

A MEGOSZTOTT FÁJDALOM

Hogyan kísérheted szakemberként a
gyerekek gyászát?



*„Mindig várom az őszt – kedvenc évszakom. Átmegyek Kisorosziban,
ahol tavasztól őszig élünk, a Kísszigetre, a nagy Duna partjára. A
réten ezer kikerics. Halálvirág – mondja a pásztor –, aztán
vigasztalóan hozzáteszi: de nem bánt.”*

/Polcz Alaine/

A megosztott fájdalom

Hogyan kísérheted szakemberként a gyerekek gyászát?

Szerző

Reményiné Csekeő Borbála

Szakmai lektorok

Nagy Melinda

Táler Orsolya

Nyelvi lektor

Károlyi Juli

Kiadványtervezők

Petrovics Sára

Kiadta a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2023.

www.kek-vonal.hu

A kiadvány az UNICEF és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány együttműködésében jött létre. Minden visszajelzést és észrevételt köszönettel fogadunk az info@kek-vonal.hu címen.



TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	1
Hogyan használd?.....	2
Elméleti áttekintés	3
Gyászelméletek	3
Kettősfolyamat elmélet	8
Komplikált gyász	9
Gyász, mint krízis	10
A gyerekek gyásza	12
Gyakorlati útmutató	13
Tematikus foglalkozások	14
A közösséget érintő gyász	26
Öngyilkosságot követő gyász	28

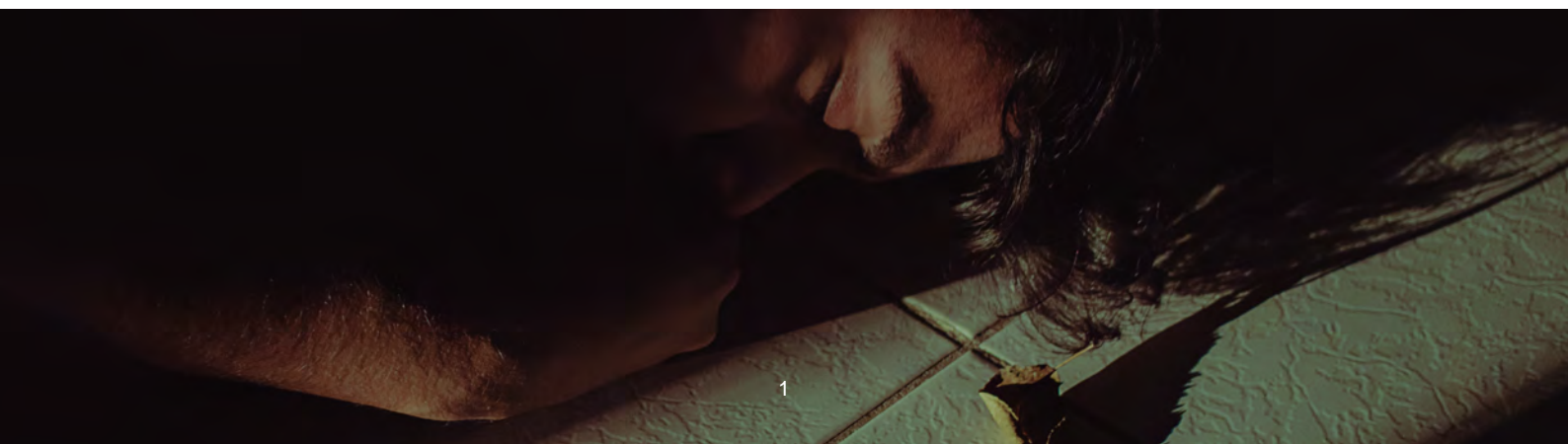
BEVEZETÉS

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 1993 óta működtet lelkisegély-szolgálatot gyerekeknek és fiataloknak 24 éves korig. Misszióinkból fakadó feladatunk a gyerekek közvetlen meghallgatásán és segítésén túl, a környezetüket jelentő felnőttek támogatása abban, hogy erre az odafordulásra képesek legyenek, és minél több gyermeket, fiatalon tudjanak a saját megküzdési eszköztáruk gazdagításában kísérni. Ennek érdekében szervezünk előadásokat, tréningeket, és készítettük el ezt az újabb módszertani ajánlást, kifejezetten a gyász, veszteség témájában.

A mai kor embere sok szempontból kitárulkozó. Sokan az internet nyilvánossága előtt élnek, miközben a kihívást jelentő helyzetekben, krízisekben elszigetelődnek, akár a családon belül is. Évszázadokon át közösségben történt meg és zajlott le a gyász is. Az emberek természetesnek vették, hogy el kell búcsúzniuk az élettől, nem tiltakoztak, nem harcoltak ellene, elfogadták ezt a tényt. Mivel a halál, a gyász, a gyással való megküzdés, az újbóli talpraállás szükséges részei életünknek, nyíltan lehet és kell is beszélni róluk.

A közösségi rituálék, régi közösségi hagyományok mára eltűntek, a családok egyedül maradtak olyan nehéz témákkal mint a krónikus és mentális betegségek, szexuális nevelés, addikciók és a gyázmunka. Általánosságban azt mondhatjuk, hogy a gyász magánüggévé vált, néha a gyerek és szülő a közös gyászban sem osztozik. Nehezíti a helyzetet, ha a szülőnek nincsenek érett megküzdési stratégiái, megfelelő érzelemszabályozása, így nem tudja átadni a következő generációnak, hogyan lehet megküzdni egy nehéz, krízises helyzettel, mint amilyen a gyász is lehet.

A Kék Vonal szolgálatainak tapasztalatai szerint a tizenévesek és a fiatal felnőttek nincsenek jól. A szorongásokkal, általános lehangoltsággal, magánnyal, önsértéssel, öngyilkossági gondolatokkal és késztetésekkel kapcsolatos megkereséseink száma évek óta meredeken emelkedik. Ha krízisbe kerülnek, nincsenek eszközeik, erőforrásaik a természetes környezetükből és nincs kellő kapacitás a mentálhigiénés és pszichiátriai ellátóhelyeken sem. Emiatt sok nehézség a pedagógusokon illetve az iskolai segítőkön csapódik le. Ez újabb teher az amúgy is ezer sebből vérző oktatásügyben dolgozókon, de egyben gyönyörű feladat is lehet tanároknak, iskolapszichológusoknak, iskolai szociális segítőknak.



Hiszünk abban, 30 éve laikus segítőkkel dolgozva a szolgáltatásainkban, hogy sok nehéz helyzetben – a gyász természetes folyamatának támogatásában mindenképpen –, az iskolai szakemberek is meg tudják adni azt a törődést, figyelmet, érzelmi támogatást, amire a gyerekeknek ilyenkor szükségük van. Pont arra a figyelemre, odafordulásra, érzelmi támaszra van szükségük a gyerekeknek, amit az iskolai szakemberek meg tudnak adni.

HOGYAN HASZNÁLD?

Kiadványunk első felében a veszteségekhez és a gyászhoz kapcsolódó elméleti háttérrel vázoljuk fel. A gyázmunka pszichológiájának ismerete kompetenciaérzést adhat, amikor egy gyászoló gyereket segítesz. Érthetővé tehet nem várt reakciókat és jó alapot adhat ahhoz is, hogy edukációval támogasd a veszteségek miatt krízisbe került diákokat. A halálesetek mellett a váláshoz (gyerekeknél a szülők válásához) kötődnek a legsúlyosabb veszteségélmények, ezért erre a témára külön is kitérünk.

A második rész gyakorlati útmutatóként kíván szolgálni, a gyászban való támasznyújtáshoz egyéni és csoportszinten is. Majd kitérünk néhány speciális esetre is, ezen belül az egész iskolai közösséget érintő veszteségek feldolgozására és az öngyilkosságot követő gyázmunkával kapcsolatos gyakorlati megfontolásokra.

Az elméleti rész célja nem a teljesség, inkább egy fajta kompetens és elfogadó hozzáállás erősítése, de bőven kínálunk további olvasmányokat. Jelen segédlet sok minden egyébre sem tér ki, például nem részletezzük az interaktív foglalkozásokra jellemző általános javaslatainkat, illetve a segítő helyek között nem részletezzük a Kék Vonal szolgáltatásait, de ezekhez is található információ honlapunkon.



ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS

GYÁSZELMÉLETEK

Veszteség és a veszteségekhez kötődő gyász egy szubjektív élmény. Előfordulhat, hogy a megélt veszteség más ember számára szinte semmit nem jelent. A veszteség nagyon sok minden lehet. Lehet konkrét, mint egy hozzátartozó vagy szeretett személy halála, fontos kapcsolat vége, vagy egy életszakasz lezárulása, de lehet kevésbé könnyen megfogható, mint egy cél, egy remény vagy a bizalom elvesztése, egy csalódás vagy kudarc. **Minden emberi veszteség feldolgozása gyázmunkával jár.** Ennekbelső, lelki munkának nagy a tétje, mert a feldolgozatlan veszteségek rombolják életminőségünket, csorbítják önértékelésünket.

Számtalan definíciót találunk a gyászra a lélektani szakirodalom felületes szemlélésével is. A gyász nagyon bonyolult és komplex fogalom, amit rengeteg szempont alakíthat. gy igen átfogó és mégis konkrét meghatározás Pilling János (2012): „a veszteség által kiváltott reakciók, magatartási formák együttese”. Tehát minden veszteséget – egy kudarcot, egy szakítást, egy kisállat elvesztését – gyász követ. A legtöbb gyászelméletben közös annak hangsúlyozása, hogy bár nehéz és fájdalommal teli folyamatról van szó, melyben sokféle reakció mód elképzelhető, ez egy természetes folyamat. A sok egyéni különbséggel együtt a lélektani folyamatok jobb megértése érdekében számos szakaszolása született. A legismertebb talán az az öt szakasz, amivel Elisabeth Kübler-Ross, az Egyesült Államokban élő svájci pszichiáter eredetileg a haldoklás stádiumait különítette el. szerint az elutasítástól, tagadástól a düh, az alkudozás és a depresszió fázisain keresztül vezet út a belenyugvásig, megbékélésig. Maga Kübler-Ross írja később azt is, hogy milyen sokan félreértik ezeket a fázisokat, mintha ez egy törvényszerűenvégbemenő, mindig ugyanúgy megtörténő lineáris ütemterv lenne, pedig ez nagyon nincs így. Nem lehet veszteségeket összehasonlítani, és nem lehet előírni a gyász lefolyását senkinek. Nem mindenki megy keresztül ugyanazokon a fázisokon és főleg nem ugyanazon sorrendben és adott idő alatt. Az elméletek viszont mégis segíthetnek keretet adni és reményt mutatni arra, hogy nem kell, hogy a legmélyebb fájdalom örökké tartson.

Az újabb szakirodalmak éppen ezért kevésbé sugallják a gyász szakaszolhatóságát, és inkább az egyediséget hangsúlyozzák a gyász lefolyásának folyamatjellege mellett. Pilling János modellje is a jól érthető a szakaszolás mellett hangsúlyozza a gyász folyamatjellegét és az egyéni mintázatokat is. Kiss EnikőCsilla és Sz. Makó Hajnalka által szerkesztett Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana címűkönyvben Benczúr Lilla ismerteti a modellt, amit az alábbiakban foglalunk össze.

0. fázis: Anticipációs gyász

A gyász folyamata nem feltétlenül csak akkor kezdődhet, amikor már megtörtént a veszteség. Vannak jellemző helyzetek, amikor egy hozzátartozó halálára készülni lehet. Ilyen lehet egy hosszas betegség, de egy háborús helyzet is. Ilyenkor a hozzátartozók már a haláleset tényleges bekövetkezése előtt foglalkoznak ezzel a lehetőséggel és esetleges hatásaival rájuk nézve. Így, mire a tényleges haláleset bekövetkezik, addigra a gyász már folyamatban van. **Van, amikor megkönnyíti a hiány feldolgozását, de akár meg is nehezíti, például azokban a helyzetekben, amikor egy hosszú betegségben alakul a kapcsolat bensőségessé vagy éppen lesz ambivalens.**

1. fázis: Sokk

Eleinte, sokkos állapotban úgy védekezik a psziché, hogy csak fokozatosan engedi be az információkat, hiszen túlságosan letaglózó lenne, ha hirtelen elfogadnánk: akit elvesztettünk, nincs többé. **A szomorúság egy lassabban fejlődő érzelem. A halálhírré adott legelső reakció általában a bénultság, kiüresedtség, a sokk, de megjelenhetnek szélsőséges, mindent elárasztó érzelemkitörések is.** A személy ilyenkor úgynevezett negatív transzállapotba kerülhet, melyben a világ megtapasztalásának biztos pontjai megszűnnek és fokozódik a befolyásolhatóság. A dermedtség és az érzelmi viharok is normál reakciók, sőt megjelenhetnek disszociatív tünetek is (pl. automatikus vagy szervezettnek látszó cselekvések, miközben a személy nem tud róluk). Időben ez a fázis néhány perctől néhány óráig (ritkán előfordul, hogy néhány napig) tart, körülbelül addig, míg tudatosulnak az aktuális teendők, ami segít átlépni a kontrollált szakaszba.



2. fázis: Kontrollált szakasz

Ahogy a teendők tudatosulnak, a gyászoló kap egy fajta kapaszkodót a feladatok formájában. A normál gyász lefolyásában, az első sokk után intézi az ügyeket, legyen szó akár halálesetről, akár egy kapcsolat végéről, vagy bármilyen nagy veszteségekkel járó tragédiáról. **Miközben szinte automatikusan „teszi a dolgát a gyászoló gyakran azt élheti meg, hogy nincs köze a valósághoz, hogy nincs igazán jelen, hogy mindez mással történik, illetve a körülötte lévő világot ködösnek, álomszerűnek, nem valóságosnak érzi.** Nagyon erős érzelmek, indulatok jelenhetnek meg (pl. düh, ingerlékenység, vádaskodás), miközben az ügyintézésük során ezeket folyamatosan kontroll alatt kell tartania. Előfordulhatnak hirtelen váltások is, például az intézkedések során teljesen kontrollátnak tűnő személy egyedül vagy hozzátartozói körében szabadabb folyást engedhet az erős érzéshullámoknak. A tevékenységeket tekintve megjelenhetnek túlzások (mindent ő akar intézni) vagy akár a teljes passzivitás is. **A túlzott tevékenység és az erős indulatok lélektani funkciója a figyelemelterelés az érzésekről és az erőgyűjtés a következő, nagyon fájdalmas szakaszra.** A legszemléletesebben a haláleset utáni gyászban lehet ezt a szakaszt nyomon követni a legközelebbi hozzátartozók viselkedésében és az idői lefolyását tekintve is ez a szakasz legfeljebb néhány hét, így általában a temetésig tart.

3. fázis: Tudatosulás

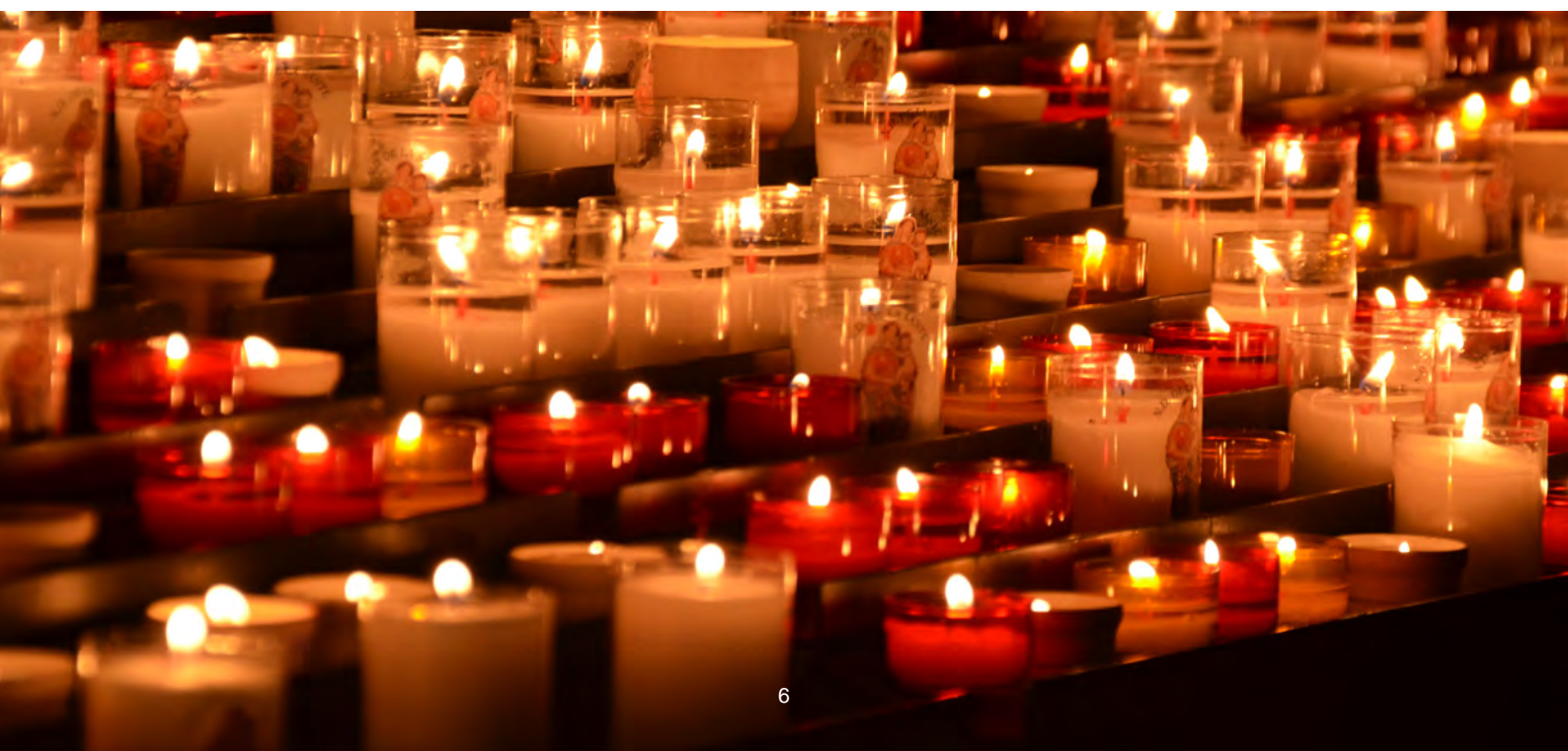
Ez a folyamat legsokrétűbb időszaka. Ami történik: a hiány megélése a mindennapok szintjén is. Ez az időszak az érzelmek kavalkádjáé. Az lehet mondani, itt minden érzés ér. **A leggyakrabban megélt érzelmek: megkönnyebbülés, szomorúság, magány, tehetetlenség, megsemmisültség, kiüresedettség, félelem, szorongás, harag, depresszió.** Az érzések akár gyorsan válthatják egymást, sokszor kontrollálhatatlannak tűnő módon. Megjelenik a harag, annak a frusztrációja is, hogy akármit csinálok, akkor sincs, és soha többé nem lesz itt, aki meghalt, nem szerezhetem vissza a leégett, elsodort otthont, a kapcsolatomat, a munkámat, a saját egészségemet.

Szinte minden veszteség után ebben a szakaszban a legerősebb a harag. A harag irányulhat haláleset után az elhunyra, de minden más érintettre, a veszteség formájától függően a beteget kezelő személyzetre, a hivatalos szervekre, a mentőre, a rendőrrre, a tűzoltókra, de természetesen a családtagokra, sőt Istenre, a Sorsra, az Univerzumra is. Jellemzően megjelenik az önmagunk felé fordított harag is, azaz a gyászolóra magára, önvádként és bűntudatként. Apró megtett vagy meg nem tett dolgok felnagyítódnak, minden kimondott és ki nem mondott szónak jelentősége lesz. Csökken az örömképesség, hiszen mindenről az elhunyt jut a gyászoló eszébe, hogy nem lehet már vele megosztani az örömeiket sem. Mindeközben a szorongás, a félelem is erősödhet, mivel a magány, a megváltozott helyzet bizonytalansága, a biztonságérzet elvesztése önmagában is fokozza.

Ezzel együtt a halállal kapcsolatos tudattalan félelmek és szorongások is aktiválódnak. A gondolkodás, az előző fázis összeszedettségéhez képest erős regresszív jegyeket mutat: mágikus gondolkodás, onnipotens fantáziák („én tehetek róla”), a gondolkodási teret teljesen és gyakran kontrollálhatatlanul betöltik a veszteséggel, az elhunyttal kapcsolatos gondolatok, ez akár a kontrollvesztés érzéséig is erősödhet.

Sokszor felmerül a gyászolók környezetében, de akár a gyászolóban is, hogy meddig járunk ezen a természetes folyamaton, és hol kezdődik a patológia. **„Ez normális?” „Megőrültem?” és hasonló kérdések tovább mélyíthetik a krízis állapotot.** Ezért is fontos tudni, hogy gyakoriak és ebben az időszakban teljesen természetesek azok az akusztikus vagy vizuális hallucinációk (pl. „mintha ott állt volna mellettem”, „hallottam a légzését”), amelyek mind az elhunythoz, a veszteséghez kapcsolódnak, ha rövid ideig tartanak és átmenetiek.

A viselkedést tekintve ebben a szakaszban akár ellentétes magatartásformák is megférnek egymással: egyfelől megjelenik a szociális visszahúzódás, miközben ott a sokszor ki nem mondott igény a társas támaszra. Ugyanígy az elhunyttal kapcsolatban is egyidejűleg jelenhet meg az igény a vele való kapcsolatra (belső párbeszéd, szokásainak átvétele) és az elkerülő magatartás (a vele kapcsolatos helyek, emlékek, róla való beszéd kerülése). Ez az ambivalencia komoly lélektani terhet jelent a gyászolónak, nem véletlen, hogy ebben az időszakban jelenhetnek meg a szomatikus distressz tünetei, például torok-és gyomorszorítás, légszomj-érzés erőtlenséggel, feszültséggel és pszichés fájdalommal társulva. Ezek az érzések főként az elhunyttal kapcsolatos emlékek aktiválásakor, a hozzá kapcsolódó helyeken fokozottan jelenhetnek meg. A testi tünetek a gyász későbbi szakaszában is megtalálhatók, sőt, előfordul és ijesztő lehet a gyászoló számára az elhunyt tüneteinek „ismétlése”. Viszonylag gyakori szomatikus tünet a szédülés, alvászavar, mellkasi nyomás, fejfájás, gyengeség, meglassultság, zajérzékenység, étvágytalanság, gyomor- és hasi panaszok. Hasznos, ha ezeket egy orvosi kivizsgálás alkalmával is lehet a gyászfolyamatában látni.



4. fázis: Átdolgozás

A tudatosulás és az átdolgozás időszaka nem különül el élesen egymástól. Mivel hónapokig tartó időszakról beszélünk, maga a folyamat természetesen hullámzó lefolyású. Az átdolgozás szakaszában annyi változás történik, hogy a kontrollálhatatlan emlék- és érzelemfolyamok helyett inkább a tudatosabb emlékezés nyer teret. A tünetek intenzitása fokozatosan csökken, az elkerülő magatartás oldódik, a racionális elfogadás mértéke nő.

Az átdolgozás fázisában óhatatlanul lesznek hullámvölgyek. Egy közeli hozzátartozó elvesztése után ebben az időszakban találkozunk a gyászoló minden ünneppel a másik nélkül, éppen ezért az évfordulók (pl. egy elhunyt szülő születésnapja), az ünnepek átmenetileg újra felerősíthetik a már csökkent intenzitású tüneteket.

5. fázis: Adaptáció

Ahogy a szakasz elnevezése is mutatja, ennek az időszaknak vagy inkább állapotnak a lényege, hogy a gyászoló képessé válik a saját életének folytatására, alkalmazkodva a megváltozott helyzethez. Visszatalál egy stabil, integrált állapotba.

Egy haláleset után eddigre sikerül az elhunyttal kapcsolatos emlékeket integrálni a személyes múltba, a gyászoló képes kínzó fájdalom nélkül emlékezni és beszélni róla. A testi tünetek megszűnnek, a gyászoló képes a napi feladatait maradéktalanul ellátni. Az életet nem érzi kilátástalannak, visszatalál az örömforrásokhoz is anélkül, hogy az örömet büntudat kísérné. A gondolkodás jövőorientálttá válik, a gyászoló képes a céljai felé fordulni. A feldolgozott gyász lehetővé teszi, hogy az elvesztett kapcsolatra és a szép emlékekre lelkiismeretfurdalás, büntudat vagy fájdalom nélkül gondoljunk, és a múlton való folyamatos gondolkodás és a jövőtől való félelem helyett megéljük a jelenben lévő életünket és élő kapcsolatainkat.

Fontos hangsúlyozni, hogy bár van a fenti folyamatban valami egyetemleges, mégis mindenki máshogyan gyászol. Nagyok a kulturálisan meghatározott, a családi és az egyéni különbségek is. Ami nekünk természetes az lehet, hogy egy máshol, máshogy szocializálódott személynek furcsa és fordítva. **A másik személy gyászfolyamatában támasznak lenni nagyfokú nyitottságot, elfogadást és toleranciát feltételez.**

KETTŐSFOLYAMAT-ELMÉLET

A hagyományos elméletekkel szemben az újabb gyászelméletek jellemzői szkeptikusak a gyász kiszámítható érzelmi pályájával kapcsolatban, amely az egyensúly hiányától a helyreállításig tartana, és elmozdulnak attól a feltételezéstől, hogy a sikeres gyászfeldolgozás feltétele az, ha elengedjük az elhunytat. A kevésbé jól megfogható elengedés helyett a folyamatos szimbolikus kötelék fenntartását látják célnak, és ezzel összefüggésben nagyobb figyelmet fordítanak a gyással együtt járó jelentésalkotási folyamatokra is, az egyén identitásának alakulására, hiszen a gyászfolyamat során gyakran szükséges a gyászolónak önmaga újbóli meghatározása. **Hangsúlyt fektetnek a spiritualításra és a poszttraumás növekedésre, amelyek segítenek integrálni a veszteség tanulságait.** Szélesítik a figyelem fókuszát: nemcsak a gyászoló egyéni tapasztalataira figyelnek, hanem a család és a tágabb kulturális csoport hatásaira is.

Egyike a modernebb megközelítéseknek a kettősfolyamat-elmélet, ami Stroebe és Schut nevéhez kötődik. A szerzők a korábbi szakasz- és feladatelméletek erősségeit és korlátait figyelembe véve fejlesztették ki modelljüket. Eszerint az elmélet szerint is van egy folyamat, de a folyamatban kevesebb a stabil pont. Ami általános, hogy kezdetben a veszteség-orientáció dominál: arra fókuszálunk, ami/aki hiányzik, majd ezt követi a helyreállítás-orientáció, amikor új feladatok elsajátítása (például: pénzügyek kezelése), új identitás kialakítása (például: özvegy), az elhunyt nélküli élet megszervezése történik. Ezen feladatokkal kapcsolatos érzelmek is széles skálán mozoghatnak a megkönnyebbüléstől és büszkeségtől (hogy meg tudtam csinálni) egészen a szorongásig és félelemig (mert esetleg nem sikerült valami). **A két állapot között ingadozik a gyászoló, majd az mutatja, hogy a sikeres feldolgozás útján jár, hogy egyre többet van már a helyreállítás fázisában, és ahogy halad az idő, egyre kevesebbet figyel magára a veszteségre.** Mindkét orientáció tehát a megküzdési folyamat része, de részvételi arányuk az idő előrehaladtával változik: ahogy halad előre a folyamat, úgy kap nagyobb szerepet a helyreállítás-orientáció. A modell központi eleme az oszcilláció, azaz az oda-vissza mozgás, hullámozás a két fókusz között. Ez felelős a két orientáció váltakozásáért: szabályozza a gyással kapcsolatos különböző stresszorokkal való konfrontációt vagy azok elkerülését. Ez a dinamikus reguláció egy oda-vissza zajló folyamat: néha a gyászoló konfrontálódik a veszteséggel, máskor pedig elkerüli a fájó emlékeket, másra koncentrálnak. **Az elmélet szerint az optimális megküzdéshez és helyreállításhoz szükség van a konfrontáció és az elkerülés váltakozására.** Így őrizhető meg a mentális és fizikai egészség, hiszen ebben az esetben nem állandó vagy extrém elfojtásról van szó, hanem arról, hogy a gyászolónak lehetősége van elterelni a gondolatait vagy új dolgokra figyelnie, amikor túl fájdalmas lenne szembesülni a gyással. Komplikált gyászról beszélhetünk, ha az oszcilláció zavart szenved. Tehát vagy a veszteségorientáció, vagy a helyreállítás-orientáció kerül túlsúlyba, a másik pedig szinte hiányzik. Ekkor a gyászban való extrém elmélyülés vagy épp ellenkezőleg, annak extrém tagadása történik.

KOMPLIKÁLT GYÁSZ

A gyász alapvetően nem betegség: teljesen természetes reakció, ha veszteség ér minket, ám tünetei a legtöbb embernél idővel csökkenni kezdenek, még ha visszavisszatérnek is néha.

Több évtizedre visszanyúló tanulmányok azt mutatják, hogy a gyászolók között nem elhanyagolható arányban vannak olyanok, akiknél kulturális normákhoz képest jelentősen hosszabban tartó nehézségeket tapasztalnak. A megszokottnál tovább húzódó, komplex gyászfolyamatnak több évtizedes szakirodalma van a pszichiátria területén, és már legalább 2009 óta az is napirenden volt a szakmában, hogy azt különálló zavarként ismerjék el a DSM-ben, vagyis a Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvében. Az Amerikai Pszichiáterek Szövetsége (APA) által kiadott kötet új definíciója szerint az számít elhúzódó gyász zavarban (prolonged grief disorder) szenvedőnek, aki legalább egy éven belül (gyerekek esetében legalább hat hónapon belül) elveszített egy hozzá közel álló személyt, és még mindig érzi magán a gyász intenzív tüneteit. **Ezek közé tartozik az elhunyt iránti erős sóvárgás, vagy az, ha a gyászoló gondolatai még ennyi idő után is az elhunyt személy vagy halálának körülményei körül forognak. Az elhúzódó gyász során ezek a jelenségek a gyászoló egész napját végigkísérik, és romboló hatással vannak életének különböző területeire, például a társas viselkedést vagy a munkát illetően.**

Fontos hozzátenni, hogy a gyászmunkában, különösen az első évben egy közeli hozzátartozó halála után az érzések széles spektruma tekinthető egészséges reakciónak. Ugyanakkor fontos, hogy legyen egy hullámszó, de mégis a újrarendeződés felé mutató folyamat, amiben a mindennapi élet alapvető teendőihez néhány hónap alatt vissza tud térni az egészséges gyászoló. A diagnózis akkor adható, ha az illető az utóbbi egy hónapban a tünetek közül legalább hármat szinte mindennap tapasztalt:

- identitászavar (az az érzés, mintha önmagunk egy része meghalt volna),
- jelentős mértékű hitetlenség a halálessettel kapcsolatban,
- az elhunyt személy halálára emlékeztető dolgok kerülése,
- a halálesethez köthető intenzív érzelmi fájdalom (harag, bánat, keserűség),



- érzelmi kiüresedés,
- az élet értelmetlenségének érzése,
- az életben való továbblépés nehézségei (problémák a barátokkal való kapcsolattartásban, a hobbiüzésben, a jövő tervezésében),
- valamint az intenzív magány (a másoktól való elszakítottság érzése).

Bár a gyász egészséges folyamatában is nagy érzelmi hullámzások és sokféle testi-lelki tünet megjelenhet, gyerekekkel foglalkozva felelős felnőttként fontos lehet észrevenni, ha a gyász normál lefolyása nehezített és szükség lehet plusz segítségre, esetleg szakember bevonására.

A GYÁSZ MINT KRÍZIS

Bár nem minden érzelmileg fontos veszteség okoz krízist, az életünkre nagy hatással lévő tárgyvesztés jellemzően igen.

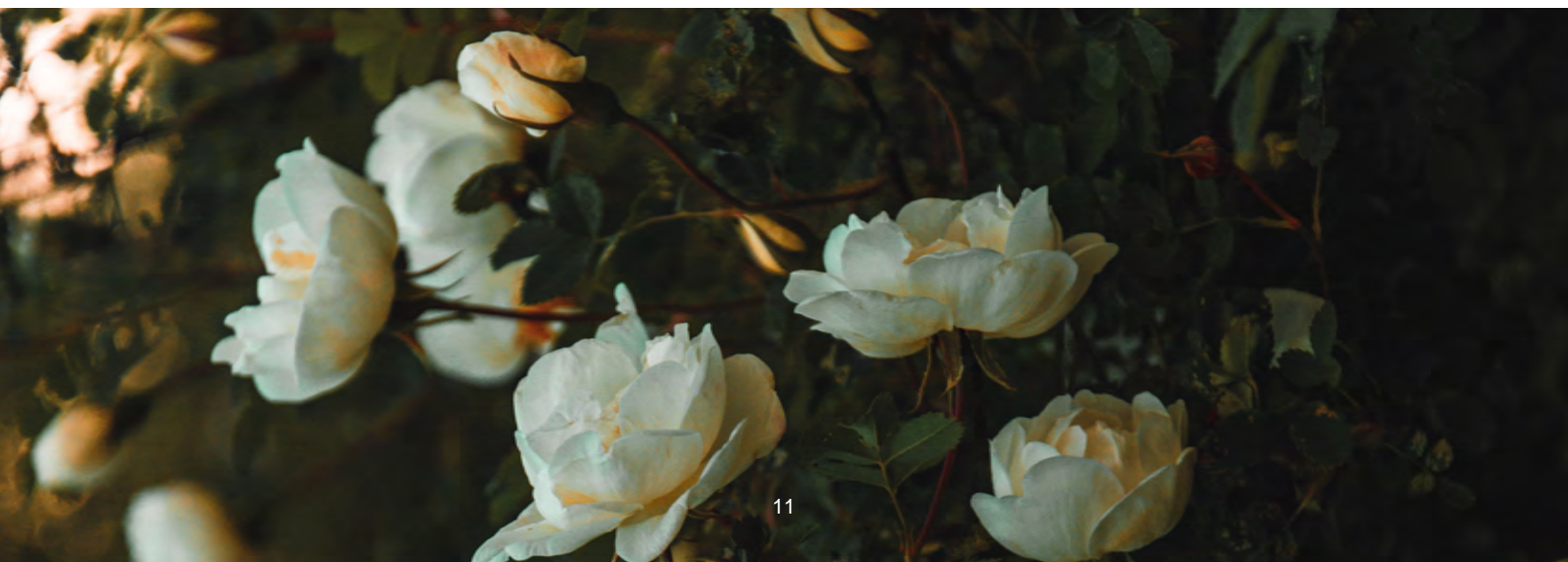
A krízis görög eredetű szó, fordulatot, fordulópontot, válságot jelent. Olyan fenyegető állapotok ezek, amelyek általában külső események hatására jönnek létre (veszteség, trauma, életciklusváltás). **Krízisnek tekinthetjük az összes olyan érzelmileg fontos, megterhelő állapotot, amelyben a személy olyan, a lelki egyensúlyát veszélyeztető helyzettel kénytelen szembenézni, amiben az eddig használt megküzdési stratégiái nem bizonyulnak elégségesnek vagy nem hozzáférhetőek.**

Kedvezőtlen esetben egy-egy krízis többször is megismétlődhet és ennek következtében pszichés betegségek is kialakulhatnak, illetve megjelenhet az önpusztító magatartás. Ugyanakkor fontos hangsúlyozni, hogy a krízis mindannyiunk életében – akár többször is – megjelenik, mondhatni az élet velejárója. Olyan folyamat, ami adott idő alatt lezajlik, és ideális esetben jó megoldással zárul. A krízis meghaladja az ember megszokott alkalmazkodási képességét, de nem semmisíti meg a gondolkodás addig megszokott sémáit, nem foszt meg az erőforrásoktól és sok esetben javunkra válik. Szemben a traumával, ami lerombolhat mindent. **A trauma egy hirtelen, váratlanul bekövetkező pusztító hatás, ami súlyos testi és/vagy lelki károsodást okoz.** Sok dolog lehet trauma: egy baleset, egy természeti katasztrófa, egy betegség, egy haláleset vagy bármilyen erőszakos cselekmény. Bármi, ami félelmet kelt, megrémít, és ahol bénultságot, reménytelenséget, kiszolgáltatottságot élünk meg. A halálfélelem és a tehetetlenség az uralkodó érzelmek a traumák kapcsán. Kiszakadunk és nem tudunk visszakapcsolódni korábbi életünkbe. Elvész a biztonságérzetünk, összeomlik a világ rendjébe vetett hitünk. Azt éljük meg, hogy nem mi irányítjuk az életünket. A traumák földrengésként hatnak a személyiségre: megrendítik az áldozat korábbi világképét, a kognitív sémáit, globális hiedelemrendszerét, megingatják a személynek a létezés rendjébe vetett hitét, egyszóval összeomláshoz vezetnek. Az öndestruktív magatartás megjelenésének veszélye – mint a feszültségcsökkentés megszüntetésének egyik lehetséges útja – ebben az esetben fokozottan felerősödik.

Ha felelős felnőttként arról van tudomásunk, hogy egy gyereket a környezetünkben trauma ér, fontos mindent megtenni azért, hogy megfelelő szakpszichológusi, orvosi és adott esetben gyermekvédelmi segítséget kapjon, mert ezekben a helyzetekben ez jelenthet esélyt az adaptív megküzdésre.

A krízisek megoldása, és így a veszteség feldolgozása is nagyban függ a különböző megküzdési készségektől. A megküzdés egy folyamat, amiben a személy kognitív és viselkedéses erőfeszítéseket tesz a stresszforrást jelentő helyzet megoldására és/vagy elviselésre. Megkülönböztethetünk problémaközpontú és érzelempözpontú megküzdési módokat. A problémaközpontú megküzdés során az egyén arra törekszik, hogy az adott stresszkeltő helyzetet megváltoztassa, vagy a jövőben elkerülje. Ezen stratégiák közé tartozik például az alternatívák mérlegelése, az előny-hátrány elemzés, majd a változtatásra irányuló cselekvés. A problémafókuszú megküzdés előnye, hogy nem visznek el a megoldáskeresésben az érzelmeink, magára a krízisre, annak okára koncentrálunk, azt kontrolláljuk. Az érzelempözpontú mechanizmusok alkalmazásának célja az érzelmi stresszreakciók enyhítése, a negatív érzelmek elhatalmasodásának megakadályozása. Érzelmi fókuszú megküzdés esetén figyelemeltereléssel próbáljuk meg enyhíteni a minket feszítő negatív érzéseket, megpróbálunk magunkban is pozitív tulajdonságokat keresni. Veszteség, gyász esetén jellemzően az érzelempözpontú stratégiákból választhatunk.

Az érzelempözpontú megküzdési módok a krízis által kiváltott érzelmek kezelését, az érzelmi egyensúly fenntartását hivatottak elősegíteni. Gyászban, veszteség feldolgozásában, különösen hangsúlyos megküzdési eszköz lehet a hit, a vallás, a spiritualitás, de csak akkor, ha nem fojtja el a gyász folyamatához szükséges negatív érzések, a harag, a kétségbeesés, a fájdalom megélését. Az érzelmek kifejezése jelentheti a harag vagy kétségbeesés érzéseinek kimutatását, akár a sírás megengedését vagy hangos tiltakozást egy megterhelő helyzetben (például a diagnózis megismerésekor). Hasonlóképp segíthet a humor, akár az akasztófahumor alkalmazása, amennyiben ez – a másoknak való ártalomokozás nélkül – az egyén érzelmeinek kifejezését, elvezetését teszi lehetővé.



A GYEREKEK GYÁSA

A gyermekek gyásza, gyászreakciója több szempontból különbözik a felnőttekétől. A gyász megélése természetesen függ a gyászoló gyermek életkorától, de nincs olyan életszakasz, ahol ne hatna egy jelentős veszteség. A gyermekek krízishelyzetben adott reakcióival kapcsolatban két tévhit is erősen tartja magát: egyrészt, hogy a gyerekek nem élik át olyan mélyen a traumát, mint a felnőttek, ezért gyorsabban ki is heverik azt, másrészt a gyerekek nem szenvednek lelki sérülést krízishelyzetben, ha szüleik magabiztosak, nyugodtak, odafigyelőek, melegséget árasztóak. Ezek a megállapítások sajnos nem helytállóak. Kétségtelen azonban, hogy a kompetens és biztonságot adó szülők gyermekei kevésbé bizonytalanodnak el, kevésbé lesznek feszültek, gyorsabban és kevesebb szövődménnyel dolgozzák fel a veszteségeket.

Már a legkisebb csecsemők is érzékelik egy veszteség után a családi egyensúly felborulását, az érzelmi és a működésbeli változásokat. Hat rájuk, még ha kognitív szinten nem is tudják mi történt. A kisgyermek számára az elmúlás még nehezen érthető. A 2–5 éves korú gyerekeket az animizmus jellemzi. Azt képzelik, hogy a halott tud mozogni, beszélni, gondolkodni, elmenni és visszajönni, azaz a halál visszafordítható. Talán éppen ez az oka, hogy – bár a felnőttek ezt nem tudják – sokat foglalkoznak gondolatban a halállal. Az óvodás korban a halál és az álom rokon fogalmak. **A sötétségtől és az elalvástól való félelem részben halálfélelem. A halálfélelemhez hasonló félelmet és szorongást élnek át a gyermekek, amikor a szülőtől, gondviselőtől elszakadnak, legyen az akár csak egy rövidebb távollét.** A halál fő kritériuma ebben a korban a mozdulatlanság és a lecsukott szem. A halál véglegessége még felfoghatatlan a számukra. Konkrét őket is érintő haláleset után is hetekig, hónapokig nem tudják elfogadni a halál véglegességét. Ezt segítheti az egyértelmű fogalmazás és a sok beszélgetés, a halálról, elmúlásról szóló mesék. Minden veszteség kapcsán hajlamosak a gyerekek (is) önvádra és komoly szorongást élhetnek át. **Nagyon fontos annak kimondása, hogy ők nem tehetnek a másik haláláról.** Fontos a rendszeres étkezés, pihenés, alvás ritmusa, és a lehetőség szerinti, csendes, nyugodt helyszín. Verbálisan még ezeket nehezebb oldani, a játék náluk hatékonyabb segítség lehet ebben a szavaknál. A kommunikáció egy része egyszerű kérdések és válaszok formájában célszerű, ha történik, de fontos a játék, a rajzolás, éneklés, vagy más kreatív tevékenység szerepe is.

Az 5–9 éves korú gyerekek halálképére a perszonifikáció a jellemző, azaz a halál megszemélyesítése (csontváz, szellem, angyal stb.), Gyakori az élve eltemetéstől, illetve a test rothadásától való félelem. A személyes gyász által kiváltott érzelmi reakcióik lehetnek furcsák, gyakran időszakos jellegűek. A személyes tárgyak, emlékek vigasztaló hatásúak lehetnek. Célszerű, ha részt vesznek a temetésen, vagy annak egy részén. Ekkor a leggyakoribb, hogy a gyerek a halál okaként saját magát említi, tehát meghatározó a bűntudat.

9 éves kor felett a gyerekek elképzelése a halálról egyre közelebb kerül a valósághoz, tudják, hogy a halál irreverzibilis. Az ő gyászfolyamataik egyre jobban hasonlítanak a felnőttekéhez. Azok, akik hisznek a lélek halhatatlanságában, ekkor már külön gondolkoznak a testi elmúlásról és külön a lélek sorsáról.

A teljes megsemmisülés gondolata szinte elviselhetetlen, ezért is fogékonyak magyarázatot és reményt adó mesékre, rítusokra. A lélek továbbélésének hite mellett gyakoriak a reinkarnációs gondolatok, esetleg materialista közegben annak a hite, hogy az ember hírnév vagy valamilyen emlék formájában tovább él. **Ha személyes veszteség éri őket, tájékoztatásuk az ő intellektuális szintjükön történjen, egyszerű, de mindig hiteles formában.** Ebben az életkorban a gyerekek már egymást is tudják támogatni, és érzelmeiket - kisebb-nagyobb segítséggel, játékkal, alkotással, mesékkel támogatva - tudják verbalizálni. A ventillálás lehetővé tétele nagyon fontos, azaz támogatni kell az érzelmeik kifejezésre juttatását lehetőleg biztonságos keretek és körülmények között.

Gyermekeknél a gyász jelei sokszor kevésbé egyértelműek, érzelmeiket nem mindig tudják vagy akarják mások számára direkt módon kimutatni. Ugyanakkor nemcsak hozzátartozóikat vagy barátait "siratják el", hasonló intenzitású megnyilvánulásokat láthatunk a kisebbeknél egy-egy játék, egy dédelgetett háziállat elvesztésekor, vagy nagyobbaknál egy lakóhely, iskola vagy osztály váltásakor is.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

*"Mikor az élet tovaszáll,
a test sem mozdul soha már.*

*Az élet olyan, mint a szél.
A test nem érez, nem beszél,*

*az élet nélkül meg se moccan.
De hova megy az élet onnan?"
/Shona Innes/*

Pedagógusként, iskolai szociális segítőként, iskolapszichológusként vagy bármilyen más gyerekekkel hivatásszerűen dolgozó szakemberként több módon is segítheted a veszteségek okozta krízishelyzetekkel való megküzdést és a gyerekek gyászmunkáját. A teljesség igénye nélkül a következő szerepekből tudsz támogató felnőtt lenni ebben a témában.

1. Veszteség élményekről szóló tematikus foglalkozásokkal
2. Veszteséget átélő gyerekek egyéni támogatásával
3. Az egész közösséget érintő gyász feldolgozásának segítségével

Az alábbiakban néhány szempontot, megfontolást és ötletet szeretnénk Neked adni, amik a fenti feladatokban és szerepekben támpontként szolgálhatnak.

TEMATIKUS FOGLALKOZÁSOK

Osztálytermi foglalkozásokkal a veszteségek, halál, elmúlás témájában minden életkorban (ideértve más az óvodásokat is) segíthetsz. A foglalkozások pozitív eredménye lehet:

- a halállal kapcsolatos tabu megdöntése, mintaadás a beszélgetésre a témáról
- biztonságos tér adása kérdések feltételére
- pozitív megküzdési eszköztár bővítése
- negatív érzések megélésre biztonságos tér biztosítása
- bizalomépítés, megkönnyítve szükség esetén az egyéni segítségkérést

A téma minden egyéb apropó nélkül is beilleszthető egy őszi osztályfőnöki órába, óvodai vagy napközis foglalkozásba, de téma lehet ez egy gyermekotthonban, ifjúsági közösségi terekben. Ősszel a természetet figyelve is az elmúlással találkozik a gyermek. Az óvoda udvarán, később a környezetórára lehullott faleveleket gyűjtenek a gyerekek, a nappalok rövidülnek, a sötétség órái hosszabbodnak. A természet körforgásához kapcsolódva a legkisebbeknek is lehet életről és halálról beszélni.

Az őszi ünnepek is a halálhoz kapcsolódnak. Ma már hazánkban is egész októberben láthatóak a halloween dekorációk, a nagyobbak halloween bulikra készülnek, miközben a Halottak napja, Mindenszentek ünnepe november elején sok családban a temetőlátogatás ideje. A fenti ünnepekör is lehet téma, amin keresztül el lehet jutni személyesebb kérdésekhez is.

Az érzékenyítő, prevenciós célú óráknak a legfőbb haszna a beszélgetés. Ehhez olyan kereteket és körülményeket érdemes a lehetőségekhez mérten teremteni, ami ezt szolgálja.

Segít a székek körbe rakása, a titoktartás szabálya, ha lehet passzolni és ha a tanár moderációjában mindenki bízhat. A prevenciós foglalkozások tartásához kapcsolódó általános megfontolásokról bővebben [itt](#) olvashatsz.

Az alábbi feladatokból és beszélgetésindító kérdésekből a csoporttagok életkora, a csoport létszáma, bizalmi szintje és a csoportdinamikai jellemzők tekintetbe vételével tudsz válogatni illetve ötletet meríteni más gyakorlatokhoz. Érdemes az eszközválasztásnál szem előtt tartani, hogy a foglalkozások célja illetve mindenképpen következménye is, hogy a halállal kapcsolatos rossz érzésekről, szorongásokról könnyebb legyen beszélni. **Az alkotás, a mese, egy gyűjtőmunka vagy egy kiselőadás, ebben a kontextusban (miközben betölthet más funkciót is és ismeretbővítést hoz) leginkább az önkifejezés és a párbeszéd katalizátora. Ez azt is jelenti, hogy ne a technikán vagy a kivitelezés minőségén legyen a hangsúly.**

Gyakorlati feladatötletek

Kretív feladatok, alkotások, kézműveskedés

- Őszi levelek, termések gyűjtése, ezekből kép készítése
- Őszi táj rajzolása, festése, őszi táj vagy őszi fa ujjfestéssel
- Közös őszi fa, ahol a színes leveleket a gyerekek színes festékes kéz-lenyomatai adják ki
- Gyűjtőmunka: hogyan készül a természet a télre?
- Nagyobbaknál lehet fotókat kérni, esetleg fotópályázatot hirdetni őszi, elmúlás témájában
- Montázs készítése magazinok képeiből "Veszteségek" címmel egyénileg vagy kiscsoportban
- Dixit társasjáték kártyák vagy egyéb asszociációs képek választása veszteség, gyász, vigasz témájára, a képekről való beszélgetéssel
- Tökfaragás, tök szépségverseny
- Halloweeni álarc készítés
- Mécsstartó festés üvegfestékkel, mécsstartó/gyertyatartó készítése agyagból vagy kiégethető gyurmából, méhviasz gyertya készítés, gyertyaöntés
- Halállal, gyásszal kapcsolatos meseolvasás, illusztrálás, dramatikus megjelenítés, beszélgetés a meséről. (Ehhez gazdag gyűjtemény található Révész Renáta Liliána pszichológus, gyásztanácsadó, meseterapeuta oldalán <https://www.gyasztanacsado.com/mesek-2/>)

Részben önállóan végzett gyűjtőmunka és prezentáció

Elsősorban a középiskolás korosztályra gondolva a foglalkozásokban helyet kaphat gyűjtőmunka illetve kiselőadás is. Ha a halállal kapcsolatos témákat a diákok önálló munkájára támaszkodva hozzuk be a csoportba, annak nagy előnye, hogy a témára minimum kognitív szinten készülnek. Remek lehetőség két hasonló tematikájú foglalkozást összekötni is. Ugyanakkor jó, ha a halál tematikához kötődő rossz érzésekkel, esetleges félelmekkel nem maradnak egyedül. **Érzékeny témákban való kutakodás, utánaolvasás, sose legyen kötelező, és mindig legyen kérdés arra, hogy ki milyen érzésekkel vág bele a feladatba, illetve utólag is fontos erre reflektáltatni őket.**

Önálló vagy csoportos/páros feladat lehet gyűjtőmunka illetve prezentáció, kiselőadás készítése az alábbi témákban:

- Halloween - Mindenszentek - Halottak napja
- Mi van a halál után a különböző vallások tanítása szerint?
- Magyar népszokások a haldoklás, halál, temetés, gyász témájában
- Temetkezési szokások különböző kultúrákban
- Halál, gyász megjelenése a magyar és világ irodalomban, mesékben, képzőművészetben, filmekben, rajzfilmekben (esetleg műfaj, vagy korszakos bontásban)
- Történelmi események, katasztrófahelyzetek, amit kollektív gyász követett
- Eutanázia jogi szabályozás különböző országokban

A témák sora szabadon folytatható, hiszen a veszteség, halál, gyász tematika számtalan úton megközelíthető az abortusztól a halálbüntetésig, a szellemidézéstől a szerves anyagok biológiai körforgásáig, de fontos, hogy ne csak a te kreativitásod és merészséged határozza meg a témákat, hanem a csoport teherbíró képessége, érdeklődése és a foglalkozások célja!

Filmek

Remek beszélgetésindító műfaj a kisfilm. Az élet olyan mint a szél (mesekönyvben is elérhető) című animációs rövidfilmmel már kisiskolásokkal is lehet az elmúlásról való beszélgetést bevezetni. <https://youtu.be/WBOgs2HGAgk?si=EECYRUxlewSil7EL>

~~Gimnazista korosztályt dolgozva ajánljuk az Újratervezés című rövidfilmet. <https://youtu.be/NnKGdYM94bQ?si=rnnh06AM1plqvYEL>~~

Rövid kereséssel az internet számos halál illetve gyász tematikájú nagyjátékfilmet is ajánl. Közös filmnézésre és beszélgetésre ötletek a teljesség igénye nélkül: *Coco* (6), *Előre* (6), *Fel!* (6), *Agymanók* (6), *Rém hangosan és irtó közel* (12), *Szólít a szörny* (12), *A bakancslista* (12), *Édesek és mostohák* (12), *Csillagainkban a hiba* (12)

A filmnézés akkor tölthet be prevenciós vagy érzékenyítő célt, ha előre megnézed a filmet és felkészülsz utána egy beszélgetés moderálására. A szubjektív véleményeket és élményeket szabadon megosztó csoportokban, lehet, hogy már a mi tetszett, mi nem tetszett és miért kérdésekkel is értékes beszélgetés alakul, de jó, ha vannak további szempontjaink. Lehet feladat egy-egy szereplő útjának állomásait megfigyelni, a szereplőkben végbement változásokat és ezek okait - következményeit, de lehet célzottan a veszteség, az árvaság, a gyász, a halál motívumaira is ráirányítani a figyelmet. **Film feldolgozásnál is érdemes a felmutatott vagy éppen az elszalasztott megküzdési lehetőségekre fókuszálni.** Kinek mi segített vagy mi segített volna? Hogyan lehetett volna elkerülni a tragédiát illetve mi segített feldolgozni azt?

Érdemes felkészülni rá, hogy a TikTokon és egyéb online felületeken futó rövid videókhoz szokott tizenéveseknek egy 90 perces vagy hosszabb film, még a populáris műfajból is lehet hosszú, illetve a klasszikus osztálylétszámok kevésbé alkalmasak egy filmklubszerű szabad beszélgetésre, de fakultatív vagy iskolán kívüli keretek között (szakkör, (film)klub, közösségi tér, tábor) konstruktív és népszerű eszköz lehet a jól megválasztott játékfilm.

A fent sorolt eszközök egyben az érzelemfókuszú megküzdésre is mintát adnak. A művészet bármely ágának művelése, a természetre hangolódás, a szemlélődő jelenlét gyakorlása, a félelmetes dolgok megismerése, a spirituális válaszok, az irodalmi művek, a filmnézés, zenehallgatás, a mozgás mind, mind olyan tevékenységek, amiket jó művelni akkor is, ha nincs akut krízis, de hasznosnak tudnak bizonyulni a személyes veszteségek kapcsán megjelenő gyázmunkában is.

Életkortól függetlenül is az ősz jellemzői önmagában is lehetnek beszélgetés indítók. Például: hogy vagy az őszi napokkal, mit szeretsz az őszben, mit az, ami neked kellemetlen ebben az évszakban? Milyen jeleit látod az elmúlásnak a természetben? Hogyan hatnak ezek rád?

Általában egy kortárs csoportban, de felnőtt előtt könnyebb tényekről beszélni, mint véleményről, gondolatokról, és még nehezebb személyes tapasztalatokról és leginkább érzésekről. Ezt mindenképpen vegyük figyelembe egy foglalkozás felépítésében. Fontos szempont az is, hogy milyen más, hasonlóan érzékeny témákkal kapcsolatban volt már interaktív alkalom, és az hogy sikerült. Nem valószínű, hogy ha még nem tartottál az adott csoportban interaktív órát, akkor a gyász a jó belépő téma! **Minden foglalkozás akkor lehet építő, ha hitelesen és önazonosan vagy jelen.** Akkor vidd be ezt a témát, ha neked komfortos - ez azt is jelenti, hogy akkor, amikor te nem vagy akut krízisben.

Fontos, hogy monitorozd, hogy hol tart a csoport bizalomban és ki mit bír el, "meddig lehet mélyülni". Minden olyan kör, ami érzésekre kérdez rá, mélyít. Az elmúlás, a búcsú témája önmagában is sokaknak nehéz érzéseket hozhat elő, akiknek pedig még feldolgozatlan személyes vesztesége van, azok a legszélsőségesebb érzelmekkel reagálhatnak. Minden hasonló helyzetben alapszabály, így itt is fontos hangsúlyoznod, hogy mindig ér passzolni! Nagyobb csoportoknál, mondjuk egy teljes osztály esetén meg kell fontolni, hogy melyek azok a kérdések, amiket kiscsoportos munkában lehet csak feldolgozni, de azt is, hogy bizonyos érzékeny témáknál, különösen, az öngyilkossággal kapcsolatban, az is fontos, hogy felelős felnőttként rálás a kiscsoportos beszélgetések konklúziójára. **A társas támogatás, a kortárs segítség hatalmas erőforrás, de felelős felnőtt támogató kontrollja nélkül fenn áll annak a veszélye, hogy destruktív megküzdési stratégiákban erősítik meg egymást (pl. drogok használata a fájdalomcsillapításában) vagy támogathatatlan véleményekben erősítik meg egymást (pl. XY megérdemelte a halált, vagy az öngyilkosság megoldás lehet).**

A korábban sorolt eszközök arra is jók, hogy úgy lehessen személyes tartalmakat megosztani, hogy van hozzá egy közvetítő tárgy. Saját alkotás kapcsán lehet arról beszélni, hogy milyen volt ezt gyűjteni, rajzolni, írni?. Kép, tárgy, szimbólum választás esetén meg lehet kérdezni, mi szólított meg benne, milyen motívumot emelnél ki? Egy mese vagy egy film lehetőséget ad arra, hogy a szereplőkre, a szereplőkkel történetekre lehessen reagálni, akár velük azonosulva személyes gondolatot megosztani. Az ismeretterjesztő kiselőadás is tud túlmutatni a kultúrtörténeti vagy vallásismereti tényeken, pusztán azzal is, hogy a spiritualitás témája megjelenhet a csoportban. Szaktanároknak, az etikatanárokon és hitoktatókon túl is, különösen a művészeti tárgyakat oktatóknak, a történelem, a magyar vagy a nyelvtanároknak számtalan lehetősége van egy-egy olvasmány, műelemzés, vagy történelmi esemény kapcsán megállni, és kinyitni a beszélgetést a gyász a veszteség feldolgozás felé. [Korábbi módszertani anyagunkban](#) példákat találsz az öngyilkosság témájának feldolgozására és a prevenció lehetőségére kötelező irodalmi olvasmányok alapján.

Ha benned is van arra motiváció, és a csoportot, illetve a körülményeket is alkalmasnak érzed rá, a személyes veszteségekkel való megküzdési stratégiákra vonatkozó kérdésekkel lehet a beszélgetéseket mélyíteni, személyessé tenni. Rá lehet kérdezni személyes veszteségekre, és konkrétan a halállal való találkozásra is. Erre nagyobb csoportban érdemes páros, kiscsoportos formát választani és mindig a megküzdésre, feldolgozásra fókuszálni a kérdésvetésekkel.

A beszélgetős foglalkozás célja a tabudöntés. **A cél, hogy lehessen beszélni nagyon nehéz témákról, veszteségekről, kudarcokról, magáról a halálról, miközben arra is ügyelni kell, hogy ne vigyük olyan mélyre a gyereket, ahol már nem biztos, hogy megtarthatóak.** Különösen iskolai környezetben egy osztályfőnöki, hittan, etika vagy irodalom órán úgy beszéljünk a (az erre általában fogékony tizenévesekkel) halálról, gyászról, eutanáziáról, öngyilkosságról, hogy nem tudhatjuk kinek, milyen személyes érintettsége van, és lehet hogy egy órán belül már éppen dolgozatot kell írnia a csapatnak.

A csoportban való beszélgetés inkább előkészítheti a terepet arra, hogy a megszólított gyerek négy szemközt is tudjon hozzád fordulni, ha elakadt egy saját gyázmunkában vagy a halálfélelem kínozza, esetleg olyan kérdései vannak, amiket nem tud más felnőttel megosztani.

Gyerekek egyéni támogatása

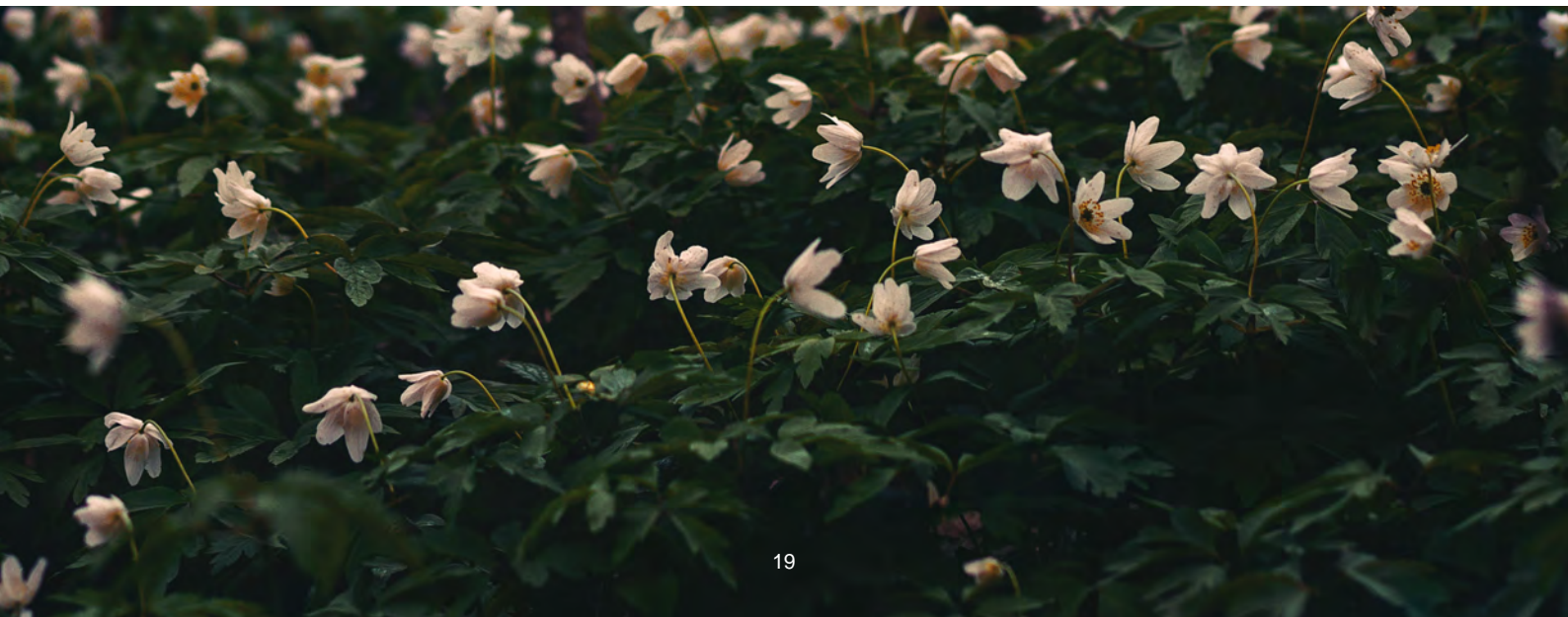
Sok olyan helyzet lehet, amikor egy gyerek szívesebben fordul, akár egy személyes gyázmunkában, akár halálfélelemmel, akár öngyilkossági gondolatokkal vagy halállal kapcsolatos kérdésekkel egy a családján kívüli felelős felnőttöz. Jó lenne hinni, hogy minden gyereknek van olyan rokona, természetes támasza, akiben megbízhat, de sajnos nap mint nap tapasztalhatjuk, hogy nagyon sok gyerek él diszfunkcionális családban, továbbá serdülőkorban életkori feladat is távolodni a szülőktől, így a középiskolásokra rossz családi háttér nélkül is jellemző lehet, hogy személyes tartalmakat egy távolabbi személlyel szívesebben beszélnek meg. Ahhoz hogy a halál témájában kompetens és felelős felnőttként partnere legyél egy meghallgatásra, empátiára vágyó gyereknek vagy fiatalnak nem kell sem különleges felkészültség, képzettség, szakértelem "csak" elfogadó, figyelő, hiteles jelenlét. Nyitott, őszinte kapcsolódással fordulj a téged esetleg megkeresők felé. A kérdésekre akkor válaszoljunk, ha tudunk konkrét tényekkel válaszolni, de teljesen rendben lévő válasz az is, ha elmondod, hogy erre vagy arra a kérdésre nincs egyetemesen elfogadott válasz, de tudtok beszélgetni az ő személyes válaszairól, érzéseiről, gondolatairól. Gondold meg, hogy egy veszteséggel, gyásszal kapcsolatos beszélgetésben mennyit osztasz meg magadról! **Egy gyászban lévő vagy más miatt érzelmileg instabil gyermek lehet rendkívül szuggesztibilis.**

Ez nagy felelősséget jelent. Ráadásul egy felnőtt-gyerek viszonyban a felnőtt szava mindig egyfajta hatalommal bír, ugyanakkor nem biztos, hogy a te hited, megküzdési stratégiád, élettapasztalatod segít a másiknak. A hiteles érzelmi támogatás és a nondirektív segítő beszélgetés viszont mindenképpen hasznára válik.

Ha egy gyermekkel beszélgetünk a halálról az ő nyelvén, életkorának és szocializációjának megfelelő szókinccsel, számára érthetően beszéljünk. Egy ilyen helyzetben használj egyszerű szavakat, rövid magyarázatokat! Figyelj a gyerek érzelmeire és jelezd, hogy ezek kifejezése, legyen az sírás, szomorúság vagy akár düh is érthető, normális, megengedett, sőt szükséges!

Simkó Csaba *Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant?* tájékoztató tanulmánya szülőknek és pedagógusoknak kíván segítséget nyújtani a gyermek gyászreakcióinak megértéséhez, illetve gyakorlati tanácsokkal szolgál ennek a nehéz életszakasznak a támogatásához. A szerző többek között hangsúlyozza, hogy ezekben a szituációkban nemcsak az számít, hogy mit mondunk el, hanem az is, hogy hogyan. A legfontosabb, hogy a gyermek szeretetet és biztonságot érezzen a beszélgetés során.

Simkó Csaba tanulmányában arra is kitér, hogy mi a megfelelő magatartás, ha egy oktatási intézmény kerül olyan helyzetbe, hogy egy tanulót tájékoztatni kell egy halálesetről. Természetesen fontos, hogy a beszélgetést olyan személy folytassa le, aki a gyermekhez közel áll, élvezzi a bizalmát, egy csendes, remélhetőleg zavartalan helyen. Ha te kerülsz ilyen helyzetbe, a gyermekkel lehetőleg azonos szemmagasságban helyezkedj el, vele szemben vagy 90 fokos szögben, mindenféle köztes akadály (pl. asztal) nélkül. Olyan praktikus szempontokra is kitér, hogy nem célszerű a süppedős fotel és legyen kéznél zsebkendő! Ösztönösen is szoktuk a másikat figyelmeztetni egy rossz hír közlése előtt („Sajnos, baj van.” „Sajnos, nagyon rossz hírem van.”). Egyszerű, a gyermek számára érthető módon, röviden mondjuk el, hogy mi történt, közben meg-megállva, időt hagyva a gyermeknek az elmondottak felfogására és érzelmeinek kifejezésére! Alapvetés, ami nem csak ebben a helyzetben hasznos iránymutató, hogy a titkolózás sosem segítség.



Érdemes a beszélgetés előtt pár perc időt adni magadnak arra, hogy átgondold a gyerek életkorából és a körülményekből eredő sajátosságokat. Kisebb gyermekeknél mindenképpen kerülni kell a félreérthető fogalmazást. ("elment", "eltávozott" "örökre megpihent"). Ne félj kimondani, a konkrét „meghalt” szót. **Őszintén kifejezhetjük saját szomorúságunkat**, és jelezzük a gyermek számára, hogy nem kell, hogy visszatartsa a könnyeit, esetleg dühét vagy egyéb érzelmi megnyilvánulásait. Együttérzésünket kifejezhetjük verbálisan ("Nagyon nehéz/fájdalmas/megrázó lehet most neked...), de ha hitelesen jön, jól eshet, az is ha megérinted a gyermek kezét, karját, vállát, ezzel is kifejezve jelenlétedet, elérhetőségedet. Bátorítsd az érzések kifejezésére, de ne csodálkozz, ha csak a sokkal, lefagyással találkozol. A rossz hír olyan sokkhatásként érheti, amit az első egy-két órában képtelen felfogni, és megszokott cselekvéseibe menekül. Ez nem jelenti azt, hogy fájdalma ne lenne ugyanolyan nagy, mint a másik gyermeké, csak érzelmeinek kifejezése több problémát okozhat számára. Hagyni kell időt a hallottak megértésére, feldolgozására! **A gyerekek sokáig életkorilag természetes egocentrikus világnézetükből fakadóan a legtöbb történetet igyekeznek összefüggésbe hozni saját magukkal, ezért is keresik gyakran önmagukban a hibát, ami kiváltotta a tragédiát.** A veszteség kapcsán fellépő regresszióban ez a gondolkodásmód idősebb gyerekekre (sőt felnőttekre) is jellemző lehet, és egészen az önagresszióig fokozhatja az önvádakat. Egy ilyen hír közlése után, mindenképpen kínáld fel, hogy maradhat egyedül egy ideig, de aztán értesítesz valakit, aki érte tud jönni! Esetleg kínáld fel, hogy hazakíséred, ha van otthon valaki.

Természetesen nem csak a közvetlen halálhír közlésében lehet szerepe a pedagógusnak, sőt ez inkább egy ritka helyzet. Viszont az már sokkal gyakoribb, hogy a közösségben van egy aktuális krízisben lévő gyerek, akinek hosszabb távon plusz figyelemre, támogatásra van szüksége.

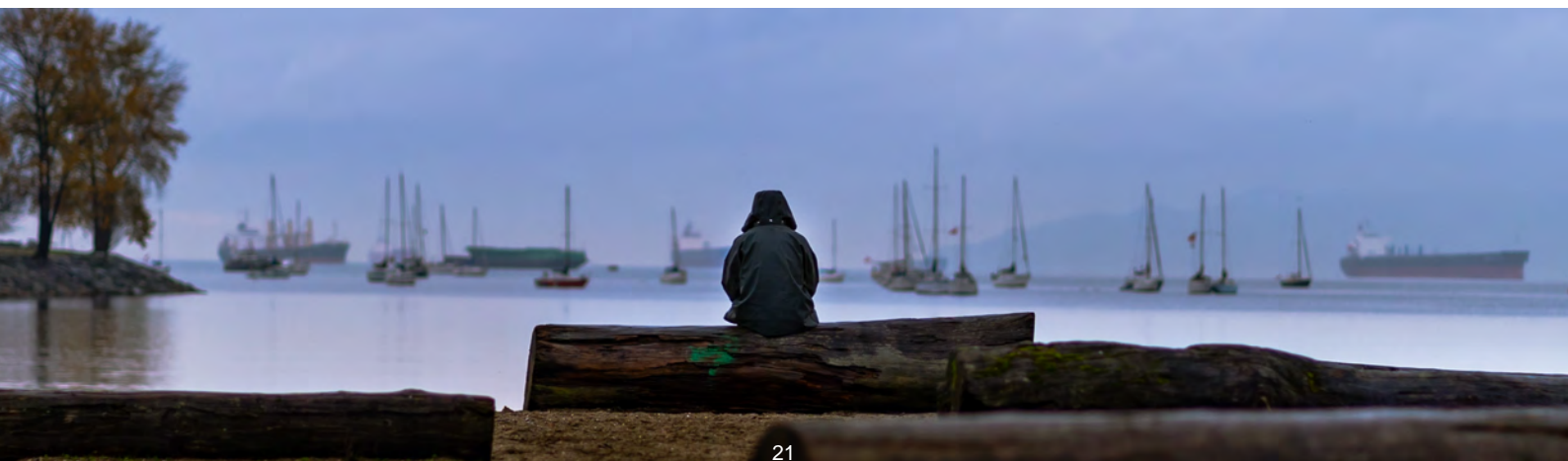
A közeli hozzátartozó halála mellett a szülők válása a gyerekek számára az egyik legsúlyosabb veszteségélmény. Hasonló gyász munkával jár, és itt is nagyon fontos, hogy minél több felől érkezzen biztonságos támasz. A válás ténye a családi halálesetekhez képest talán még lassabban és nagyobb gyerekeknél esetlegesen jut el a pedagógusokhoz. A témát még ma is kísérik szégyenérzet - a gyerek és szülők részéről is. **A szégyen pedig mindig nehezíti a segítségkérést.** Sok gyerek érzi feladatának, különösen, ha szülei nem óvják a túlzott felelősségvállalástól, a család védelmét, akár a szülők kibékítését vagy az "igazságosztást". Az ilyen érzelmi terhek alatt lévő gyerekek viselkedése megváltozhat. Megjelenhet szorongás, visszahúzóds, depresszív tünetek, de éppen magatartászavarok, düh, vagy szomatikus betegségek is. Ha nem kap segítséget a tanuló, a figyelemzavar, az agresszió, az önvészélyeztetést tartósan megmaradhat. Ezek a tünetek gyakran az óvodában vagy iskolában vehetőek észre. **Lehet, hogy otthon jobban elfojtja az érzéseit a gyermek, vagy a szülők nem elég stabilak ahhoz, hogy észrevegyék és jól reagáljanak.** A pedagógus szerepe ezekben a helyzetekben is kiemelkedően fontos lehet a fentiekhez hasonlóan abban, hogy a tünetek észlelése esetén a szülővel való konzultáció során utat mutathat a megfelelő szakmai segítség megtalálásához.

Gyurkó Szilvia *Rám is gondoljatok* című könyvében az alábbi pontokban foglalja össze, hogy mi a konstruktív, támogató viszonyulás a gyerekekkel foglalkozó szakember részéről a válás okozta nehézségekben:

1. Nyújts intenzív és empátikus támaszt! Ne faggasd, de légy kész figyelmesen hallgatni!
2. Segítsd az érzelmek kifejezését! Ebben segíthetnek a különböző érzelmeket kifejező arcok, kártyák, természeti képek és a bábozás, közös meseírás, rajzolás, a düh kiélésére lehetőséget adó játékok.
3. Gondolj rá, hogy a kiszámítható, eddig megszokott napirend és szokások biztonságot nyújtanak a gyerekeknek.
4. A gyerekek támogatása, meghallgatása segít megszabadulni a gyötrő önvád és a bűntudat érzésétől. Add meg a lehetőséget a gyermeknek egy nyugodt, biztonságos légkör megteremtésével, hogy ha szeretne, beszélhessen érzéseiről!
5. A szülők közötti konfliktustól a tartsd távol magad, ne vonjon be egyik fél se a válás folyamatába! Az óvodai, iskolai lét zavartalan menete nagy biztonság lehet a gyerek számára.
6. Nem mondd a szülőkről a gyerekeknek negatív, megalázó vagy lealacsonyító dolgokat.
7. A szülőkkel beszélve, érdemes beszélni arról, hogy általában nem a válás ténye, hanem a válás folyamatában megjelenő konfliktusok, bántások, sérülések, azok, amik károsan befolyásolják a gyerekek testi és lelki egészségét.
8. Hangsúlyozd, hogy fontos segítséget kérni a gyerekek érdekében a konfliktusok rendezésére, ha az nem megy önerőből (mediátor, óvoda- és iskolapszichológus, jogász, lelkész, szociális intézmények)!

A gyerek akkor szerzi a legsúlyosabb sérüléseket, ha a szülők a konfliktusaikat nem tudják erőszakmentesen megoldani. Erőszaknak tekinthető a fizikai, érzelmi, testi bántalmazás, a megalázás, a lealacsonyító szavak alkalmazása, a másik szülő elidegenítése, a zsarolás, a zaklatás. **Felelős szakemberként jelzési kötelezettséged van a Gyermekjóléti Szolgálat felé, ha azt látod, hogy egy válás folyamatában a gyerek veszélyeztetve van.**

A felnőtt - gyerek, különösen a tanár - diák kapcsolatban óhatatlanul van egy egyenlőtlenség, amit partnerivé kell tenni és az ezzel kapcsolatos szorongásokat is feladat oldani, ha bizalmat építünk. **Számíthatunk rá, hogy, különösen 12 év felett a gyerekek, ha egyáltalán valakihez, akkor inkább kortársakhoz fordulnak támaszért, vigaszért. Ezzel kapcsolatban fontos szem előtt tartani, hogy a kortárs segítség sem tud konstruktív lenni, ha a segítő szerepbe került diák egyedül marad a rá tett terhekkel.**



Akár haláleset, válás vagy más veszteség miatt van krízisben egy gyerek, egy felnőttel való bizalmi kapcsolat a megrendült érzelmi stabilitás visszaállítása szempontjából nagy jelentőségű lehet. A gyászoló gyermeket környezete – úgymond tapintatból – sok esetben magára hagyja, elősegítve az elszigetelődést. Később azt várja el, hogy a gyermek lépjen túl a törtéteken, felejtse el, micsoda tragédián esett át, és viselkedjen „normális” gyerekként. A gyermek azonban legtöbbször ragaszkodik az elhunyt szülő emlékéhez, iskolai munkáiban évek múlva is megjelenítheti az átélt eseményeket, a benne rejlő érzelmeket. Mindez jelzés lehet arra, hogy környezetéből újból és újból az együttérzés valamiféle megnyilvánulását váltsa ki, egy bátorító szorítástól egy mély beszélgetésig. Bár a szülőt elvesztő gyermek szerencsére nem gyakori az iskolákban, de más, súlyos, gyakran titkolt veszteséget sajnos sokan átélnek. Lehet ez krónikus betegség, távolabbi rokon halála, a szülők elhidegülése, válása, alkoholizmusa, családi erőszak vagy munkanélküliség – a gyermek ezekre is gyászreakciókkal válaszol.

Nehéz megmondani, hogy a haláleset vagy más tudott családi krízis után mikor mutatkozik majd alkalmas idő beszélgetésre. A jó hír, hogy ezt nem is a felnőttnek kell eldöntenie! A lényeg az elérhetőség. Sokszor csak magára a kapcsolódás lehetőségére (akár a kapcsolódás megtörténte nélkül) van szüksége a gyerekek. Ugyanakkor, mindig jó, ha tudsz magadról beszélni. Ha megosztod a gyászban lévő gyerekekkel, hogy: engem is elszomorít, ami veletek történt / szeretnék segíteni, hogy könnyebb legyen, de én sem tudom, hogy mi segítene neked / tudom, hogy nehéz beszélni, mindarról, ami benned, van, de szeretném, hogy tud, engem megtalálsz / stb., akkor már nagyban megkönnyítetted számára. Nyitottságot kifejező egy-egy érdeklődő kérdést is jó feltenni: hogy vagy, hogy érzed magad mostanában? hogy vagytok otthon? Ha aggódunk a gyerek megváltozott viselkedése miatt, azt mindeképpen jelezzük neki. Ha kimondod, hogy aggódom érted, az ajtókat nyithat, és egyben a saját félemeidre is lehetséges, hogy választ kapsz.

Célszerű tudatosítani, hogy a gyász segítése, az érzelmek oldódása sokszor indirekt módon megy végbe. Az érzelmi megküzdés terepe lehet bármelyik tanóra, ahol a diák flow állapotba kerül vagy sikerélmény éri. Minden labilis érzelmi állapotban a dicséret, az önbizalom erősítése kiemelt fontosságú. A gyász akut időszakában sok gyermek feltűnően „higgadtan” viselkedik, ez jellemzően részben gyászuk epizodikus voltából, részben érzelmeik nehéz kimutatásából, részben az iskolai környezet otthonihoz képest erősen eltérő voltából fakadhat. Simkó Csaba hivatkozott tanulmányában is hangsúlyozza, hogy bár a gyász kapcsán fellépő magatartászavarok általában az otthoni környezetben jelentkeznek legkifejezettebben, megjelenésükre az iskolában is számítani lehet. A csendes visszahúzódottság mellett felléphetnek viharos dühkitörések, vakmerő cselekedetek, esetleg az osztálytársakkal szembeni agresszív megnyilvánulások, a tanári döntések éles kritikája, a vélt vagy valós igazságtalanságok által kiváltott intenzív érzelmi reakciók. A gyermek viselkedését néha hiperaktivitásként, máskor tanulási zavarként értékelik, ha nem veszik figyelembe az akár évekkorábban történt halálesetet vagy más traumát, aminek tüneteit akár a kognitív funkciókat is érinthetik.

A gyászban lévővel való beszélgetés legfontosabb célja a belső, gyakran elfojtott indulatok, negatív érzések kimondása, a feszültségek feloldása kell, hogy legyen. Ha egy gyereket nem támogatnak otthon a gyázmunkában, esetleg kifejezetten elhanyagolják, ami sajnos gyakran előfordul, ha egy szülő halálát a szülőtárs maladaptív megküzdésekkel próbálja túlélni, ez a veszteség mellett újabb hiányokat hoz. Miközben a gyerekek, családi krízis helyzetekben gyakran az amúgy nagyon kritikus tizenévesek is saját családjukat jellemzően a végsőkig védik, annak esetleg nyilvánvaló negatív attitűdjével, elhanyagoló, diszfunkcionális működésével együtt. Ezért is nagyon fontos, a faggatózás és ítélkezésmentes, elfogadó nyitottság és a tapintatos nyitott kérdések. Ugyanakkor, ahogy már említettük, észre kell venni, vissza kell jelezni és tovább kell vinned, ha a gyereket veszélyeztetve érzed. **Legyenek a kérdéseink óvatosak, kellően tágra értelmezhetők ugyanakkor lényegiek.** Ne féljünk elgondolkodtató vagy fájdalmas kérdéseket feltenni: Mi hiányzik leginkább? Miből van nagyon elegendő? Mi most a legnehezebb?, de a beszélgetés íve a megoldások felé vezessen: Mitől lenne könnyebb? Mire lenne szükséged? Kire számíthatsz? Miben tudsz kicsit kikapcsolódni? **Emlékeztess magad többször, hogy nem attól jó egy kérdés, hogy azonnal válasz érkezik rá!**

A bizalmi kapcsolatban előfordulhat, hogy a gyerekek neked szegeznek a kérdést: Mitől lesz könnyebb? Mit csináljak? Sőt: Adj tanácsot! Illetve: Te mit tennél, mit tettél, mikor elveszítettél valakit? Fontos, hogy partner legyél abban, hogy valóban közösen gondolkodjatok, amibe belefér az ötletelés is, de közben tartsd szem előtt, hogy a beszélgetés ne rólad szóljon! **Ami neked segített, nem biztos, hogy másnak is hasznos.** A te történeted, lehet nem megoldás, csak egy újabb teher vagy figyelemelterelés. Mindenki helyzete teljesen egyedi, a gyázmunkának nincs egyetemes receptje! Ne biztos tippként beszélj érzelmi megküzdési stratégiákról, hanem a partneri közös gondolkodás részeként. Naplóírás, versírás, rajz vagy egyéb alkotás, fotók albumba rendezése, az emlékek rendszerezése, egyáltalán a tudatos emlékezés éppen úgy segít, mint ahogy arra is érdemes biztatni a gyászolót, hogy teljesen rendben van, ha meg tudja tenni, hogy "szüneteltesse a szomorúságot": keresse azokat a (nem veszélyeztető) tevékenységeket, amikor jól érzi magát, amikor másra koncentrálni.

Mitől lesz könnyebb?

A gyász megélése egy tanult viselkedés, aminek elsajátításához nem minden gyerek kap otthon elég segítséget. Ugyanakkor, ha tudjuk hogy egy támogató család áll a gyászoló gyerek mögött érdemes bátorítani a hozzátartozókkal való beszélgetéseket. Ennek egyik alkalma a temetés is lehet. A temetés a gyázmunka jelentős állomása, egy nagyon fontos rítus, ami sokszor segíti a halál véglegességének felfogását, és egy nagy lépés lehet az elfogadás felé. Ugyanakkor lehet ez a gyerekeknek egy ijesztő dolog, már csak az ismeretlenség miatt is. Alábbi cikkünk segíthet, ha egy gyerek a temetésről kérdez: <https://kek-vonal.hu/gyasz-temetes/>

Ha azt érzed, hogy egy gyereknek segít néhány további konkrétabb eszköz a fájdalom kifejezésére illetve a belső feszültségek csökkentésére az alábbiakban van néhány ötlet erre. Fontos, hogy ezeket ne feladatként add ki, hanem óvatos javaslatként vedd fel!

Emlékdoboz: Gyűjts össze belépőjegyeket, fényképeket és más emlékeket, melyek ahhoz a személyhez kötődnek, akit elveszítettél. Próbáld meg levelet írni neki, és tedd azt is a dobozba. Nyisd ki a dobozt, hogy emlékeztessen azokra a szép pillanatokra, melyeket közösen éltetek át, és arra az öröme, amelyet ez a személy hozott az életedbe.

Fotógyűjtemény: Gyűjtsd össze a kedvenc fotóidat az elhunyt szerettedről, és tedd őket egy táblára vagy egy online fotóalbumba. Ha nincs elég képed, kérhetsz családtagoktól, barátoktól vagy más ismerősöktől. Közösen is elkészíthetitek a gyűjteményt vagy albumot.

Beszélgetés: Kérd meg azokat az embereket, akik ismerték azt a személyt, akit elveszítettél, hogy üljetek körbe és beszéljessetek a gyászotokról. Osszátok meg a legszebb emlékeiteket. Meséljétek el, mi az, amit az elhunyt személlyel csináltatok és hiányzik. Sokat segíthet, ha megtapasztalod, hogy nem vagy egyedül a gyászban.

Naplóírás: Az írás sokat segíthet abban, hogy megismerd az érzéseidet, különösen, ha különböző dolgokon mész keresztül egyszerre.

Levélírás: Különösen fájó lehet, ha azt érzed, nem mondtál el valami fontosat, és már nem lesz rá lehetőséged. Leírhatod mindezt és én szívesen meghallgatom a leveledet! Íme néhány mondat, ami segíthet belekezdeni az írásba:

- *A legviccesebb dolog, amit valaha mondtál nekem, az volt, hogy...*
- *A film, amit utoljára láttunk együtt...*
- *A kedvenc színed/illatod/dalod az volt, hogy...*
- *Sok közös dolog volt bennünk, például...*
- *Dolgok, amik nem voltak bennünk közösek...*
- *Azt tanultam tőled, hogy...*
- *Szerintem azt tanultad tőlem, hogy...*
- *A legsomorúbb dolog abban, hogy elveszítettelek, az az, hogy...*
- *Ami a legjobban hiányzik benned, az az, hogy...*
- *Amikor legutoljára láttalak...*
- *A legkedvesebb dolog, amit valaha tettél értem, az volt, hogy...*
- *A legnagyobbat akkor nevettünk, amikor...*



Imádkozás: Vannak emberek, akiknek egy szerettük elvesztése után az imádkozás segít a gyógyulásban, de vannak más spirituális élmények, amik közelebb állhatnak hozzád, mint például a meditáció, időtöltés a természetben vagy csendes elmélyülés önmagadban.

Temetés: Temetésen a barátokkal és a családtagokkal együtt tudtok emlékezni az elhunyra. Hogy mi történik egy temetésen, az nagyban függ a család kulturális és vallási szokásaitól, de minden temetési szertartás a közös megemlékezésről szól. A temetés lehetőséget adhat a családnak és barátoknak arra, hogy megosszák emlékeiket egy biztonságos és támogató környezetben. A temetések lehetnek szomorúak, de szabad akár nevetni vagy mosolyogni is, különösen egy kedves emlék felidézésekor.

Öngondoskodás: Ha gyászolsz, megjelenhet a kísértés, hogy egészségtelen módokon tompítsd a fájdalmadat. Íme néhány egészséges módszer:

- Egyél tápláló ételeket és nem hagyj ki egy étkezést sem
- Aludj eleget éjszaka
- Szánj elegendő időt a testmozgásra
- Tartsd magad egy napirendhez
- Tölts időt a barátaiddal
- Beszélj valakivel, akiben megbízol. A Kék Vonalat bármikor hívhatod a 116-111-es telefonszámon.

Néhány gondolatindító üzenet, amiről, jó, ha (a saját szavaiddal, életkorához, helyzetéhez és a kapcsolatodokhoz igazítva) tudsz beszélni egy gyászban lévő gyerekeknek:

Érthető, ha szeretnél jobban lenni és természetes, hogy türelmetlen vagy néha. Minden ér és semmi sem muszáj! Sajnálom, hogy ilyen nehéz, de próbálj magadnak időt adni és legyél türelmes magaddal! Ne felejtsd el, hogy nem vagy egyedül. Lehet, hogy most nehéz kapcsolódni, hogy könnyebb egyedül. Nagyon magányos érzés lehet, hogy senki nem tudhatja igazán, min mész keresztül. Egyedül minden nehezebb. Még ha ez most kihívás is, ne zárkózz el azoktól, akiknek fontos vagy, még akkor se, ha nem érthetnek meg igazán. Nagyon kínzó lehet az önvád, és talán sok minden miatt érzel most megbánást, de ami történt, nem a te felelősséged. Nem te vagy a hibás! Mindenki megérdemli, hogy jó napja legyen és örömteli pillanatokat éljen át. Mindez nem azt jelenti, hogy nem hiányzik nekünk a másik, vagy hogy nem szerettük őt. Hanem mindössze azt jelenti, hogy emberek vagyunk, és idővel gyógyulunk, megtanuljuk elfogadni a halált, és hogy mindez természetes. Nehéz helyzetekben is megengedhetjük magunknak azt, hogy akár kellemes élményeket, sikereket éljünk meg. Lehet nevetni, célokat kitűzni az elvesztett emlékének megőrzésével együtt is. Lesznek még sokáig nehéz napok, de idővel a gyász könnyebbé válik. Ez nem azt jelenti, hogy nem fogsz többet arra az emberre gondolni, akit elvesztettél, hanem megtanulod úgy kezelni a gyászt, hogy ne vegye át az uralmat az egész életed felett.

Ha azt érzed, nem bírod tovább, kérj segítséget!

A gyermekkel való foglalkozás során célszerű megbecsülni, felmérni azokat a kockázati tényezőket, amelyek halmozódása a gyászt különösen nehézé tehetik. Az ilyen gyermekek általában szakember segítségét igénylik. A rizikótényezők mellett persze bizonyos védőfaktorok is fennállhatnak (pl. nagy, összetartó család, meggyőződéses hitélet, nyílt kommunikáció, a haldokló aktív elbúcsúzása a gyermektől stb.), amelyek elősegítik a gyász természetes lefolyását. **Előfordulhat, hogy az iskolai környezetben derül ki, hogy a gyermekkel érdemes pszichológushoz fordulni.**

Mindenképpen javasold a tanulónak illetve családjának szakemberhez fordulást

- súlyosan visszahúzódó magatartás
- heteken át fennmaradó állandó depresszív hangulat
- öngyilkossági gondolatok, késztetések
- evészavarok
- súlyosan agresszív viselkedés
- alkohol- vagy droghasználat esetén.

A KÖZÖSSÉGET ÉRINTŐ GYÁSZ

A halál az élet része. És így egy iskola vagy más közösség életének része is. Nem megúszható, de fel lehet rá készülni. Bármikor jöhet hír egy munkatárs vagy egy diák haláláról. Sőt történhet végzetes baleset vagy egyéb haláleset az intézmény területén is.

Minden ilyen esetben fontos a gyors, tényszerű tájékoztatása az egész közösségnek.

Majd meg kell teremteni annak a lehetőségét, hogy a közösség tagjai kifejezhessék gyászukat. Fontos kereteket biztosítani a megemlékezésre. Közben érzéseket nem lehet kötelezővé tenni, így természetesen azt is tiszteletben kell tartani, ha valaki ezen nem vesz részt. Kell a tér és idő utána a minél szabadabb és nyíltabb beszélgetésre. A felnőttek, jellemzően az osztályfőnököknek kell ebben mintát adni: tisztán egyértelműen kommunikálni, kifejezni a saját érzéseit, és elbírní a halottra való emlékezés fájalmát. Ez a feladat különösen nehéz lehet, ha a veszteségben mélyen érintett vagy, mert a meghalt személy közel állt hozzád, vagy maga helyzet és a gyász témája terhel meg. Nagyon fontos, hogy te is tudj segítséget kérni!

Előfordulhat, hogy a pedagógust megérinti a gyász témája, felelevenednek események a saját életéből, mely természetes jelenség. Amennyiben úgy érzi, hogy jelentős mértékben megterheli a téma, az iskolapszichológushoz fordulhat segítségért.

2017. elején az egész országot megrázta a 17 életet követelő tragédia: január 21-ére virradó éjjel balesetet szenvedett egy magyar diákokat szállító autóbusz Verona közelében, a busz kigyulladt, 17-en meghaltak, több mint húszan megsérültek. A budapesti Szinyei gimnázium csoportja tartott hazafelé egy franciaországi sítáborból. A buszon több mint ötvenen voltak, többségük 14-18 éves diák. Többek életét egy hős tanár mentette meg, aki viszont mindkét gyermekét elveszítette a balesetben. Ez volt az elmúlt 18 év legsúlyosabb magyar buszbalesete.

Bár senki nem ígérte, hogy ilyen tragédia nem következik be soha, érthető, hogy ilyen váratlan, ennyi embert, ilyen sokféle módon mélyen érintő, több gyerek életét követelő baleset feldolgozására nem voltak felkészülve sem a családok, sem az iskolák. A szakemberek többségének egyértelmű volt, hogy ebben a krízishelyzetben az oktatási intézményeknek is segítség kell. Az ártalomcsökkentés érdekében, a gyász témájának feldolgozására és méltó megemlékezésre is mintát adva Kiss Kinga, klinikai gyermekpszichológus és Révész Renáta Liliána pszichológus, gyásztanácsadó ajánlást fogalmazott meg. A szakemberek is hangsúlyozzák, hogy a foglalkozás lényege elősegíteni az érzések kifejezését. Az ajánlás további fontos gondolatai:

A gyász érzése normális, és ennek különböző formái lehetnek. A megrendülés az együttérzés, az empátia fontos, ennek lehet jele a sírás, de természetes a harag és annak kifejezése is.

A hősiesség, a helytállás a bajban érték, egymás támogatása nagyon fontos.

A balesetek többsége megakadályozható odafigyeléssel, óvatossággal, de a nagy tragédiák sajnos nem ilyenek. Szerencsére ilyenek ritkábban történnek, ezért a mindennapi óvatossággal, körültekintéssel érdemes élnünk az életünket. A rettegés nem segít.

A túlélők és mi is örülünk az életünknek, ilyen esetek után látjuk igazán, milyen kincs az élet és annak apróbb örömei. Becsüljük meg az életünket, egészségünket, kapcsolatainkat, barátságainkat.

A teljes ajánlás Révész Renáta Liliána oldalán olvasható. <https://www.gyasztanacsado.com/alapvetesek-tanorai-beszelgeteshez/>

A közösséget érő veszteségek között külön kell említeni azt a helyzetet, amikor öngyilkosságban halt meg egy osztálytárs, esetleg iskolai dolgozó.



ÖNGYILKOSSÁGOT KÖVETŐ GYÁSZ

A WHO adatai alapján évente 800.000 ember vet véget önkezűleg az életének, vagyis minden 40. másodpercben valaki megöli magát a világon. A 15-29 éves korosztályban a közúti balesetek mögött az öngyilkosság a második leggyakoribb halálozási ok. Magyarországon közel egy osztálynyi gyerek és fiatal követ el befejezett öngyilkosságot évente.

Az öngyilkossági krízis egy elviselhetetlen állapot megszüntetésének vágya: az érintett személy nem bír így tovább élni. Az öngyilkosság elkövetése általában egy hosszú folyamat végpontja. Amikor fiatalok öngyilkosságáról hallunk, a kívülállók gyakran szerelmi csalódást, iskolai vagy családi konfliktust gyanítanak a háttérben. Gyakran felmerülnek az internet általmi, a különféle, öngyilkosságba hajszoló kihívások, az alkohol, a drogok... Bár hat a tizenévesekre minden trend, amit a kortárs csoportjukban vagy a médiából látnak, de pusztán a rossz példa, a kortárs-csoportnyomás, vagy egy egyszeri rossz élmény jellemzően nem vezet öngyilkossághoz egy egészséges fiatalnál. Ez úgynevezett multifaktoriális jelenség, több rizikó- és védőfaktorral.

Az öngyilkossági kísérletek háttérében gyakran valamilyen kezeletlen pszichés zavar, többnyire depresszió áll, de az öngyilkosságért soha nem csak egyetlen esemény vagy körülmény tehető felelőssé. Gyermekes esetében 1-2%, mely a pubertás idején már 2-8%-ra emelkedik a depresszió előfordulási aránya. Hasonló stressz terhelés mellett is igaz, hogy az egyik embernél kialakul depresszió, a másikonál nem. Ez egy soktényezős folyamat. Ha okokat keresünk, nem lehet csak a családi körülményekre, a stresszfaktorokra, vagy kizárólag biológiai okokra, genetikai sérülékenységre hivatkozni. Inkább mindezek egymásra hatása az, ami megbetegítő folyamatokat indíthat el.

Az öngyilkosságra készülő nem meghalni akar, hanem a korábbtól eltérő módon élni, és ehhez várja a segítséget. Az öngyilkosság elkövetése előtt szinte mindenki jelzi a külvilág felé öngyilkos szándékát. Ezt nevezzük „cry for help” jelenségnek. A prevenció szempontjából kiemelt fontosságú, hogy a környezet felismerje ezeket a segítségkéréseket, és jól reagáljon. A szuicid szándék jelzéseit minden esetben komolyan kell venni. Ha valaki öngyilkosságra készül, azt többféleképpen is kommunikálhatja. Vannak direkt és indirekt szóbeli közlések, és viselkedéses jelek.

Az öngyilkosságot elkövetők legtöbb hozzátartozója jellemzően, de akár még távolabbi ismerőse is gyakran érez bűntudatot. Kínzó kérdés, hogy mit lehetett volna tenni a történetek megakadályozására. **Fontos, hogy egyszerre igaz az, hogy a legtöbb öngyilkosságot a támogató környezet meg tudja akadályozni, de egyben el kell fogadnunk, hogy ha mi megtettünk mindent, amire lehetőségünk volt, nem vagyunk felelősek egy másik ember öngyilkosságáért.** Normál gyászfolyamatnál is gyakori a harag érzése, hiszen a másik itt hagyott minket, de ez az öngyilkosság esetében még inkább így van. Az öngyilkosságot elkövetőnek a tettét racionálisan sokszor nem lehet megérteni.

Normális, hogy válaszokat keresünk a “miértekre”, azonban fel kell készülnünk arra, nem biztos, hogy találunk is válaszokat. Az illető olyan állapotban volt tette elkövetésekor, amelyben számára az tűnt az egyetlen megoldásnak, hogy véget vet a fájdalomnak, szenvedésének.

Előfordulhat, hogy nehéz örömteli pillanatokot felidézni az elhunytól, mert az öngyilkosság rátelepszik egész személyére, és még a szép emlékek is megkérdőjeleződnek (“Tényleg boldog volt-e akkor?”). Fontos annak tudatosítása, hogy ha egy súlyos lelkiállapotnak öngyilkosság lett a következménye, attól nem válik semmissé az, amit az illetővel együtt éltünk át és jó volt.

Egy öngyilkosság után különösen nehéznek érezheted a közvetlenül érintettek támogatását. Érdemes gondolni rá, hogy ha túl sokan vélekednek így ezek a családok hamar elszigetelődnek, és ezzel akár gyerekek maradnak magukra. Az Alapítvány az Öngyilkosság Ellen szervezetének honlapján <https://ongyilkossagmegelozes.hu/> az alábbi ajánlások olvashatóak ezekre a helyzetekre:

- Az ítéletmentes és elfogadó meghallgatás segít. Nem kell, hogy válaszokkal rendelkezünk, nem kell semmit sem mondanunk, elég, ha jelen vagyunk és figyelünk.
- Engedjük meg a másoknak, hogy nyíltan kifejezze érzelmeit. Lehet, hogy nem mindig értjük, mi is zajlik a másokban, és elképzelhető, hogy ezek az intenzív és váltakozó érzelmek még neki is ijesztőek vagy felkavaróak. Ez rendben van így. Ha ebben támogatóra lel bennünk, az megkönnyítheti számára a feldolgozást.
- Az is érthető, ha valaki néha inkább egyedül szeretne lenni. Azonban biztosítsuk számára a támogatást, ha majd újra igényli.
- Az általánosítás és klisék használata (Pl. „az idő mindent meggyógyít”) nem szerencsés. Minden gyász más, és ahány ember, annyiféle megélés.
- Ne mondjunk véleményt róla, ne minősítsük az öngyilkosságban elhunyt személyt.
- Tiszteljük a másik hitét, spiritualitását. A hit segíthet, de össze is zavarhatja a gyászolókat, haragot is érezhetnek e téren. Engedjük őket erről is beszélni.
- Akik hozzátartozóként ott állnak egy gyászoló mellett, szintén nehéz lehet mindezt végighallgatni, azonban a társas támasznak hatalmas szerepe van a feldolgozásban. Csökkenti az elszigeteltséget és lehetőséget ad a fájdalom megosztására.

Ha gyerekekkel dolgozó szakemberként kerülsz olyan helyzetbe, hogy egy befejezett öngyilkosság után beszélsz gyerekeknek a történekről, különösen nagy annak a felelőssége, hogy ez konstruktív legyen és ne a mintakövetés rizikóját erősítse. A gyermek- és fiatalkorban elkövetett öngyilkosságok esetében különösen nagy a megdöbbenésen túl az értetlenség is. Ezért is érdemes az öngyilkosságról szóló edukációs anyagokból erre felkészülni, és akár ebben segítséget kérni! Akár külső szakértőket is érdemes bevonni, de egy közösséget érintő gyászmunka kísérése nem vagy csak részben oldható meg külső szakemberekkel.

Ezekben a helyzetekben segíthetnek korábbi anyagink is: <https://kek-vonal.hu/ajanlas-a-fiatalkori-ongyilkossagrol-szolo-tudositasokhoz/>

Az öngyilkosság prevencióát szolgálva fontos őszintén beszélni arról, hogy a gyerekkor nem magától mindig szép, a család nem mindig szerető, az élet 20 év alatt sem mindig könnyű. A családon belüli erőszak, a szexuális abúzus vagy az iskolai bullying, megalázó, bántalmazó bánásmód, az otthoni vagy intézményi terror, nagyon sok gyerek életét keseríti meg. Az elvárások, a feszültségek, a stressz, a veszteségek, a testi-lelki betegségek a gyerekeket sem kímélik, és éppen ezért, minden gyereknek szüksége van felelős felnőttekre, akik mellett biztonságban érezheti magát, és akik időben észreveszik, ha szakember segítségére szorul.



FELHASZNÁLT IRODALOM

Benczúr Lilla – Révész Renáta Liliána: Gyermekünk veszteségei. In: Fordulópont, 2001. 13. 5–16. p
Eichinger, Rosemarie: Esznek-e a halottak epertortát? Bp.: Kolibri, 2018.
Gyurkó Szilvia: Rám is gondolatok - A gyerekközpontú válás lépései, Bookline Könyvek, 2015
Innes, Shona: Az élet olyan, mint a szél. Bp.: Kolibri Kiadó, 2014.
Mesék életről, halálról és újjászületésről. Szerk.: Boldizsár Ildikó. Magvető Könyvkiadó, 2009.
Polcz Alaine: Élet és halál titkai. Bp.: Pont Kiadó, 2001
Simkó Csaba: Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant? Tájékoztató pedagógusoknak és szülőknek a gyászoló gyermek segítéséhez, https://epa.oszk.hu/02000/02002/00034/pdf/2009-4_simko-hogyan.pdf
Stalfelt, Pernilla: Halálkönyv. Bp.: Vivandra Kiadó, 2006.

KAPCSOLÓDÓ LINKEK

<https://gyaszfeldolgozasmodszer.hu/cikkek/>

<https://gyaszportal.hu/>

<https://gyermekgyaszfeldolgozas.com/gyermekek-gyasa/hogyan-lehetsz-szulokent-tamasza-gyaszolo-gyermekednek/>

<https://kek-vonal.hu/interju-singer-magdolna-iro-gyasztanacsadoval/>

<https://kek-vonal.hu/interju-simon-petra-val-az-ongyilkossagot-koveto-gyaszrol-es-a-gyaszfeldolgozasrol/>

<https://kek-vonal.hu/ongyilkossagot-koveto-gyasz/>

<https://kek-vonal.hu/serdulokori-depresszio-honnan-tudom-ha-depresszios-vagyok/>

<https://kepmas.hu/hu/halal-tudata-az-ami-megment-bennunket-az-elet-szamara-interju-singer-magdolna-gyaszkerivel>

https://kharon.hu/docu/2000-osz_fodor-szlovenszak-gyermekek.pdf

<https://kortaronline.hu/aktual/gyaszfeldolgozas.html>

<https://ongyilkossagmegelozes.hu/>

<https://osztalyfonok.hu/wp-content/uploads/2020/03/files/>

[alapvetesek az iskolai beszélgetésekhez veronai tragedia.pdf](alapvetesek_az_iskolai_beszalgetesekhez_veronai_tragedia.pdf)

<https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15952/toth-anett-agnes-phd-2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://www.gyasztanacsado.com/>

<https://www.gyasztanacsado.com/wp-content/uploads/2022/10/>

[TABU REVESZ Renata Prevenacios-_eloadasok1-1.pdf?fbclid=IwAR0HVR7mFns_5j2d4O5kk0lYu4keqqKtsfmXbRFwQSJ-bvqSjpUKNLkYpk](TABU_REVESZ_Renata_Prevenacios-_eloadasok1-1.pdf?fbclid=IwAR0HVR7mFns_5j2d4O5kk0lYu4keqqKtsfmXbRFwQSJ-bvqSjpUKNLkYpk)