

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, 2024

Wydanie drugie poprawione

ISBN 978-83-68183-02-3

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa

tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14

zg@psoni.org.pl

redakcja@psoni.org.pl

www.psoni.org.pl

Projekt graficzny i rysunki:	Anna Sokołowska
Konsultacja dostępności tekstu:	Krzysztof Kędzierski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	1000



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Aleksandra Kojtych
Łukasz Pisarski

Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich

Co osoba z niepełnosprawnością intelektualną
powinna wiedzieć o śmierci



Warszawa 2024



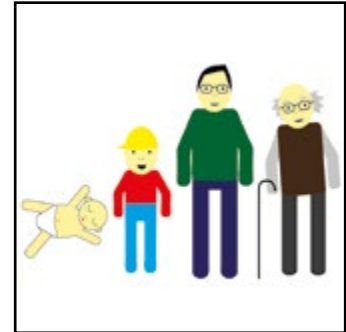
Spis treści

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	8
Etapy żałoby	10
Jak radzić sobie po stracie bliskich	11
Jak wspierać osobę w żałobie	12
Jak możesz pomóc chorej bliskiej osobie	13
Dlaczego warto rozmawiać o chorobie i śmierci	13
Mam prawo wiedzieć o swojej śmiertelnej chorobie	14
Ciesz się swoim życiem	16



Etapy życia człowieka

Twoje ciało i umysł zmieniają się w ciągu Twojego życia. Od narodzin do śmierci. Śmierć to koniec życia.

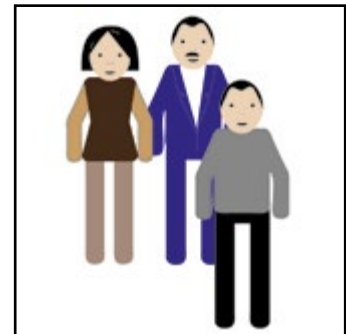


Na początku życia jesteś niemowlakiem. Potem dzieckiem. Dziecko chodzi do przedszkola i szkoły. Uczy się i poznaje świat. Poznaje nowych ludzi. W szkole ma koleżanki i kolegów.



Stajesz się dorosły. Wiesz coraz więcej o świecie. Możesz sam o sobie decydować. Możesz:

- pracować
- mieszkać samodzielnie
- założyć rodzinę.

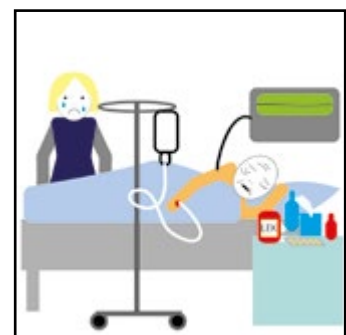


Pod koniec życia starzejesz się.

Twój organizm działa coraz wolniej. Twoje ciało jest coraz słabsze. Starsze osoby nie muszą już pracować. Ale potrzebują pomocy. Często pomagają im dorosłe dzieci i wnuki.

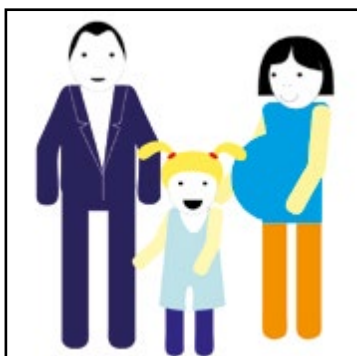


Organizm każdego człowieka kiedyś przestaje działać. Wtedy przestaje pracować serce, płuca i mózg. To znaczy że **człowiek umiera**. Każdy człowiek kiedyś umrze.





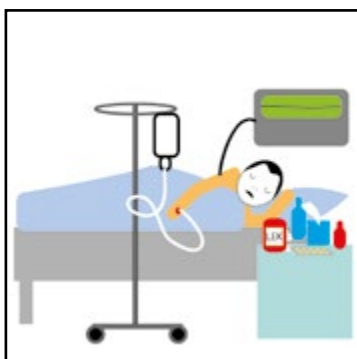
Śmierć jest tak naturalna jak narodziny



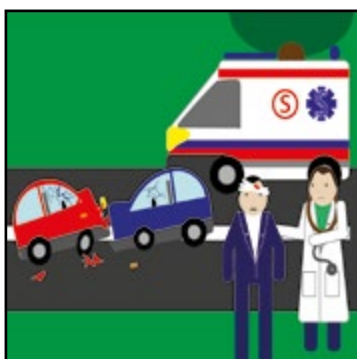
Żyjesz wśród innych ludzi. Masz rodzinę, przyjaciół, znajomych. Ktoś jest od Ciebie starszy. Ktoś inny jest młodszy. Narodziny dziecka to powód do radości. Narodziny dziecka można zaplanować.



Śmierci człowieka nie można zaplanować. Jedni ludzie żyją krótko a inni długo. Nikt nie wie kiedy umrze. Każdy człowiek rodzi się i umiera. Taka jest natura człowieka.



Stary człowiek umiera bo jego organizm przestaje działać. Człowiek może też umrzeć nagle. Młody człowiek może umrzeć z powodu wypadku lub śmiertelnej choroby.



Pamiętaj!
Nie wszystkie choroby powodują śmierć. Większość chorób można wyleczyć. Leczeniem zajmują się lekarze.
Nie wszystkie wypadki powodują śmierć. Ratowaniem ludzi zajmują się ratownicy medyczni.



Dlaczego trudno jest rozmawiać o śmierci

Ludzie nie lubią rozmawiać o śmierci. Boją się śmierci. Bo nikt nie wie co dzieje się jak człowiek umrze. Ale warto rozmawiać o śmierci. Dzięki rozmowie można przestać się jej bać.



Warto rozmawiać o śmierci bliskich osób. Warto ustalić co będzie z Tobą po śmierci bliskiej osoby. Możesz dowiedzieć się:

- z kim będziesz wtedy mieszkać
- kto będzie Ci pomagać
- skąd będziesz miał pieniądze na życie.



Co wiemy na temat śmierci

Nie tylko ludzie umierają. Umierają też rośliny i zwierzęta. Jak człowiek lub zwierzę umrze, to już nie wróci. To znaczy już go nie zobaczymy. Nie będzie już z nami mieszkać.



Jak człowiek umrze, trzeba przygotować pogrzeb. **Pogrzeb** to uroczystość pożegnania zmarłego. Na pogrzebie spotykają się:

- rodzina
- przyjaciele
- znajomi.

Wspólnie wspominają i żegnają zmarłego.





Ciało zmarłego jest w trumnie lub w urnie. Na cmentarzu wkłada się trumnę do dołu w ziemi i zasypuje. Tak powstaje grób. Na grobie pisze się nazwisko zmarłego i daty kiedy żył.



Na cmentarzu są też specjalne miejsca na urny. Każda urna ma osobną półkę z tabliczką. Na tabliczce są informacje o zmarłym. Groby można odwiedzać. Można się pomodlić, przynieść kwiaty i znicze.



Po śmierci bliskiej osoby zostają jego rzeczy. Na przykład ubrania, książki, zdjęcia. Warto zachować pamiątki po zmarłym. Pamiątki będą nam przypominać o wspólnie spędzonym czasie.



Najpierw trzeba rzeczy sprawdzić i podzielić. Czyli osobno odłożyć:

- co chcemy zostawić na pamiątkę
- co trzeba wyrzucić
- co możemy oddać biednym.

Pamiętaj! Nie można oddawać rzeczy brudnych i zniszczonych.



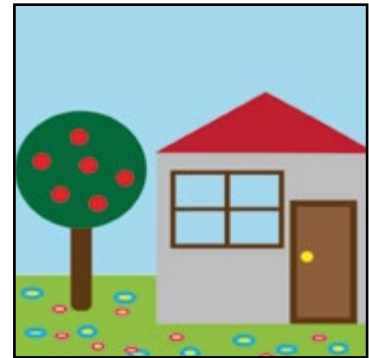
Zmarły może zostawić Ci spadek.

Spadek to na przykład dom lub pieniądze.

Osoba która dostaje spadek to **spadkobierca**.

Może być kilku spadkobierców.

Jest to najczęściej rodzina zmarłego.



Czasem zmarły miał długi. To znaczy że pożyczył od kogoś pieniądze. Na przykład od banku. Spadkobiercy muszą spłacić długi zmarłego. Warto poradzić się prawnika czy wtedy przyjąć spadek.



Przed śmiercią człowiek może napisać testament.

Testament to dokument w którym jest:

- spis wartościowych rzeczy tego człowieka
- informacje kto ma je dostać po jego śmierci
- podpis człowieka który napisał testament.

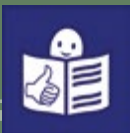


Jak chcesz napisać testament, napisz kto po Twojej śmierci ma dostać:

- Twój dom
- Twoje pieniądze
- inne drogie rzeczy.

Możesz też napisać że pieniądze lub dom ma dostać fundacja lub muzeum.





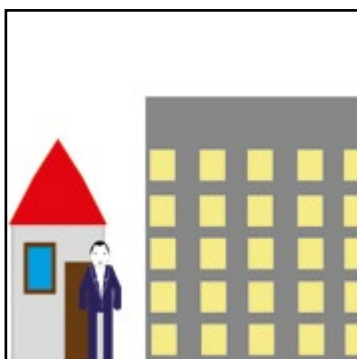
Mam prawo wiedzieć o śmierci bliskiej osoby



Po śmierci bliskiej osoby możesz mieć dużo pytań. **Nie bój się pytać!** Zadawaj pytania. Rozmawiaj o śmierci bliskiej osoby. To może Ci pomóc.



Czasem rodzina nie chce rozmawiać o śmierci bliskiej osoby. Dla nich to też jest trudne. Oni też stracili kogoś bliskiego. Spróbuj później. Za kilka dni lub tygodni.



Ważne jest żebyś dowiedział się jakie będzie Twoje życie po śmierci bliskiej osoby. Możesz o tym rozmawiać już teraz. To może być trudna rozmowa. Ale dowiesz się co z Tobą będzie.

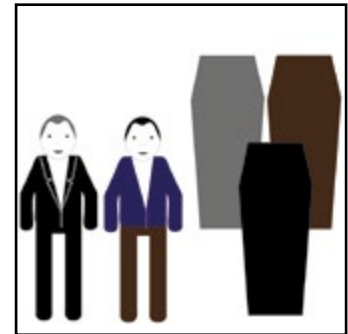
KALENDARZ							Luty	
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA		
		1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28							

Masz prawo pożegnać zmarłą osobę. Od śmierci do pogrzebu mija kilka dni. To czas na przygotowanie pogrzebu. Możesz zamówić kwiaty. Możesz napisać coś miłego o zmarłym. Potem możesz przeczytać to lub powiedzieć na pogrzebie.



Jeśli nie masz rodzeństwa, Ty masz prawo decydować o tym jaki będzie pogrzeb Twojego rodzica. Możesz wybrać:

- trumnę lub urnę
- kwiaty
- swoje ubranie na pogrzeb.



O śmierci bliskiej osoby trzeba powiadomić rodzinę, przyjaciół i znajomych. Możesz to zrobić przez telefon lub osobiście. Możesz też napisać **nekrolog**.



W nekrologu pisze się:

- datę śmierci
- dokładne miejsce, dzień i godzinę pogrzebu
- krótką informację kim była zmarła osoba.

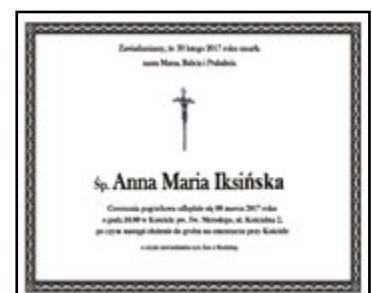
Nekrolog możesz wysłać do gazety. Napisz mejla i dołącz nekrolog. Trzeba za to zapłacić.

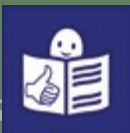


Klepsydra to ogłoszenie o śmierci. Zawiera te same informacje co nekrolog. Klepsydry rozwiesza się:

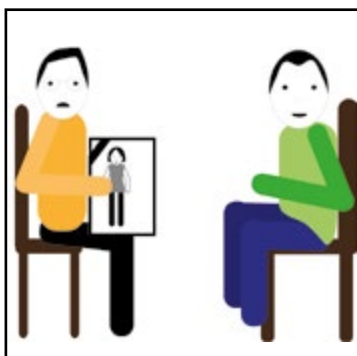
- blisko domu zmarłego
- na słupach ogłoszeniowych
- przy cmentarzu lub kościele.

Powieś klepsydrę tak, żeby sąsiedzi i znajomi zmarłej osoby mogli ją przeczytać.

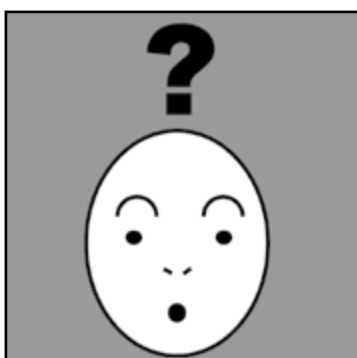




Etapy żałoby



Żałoba to czas po śmierci bliskiej osoby. W tym czasie uczymy się żyć bez tej osoby. Podczas żałoby ludzie mają dużo różnych uczuć. Często nie wiedzą co mają robić.



Na początku może będzie Ci trudno uwierzyć w śmierć bliskiej osoby. **Możesz nic nie czuć.** Możesz zachowywać się tak samo jak zawsze.



Możesz być bardzo zaskoczony. Czyli możesz być w szoku. Kiedy jesteś w szoku to:

- szybko bije Ci serce
- pocisz się
- boli Cię głowa lub brzuch
- trzęsą Ci się nogi i ręce
- możesz zacząć się jękać.



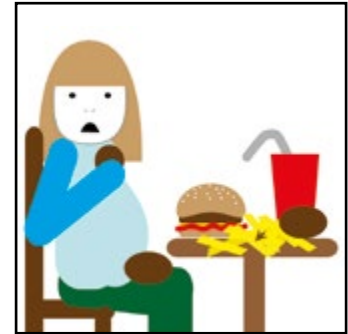
Po śmierci bliskiej osoby **możesz czuć się inaczej niż zwykle.** Na przykład:

- trudno Ci zasnąć
- nie chce Ci się jeść
- ciągle czujesz się słaby.

Ważne żebyś wtedy zadbał o siebie.



Możesz czuć smutek i żal. Nic Cię nie cieszy. Chcesz być sam. Unikasz ludzi. Czujesz się zmęczony. Chcesz tylko leżeć w łóżku. Tracisz apetyt lub jesz za dużo. Nie dbasz o dom i rodzinę. Często płaczesz.



Po śmierci bliskiej osoby **możesz czuć złość.** Możesz złościć się na zmarłego, na swoich bliskich lub na samego siebie. To jest normalne zachowanie. Dużo osób tak się czuje po śmierci bliskiej osoby.



Jak radzić sobie po stracie bliskich

Staraj się mówić o swoich uczuciach.

Jak jesteś smutny, to płacz. Jak jesteś zły, to złość się. Jak masz potrzebę się ruszać to:

- pobeigaj lub pojeźdź na rowerze
- posprzątaj mieszkanie lub ogród.



Każdy człowiek przeżywa żałobę na swój sposób. Po kilku tygodniach lub miesiącach poczujesz się lepiej. Znowu zaczniesz spotykać się z przyjaciółmi.



Będą też trudne dni. Na przykład w czasie spotkań rodzinnych. Możesz czuć smutek i tęsknotę w czasie świąt lub urodzin. Postaraj się zrobić plan na te dni. Zaprosz do siebie gości lub pojedź do dalszej rodziny.





W czasie żałoby możesz potrzebować pomocy psychologa lub lekarza. Zwróć się po pomoc jeśli:

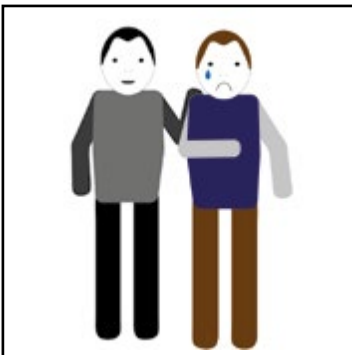
- nie możesz spać lub śnią Ci się koszmary
- nie masz z kim porozmawiać
- pijesz dużo alkoholu
- w ogóle nie wychodzisz z domu.



Możesz zadzwonić na bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie: 800 108 108.

Posłuchaj rad specjalistów!

Jak wspierać osobę w żałobie



Może umrzeć osoba bliska dla Twojego przyjaciela. Wtedy odwiedź go lub zadzwoń do niego. Zapytaj jak się czuje. Powiedz że mu współczujesz. Słowa współczucia z powodu śmierci bliskiej osoby to **kondolencje**.



Zapytaj przyjaciela czy potrzebuje pomocy. Pomóż mu jeśli o to poprosi. Możesz też pójść z nim na pogrzeb. Czasami przyjaciel nie ma ochoty rozmawiać. Wtedy wystarczy że będziesz obok. **Ważna jest Twoja obecność.**



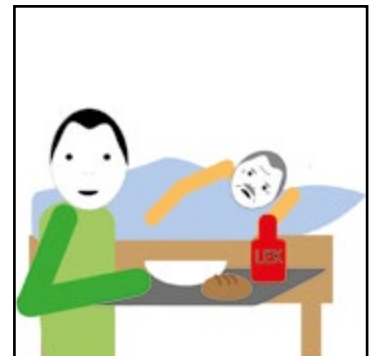
Jak możesz pomóc chorej bliskiej osobie

Czasem ktoś z Twojej rodziny długo choruje. Niektórych chorób nie można wyleczyć. Chory czuje się coraz gorzej. Ważne żeby wtedy nie był sam. Spędzaj z nim dużo czasu. Rozmawiaj. Na przykład opowiadaj co ostatnio robiłeś. A czasami nie musisz mówić. Wystarczy że będziesz blisko.



Staraj się pomagać chorej osobie. Możesz:

- przynieść lekarstwa lub picie
- posprzątać i pościelić łóżko
- przygotować jedzenie
- odebrać telefon
- zadzwonić do lekarza.

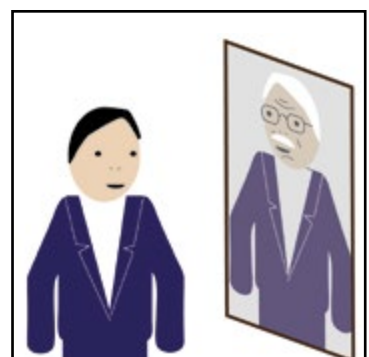


Dlaczego warto rozmawiać o chorobie i śmierci

Jeśli Ty jesteś poważnie chory, masz prawo wiedzieć o swojej chorobie. Masz prawo się leczyć. Rozmawiaj z rodziną o swojej chorobie. Rozmawiaj o tym jak będzie wyglądać leczenie. Czy będziesz mieć operację. Czy będziesz stale zażywać leki.



Tak jak wszyscy, Ty też kiedyś umrzesz. Możesz poważnie zachorować i umrzeć młodo. Możesz umrzeć dopiero jak będziesz stary. Trudno o tym myśleć, ale powinieneś to wiedzieć.

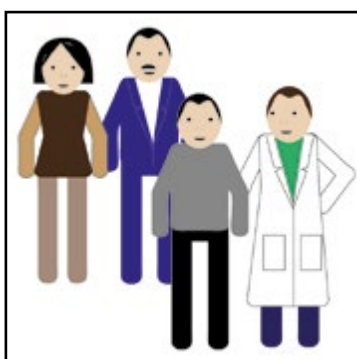




Nie każdy chce rozmawiać o śmierci.
Ty też nie musisz rozmawiać o swojej śmierci.
Jeśli chcesz rozmawiać, zadawaj pytania:

- co będzie po mojej śmierci?
- co będzie z moimi rzeczami?
- jaki będzie mój pogrzeb?

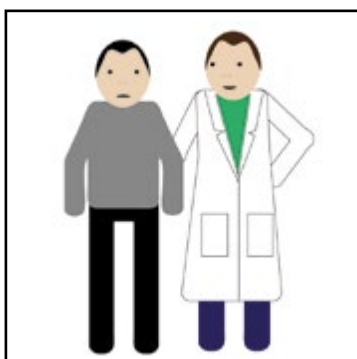
Masz prawo wiedzieć o swojej śmiertelnej chorobie



Jeśli często chodzisz do lekarza, masz dużo badań, bierzesz dużo leków, zapytaj swoich rodziców lub opiekunów dlaczego tak jest? Może nikt Ci nie powiedział, że jesteś poważnie chory.



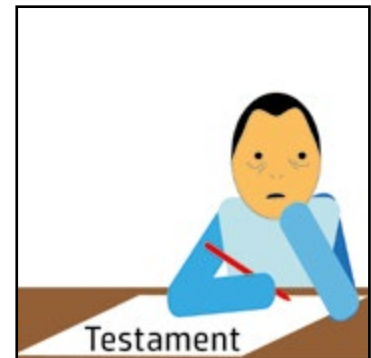
Może Twoi bliscy nie potrafią Ci powiedzieć o Twojej bliskiej śmierci. Może sami się boją. Kochają Cię i martwią się o Ciebie. Mogą czuć wielki smutek.



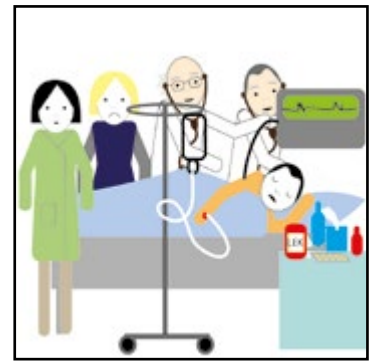
Jeśli chcesz wiedzieć co z Tobą się dzieje, zadawaj pytania. Łatwiej będzie Ci zrozumieć Twoją chorobę.
Możesz też nie chcieć o tym rozmawiać.
Pamiętaj! Nie musisz rozmawiać.



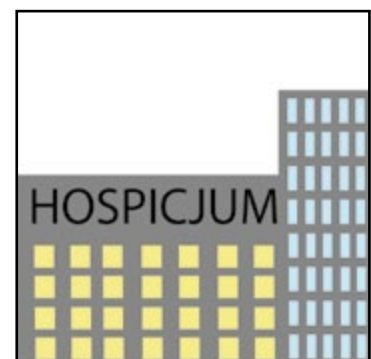
Jak już wiesz o swojej śmiertelnej chorobie, możesz przygotować się na śmierć. Możesz napisać testament. Możesz poprosić kogoś żeby zaopiekował się Twoimi bliskimi. Możesz też zaplanować swój pogrzeb i powiedzieć to rodzinie.



Jeśli jesteś śmiertelnie chory, masz prawo do najlepszej opieki. Mów lekarzom i rodzinie gdy Cię boli. Masz prawo do lekarstw. Lekarstwa powinny zmniejszyć ból. Mów rodzinie czego potrzebujesz. Mów na co masz ochotę.



Jeśli będziesz już bardzo słaby, możesz potrzebować opieki w dzień i w nocy. Taką opiekę znajdziesz w hospicjum. W **hospicjum** są lekarze i pielęgniarki. Opiekują się ludźmi śmiertelnie chorymi.



Ważne żebyś w ostatnich dniach swojego życia nie był sam. Jeśli chcesz żeby była przy Tobie rodzina, powiedz o tym. Możesz też poprosić o rozmowę z psychologiem lub księdzem. Rozmowa może Ci pomóc. Będziesz spokojniejszy.





Dużo osób chce umrzeć w domu. Ty też możesz mieć takie życzenie. Jednak nie zawsze jest to możliwe. W domu często nie ma odpowiednich warunków. Szpital i hospicjum zapewniają odpowiednią pomoc i opiekę.



Ale dobrze jest gdy w ostatnich chwilach życia są przy Tobie bliscy. Ostatnie pożegnanie jest bardzo ważne też dla Twojej rodziny.

Ciesz się swoim życiem



Jeśli jesteś zdrowy, ciesz się każdym dniem swojego życia. Nie odkładaj planów i marzeń na później. Staraj się realizować je już teraz. Staraj się żeby Twoje życie było ciekawe i dobre.



W chwili śmierci będziesz zadowolony z dobrego życia. Będziesz się z tym dobrze czuł. Twoi bliscy też będą się lepiej czuli. Będą mniej cierpieć. Rozmowy o śmierci też są ważne. Pomagają zrozumieć, że każdy kiedyś umrze.

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



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:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- 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.