

Aleksandra Kojtych
Łukasz Pisarski



Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o śmierci



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2017

ISBN 978-83-65060-18-1

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny
serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Skład i druk: MONDI PLUS Sp. z o. o.



Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Aleksandra Kojtych
Łukasz Pisarski

Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o śmierci



Warszawa 2017



Spis treści

Etapy życia człowieka	3
Śmierć jest tak naturalna jak narodziny	4
Dlaczego trudno jest rozmawiać o śmierci	5
Co wiemy na temat śmierci	5
Mam prawo wiedzieć o śmierci bliskiej osoby	7
Etapy żałoby	9
Jak radzić sobie po stracie bliskich	11
Jak wspierać osobę w żałobie	12
Jak możemy pomóc chorej bliskiej osobie	12
Dlaczego warto rozmawiać o chorobie i śmierci	13
Mam prawo wiedzieć o swojej śmiertelnej chorobie	13
Życie to dar	16

Etapy życia człowieka

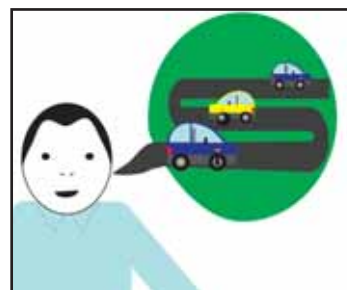
Nasze ciało i umysł zmieniają się w ciągu życia, **od narodzin do śmierci**.



Rodzimy się, jesteśmy dziećmi, chodzimy do przedszkola, szkoły. Uczymy się, poznajemy świat. Poznajemy ludzi. Poza najbliższą rodziną mamy koleżanki i kolegów.



Stajemy się dorośli. Coraz więcej możemy robić. Coraz więcej rzeczy nas interesuje. Doświadczamy różnych uczuć. Mamy marzenia.

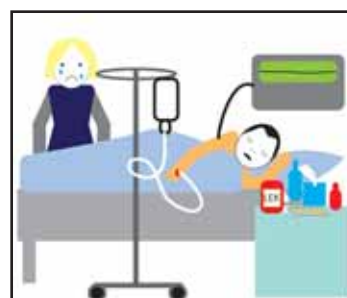


Starzejemy się. Dużo już wiemy i umiemy. Zdobyliśmy wiele doświadczeń. Mamy dzieci, wnuki, wielu znajomych. Nasze ciało staje się słabsze, coraz wolniej pracuje. Potrzebujemy pomocy.



Przychodzi czas, kiedy nasze ciało przestaje działać. Zatrzymuje się serce i oddech. Obumiera mózg. **Umieramy**.

Jest to naturalne.

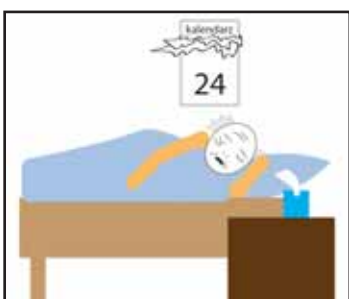




Śmierć jest tak naturalna jak narodziny



Żyjemy wśród innych ludzi, w rodzinach. Mamy przyjaciół i znajomych. Niektórzy są młodszy, niektórzy są starsi od nas. Gdy ma urodzić się dziecko, cieszymy się. Czekamy na narodziny, planujemy przyszłość.



Nie wiemy, kiedy nastąpi śmierć nasza lub naszych bliskich. Jest nam trudno o tym myśleć i rozmawiać. Boimy się śmierci i nie chcemy umierać. Warto jednak pamiętać, że każde życie kiedyś się kończy.



Ludzie starzy umierają, bo ich ciało przestaje pracować. Organizm umiera. Młodzi ludzie i dzieci umierają w wypadkach lub gdy zachorowali na śmiertelną chorobę.



Trzeba pamiętać, że większość chorób można wyleczyć i dalej żyć. Lekarze i ratownicy pogotowia bardzo często ratują ludzkie życie. Jest wiele wypadków, w których nikt nie umiera. Nie wszystkie wypadki są śmiertelne.

Dlaczego trudno jest rozmawiać o śmierci

Trudno rozmawia się o śmierci bo nie wiemy co dzieje się jak człowiek umrze.

Jedni twierdzą, że wszystko się kończy.

Inni mówią, że nasze dusze wciąż żyją, tylko ciało umiera.



Trudno rozmawia się o śmierci bo boimy się zostać sami po śmierci naszych bliskich.

Nie wiemy, gdzie i z kim będziemy mieszkać.

Nie wiemy, kto pomoże nam w trudnych chwilach.



Co wiemy na temat śmierci

Wiemy że każda istota żywa czyli roślina, zwierzę, człowiek na pewno kiedyś umrze.

Wiemy, że osoba, która umarła już nie wróci.

To znaczy, że nie będzie spotykać się z nami i rozmawiać. Nie będzie już wspólnie z nami mieszkać.



Osobie, która umarła przygotowujemy pogrzeb.

Pogrzeb to uroczystość pożegnania się ze zmarłą osobą rodziny, przyjaciół i znajomych.

Spotykamy się w kościele lub w domu pogrzebowym. Modlimy się za zmarłą osobę.

Wspominamy ją.





Z kościoła odprowadzamy ciało zmarłego w trumnie lub urnie na cmentarz. Na cmentarzu trumna lub urna zostaje złożona w grobie. Tam po pogrzebie zmarła osoba będzie miała swoje miejsce. Grób dekorujemy przyniesionymi wieńcami i kwiatami. Zapalamy znicze.



Przy grobie można modlić się i wspominać zmarłą osobę. Można palić znicze, położyć kwiaty. Modlić się i myśleć o zmarłym bliskim można też w innych miejscach, w domu, w kościele, na spacerze.



Każda osoba zmarła pozostawia po sobie przedmioty. Te przedmioty przypominają nam o zmarłym. Są to na przykład ubrania, książki, zdjęcia. Na początku ich widok może być dla nas smutny. Ubrania można uprać i oddać osobom biednym.

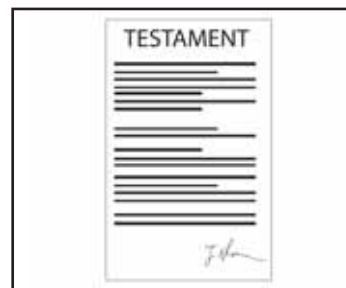


Dobrym pomysłem jest zatrzymanie pamiątek i zdjęć ze zmarłą osobą. Będą przypominać nam dobry czas spędzony wspólnie. Możesz poprosić kogoś z rodziny lub przyjaciela o pomoc w wybraniu pamiątek po zmarłym.

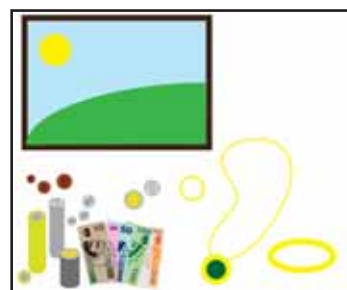


Osoba zmarła może pozostawić **spadek**. Spadek to wartościowe przedmioty, pieniądze, dom, mieszkanie. Czasem zmarły pozostawia długi. Na przykład osoba wzięła kredyt w banku. Po jej śmierci trzeba spłacać co miesiąc raty kredytu. Spłacać muszą **spadkobiorcy**. Spadkobiorcami jest zazwyczaj najbliższa rodzina zmarłej osoby. Ty, brat, siostra. Warto poradzić się prawnika czy przyjąć spadek.

Czasem osoba bliska przed śmiercią pisze testament. **Testament** to dokument zawierający spis wartościowych rzeczy i polecenie kto ma te rzeczy dostać po śmierci.



Najczęściej w testamencie zapisuje się kto ma dostać mieszkanie lub dom. Często zapisuje się pieniądze zgromadzone na koncie w banku. Czasem ludzie zapisują biżuterię i inne drogie rzeczy. W testamencie można obdarować członków rodziny, przyjaciół, ale też instytucje. Na przykład muzeum albo fundację.



Mam prawo wiedzieć o śmierci bliskiej osoby

Może być tak, że po śmierci bliskiej osoby będziesz miał wiele pytań. Nie bój się! Pytaj, rozmawiaj. To może przynieść Ci ulgę.



Może być tak, że rodzice lub rodzeństwo nie będą chcieli rozmawiać o śmierci.

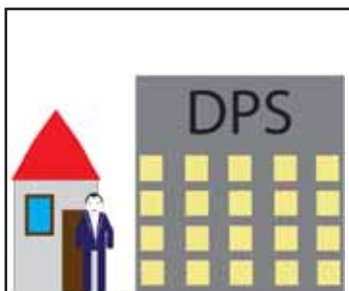
Pamiętaj!

Oni też stracili bliskiego człowieka. Oni też przeżywają żałobę. Boją się przyszłości. Martwią się też o Ciebie.



Jeżeli będziesz miał odwagę rozmawiać o śmierci z opiekunami, może wtedy oni będą mówić Ci więcej.

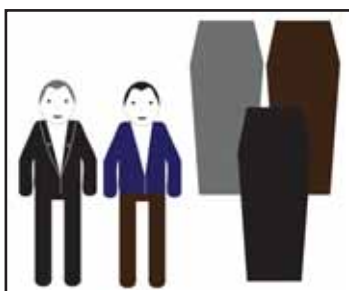




Bardzo ważne jest, abyś wiedział co będzie z Tobą po śmierci najbliższej Ci osoby: mamy, taty, siostry, brata. Gdzie zamieszkaasz, co będziesz robił. Kto będzie Ci pomagał. Warto pytać, żeby poradzić sobie ze swoim strachem.



Masz prawo pożegnać się ze zmarłą osobą. Od śmierci osoby bliskiej do pogrzebu mija zwykle 3 lub 4 dni, czasem dłużej. To czas kiedy możesz przygotować swoje pożegnanie. Możesz kupić kwiaty, znicze, zrobić pamiątkę, napisać list lub coś narysować.



Jeżeli jesteś jedynym dzieckiem rodzica, który zmarł, masz prawo decydować o tym jak go pożegnać. Wtedy Ty możesz wybrać trumnę lub urnę, ubranie, kwiaty.

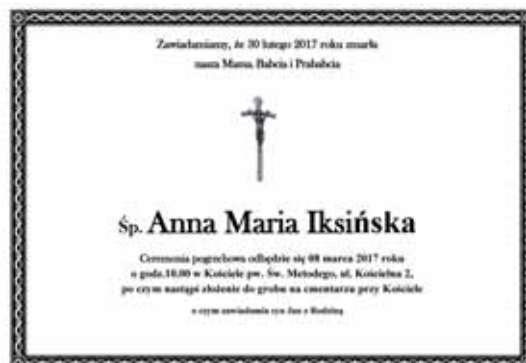


O śmierci bliskiej osoby trzeba powiadomić rodzinę i znajomych. Informację możesz przekazać poprzez zawiadomienie w gazecie czyli **nekrolog**. Rodzinie informację o śmierci i pogrzebie możesz przekazać osobiście lub telefonicznie.



Nekrolog zawiera informacje o dacie śmierci, miejscu i czasie pogrzebu. Czasem w nekrologu piszemy krótko o zmarłej osobie - o jej sukcesach i dokonaniach, o okolicznościach śmierci.

Klepsydra jest informacją podobną do nekrologu, zawiera te same podstawowe informacje. Klepsydry rozwiesza się, żeby zawiadomić sąsiadów i znajomych, którzy chcą pójść na pogrzeb. Klepsydrę wiesza się zazwyczaj na domu zmarłego, na słupach ogłoszeniowych, na tablicach ogłoszeń w kościele i przy cmentarzu.

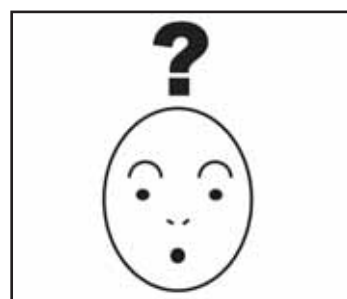


Etapy żałoby

Żałoba to czas, w którym uczymy się jak żyć po śmierci bliskiej osoby. Każdy trochę inaczej przeżywa żałobę po śmierci bliskiej osoby.



Na początku, gdy usłyszysz, że zmarła bliska osoba, trudno Ci w to uwierzyć. Może się zdarzyć, że będziesz zachowywać się tak jakby nic się nie wydarzyło. Ale możesz też zachowywać się zupełnie inaczej.



Możesz być w szoku. Szok poznać po tym, że serce bije szybciej, pocisz się, boli Cię głowa lub brzuch. W szoku trzęsą się nogi i ręce lub nie możesz nimi poruszyć. Może być Ci trudno mówić. Możesz zacząć się jąkać.



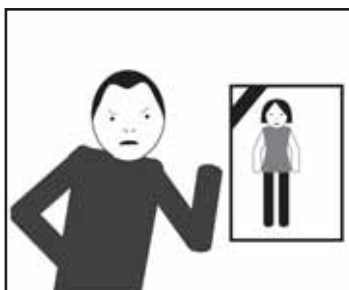


Możesz czuć się **zupełnie inaczej** niż dotąd. Mieć trudności z zasypianiem i z jedzeniem. Możesz czuć się słaby, bez sił. Może Ci być trudno wykonywać codzienne czynności, czyli ubranie się, umycie, przygotowanie posiłku, posprzątanie. Możesz dużo myśleć o zmarłym a zapominać o sobie.



Ważne jest, abyś zadbał o siebie. Najlepiej ułóż plan dnia. Pomyśl i zapisz co będziesz robił od rana do wieczora. Toaleta, śniadanie, zakupy, spotkanie z przyjacielem, rozmowa z kimś z rodziny.

Trzymaj się planu, to pomaga!



Złość i bunt w żałobie.

Wiele osób po śmierci bliskiego najpierw czuje złość. Złościmy się na Boga, na zmarłą osobę, na innych bliskich a czasem złościmy się na siebie. Pamiętaj, to nie jest nic dziwnego.

Mów o swoich uczuciach i wyrażaj je!



Kiedy masz potrzebę płakać - płacz. Kiedy chce Ci się krzyczeć - krzycz. Jeśli chcesz się złościć - złość się. Jeśli chcesz działać - działaj. Wyjdź na spacer, na rower, pobiegaj, sprzątaj, zrób pranie.



Często po śmierci pojawia się smutek i żal. Nic Cię nie cieszy, chcesz być sam. Cały czas czujesz się zmęczony. Większość czasu spędzasz w łóżku. Zaniedbujesz siebie i rodzinę. Unikasz znajomych, często płaczesz, tracisz apetyt lub za dużo jesz.

Jak radzić sobie po stracie bliskich

Podczas żałoby możesz czuć smutek, gniew, złość, żal, obojętność, poczucie winy. Masz prawo do takich różnych przeżyć. Masz prawo do żałoby. Dobrze jest opowiedzieć komuś jak się czujesz. To może być ktoś z rodziny, lekarz, psycholog, ksiądz.



To jak przeżywasz żałobę jest Twoją sprawą. **Daj sobie czas!** Twoje samopoczucie będzie się poprawiać. Będziesz znów spotykać się ze znajomymi, spędzać czas jak dawniej.



Będą też trudne dni. Urodziny, wakacje, Wielkanoc, Boże Narodzenie.

Może być Ci wtedy bardzo smutno.

Dobrym pomysłem będzie zaplanowanie tych dni. Możesz zaprosić gości do siebie.

Możesz wyjechać na ten czas do dalszej rodziny lub znajomych.



Kiedy w żałobie należy szukać pomocy specjalisty?

Jeżeli:

- nie możesz spać lub śnią Ci się koszmary,
- nie chcesz spotykać się z przyjaciółmi,
- nie masz nikogo z kim mógłbyś porozmawiać,
- zaczęłeś pić lub pijesz więcej alkoholu niż wcześniej,

skontaktuj się z lekarzem rodzinnym, psychologiem, pracownikiem socjalnym albo zadzwoń na telefoniczną infolinię zaufania.

Posłuchaj rad specjalistów.





Jak wspierać osobę w żałobie



Jeśli Twój przyjaciel lub kolega przeżywa żałobę, możesz mu pomóc. Odwiedź go i przekaz wyrazy współczucia. Wyrazy współczucia po śmierci bliskiej osoby to **kondolencje**.



Powiedz: **Bardzo mi przykro z powodu śmierci Twojej** ... mamy, taty, siostry, brata, babci, dziadka.

Możesz też być obok i nic nie mówić. Twoja obecność jest dla przyjaciela bardzo ważna. Zapytaj czy potrzebuje pomocy i pomóż mu jeśli poprosi. Pójdź na pogrzeb, zanieś kwiaty lub znicz.

Jak możemy pomóc chorej bliskiej osobie



Może zdarzyć się, że mama lub tata będą długo chorować. Lekarze mogą mówić, że należy spodziewać się śmierci.

Bardzo ważne dla chorej i umierającej mamy lub taty jest to, abyś Ty przy nich był. Żeby oni nie byli sami. Żebyś rozmawiał z nimi. Opowiadał co robiłeś. A czasem tylko siedział i milczał. To też pomaga.



Ważne jest, abyś tak jak potrafisz pomagał bliskim w trudnych chwilach.

Możesz pomagać w podaniu lekarstw, pościeleniu łóżka, posprzątaniu pokoju. Możesz odbierać dzwoniące telefony. Możesz w razie potrzeby wezwać lekarza.

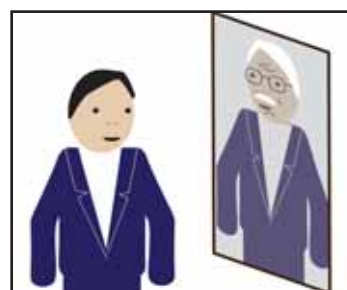
Dlaczego warto rozmawiać o chorobie i śmierci

Jeżeli Ty jesteś poważnie chory, masz prawo o tym wiedzieć i leczyć się. Już dzisiaj ważne jest, abyś o tym rozmawiał z opiekunami. Bo śmierć może przyjść nagle.



Każdy z nas kiedyś umrze

Chociaż trudno to sobie teraz wyobrazić, Ty też umrzesz. Każdy z nas umrze. Kiedy to nastąpi? Za 5, 10, a może za 40 lat...



Czy trzeba rozmawiać o śmierci?

To od Ciebie zależy, czy chcesz mówić o śmierci. Możesz zadawać pytania: jak to z Tobą będzie, co będzie z Twoimi rzeczami. **Możesz nie pytać o nic.**



Masz prawo wiedzieć o swojej śmiertelnej chorobie

Jeżeli często jeździsz do lekarza, robisz dużo różnych badań, przyjmujesz leki, spytaj się dlaczego to robisz. Twoi opiekunowie mogą Ci nie mówić, że niedługo możesz umrzeć. Myślą, że w ten sposób Cię chronią.

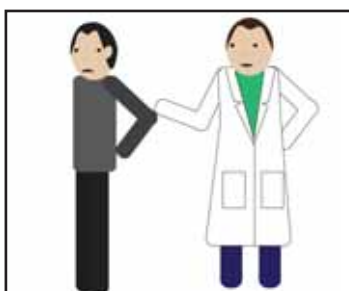




Opiekunowie mogą też sami bać się powiedzieć Ci o nadchodzącej śmierci. Kochają Cię i jest im bardzo trudno rozmawiać z Tobą o śmierci. Martwią się o Ciebie. Jest im smutno.



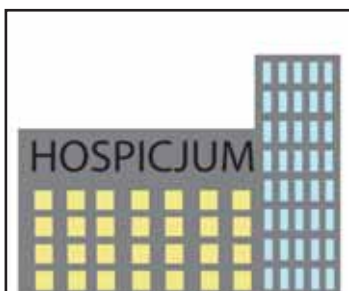
Gdy będziesz chciał wiedzieć co z Tobą się dzieje, to pytaj. Może będzie Ci łatwiej zrozumieć, dlaczego tak jest. Będziesz miał czas na przygotowanie się na śmierć.



Jednak, jeśli już wiesz że może niedługo umrzesz i nie chcesz o tym rozmawiać - **nie musisz rozmawiać.**



Jeżeli jesteś śmiertelnie chory, masz prawo do najlepszej opieki. Mów, gdy coś Cię boli. Masz prawo do lekarstw przeciwbólowych. Mów czego potrzebujesz. Mów na co masz ochotę. Zarówno Tobie jak i osobom Ci pomagającym przyniesie to ulgę.



Pomóc Ci mogą:
- lekarz pierwszego kontaktu, lekarz rodzinny i pielęgniarki środowiskowe,
- lekarz i pielęgniarki z hospicjum.

Hospicjum to takie miejsce, w którym opiekuje się osobami umierającymi.

Jeśli chcesz, aby w ostatnich dniach Twojego życia ktoś bliski był przy Tobie, powiedz to. Możesz też zażyczyć sobie pomocy i wsparcia psychologa lub księdza. Gdy będziesz umierał możesz korzystać z pomocy, która przyniesie Ci ulgę i spokój.



Wielu ludzi chce umierać w domu. Ty też możesz się tego domagać. Czasami jednak opieka w domu może być niewystarczająca. Wtedy szpital lub hospicjum będzie miejscem, gdzie otrzymasz najlepszą pomoc. W każdej chwili możesz zdecydować, że ostatnie chwile życia chcesz spędzić w domu.



Jeśli będziesz wiedział o swojej śmiertelnej chorobie, będziesz miał czas przygotować się na śmierć. Możesz zaplanować komu przekażesz swoje rzeczy. Poprosić kogoś, aby zaopiekował się Twoimi bliskimi. Masz prawo zaproponować rodzinie jak ma wyglądać Twój pogrzeb.



Dobrze byłoby gdyby osoby, które kochasz mogły Ci towarzyszyć w ostatnich chwilach Twojego życia.





Życie to dar



Czasem mówi się, że **Życie to dar** lub **Życie to cud**. Porównujemy życie do drogi, która ma swój początek i koniec.

Jeśli czytasz tę broszurę, to znaczy, że żyjesz. Być może jesteś młody, silny, zdrowy, wesoły. Masz plany na przyszłość.

Warto jednak zdawać sobie sprawę, że dzień śmierci kiedyś na pewno nastąpi.



Mądrzy ludzie radzą, aby żyć tak jakby życie kończyło się jutro. Oznacza to, żeby nie odkładać niczego na później. I cieszyć się życiem jakiej mamy.

Trzeba żyć tak, aby w chwili śmierci czuć zadowolenie z tego co się przeżyło.



Rozmowy o śmierci mogą sprawić, że spokojniej przyjmiesz śmierć bliskiej Ci osoby.

Rozmowy o śmierci mogą też sprawić, że kiedyś będzie Ci lżej umierać, a teraz trochę lepiej żyć.



W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:

„**Mój czas wolny.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może spędzać czas wolny.“

„**Moje ciało.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o swoim organizmie“.

„**Moje zdrowie.** W jaki sposób osoba z niepełnosprawnością intelektualną może szanować swoje zdrowie“.

„**Moje wydatki.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może zadbać o swoje pieniądze“.

„**Mój komputer.** Pomocne narzędzie dla osoby z niepełnosprawnością intelektualną“.

„**Mój internet.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może korzystać z internetu“.

„**Moje bezpieczeństwo w internecie.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może bezpiecznie korzystać z internetu“.

„**Moje sposoby na konflikty.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o konfliktach i o sposobach ich rozwiązywania“.

„**Moje zachowanie.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zasadach kulturalnego zachowania“.

„**Moje prawa.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o postępowaniach sądowych“.

„**Moje relacje z ludźmi.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach z innymi ludźmi“.

„**Mój chłopak, moja dziewczyna.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o związkach uczuciowych“.

„**Moja samodzielność.** Czyli o tym co może zrobić osoba z niepełnosprawnością intelektualną, aby być bardziej samodzielną“.

„**Moje sposoby na zdrowe odżywianie.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o zdrowym żywieniu“.

„**Moje bezpieczeństwo na drodze.** Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o bezpiecznym uczestnictwie w ruchu drogowym“.

„**Moje sposoby na stres.** Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną może radzić sobie ze stresem“.

„**Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich.**

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną powinna wiedzieć o śmierci“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego



MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 119 Kół terenowych,
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 25 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.