

FUNDACJA NAGLES A M I

PORADNIK DLA OSÓB W ŻAŁOBIE

Znajdują się tu informacje
przydatne osobom, które straciły
kogoś bliskiego oraz osobom,
które je wspierają.

Fundacja NAGLE SAMI

www.naglesami.org.pl

Bezpłatna linia wsparcia 0 800 108 108

Nazywam się Olga Morawska, w kwietniu 2009 roku niespodziewanie zostałam sama. Mój mąż zginął w górach w wieku 32 lat. Ja, pięć dni przed jego śmiercią, skończyłam 33 lata. Nasi synowie, Ignacy (3,5 roku) i Gustaw (2 lata), nagle stracili ojca.

Początkowo sądziłam, że nie poradzę sobie z bólem. Byłam pewna, że wraz ze śmiercią Piotrka – moje życie też się w jakimś sensie skończyło. Czułam, że mój dalszy los to już tylko wegetacja i czekanie na koniec. Miałam dwójkę małych dzieci, pracowałam na cały etat, żyłam, ale przez długi czas nie byłam w stanie znaleźć sensu w doświadczeniu, które mnie spotkało. Byłam przeświadczona, że tylko mnie dotknęło takie nieszczęście. Z czasem poznałam wdowy i wdowców, którzy podobnie jak ja, nagle zostali sami. Zrozumiałam, że nie istnieją dobre i złe sposoby przeżywania żałoby. Nie ma harmonogramów, których powinniśmy się trzymać. To proces bardzo osobisty.

W 2011 roku założyłam Fundację NAGLE SAMI, a jej celem jest pomoc osobom, które straciły kogoś bliskiego. Oferujemy pomoc psychologiczną, prawną, prowadzimy grupy wsparcia. Zakres naszej działalności wciąż się rozszerza, zawsze aktualne informacje znaleźć można na stronie internetowej: www.naglesami.org.pl

Poniższy poradnik stworzyliśmy dzięki uprzejmości minister zdrowia Australii, pani Michelle O'Byrne, która zgodziła się na opracowanie polskiej wersji, w oparciu o materiały australijskie.

Znajdują się tu informacje przydatne dla osób w żałobie.

Olga Morawska
Założycielka Fundacji NAGLE SAMI

Ewa Chalimoniuk jest certyfikowanym psycho-terapeutą i trenerem Polskiego Towarzystwa Psychologicznego; certyfikowanym psycho-terapeutą Europejskiego Stowarzyszenia Psycho-terapii. Prowadzi terapię indywidualną, rodzinną i grupową, wykorzystując różne podejścia teoretyczne. Ma duże doświadczenie w pracy z osobami po stracie (w żałobie) oraz w pomaganiu osobom w kryzysie i z tzw. nie-przeżytych traumą.

Wstęp

Każdego roku około 100 000 rodzin w Polsce nagle traci bliską osobę. Śmierć najbliższych jest doświadczeniem traumatycznym i mimo iż jest ona nieodłączną częścią życia – to trudno się z nią pogodzić. Psychiczny szok, który pojawia się po otrzymaniu informacji o śmierci bliskiej osoby, może w znacznym stopniu utrudniać działania, jakie muszą podjąć najbliżsi zmarłego, by dokonać niezbędnych formalności prawnych i zorganizować pogrzeb.

W tym celu przydatne będą konkretne wskazówki, zawarte w tym poradniku. Krok po kroku wyjaśniono w nim, o czym należy pamiętać, jakie trzeba załatwić formalności i jak zorganizować pochówek. Niniejsza publikacja to także podstawowe źródło wsparcia psychologicznego. Opisuje stany, jakie mogą towarzyszyć żałobie, pomaga oswoić się z trudnymi emocjami, myślami i zachowaniami. Pokazuje, że każdemu przyjdzie kiedyś zmierzyć się ze śmiercią bliskiej osoby, ale jednocześnie, że każdy ma prawo przeżywać żałobę tak jak chce i tak długo, jak jest mu to potrzebne.

Żałoba to proces naturalny. Mimo, iż bywa doświadczeniem bardzo bolesnym, z reguły nie wymaga terapii. W przypadku nagłych i tragicznych śmierci (zwłaszcza samobójczych) czas żałoby jest szczególnie trudny. Gdy ból po stracie staje się nie do zniesienia, zagraża zdrowiu, a nawet życiu, trzeba szukać pomocy u lekarzy i psychologów. Zdarza się, że rozpacz po stracie zamienia się w depresję. Obwinianie się wypiera wtedy inne myśli i uczucia, spada poczucie własnej wartości, zamiast chęci do życia pojawia się pragnienie

śmierci. Profesjonalna pomoc potrzebna jest także wtedy, gdy osoba dotknięta nieszczęściem nie ma z kim dzielić swoich myśli i uczuć, choć jest jej to bardzo potrzebne. Niektórym pomagają kontakt z ludźmi mającymi za sobą podobne doświadczenia. Służą do tego grupy wsparcia, strony czy fora internetowe. Przeżycie żałoby wymaga czasu i dopuszczenia wielu intensywnych emocji. Często jest to szok, odrętwienie, zaprzeczenie, krzyk, płacz, szukanie winnego, obwinianie siebie i innych (w tym zmarłego), gniew na Boga, targowanie się z losem, żal, złość, rozpacz, smutek, pustka, ulga, godzenie się ze stratą i pożegnanie. Wiedza o tym, jak przebiega żałoba, pomaga przezwyciężyć lęk, że ten stan nigdy się nie skończy. Każdy przeżywa ją inaczej, z różną intensywnością i różnie wyrażając to, co czuje. Należy jednak podkreślić, że żałoba kiedyś się kończy. Można przejść nawet przez najbardziej traumatyczne przeżycia i odzyskać równowagę.

Osoby, które straciły kogoś bliskiego, często narażone są na dodatkowy stres, bo po prostu nie wiedzą, jakie są ich prawa i co powinny zrobić. Konieczność zdania się na innych nierzadko naraża je na niepotrzebne zranienia i upokorzenia. Mamy nadzieję, że nasz poradnik sprawi, że łatwiej im będzie przeżyć ten trudny czas.

Ewa Chalimoniuk

I. Informacje o Fundacji Nagle Sami

Fundacja powstała po to, aby pomagać dorosłym i dzieciom po stracie bliskich.

1. Cele

Celem Fundacji jest szeroko rozumiana pomoc psychologiczna, prawna i towarzyszenie w żałobie. Pomagamy ludziom w żałobie, ich rodzinom i bliskim.

Konkretna pomoc dla konkretnych ludzi

- Pomoc psychologiczna (towarzyszenie w żałobie, grupy wsparcia, terapia indywidualna, pomoc psychiatryczna);
- Pomoc prawna w wypełnianiu dokumentów dla osób owdowiałych i ich bliskich;
- Pomoc psychologiczna i wsparcie dla dzieci.

Zmiana wizerunku osoby owdowiałej

- Wdowa/wdowiec mają prawo do dalszego życia, mogą stworzyć nowy związek, mogą cieszyć się życiem.

2. Jak działamy?

- Udzielamy pomocy psychologicznej (prowadzimy grupy wsparcia dla dorosłych i dla dzieci, pomoc indywidualną, bezpłatny telefon wsparcia 0 800 108 108, pomoc drogą e-mailową),
- Pomagamy w sprawach prawnych,
- Pomagamy w sprawach urzędowych związanych z ZUS-em,
- Pomagamy w sprawach ubezpieczeniowych,
- Pomagamy duchowo – przy Fundacji działa Rada Ekumeniczna, w której skład wchodzi: ks. protestancki, ks. katolicki, imam, przedstawiciel gminy żydowskiej, filozof.

Fundacja Nagle Sami

Al. Wojska Polskiego 1 A 01-524 Warszawa

www.naglesami.org.pl

Linia wsparcia Fundacji Nagle Sami 0 800 108 108

Spis treści:

I. Informacje o Fundacji NAGLE SAMI	6
II. Pierwsze reakcje po stracie	8
1. Jakich reakcji możecie doświadczyć?	8
2. Czego wam wtedy potrzeba?	8
3. Pogrzeb	9
4. Życie po pogrzebie	9
4.1 Nie wszyscy wiedzą, że zmarła bliska wam osoba	9
4.2 Powrót do pracy, szkoły lub na uczelnię	10
5. Etapy przeżywania traumy czyli „droga przez żałobę”	10
6. Przetrawianie, zdrowienie i rozwój	11
6.1 Uporządkowanie rzeczy osobistych po zmarłej osobie	12
III. Żałoba – czy to, co czuję, jest normalne?	13
1. Co mnie spotka na początku?	13
1.2 Rozpacz	13
1.3 Każdy odczuwa swój ból inaczej	13
2. Ulga	14
3. Co trzeba zrobić by przejść przez proces żałoby?	14
4. Żałoba potrzebuje czasu	14
4.1 Żałoba po osobie, która popełniła samobójstwo	15
4.1.1 Uraz psychiczny	15
IV. Pytania i odpowiedzi dotyczące żałoby	18
v. Wspieranie w żałobie – dorośli	21
vi. Wspieranie w żałobie – dzieci	27
vii. Dodatek prawny – śledztwo	29
VIII. Formalności – informator „krok po kroku”	33

II. Pierwsze reakcje po stracie

Każdy z nas przeżywa swój smutek inaczej, a reakcje na doznaną tragedię mogą być rozmaite.

Pojawiający się ból, przejawia się bardzo różnie w zależności od: osobowości, doświadczeń życiowych, stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, pochodzenia kulturowego, a co najważniejsze – od charakteru relacji, która łączyła was ze zmarłym, oraz wsparcia, na jakie możecie liczyć ze strony bliskich.

1. Jakich reakcji możecie doświadczyć?

- niedowierzanie, graniczące z fizycznym paralizem,
- dezorientacja,
- napięcie, ciągły niepokój,
- szereg objawów natury fizjologicznej np. przyspieszona akcja serca, kłopoty z oddychaniem, mdłości, pocenie się, wrażenie ucisku w głowie,
- płacz, wściekłość lub nienaturalny spokój.

2. Czego wam wtedy potrzeba?

- prostych, jasnych, rzetelnych informacji, dotyczących okoliczności śmierci bliskiej osoby
- wsparcia kogoś, komu ufacie, kto pomoże wam w kontaktach z policją czy z mediami; może to być krewny lub przyjaciel albo pracownik socjalny,
- możliwości spędzenia czasu przy ciele zmarłego, co zazwyczaj odbywa się w domu pogrzebowym,
- ze strony bliskich – zrozumienia i akceptacji pojawiających się emocji i zachowań związanych z przeżywanym stratą,
- pomocy w poinformowaniu innych o śmierci danej osoby.

Przekazanie informacji o śmierci bliskiej osoby może być dla was emocjonalnie bardzo trudne, warto wtedy:

- sporządzić listę osób, które musicie powiadomić w pierwszej kolejności,
- poprosić zaufaną osobę, by zrobiła to za was, precyzując, jakie informacje ma przekazać,
- przygotować sobie krótki tekst informujący o tym, co się wydarzyło.

3. Pogrzeb

Uroczystość pogrzebowa jest bardzo ważnym wydarzeniem. Pożegnanie bliskiej osoby jest niezwykle trudne, a jednocześnie bardzo ważne, gdyż wiąże się z akceptacją utraty nieodwracalnej, na zawsze. Z pogrzebem nie należy się spieszyć. Powinniście mieć czas na oswojenie pierwszych informacji i emocji. Pogrzeb daje szansę wyrażenia bólu w sposób bezpieczny, w miejscu, w którym wasza rozpacz będzie czymś naturalnym, gdzie będą podzielali ją wasi bliscy mogący zapewnić wam wsparcie. To ważne, abyście dali sobie wystarczająco dużo czasu, by zaplanować pogrzeb w taki sposób, jaki uznacie za odpowiedni zarówno dla siebie, jak i dla ukochanej osoby.

Wielu z tych, którzy stracili bliskich, nie pamięta pogrzebu, więc jeśli macie taką potrzebę, poproście kogoś, by go sfilmował lub sfotografował. Możecie obejrzeć nagranie później, w domu.

4. Życie po pogrzebie

Okres po pogrzebie jest trudny. Podczas pogrzebu możecie czuć silną więź z osobą, która odeszła, po pogrzebie natomiast może spaść na was uczucie pustki, samotności i żalu. Związane jest to z powolnym dopuszczaniem do siebie myśli o nieodwracalności śmierci. Jest to czas powolnego konfrontowania się z nową rzeczywistością i myśli na temat życia bez utraconej osoby.

Powrót do codziennego życia jest na ogół bardzo trudny. Wykonywanie zwykłych czynności okazuje się trudne, a czasem wręcz niemożliwe. Z drugiej strony, możecie być przekonani, że jeśli rzucicie się w wir pracy, poczujecie się lepiej. Każdy z nas jest inny i tylko wy sami jesteście w stanie ocenić, co będzie dla was najlepsze. Powrót do codzienności powinien odbywać się w takim tempie, w jakim wam odpowiada i w którym czujecie się bezpiecznie. Pamiętajcie przy tym, że normalne jest to, iż niektóre dni będą cięższe od innych. Z upływem czasu będzie wam coraz łatwiej tworzyć i akceptować nową rzeczywistość.

4.1 Nie wszyscy wiedzą, że zmarła bliska wam osoba

Przygotujcie się na to, że przez pewien czas będziecie otrzymywali rachunki, pocztę, odbierali telefony skierowane do zmarłego i stykali się z osobami, które nie wiedzą o jej śmierci. Mogą do was dzwonić firmy i instytucje, które nie usunęły jeszcze danych ze swoich

list kontaktowych. W dalszej części poradnika w podpunkcie „Krok po kroku” znajdziecie informacje, jakie instytucje musicie powiadomić o śmierci bliskiej osoby.

4.2 Powrót do pracy, szkoły lub na uczelnię

Zaplanujcie swój powrót

- Jeśli wracacie do szkoły lub do pracy, warto porozmawiać z nauczycielem lub z szefem, by poinformować ich, że straciliście bliską osobę. Należy ustalić również kto powinien porozmawiać o tym z waszymi kolegami i współpracownikami, a także jakie informacje zostaną im przekazane.
- W trakcie tej rozmowy postarajcie się opisać, jak się czujecie, spróbujcie wspólnie zastanowić się, jakie obowiązki będziecie w stanie wziąć na siebie w początkowym okresie. Poproście o wyrozumiałość.
- Jeśli macie trudności z koncentracją i uwagą, powinniście porozmawiać na ten temat z przełożonym lub nauczycielem. Być może warto także zasięgnąć porady lekarza.

5. Etapy przeżywania traumy czyli „droga przez żałobę”

Początkowo mogą towarzyszyć wam różne emocje – szok, dezorientacja, wściekłość, żal. To, co się stało, wyda wam się złym snem i będziecie w stanie żyć tylko z dnia na dzień. Być może będziecie musieli rozmawiać z policją, urzędnikami, pracownikami zakładu pogrzebowego, a także poinformować o śmierci bliskiej wam osoby jej zakład pracy czy uczelnię. Przyjaciele i sąsiedzi mogą zadawać wam pytania dotyczące okoliczności śmierci jak również wyrażać troskę o wasze samopoczucie.

Przez jakiś czas po pogrzebie ból może wydawać się bardziej intensywny. Możecie czuć się opuszczeni przez osobę, którą kochaliście, lub mieć wrażenie, że zmarły bardzo się od was „oddalił”.

Gdy przyjdzie wam zmierzyć się z okolicznościami, w których regularnie bywaliście razem, możecie mieć poczucie nierealności tej śmierci, odczuwać ból na myśl, że ukochana osoba już do was nie wróci.

Niektórzy twierdzą, że po 3-4 miesiącach dochodzą do punktu, w którym dopuszczają i uświadamiają sobie myśl, że bliska osoba

odeszła naprawdę i nigdy już nie wróci. Reakcją może być sprzeciw, walka, płacz, tęsknota. Każdy z nas radzi sobie z tymi uczuciami inaczej, u jednych proces ten trwa dłużej, u innych krócej.

Możecie się obawiać, że wspomnienia o ukochanej osobie powoli się zatną lub stwierdzić, że nie potraficie przywołać w pamięci widoku jej twarzy. Nie obawiajcie się, wspomnienia nie znikną – ukryją się tylko na pewien czas. Gdy powrócą, pozostaną przy was i staną się częścią waszego życia i będą czymś bardzo dla was cennym. Możecie także czuć się wyczerpani fizycznie i emocjonalnie. Mechanizmy obronne, które dotąd pozwalały wam radzić sobie z codziennym życiem, powoli słabną i „wyłączają się”. Świat zewnętrzny zaczyna oczekiwać, że teraz już sobie poradzicie. Jeśli czujecie, że nie jesteście jeszcze gotowi by radzić sobie samodzielnie, jest to dobry moment, by odwiedzić lekarza pierwszego kontaktu, poddać się badaniom ogólnym, a także by porozmawiać na temat możliwości uzyskania ewentualnego wsparcia psychologicznego.

Musicie także pamiętać, że nie zawsze będzie wam tak ciężko – powoli odzyskacie równowagę.

Podsumowując: Przebieg kryzysu wg Sugerma

Żałoba, jak każdy kryzys jest zjawiskiem fazowym:

1. Brak mobilizacji, okres szoku, wydarzenie nie dociera do jednostki.
2. Silna reakcja – podniecenie, rozpacz lub pomniejszenie odczuć dzięki obronnej ocenie zdarzeń.
3. Zwątpienie w siebie – nie dam sobie rady, nie podołam.
4. Ujawnienie emocji – złość, rozpacz, gniew.
5. Badanie sytuacji – co można, co powinno się zrobić?
6. Poszukiwanie sensu i znaczenia wydarzeń – co to znaczy? Czego chciałbym zmarły ode mnie? Co mam robić dalej?
7. Osiągnięcie integracji – zakończenie żałoby, wpisanie wydarzeń w historię swego życia.

6. Przetrawianie, zdrowienie i rozwój

Z upływem miesięcy będziecie czuli, że charakter waszej żałoby się zmienia. Zauważycie, że wasze życie powoli wraca do normalności. Nadal będziecie miewali lepsze i gorsze dni, z reguły poczucie, że dajemy sobie radę, przeplata się w tym okresie z głębokim smutkiem. Zdrowiejąc, stwierdzicie, że lepszych dni jest coraz więcej, a ból nie wydaje się już tak dojmujący.

Z początku trudno wam będzie uwierzyć, że ból kiedyś minie. Większość osób twierdzi, że intensywność bólu i smutku z czasem maleje i mogą wspominać bliską osobę bez obezwładniającej rozpacz. Zachowacie radosne wspomnienia, a jednocześnie zaczniecie żyć własnym życiem. Będziecie robili plany na przyszłość, choć być może będą one inne niż dotychczas.

Wiele osób po stracie nadaje sens przeżytej tragedii, który często pozwala nam odkryć w sobie siłę i odwagę, z istnienia której nie zdawaliśmy sobie dotąd sprawy. Przetrawanie wymaga determinacji. Możecie poczuć, że dzięki temu wydarzeniu jesteście bardziej dojrzali i na wiele spraw patrzycie zupełnie inaczej. Odzyskanie poczucia sensu własnego życia, może stać się początkiem działań, których wcześniej nigdy byście się nie podjęli. Każdy z nas sam określa swój sens np.: troszcząc się o innych, osiągając kolejne postawione sobie cele, rozwijając swoje umiejętności, które wcześniej były uśpione, zwracając się ku naturze czy poszukując własnej filozofii życiowej. Zmienicie się, zmieni się też wasze życie. Minie trochę czasu, nim zaakceptujecie swoje nowe życie i swoje nowe „ja”.

6.1 Uporządkowanie rzeczy osobistych po zmarłej osobie

Każdy sam powinien zdecydować o czasie, w którym będzie gotowy spakować rzeczy zmarłej osoby. Będzie to w dużej mierze zależne od waszego samopoczucia i gotowości do pożegnania z pamiątkami po zmarłej osobie. Być może warto spakować i zachować rzeczy, które stanowią dla was wartość sentymentalną np. zdjęcia, pamiątki z podróży, czy prezenty, którymi obdarowaliście zmarłą osobę. Za jakiś czas możecie w tych przedmiotach dostrzec zupełnie inne emocje niż te, które będą towarzyszyły wam w momencie pakowania. Ubrania i inne mniej znaczące rzeczy można oddać do miejsc, gdzie będą one użyteczne i potrzebne. W ten sposób uszanujecie rzeczy zmarłej osoby i jednocześnie przyczynicie się do czegoś pozytywnego co być może przyniesie wam ulgę. Jeśli nie jesteście w stanie sami spakować rzeczy a czujecie taką potrzebę, możecie poprosić swoich krewnych czy znajomych by zrobili to za was.

Starajcie się nie ulegać presji innych o pozbyciu się rzeczy. To wy sami decydujecie kiedy i w jaki sposób nastąpi ten moment.

III. Żałoba – czy to, co czuję, jest normalne?

1. Co mnie spotka na początku?

Śmierć osoby bliskiej może okazać się ogromnym szokiem. Stan szoku utrzymuje się przez kilka dni lub tygodni, u niektórych osób trwa dłużej. Myślimy: „To nie dzieje się naprawdę”. Często pojawia się ośpienie i niedowierzanie, które następnie może ustąpić miejsca dojmującemu poczuciu straty. Związane z tym emocje bywają niezwykle intensywne, wręcz przerażające. Sprawiają, że czujemy się zdruzgotani. Pojawia się potrzeba rozmawiania o ukochanej zmarłej osobie, co jest częścią naturalnej walki o to, by pogodzić się z jej stratą.

Być może będziecie musieli zmierzyć się z niepokojem, bezsennością i zmęczeniem, jak również z problemami z pamięcią i koncentracją. Towarzyszem bólu emocjonalnego jest często ból fizyczny. Napięcie mięśni może prowadzić do dolegliwości fizycznych, na przykład bólu głowy, karku i kręgosłupa. Częstymi objawami są również utrata apetytu, mdłości i biegunka. Są to reguły chwilowe dolegliwości, które mijają z czasem.

1.1 Rozpacz

Rozpacz jest pierwszą reakcją na wiadomość o śmierci bliskiej nam osoby. Jej intensywność i przebieg zależą od: wychowania, sytuacji rodzinnej, płci, wieku, dotychczasowego doświadczenia życiowego i wielu innych czynników

1.2 Każdy odczuwa swój ból inaczej

Nie ma na świecie dwojga ludzi, którzy przechodziliby żałobę tak samo intensywnie i długo.

Każdy z nas ma za sobą inne doświadczenia życiowe. Mamy różne osobowości i styl, inaczej radzimy sobie ze stresem, prezentujemy różne postawy życiowe, a to wszystko ma wpływ na naszą zdolność do akceptowania tego, co nas w życiu spotyka. Istotny jest także charakter naszej relacji ze zmarłym, okoliczności jego śmierci, sytuacja życiowa i czynniki, które wywierają na nas wpływ.

2. Ulga

Jeżeli przez wiele lat opiekowaliście się kimś przewlekle chorym, po jego śmierci możecie odczuć ulgę i mieć poczucie, że zmarły „nareszcie spoczywa w pokoju”. Nie bójcie i nie wstydźcie się tych uczuć, ponieważ są one czymś normalnym. Macie prawo również poczuć się wolni, bo już nie musicie się o niego martwić.

To nic złego, nie oznacza to przecież, że życzyliście temu komuś śmierci.

3. Co trzeba zrobić by przejść przez proces żałoby:

- dopuścić do siebie myśl o stracie,
- pozwolić sobie na rozpacz,
- odnaleźć nowy sposób na życie, aby było ono wartościowe, mimo braku fizycznej obecności ukochanej osoby (choć możecie mieć wrażenie, że jej duch nadal wam towarzyszy),
- wykorzystać energię by wykreować nową rzeczywistość i postarać się z czasem zacząć normalnie żyć.

4. Żałoba potrzebuje czasu

Żałoba to proces, który trwa, a czas jej przeżywania jest bardzo osobisty i dla każdego inny. Nie pomożecie sobie, próbując zakończyć ją przedwcześnie lub uciekając przed nią. Bo prędzej czy później emocje i uczucia z nią związane powrócą. Ponowny ból może wywołać znana melodia, miejsce, fotografia lub przypadkowe wspomnienie. Gdy rozpacz spada z nienacką, trudno sobie z nią poradzić.

Wspominając zmarłego i jego życie, nie należy koncentrować się na tym, w jaki sposób odszedł. Na przykład bliscy osoby, która popełniła samobójstwo, mogą być szczególnie narażeni na to, że i oni targną się na swoje życie, ponieważ towarzyszące im często poczucie winy związane z niezapobieżeniem tragedii powoduje myśli na temat końca własnego życia. Starajcie się zachować cierpliwość, nie wybiegać myślami w przyszłość. Z czasem emocje staną się mniej intensywne. Jeżeli jednak odnosicie wrażenie, że wy – lub inna osoba – utknęliście w miejscu, pogrążając się w bólu, być może warto poszukać pomocy u lekarza rodzinnego, psychologa, psychiatry lub osoby duchownej.

Warto też skontaktować się z naszą Fundacją, wszystkie informacje znajdziecie na stronie www.naglesami.org.pl oraz w poradniku.

4.1 Żałoba po osobie, która popełniła samobójstwo

W przypadku żałoby po osobie, która popełniła samobójstwo, w pierwszej kolejności pojawia się pytanie: dlaczego? Dlaczego ktoś kogo kochaliśmy, komu ufaliśmy targnął się na własne życie? Dlaczego nie powiedział nam o swoich problemach, dlaczego poddał się nie mówiąc ani słowa? Te i wiele innych pytań, które kłębią się w głowie osób pogrążonych w żałobie powodują ogromny ból psychiczny, z którym niekiedy bardzo trudno sobie poradzić. Może on również prowadzić do bardziej złożonych problemów.

4.1.1 Uraz psychiczny

Samobójstwo bliskiej nam osoby może doprowadzić do urazu psychicznego, który będzie potęgowany przez nawracające myśli i obrazy związane z ostatnimi chwilami życia osoby zmarłej. Obrazy te mogą powracać i dręczyć, nawet jeśli nie byliśmy bezpośrednimi świadkami zdarzenia. Pojawiający się szok i otępienie mogą być silniejsze i trwać dłużej niż w przypadku śmierci nie samobójczej.

4.1.2 Poczucie winy

Samobójstwa dokonane, zwykle są bardzo długo planowane. Osoba, która chce targnąć się na własne życie doskonale wie, kiedy nie będzie was w domu, jak również wie w jaki sposób chce zakończyć swoje życie. Wyniki badań wskazują, że poczucie winy to jedno z najczęstszych uczuć towarzyszących osobom pogrążonym w żałobie po bliskim, który popełnił samobójstwo. Krewni i przyjaciele często czują się winni, że nie domyślili się w porę, jak dramatyczny krok planuje ich bliski.

Najbliżsi krewni często zakładają, że w rodzinie działa się coś złego lub że zabrakło im umiejętności wychowawczych i to doprowadziło do tragedii. Wciąż od nowa analizują przebieg wydarzeń, a ich rozmyślanie o tym, co zaszło, często zaczynają się od słowa „gdyby”: „Gdybym tylko był wtedy w domu”, „Gdybym zorientował się, jak on się czuje”, „Gdybym tego wtedy nie powiedziała”... Często zdarza się, że w obliczu śmierci bliskiej osoby zaczynacie szukać kogoś, kogo moglibyście obarczyć winą za to, co się stało. Rodzina i przyjaciele mogą obwiniać was o śmierć i nie zapobieżenie samobójstwu. W takich sytuacjach należy zadbać i obronić siebie. Należy pamiętać, że nikt nie ponosi odpowiedzialności za decyzje i czyny innych.

Ważne jest, aby dotrzeć do punktu, w którym przestaniecie się nad tym zastanawiać co by było gdyby. Być może nastąpi to w chwili, gdy uznacie, że znaleźliście odpowiedź. Może się również zdarzyć, że odpowiedź na to pytanie została zabrana do grobu przez zmarłą osobę i nigdy jej nie poznacie. Uporanie się z tak ogromną tragedią jest trudne, ale nie niemożliwe.

5. Podsumowując:

- żałoba jest tak wyczerpująca, że inne aspekty życia mogą zejść na dalszy plan,
- ból może być wszechogarniający,
- możecie mieć napady paniki, napady duszności, zawroty głowy – to normalne,
- poczucie winy, dezorientacja, wściekłość i ogromny żal to również często spotykane uczucia,
- mogą pojawić się myśli samobójcze, (jeśli myśli te nie opuszczają was przez dłuższy czas, należy bezzwłocznie poszukać pomocy lekarza, psychologa lub osoby duchownej),
- kłopoty z pamięcią to częsty, ale przemijający objaw,
- żałoba nie przebiega według określonego wzorca czy harmonogramu ,to najtrudniejsza rzecz, z jaką kiedykolwiek przyszło wam się zmierzyć, a więc dajcie sobie czas,
- jeśli to możliwe, starajcie się opóźnić podejmowanie ważnych decyzji,
- starajcie się żyć według ustalonej rutyny;
znajdźcie sobie jakieś zajęcia, zaplanujcie cały dzień,
- postarajcie się otaczać ludźmi, którym będziecie mogli opowiedzieć o swojej rozpacz,
- powiedzcie przyjaciołom i rodzinie o swoich potrzebach, pozwólcie, by wam pomogli – dajcie im znać, że chcecie porozmawiać z kimś albo po prostu z kimś побыć,
- wyrażajcie swoje uczucia od razu, mówcie o nich lub zapisujcie je w pamiętniku,
- nie wahajcie się szukać pomocy u specjalistów,
- nikt lepiej od was nie wie jak się czujecie i jak powinniście się zachowywać,
- starajcie się nie słuchać dobrych rad typu: „wiem co czujesz, ale powinieneś”, „już czas, żebyś zaczął normalnie żyć” mogą one tylko denerwować, a w niczym wam nie pomogą.
Często wypowiedane są przez ludzi w dobrej wierze,

ale niestety potrafią wyrządzić dużo złego. Jasno komunikujcie, że nie życzyście sobie „dobrych rad”.

Zachęcamy do udziału w zajęciach grup wsparcia dla ludzi w żałobie, w trakcie których będziecie mogli mówić o swoich uczuciach lub spędzić czas z osobami z podobnym doświadczeniem jak wasze. Więcej informacji o grupach możecie znaleźć na www.naglesami.org.pl lub pod bezpłatnym telefonem wsparcia 0 800 108 108.

IV. Pytania i odpowiedzi dotyczące żałoby

1. Jak długo trwa żałoba?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Niektórzy potrzebują kilku miesięcy by uporać się ze swoim bólem i smutkiem, niektórzy potrzebują lat. Każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby. Kulturowo przyjmuje się, że żałoba trwa rok. Badania naukowców pokazują jednak, że okres ten może być wydłużony nawet do 4 lat. Wiele zależy od tego jak radzimy sobie z trudnymi przeżyciami, jak również od relacji łączącej nas z osobą zmarłą.

2. Czy pewne okresy są trudniejsze od innych?

Tak. Szczególnie trudne mogą okazać się rocznice, urodziny, Boże Narodzenie, wakacje, a także poprzedzające je tygodnie. Warto zastanowić się jak chcielibyście spędzić ten trudny dla was czas. Możecie spróbować zmienić swoje obyczaje, stworzyć nowe tradycje, odwiedzić nowe miejsca. Postarajcie się zmienić nawyki, wybierać towarzystwo tych, z którymi czujecie się bezpiecznie. Zastanówcie się wspólnie z rodziną, jak najlepiej obchodzić te święta czy okazje tak by wszyscy w tych dniach czuli się ze sobą swobodnie, by spotkania te nie stały się smutnym obowiązkiem, w którym wszyscy będą wspominać zmarłego.

3. Czy leki i alkohol pomagają w żałobie?

Niektóre osoby podczas żałoby sięgają po alkohol lub zaczynają pić go więcej niż dotychczas. Wypalają więcej papierosów, biorą środki przeciwbólowe lub proszą lekarza o pigułki na sen. Najczęściej związane jest to z niemożnością samodzielnego poradzenia sobie z przeżywanym uczuciem pustki i osamotnienia. Jeśli wy lub ktoś z waszego najbliższego otoczenia zauważy, że ilość przyjmowanych przez was leków wzrosła, skontaktujcie się z lekarzem. Długotrwałe przyjmowanie leków czy picie alkoholu odsunie rozpaczą i ból, przyniesie chwilową ulgę. Przytłumione w ten sposób uczucia, mogą niestety powrócić ze zdwojoną siłą i spowodować, że czas trwania żałoby będzie o wiele dłuższy i trudniejszy.

4. Kiedy należy szukać pomocy?

Gdy umiera bliska wam osoba, musicie zrozumieć, co oznacza dla was ta strata, i określić, czy potrzebujecie dodatkowej pomocy, oprócz wsparcia oferowanego przez rodzinę i przyjaciół.

Niektórzy nie chcą prosić o pomoc z wielu powodów, a później żałują, że tego nie zrobili. Korzystanie z pomocy może ułatwić wam przetrwanie najgorszego okresu.

4.1 Należy szukać pomocy specjalisty, jeżeli:

- stwierdzicie, że emocje lub towarzyszące wam dolegliwości fizyczne wywołane traumą was przerastają,
- przez cały czas czujecie otępienie i pustkę, znikły emocje, jakie dawniej wam towarzyszyły,
- macie poczucie, że emocje zakłócają waszą zdolność do utrzymywania relacji z innymi ludźmi, rodziną, przyjaciółmi, np. w pracy czy szkole,
- nie możecie spać lub dręczą was koszmary,
- nie macie nikogo, z kim moglibyście podzielić się swoimi uczuciami i emocjami,
- pijecie więcej alkoholu lub zażywacie więcej leków niż dotychczas,
- pojawiły się i utrzymują problemy z koncentracją i pamięcią,
- macie myśli samobójcze.

4.1.1 Warto skontaktować się z:

- lekarzem rodzinnym
- psychologiem
- Linia wsparcia Fundacji NAGLE SAMI 0 800 108 108

Jeśli boicie się o bezpieczeństwo swoje lub innych osób, powinniście natychmiast skontaktować się:

- ze swoim lekarzem
- z poradnią zdrowia psychicznego
- miejscowym oddziałem pogotowia ratunkowego

5. Jak radzić sobie z rozpaczą?

Pokonanie rozpaczcy może być trudnym wyzwaniem. Oto szereg wskazówek, które mogą okazać się pomocne:

- **zaakceptujcie swoje uczucia**

Nie ma dobrych ani złych uczuć po stracie osoby, którą kochaliście. Zaakceptowanie własnych emocji i przyjęcie do wiadomości tego, że jesteście w stresie, może pomóc wam kształtować relacje z innymi. Wiele osób sądzi, że skoro ich odczucia są tak intensywne, najwyraźniej tracą zmysły. Utrata bliskiej osoby to ogromny wstrząs – macie prawo tak się czuć.

- **plączcie**

Plącz kiedy tylko poczujesz taką potrzebę. Jeśli nie chcecie płakać przy ludziach, znajdźcie jakieś bezpieczne miejsce:

- pusty pokój
- gabinet psychologa
- wasz ulubiony zakątek

- **znajdźcie czas dla siebie**

Przyjaciele i krewni zapewne także borykają się z żałobą. Być może radzą sobie z nią inaczej niż wy, niektórzy z nich mogą reagować zbyt emocjonalnie. Sprawy, które na ogół są traktowane jako błahy, teraz stają się przyczyną stresu. Jeśli trudno wam przebywać z rodziną czy przyjaciółmi, być może warto znaleźć trochę czasu tylko dla siebie:

- wyjść na spacer
- posłuchać muzyki
- poćwiczyć

- **pamiętajcie – uśmiech to nic złego**

Jeśli straciliście bliską osobę, być może pomoże wam rozmowa o dobrych chwilach z nią spędzonych. Z pewnością macie wiele wspaniałych wspomnień, które warto pielęgnować.

v. Wspieranie dzieci

1. Przygotuj się do rozmowy z dzieckiem, zastanów się, w jaki sposób przekażesz informację o śmierci bliskiej osoby.

Dzieci i śmierć – te słowa do siebie nie pasują. Dziecko jest dla nas symbolem początku życia, śmierć oznacza jego koniec. W naszej kulturze to, w jaki sposób dzieci i młodzież myślą o śmierci, jest w dużej mierze przemilczane. Nie oznacza to jednak, że nie stykają się ze śmiercią, może przecież umrzeć np. ich dziadek, rodzic, brat, kolega, znajomy.

Dzieci mają takie same potrzeby, jak dorośli, mimo to często unikamy rozmawiania z nimi o śmierci. Może wynika to z przekonania, że bolesne doświadczenia, jeśli się o nich nie mówi, znikają? To, że chcemy chronić nasze dzieci, jest zrozumiałe, jednak na dłuższą metę okazuje się, że nie są nam za to wdzięczne, a nawet mogą mieć do nas żal, że zostały wykluczone i odizolowane. Można na chwilę odsunąć temat śmierci i uczucia z nią związane, ale trzeba kiedyś do nich wrócić i je z dzieckiem „przepracować”.

Dzieci i młodzież też staną kiedyś w obliczu straty, a my, dorośli, powinniśmy pomóc im poradzić sobie z tą sytuacją.

Często dzieci zadają nam pytania, na które nie potrafimy odpowiedzieć. Jeśli tak jest w waszym przypadku, poproście kogoś o pomoc. Lekceważąc obowiązek udzielenia odpowiedzi na pytania, zostawiamy młodych ludzi sam na sam z tajemnicą życia i śmierci, ze strachem przed śmiercią, ze stratą osoby, która ich kochała i którą oni darzyli uczuciem.

Dzieci bardzo dobrze potrafią radzić sobie w trudnych sytuacjach, ale pod warunkiem, że dorośli pomogą im je zrozumieć.

Aby pomóc dzieciom w ich smutku, trzeba brać pod uwagę to, na jakim etapie rozwoju są, wiedzieć, jak (zależnie od wieku) zareagują. Dzieci przeżywają żałobę tak samo jak dorośli, pojawia się u nich cała gama uczuć i reakcji, np. przechodzą długie i intensywne okresy smutku. Dorośli mają jednak nad nimi przewagę, są dojrzałi, natomiast w przypadku dzieci strata może zaburzyć ich rozwój, dlatego warto z nimi rozmawiać.

Na początek zapytajcie wasze dziecko, czy rozumie, co się stało, a potem odpowiedzcie na jego pytania prostym i zrozumiałym językiem. Przekażcie mu prawdę delikatnie, z miłością, i zapewnijcie

wsparcie. To, jak rozmawiacie z dzieckiem, powinno być dostosowane do jego wieku i możliwości poznawczych. Należy powiedzieć prawdę i nigdy nie wycofywać się z tego, co zostało już powiedziane. Dzieci rozumieją rzeczy dosłownie, dlatego należy być ostrożnym i uważnym podczas rozmowy z nimi.

Każde dziecko, które wie już, co znaczy kochać, jest wystarczająco dojrzałe, by przeżyć żałobę, ale nie potrafi jeszcze opisywać i wyrażać jej tak jak dorośli.

Aby móc zapewnić dziecku właściwe wsparcie, powinniście sami zrozumieć własne emocje związane ze śmiercią bliskiej osoby. Możecie umówić się z psychologiem, aby uzyskać wsparcie i dowiedzieć się, w jaki sposób najlepiej rozmawiać z dziećmi i jak pomóc im w tej trudnej chwili.

2. Informowanie dzieci i nastolatków o śmierci samobójczej bliskiej osoby

Gdy ktoś popełnia samobójstwo, często pojawia się pytanie: „Co powiedzieć dzieciom?”. Niektórzy chcą ukryć przed nimi prawdę, by w ten sposób zachowały dobry obraz zmarłego. Rodzina może też nie wiedzieć, jak przekazać tę informację. Nie są to jednak wystarczające powody, by nie mówić o niczym dziecku, poza tym inni mogą nie dochować tajemnicy. Jeśli dzieci dowiedzą się o okolicznościach śmierci od kogoś obcego, przypadkowo, w niewłaściwy sposób, mogą przestać ufać rodzicom i bliskim.

Początkowo dziecko może być przytłoczone stratą. Należy je zapewnić, że może porozmawiać z wami czy innymi osobami o tym, co czuje. Być może będzie miało mnóstwo pytań i warto pozwolić zadać te pytania i próbować znaleźć na nie odpowiedzi. Jest to niezwykle cenne gdyż pokazuje jak radzić sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.

Gdy dziecko dowie się, że ktoś popełnił samobójstwo, w pierwszej kolejności może zapytać: „Co to znaczy samobójstwo?”. Aby mu to wytłumaczyć, możecie powiedzieć, że ludzie umierają z różnych przyczyn: z powodu nowotworu, ataku serca, wypadku samochodowego lub ze starości. Samobójstwo oznacza, że dana osoba umyślnie doprowadziła do swojej śmierci. Jeśli dzieci będą chciały wiedzieć więcej, musicie dołożyć starań, by udzielić jasnych i zrozumiałych odpowiedzi.

2.1 Aby pomóc dzieciom i nastolatkom poradzić sobie ze świadomością, że ktoś bliski zmarł śmiercią samobójczą:

- wyjaśnijcie, co się stało, w sposób prosty i rzetelny (można im wytłumaczyć, że osoba zmarła z powodu choroby, która tkwiła w jej głowie, tak jak inni umierają z powodu choroby w ciele),
- należy odpowiadać na pytania i uważnie obserwować reakcje dzieci,
- porozmawiajcie z nimi o ich odczuciach związanych z tą wiadomością; dzięki temu więcej zrozumieją,
- jeśli nie poświęćcie dziecku uwagi, może poczuć, iż zmarły uznał, że nie są warte, by dla nich żyć,
- zapewnijcie, że to, co się stało, nie miało jednej przyczyny, ale złożył się na to cały ich szereg,
- jeśli zaraz po zdarzeniu nie jesteście w stanie rozmawiać o tym z dziećmi, nie potraficie powiedzieć prawdy, wróćcie do tego tematu później i wytłumaczcie, że byliście wtedy zbyt zdenerwowani.

Dzieci mogą zadawać bardzo bezpośrednie pytania np. dotyczące moralnych aspektów samobójstwa: czy jest dobre, czy złe, właściwe, czy też nie. Najlepiej unikać moralizowania. Zamiast sugerować, że zmarły postąpił źle, być może warto uświadomić dziecku, że nie szukał pomocy lub jej nie znalazł i dokonał czynu, którego nie da się już odwrócić. Należy rozmawiać z dziećmi o tym, gdzie i w jaki sposób można szukać pomocy, gdy odczuwa się ból.

Bez względu na to, jaką przyjmiecie argumentację wyjaśniając dziecku, na czym polega samobójstwo, uświadomcie mu, że może z wami na ten temat rozmawiać i zadawać pytania. Dziecko musi zrozumieć, że nie zawsze będzie się czuło tak samo, jak w tej chwili, że bez względu na wszystko zawsze będziecie się o nie troszczyli i je kochali.

Niektóre dzieci zadają pytania nawet po upływie kilku miesięcy lub lat, ponieważ żałoba może rozpocząć się u dzieci znacznie później. Dzieci zwykle „odsuwają” żałobę do chwili, gdy poczują się bezpieczne, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym. Ich zachowanie na początku może się nie zmienić, ale np. będą bardziej zamknięte w sobie. Jednak po jakimś czasie pojawią się łzy i smutek. Zdarza się to najczęściej w chwili, gdy rodzina już odbudowała swoje poczucie bezpieczeństwa poprzez powrót do normalnego życia i funkcjonowania.

2.2 Po samobójstwie bliskiej osoby

dziecku mogą towarzyszyć następujące odczucia:

- poczucie opuszczenia, myśli, że osoba, która popełniła samobójstwo, nie kochała go,
- poczucie winy, ponieważ życzyło tej osobie śmierci lub źle o niej myślało,
- podejrzenie, że śmierć nastąpiła z jego winy, ponieważ powinno było kochać daną osobę bardziej lub zachowywać się wobec niej inaczej,
- smutek,
- wstyd przed konfrontacją z ludźmi lub powrotem do szkoły,
- strach, że ono także umrze,
- dezorientacja,
- złość na zmarłego, na Boga, na wszystkich ludzi,
- samotność,
- strach, że inna ukochana osoba także umrze, a ono pozostanie bez opieki,
- otępienie,
- potrzeba kontaktu z ludźmi, którzy potrafią rozmawiać o tym, co się stało.

Dziecko lub nastolatek może borykać się z wieloma uczuciami lub stwarzać pozory, że nic się nie dzieje, może też nie czuć niczego szczególnego.

Bez względu na sytuację, musicie pamiętać, że waszą rolą, jako osoby dorosłej, jest wspieranie dzieci i niesienie im pociechy. Zapewnijcie swoje dziecko, że uczucia, z którymi się boryka, są normalne, że może o nich mówić. Jeśli chce zachować je przez jakiś czas dla siebie, pozwólcie mu na to. Nie mówcie dziecku, co powinno odczuwać, nie powstrzymujcie go, gdy chce wyrazić negatywne emocje, na przykład złość.

3. Rozmowa z dziećmi na temat pożegnania ze zmarłym i pogrzebu

Dla dzieci i młodych ludzi pożegnanie ze zmarłym może być bardzo ważne – wtedy dociera do nich, co się stało, mogą też wyrazić, co czują. Niektórym wydaje się, że widok zmarłego jest czymś strasznym, jednak pożegnanie jest chwilą, w której dajemy dziecku do zrozumienia, że jego uczucia też są ważne.

Nie trzeba jednak na siłę aranżować pożegnania, jeśli widzimy, że dziecko tego nie chce. Ważne, by dowiedzieć się, co jest tego przyczyną, i podczas rozmowy z nim, starać się rozwiązać jego obawy i wątpliwości.

Jeśli dziecko spokrewnione ze zmarłym chce zobaczyć ciało, by się pożegnać, należy przygotować je psychicznie, opisać, gdzie się to odbędzie, i że zmarły będzie wyglądał inaczej niż za życia. Najpierw do pomieszczenia, w którym leży zmarły, powinien wejść dorosły, by potem opowiedzieć dziecku, jakiego widoku może się spodziewać. Dziecko musi także wiedzieć, jak zareagowali dorośli w takiej sytuacji. Gdy zostanie uprzedzone, łatwiej mu będzie zrozumieć, co się dzieje.

4. Pożegnanie zmarłego i obecność na pogrzebie

Ważne jest by dziecko było wśród osób, którym ufa i które zna, bo to zapewni im poczucie bezpieczeństwa.

O obecności małych dzieci na pogrzebie decydują rodzice. Niektórzy rodzice uważają, że dzieci nie powinny chodzić na pogrzeby (są to czasem opinie społeczne, podejścia do uwarunkowań kulturowych czy regionalnych). Należy ten pogląd respektować, ale warto porozmawiać z rodzicami, wytłumaczyć im, że jeśli dziecko weźmie udział w takiej uroczystości, lepiej poradzi sobie z rozpaczą, być może łatwiej będzie mu zrozumieć, że na tym życie zmarłej osoby się kończy, że np. nie wyjechała na wakacje i nie należy oczekiwać jej powrotu.

4.1 Można poradzić dzieciom żeby:

- wzięły ze sobą coś, co będą mogły zostawić zmarłemu (rysunek, list, kwiatek, zabawkę),
- przy nagłej śmierci, jeśli nie było pożegnania, są sprawy, o których dzieci chciałyby zmarłemu powiedzieć, możemy zapytać je o to, traktując to jako ostatnią rozmowę ze zmarłym,
- możemy zachęcić dzieci do napisania listu do osoby zmarłej.

4.2 Podczas pożegnania drobiazgi mają duże znaczenie:

- dziecko może się upierać, że kwiaty są źle położone (np. chce, by były bliżej głowy, by zmarły mógł je zobaczyć),

- gdy dzieci są małe, trzeba wziąć je na ręce, by mogły zobaczyć zmarłego, jeśli wyrażają taką chęć,
- dzieci, ale i dorośli, potrzebują dodatkowego przyzwolenia, by dotknąć zmarłego albo go przytulić,
- młodzi ludzie chcą nieraz zostać ze zmarłym sam na sam, lecz nie mają odwagi o to poprosić, można im to zaproponować,
- nie należy zmuszać małych dzieci do uczestniczenia w pogrzebie, starsze dzieci same powinny podjąć decyzję; jeśli się boją, porozmawiajmy o tym z nimi, dajmy im czas.

Dzieci, patrząc na zmarłego, chcą niekiedy obejrzeć wszystkie szczegóły. Szwy, rany czy zdrapania mogą wzbudzić ich zainteresowanie – będą chciały ich dotknąć. To naturalna i normalna reakcja, w ten sposób dziecko oswaja rzeczywistość.

W zależności od wieku dzieci, należy wyjaśnić im, że zmarły nie wróci do domu, nie dlatego jednak, że przestał kochać je lub innych członków rodziny. Dzieci potrzebują zapewnienia, że nie zrobiły nic złego i nie przyczyniły się do śmierci tej osoby.

Bardzo małe dzieci często „odreagowują”, odtwarzając zdarzenia, w których brały udział, podczas zabawy. Mogą bawić się lalkami, zabawkami lub wspólnie z innymi dziećmi odtwarzać to, co widziały, słyszały lub czuły. Jest to zupełnie normalne zachowanie.

W zaakceptowaniu śmierci może pomóc dzieciom zaangażowanie ich w przygotowania do uroczystości pogrzebowej. Należy słuchać, jakie mają pomysły w kwestii wyboru muzyki, przemówień, ułożenia kwiatów.

Większość dzieci chce uczestniczyć w przygotowaniach do pogrzebu, a niektóre także w samym pogrzebie. Chcą być blisko osób, które kochają i które kochały zmarłego. Mogą chcieć włożyć do trumny rysunki, listy, wierszyki, zabawki lub specjalne podarunki, zapisać (własnoręcznie) porządek ceremonii lub przeczytać coś na głos podczas pogrzebu.

VI. Wspieranie osoby w żałobie

Gdy ktoś bliski umrze waszemu przyjacielowi lub komuś z rodziny, czasami trudno określić, w jaki sposób można tej osobie pomóc lub co powiedzieć. To normalne. Poniższe informacje mogą okazać się przydatne w takiej sytuacji.

- **Daj wyraz współczuciu**

Zwykle mówimy płynące prosto z serca zdanie: „Bardzo mi przykro z powodu twojej straty.” Staraj się nie używać zwrotów w rodzaju: „przynajmniej zostały ci dzieci” albo „znajdziesz sobie kogoś innego”. Choć macie dobre intencje, taki komentarz może się okazać nie na miejscu.

- **Starajcie się zrozumieć, co czuje taka osoba**

Prawdopodobnie wasz przyjaciel będzie pod wpływem bardzo silnych emocji, takich jak: szok, ból, wściekłość, niedowierzanie, tęsknota, strach, depresja i stres.

- **Ból to doświadczenie indywidualne**

Doświadczenie bólu jest rzeczą niezwykle osobistą i na każdego wpływa inaczej. Choć być może i wy macie za sobą podobne przeżycia, nie mówcie: „Wiem, jak się czujesz”. Zamiast tego po prostu „W czym możecie pomóc?”

- **Słuchajcie**

Słuchanie jest zapewne najcenniejszą rzeczą, jaką możecie zrobić. Nie uśmierzycie bólu, możecie jednak być blisko i słuchać.

- **Podtrzymujcie kontakty**

Nie porzucajcie przyjaciela. Jeśli czujecie się niezręcznie, bo nie wiecie, co powiedzieć i jak się zachowywać, powiedzcie otwarcie: „Nie jestem pewny, co powiedzieć... czy mogę coś dla ciebie zrobić?”.

- **Wyślijcie wiadomość**

Jeśli nie wiecie, co powiedzieć, napiszcie po prostu: „Myślę o Tobie”. Podzielcie się dobrymi wspomnieniami o zmarłym i napiszcie, ile dla was znaczył.

- **Dajcie przyjacielowi czas**

Nie oczekujcie, że wasz przyjaciel lub krewny „poradzi sobie” w ciągu kilku tygodni czy miesięcy – żałoba może trwać latami.

- **Zaproponujcie pomoc**

Zaoferujcie się, że przygotujecie posiłek, opłacicie rachunki, zrobicie zakupy albo pranie.

- **Pomóżcie przyjacielowi znaleźć pomoc**

Jeśli wasz przyjaciel nie może poradzić sobie ze stratą lub niepokoić się o jego stan psychiczny, pomóżcie mu znaleźć psychologa lub grupę wsparcia.

Czego nie robić

- Nie unikajcie rozmowy na temat zmarłego. Może to wyglądać, jakbyście chcieli już zapomnieć o jego istnieniu, co może być dla waszego przyjaciela bardzo bolesne.
- Starajcie się unikać form „musisz być silny” lub „życie trwa”.
- Nie wypytujcie o szczegóły dotyczące śmierci (samobójstwa).
- Nie obwiniajcie nikogo i nie próbujcie tłumaczyć, dlaczego zmarły odszedł (popęłnił samobójstwo).

Proces powrotu do zdrowia

Gdy wasz przyjaciel będzie mógł już mówić o swoim bólu i dawać upust emocjom, możecie przestać mówić o śmierci i umieraniu, a zacząć rozmawiać o życiu. To pozwoli wam uniknąć pokusy porównywania czy oceniania bólu przeżywanego przez waszego przyjaciela i przez was samych.

- **Przede wszystkim zadbajcie o siebie**

Przeżywanie z kimś straty może być bardzo wyczerpujące. Dodatkowo musicie też poradzić sobie ze swoim smutkiem i żałobą. Dlatego starajcie się od czasu do czasu zrobić coś dla siebie i na bieżąco definiować to, co czujecie.

VI. Dodatek prawny

1. Informacje na temat pracy policji i prokuratury.

Wszelkie sytuacje niejasne.

- Śmierć w miejscu publicznym

W przypadku śmierci w miejscach publicznych, nawet gdy nie ma podejrzenia, że doszło do niej na skutek przestępstwa, ciało na ogół przewożone jest do najbliższego Zakładu Medycyny Sądowej lub szpitala z prosektorium, gdzie lekarz przeprowadza oględziny i ustala przyczynę zgonu. Potem wystawiana jest karta zgonu, a ciało przekazywane rodzinie.

- Śmierć w szpitalu

Jeśli śmierć nastąpiła w szpitalu, lekarz prowadzący wystawia kartę zgonu określającą przyczynę śmierci. W niektórych przypadkach, gdy przyczyna śmierci nie jest jednoznaczna, lekarz prowadzący może podjąć decyzję o przeprowadzeniu sekcji zwłok, o ile zmarły za życia się temu nie sprzeciwił. Decyzję o przeprowadzeniu takiej sekcji lekarz powinien podjąć szczególnie wtedy, gdy śmierć nastąpiła przed upływem 12 godzin od przyjęcia do szpitala. Sekcję zwłok można również przeprowadzić, jeżeli zachodzi podejrzenie, że śmierć spowodowała choroba zakaźna. W takiej sytuacji sekcja może zostać przeprowadzona mimo braku zgody zmarłego.

- Śmierć w domu

W pozostałych sytuacjach zgon powinien stwierdzić lekarz, który leczył zmarłego, a także określić przyczynę śmierci. Na ogół jest to jednak inny lekarz np., wezwany na miejsce z pogotowia. Jeśli w jego ocenie śmierć nie była wynikiem przestępstwa, wystawia on kartę zgonu i przekazuje ją bliskim zmarłego. Z tym dokumentem należy zwrócić się do zakładu pogrzebowego, by przewiózł zwłoki do kostnicy.

Jeśli zdaniem lekarza śmierć była wynikiem przestępstwa, zawiadamia on policję i prokuraturę. Po otrzymaniu takiej informacji policja i prokurator przeprowadzają oględziny ciała w miejscu, gdzie stwierdzono zgon.

- Śmierć w sytuacjach wyjątkowych np. zabójstwo

W sytuacjach wyjątkowych, tzw. wypadkach niecierpiących zwłoki, oględziny może przeprowadzić tylko policja, ale musi powiadomić o tym prokuratora. Jeśli w ocenie policji i prokuratora czynności te

potwierdzą podejrzenia, iż śmierć mogła być wynikiem przestępstwa, prokurator zarządza sekcję zwłok. Jeśli zapadnie decyzja o odstąpieniu od sekcji, ciało jest od razu przekazywane rodzinie. Jeśli natomiast pojawiają się wątpliwości i konieczne jest zebranie dodatkowych informacji, np. dokumentacji medycznej z przebiegu leczenia zmarłego, po przeprowadzeniu oględzin zarządzane jest przewiezienie ciała do Zakładu Medycyny Sądowej bądź prosektorium, a decyzja o przeprowadzeniu sekcji zwłok jest podejmowana w terminie późniejszym (na ogół nie później niż w ciągu 3 dni).

- **Sekcja zwłok**

Sekcja zwłok jest zwykle przeprowadzana w ciągu 72 godzin od jej zarządzenia. W sytuacjach, gdy zachodzi podejrzenie, iż dokonano przestępstwa, konieczne jest uzyskanie zgody prokuratora na pochowanie zwłok. Zgoda ta jest też podstawą wydania ciała zmarłego zakładowi pogrzebowemu z Zakładu Medycyny Sądowej lub prosektorium, jeśli zostało tam przewiezione zgodnie z zarządzeniem prokuratora.

Również wtedy, gdy śmierć nastąpiła w miejscu publicznym lub w szpitalu, lecz zachodzi podejrzenie, iż doszło do niej na skutek przestępstwa (np. w wyniku wypadku komunikacyjnego, wypadku przy pracy), prokurator może zarządzić przeprowadzenie oględzin ciała w miejscu stwierdzenia zgonu oraz przewiezienie go do Zakładu Medycyny Sądowej bądź prosektorium i przeprowadzenie sekcji.

Niezależnie od tego, czy sekcję zarządza prokurator, czy też lekarz, rodzina zmarłego nie może sprzeciwić się jej przeprowadzeniu. Informacje przekazane przez najbliższych zmarłego mogą jednak mieć istotny wpływ na to, czy decyzja taka zostanie podjęta. Prokurator może zarządzić sekcję zwłok, nawet jeśli zmarły wcześniej wyraził się temu sprzeciwiać.

Jeśli zgon nastąpił w miejscu innym niż szpital, a zmarły nie miał przy sobie dokumentu tożsamości, osoby najbliższe mogą zostać poproszone o zidentyfikowanie ciała.

2. Śledztwo

W każdym przypadku, gdy zachodzi podejrzenie, że śmierć nastąpiła w wyniku zabójstwa, wypadku komunikacyjnego, wypadku przy pracy, błędu lekarskiego, nieumyślnego działania osoby trzeciej, ale też samobójstwa, albo ktoś pomógł zmarłemu w targnięciu się na życie lub go do tego namówił, wszczynane jest śledztwo. Policja i prokurator dokonują oględzin ciała, prokurator może też zarządzić sekcję zwłok.

Najprawdopodobniej zostaniecie przesłuchani w charakterze świadka (może się to odbyć bezpośrednio po śmierci bliskiego lub też po kilku tygodniach). Jeśli jesteście kimś najbliższym zmarłemu, będziecie otrzymywali wydane w trakcie postępowania postanowienia, m.in. postanowienie o powołaniu biegłego w celu przeprowadzenia sekcji zwłok. Jeśli śledztwo zostanie umorzone, dostaniecie odpis postanowienia, od którego będziecie mogli się odwołać. Jeśli prokurator skieruje akt oskarżenia, zostaniecie o tym powiadomieni.

Zgodnie z Kodeksem Karnym za osobę najbliższą uznaje się: małżonka, wstępnych (rodzice, dziadkowie), zstępnych (dzieci, wnuki), rodzeństwo, powinowatych w tej samej linii lub stopniu, osobę pozostającą w stosunku przysposobienia oraz jej małżonka, a także osobę pozostającą we wspólnym pożyciu (konkubinat).

Policja lub prokurator może też poprosić o identyfikację ciała w kostnicy lub też w oparciu o zdjęcia wykonane na miejscu znalezienia zwłok. Identyfikacji tej może dokonać osoba najbliższa albo inna osoba, która dobrze знаła zmarłego – dobrze, jeśli nie będzie wtedy sama.

Gdy konieczne jest zidentyfikowanie ciała w kostnicy, policjanci starają się ograniczyć do minimum związany z tym stres. Uzgadnia się stosowny czas i miejsce takich oględzin. Osoba dokonująca identyfikacji powinna zapisać wcześniej dane zmarłego: imiona i nazwisko, adres, datę urodzenia, stan cywilny, liczbę i płeć dzieci oraz imiona rodziców. Możecie też zostać poproszeni o identyfikację ubrań zmarłego i przedmiotów przy nim znalezionych.

Jeżeli prowadzone jest śledztwo, aby ustalić, co stało się z rzeczami, które zmarły miał przy sobie, i dowiedzieć się, gdzie można je odebrać, należy skontaktować się z policją bądź prokuratorem. Prowadzący śledztwo mogą uznać, iż przedmioty te są niezbędne w ich postępowaniu i zatrzymać je do czasu zakończenia śledztwa. Decyzja taka zostanie wam doręczona i będziecie mogli się od niej odwołać.

Celem śledztwa jest ostateczne ustalenie, czy śmierć była wynikiem przestępstwem, a jeśli tak - wykrycie winnego. W toku postępowania śledczy m.in. przesłuchują świadków, dokonują oględzin miejsca zdarzenia, powołują biegłych, gromadzą dokumentację medyczną zmarłego oraz przeprowadzają inne konieczne czynności.

Zależnie od okoliczności, śledztwo może trwać od kilku dni do kilku miesięcy, w niektórych przypadkach jeszcze dłużej. Opóźnienie może być związane z trudnościami z odnalezieniem świadków, oczekiwaniem na opinie biegłych (w tym dotyczących przyczyny zgonu czy też wyników badań toksykologicznych). Jako osobom najbliższym przysługują wam prawa pokrzywdzonego, co oznacza, że m.in. macie prawo

zapoznać się z opiniami biegłych, żądać wglądu do akt, jak i uczestniczyć w przesłuchaniach oraz składać wnioski o wykonanie konkretnych czynności. Śledztwo może skończyć się umorzeniem, które zostanie wam doręczone i od którego możecie się odwołać, bądź sporządzeniem aktu oskarżenia. Większość śledztw wszczynanych w związku z podejrzeniem przestępstwa kończy się umorzeniem, gdy zostanie dowiedzione, że śmierć nastąpiła z przyczyn naturalnych lub na skutek nieszczęśliwego wypadku. W razie stwierdzenia, że śmierć była wynikiem przestępstwa, i ustalenia jego sprawcy, prokurator kieruje akt oskarżenia do sądu. Proces sądowy może trwać od kilku tygodni do kilku lat. W toku sprawy sądowej będziecie ponownie przesłuchiwani w charakterze świadka, możecie też występować w charakterze oskarżyciela posiłkowego, co umożliwi wam złożenie apelacji od wyroku.

VII. Co trzeba załatwić – krok po kroku

Spis treści:

1. KARTA ZGONU
2. AKT ZGONU
3. POGRZEB I ZASIŁEK POGRZEBOWY
4. RENTA
5. ODPRAWA POŚMIERTNA
6. URLOP OKOLICZNOŚCIOWY
7. NABYCIE ALBO ODRZUCENIE SPADKU
8. KSIĘGI WIECZYSTE
9. BANK
10. UMOWY
11. FIRMA
12. UBEZPIECZENIE
13. NAJEM
14. SAMOCHÓD

1. KARTA ZGONU

Karta zgonu wystawiana jest przez lekarza. Jeśli zgon nastąpił w szpitalu, będzie to lekarz prowadzący oddział, na którym osoba przebywała. Jeżeli zgon nastąpił w domu, należy wezwać lekarza rodzinnego (w dni powszednie w godzinach pracy przychodni) albo lekarza pogotowia ratunkowego (po godzinie 18:00 i w dni wolne od pracy).

Karta zgonu wydawana jest bezpłatnie w jednym egzemplarzu, i jest podstawą do wystawienia aktu zgonu w Urzędzie Stanu Cywilnego (USC). Ponieważ jest to ważny dokumenty warto ją skserować.

Jeżeli istnieje konieczność przeprowadzenia sekcji zwłok, ciało zostaje przetransportowane do Zakładu Medycyny Sądowej. Po przeprowadzeniu sekcji, co może potrwać kilka dni, Zakład wystawi kartę zgonu na podstawie dokumentu tożsamości osoby zmarłej (zawierającego numer PESEL tj dowód osobisty, prawo jazdy, paszport) oraz po przedłożeniu zezwolenia prokuratury na odbiór zwłok. Szczegółowe warunki odbioru karty zgonu i odbioru zwłok oraz uiszczenia opłat za ich przechowanie ustalają poszczególne zakłady. Informacje na ten temat najlepiej uzyskać po dowiedzeniu się o konieczności przeprowadzenia sekcji zwłok.

Mając kartę zgonu, należy skontaktować się z zakładem pogrzebowym, który przewiezie ciało do kostnicy (miejskiej albo własnej).

2. AKT ZGONU

Akt sporządza Urząd Stanu Cywilnego właściwy dla miejsca, w którym nastąpił zgon w oparciu o kartę zgonu wystawioną przez lekarza. Zezwolenie prokuratora na pochowanie zwłok jest potrzebne w przypadkach śmierci nagłej (np. wypadek) bez obecności lekarza (w domu) lub bez możliwości ustalenia przyczyny zgonu. Prokurator sporządza oddzielne pismo lub umieszcza stosowną adnotację w karcie zgonu. Zgon należy zgłosić w Urzędzie Stanu Cywilnego w ciągu trzech dni od śmierci. W sytuacji, gdy zgon nastąpił wskutek choroby zakaźnej zgłoszenie powinno nastąpić w ciągu 24 godzin od śmierci. Do zgłoszenia zgonu obowiązani są w kolejności:

- małżonek lub dzieci zmarłego
- najbliżsi krewni lub powinowaci
- osoby zamieszkałe w lokalu, w którym nastąpił zgon
- osoby, które były obecne przy zgonie lub naocznie się o nim przekonali
- administrator domu, w którym nastąpił zgon.

W sytuacji, gdy zgon nastąpił w szpitalu lub w innym zakładzie (np. hospicjum, domy pomocy społecznej) do zgłoszenia zobowiązana jest ta placówka. Należy sprawdzić, czy obowiązek ten został wykonany. Do sporządzenia aktu zgonu można upoważnić zakład pogrzebowy.

Oprócz karty zgonu do uzyskania aktu zgonu konieczne jest przedstawienie dowodu osobistego zmarłego. Na życzenie dowód osobisty zmarłego po unieważnieniu (odcięciu narożnika dokumentu) można zachować. W przypadku braku dowodu osobistego zmarłego osoba sporządzająca akt składa w USC stosowne oświadczenie zawierające dane zmarłego. Urząd Stanu Cywilnego wydaje nieodpłatnie trzy odpisy skrócone aktu zgonu. Kolejne odpisy wydawane są za opłatą. Odpis aktu zgonu jest potrzebny m.in. do załatwienia formalności pogrzebowych oraz postępowania spadkowego. W praktyce jeden odpis pozostawia się w zakładzie pogrzebowym, celem rozliczenia zasiłku pogrzebowego w ZUS. Niektóre kancelarie cmentarne zachowują jeden odpis. Kolejny bywa potrzebny w przypadku kremacji.

Podstawa prawna: art. 10, art. 11 ust. 2, art. 64 Ustawy z dnia 29 września 1986 r. – Prawo o aktach stanu cywilnego.

Podstawa prawna: art. 65 ustawy Prawo o aktach stanu cywilnego. Do zgłoszenia śmierci i uzyskania aktu zgonu potrzebne są następujące dokumenty:

- karta zgonu wystawiona przez lekarza stwierdzającego zgon,
- dowód osobisty osoby zmarłej, dotyczy to też sytuacji śmierci dziecka, któremu wyrobiony został już dowód osobisty,
- odpis aktu urodzenia (w przypadku śmierci dziecka, gdy nie posiada jeszcze dowodu osobistego).

Skrócony odpis aktu zgonu wydawany jest bezpłatnie w trzech egzemplarzach – Oddzielny wniosek jest potrzebny jedynie przy ubieganiu się o kolejne odpisy w następnych dniach, a nie w chwili sporządzania aktu (wzór dostępny jest w Internecie http://www.um.warszawa.pl/sites/default/files/wniosek__o__odpis__aktu__zgonu.pdf).

Należy w nim podać, do czego jest nam potrzebny odpis oraz czy odbierzemy go w tym samym urzędzie, czy w innym (np. właściwym dla naszego miejsca zamieszkania). Kolejne odpisy wydawane są za opłatą – 22 zł za odpis skrócony, 33 zł za odpis zupełny. Odpisy zupełne potrzebne są jedynie na wyraźne życzenie sądu, notariusza lub innego organu/urzędu.

Podstawa prawna: załącznik do Ustawy z dnia 16 listopada 2006 r. o opłacie skarbowej.

Jeśli do zgonu doszło za granicą i nie został on tam zarejestrowany, można zarejestrować go w Polsce.

UWAGA! Należy sprawdzić (na kolejnych etapach), czy dane w karcie zgonu, akcie zgonu oraz odpisach są zgodne ze stanem faktycznym!

3. POGRZEB I ZASIŁEK POGRZEBOWY

Formalności związane z pogrzebem i wypłatą zasiłku pogrzebowego z zasady załatwiane są przez zakład pogrzebowy. Przy organizacji pogrzebu podpisuje się odpowiednie upoważnienie. Należy ustalić z pracownikiem zakładu datę, miejsce pochówku, szczegóły nabożeństwa żałobnego, wybór trumny.

Zakład pogrzebowy zwykle wymaga:

- kartę zgonu,
- dowód osobisty osoby zmarłej,
- zaświadczenie z zakładu pracy o zatrudnieniu (potrzebny jest NIP i PESEL zmarłego) lub ostatni odcinek renty lub emerytury.

Jeśli spraw nie załatwia zakład pogrzebowy, do zgodnego z meldunkiem osoby zmarłej oddziału ZUS/KRUS należy zanieść następujące dokumenty i tam je rozliczyć:

- wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk ZUS Z-12 dostępny na stronie http://www.zus.pl/pliki/formularze/z_12.pdf),
- skrócony odpis aktu zgonu,
- oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu (warto je skserować i zachować kopie),
- dokumenty świadczące o pokrewieństwie lub powinowactwie (skrócone odpisy aktów urodzenia, małżeństwa i zgonu lub dowody osobiste),
- zaświadczenie płatnika składek (czyli najczęściej pracodawcy), jeśli nasz bliski w dniu śmierci podlegał ubezpieczeniu rentowemu.

Od 1 marca 2011 roku wysokość zasiłku pogrzebowego to 4000 zł. Wniosek należy złożyć w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci.

Podstawa prawna: art. 80, art. 81 ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

4. RENTA

Jeśli osoba zmarła w ciągu ostatnich 10 lat pracowała przez co najmniej 5 lat, to dzieciom, żonie i rodzicom może przysługiwać renta z ZUS. Należy wypełnić formularz ZUS Rp-2 wraz z załącznikiem ZUS Rp-2a (dostępne na stronie <http://www.zus.pl/pliki/formularze/Rp-2.pdf> oraz <http://www.zus.pl/pliki/formularze/Rp-2a.pdf>) i złożyć w oddziale właściwym ze względu na miejsce zamieszkania osoby wnioskującej. Kwestię rent reguluje ustawa o systemie ubezpieczeń społecznych. W zależności od liczby uprawnionych osób renta wynosi od 85% świadczenia, które przysługiwało zmarłemu przy jednej osobie, 90%, przy dwóch osobach, do 95% przy trzech i większej liczbie osób.

Podstawa prawna: art. 65 i następane ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Dodatkowe informacje:

http://www.zus.pl/pliki/ulotki/Renta_rodzinna.pdf

5. ODPRAWA POŚMIERTNA

Odprawa pośmiertna jest jednorazowo wypłaconym świadczeniem przysługującym osobom bliskim zmarłemu pracownikowi. Postawą jest czas śmierci pracownika w czasie trwania stosunku pracy. Jeżeli zmarły przebywał na urlopie bezpłatnym, czy nie świadczył pracy z uwagi na stan zdrowia również przysługuje to świadczenie. Zobowiązany do wypłaty jest pracodawca. Przyczyny, czas i miejsce śmierci pracownika nie mają znaczenia dla powstania uprawnienia do odprawy. Nie muszą mieć one związku z wykonywaną pracą.

Pracodawca zobowiązany jest sam ustalić krąg osób uprawnionych do nabycia odprawy. Do świadczenia upoważniony jest w pierwszej kolejności małżonek zmarłego pracownika (musi on pozostawać w związku małżeńskim w chwili śmierci). Oprócz małżonka uprawnieni są członkowie rodziny zmarłego uprawnieni do renty rodzinnej na podstawie przepisów o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych tj:

- dzieci własne – do ukończenia 16 lat, a jeżeli kontynuują naukę, do jej ukończenia nie dłużej niż do 25 roku życia, bez względu na wiek w sytuacji, gdy są całkowicie niezdolne do pracy,
- dzieci drugiego małżonka - do ukończenia 16 lat, a jeżeli kontynuują naukę, do jej ukończenia nie dłużej niż do 25 roku życia, bez względu na wiek w sytuacji, gdy są całkowicie niezdolne do pracy,
- dzieci przysposobione (adoptowane) - do ukończenia 16 lat, a jeżeli kontynuują naukę, do jej ukończenia nie dłużej niż do 25 roku życia, bez względu na wiek w sytuacji, gdy są całkowicie niezdolne do pracy,
- przyjętym na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletniości wnukom, rodzeństwu i innym dzieciom, także w ramach rodziny zastępczej o ile nastąpiło to co najmniej na rok przed śmiercią pracownika, chyba że śmierć była następstwem wypadku przy pracy a w/w osoby nie mają prawa do renty po zmarłych rodzicach, albo gdy zmarły pracownik lub jego małżonek był ich prawnym opiekunem,

- rodzicom, jeżeli osoby te są niezdolne do pracy, lub ukończyły 50 rok życia albo wychowują co najmniej jedno z dzieci, wnuków, rodzeństwa uprawnionych do renty po zmarłym, jeżeli pracownik bezpośrednio przed śmiercią przyznał się do ich utrzymania,
- macosze i ojczymowi jeżeli osoby te są niezdolne do pracy, lub ukończyły 50 rok życia albo wychowują co najmniej jedno z dzieci, wnuków, rodzeństwa uprawnionych do renty po zmarłym, jeżeli pracownik bezpośrednio przed śmiercią przyznał się do ich utrzymania,
- osobie przysposabiającej jeżeli osoba ta jest niezdolna do pracy, lub ukończyła 50 rok życia albo wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków, rodzeństwa uprawnionych do renty po zmarłym, jeżeli pracownik bezpośrednio przed śmiercią przyznał się do jej utrzymania.

W sytuacji, jeżeli pracodawca ubezpieczył pracownika na życie, a kwota wypłaconego przez ubezpieczyciela z tego tytułu świadczenia nie jest niższa od odprawy w/w uprawnieni nie nabywają prawa do odprawy pośmiertnej. Jeżeli odszkodowanie byłoby niższe pracodawca ma obowiązek pokryć różnicę pomiędzy tymi świadczeniami. Odprawa pośmiertna w zależności od stażu pracy wyniesie ona równowartość miesięcznego wynagrodzenia (przy pracy mniej niż 10 lat u danego pracodawcy), trzymiesięcznego (przy pracy co najmniej 10 latach) albo sześciomiesięcznego (przy ponad 15 latach pracy). Oprócz tego pracodawca wypłaci zaległe wynagrodzenie lub ekwiwalent za urlop wypoczynkowy. Odprawa pośmiertna przysługuje rodzinie zmarłego, który w chwili śmierci pozostawał w stosunku pracy, ewentualnie pobierał zasiłek z tytułu niezdolności do pracy z powodu choroby. Odprawę pośmiertną dzieli się w częściach równych pomiędzy wszystkich uprawnionych członków rodziny.

W sytuacji, gdy upoważniona jest tylko jedna osoba (np. małżonek), przysługuje jej zgodnie z prawem połowa kwoty.

Wypłacenie tzw. zasiłku losowego zależy od pracodawcy. Jeżeli w danym zakładzie pracy będzie go uwzględniał regulamin wynagrodzeń bądź inny wewnętrzny akt, to pracodawca powinien go wypłacić.

Podstawa prawna: art. 93 ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks pracy.

6. URLOP OKOLICZNOŚCIOWY

Na czas formalności związanych z pochówkiem pracownikowi przysługuje urlop okolicznościowy – należy złożyć wniosek u pracodawcy. Wymiar urlopu zależy od stopnia pokrewieństwa: dwa dni przysługują w przypadku zgonu małżonka, dziecka, rodzica, ojczyma, macochy; jeden dzień w przypadku zgonu rodzeństwa, babci, dziadka lub innej osoby pozostającej na naszym utrzymaniu lub pod bezpośrednią opieką. Jest to dodatkowy urlop, nie wliczany do urlopu wypoczynkowego.

Podstawa prawna: § 15 Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 15 maja 1996 r. w sprawie sposobu usprawiedliwiania nieobecności w pracy oraz udzielania pracownikom zwolnień od pracy.

7. NABYCIE ALBO ODRZUCENIE SPADKU

Z chwilą śmierci osoby następuje tzw. otwarcie spadku. Z tą chwilą spadkobiercy – ustawowi lub testamentowi nabywają spadek po tej osobie. Po pogrzebie należy przeprowadzić przed sądem postępowanie spadkowe lub sporządzić u notariusza akt poświadczenia dziedziczenia. Postępowanie w sprawach spadkowych toczy się przed sądem rejonowym właściwym dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy, a jeżeli jego miejsca zamieszkania w Polsce nie da się ustalić, sąd miejsca, w którym znajduje się majątek spadkowy lub jego część. W braku powyższych podstaw sądem spadku jest sąd rejonowy dla m.st. Warszawy.

W postępowaniu przed sądem o stwierdzenie nabycia spadku sąd bada kto jest spadkobiercą, w jakiej części dziedziczy spadek oraz to, czy spadkobiercy złożyli oświadczenie o przyjęciu lub odrzuceniu spadku.

Należy pamiętać, że spadek to nie tylko majątek zmarłego, ale również długi.

Spadkobierca może przyjąć spadek bez ograniczeń za długi spadkowe (tak zwane przyjęcie proste) – wtedy odpowiada on za ewentualne długi spadkodawcy całym swoim majątkiem. Jeżeli spadkobierca decyduje się na taki sposób przyjęcia spadku nie jest konieczne złożenie przez niego stosownego oświadczenia, gdyż zgodnie z prawem jego brak oznacza przyjęcie proste.

Można przyjąć spadek z dobrodziejstwem inwentarza – wtedy odpowiedzialność za długi spadkowe ograniczona jest do wartości

otrzymanego spadku. Wtedy w najgorszym wypadku przy istnieniu długów spadkobierca nic nie zyskuje, ale też nie straci. Zyska, gdy po spłacie długów zostaną jeszcze środki ze spadku. Spadkobierca ma 6 miesięcy od momentu dowiedzenia się o swoim prawie do spadku na złożenie oświadczenia o przyjęciu spadku z dobrodziejstwem inwentarza. Złożenie oświadczenia może nastąpić w ramach postępowania o nabycie spadku lub może być złożone niezależnie, w sądzie rejonowym w którego okręgu znajduje się miejsce zamieszkania lub pobytu składającego oświadczenie. Do oświadczenia należy dołączyć akt zgonu spadkodawcy i informacje o pozostałych spadkobiercach – ich miejsce zamieszkania, stopień pokrewieństwa ze spadkodawcą.

Można również złożyć oświadczenie o odrzuceniu spadku. W tej sytuacji spadkobierca nie dziedziczy ani majątku ani długów. Należy pamiętać, że następuje wtedy przejście spadku na spadkobierców spadkobiercy. Jeżeli osoba A odrzuci spadek po osobie B wtedy przechodzi on na spadkobierców osoby A, na ogół będą to jej dzieci i małżonek. Spadkobierca ma 6 miesięcy od momentu dowiedzenia się o swoim prawie do spadku na złożenie oświadczenia o odrzuceniu spadku. Złożenie oświadczenia może nastąpić w ramach postępowania o nabycie spadku lub może być złożone niezależnie, w sądzie rejonowym w którego okręgu znajduje się miejsce zamieszkania lub pobytu składającego oświadczenie. Do oświadczenia należy dołączyć akt zgonu spadkodawcy i informacje o pozostałych spadkobiercach – ich miejsce zamieszkania, stopień pokrewieństwa ze spadkodawcą.

Podstawa prawna: art. 1012 i następne ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny.

Wniosek o stwierdzenie nabycia spadku składa się w sądzie właściwym dla ostatniego miejsca zamieszkania spadkodawcy albo u każdego notariusza (bez rejonizacji). Obie drogi nabycia spadku są równoprawne, przy czym u notariusza uzyskamy akt poświadczenia dziedziczenia tylko w sytuacji, gdy nie ma wątpliwości, kto jest spadkobiercą i jak spadek ma zostać podzielony.

W innych przypadkach konieczne jest postępowanie sądowe, w którego drodze otrzymujemy postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku. Wymienia się w nim spadkodawcę, spadkobierców i wysokość ich udziałów. Postanowienie to uprawomocnia się po 21 dniach od dnia następnego po rozprawie, o ile nie zostanie zażądane.

Koszty notariusza w przybliżeniu to:

- 50 zł za sporządzenie oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku,
- 50 zł za otwarcie i ogłoszenie testamentu,
- 150 zł za sporządzenie protokołu dziedziczenia i aktu poświadczenia (plus 23 % podatku VAT),
- dodatkowo 7,38 zł brutto za stronę wypisu.

Koszty sądowe w przybliżeniu to:

- 50 zł od każdego spadkobiercy,
- dodatkowo 7,38 zł brutto za stronę odpisu.

Są to jednak tylko podstawowe kwoty, gdy nie ma kwestii spornych.

Spadek możemy dostać w ramach dziedziczenia ustawowego albo na podstawie testamentu. Jeśli zmarły nie zostawił testamentu, będzie nam potrzebny:

- odpis skróconego aktu zgonu,
- jeżeli są dzieci lub wnuki, to odpisy ich aktów urodzenia, a jeżeli są zamężne - skrócone odpisy aktów małżeństwa, jeśli rozwiedzione – skrócone odpisy aktów małżeństwa z wpisaną adnotacją o rozwodzie,
- jeżeli jest małżonek - skrócony odpis aktu małżeństwa.

UWAGA! Należy sprawdzić, czy dane w aktach są zgodne ze stanem faktycznym!

Jeśli zmarły sporządził testament, ten u którego się on znajduje zobowiązany jest, gdy dowie się o śmierci osoby, która taki testament sporządziła do złożenia go w sądzie spadku, chyba że złożyła go u notariusza. Jeśli jest kilka wersji testamentu lub egzemplarzy, to w sądzie (lub u notariusza) należy złożyć wszystkie egzemplarze. W razie wątpliwości co do jego prawdziwości, notariusz może odmówić sporządzenia aktu poświadczenia dziedziczenia i skierować sprawę do sądu.

Z testamentem można złożyć w sądzie akt zgonu spadkodawcy. Sąd lub notariusz dokonują tzw. otwarcia i ogłoszenia testamentu, z czego sporządzany jest protokół. W przypadku wszczęcia postępowania w przedmiocie otwarcia i ogłoszenia testamentu z urzędu sąd lub notariusz powinien zwrócić się do właściwego urzędu stanu cywilnego o doręczenie aktu zgonu spadkodawcy. Sądowe otwarcie i ogłoszenie testamentu odbywa się na posiedzeniu jawnym, o którego terminie nie zawiadamia się osób zainteresowanych.

Mogą one wraz z testamentem zgłosić w sądzie żądanie poinformowania o posiedzeniu.

Gdy wśród osób uprawnionych do dziedziczenia jest ktoś mieszkający za granicą, należy uzyskać od niego pełnomocnictwa do sprawy spadkowej bądź też pełnomocnictwa dla doręczeń. To na pewno przyspieszy przeprowadzenie sprawy spadkowej.

8. KSIĘGI WIECZYSTE

Spadkobiercy mają obowiązek ujawnić prawa własności nieruchomości w księgach wieczystych. Niezbędny do tego będzie wypis aktu poświadczenia dziedziczenia lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu. Wniosek KW_wpis (dostępny w wydziałach ksiąg wieczystych oraz na stronie www.ms.gov.pl) składa się w wydziale ksiąg wieczystych sądu rejonowego właściwego dla nieruchomości uzyskanej na podstawie spadku. Koszt to 150 zł od każdej księgi wieczystej. Należy pamiętać o tym, że zdarza się, że dana nieruchomość może mieć więcej niż jedną księgę wieczystą.

9. BANK

Do zamknięcia konta, zablokowania karty i rozwiązania umowy z bankiem wystarczy akt zgonu, ale do odblokowania środków wymagane jest poświadczenie dziedziczenia lub postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku. Należy starannie prześledzić umowę podpisaną z bankiem, żeby uniknąć nieprzewidzianych sytuacji, jak chociażby naliczanych odsetek powstałych w związku z debetem na karcie kredytowej. Należy też zadbać o umowy kredytu. Szczegółowe warunki postępowania w każdym banku są inne.

Na mocy prawa bankowego bank, w którym zmarły miał konto, ma obowiązek wypłacić kwotę wydaną na koszty pogrzebu osobie, która przedstawi odpowiednie rachunki. Co ważne, bank uwzględni tylko kwotę nie przekraczającą kosztów pogrzebu, uzgodzonego zgodnie ze zwyczajami przyjętymi w danym środowisku.

Podstawa prawna: art. 55 i następane ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. Prawo bankowe.

10. UMOWY

Należy pamiętać o zamknięciu wszystkich zobowiązań, jakie miała zmarła osoba. Aby zakończyć umowę z operatorem sieci komórkowej, należy dostarczyć akt zgonu. Inne umowy – o ile chcemy je przedłużyć (telefon stacjonarny, media, opłaty) - należy przepisać na spadkobierców. Dobrze jest zaproponować firmom i instytucjom, z którymi „rozliczamy” się w imieniu zmarłego, aby zostawiły w dokumentacji kserokopię jego aktu zgonu. Pozwoli to uniknąć nieporozumień w przyszłości.

11. FIRMA

Jeżeli zmarły prowadził działalność gospodarczą lub miał spółkę, sprawy te reguluje Ustawa o swobodzie działalności gospodarczej, Kodeks cywilny, Kodeks spółek handlowych i Ordynacja podatkowa. Spadkobiercy będą musieli zadbać także o sprawy związane z działalnością gospodarczą zmarłego (dopiłnować wygaśnięcia umów, leasingów, najmu, wypłaty wynagrodzeń pracownikom itp.). Jeśli zmarły prowadził jednoosobową działalność gospodarczą, zakończy się ona z mocy prawa, a jej zamknięcie przeprowadza właściwy Urząd Skarbowy. Przy spółkach kilkuosobowych, w zależności od umowy między wspólnikami, może zaistnieć sytuacja, że udziały zmarłego przejdą na spadkobierców, ale śmierć wspólnika może być też przesłanką do rozwiązania spółki. W spółkach kapitałowych udziały albo akcje wchodzi w skład spadku, chyba że umowa spółki stanowi inaczej, wtedy spadkobiercom należy się rekompensata pieniężna.

12. UBEZPIECZENIE

Jeśli osoba zmarła była ubezpieczona w pracy w ramach ubezpieczenia grupowego, należy ubiegać się o wypłatę ubezpieczenia.

W przypadku dodatkowych ubezpieczeń – np. na życie – należy sprawdzić, jak regulują to umowy (konta bankowego, OFE i in.), a następnie przystąpić do załatwiania formalności.

Jeśli osoba zginęła w wypadku spowodowanym przez kogoś innego (najczęściej są to wypadki samochodowe, ale nie tylko), należy wystąpić do ubezpieczyciela sprawcy o zadośćuczynienie, zwrot kosztów pogrzebu (pamiętajmy, że ZUS zwraca koszty do ustalonej kwoty). Do ubezpieczyciela można wystąpić również o rentę wyrównawczą, czyli różnicę między tym, co mielibyśmy w przeliczeniu

na osobę, gdyby nie śmierć, a otrzymywanym świadczeniem z ZUS. O podwyższenie renty wyrównawczej można również występować do ubezpieczyciela, gdy zmieniają się okoliczności, np. w pracy są kolejne podwyżki, których zmarły już nie dostanie, a renta z ZUS nie jest waloryzowana w stosunku do jego zarobków.

Jeżeli w umowie ubezpieczenia na życie zostaliście wskazani jako uposażeni, należy wam się świadczenie. Jego wysokość zależy od sumy ubezpieczenia wpisanej w umowie podpisanej przez zmarłego z towarzystwem ubezpieczeniowym. Każdy z zakładów podaje indywidualnie termin realizacji świadczenia, jednak nie powinien on przekraczać 30 dni. Roszczenie względem zakładu ubezpieczeń przedawnia się z upływem 3 lat od śmierci, chyba, że zgłosimy roszczenie i zostanie ono uznane. Roszczenie należy zgłosić do właściwego towarzystwa ubezpieczeniowego, a następnie wskaże ono, jakich dokumenty będą potrzebne. Oprócz standardowych dokumentów (akt zgonu, karta zgonu, dokument tożsamości) mogą być wymagane dokumenty wyjaśniające okoliczności zdarzenia (np. protokół wypadkowy z miejsca pracy, notatka służbowa policji, dokumentacja lekarska z placówek medycznych).

13. NAJEM

W przypadku spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu, które przysługiwało małżonkom, po śmierci jednego z nich - prawo przechodzi na drugiego. Warunkiem jest złożenie w spółdzielni deklaracji członkowskiej w ciągu roku od dnia śmierci małżonka. Co ważne, jak wynika z orzecznictwa sądów nie tylko małżonek, ale też „osoba, która pozostaje faktycznie we wspólnym pożyciu” np. konkubent, jest uprawniona do spółdzielczego lokatorskiego prawa do lokalu.

Podstawa prawna: art. 13 ustawy z dnia 15 grudnia 2000 r. o spółdzielniach mieszkaniowych.

W przypadku najmu mieszkania, w stosunek najmu lokalu wstępują: małżonek niebędący współnajemcą lokalu, dzieci najemcy i jego współmałżonka, osoby, którym płacił (lub był zobowiązany płacić) alimenty, konkubent. Osoby te jednak powinny stale zamieszkiwać z najemcą w tym lokalu do chwili jego śmierci. W innym przypadku stosunek najmu wygaśnie.

Podstawa prawna: art. 691 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny.

14. SAMOCHÓD

Jeśli osoba zmarła miała samochód, należy go przerejestrować w Wydziale Komunikacji Urzędu Miasta (właściwym dla adresu zameldowania właściciela pojazdu). Potrzebne będą:

- wniosek o rejestrację,
- własny dokument tożsamości (dowód osobisty, paszport),
- dowód własności pojazdu (np. zawartą umowę darowizny z innym spadkobiercą, prawomocne orzeczenie sądu),
- dokumenty pojazdu: karta pojazdu, dowód rejestracyjny, ważna polisa OC (do wglądu),
- wypis aktu poświadczenia dziedziczenia lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu.

Wszystkie akty prawne znajdują się na stronie <http://isap.sejm.gov.pl> (pobierając plik, należy wybrać wersję ujednoliconą).

Poradnik ten ma pomóc rodzinom i przyjaciołom osób, które zmarły w sposób nagły. Powstał dzięki funduszom udostępnionym w ramach Tasmańskiego Programu Ograniczania Ryzyka, Wydziału Policji i Zarządzania Kryzysowego. Polska wersja poradnika powstała dzięki pomocy i wsparciu PZU a także wolontariuszy fundacji NAGLE SAMI.

Dziękujemy pani Ewie Chalimoniuk za artykuł zamieszczony w tej broszurze i zapewnienie, że to, co robimy, ma sens.

Dziękujemy naszym rodzinom za wsparcie

Olga Morawska, Karolina Skrzypczyk – założycielki Fundacji Nagle Sami

Tłumaczenie: Paulina Maksymowicz

Opracowanie polskich tekstów: Joanna Kmita, Projekt 77, Dorota Borawska, Sylwia Elert-Wilczyńska

Opracowanie polskich tekstów prawniczych: Natalia Maszkiewicz, Anna Winczakiewicz, Wojciech Glac, Katarzyna Nowak, Małgorzata Wypych

Redakcja: Marlena Sęczek, Beata Słama

Dodatkowe materiały można znaleźć na stronie: www.naglesami.org.pl

BROSZURA POWSTAŁA PRZY WSPARCIU

Z myślą o bezpieczeństwie

