęboko w rodzicielstwo wpisana jest potrzeba chronienia dziecka.

W żałobie może pojawić się także złość. Czasem jest skierowana do lekarzy, ratowników, systemu, Boga, losu, innych ludzi, partnera, siebie, a nawet do dziecka, które umarło. Dla wielu rodziców sama obecność takiej myśli bywa przerażająca i budzi wstyd. Jednak złość

w żałobie nie jest dowodem braku miłości. Często to reakcja na bezradność, niesprawiedliwość, ogromny stres i brak zgody na to, co się wydarzyło. Ważne jest, by szukać dla niej bezpiecznego ujścia – w rozmowie, ruchu, pisaniu, płaczu albo w innym sposobie, który nie rani Ciebie ani innych.

Niekiedy może pojawić się też ulga. Szczególnie gdy dziecko przewlekle chorowało, cierpiało, było poddawane leczeniu albo gdy rodzina przez długi czas żyła w stanie napięcia i oczekiwania. Ulga nie musi oznaczać, że rodzic chciał śmierci dziecka. Może być wyrazem tego, że skończyło się cierpienie, strach, bezradne patrzenie na ból albo ciągła mobilizacja. Często ulga miesza się z poczuciem winy, bo trudno przyjąć, że można jednocześnie kochać dziecko, tęsknić za nim i poczuć chwilowe rozluźnienie po zakończeniu dramatycznego okresu. W żałobie różne uczucia mogą istnieć obok siebie, nawet jeśli wydają się sprzeczne.

Żałoba może być odczuwalna także w ciele. Możesz mieć problemy ze snem albo spać znacznie więcej niż wcześniej. Możesz nie mieć apetytu albo jeść więcej niż zwykle. Możesz czuć ciężar w klatce piersiowej, napięcie w mięśniach, ból brzucha, ścisk w gardle, osłabienie, drżenie i zmęczenie, którego nie da się odespać. Możesz mieć wrażenie, że poruszasz się jak we mgle. Proste dotąd czynności, takie jak odpowiedź na wiadomość, zapamiętanie terminu, zrobienie zakupów czy podjęcie decyzji, mogą nagle stać się trudne.

To nie znaczy, że „wariujesz" albo tracisz kontrolę nad sobą. Żałoba angażuje cały organizm. Po stracie cierpienie nie ogranicza się tylko do tego, co myślimy i czujemy. Człowiek cierpi całym sobą. Dlatego w tym czasie możesz potrzebować więcej odpoczynku, prostszych planów, mniej bodźców, większej wyrozumiałości wobec siebie i pomocy w sprawach, które wcześniej nie sprawiały Ci trudności.

Możliwe są także chwile spokoju, zwyczajności, a nawet śmiechu. Dla wielu rodziców są one trudne, bo natychmiast pojawia się myśl: „Jak mogę się uśmiechać, skoro moje dziecko nie żyje?". Chwila ulgi czy odpoczynku nie odbiera miłości do dziecka. Nie jest

zdradą. Pozwala przetrwać. Miłość do dziecka nie jest mierzona tym, jak długo i jak intensywnie cierpisz w każdej minucie dnia.

To, czego doświadczasz, może się zmieniać z dnia na dzień, a czasem z minuty na minutę. Możesz mieć lepszy poranek i bardzo trudny wieczór. Możesz przez jakiś czas funkcjonować spokojniej, a potem poczuć, że coś znów mocno Cię porusza. Możesz nie rozumieć własnych reakcji. Możesz mieć wrażenie, że jesteś „za bardzo" albo „za mało" w żałobie. Warto wtedy wracać do prostego zdania: nie ma jednego scenariusza.

Żałoba nigdy nie przebiega w próżni. Nakłada się na konkretną sytuację życiową: relacje i konflikty w rodzinie, stan zdrowia, sytuację finansową, obowiązki zawodowe, opiekę nad innymi dziećmi, wcześniejsze straty czy samotność i brak wsparcia ze strony otoczenia. Rodzic przeżywa śmierć dziecka, a jednocześnie musi zajmować się codziennością, której mimo tragedii nie da się zatrzymać. To wszystko może sprawiać, że żałoba staje się jeszcze trudniejsza do uniesienia.

Żałoba może wpływać także na relacje z partnerem, rodziną, przyjaciółmi i dalszym otoczeniem. Czasem człowiek bardzo potrzebuje towarzystwa innych, a jednocześnie kontakt z nimi bywa męczący, niezręczny albo raniący. O tym, dlaczego bliscy mogą przeżywać stratę inaczej i dlaczego relacje po śmierci dziecka bywają tak trudne, piszemy w kolejnych częściach.

Twoja żałoba nie musi wyglądać tak, jak wyobrażają ją sobie inni. Nie musi być przewidywalna ani łatwa do opisania. Może być pełna sprzeczności, ciszy, zmęczenia, pytań, złości, tęsknoty, pustki i miłości. Wszystkie te doświadczenia mogą być częścią drogi po stracie dziecka.

O doświadczeniu straty okołoporodowej

Katarzyna Skorupska

3

Strata okołoporodowa to doświadczenie utraty dziecka na etapie ciąży, porodu lub zaraz po nim. Może dotyczyć zarówno bardzo wczesnej ciąży, jak i sytuacji, gdy na narodziny dziecka rodzice czekali przez wiele miesięcy. Niestety dotyka wielu osób, ponieważ nawet co czwarta ciąża kończy się poronieniem. Choć okoliczności bywają różne, wspólnym mianownikiem jest utrata kogoś i czegoś ważnego – upragnionego potomka, marzeń o wspólnej przyszłości czy wyobrażeń o rodzicielstwie, które miało właśnie się rozpocząć lub rozwijało się już od pewnego czasu.

Dla wielu osób jest to doświadczenie bardzo trudne, a jednocześnie wciąż często pozostaje niewidoczne dla otoczenia. Nie ma wspólnych zdjęć, wspomnień z wakacji czy rodzinnych uroczystości. Bywa, że inni nie zdążyli poznać dziecka, a czasem nawet nie wiedzieli o ciąży. Zdarza się więc, że rodzice słyszą: „Przecież byliście dopiero na początku ciąży", „Jesteście młodzi, będzie następne", „Dobrze, że stało się to teraz, a nie później". Choć zwykle takie słowa wynikają z chęci pocieszenia, mogą sprawiać, że ból rodziców zostaje pomniejszony lub niezauważony. Czasami te słowa mogą nieść w sobie pocieszenie czy nadzieję, ale wiążą się też z ryzykiem unieważnienia czyjegoś cierpienia. Gdy ktoś traci męża lub żonę, nie mówimy przecież: „Nie przejmuj się, pojawi się ktoś inny. Jesteś jeszcze młodą osobą".

Niektórzy rodzice chcą rozmawiać o tym, co się stało – opowiadać o dziecku, na które czekali i dzielić się swoimi uczuciami. Inni wolą przeżywać ten czas w ciszy, spokoju i samotności. Często może im towarzyszyć smutek, tęsknota, poczucie pustki, bezradność, złość,

lęk czy poczucie winy. Wiele osób zadaje sobie pytania: „Dlaczego to się stało?", „Czy można było zrobić coś inaczej?". Wszystko to jest normalne w żałobie.

Jednym z mitów o stracie okołoporodowej jest to, że dotyka tylko matki. Przeżywa ją jednak najczęściej wiele osób – drugi rodzic, rodzeństwo dziecka, dziadkowie i inne bliskie osoby. Każdy z nich może reagować inaczej i potrzebować czegoś innego. Niekiedy prowadzi to do nieporozumień – jedna osoba chce rozmawiać, druga unika tematu; jedna potrzebuje wrócić do codziennych obowiązków, druga nie ma na to siły. Różnice w przeżywaniu żałoby nie oznaczają, że komuś zależy mniej. W przypadku matki trzeba pamiętać o tym, że musiała przejść przez tę stratę najpewniej także fizycznie – roniąc lub rodząc. I to doświadczenie, obok żałoby, ma prawo budzić jeszcze inne emocje i reakcje. Może też nieść w sobie ślady traumy. Nawracające nagle wspomnienia, problemy ze snem, nadwrażliwość na dotyk, podwyższona czujność – to część z objawów, które mogą świadczyć o tym, że niezbędna będzie opieka specjalisty zdrowia psychicznego.

Jeśli wspierasz rodziców po stracie

Zaakceptuj to, jak rodzice opowiadają o swoim doświadczeniu. Spróbuj przyjąć ich perspektywę i postaraj się nie narzucać im swoich rozwiązań. Mogą potrzebować, by inni dostrzegali ich stratę i pamiętali o ich dziecku. Czasami też rozmowa okaże się zbyt trudna i lepiej będą czuć się w ciszy. Nie musisz szukać idealnych słów ani próbować naprawiać sytuacji. Często największym wsparciem jest zwykła obecność, gotowość do wysłuchania i podążanie za potrzebami rodziców.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Bardzo mi przykro"

„Jestem przy Tobie"

„Pamiętam o Waszym dziecku"

„Jeśli chcesz o nim opowiedzieć, chętnie posłucham".

Warto pozwolić rodzicom mówić o swoim dziecku, używać jego imienia, jeśli je nadali i nie bać się wspominać o nim także po upływie czasu, jeśli rodzice dają znać, że tego właśnie potrzebują.

Tym, co często rani, są próby pocieszania za wszelką cenę lub poszukiwanie jasnych stron tragedii. Lepiej nie mówić:

„Wszystko dzieje się po coś"

„Przynajmniej masz już jedno dziecko"

„Musisz być silna"

„Czas leczy rany"

„Trzeba iść dalej".

Takie słowa mogą sprawiać, że rodzice czują się osamotnieni w swoim bólu. Równie bolesne bywa unikanie tematu lub udawanie, że nic się nie wydarzyło, mimo że rodzice wcale w ten sposób do tego nie podchodzą.

Żałoba po stracie okołoporodowej nie kończy się w określonym czasie. Z czasem ból zwykle się zmienia, ale pamięć o dziecku pozostaje częścią historii rodziny. Dla wielu rodziców ważne stają się własne rytuały pamięci – zapalenie świecy, zachowanie pamiątek, obchodzenie ważnych dat czy rozmowa o dziecku z bliskimi.

Jeśli to Twoja historia

Jeśli to właśnie Twoja historia – historia straty okołoporodowej – jako autorzy tej broszury chcemy przede wszystkim napisać, że nam przykro. Warto pamiętać o jednej rzeczy – bez miłości nie ma żałoby. A żałoba po tej stracie zasługuje na miejsce, czas i szacunek – niezależnie od tego, na jakim etapie ciąży doszło do utraty i ile czasu minęło od tamtych wydarzeń. Nie musisz przechodzić przez ten czas samotnie.

Kiedy każdy przeżywa inaczej

4

Śmierć dziecka zmienia życie całej rodziny. Cierpią rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, bliscy. Każda z tych osób traci kogoś ważnego, ale na inny sposób. Rodzic traci swoje dziecko. Dziadkowie tracą wnuka albo wnuczkę, a jednocześnie patrzą na cierpienie własnego dorosłego dziecka. Rodzeństwo traci brata albo siostrę. Partnerzy tracą to samo dziecko, ale każde z nich może przeżywać tę stratę inaczej.

Te różnice mogą dotyczyć emocji, sposobu mówienia o stracie, potrzeby ciszy, tempa wracania do codziennych spraw, gotowości do spotkań, rytuałów, odwiedzania cmentarza czy rozmów o dziecku. Jedna osoba może potrzebować mówić o dziecku, oglądać zdjęcia, wracać do wspomnień, opowiadać po raz kolejny, co się wydarzyło. Druga może milczeć, unikać rozmowy, skupiać się na pracy, obowiązkach albo sprawach organizacyjnych. Wspomnienia o dziecku będą dla niej zbyt bolesne.

Bardzo łatwo odczytać to jako brak miłości, obojętność albo ucieczkę. Możesz pomyśleć: „On nie chce o tym mówić, więc chyba nie przeżywa tego tak, jak ja". Albo: „Ona cały czas wraca do tego tematu, a ja już nie mam siły". Możesz czuć, że partner oddala się wtedy, kiedy najbardziej go potrzebujesz. Możesz mieć poczucie, że jesteście obok siebie, a jednak każde z Was jest samotne w swoim bólu.

W takich momentach przypomnij sobie: różnice w żałobie nie oznaczają braku miłości do dziecka ani braku więzi między Wami. Są sposobem na regulowanie bólu. Czasem człowiek koncentruje się na stracie: tęsknocie, wspomnieniach, płaczu, rozmowie,

potrzebie bycia blisko tego, co przypomina o dziecku. Innym razem próbuje choć na chwilę odsunąć się od bólu i zająć codziennością – pracą, planowaniem, opieką nad innymi. Większość osób porusza się między tymi sposobami, ale partnerzy i członkowie rodziny rzadko są w tym samym miejscu w tym samym czasie.

To może dotyczyć także relacji z rodzicami, teściami i dalszą rodziną. Babcia może chcieć rozmawiać, płakać, wspominać i być blisko. Matka dziecka może w tym samym momencie potrzebować ciszy. Teściowa może próbować pomagać, organizować, doradzać albo „trzymać wszystkich w pionie", a syn lub synowa będą odbierać to jako nacisk albo przekraczanie granic. Ktoś z rodziny może unikać imienia dziecka, bo boi się sprawić ból. Rodzic może czuć wtedy, że jego dziecko zostało pominięte albo wymazane z rozmowy. Ktoś może mówić za dużo, ktoś inny za mało.

Dlatego tak ważne jest, by w żałobie być razem. Każdy jednak może przeżywać ją na własny sposób. Zastanówcie się, jak możecie wspólnie wyrazić swoją tęsknotę, pamięć i miłość do dziecka. Dla jednej rodziny będzie to modlitwa, wspólne wyjście na cmentarz i zapalenie świecy. Dla innej rozmowa przy herbacie, obejrzenie zdjęć i przygotowanie pamiątkowego albumu. Takie rytuały mogą być bardzo proste. Liczy się to, abyście czuli się w nich naturalnie.

Wspólne rytuały dają miejsce na rozmowę, milczenie, płacz albo bycie obok siebie. Mogą też pomóc bliskim zrozumieć, że dziecko nadal ma swoje miejsce w rodzinie. Nie zawsze trzeba dużo mówić. Czasem wystarczy wspólna obecność, krótka wiadomość w ważnym dniu albo pytanie: „Czy chcesz dzisiaj zrobić coś razem?".

Równie ważne jest mówienie sobie nawzajem, czego potrzebujecie. W żałobie druga osoba często nie wie, jak pomóc. Może bać się odezwać. Może zgadywać i nieświadomie Cię ranić. Może myśleć, że daje Ci przestrzeń, podczas gdy Ty czujesz osamotnienie. Może próbować rozmawiać, kiedy Ty potrzebujesz ciszy.

STOSUJ PROSTE, SZCZERE KOMUNIKATY:

„Dzisiaj potrzebuję, żebyś poszedł ze mną na cmentarz”

„Potrzebuję, żebyś posłuchała, bez radzenia”

„Potrzebuję przez chwilę pobyć sama”

„Chcę mówić o naszym dziecku, proszę, nie zmieniaj tematu”

„Nie jestem gotowa na odwiedziny”

„Ważne jest dla mnie, żebyś pamiętał o tej dacie”.

Warto jednak pamiętać, że potrzeba nie jest żądaniem. To, że mówisz: „Potrzebuję”, nie znaczy: „Masz obowiązek zrobić dokładnie tak, jak mówię”. To raczej zaproszenie do zrozumienia, gdzie teraz jesteś i co może Ci pomóc. Druga osoba może mieć swoje granice, swój ból i swoje możliwości. Czasem będzie mogła odpowiedzieć na tę potrzebę. Innym razem powie: „Chcę być przy Tobie, ale dzisiaj nie mam siły rozmawiać. Mogę pójść z Tobą na spacer albo posiedzieć obok”. Taka rozmowa może być trudna, ale daje większą szansę na bliskość niż domyślanie się, milczenie i narastające pretensje.

Po stracie dziecka granice w rodzinie stają się szczególnie ważne. Rodzic ma prawo decydować, czego teraz potrzebuje, z kim chce rozmawiać, ile chce opowiedzieć, jakie rytuały są dla niego ważne, co ma zamiar zrobić z rzeczami dziecka i kiedy jest gotowy na kontakt z innymi. Bliscy także przeżywają stratę, ale ich żałoba nie powinna odbierać rodzicom prawa do własnego tempa i własnych decyzji.

Nie zawsze uda się uniknąć napięć. Żałoba odsłania wcześniejsze trudności w rodzinie i związku. Jeśli przed śmiercią dziecka były konflikty, oddalenie, nierówność w obowiązkach, trudności w rozmowie albo stare urazy, strata może je nasilić. Kryzys w relacji po śmierci dziecka nie musi jednak oznaczać końca bliskości. Czasem oznacza, że para albo rodzina potrzebuje nowych

sposobów komunikacji, większej cierpliwości i wsparcia także spoza najbliższego kręgu.

Jednocześnie, partner, matka, teściowa, przyjaciele czy rodzeństwo mogą nie być w stanie odpowiedzieć na wszystkie Twoje potrzeby. To nie zawsze wynika z braku miłości. Czasem jest efektem ich własnego bólu, ograniczeń albo lęku przed tym, że zrobią coś niewłaściwie. Dlatego lepiej nie szukać wsparcia tylko u jednej osoby. Możesz rozmawiać o niektórych sprawach z partnerem, a zarazem dzielić się innymi emocjami ze specjalistą lub osobą, która przeżyła coś podobnego.

Szczególnej uważności wymaga też relacja z dziadkami. Często oferują praktyczną pomoc: organizują, doradzają, przejmują obowiązki. To bardzo cenne wsparcie, ale może przytłaczać. Rodzice mogą odbierać je jako nacisk albo zbytnią ingerencję. Dlatego w tej relacji potrzebne są granice, szczera rozmowa i wzajemne docenienie: „Wiemy, że wy też cierpicie" czy „Potrzebujemy, żebyście uszanowali nasze decyzje".

Każda osoba w rodzinie próbuje odnaleźć się w rzeczywistości, której nikt nie wybrał. To, co się stało, przeżywa w różny sposób. To normalne. Te różnice mogą Was od siebie oddalać, jeśli zaczniecie je oceniać i interpretować jako brak miłości. Mogą za to stać się trochę łatwiejsze do uniesienia, gdy zostaną nazwane: „Przeżywamy to inaczej. Oboje cierpimy. Każde z nas potrzebuje czegoś trochę innego. Spróbujmy znaleźć takie miejsca i momenty, w których możemy być w tej żałobie razem".



OSOBISTA PERSPEKTYWA

Tata w żałobie

Filip Tarachowicz



Nie ma jednego sposobu, w jaki mężczyźni przeżywają żałobę. Wielu ojców bardzo szybko wchodzi w rolę tego, który ma być silny, opanowany i gotowy zadbać o wszystkich dookoła. Załatwia formalności, wraca do pracy, troszczy się o dom i pozostałe dzieci. Z zewnątrz może wyglądać, jakby „dawał radę".

Kiedy „dawanie rady" zasłania żałobę

Sam dobrze znam tę rolę. Po śmierci mojego syna Michała długo byłem tym, który działał, organizował i próbował utrzymać naszą rodzinę w całości. Ludzie widzieli we mnie osobę silną i zaradną. Znacznie rzadziej pytali, jak ja się czuję i czego mi potrzeba.

> Tata po śmierci dziecka łatwo staje się niewidoczny.

Uwaga otoczenia naturalnie kieruje się ku matce, a mężczyzna bywa traktowany przede wszystkim jako osoba, która ma ją wspierać. Tymczasem on również stracił swoje dziecko. Tak samo tęskni, cierpi i próbuje odnaleźć się w życiu, którego nie wybrał.

Dwa różne rytmy żałoby

Czasem sami mężczyźni wzmacniają tę rolę. Nie prosimy o pomoc, odmawiamy jej albo mówimy, że wszystko jest w porządku. Bywa, że łatwiej jest nam coś zrobić, niż opowiedzieć o tym, co czujemy.

Działanie pomaga przetrwać, ale może też sprawić, że inni przestają zauważać nasz ból.

Partnerzy bardzo często przeżywają żałobę w różnym rytmie. Pamiętam chwile, kiedy moja żona płakała, a ja nie czułem potrzeby płaczu. Jej emocje potrafiły mnie wtedy drażnić, bo sam byłem w zupełnie innym miejscu. Innym razem to ja miałem gorszy czas, chciałem mówić o Michale albo płakać, a Paulina akurat funkcjonowała spokojniej. Wtedy z kolei denerwowało mnie, że nie przeżywa tego w taki sposób, jak ja.

W żałobie możemy znaleźć się na dwóch zupełnie różnych biegunach. Jedna osoba chce rozmawiać, druga milczeć. Jedna potrzebuje oglądać zdjęcia, druga nie jest w stanie na nie patrzeć. Jedna płacze, kiedy druga chce zająć się codziennymi sprawami. Po pewnym czasie te role mogą się odwrócić.

To może rodzić złość, żal i poczucie osamotnienia. Możemy myśleć: „Dlaczego ona teraz płacze?", „Dlaczego on nic nie czuje?", „Jak może się śmiać?", „Dlaczego znowu wraca do tego tematu?". Druga osoba może nas naprawdę irytować – właśnie dlatego, że przeżywa tę samą stratę zupełnie inaczej.

Nie oznacza to jednak, że kochała dziecko mniej ani że nie rozumie naszej żałoby. Najczęściej świadczy to po prostu o tym, że każdy z nas w danym momencie próbuje przetrwać na swój sposób.

Nie musimy przeżywać tego tak samo

Nie zawsze będziemy potrafili się spotkać w tym samym miejscu. Ważne jest jednak, żeby od czasu do czasu próbować szukać przestrzeni do bycia razem – bez oczekiwania, że druga osoba będzie czuła dokładnie to samo. Może to być rozmowa, wspomnienie, wspólne wyjście na cmentarz, zapalenie świecy, spacer albo zwykłe bycie obok siebie.

CZASEM WYSTARCZY POWIEDZIEĆ:

„Widzę, że przeżywasz to dzisiaj inaczej niż ja”
„Nie rozumiem teraz Twojej reakcji, ale wiem, że Tobie też jest trudno”
„Nie mam dziś siły rozmawiać, ale chcę być blisko”
„Spróbujmy znaleźć coś, co możemy zrobić razem”.

Zauważyć także tatę

Nie zakładajmy, że tata nie potrzebuje wsparcia tylko dlatego, że nie płacze, ale pracuje, żartuje albo zajmuje się praktycznymi sprawami. Nie pytajmy wyłącznie o jego partnerkę i dzieci. Zapytajmy także o niego.

Mężczyźni mogą przeżywać i pokazywać żałobę inaczej, ale to nie znaczy, że cierpią mniej. Ojciec także stracił swoje dziecko. On również potrzebuje być zauważony, także przez osobę, z którą dzieli tę stratę.

Filip Tarachowicz
założyciel i prezes Fundacji Panda Team im. Michałka Tarachowicza

OSOBISTA PERSPEKTYWA

Mama w żałobie

Paulina Tarachowicz



Żałoba matki nie przebiega w jeden, określony sposób. Każda z nas ma inną historię, inną relację ze swoim dzieckiem, inne doświadczenia związane z jego życiem i śmiercią. Z tego względu mogę opowiedzieć o tym, co sama przeżyłam i co wielokrotnie odnajduję w rozmowach z innymi mamami po śmierci dziecka.

Dla wielu kobiet więź z dzieckiem ma bardzo fizyczny wymiar. Przez wiele miesięcy nosisz dziecko pod sercem, a potem przytulasz je, karmisz i pielęgnujesz. Twoje ciało pamięta tę bliskość. Dlatego po śmierci dziecka tęsknota może być odczuwana także fizycznie — oprócz napięcia, ciężaru czy wyczerpania pojawia się bardzo silna potrzeba: ponownie przytulić swoje dziecko.

Najtrudniej było mi zaakceptować to, że nadal jestem mamą Michała, ale nie mogę już dla niego robić tego, co dawniej. Nie mogę go przytulić, nakarmić, przykryć wieczorem, martwić się, czy ma czapkę, zawieźć go do przedszkola ani zrobić niczego, żeby było mu lepiej.

Moja miłość i troska nie zniknęły wraz z jego śmiercią. Zostały we mnie, choć nie miałam już jak mu ich okazać.

Nadal jestem mamą

W naszym języku mamy słowo „wdowa" dla kobiety, której umarł mąż i „sierota" dla dziecka, które straciło rodziców. Nie mamy powszechnie używanego słowa określającego rodzica, którego dziecko umarło.

Być może dlatego tak trudno odpowiedzieć na pytanie: kim teraz jestem jako matka?

Gdy podczas rozmowy ktoś zapyta o to, ile mamy dzieci, czasami nie wiadomo, co odpowiedzieć. Powiedzieć o wszystkich? Tylko o tych, które żyją? Opowiadać obcej osobie o tym, co nas spotkało? Bywa, że ludzie zaczynają zachowywać się tak, jakby nasze dziecko zniknęło z historii rodziny.

A przecież śmierć dziecka nie sprawia, że przestajemy być jego rodzicami.

Ja nadal jestem mamą Michała.

Samotność, której czasem nie widać

Żałoba bywa bardzo samotna – nawet gdy wokół są ludzie.

Część osób nie wie, jak się zachować. Boją się zapytać o dziecko, próbują pocieszać albo udają, że nic się nie stało. Tymczasem życie wokół toczy się dalej – ludzie pracują, planują wakacje, śmieją się i żyją codziennymi sprawami. Dla rodzica po śmierci dziecka to zderzenie z rzeczywistością może być bardzo bolesne. Pojawia się złość: jak to możliwe, że świat się nie zatrzymał, skoro mojego dziecka już nie ma?

Samotność może pojawić się także w najbliższej relacji. Filip i ja straciliśmy tego samego syna, a jednak nie zawsze przeżywaliśmy jego śmierć w tym samym czasie i w ten sam sposób. Zdarzało się, że ja płakałam i chciałam mówić o Michale, a on akurat tego nie potrzebował. Innym razem było odwrotnie.

Można bardzo kochać tę samą osobę, razem za nią tęsknić i jednocześnie mijać się w żałobie.

Dlatego dla wielu mam ważnym wsparciem staje się kontakt z innymi kobietami po śmierci dziecka. Jest w takich spotkaniach coś szczególnego. Nie trzeba na nich tłumaczyć wszystkiego od początku. Pewne zdania mogą zostać niedokończone, a druga osoba i tak zrozumie, co próbujemy powiedzieć.

To grupa, do której żadna z nas nie chciała należeć. A jednak daje bardzo ważne poczucie: nie tylko ja tak mam.

„A gdybym zrobiła inaczej?”

Bardzo trudnym doświadczeniem wielu mam jest poczucie winy.

„Może powinnam była wcześniej zauważyć?”

„Może należało pojechać do innego lekarza?”

„Może trzeba było zgodzić się na inne leczenie?”

„A gdybym wtedy podjęła inną decyzję?”

Po śmierci dziecka można setki razy odtwarzać w głowie te same wydarzenia i szukać momentu, w którym wszystko mogło potoczyć się inaczej.

Znam to również ze swojego doświadczenia.

Rodzicielstwo jest bardzo mocno związane z potrzebą ochrony dziecka. Chcemy umieć mu pomóc, ochronić je przed cierpieniem, znaleźć rozwiązanie. Śmierć dziecka konfrontuje nas z bezradnością wobec czegoś, czego nie możemy już zmienić. I czasami właśnie wtedy pojawia się pytanie: „Co zrobiłam źle?”.

Proste i odruchowo wypowiadane zdanie: „To nie Twoja wina” często nie pomaga. Najpierw matka musi wyrazić głośno swój ból – za co się obwinia, czego nie może sobie wybaczyć i do jakiego momentu wciąż wraca. Dopiero gdy zostanie naprawdę usłyszana, nasze słowa wsparcia mogą do niej dotrzeć.

Żałoba się zmienia

Są dni, kiedy oglądam zdjęcia Michała z czułością, śmieję się ze wspólnych wspomnień i mogę opowiadać o nim godzinami. Ale bywają też chwile, kiedy najmniejszy drobiazg potrafi całkowicie zmienić mój dzień.

Zapach. Piosenka. Znajomy smak. Miejsce. Zabawka w ręku przypadkowo mijanego dziecka.

Nagle wraca obraz, wspomnienie albo tęsknota tak silna, jakby wszystko wydarzyło się przed chwilą.

Zmieniają się też moje potrzeby. Jednego dnia chcę mówić o Michale. Innego – nie mam na to siły. Raz czuję chęć, żeby pojechać na cmentarz, a innym razem wolę zrobić coś zwyczajnego i choć przez kilka godzin nie być pytana o żałobę.

Dlatego bliskim tak trudno czasem zaproponować odpowiednie wsparcie. To, co wczoraj było dla mnie pomocą, dzisiaj może już nią nie być.

Czułe towarzystwo

Bardzo lubię to określenie: czułe towarzystwo.

Dla mnie oznacza ono obecność człowieka, który nie zakłada, że wie lepiej, czego mi trzeba. Nie przychodzi z planem naprawienia mojego bólu. Stara się dostosować do moich potrzeb i emocji.

POTRAFI ZAPYTAĆ:

„Czego dzisiaj potrzebujesz?".

Czasem będzie to rozmowa o dziecku lub oglądanie jego zdjęć. Czasem wspólne pójście na cmentarz. Innym razem – spacer, obiad, pomoc przy dzieciach albo siedzenie obok siebie w milczeniu.

Czułe towarzystwo oznacza dla mnie również zgodę na zmianę zdania. Mogłam zaplanować, że gdzieś pojedziemy, a następnego ranka odkryć, że nie mam na to siły. Mogłam przez kilka dni potrzebować ludzi, a potem zapragnąć ciszy.

Nie trzeba wszystkiego rozumieć. Nie trzeba samemu doświadczyć śmierci dziecka.

Trzeba natomiast spróbować usłyszeć osobę, która jest obok.

Zatroszcz się także o mamę

Mama po śmierci dziecka często nadal dba o wszystkich wokół. O partnera, pozostałe dzieci, dom czy dziadków. Czasem działa niemal automatycznie, mimo że sama ma bardzo mało siły.

Dlatego dobrze, kiedy ktoś zauważy również ją.

Nie chodzi o kontrolowanie, czy śpi wystarczająco długo, dobrze je, chodzi na spacery i „robi coś dla siebie". Czasem troska to po prostu ciepły obiad. Przejęcie opieki nad dziećmi na kilka godzin. Zaproszenie na spacer – bez obrażania się na odpowiedź „nie". Towarzyszenie u lekarza. Albo zwykłe pytanie:

> „A jak Ty się dzisiaj masz?".

I zostanie obok wystarczająco długo, żeby naprawdę usłyszeć odpowiedź.

Po śmierci Michała musiałam nauczyć się macierzyństwa, którego nigdy dla siebie nie wybierałam.

Nadal jestem jego mamą. Nadal mogę mówić jego imię. Nadal mogę być z niego dumna, wspominać go, tęsknić, czasem płakać, a innym razem uśmiechać się, kiedy przypomnę sobie coś zabawnego.

> Nie potrzebuję, by ktoś zabierał ode mnie tę żałobę.
>
> Potrzebuję ludzi, przy których mogę być sobą – taką, jaka jestem danego dnia.

Paulina Tarachowicz

pedagożka, przewodnicząca Rady Programowej Fundacji Panda Team im. Michałka Tarachowicza

Relacje z otoczeniem – dlaczego bywa trudno

5

Po śmierci dziecka kontakt z innymi ludźmi może stać się bardzo trudny. Nawet jeśli wokół są osoby, które kochają, martwią się i naprawdę chcą pomóc, rodzic w żałobie może czuć się głęboko samotny. Czasem dlatego, że inni milkną. Czasem dlatego, że mówią za dużo. Czasem dlatego, że próbują pocieszać w sposób, który zamiast przynieść ulgę, jeszcze bardziej boli.

Wiele osób nie wie, jak zachować się wobec rodzica po stracie dziecka. Boją się powiedzieć coś niewłaściwego, więc unikają rozmowy. Nie wypowiadają imienia dziecka, zmieniają temat, udają, że nie widzą cierpienia albo ograniczają kontakt, bo czują się bezradne. Dla rodzica może to być bardzo bolesne. Ma wrażenie, jakby jego dziecko zniknęło z pamięci innych ludzi. Jakby świat szedł dalej, nie zauważając tego, co się stało.

Bywa też odwrotnie. Ktoś chce pomóc, ale używa zdań, które ranią: „Musicie być silni", „Macie dla kogo żyć", „Jeszcze będzie dobrze", „Czas leczy rany", „Widocznie tak miało być", „Przynajmniej macie inne dzieci". Często te słowa nie wynikają ze złej woli. Zwykle są próbą poradzenia sobie z własną bezradnością wobec cudzego bólu. Problem polega na tym, że rodzic po śmierci dziecka najczęściej nie potrzebuje wyjaśnienia, porównania ani szybkiego pocieszenia. Potrzebuje, żeby ktoś uznał, że stało się coś niewyobrażalnie bolesnego.

Szczególnie trudne może być poczucie, że inni oczekują od Ciebie przeżywania żałoby w określony sposób. Możesz usłyszeć, że za często milczysz i pomógłby Ci szybszy powrót do pracy. Ktoś inny

może komentować, że „za często" wracasz do tematu dziecka, że „nie możesz tak ciągle żyć przeszłością", że „musisz iść dalej". Takie zdania mogą sprawiać, że rodzic zaczyna ukrywać swoją żałobę, żeby nie obciążać innych albo nie słyszeć kolejnych rad. Wtedy samotność robi się jeszcze większa.

Relacje mogą się zmieniać także dlatego, że żałoba zmienia sposób patrzenia na świat. To, co wcześniej było ważne, może stracić znaczenie. Spotkania towarzyskie mogą męczyć. Rozmowy o codziennych sprawach mogą wydawać się odległe albo puste. Widok rodzin z dziećmi, wiadomości o ciążach, urodzinach, sukcesach szkolnych czy wspólnych wakacjach może poruszać bardziej niż otoczenie jest w stanie zrozumieć. Możesz czuć złość, zazdrość, smutek albo wycofanie. To nie znaczy, że źle życzysz innym. To znaczy, że ich zwyczajne życie przypomina Ci o Twojej stracie.

Czasem rodzic w żałobie zaczyna chronić innych przed własnym bólem. Uśmiecha się, gdy nie ma siły. Odpowiada: „Jakoś się trzymam", choć w środku jest rozbity. Nie mówi o dziecku, bo widzi zakłopotanie na twarzach rozmówców. Skraca rozmowy, żeby nie płakać przy kimś. Tłumaczy innych: „Oni nie wiedzą, co powiedzieć". To wszystko może być bardzo wyczerpujące. Po stracie dziecka nie musisz dodatkowo dźwigać odpowiedzialności za komfort wszystkich wokół.

Możesz potrzebować ludzi, a jednocześnie nie mieć siły na kontakt. Możesz chcieć, żeby ktoś zapytał o Twoje dziecko, ale bać się, że gdy zapyta, nie będziesz w stanie odpowiedzieć. Możesz pragnąć obecności, ale nie rozmowy. Możesz potrzebować konkretnej pomocy, a jednocześnie nie wiedzieć, jak o nią poprosić. W żałobie wiele potrzeb może istnieć jednocześnie, nawet jeśli z zewnątrz wyglądają na sprzeczne.

Warto dawać sobie prawo do wybierania, z kim i kiedy chcesz być w kontakcie. Nie każda relacja będzie teraz wspierająca. Niektóre

osoby będą potrafiły po prostu być, słuchać, pamiętać i nie uciekać od tematu dziecka. Inne mogą mieć dobre intencje, ale ich sposób reagowania będzie dla Ciebie zbyt trudny. Masz prawo ograniczyć kontakt, odłożyć rozmowę, nie odpowiadać od razu, powiedzieć: „Nie jestem teraz w stanie przyjąć Twoich rad", „Chcę, żebyś mnie po prostu wysłuchał", „Dzisiaj nie mam siły rozmawiać", „Proszę, mów o moim dziecku po imieniu".

To, że jakaś relacja się oddala, może bardzo boleć. Czasem po stracie dziecka rodzic odkrywa, że część osób nie potrafi być blisko w cierpieniu. Czasem pojawiają się też nowe osoby – ktoś, kto pamięta o ważnej dacie, napisze krótką wiadomość, przyniesie obiad, posiedzi w ciszy, zapyta o dziecko, nie będzie próbował niczego naprawiać. Takie gesty nie usuwają bólu, ale mogą zmniejszyć poczucie osamotnienia.

Relacje z otoczeniem po stracie dziecka często wymagają czasu. Bliscy mogą potrzebować podpowiedzi, jak być obok. Rodzic ma prawo wyznaczać nowe granice i oczekiwać, że inni będą je szanować.

Jak możesz wspierać rodzica w żałobie

6

Jeśli bliska Ci osoba straciła dziecko, możesz czuć bezradność – nie wiedzieć, co powiedzieć ani jak się zachować, czy pytać, czy milczeć, czy lepiej zadzwonić, czy poczekać z kontaktem. To naturalne. Śmierć dziecka jest doświadczeniem tak bolesnym, że wielu ludzi boi się zrobić coś niewłaściwego. Ten lęk może jednak sprawić, że rodzic zostaje sam właśnie wtedy, kiedy najbardziej potrzebuje Twojej obecności.

Nie musisz znać idealnych słów. One najczęściej nie istnieją. Nie musisz naprawiać bólu, tłumaczyć straty ani szukać zdania, które przyniesie ulgę. Wsparcie bardzo często zaczyna się od prostych rzeczy: obecności, uważnego słuchania, pamięci o dziecku i gotowości do bycia obok także wtedy, gdy sytuacja jest trudna, niezręczna albo pełna łez.

POMOCNE MOGĄ BYĆ PROSTE KOMUNIKATY:

> „Jestem”
>
> „Pamiętam”
>
> „Myślę o Tobie”
>
> „Nie wiem, co powiedzieć, ale chcę być blisko”
>
> „Możesz mówić o swoim dziecku”
>
> „Nie musisz przy mnie udawać, że jest lepiej”.

Takie słowa nie zabierają bólu, ale mogą zmniejszać samotność. Dają rodzicowi sygnał, że nie musi chronić Cię przed swoją żałobą.

Bardzo ważne jest, żeby w rozmowach z rodzicem poruszać temat dziecka. Wielu ludzi unika tego z obawy, że w ten sposób przypomni rodzicowi o stracie i sprawi mu dodatkowy ból. Tymczasem rodzic najczęściej pamięta o swoim dziecku przez cały czas.
To, że wypowiadasz głośno imię dziecka, może być dla niego znakiem, że nadal jest ono ważne i obecne w pamięci innych. Możesz powiedzieć: „Pamiętam o Antku", „Dzisiaj myślałam o Zosi".

Słuchanie jest często ważniejsze niż mówienie. Rodzic może wiele razy opowiadać tę samą historię, wracać do szczegółów, ostatnich chwil albo planów, które już się nie wydarzą. Nie poprawiaj go, nie skracaj tej opowieści, nie mów: „Już o tym rozmawialiśmy". Powtarzanie historii bywa próbą oswajania rzeczywistości, która jest zbyt trudna do przyjęcia. Spróbuj słuchać bez oceniania, bez przerywania i bez próby szybkiego pocieszenia.

Dawaj przestrzeń na emocje. Rodzic może płakać, milczeć, złościć się, nie mieć siły rozmawiać, być rozdrażniony, wycofany albo chaotyczny. Jednego dnia będzie potrzebować kontaktu, a kolejnego nie odpisze na Twoją wiadomość. Może odmówić pomocy, choć bardzo jej potrzebuje. Staraj się nie brać wszystkiego do siebie. Żałoba po dziecku jest ogromnym obciążeniem dla całego organizmu i psychiki. Czasem osoba w żałobie nie ma siły być uprzejma, wdzięczna, komunikatywna ani „taka jak dawniej".

Uważaj też, żeby nie przejąć kontroli. Nie decyduj za rodziców, kiedy mają schować zdjęcia, ubrania, zabawki, łóżeczko albo inne przedmioty, które należały do dziecka. Nie porządkuj ich rzeczy, jeśli rodzice wyraźnie Cię o to nie poproszą. Dla rodziców te przedmioty mogą mieć ogromne znaczenie. Mogą być źródłem bólu, ale też bliskości, pamięci i miłości. To oni powinni decydować, co, kiedy i w jaki sposób chcą z nimi zrobić.

Jeśli rodzic mówi o dziecku, słuchaj z szacunkiem. Jeśli płacze, nie musisz natychmiast go uspokajać. Jeśli milczy, nie musisz

wypełniać ciszy. Jeśli się złości, spróbuj usłyszeć pod tą złością ból, bezradność i tęsknotę. Twoja rola nie polega na tym, żeby rodzic szybciej przestał cierpieć. Polega na tym, żeby nie musiał cierpieć w całkowitej samotności.

Pamiętaj też, że rodzic po stracie dziecka może potrzebować różnych form wsparcia od różnych osób. Możesz być kimś, kto słucha. Kimś, kto pamięta. Kimś, kto potrafi posiedzieć w ciszy. Możesz też być kimś, kto pomaga bardzo konkretnie: zawiezie do urzędu, naprawi coś w domu, przykręci szafkę, pomoże w remoncie, zrobi zakupy, ugotuje obiad, odbierze paczkę, wyprowadzi psa albo zajmie się sprawą, na którą rodzic nie ma teraz siły. Nie każda pomoc musi polegać na rozmowie o emocjach. Czasem wsparciem jest cicha, praktyczna obecność, która zdejmuje z rodziny choć mały kawałek codziennego ciężaru. To też jest bardzo dużo.

Wsparcie nie wymaga od Ciebie doskonałości. Przydadzą się uważność, cierpliwość i gotowość do uczenia się od osoby w żałobie, czego naprawdę potrzebuje.

MOŻESZ PO PROSTU ZAPYTAĆ:

> „Jak mogę być dziś dla Ciebie pomocna?"
>
> „Czego mam nie robić?"
>
> „Czy chcesz, żebym mówił o Twoim dziecku?"
>
> „Jak mogę być obok, żeby nie przekraczać Twoich granic?".

Najważniejsze, aby rodzic nie czuł, że jego dziecko zniknęło także z pamięci innych ludzi. Twoja obecność, wypowiedziane imię, wspomnienie i gotowość do słuchania mogą stać się małymi znakami: „Twoje dziecko było ważne. Możesz o nim mówić. Nie jesteś z tym całkowicie sam".

Czego unikać i dlaczego

7

Bliscy często bardzo chcą pomóc, ale nie wiedzą, co powiedzieć. Sięgają wtedy po opatrzone zdania, które mają pocieszyć, dać nadzieję albo choć na chwilę zmniejszyć napięcie. Intencje są dobre. Jednak takie słowa mogą sprawić, że rodzic poczuje się niezrozumiany, osamotniony albo zobowiązany do przeżywania żałoby w określony sposób.

Nie staraj się wyjaśniać straty, nie porównuj jej z innymi doświadczeniami i nie zapewniaj, że wszystko niedługo się ułoży. Po śmierci dziecka rodzic potrzebuje przede wszystkim uznania, że wydarzyło się coś niewyobrażalnie trudnego i że jego ból ma prawo istnieć.

To, jak rodzic odbierze Twoje słowa, może zależeć od Waszej relacji, przekonań, czy po prostu od danej chwili. Warto jednak zachować szczególną ostrożność wobec słów, które pomniejszają stratę, narzucają jej znaczenie albo mówią rodzicowi, co powinien teraz czuć i robić.

Zdania, które sugerują, że żałoba powinna szybko minąć

„Czas leczy rany”

To zdanie może wskazywać, że wystarczy poczekać, a ból sam minie. Żałoba po śmierci dziecka nie kończy się w ustalonym czasie. Może zmieniać się z biegiem lat, ale dziecko nadal pozostaje w życiu, pamięci i sercu rodzica.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Nie wiem, jak będzie z czasem, ale dziś jestem obok”.

„Jeszcze będzie dobrze”

Takie zapewnienie może brzmieć jak próba szybkiego pozbycia się bólu. Dla rodzica, który stracił dziecko, słowo „dobrze” może już nigdy nie oznaczać dokładnie tego samego, co wcześniej. Nie musisz obiecywać lepszej przyszłości. Możesz pomóc przetrwać to, co dzieje się dzisiaj.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Nie wiem, co powiedzieć, ale chcę być blisko”.

„Musisz iść dalej”

To zdanie może sugerować, że rodzic powinien zostawić dziecko i żałobę w przeszłości. Tymczasem życie po stracie nie polega na zapominaniu. Rodzic stopniowo uczy się żyć w nowej rzeczywistości. Nadal jednak nosi w sobie miłość, pamięć i tęsknotę.

MOŻESZ ZAPYTAĆ:

„Co mogłoby Ci dzisiaj choć trochę pomóc?”.

Zdania, które narzucają siłę i określony sposób przeżywania

„Musicie być silni”

Rodzice mogą odnieść wrażenie, że powinni tłumić emocje, nie płakać, i jak najszybciej wrócić do działania. Tymczasem nawet wstanie z łóżka, poproszenie o pomoc albo powiedzenie „Nie daję rady” – są już oznaką siły.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Nie musisz przy mnie udawać, że jest lepiej”.

„Nie płacz”

Płacz jest jedną z naturalnych reakcji na ból, tęsknotę i przeciążenie. Gdy mówimy: „Nie płacz”, często próbujemy uspokoić samych siebie, ponieważ trudno nam patrzeć na cierpienie drugiej osoby. Rodzic może wtedy poczuć, że jego emocje są dla otoczenia zbyt trudne albo niewłaściwe.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Możesz płakać. Jestem obok”.

„Teraz musisz zająć się rodziną”

Rodzic po śmierci dziecka często próbuje jednocześnie przeżywać własną żałobę, opiekować się innymi i zachować codzienną rutynę. Przypominanie mu o obowiązkach to dokładanie kolejnego ciężaru i odbieranie prawa do własnego bólu. Takie zdanie często słyszą mężczyźni, którym narzuca się rolę „ogarniacza” rodziny w żałobie.

MOŻESZ ZAPYTAĆ:

„W czym mogę Cię odciążyć?”

Zdania, które mogą pomniejszać stratę

„Macie jeszcze inne dzieci”

Żadne dziecko nie zastępuje drugiego. Miłość do żyjących dzieci nie zmniejsza bólu po śmierci dziecka, które umarło. Takie słowa mogą też nakładać dodatkowy ciężar na rodzeństwo – jakby jego rolą miało być zmniejszenie cierpienia rodziców.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Pamiętam o Waszym dziecku. Każde z Waszych dzieci jest wyjątkowe i żadne nie zastępuje drugiego".

„Jesteście młodzi, będziecie mieć jeszcze dzieci"

To zdanie często słyszą rodzice po stracie okołoporodowej, śmierci niemowlęcia albo małego dziecka. Kolejne dziecko, jeśli kiedyś pojawi się w rodzinie, nie zastąpi tego, które umarło. Rodzice opłakują konkretne dziecko, konkretną więź i przyszłość, którą zdążyli sobie wyobrazić.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Bardzo mi przykro. Wasze dziecko było wyjątkowe".

„Przynajmniej już nie cierpi"

Po długiej chorobie rodzic sam może czasem odczuwać ulgę związaną z zakończeniem cierpienia dziecka. Kiedy jednak takie zdanie wypowiada ktoś z zewnątrz, może ono zabrzmieć jak pomniejszenie tęsknoty i rozpaczy. Koniec cierpienia dziecka nie usuwa bólu po jego śmierci.

Słowo „przynajmniej" zazwyczaj wskazuje na coś pozytywnego w trudnej sytuacji. Tymczasem rodzic może nie widzieć niczego, co przynosi mu ukojenie.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„To musiało być niewyobrażalnie trudne patrzeć na cierpienie Waszego dziecka".

Zdania, które próbują wyjaśnić śmierć lub nadać jej sens

„Wszystko dzieje się po coś”

Takie słowa mogą być odbierane jako próba nadania sensu czemuś, co dla rodzica jest nie do przyjęcia. Nawet jeśli wynikają z wiary, przekonań albo potrzeby znalezienia odpowiedzi, mogą zabrzmieć tak, jakby śmierć dziecka była potrzebna lub miała swoje uzasadnienie.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

> „Nie potrafię tego wyjaśnić. Jest mi ogromnie przykro”.

„Widocznie tak miało być”

To zdanie może odbierać rodzicowi prawo do niezgody, złości, rozpaczy i zadawania pytań. Może także sugerować, że śmierć dziecka należy przyjąć bez protestu. Rodzic ma prawo nie widzieć w niej sensu i nie znajdować odpowiedzi.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

> „To nie powinno było się wydarzyć. Jestem przy Tobie”.

Jeżeli rodzic sam mówi o swojej wierze, przeznaczeniu albo sensie straty, warto słuchać i podążać za jego sposobem rozumienia tego, co się wydarzyło. Nie należy jednak narzucać mu własnych przekonań.

Zdania, które zakładają, że wiemy, co czuje druga osoba

„Wiem, co czujesz”

Nawet jeśli Ciebie również dotknęła podobna strata, nigdy dokładnie nie wiesz, co czuje druga osoba. Każda więź, każda

śmierć i każda żałoba są inne. Zbyt szybkie odwołanie się do własnego doświadczenia może sprawić, że historia rodzica zostanie odsunięta na dalszy plan.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

> „Nie wiem, co dokładnie czujesz. Możesz mi o tym opowiedzieć?".

Jeśli chcesz opowiedzieć o własnym doświadczeniu, najpierw zapytaj:

> „Czy byłoby dla Ciebie w porządku, jeśli podzielę się z Tobą tym, co pomogło mi?".

Kiedy nie wiesz, co powiedzieć

Nie musisz mieć gotowego wyjaśnienia ani szukać tego idealnego zdania, które zabierze ból. Takie słowa prawdopodobnie nie istnieją.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

> „Nie wiem, jakie słowa byłyby dobre. Bardzo mi przykro. Jestem."
>
> „Chcesz o tym porozmawiać, czy wolisz, żeby po prostu z Tobą być?".

Jeśli chcesz wesprzeć rodzica po śmierci dziecka, warto unikać słów, które próbują tłumaczyć stratę, porównywać doświadczenia albo wskazywać, co rodzic powinien teraz czuć i robić. Czasem najważniejsze wsparcie zaczyna się wtedy, gdy rezygnujemy z szablonowych zwrotów, a z uwagą towarzyszymy drugiemu człowiekowi.



CZĘŚĆ II – DLA BLISKICH I OTOCZENIA

Jak wspierać na co dzień

8

Wsparcie po śmierci dziecka nie musi polegać na wielkich gestach. Często największe znaczenie mają rzeczy proste, powtarzalne i konkretne. Dla rodzica w żałobie ogromnym wysiłkiem może być zrobienie zakupów, ugotowanie obiadu, odebranie telefonów, zawiezienie dziecka do szkoły, odpisanie na wiadomości albo załatwienie formalności. Dawniej dni biegły swoim stałym rytmem. Po stracie ta codzienność może zacząć przytłaczać.

Proponuj konkretną pomoc

Zdanie „Daj znać, gdybyś czegoś potrzebował" często pozostaje bez odpowiedzi. Jest zbyt ogólne. Rodzic może nie wiedzieć, czego potrzebuje, nie mieć siły, żeby to nazwać albo nie chcieć prosić o pomoc.

Dlatego łatwiej odpowiedzieć na konkretną propozycję:

> „Mogę zrobić zakupy w czwartek. Co Wam przywieźć?"
>
> „Przygotuję dla Was obiad. Czy mogę podrzucić go po południu?"
>
> „Mogę odebrać dzieci ze szkoły"
>
> „Mogę wyprowadzić psa"
>
> „Mogę pojechać z Tobą do urzędu albo na cmentarz"
>
> „Mogę pomóc w telefonach i formalnościach"
>
> „Mogę dziś posiedzieć z Tobą, jeśli nie chcesz być sam".

Proponuj pomoc, którą rzeczywiście możesz zaoferować. Lepiej zrobić jedną, nawet niewielką rzecz niż zapewniać o gotowości do wszystkiego, a później nie być dostępnym.

Pozostaw możliwość odmowy

Pomoc warto proponować w taki sposób, aby rodzic mógł ją przyjąć lub odrzucić bez poczucia winy. Odmowa nie musi oznaczać, że Twoja obecność jest niepotrzebna. Być może dana propozycja, dzień albo forma kontaktu nie są teraz odpowiednie.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

> „Mogę to zrobić, jeśli to dla Ciebie pomocne"
>
> „Nie musisz teraz odpowiadać"
>
> „Jeśli dzisiaj nie masz siły na spotkanie, odezwę się za kilka dni"
>
> „Jeżeli wolisz zostać sam, zrozumiem"
>
> „Możesz powiedzieć, że czegoś nie chcesz. Nie obrażę się".

Po prostu bądź, bez oczekiwań

Czasem rodzic nie potrzebuje rozmowy, rad ani pytań. Liczy na kogoś, kto zaparzy herbatę, posiedzi obok i pomoże przejść przez kilka godzin trudnego dnia.

JEŚLI NIE WIESZ, JAKIEJ OBECNOŚCI POTRZEBUJE, MOŻESZ ZAPYTAĆ:

> „Chcesz porozmawiać, czy wolisz, żebym po prostu z Tobą była?"
>
> „Mam zostać czy lepiej, żebym przyszedł innym razem?"
>
> „Potrzebujesz dziś rozmowy, ciszy czy pomocy w czymś praktycznym?".

Nie każda wspólna chwila musi dotyczyć żałoby. Jednego dnia rodzic będzie chciał rozmawiać o dziecku, a innym razem obejrzy

z Tobą film albo wybierzecie się na spacer. Chwila oddechu od bólu nie oznacza zapomnienia o dziecku.

Pomagaj w zwyczajnych sprawach

Praktyczne wsparcie może obejmować między innymi: przygotowanie posiłków, zakupy, pranie, posprzątanie kuchni, opiekę nad innymi dziećmi, odebranie paczki, podwiezienie na wizytę, wyprowadzenie psa albo pomoc w formalnościach.

Zanim podejmiesz się takiej pomocy – zapytaj. Nawet jeśli masz jak najlepsze intencje, to rodzice mogą poczuć się przytłoczeni Twoją aktywnością.

Pomóż chronić granice

Po śmierci dziecka rodzice mogą nie mieć siły odbierać telefonów, odpowiadać na wiadomości, przyjmować odwiedzin ani wielokrotnie opowiadać, co się wydarzyło. Mogą też mierzyć się z pytaniami, komentarzami i ciekawością osób, z którymi nie chcą teraz rozmawiać.

JEŚLI JESTEŚ Z NIMI BLISKO, MOŻESZ ZAPYTAĆ:

> „Czy chcesz, żebym przekazał rodzinie, że teraz nie odbieracie telefonów?”
>
> „Czy mam poinformować kilka osób, czego obecnie potrzebujecie?”
>
> „Czy chcesz, żebym pomogła ograniczyć odwiedziny?”
>
> „Czy mogę przejąć część telefonów albo spraw organizacyjnych?”.

Ustal z rodzicami, jakie informacje możesz przekazywać innym. Dzięki temu pozwolisz im zdecydować, komu i w jaki sposób chcą opowiedzieć swoją historię.

Pamiętaj o dziecku

Dla wielu rodziców ważne jest, aby ich dziecko nie zniknęło z rozmów i pamięci innych ludzi. Nie trzeba czekać na rocznicę śmierci czy urodziny. Czasem znaczenie ma krótka wiadomość wysłana w zwyczajny dzień:

> „Myślę dziś o Was”
>
> „Pamiętam o Zosi”
>
> „Przypomniała mi się dziś historia, którą opowiadałeś o Antku”
>
> „Zapaliłem dziś świeczkę”
>
> „Jestem blisko myślami”.

Możesz zapytać, czy rodzic chce porozmawiać o dziecku, opowiedzieć jakieś wspomnienie albo obejrzeć zdjęcia. Jeżeli używa imienia dziecka, Ty również możesz go używać. Przygotuj się też na to, że nie zawsze będzie gotowy na taką rozmowę – w niektórych chwilach może być dla niego zbyt bolesna.

Wracaj z obecnością

W pierwszych dniach po śmierci dziecka wokół rodziny często pojawia się wiele osób. Z czasem telefonów, wiadomości i propozycji pomocy jest coraz mniej, choć żałoba nadal trwa. Dlatego tak ważne jest, żeby nie ograniczać wsparcia wyłącznie do pierwszych dni i tygodni.

Jeśli rodzic wcześniej odmówił spotkania, możesz po pewnym czasie odezwać się ponownie:

> „Nie musisz odpisywać. Chcę tylko, żebyś wiedział, że pamiętam”
>
> „Jestem, gdybyś chciał porozmawiać albo pomilczeć”
>
> „Odezwę się za jakiś czas, chyba że wolisz inaczej”
>
> „Myślę o Tobie. Nie musisz nic pisać”.

Dobrze jest pamiętać także o ważnych datach: urodzinach dziecka, rocznicy śmierci, świętach, Dniu Matki, Dniu Ojca czy rozpoczęciu roku szkolnego. Czasem bardzo wspierające jest krótkie:

> „Pamiętam, że dzisiejszy dzień może być dla Was trudny".

Sprawdzaj, nie zakładaj

Potrzeby osoby w żałobie mogą się zmieniać. Coś, co tydzień temu przyniosło ulgę, dziś może być zbyt trudne. Rodzic może jednego dnia potrzebować rozmowy o dziecku, a kolejnego ciszy i samotności.

Dlatego zamiast zakładać, czego potrzebuje, warto od czasu do czasu sprawdzić:

> „Co byłoby dziś dla Ciebie pomocne?"
>
> „Czy chcesz, żebym został, czy potrzebujesz pobyć sam?"
>
> „Czy masz dziś przestrzeń na rozmowę o dziecku?"
>
> „Czy to, co robię, jest nadal pomocne?".

Nie zawsze dostaniesz jasną odpowiedź. Rodzic może sam nie wiedzieć, czego potrzebuje. Wtedy można zaproponować prosty wybór między jedną opcją a drugą albo po prostu zapewnić, że może na Ciebie liczyć.

Pamiętaj o dzieciach, które żyją

Śmierć dziecka dotyka również jego rodzeństwo. Dzieci tracą brata albo siostrę, a jednocześnie doświadczają ogromnej zmiany w funkcjonowaniu całej rodziny. Widzą cierpienie rodziców, wyczuwają napięcie, mierzą się z nieobecnością zmarłego rodzeństwa, a niekiedy także z mniejszą dostępnością dorosłych.

Mogą bardzo tęsknić, bać się o rodziców albo o własne życie, złościć się, wycofywać, mieć trudności ze snem, nauką

i koncentracją. Mogą też zachowywać się tak, jakby nic się nie stało, bawić się, śmiać i zajmować swoimi sprawami. To nie oznacza, że strata nie jest dla nich ważna.

Jeśli jesteś blisko rodziny, możesz zapytać rodziców, czy potrzebują pomocy w opiece nad dziećmi. Uzgodnij z nimi swoje propozycje. Dużym wsparciem będzie na przykład zabranie dziecka do kina, na plac zabaw, basen, wycieczkę albo wspólny obiad. Możesz zaproponować nocowanie u Ciebie, jeśli dziecko dobrze Cię zna, czuje się bezpiecznie i samo tego chce. Taki czas może dać mu chwilę uwagi, zwyczajności i odpoczynku, a rodzicom stworzyć przestrzeń na sen, załatwienie formalności, rozmowę albo po prostu pobycie samemu.

Dzieci w określonym wieku mają już też swoje codzienne obowiązki i zadania. To dobry pretekst do rozmowy i spędzenia czasu razem:

- zapytaj, co dzieje się w szkole
- pomóż spakować plecak albo przygotować się do sprawdzianu
- sprawdź, czy ma odrobione lekcje
- zawieź je na zajęcia
- pomóż wrócić do wcześniejszego rytmu dnia
- pamiętaj o jego ważnych wydarzeniach, występach i urodzinach.

Jeśli rodzice będą tego potrzebować, możesz tymczasowo wesprzeć ich w kontaktach ze szkołą i wychowawcą. W ten sposób zdejmiesz z nich część obowiązków w czasie, gdy mogą nie mieć siły zajmować się wszystkimi sprawami.

Dziecko potrzebuje dorosłych, którzy pamiętają, że ono również jest w żałobie.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Pamiętam, że Ty straciłeś brata”

„Możemy porozmawiać, pobawić się albo zrobić coś na co masz ochotę”

„To nie Twoja wina”

„Możesz być smutny – my też jesteśmy”

„Kochamy cię tak samo mocno”.

„Nie musisz teraz opiekować się mamą ani tatą. Od tego są dorośli”.

To ostatnie jest szczególnie ważne. Dzieci czasem próbują być „dzielne”, nie sprawiać problemów, pocieszać rodziców albo przejmować obowiązki, które nie powinny do nich należeć. Warto pokazywać im, że ich potrzeby nadal są ważne i że nie muszą rezygnować z dzieciństwa, aby chronić dorosłych.

Czas spędzony z dorosłym, który jest uważny i daje poczucie bezpieczeństwa, może być dla dziecka bardzo znaczący. Nie usuwa jego żałoby, ale przypomina mu, że nadal jest widziane, ważne i otoczone opieką.

Więcej informacji o tym, jak wspierać dzieci po śmierci bliskiej osoby, znajdziesz w naszej publikacji „Pierwsza pomoc w żałobie dziecięcej” oraz na stronie dzieckowzalobie.pl.

Wsparcie w dłuższej perspektywie

9

W pierwszych dniach i tygodniach po śmierci dziecka wokół rodziny często jest wiele osób. Pojawiają się telefony, wiadomości, odwiedziny i propozycje pomocy. Z czasem otoczenie stopniowo wraca jednak do własnej codzienności. Dla rodziców żałoba nadal trwa. Nie kończy się po kilku tygodniach ani miesiącach – choć może być coraz mniej widoczna dla innych.

Nie da się określić terminu, w którym rodzic powinien już „sobie radzić". Oczywiście, sposób przeżywania żałoby będzie się zmieniać. Mogą pojawiać się dłuższe chwile spokoju, więcej chęci do pracy, spotkań z ludźmi, odpoczynku czy śmiechu. Nie oznacza to jednak, że dziecko przestaje być ważne ani że żałoba została zakończona.

Dlatego wsparcie w dłuższej perspektywie jest tak istotne. Czasem krótka wiadomość wysłana po kilku miesiącach znaczy więcej niż wiele słów wypowiedzianych tuż po śmierci:

> „Myślę dziś o Tobie"
>
> „Pamiętam o Was i o Zosi"
>
> „Nie musisz odpisywać. Chcę tylko, żebyś wiedział, że jestem"
>
> „Czy chcesz dziś porozmawiać o swoim dziecku?".

Nawet jeśli rodzic wrócił już do pracy, spotyka się z innymi albo potrafi się uśmiechać, to wciąż może potrzebować wsparcia. Powrót do codzienności zwykle kosztuje go bardzo dużo wysiłku, którego na zewnątrz nie widać. Można wykonywać obowiązki,

śmiać się i rozmawiać, a jednocześnie ogromnie tęsknić i przeżywać trudne chwile.

Pamiętaj o ważnych datach

Urodziny dziecka, rocznica jego śmierci, dzień pogrzebu, święta, Dzień Matki, Dzień Ojca, Dzień Dziecka czy początek roku szkolnego mogą mieć dla rodziców szczególne znaczenie. Trudne bywają również daty związane z diagnozą, pobytem w szpitalu, zakończeniem leczenia albo wydarzeniami, które miały się odbyć, ale już nigdy do nich nie dojdzie.

W takich dniach warto się odezwać. Nie musisz wiedzieć, czego dokładnie potrzebują rodzice.

MOŻESZ NAPISAĆ:

> „Pamiętam, że dzisiaj są urodziny Franka"
>
> „Myślę dziś szczególnie o Was i o Lenie"
>
> „Domyślam się, że ten dzień może być trudny. Jestem obok"
>
> „Czy chcielibyście dzisiaj pobyć sami, czy może pomocna byłaby moja obecność?".

Nie bój się, że przypomnisz rodzicom o dziecku. Oni o nim nie zapomnieli. Twoja wiadomość może natomiast pokazać, że dziecko nadal żyje także w pamięci innych osób.

Święta i rodzinne uroczystości

Święta, wesela, chrzciny, urodziny innych dzieci i rodzinne spotkania mogą być wyjątkowo trudne. Puste miejsce, brak głosu dziecka, wspomnienie wcześniejszych uroczystości albo myśl o tym, jak wyglądałoby ono dzisiaj, mogą bardzo mocno przypominać o stracie.

Nie wywieraj presji, aby rodzice uczestniczyli w spotkaniu, zachowywali się jak dawniej albo zostali do końca. Daj im możliwość zmiany decyzji, późniejszego przyjścia, wcześniejszego wyjścia albo całkowitej rezygnacji.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

> „Bardzo chcemy, żebyście byli z nami, ale zrozumiemy każdą Waszą decyzję"
>
> „Możecie przyjść tylko na chwilę i wyjść wtedy, kiedy będziecie potrzebować"
>
> „Nie musicie teraz podejmować ostatecznej decyzji"
>
> „Powiedzcie, czy jest coś, co możemy zrobić, żeby ten dzień był dla Was trochę łatwiejszy".

Jeśli rodzice chcą w jakiś sposób uwzględnić zmarłe dziecko podczas rodzinnego spotkania, warto uszanować ich potrzebę. Może to być zdjęcie, świeca, symboliczne miejsce, wspomnienie albo wypowiedzenie imienia.

Emocje mogą wracać

W żałobie mogą pojawiać się okresy, kiedy ból jest mniej intensywny, a następnie chwile, w których znowu staje się bardzo silny.

Takie powroty emocji są naturalne. Nie oznaczają, że rodzic cofa się w żałobie, przeżywa ją niewłaściwie albo że wcześniejsze chwile spokoju nie miały znaczenia. Żałoba nie przebiega po prostej linii. Może zmieniać się wraz z upływem czasu, kolejnymi wydarzeniami w życiu i nowymi momentami, w których nieobecność dziecka staje się szczególnie odczuwalna.

Nie mów wtedy: „Myślałem, że już jest lepiej", „Dlaczego znowu do tego wracasz?" albo „Minęło już tyle czasu". Takie zdania mogą

sprawić, że rodzic zacznie ukrywać swój ból i poczuje, że musi przeżywać go samotnie.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ:

„Widzę, że dzisiaj jest Ci szczególnie trudno”

„Nie musisz przede mną udawać, że już nie boli”

„To, że dzisiaj jest trudniej, nie przekreśla tego, co udało Ci się wcześniej”

„Jestem. Chcesz porozmawiać, pomilczeć czy potrzebujesz zostać sam?”.

Pozwól, żeby wsparcie się zmieniało

To, czego rodzic potrzebował bezpośrednio po śmierci dziecka, może różnić się od tego, co jest dla niego ważne po kilku miesiącach albo latach. Początkowo najważniejsza może być praktyczna pomoc – zrobienie zakupów, opieka nad pozostałymi dziećmi, wsparcie w formalnościach. Później bardziej może liczyć się pamięć o ważnych datach, gotowość do rozmowy czy wspólne spędzenie czasu poza domem.

WARTO OD CZASU DO CZASU ZAPYTAĆ:

„Czy nadal mogę robić coś, co jest dla Ciebie pomocne?”

„Czy jest coś, czego teraz potrzebujesz inaczej niż wcześniej?”

„Czy chcesz, żebym nadal pytał o Twoje dziecko?”

„Jak mogę być przy Tobie na tym etapie?”.

Nie oczekuj, że rodzic będzie potrafił od razu odpowiedzieć. Czasem sam nie wie, czego potrzebuje. Możesz wtedy nadal pozostawać blisko, proponować drobne rzeczy i szanować jego granice.

Wsparcie w dłuższej perspektywie nie oznacza nieustannego pytania o żałobę. To pamięć, cierpliwość i gotowość do bycia obok także wtedy, gdy inni przestają już pytać. Dla wielu rodziców ważna jest świadomość, że nie muszą wybierać między życiem dalej a pamięcią o dziecku. Mogą stopniowo odbudowywać codzienność, nadal kochając, tęskniąc i zachowując dla niego miejsce w swoim życiu.

Kiedy warto sięgnąć po pomoc

10

Żałoba po śmierci dziecka jest trudnym i bolesnym doświadczeniem. Wiążą się z nią intensywne emocje, skrajne uczucia i często nieoczywiste zachowania. Wszystkie te reakcje mogą być naturalne i typowe dla osób, które przeżywają stratę. Nie oznacza to jednak, że musisz mierzyć się z nimi samodzielnie.

Sięganie po pomoc nie jest oznaką słabości. Nie świadczy o tym, że „nie radzisz sobie z żałobą" albo że przeżywasz ją niewłaściwie. Może znaczyć po prostu, że to, co się wydarzyło, jest zbyt ciężkie, by nieść to samotnie. Wsparciem może być zarówno konsultacja ze specjalistą, jak i rozmowa z osobą po podobnym doświadczeniu.

Jeśli masz ciągłe uczucie wyczerpania, coraz trudniej jest Ci funkcjonować z dnia na dzień, wykonywać podstawowe czynności, takie jak praca, opieka nad dziećmi czy nawet dbanie o posiłek i sen – koniecznie pomyśl o dodatkowym wsparciu.

Pomoc może być potrzebna także wtedy, gdy czujesz całkowite odizolowanie od ludzi. Jeśli masz wrażenie, że nikt Cię nie rozumie, nie masz się komu zwierzyć, unikasz kontaktu z innymi albo jest on dla Ciebie zbyt bolesny i obciążający, to oparciem może być spotkanie z kimś spoza najbliższego kręgu. Czasem łatwiej porozmawiać z osobą, która nie próbuje pocieszać na siłę, nie ocenia i nie jest tak blisko rodzinnego cierpienia.

Szczególnie warto szukać pomocy, jeśli nie jesteś w stanie mówić o tym, co się stało, albo przeciwnie – jeśli pytania, wspomnienia i szczegóły śmierci dziecka wracają w sposób niechciany i bardzo obciążający.

Zwróć uwagę na takie sygnały narastającego kryzysu, jak utrzymujące się problemy ze snem, bardzo silny lęk, ciągłe napięcie, wybuchy złości, poczucie winy, które staje się nie do uniesienia, albo wrażenie, że życie straciło jakikolwiek sens. W żałobie mogą pojawiać się myśli: „Nie dam rady", „Nie chcę tak żyć", „Chciałbym być przy moim dziecku". Zwykle są wyrazem ogromnego bólu. Jeśli jednak stają się coraz częstsze, przytłaczające albo pojawia się obawa, że możesz zrobić sobie krzywdę, potrzebna jest pilna pomoc.

Wsparcie może być potrzebne także wtedy, gdy żałoba bardzo mocno obciąża Twoje relacje z innymi. Jeśli w związku lub rodzinie narasta konflikt i wzajemne oskarżenia, panuje cisza, poczucie niezrozumienia albo czujesz, że oddalacie się od siebie – specjalista podczas konsultacji może pomóc nazwać to, co dzieje się między Wami. Czasem okazuje się, że rodzice potrzebują bezpiecznej przestrzeni do rozmowy z kimś, kto pomoże im usłyszeć siebie nawzajem w żałobie.

Różne osoby potrzebują różnych form pomocy. W jednym przypadku na początek najlepsza będzie indywidualna konsultacja psychologiczna. W kolejnym – grupa wsparcia, w której można spotkać ludzi po podobnej stracie i uświadomić sobie: „Nie tylko ja tak mam". Ktoś inny może potrzebować rozmowy z lekarzem, duszpasterzem, interwentem kryzysowym, psychoterapeutą albo psychiatrą. Nie ma jednej właściwej drogi. Ważne, by szukać takiego wsparcia, które daje poczucie bezpieczeństwa, szacunku i zrozumienia.

Możesz zwrócić się po pomoc w każdym momencie. Nie musisz czekać, aż będzie „bardzo źle". Nie musisz udowadniać, że cierpisz wystarczająco mocno, żeby zasługiwać na wsparcie. Jeśli czujesz, że rozmowa z kimś mogłaby choć trochę pomóc Ci przejść przez kolejny dzień, to wystarczający powód, by sięgnąć po takie rozwiązanie.

Pomoc nie usuwa żałoby. Nie zabiera miłości ani tęsknoty. To szansa na to, aby nie zostać samemu z bólem, lepiej rozumieć własne reakcje, znaleźć oparcie w trudnych chwilach i krok po kroku uczyć się żyć z tym, co się wydarzyło.

Wsparcie w Fundacji Panda Team

Wierzymy, że po śmierci dziecka nie powinno się zostawać samemu. Dlatego w Fundacji Panda Team budujemy wioskę wsparcia w żałobie – przestrzeń, w której spotykają się osoby z doświadczeniem straty, rodzice w żałobie, specjaliści oraz wolontariusze, którzy potrafią po prostu być obok.

Zapewniamy różne formy wsparcia dla rodziców, dzieci i nastolatków, par oraz rodzin. To między innymi konsultacje ze specjalistami, grupy wsparcia i spotkania z osobami, które również doświadczyły śmierci bliskiej osoby. Taki kontakt jest szczególnie ważny dla wielu rodziców. Czasem słowa drugiej osoby „ja też tak mam" pozwalają uniknąć długich tłumaczeń, przynoszą ulgę i zmniejszają poczucie osamotnienia.

Możesz zgłosić się do nas niezależnie od tego, czy od śmierci Twojego dziecka minęło kilka tygodni, kilka miesięcy czy wiele lat. Nie musisz też od razu wiedzieć, jakiego rodzaju pomocy potrzebujesz. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, wspólnie zastanowimy się, jaka forma wsparcia może być dla Ciebie w tym momencie odpowiednia. Gdy okaże się, że potrzebujesz pomocy, której nie możemy zapewnić, postaramy się wskazać Ci inne miejsce.

Działamy stacjonarnie w Poznaniu oraz online. Zakres naszego wsparcia może się zmieniać. Aktualne informacje o spotkaniach, grupach, konsultacjach i zapisach sprawdzisz na stronach pandateam.pl oraz dzieckowzalobie.pl i w mediach społecznościowych fundacji.

Fundacja Panda Team jest jednym z miejsc, w których możesz szukać wsparcia. Poniżej znajdziesz także inne formy pomocy, w tym takie, z których warto skorzystać w sytuacji pilnego kryzysu.

Inne miejsca, gdzie możesz szukać pomocy:

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer **112** albo zgłoś się na najbliższy szpitalny oddział ratunkowy. Dotyczy to szczególnie sytuacji, gdy pojawia się ryzyko zrobienia sobie krzywdy, silne poczucie braku kontroli, stan ostrego kryzysu albo zagrożenie bezpieczeństwa dziecka lub innej osoby.

Telefon wsparcia dla osób w żałobie i po stracie

Możesz skontaktować się z Fundacją Nagle Sami: **800 108 108**. To bezpłatna, anonimowa infolinia wsparcia psychologicznego dla osób, które doświadczają żałoby lub innej straty.

Całodobowa pomoc w kryzysie psychicznym dla dorosłych

Zadzwoń do Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym: **800 70 2222**. Pomoc jest bezpłatna. Z Centrum skontaktujesz się również na czacie lub mejlowo.

Telefon wsparcia dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym

Możesz skorzystać z numeru **116 123** oraz platformy 116sos.pl, gdzie znajdziesz także inne opcje kontaktu, w tym czat i formularz.

Pomoc dla dzieci i nastolatków w rodzinie

Dzieci i młodzież mogą skorzystać z Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** oraz czatu internetowego na stronie brpd.gov.pl. Pomoc dla nich jest dostępna w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę pod numerem telefonu **116 111**.

Wsparcie po poronieniu, martwym urodzeniu lub stracie okołoporodowej

Fundacja Gonito

Oferuje profesjonalne i dostępne wsparcie dla osób z doświadczeniem poronienia oraz straty okołoporodowej (martwe urodzenie oraz śmierć dziecka tuż po porodzie). Pomaga tym, którzy bezpośrednio doświadczyli tej straty, a także ich bliskim i profesjonalistom, którzy im towarzyszą.

Strona: fundacjagonito.org

Fundacja Ronić po Ludzku

Wspiera osoby, które doświadczyły straty ciąży – poronienia lub martwego urodzenia. Oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne i prawne oraz prowadzi kampanie społeczne, które przełamują tabu wokół poronienia i martwego urodzenia.

Uzyskasz tu pomoc w przypadku straty ciąży, gdy hospitalizacja była dla Ciebie traumatycznym doświadczeniem i myślisz o napisaniu skargi, a także, jeśli nie wiesz, jakie prawa Ci przysługują lub potrzebujesz rozmowy z psychologiem.

Strona: ronicpoludzku.com

Infolinia prawna: **887 499 599**

Pomoc lokalna

Poszukaj wsparcia w najbliższym Ośrodku Interwencji Kryzysowej, Centrum Zdrowia Psychicznego, poradni zdrowia psychicznego, poradni psychologiczno-pedagogicznej, hospicjum prowadzącym wsparcie w żałobie albo lokalnej organizacji pozarządowej. W wielu miejscach dostępne są konsultacje indywidualne, wsparcie rodzinne, pomoc dla dzieci i grupy wsparcia.

Na zakończenie

Po śmierci dziecka zmienia się wszystko. Świat, który wcześniej był znany i bezpieczny, staje się innym miejscem. Zmieniają się codzienność, plany, relacje i wyobrażenia o przyszłości. Zmienia się także rodzicielstwo – ale się nie kończy.

Nadal jesteś mamą swojego dziecka. Nadal jesteś jego tatą. Choć nie możesz już troszczyć się o nie tak jak wcześniej, więź, miłość i pamięć pozostają. Możesz wypowiadać jego imię, opowiadać o nim, wracać do wspomnień, pielęgnować ważne miejsca i tworzyć własne rytuały. Możesz tęsknić dziś i wiele lat później.

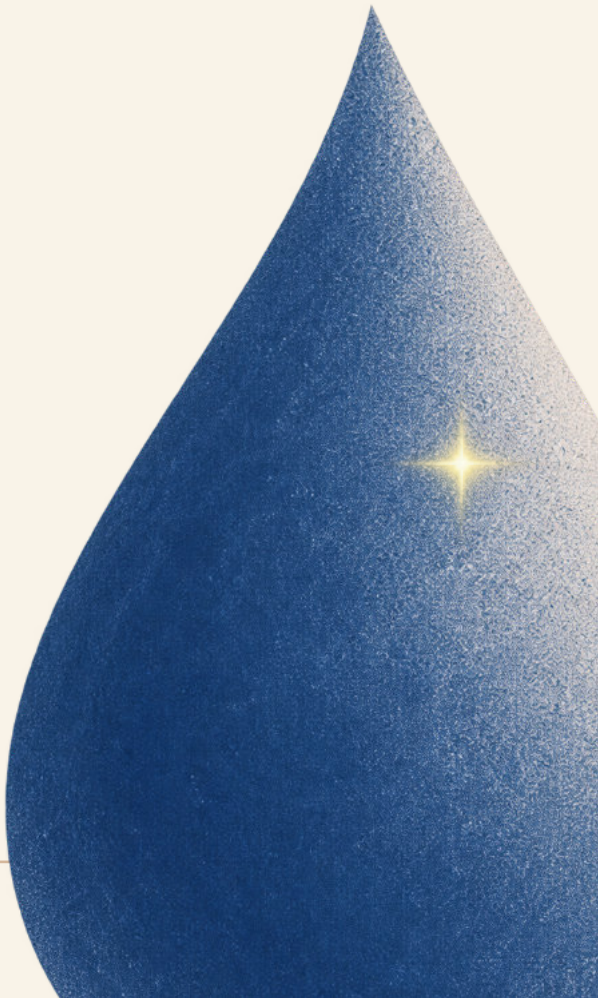
Masz prawo przeżywać tę żałobę po swojemu. Możesz płakać albo długo powstrzymywać łzy. Możesz mieć dni, w których ból wypełnia wszystko, i takie, w których pojawiają się spokój, śmiech albo radość. Jedno nie przekreśla drugiego. Chwila szczęścia nie oznacza, że zapominasz. Powrót tęsknoty nie oznacza, że się cofasz.

Nie musisz bez przerwy udowadniać, że dajesz radę. Możesz czuć zmęczenie, bezradność i potrzebować drugiego człowieka. Możesz prosić o obecność, rozmowę, pomoc w codziennych sprawach albo wsparcie specjalisty. Nie musisz od razu wiedzieć, czego potrzebujesz. Czasem pierwszym krokiem jest po prostu powiedzenie: „Nie chcę być teraz z tym sam".

Miłość do dziecka nie znika wraz z jego śmiercią. Zostaje w Tobie, niosąc ze sobą także ból, brak i bezradność. Możesz szukać dla niej miejsca w pamięci, w rodzinnej historii, w drobnych gestach i w sposobie, w jaki będziesz dalej żyć.

Nadal jesteś jego mamą.
Nadal jesteś jego tatą.

Możesz kochać, pamiętać, tęsknić
i powoli uczyć się żyć dalej,
nie zapominając o swoim dziecku.



Niech nad nami czuwa
Wasza nieobecność.

Katarzyna Jackowska-Enemuo

WSPARCIE RODZICÓW W ŻAŁOBIE

AUTORZY: JAKUB MALENTA, FILIP TARACHOWICZ, PAULINA TARACHOWICZ, KATARZYNA SKORUPSKA (ROZDZIAŁ „O DOŚWIADCZENIU STRATY OKOŁOPORODOWEJ”)

WYDAWCA: FUNDACJA PANDA TEAM IM. MICHAŁKA TARACHOWICZA

REDAKCJA I KOREKTA: WERONIKA BORKOWSKA

PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD: FILIP TARACHOWICZ

COPYRIGHT FUNDACJA PANDA TEAM IM. MICHAŁKA TARACHOWICZA 2026

KONTAKT@PANDATEAM.PL

PANDATEAM.PL

POZnań

Sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania

akademia żałoby

Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza

Ta broszura powstała z myślą o rodzicach po śmierci dziecka oraz o osobach, które chcą być blisko nich w żałobie.

Znajdziesz w niej informacje o tym, jak może wyglądać żałoba, z czym mierzą się rodzice i rodziny po stracie oraz jak wspierać z uważnością, szacunkiem i bez oceniania.

Wskazujemy także miejsca, w których można szukać pomocy.



pandateam.pl
dzieckowzalobie.pl

Wesprzyj nas!

akademia żałoby

Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza

dziecko w żałobie