

Światowa Organizacja Zdrowia  
Polskie Towarzystwo Suicydologiczne

**ZAPOBIEGANIE SAMOBÓJSTWOM**  
**JAK ZAŁOŻYĆ GRUPĘ WSPARCIA DLA OSÓB PO SAMOBÓJSTWIE**  
**KOGOŚ BLISKIEGO**

GENEWA–WARSZAWA  
2004

Tytuł oryginału angielskiego:

*PREVENTING SUICIDE HOW TO START A SURVIVORS GROUP*

Mental and Behavioural Disorders  
Department of Mental Health  
World Health Organization  
Geneva 2000

Przekład z języka angielskiego:  
*Dr Barbara Mroziak*

© Copyright: *Polskie Towarzystwo Suicydologiczne*

e-mail: [brodniak@ipin.edu.pl](mailto:brodniak@ipin.edu.pl)  
<http://www.ipin.edu.pl/towsuicyd>

Ten dokument jest jednym z serii poradników adresowanych do określonych grup zawodowych i społecznych, szczególnie ważnych dla zapobiegania samobójstwom.

Poradnik przygotowano w ramach realizowanego na całym świecie z inicjatywy WHO programu SUPRE, którego celem jest zapobieganie samobójstwom.

Słowa kluczowe: samobójstwo / zapobieganie / zasoby / grupa wsparcia dla bliskich

ISBN 83-918777-6-0

Wydano za zgodą Światowej Organizacji Zdrowia:  
*TR/02/137 z dnia 11 września 2002 r.*

Zakład Wydawniczo Produkcyjny *FOLIAR*, 02-858 Warszawa, ul. Fanfarowa 25

## Spis treści

Wstęp.....	4
Wstęp do do wydania polskiego.....	5
Znaczenie samopomocowych grup wsparcia.....	7
Jak przetrwać samobójstwo kogoś bliskiego.....	8
Wpływ samobójstwa.....	9
Źródła pomocy dla osób w okresie żałoby.....	10
Samopomocowa grupa wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego.....	12
Opracowanie planu działania grupy.....	14
Wyszukiwanie i gromadzenie informacji przydatnych dla grupy.....	16
Jak ocenić sukces grupy.....	17
Potencjalne czynniki ryzyka dla grupy.....	19
Wsparcie dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego w krajach rozwijających się i w środowisku wiejskim.....	20
Wspieranie osób po samobójstwie kogoś bliskiego — „terapia przez zaangażowanie” w inne rodzaje aktywności.....	21

## WSTĘP

Samobójstwo jest złożonym zjawiskiem, które od stuleci przyciągało uwagę filozofów, teologów, lekarzy, socjologów i artystów. Francuski filozof, Albert Camus, w swoim *Micie Syzyfa* uznał je za jedyny poważny problem filozoficzny.

Samobójstwami — jako poważnym problemem w dziedzinie zdrowia publicznego, trzeba się zająć, lecz zapobieganie im nie jest, niestety, łatwym zadaniem. Najnowsze badania wskazują, że zapobieganie samobójstwom jest wprawdzie możliwe, lecz wymaga całej serii działań, począwszy od zapewnienia jak najlepszych warunków wychowywania dzieci i młodzieży, poprzez skuteczne leczenie zaburzeń psychicznych, a skończywszy na kontrolowaniu czynników ryzyka w środowisku. Sukces programów zapobiegania samobójstwu zależy przede wszystkim od odpowiedniej popularyzacji informacji na ten temat oraz od pogłębienia świadomości.

W 1999 r. WHO rozpoczęło na całym świecie program zapobiegania samobójstwom — SUPRE. Ta broszura należy do serii poradników przygotowanych w ramach SUPRE i adresowanych do określonych grup społecznych, szczególnie ważnych dla zapobiegania samobójstwom. Jest ogniwem długiego i zróżnicowanego łańcucha, na który składa się wiele różnych osób i grup, m.in. pracownicy służby zdrowia, nauczyciele i pedagodzy, organizacje społeczne, rządy, legislatorzy, osoby zajmujące się zawodowo środkami przekazu i egzekwowaniem prawa, a także rodziny i społeczności.

Jesteśmy szczególnie wdzięczni profesorowi Diego de Leo z Griffith University w Brisbane, Queensland, w Australii, autorowi wcześniejszej wersji tej broszury. Jej tekst był następnie recenzowany przez następujące osoby z należącej do WHO Międzynarodowej Sieci Zapobiegania Samobójstwom, którym składamy podziękowanie:

Dr Sergio Pérez Barrero, *Hospital de Bayamo, Granma, Kuba,*

Dr Annette Beautrais, *Christchurch School of Medicine, Christchurch, Nowa Zelandia,*

Dr Ahmed Okasha, *Ain Shams University, Kair, Egipt,*

Profesor Lourens Schlebush, *University of Natal, Durban, Afryka Południowa,*

Profesor Jean-Pierre Soubrier, *Groupe Hospitalitier Cochín, Paryż, Francja,*

Dr Airi Värnik, *Tartu University, Tallin, Estonia,*

Profesor Danuta Wasserman, *National Centre for Suicide Research and Control, Sztokholm, Szwecja,*

Dr Shutao Zhai, *Nanjing Medical University Brain Hospital, Nanjing, Chiny.*

Wyrazy wdzięczności składamy także dr Lakshmi Vijayakumar, *SNEHA, Chennai, Indie,* za pomoc w redakcji technicznej wcześniejszych wersji poradników.

Poradniki te są obecnie szeroko rozpowszechniane z nadzieją, że będą tłumaczone i adaptowane do warunków miejscowych — co jest niezbędne dla ich skuteczności. Chętnie udzielimy zgody na ich tłumaczenie i adaptację oraz oczekujemy na komentarze.

Dr J. M. Bertolote

*Koordynator*

*Zaburzenia Psychiczne  
i Zaburzenia Zachowania*

*Departament Zdrowia Psychicznego*

*Światowa Organizacja Zdrowia — WHO*

## WSTĘP DO WYDANIA POLSKIEGO

Zgon osoby bliskiej jest powszechnym doświadczeniem. Czasami osoby opuszczone doświadczają takiego cierpienia, że nie są w stanie funkcjonować bez pomocy innych ludzi. Ważna jest wiedza na temat reakcji człowieka na utratę osoby bliskiej. Reakcja żałoby często zaczyna się fazą odrętwienia i zaprzeczania temu co się stało, następnie przechodzi w fazę gwałtownej rozpacz, czasami gniewu, a kończy się dłużej trwającym stanem smutku, cierpienia, ciągłego powracania myśli dotyczących utraty. Tę trzecią fazę nazywamy reakcją depresyjną. Jeżeli faza depresyjna utrzymuje się powyżej roku, mówimy o przedłużającej się żałobie. Doświadczą jej co trzecia osoba po zgonie kogoś bliskiego. Jeżeli bezpośrednio po utracie kogoś bliskiego nie występuje żal, cierpienie, może to doprowadzić w przyszłości do wystąpienia głębiej nasilonych zaburzeń depresyjnych. Czasami są one ukryte pod „maską” braku łaknienia, zaburzeń snu, gorszej koncentracji i pamięci, unikania kontaktów z innymi, spadku odporności oraz występowania różnych dolegliwości somatycznych, a nawet chorób.

Jeżeli ktoś bliski umiera z powodu samobójstwa, najbliższe otoczenie musi się uporać nie tylko z reakcją żałoby, ale także z wieloma innymi własnymi odczuciami oraz różnymi opiniami i zachowaniami innych ludzi.

Jako psychiatra zetknęłam się z samobójstwem dobrze znanych mi pacjentów i doświadczyłam żalu po ich przedwczesnej śmierci. Z perspektywy czasu i z bagażem różnych doświadczeń zawodowych oraz wiedzą na temat samobójstw potrafię teraz nazwać to, co towarzyszyło tym utratom i wiem jak radzić sobie z własnymi emocjami. Żeby poradzić sobie po samobójczej śmierci pacjenta i nadal pomagać innym w sytuacjach kryzysowych trzeba m. in.: zaakceptować swoje uczucia po utracie, dać sobie czas na ich przeżycie, uświadomić sobie, że zrobiło się wszystko co było możliwe w danych okolicznościach, zaakceptować to, że nie jest się doskonałym, zrozumieć, że to co się stało jest nieodwracalne i że nie można brać odpowiedzialności za przebieg cudzego życia lub choroby.

Jak ma sobie poradzić osoba bez wiedzy medycznej i psychologicznej, treningu umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych, bez pomocy i wsparcia terapeutów: lekarzy i psychologów — z utratą kogoś bliskiego, kogoś kto zrezygnował z własnego życia i nie poprosił o pomoc. Polski przekład broszury-poradnika Światowej Organizacji Zdrowia: *Jak założyć grupę wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego*, informuje o złożonych emocjach towarzyszących samobójczej śmierci osoby bliskiej, zróżnicowaniu obciążeń w zależności kogo ta śmierć dotyczy — czy dziadków, czy rodziców, czy rodzeństwa, czy małżonków, czy przyjaciół. Jednak przede wszystkim wskazuje jak tworzyć grupy wsparcia samopomocowe dla osób po samobójstwie kogoś z rodziny lub bliskich oraz jak je prowadzić i skutecznie pomagać w rozwiązywaniu ich problemów.

Przedostatni rozdział jest adresowany do osób żyjących z problemem żałoby po samobójczej śmierci bliskich w krajach rozwijających się. Wskazuje on na trudną sytuację w tworzeniu grup wsparcia w tych krajach, gdzie problem samobójstw nie jest wiarygodnie oszacowany, przez władze dostatecznie doceniany i gdzie nie ma programów zapobiegania samobójstwom oraz ukształtowanej świadomości społecznej na temat czynników nasilających tendencje samobójcze i czynników chroniących przed tragicznym końcem. Przyczynia się to do stałego wzrostu liczby samobójczych zgonów w tych krajach

Zapobieganie samobójstwom (prewencja) polega na podjęciu odpowiednich działań, które mogą zredukować rozpowszechnienie tego zjawiska i jego następstwa zdrowotne, w tym śmiertelność oraz inne konsekwencje psychologiczne i społeczne związane z zachowaniami samobójczymi. Wśród różnych strategii prewencji, np. adresowanych do władz, społeczeństwa, mediów, służb medycznych, osób z grup wyższego ryzyka zachowań samobójczych lub już po próbie samobójczej, wymienia się także oddziaływanie na najbliższe otoczenie ofiary samobójstwa. Jest to tzw. **postwencja**. Co najmniej kilka osób cierpi po samobójczym zgonie kogoś bliskiego, nie tylko z powodu utraty, ale także poczucia żalu, poczucia winy, a nawet złości i gniewu na zmarłego, czy przerażenia z powodu zetknięcia się z drastycznością metody samobójczej śmierci. Ponadto te osoby same mogą należeć do grupy ryzyka podjęcia próby samobójczej. Mogą być albo rodzinnie obciążone depresją — chorobą o najwyższym wskaźniku zachowań samobójczych, albo mogą nie radzić sobie z reakcją żałoby. Wśród młodocianych kolegów ofiary może wystąpić także chęć do naśladowania samobójczego czynu. Aby temu zapobiec powinny być przeprowadzone w środowisku np. szkolnym, warsztaty psychologiczne, podczas których młodzież będzie mogła na poszczególnych etapach pracy m. in.: odreagować emocje po utracie kolegi (poprzez wypowiedzi ustne, pisemne, rysunek na temat „co się stało”, „co czuliście”) oraz wypracować sposoby radzenia sobie ze stresem, a także nabrać dystansu do samobójstwa, poprzez opracowanie listy strat.

W Polsce możemy zwrócić się o pomoc w tworzeniu grup wsparcia do psychiatrów i psychologów zatrudnionych w poradniach, ośrodkach psychoterapeutycznych czy w ośrodkach interwencji kryzysowej. W programach niektórych ośrodków, w rocznych planach zajęć terapeutycznych, są już przewidziane grupy dla osób z problemem żałoby. Być może część osób, która w trakcie terapii poradzi sobie z własnym problemem utraty będzie mogła stanowić trzon przyszłej grupy samopomocowej.

*Dr hab. n. med. Agnieszka Gmitrowicz*

Katedra Psychiatrii  
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

## ZNACZENIE SAMOPOMOCOWYCH GRUP WSPARCIA

### Czym są samopomocowe grupy wsparcia?

Samopomocowe grupy wsparcia składają się z ludzi bezpośrednio i osobiście dotkniętych przez jakiś problem, chorobę lub sprawę, która ich obchodzi. Grupy te prowadzą sami uczestnicy, co oznacza, że ci, których bezpośrednio dotyczy jakiś problem decydują o działaniu i najważniejszych celach swojej grupy. Choć wiele grup samopomocowych otrzymuje środki finansowe i wsparcie z zewnątrz, np. od profesjonalistów lub innych grup, jednak decyzje podejmuje sami członkowie grupy.

### Informacje ogólne

Istniejące dane wyraźnie wskazują, że samopomocowe grupy wsparcia są potężnym i konstruktywnym sposobem pomagania sobie i innym. Wykazano, że grupy te mogą w istotny sposób przyczynić się do lepszego funkcjonowania ludzi, którzy w nich uczestniczą. Wydaje się, że coraz silniejsza jest tendencja, by spotykać się i tworzyć takie grupy.

Grupy wsparcia powstają z inicjatywy dwóch stron:

- poszczególnych jednostek, w odpowiedzi na niezaspokojone potrzeby,
- formalnych służb, które starają się udzielić dodatkowego wsparcia i opieki.

Samopomocowe grupy wsparcia pojawiły się po drugiej wojnie światowej. Grupy wsparcia dla wdów w okresie żałoby powstawały zarówno w Ameryce Północnej, jak i w Anglii w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Specjalne grupy wsparcia dla tych, którzy przeżyli samobójstwo kogoś bliskiego zaczęły powstawać w latach siedemdziesiątych w Ameryce Północnej, a następnie w różnych ośrodkach na całym świecie.

W wielu krajach z już istniejących grup wsparcia w okresie żałoby zaczęły się wyodrębniać grupy dla osób, które przez samobójstwo straciły kogoś bliskiego. Należą do nich *The Compassionate Friends* (Współczujący Przyjaciele), grupa, która pierwotnie powstała w Coventry w Anglii, a obecnie rozrosła się w sieć grup działających w Kanadzie, Nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii, USA i na Malcie. Do takich grup należą również *CRUSE* w Anglii, *SPES* w Szwecji oraz „*Verwaiste Eltern*” w Niemczech. Większość tych grup działa w krajach anglojęzycznych.

Grupy wsparcia dla najbliższych (chodzi tu o osoby, które przeżyły samobójstwo kogoś bliskiego)\* zyskują coraz większe uznanie jako sposób zaspokajania ich potrzeb. W niektórych krajach grupy te wspierane są częściowo z funduszy rządowych, ale również przez organizacje religijne, darowizny oraz przez samych uczestników. *The International Association for Suicide Prevention* (IASP, Międzynarodowe Stowarzyszenie Zapobiegania Samobójstwom) w ciągu ostatnich dziesięciu lat odnotowało znaczny wzrost zainteresowania tym obszarem. Wiele grup wsparcia powstaje z inicjatywy samych najbliższych.

### Znaczenie samopomocowych grup wsparcia dla osób pogrążonych w żalobie przez samobójstwo

Badania wykazują, że reakcje żalu i smutku zależą od rodzaju śmierci, oraz potwierdzają przypuszczenie, że najbliżsi osoby, która popełniła samobójstwo, inaczej przeżywają swój smutek i żalobę. Zwykle reakcje smutku i żaloby ulegają nasileniu przez fakt samobójstwa. Stwierdzono, że najbliżsi osoby, która popełniła samobójstwo, ujawniają takie reakcje żalu i smutku, które raczej nie występują u innych ludzi w okresie żałoby. W porównaniu z tymi, którzy stracili kogoś z przyczyn naturalnych, bliscy osoby, która popełniła samobójstwo częściej podają, że czują się odpowiedzialni za jej śmierć, częściej także mają poczucie odrzucenia i porzucenia. Poczucie naznaczenia (stygmatyzacji), wstydu i zażenowania odróżnia ich od ludzi oplakujących kogoś, kto nie zmarł śmiercią samobójczą. Po samobójstwie najbliżsi spędzają więcej czasu zastanawiając się nad motywami popełnienia tego czynu, przy czym pytanie „dlaczego?” jest stale obecne. Uniwersalne założenie, że rodzice są odpowiedzialni za czyny swoich dzieci może ponadto postawić w sytuacji dylematu moralnego i społecznego tych rodziców, którzy stracili dziecko wskutek samobójstwa. Z

---

\* Używany w oryginale termin „*survivors*” oznacza 1) pozostali przy życiu, ocaleni, a także 2) najbliżsi krewni zmarłego, osoby, które kogoś przeżyły, spadkobiercy. W tłumaczeniu przyjęto określenie opisowe osoby, które przeżyły samobójstwo kogoś bliskiego, bliscy (*przyp. tłum.*).

rozmową o samobójstwie łączy się więcej tematów tabu niż z jakimkolwiek innym rodzajem śmierci. Osieroconym przez samobójstwo często bardzo trudno jest przyznać, że ktoś, kogo kochali zginął śmiercią samobójczą. Ludzie często krępują się rozmawiać z nimi o samobójstwie. Osieroceni przez samobójstwo mają zatem mniej sposobności do rozmawiania o swoim smutku niż inni ludzie w okresie żałoby.

Grupa wsparcia może tu bardzo pomóc, ponieważ brak możliwości porozumienia, sposobności do rozmowy, może wydłużyć proces powrotu do normalności.

Spotykając się z w grupie pogrążonych w żałobie przez samobójstwo można być z innymi ludźmi, którzy potrafią człowieka naprawdę zrozumieć, ponieważ przeżywali to samo; czerpać siłę i zrozumienie od poszczególnych osób z grupy, ale także dawać to samo innym.

Grupa może dać uczestnikowi:

- poczucie wspólnoty i wsparcia,
- współczujące środowisko oraz poczucie przynależności wówczas, gdy człowiek pogrążony w żałobie czuje się oddzielony od reszty świata,
- nadzieję, że w końcu uda mu się powrócić do „normalności”,
- doświadczenie, jak radzić sobie z trudnymi rocznicami czy w szczególnych sytuacjach,
- różne okazje do uczenia się, jak podchodzić do problemów w inny sposób,
- miejsce, gdzie może porozmawiać o swoich lękach i zmartwieniach,
- otoczenie, w którym akceptuje się swobodne wyrażanie smutku, przestrzega się poufności, gdzie ludzie odnoszą się do siebie ze współczuciem i nikt nikogo nie ocenia.

Grupa może również pełnić rolę edukacyjną, udzielając informacji o procesie przeżywania żałoby i smutku, o faktach związanych z samobójstwem oraz o roli różnych profesjonalistów ze służby zdrowia. Inną ważną funkcją jest umacnianie, dodanie sił — poprzez pozytywne skupienie uwagi grupa w pewnym stopniu umożliwia jednostkom odzyskanie kontroli nad swoim życiem. Jednym z najbardziej niszczących aspektów śmierci wskutek samobójstwa lub wypadku jest to, że wtedy zawsze pozostaje wiele niedokończonych spraw i wiele pytań, na które nie ma odpowiedzi i na razie człowiek nie widzi wyjścia z tej sytuacji. Dzięki wsparciu grupy poczucie beznadziei często stopniowo ustępuje i znajduje się jakiś sposób na odzyskanie kontroli.

## **JAK PRZETRWAĆ SAMOBÓJSTWO KOGOŚ BLISKIEGO**

Droga, jaką musi przejść osoba, która straciła kogoś bliskiego wskutek samobójstwa może być niezmiernie bolesna, niszcząca i traumatyczna. Kulturalne, religijne i społeczne tematy tabu związane z samobójstwem mogą tę drogę jeszcze bardziej utrudnić. Poznanie i zrozumienie czynników związanych z samobójstwem pomoże takiej osobie w drodze do normalności i spowoduje, że będzie to doświadczenie mniej przerażające i dezorientujące. W niektórych przypadkach można się spodziewać czyjejś śmierci, ale ludzie, którzy stracili kogoś bliskiego wskutek samobójstwa przeważnie stykają się ze śmiercią nieoczekiwaną i często gwałtowną. Pierwszą reakcją na taką wiadomość jest na ogół szok i niedowierzanie. Człowiek stopniowo uświadamia sobie realność straty i doznaje wielu różnych uczuć, od gniewu do poczucia winy, zaprzeczania, zamętu i odrzucenia.

Wcześniejsze doświadczenia z dzieciństwa, okresu dorastania i dorosłego życia mają wielki wpływ na to, jak człowiek poradzi sobie z obecną stratą. Ujawniają się automatyczne reakcje, które do pewnego stopnia będą nim kierowały. Jeśli zrozumie, jak wpływa na jego funkcjonowanie w życiu codziennym intensywny smutek i żal, pomoże mu to uporać się również ze złożonymi emocjami towarzyszącymi stracie.

Reakcje fizyczne, emocjonalne, społeczne oraz na poziomie zachowania mogą utrzymywać się w różnym stopniu przez całe miesiące lub nawet lata. Celem osób, które straciły kogoś bliskiego wskutek samobójstwa będzie „przetrawienie”, najpierw z dnia na dzień, a w końcu powrót do życia, kiedy już nauczą się żyć ze swoją stratą oraz dokonają odpowiednich zmian w swoim życiu. W początkowym okresie przeżywania żałoby nie wydaje się to możliwe; pogrążeni w smutku bliscy pochłonięci są myślami o kochanej osobie, która odeszła i często mają silne poczucie, że „chcą do niej dołączyć”. Po utracie kogoś ważnego i kochanego u jego bliskich często następuje zmiana systemu wartości lub przekonań, a po całym tym doświadczeniu stają się oni innymi ludźmi. Samopomocowe grupy wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego mogą im dopomóc w przystosowaniu się do zmian, które zaszły w ich życiu.

## WPLYW SAMOBÓJSTWA

Kiedy ktoś odbiera sobie życie, to cios, jakim jest jego śmierć, działa jak fala uderzeniowa. Wszyscy, którzy mieli jakikolwiek związek z tą osobą, będą odczuwali stratę. Stwierdzono, że jakość i intensywność takiej relacji to kluczowe zmienne, od których zależy przebieg żałoby. Uczucie dla najbliższej, kochanej osoby często przesłania potrzeby innych ważnych i kochanych osób. Jeśli uda się zebrać razem członków rodzin i przyjaciół, aby dzielili się przeżyciami i wspierali się wzajemnie w okresie żałoby, łatwiej będzie się im przystosować do straty kochanej osoby.

Każdy musi poradzić sobie ze swoimi uczuciami na swój własny sposób i we własnym tempie. To, co dla kogoś jest dobre, może nie działać u innych. Jeśli przeżywający samobójstwo najbliżsi rozumieją, jak różnie reagują poszczególni ludzie w okresie żałoby, to udzielanie sobie wzajemnie wsparcia może im wszystkim pomóc. Do czynników wpływających na proces żałoby należą: rodzaj relacji ze zmarłym, wiek i płeć osoby przeżywającej jego samobójstwo, uraz związany ze znalezieniem ciała, oraz dostępność innych systemów wsparcia. Na podstawie różnych źródeł oszacowano, że samobójcza śmierć jednego człowieka stanowi dotkliwą stratę dla kilku osób — od pięciu do dziesięciu. Liczba ta może być znacznie większa, ponieważ krąg takich osób jest szerszy, obejmuje znajomych poznanych przez poszczególne osoby i całe rodziny w ciągu całego życia w swojej społeczności.

Należy zastanowić się nad wpływem samobójstwa na różnych członków rodziny, ponieważ na każdego może ono oddziaływać inaczej. Szereg przykładów pomoże lepiej sobie to uświadomić.

Potrzeby **dzieci** w rodzinie, w której zdarzyło się samobójstwo, bywają niedostrzegane. Śmierć w rodzinie może być dla dziecka zdarzeniem bardzo przerażającym i powodującym zagubienie. Naturalnym odruchem rodziców lub opiekunów młodych ludzi jest chronienie ich przed urazem. Tym niemniej, z punktu widzenia zdrowia psychicznego, zdrową reakcją jest staranie się, by pozytywnie zmagać się obie z taką sytuacją. Reakcja rodziców na śmierć ma bardzo istotny wpływ na reakcję dziecka. Aby pomóc dzieciom w zmaganiu się i przystosowaniu, trzeba przede wszystkim włączyć je w proces przeżywania żałoby, przy czym trzeba im szczerze i otwarcie powiedzieć tyle, ile są w stanie zrozumieć. Należy także zorientować się, ile wiedzą o śmierci i umieraniu, i co czują.

**Dorastanie** jest okresem rozwojowym, w którym zachodzi wiele złożonych zmian. Dorastający i ludzie dorośli przeżywając żałobę doświadczają podobnych konfliktów między aktywnością i biernością, przyjemnością i bólem, miłością i nienawiścią, zależnością i niezależnością. I jedni, i drudzy muszą uporać się ze stratą oraz zaakceptować rzeczywistość. Reakcje głębokiego żalu i smutku u młodych ludzi mogą się znacznie różnić od takich reakcji u dorosłych i często bywają błędnie interpretowane. Zachowania dorastających mogą reprezentować oba krańce skali, począwszy od przyjęcia roli rodzicielskiej, nietypowej w ich grupie wiekowej, a skończywszy na wręcz przeciwnej postawie, czyli wybrykach, niekontrolowanych i irracjonalnych zachowaniach, w celu zwrócenia na siebie uwagi i upewnienia się. W społeczeństwach zachodnich mężczyźni nie powinni okazywać swoich uczuć. Aby dać ujście napięciu, dorastający chłopcy mogą przejawiać takie zachowania, jak agresja, złość, prowokowanie autorytetów oraz nadużywanie alkoholu i narkotyków. Dorastające dziewczęta natomiast często pragną, by ktoś je uspokoił i pocieszył. Dorastający często demonstrują opór wobec profesjonalnej interwencji, na przykład w poradni czy w samopomocowych grupach wsparcia. Głównym źródłem wsparcia dla młodzieży jest rodzina. Wprawdzie wiadomo, że dorastający często rozmawiają z rówieśnikami o swoich sprawach osobistych, lecz istotnie więcej dziewcząt i chłopców na powierników wybiera sobie kogoś z rodziny. Należy zastanowić się nad wdrożeniem programów dla młodzieży, których celem byłoby zmniejszenie ryzyka zaburzeń związanych z żałobą.

**Osoby w podeszłym wieku**, czy to jako dziadkowie czy jako rodzice, którzy stracili dorosłe dziecko, zawsze bardzo cierpią. Kondolencje składa się przede wszystkim współmałżonkowi lub partnerowi dorosłego dziecka. Ludzie mogą sądzić, że skoro dziecko już dorosło i prowadzi własne, niezależne życie z dala od rodziców, to jego śmierć będzie dla nich mniejszym ciosem. Wcale tak nie jest. Dziecko, w jakim by nie było wieku, zawsze będzie ich częścią. Śmierć wnuka jest dla dziadków źródłem głębokiego smutku, który ma dwojaki charakter — ostry ból, który odczuwają jako rodzice wobec cierpienia swego syna czy córki, i równie głęboki smutek spowodowany stratą wnuka.

Samobójcza śmierć wpływa również na **kolegów i przyjaciół** — w różnym stopniu, zależnie od tego, w jakich byli stosunkach ze zmarłym, jego bliskimi i całą rodziną. Na ich reakcje będą miały także wpływ ich wcześniejsze postawy, tak samo, jak u wszystkich ludzi stykających się z samobójstwem.

Tak naprawdę to wszyscy, którzy byli w bliskich relacjach ze zmarłym, mogą doznawać uczuć takich, jak osoby pogrążone w żałobie przez samobójstwo.

Trzeba pamiętać, że samobójstwo nie zdarza się w próżni, lecz w obrębie **społeczności**. Istniejące w społeczności grupy i organizacje (szkoły, miejsca pracy, stowarzyszenia religijne), które straciły kogoś wskutek samobójstwa mogą skorzystać z pomocy profesjonalistów (np. pracowników służby zdrowia lub osób o podobnym przygotowaniu), którzy po tym zdarzeniu mogą służyć opieką i poradą. Można także zbadać i omówić przekonania kulturowe, religijne i społeczne. Taka interakcja stanowi zabezpieczenie, umożliwia bowiem zidentyfikowanie osób potencjalnie zagrożonych oraz pomaga lepiej zrozumieć okoliczności, które mogą mieć związek ze śmiercią samobójczą.

Zdrowa reakcja społeczności polega na tym, że w okresie bezpośrednio po samobójstwie bierze pod uwagę wszystkie swoje sektory.

## **ŹRÓDŁA POMOCY DLA OSÓB W OKRESIE ŻAŁOBY**

Samopomocowe grupy wsparcia dla przeżywających samobójstwo kogoś bliskiego mają ważną rolę do spełnienia, a mianowicie zidentyfikowanie dostępnych źródeł pomocy i wsparcia oraz zachęcanie uczestników, by w pełni z nich skorzystali.

Żałoba jest wprawdzie „normalnym” procesem, przez który każdy musi przejść, jednak samobójczej śmierci kochanej osoby na ogół nie uważa się za „normalną”, mimo, że samobójstwo jest powszechnie uznawaną przyczyną zgonu.

Potrzeby ludzi pogrążonych w żałobie przez samobójstwo są liczne i mogą być dość złożone. Pomoc i wsparcie można uzyskać z wielu różnych źródeł. Każde źródło czy kontakt może odegrać istotną rolę, pomagając człowiekowi przejść przez normalny proces żałoby. Będąc w żałobie powinniśmy uważać poszukiwanie pomocy nie za słabość, lecz za swoją mocną stronę, ważny krok na drodze powrotu do pełni życia, w którym jest miejsce dla osoby zmarłej. Możemy wybierać spośród wielu różnych form pomocy i wsparcia, uwzględniając swoje indywidualne preferencje. Jeśli ktoś skorzysta z różnych rodzajów wsparcia, umożliwi mu to wyrażanie uczuć na różnych poziomach.

**Rodziny** są głównym źródłem wsparcia i pomocy. Rodziny, które potrafią wspólnie przeżywać żal i smutek stwierdziły, że stanowi to najważniejszy czynnik ułatwiający pogodzenie się ze stratą. Wspólne przeżywanie żałoby wzmacnia również rodzinę jako całość. W osiągnięciu tego mogą pomóc rodzinom następujące czynniki: otwarte wyrażanie smutku w rodzinie, brak tajemnic otaczających śmierć bliskiej osoby, a także przyjęcie ze zrozumieniem, że każdy z członków rodziny ma prawo przeżywać żałobę na swój sposób.

We wspólnym przeżywaniu żałoby mogą przeszkadzać rodzinom:

- destrukcyjne strategie zaradcze,
- ukrywanie bólu,
- zaprzeczanie uczuciom, które przyniosła śmierć bliskiej osoby,
- unikanie, przez wypieranie jej śmierci ze świadomości,
- utrzymywanie w tajemnicy i ukrywanie rodzaju śmierci,
- ucieczka — unikanie kontaktów i miejsc kojarzących się z osobą, która odebrała sobie życie,
- praca jako strategia zaradcza, zapracowywanie się,
- pojawienie się zachowań wskazujących na uzależnienie, np. zaburzeń odżywiania się, nadużywanie alkoholu lub narkotyków,
- obwinianie członków rodziny za tę śmierć.

Samopomocowe grupy wsparcia mogą pomóc swoim uczestnikom poprzez wspólne omawianie sytuacji i dyskusowanie nad strategiami rozwiązywania problemów, które powstają w środowisku rodzinnym.

**Przyjaciele i koledzy** mają niezmiernie ważną rolę do odegrania, towarzysząc osobom w żałobie. Reakcje ludzi pozostających w bliskim kontakcie z kimś w okresie żałoby są ważne, ponieważ okazane przez nich wsparcie, zainteresowanie i zrozumienie może mu dać poczucie bezpiecznej przystani i przynieść ulgę, natomiast reakcje negatywne lub oceniające mogą zwiększyć jego cierpienie i osamotnienie.

Zachowania ucieczkowe lub unikanie są powszechne wśród przyjaciół i kolegów; mogą również wystąpić w rodzinach osób przeżywających żałobę. Takie zachowanie może wskazywać na nieznaną faktów dotyczących samobójstwa lub na niemożność poradzenia sobie z uczuciami, jakie wzbudziło samobójstwo w osobie, która się tak zachowuje.

Częste obawy utrudniające porozumienie się i prowadzące do zachowań ucieczkowych (unikania) mogą być np. następujące:

- „Nie wiem, co powiedzieć”.
- „Nie chcę, żeby im było jeszcze gorzej”.
- „Mają mnóstwo przyjaciół i dużą rodzinę dookoła, ja im nie jestem potrzebny”.
- „Potrzebują pomocy fachowca, ja tu nic nie mogę zrobić”.
- „To jest prywatna sprawa rodzinna, nikogo z zewnątrz im nie potrzeba”.
- „A jeśli powiem coś niewłaściwego?”

Samopomocowa grupa wsparcia pomaga osobom w żałobie zrozumieć przyczyny ich zachowań ucieczkowych lub negatywnych postaw, umożliwiając w ten sposób dyskusję i zrozumienie.

**Przyjaciele** odgrywają ogromnie ważną rolę towarzysząc osobie pogrążonej w żałobie. Do ich funkcji może należeć:

- słuchanie ze zrozumieniem i reagowanie z wycuciem,
- orientowanie się, kiedy ten ktoś pragnie porozmawiać o swojej stracie i okazywanie mu aprobaty, aby sobie ulżył emocjonalnie,
- rola zaworu bezpieczeństwa ułatwiającego okazanie prawdziwych uczuć i rozładowanie emocji. Członkowie rodziny często ukrywają swój ból przed bliskimi, żeby ich chronić,
- pomoc w wyjaśnieniu sobie tego, co nas niepokoi w związku z innymi członkami rodziny,
- praktyczna pomoc w załatwianiu niezbędnych formalności, związanych ze zgonem i w prowadzeniu gospodarstwa domowego,
- zaproponowanie fachowej pomocy kiedy trzeba.

Podobnie jak zabójstwo i „przypadkowy” zgon, powszechnie uważa się samobójstwo za śmierć nienaturalną, która może być koszmarna. Ponieważ samobójstwa często popełniane są w domu, zdarza się, że ciało znajduje ktoś z rodziny. Taki ktoś często jeszcze przez długi czas przeżywa męczarnie, przypomina mu się sposób odebrania sobie życia przez kochaną osobę i staje mu przed oczami cała ta sytuacja. Często niezbędna jest fachowa pomoc. Pierwszym krokiem może być zwrócenie się do lekarza osieroconej rodziny, ponieważ może on wydać odpowiednie skierowania.

**Profesjonalna pomoc** może być okazją do uzyskania obiektywnego wsparcia. Jedną z zalet profesjonalnego wsparcia jest to, że osoba w żałobie nie będzie miała poczucia, że jest dla tego kogoś „obciążeniem”. W kontaktach z rodziną i przyjaciółmi taka obawa jest realna.

**Fachowcy z dziedziny opieki zdrowotnej** mogą udzielić różnego rodzaju pomocy. Jeśli skutek przeżywania żałoby pojawią się problemy ze zdrowiem fizycznym, właściwej opieki może udzielić miejscowy lekarz. Można z nim omówić kwestie ogólnej opieki zdrowotnej i objawów, które mogą niepokoić osoby w żałobie albo u nich samych, albo u członków rodziny.

Jeśli w związku z samobójczą śmiercią u bliskich pojawią się problemy ze zdrowiem psychicznym lub jakieś inne stresujące kwestie, profesjonalny doradca może im pomóc w uświadomieniu sobie, co się naprawdę zdarzyło oraz w poszukiwaniu sensownych rozwiązań. Doradca, który się specjalizuje w problematyce przeżywania żałoby lub ma zrozumienie dla tych spraw może pomóc osieroconym, dostarczając im informacji o samym procesie żałoby, dzięki czemu „normalizuje” doznawane przez nich uczucia i zmniejsza im poczucie izolacji.

Psychologowie mogą pracować z osobami w żałobie rozwiązując ich specyficzne problemy, jakie mogły pojawić się po samobójczej śmierci, takie, jak np. napady lęku lub paniki.

Istotną rolę mogą również odegrać psychiatrzy, szczególnie jeśli osoby w żałobie cierpią na przewlekłą depresję, czując się jak w pułapce. Jeśli wyrażają przypuszczenie, że „tracą rozum”, to przez pewien czas może im być potrzebna pomoc psychiatry i leków psychiatrycznych. „Normalizacja” korzystania z pomocy specjalistów ma ogromne znaczenie.

Pracownicy socjalni mogą również pomóc osobom w żałobie w zorientowaniu się, jak wpływają istniejące w kulturze tematy tabu na ich kontakty towarzyskie, w wykorzystaniu różnych rodzajów wsparcia społecznego i pomocy profesjonalnej, oraz uświadomieniu sobie własnych reakcji w trakcie przechodzenia procesu żałoby.

## **SAMOPOMOCOWA GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB PO SAMOBÓJSTWIE KOGOŚ BLISKIEGO**

### **Jak zacząć**

Nie ma żadnych z góry ustalonych reguł dla grup wsparcia, nie ma też gwarancji sukcesu. Różnice kulturowe oczywiście będą miały ogromny wpływ na ich działanie. Dla niektórych sam pomysł dzielenia się bardzo osobistymi uczuciami wywołanymi przez samobójstwo będzie ogromną przeszkodą dla stworzenia grupy. Jeśli jednak dwie lub trzy osoby znajdą wspólną płaszczyznę do dzielenia się swymi przeżyciami i uczuciami, wówczas proces grupowy może się zacząć. Z doświadczenia grup wsparcia, które działają od wielu lat wynika, że pewne reguły zasługują na uwagę osób zastanawiających się nad stworzeniem grupy lub zainteresowanych oceną (ewaluacją) już istniejącej grupy. Nie twierdzimy, że poniższe punkty wyczerpują całość zagadnienia.

### **Od czego zacząć**

Uruchomienie grupy wsparcia wymaga wiele czasu i energii. Ktoś, kto ma zamiar założyć taką grupę musi wziąć pod uwagę szereg czynników. Trzeba sobie zdać sprawę z kosztów, jakie wchodzi tu w grę (opłata za miejsce spotkań, poczęstunek, opłaty pocztowe za wysyłane zawiadomienia, honoraria dla fachowców itd.) i zająć się tym od samego początku działalności grupy.

- Kto będzie pełnił rolę lidera lub animatora grupy? Jeśli sam jesteś pogrążony w żałobie, zastanów się, czy zostaniesz liderem grupy, czy też poszukasz pomocy profesjonalisty, który będzie wspierał i prowadził spotkania? W początkowym okresie ktoś, kto zawodowo pomaga innym może pomóc w uformowaniu się grupy. Może być tak, że ktoś profesjonalnie zajmujący się zdrowiem psychicznym, szczególnie zainteresowany i przygotowany do pracy z osobami po samobójstwie kogoś bliskiego, zechce uruchomić grupę wsparcia, której uczestnikom może pomóc proces grupowy, albo też ktoś po samobójstwie bliskiej osoby zechce połączyć siły z profesjonalistą z dziedziny zdrowia psychicznego aby utworzyć grupę, w której doświadczenie każdego z nich może przyczynić się do sukcesu.
- Czy jesteś na takim etapie procesu żałoby, że będziesz w stanie zainwestować energię niezbędną do utworzenia grupy? W początkowym okresie żałoby ludzie mają tylko tyle siły, by przeżyć z dnia na dzień. Ci, którzy są już dalej w procesie żałoby (tzn. od roku do kilku lat), będą mieli więcej sił, prawdopodobnie w pewnym stopniu odzyskali już cel i sens życia, a także na tyle „pogodzili się” ze stratą ukochanej osoby czy przyjaciela, że będą w stanie wyciągnąć rękę, by udzielić pomocy innym.
- Jeśli sam jesteś w żałobie i masz zamiar mocno zaangażować się w animowanie grupy, czy możesz liczyć na wsparcie członków rodziny? Może nie zechcą włączyć się do takiej grupy, ale jeśli wspierają Twoją potrzebę utworzenia grupy, będzie to dla Ciebie pomocne.
- Czy czujesz się zobowiązany do udzielania pomocy innym osobom w takiej samej sytuacji?
- Czy poczuwasz się i możesz zobowiązać się do podtrzymywania grupy przez jakiś czas? Z utworzeniem grupy wiąże się odpowiedzialność; kiedy zaczną działać, trzeba będzie jej działalność podtrzymywać.
- Czy masz doświadczenie — być może z miejsca pracy, komitetu lub innych form działalności grupowej — albo umiejętności organizacyjne, które mogą pomóc Ci w założeniu grupy? Umiejętności animacji i pracy z grupami są również przydatne. Nie powinieneś mieć oporów przed rozmową z profesjonalistami w swojej społeczności o tym, jak uzyskać pomoc lub zdobyć dodatkowe umiejętności. Kiedy grupa już powstanie, będzie można korzystać z wielu różnych umiejętności jej członków, którzy będą mogli podejmować role niezbędne dla skutecznego funkcjonowania grupy.
- Jakie grupy wsparcia dla osób w żałobie istnieją już w Twojej społeczności lokalnej? Możesz sprawdzić różne źródła informacji, czytając lokalne gazetki, rozmawiając z lekarzem rejonowym, pytając w miejscowej poradni zdrowia psychicznego, przeglądając tablice ogłoszeń, lub odwiedzając miejscową bibliotekę. Czy tym grupom się powiodło? Czego dowiedzieli się liderzy tych grup — co działa, a co nie jest skuteczne?
- Czy w Twojej społeczności istnieje jakaś organizacja, pod patronatem której mogłaby działać Twoja grupa (np. w Australii organizacja religijna, Armia Zbawienia, wspiera grupy dla osób w żałobie). Grupa wsparcia dla osób w żałobie powinna być spostrzegana jako a-religijna, bo nacisk na jej religijny charakter mógłby niektórych zniechęcić. Grupie wsparcia działającej w ramach większej organizacji łatwiej będzie się utrzymać. Jeśli ponadto ta większa organizacja zapewnia dostępność usług, do

których potrzebne jest skierowanie, stanowi to dodatkową korzyść. Trzeba będzie uzgodnić z organizacją patronacką cele działania grupy, akceptowane przez obie strony.

### **Sprawdzenie, czy grupa jest potrzebna**

Zakładając samopomocową grupę wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego najpierw trzeba sprawdzić, czy w społeczności są inni ludzie w tej samej sytuacji, którzy chcą się zebrać i utworzyć grupę.

Aby skontaktować się z podobnie myślącymi osobami i zaplanować pierwsze spotkanie, trzeba wykonać pewne prace przygotowawcze.

Można zacząć od przygotowania zawiadomienia, ulotki z podstawowymi informacjami o grupie, która ma powstać.

W zawiadomieniu trzeba zamieścić następujące elementy:

- Cel spotkania, tzn., że ma powstać samopomocowa grupa wsparcia dla rodzin i przyjaciół w żałobie po samobójstwie kogoś bliskiego.
- Data spotkania. Trzeba ją podać z odpowiednim wyprzedzeniem, zostawiając wystarczający zapas czasu, żeby informacja zdążyła dotrzeć do ludzi.
- Pora spotkania. Na wieczorne spotkanie będzie łatwiej przyjść osobom zajęтым w normalnych godzinach pracy.
- Miejsce spotkania. Trzeba podjąć decyzję, czy spotkanie ma się odbyć w miejscu publicznym, czy w prywatnym domu. Pamiętajmy, że jeśli ma to być dom prywatny, trzeba uwzględnić potrzeby domowników oraz kwestię bezpieczeństwa związanego z zapraszaniem obcych ludzi do domu. Często miejsce publiczne uważane jest za bardziej neutralne. Miejsce spotkania powinno być ciepłe, sympatyczne, wygodne i bezpieczne. Powinno też być dostępne wszystko to, co potrzebne do podania kawy, herbaty itp.. Pokój nie powinien być ani za duży, ani za mały, z możliwością zamknięcia drzwi, aby zapewnić prywatność. Najlepsze byłoby miejsce spotkania blisko transportu publicznego. Budynki publiczne, takie, jak pomieszczenia organizacji samorządowych, domy kultury, szkoły, biblioteki, czy przychodnie często mają odpowiednie sale, z których można skorzystać za darmo lub za niewielką opłatą na rzecz danej organizacji.
- Dane kontaktowe osoby, która może udzielić dalszych informacji. Zgłoszenie się do grupy wymaga dużej odwagi, więc ludziom nie będzie łatwo przyjść. Porozmawianie z organizatorami przed spotkaniem może być pomocne. Być może również przyjaciele osób w żałobie zechcą nawiązać kontakt.

Następnie trzeba będzie rozprowadzić zawiadomienie, tak aby dotarło do osób, które mogłyby być zainteresowane udziałem w grupie. Do rozprowadzenia zawiadomienia mogą się przydać istniejące w społeczności organizacje, które być może już wspierają ludzi w żałobie, np. lokalne ośrodki zdrowia i przychodnie, gabinety lekarskie, miejscowy szpital, dom kultury, grupy religijne lub inne grupy wsparcia.

Innymi drogami kontaktu będą środki masowego przekazu, m.in. lokalna stacja radiowa nadająca komunikaty służb danej społeczności, lokalne i regionalne gazety, osiedlowe tablice ogłoszeń, ogłoszenia na miejscowej poczcie, oraz biuletyny informacyjne o pokrewnej tematyce, np. zdrowia psychicznego.

### **Przygotowanie pierwszego spotkania**

Planując to spotkanie trzeba będzie prawdopodobnie:

- Zrobić listę wszystkich spraw do załatwienia.
- Zarezerwować salę na spotkanie i potwierdzić rezerwację.
- Przygotować program pierwszego spotkania — niezmiernie ważne, aby spotkanie to było zaplanowane i żeby uczestnicy wiedzieli, jak będzie przebiegało (poniżej podano sugestie, co może znaleźć się w takim programie).
- Przygotować identyfikatory, na których będzie można wpisać imiona uczestników.
- Zastanowić się, czy nie poprosić profesjonalisty lub doświadczonego lidera-animatora grup o pomoc w prowadzeniu pierwszego spotkania.

Program pierwszego spotkania mógłby wyglądać następująco:

1. Powitanie przez organizatora spotkania.
  2. Przedstawienie się — można poprosić obecnych, żeby podali swoje imię i powiedzieli, skąd dowiedzieli się o tym spotkaniu.
  3. Wyjaśnienie ogólnego celu spotkań grupy.
  4. Tematy związane z formowaniem się grupy.
  5. Kawa, herbata i rozmowa towarzyska.
- Grupa powinna omówić na pierwszym spotkaniu m.in. następujące sprawy:
- Czy zainteresowanie jest wystarczająco duże, by powstała grupa? Czy po tym pierwszym spotkaniu ludzie chcą je kontynuować? Dwie lub trzy osoby mogą się nawzajem skutecznie wspierać oraz dzielić informacjami i przemyśleniami. Niektórzy wolą spotykać się w małej grupie, w pięć lub mniej osób, tak, aby każdy mógł się wypowiedzieć, natomiast inni preferują większą grupę, gdzie mogą „zniknąć w tłumie”.
  - Częstość spotkań: czy powinny się odbywać co tydzień, co dwa tygodnie, czy raz na miesiąc? Trzeba wziąć pod uwagę, że jeśli spotkania są za częste — np. co tydzień — to można się uzależnić od grupy; z drugiej strony, jeśli odbywają się za rzadko, np. raz w miesiącu, utworzenie więzi może być trudne.
  - Długość spotkań: jak długo powinno trwać spotkanie? Większość grup jest zdania, że sprawdzają się spotkania trwające od półtorej do dwóch godzin, bo dłuższe mogą być zbyt wyczerpujące emocjonalnie dla uczestników. Przy trybie dwugodzinnym pierwsze pół godziny można poświęcić na rozłokowanie się i aktualne informacje, godzinę na właściwe spotkanie i ostatnie pół godziny na poczęstunek i rozmowy towarzyskie. Długość spotkania może zależeć od wielkości grupy, ponieważ większe grupy mogą potrzebować dłuższych spotkań. Pamiętajmy, że jeśli grupa jest duża, w części spotkania można się podzielić na podgrupy.
  - Jakie są oczekiwania obecnych? Warto mieć jasny obraz tego, dlaczego ludzie przyszedli na spotkanie. Czy ich oczekiwania są realistyczne?
  - Zanotuj dane kontaktowe osób, które chcą kontynuować spotkania. Być może grupa będzie chciała wymienić się numerami telefonów, aby mieć możliwość wsparcia między spotkaniami.
  - Ustalcie datę następnego spotkania.

## **OPRACOWANIE PLANU DZIAŁANIA GRUPY**

Następnym krokiem jest opracowanie reguł i ogólnego schematu funkcjonowania grupy. Poniżej omówiono zagadnienia, na które należy zwrócić uwagę.

### **Dążenia i cele grupy**

Grupa powinna określić do czego dąży w formie stwierdzenia opisującego ogólny cel czy wizję grupy. Podobnie powinna ustalić swoje cele w postaci stwierdzeń jasno definiujących zagadnienia, na których grupa pragnie skupić uwagę.

### **Wybór struktury grupy**

Do wyboru są dwa ogólne rodzaje grup o różnej strukturze:

1. Grupa „otwarta”, bez z góry przyjętego punktu końcowego, co oznacza, że członkowie grupy przychodzą na spotkania w miarę potrzeby i przestają przychodzić, kiedy nie jest im to już potrzebne. Grupa stale spotyka się o określonej porze przez cały miesiąc/rok. Staje się znana w społeczności — wiadomo, że człowiek może się tam zgłosić i uczestniczyć, jeśli ma taką potrzebę.

*Zalety.* Uczestnicy mogą się włączyć w dowolnym momencie. Ze względu na swój charakter grupa jest otwarta i dostępna dla społeczności w razie potrzeby. Uczestnicy nie muszą się zobowiązywać do regularnej obecności na spotkaniach, bo może to być za trudne w początkowym okresie żałoby.

*Wady.* Prowadzenie takiej grupy przez dłuższy czas może być trudne dla lidera-animatora. Trzeba postarać się, by liderów grupy wybierać spośród jej uczestników, oraz upewnić się, czy są gotowi przejąć tę rolę i/lub pełnić ją wspólnie z kimś innym. Utrzymanie stałej wielkości grupy może być niekiedy trudne, ponieważ liczba uczestników będzie się zmieniała. Trzeba prowadzić ciągły „marketing”, czyli nieustannie rozpowszechniać informacje o grupie. Niektóre osoby mogą utknąć w grupie na dobre, zamiast zająć się swoimi sprawami i posuwać się naprzód w procesie wracania do normalności.

2. Grupa „zamknięta”, często ma z góry określony czas działania. Oznacza to, że grupa będzie się spotykała określoną liczbę razy przez kilka tygodni, np. odbędzie 8–10 spotkań. Dla osób, które przyjdą na pierwsze spotkanie, organizuje się określony program i te osoby przychodzą co tydzień na kolejne spotkanie. Zasada ogólna jest taka, że od początku drugiego spotkania nie przyjmuje się nowych uczestników.

*Zalety.* Limit czasowy wyraźnie wyznacza uczestnikom rozpoczęcie i zakończenie grupy. Ponieważ jej skład jest stały, uczestnicy poznają się i nabierają do siebie zaufania, co pomaga nawiązać silne więzi interpersonalne, które mogą utrzymywać się po zakończeniu działalności grupy. Zachęca się uczestników, by w ustalonym dla grupy czasie omawiali sprawy związane z ich żalem i smutkiem, a następnie szli dalej w procesie powracania do normalności.

*Wady.* Struktura grupy nie pozwala kierować do niej nowych uczestników, którzy muszą poczekać na rozpoczęcie nowej grupy. W mniejszych społecznościach może być trudno znaleźć uczestników, którzy zobowiążą się do ukończenia całego programu.

### **Uczestnictwo i nazwa grupy**

Powinno się jasno zdefiniować, kto może być uczestnikiem grupy. Trzeba zatem powiedzieć, że mogą do niej należeć dorośli, którzy wskutek samobójstwa stracili kogoś z rodziny lub przyjaciół, i że grupa nie jest przeznaczona dla dzieci, które nie ukończyły 16 lat. Dzieciom najlepiej zrobi uczestnictwo w zajęciach specjalnie dla nich przygotowanych tak, aby zaspokoić ich specyficzne potrzeby. Można przyjąć taką regułę, która ma chronić wszystkich uczestników.

Aby uniknąć nieporozumień, nazwa grupy powinna jasno wskazywać, dla kogo jest ona przeznaczona (dla osób, które straciły kogoś bliskiego wskutek samobójstwa), tak, aby przez pomyłkę nie zgłosili się ludzie po własnej próbie samobójczej.

### **Forma spotkania**

Bierze się pod uwagę dwa rodzaje spotkań:

1. Ustrukturuwane, czyli formalne. Taka forma wymaga przestrzegania ustalonej procedury na każdym spotkaniu. Grupa decyduje, jak zacznie się spotkanie, co się będzie działo podczas spotkania i jak się ono zakończy. Taka forma nie musi niczego ograniczać, ale może dać uczestnikom poczucie stabilności, ponieważ wiedzą, czego można oczekiwać.  
Proponujemy następującą możliwą procedurę:
  - a) powitanie i wprowadzenie, ew. przedstawienie się,
  - b) odczytanie na głos „kodeksu etycznego” ustalonego przez grupę,
  - c) dzielenie się przeżyciami,
  - d) przekazanie informacji lub edukacja na przygotowany temat,
  - e) podsumowanie treści spotkania i zaplanowanie następnej sesji,
  - f) rozmowy towarzyskie przy kawie i herbacie.
2. Nieustrukturuwane, czyli nieformalne. W tej formie nie ma ustalonego porządku dnia. Grupa omawia wszelkie sprawy wynikające z potrzeb jej uczestników. Zaleca się jednak, by stałym elementem był punkt (b) procedury spotkań formalnych.

### **Role i zdania**

Przed spotkaniami, podczas ich trwania i między kolejnymi sesjami trzeba wykonać pewne zadania. Uczestnicy powinni zaproponować swój udział tych zadaniach.

Współodpowiedzialność i wspólne wykonywanie zadań daje ludziom poczucie, że grupa do nich należy i jest podstawą działania grup samopomocowych. Umiejętności, jakie wnoszą do grupy jej uczestnicy pomagają określić, do jakiej roli nich zgłosi się każdy z na ochotnika.

Do zadań może należeć:

- Odbieranie klucza i otwieranie sali przed spotkaniem.
- Przygotowanie sali do spotkania i przywrócenie jej do poprzedniego stanu po spotkaniu.
- Dbanie o identyfikatory uczestników.
- Pomoc przy podawaniu poczęstunku.

- Prowadzenie (animowanie) grupy (tę rolę może pełnić wspólnie kilku uczestników). Do prowadzącego należy otwarcie zebrania, kierowanie przebiegiem spotkania zgodnie z procedurą, pilnowanie, by uczestnicy trzymali się tematu, przypominanie uczestnikom, że wyczerpali już czas przeznaczony na swoją wypowiedź albo upominanie ich, że przerywają innym; oraz wyjaśnienie niejasności i podsumowanie dyskusji.
- Odpowiedzialność za zorganizowanie proponowanych projektów, np. spotkań informacyjnych czy edukacyjnych.
- Zadbanie o popularyzację grupy, np. przez rozprowadzanie zawiadomień, ulotek czy broszur.
- Wyszukiwanie publikacji i informacji w druku na użytek grupy.

### **Kodeks etyczny**

Grupa będzie musiała wspólnie ustalić „kodeks etyczny”, czyli zbiór podstawowych reguł, na których opiera się jej funkcjonowanie. Ustalenie granic pozwala uczestnikom zorientować się, czego oczekiwać od grupy oraz pomaga stworzyć bezpieczne miejsce, gdzie ludzie mogą się spotykać. Oczekuje się, że w azylu, jakim jest grupa, poszczególne osoby będą otwarcie wyrażały, często przy ludziach zupełnie obcych, swoje emocje i uczucia nie ujawniane przed nikim, nawet przed rodziną. Reguły te trzeba przeczytać na głos na początku każdego spotkania, przy czym każdy z obecnych powinien otrzymać kopię tekstu.

Poniższy zestaw podstawowych reguł przedstawiono jako przykład do zastanowienia się:

1. Uczestnicy grupy szanują przysługujące każdemu prawo do zachowania poufności. Myśli, uczucia i przeżycia, o których mówi się w grupie, pozostaną w niej, co oznacza, że dzieląc się swymi myślami i uczuciami uczestnicy mają prawo do poufności i zachowania tajemnicy.
2. Uczestnicy grupy uznają, że myśli i uczucia nie są ani dobre, ani złe.
3. Uczestnicy grupy nie zachowują się oceniająco ani krytycznie wobec innych członków grupy i okazują im akceptację.
4. Uczestnicy grupy mają prawo do dzielenia się z innymi swoim żalem, smutkiem i/lub innymi uczuciami, ale nie muszą tego robić. Aby wnieść swój wkład powinni zabierać głos podczas spotkania, ale jeśli czasami pragną po prostu tylko „być tutaj”, grupa to zaakceptuje.
5. Uczestnicy przychodzą na spotkania grupy z empatią (czyli pełnym zrozumieniem, ponieważ sami przeżyli taką samą sytuację), ale nie ze współczuciem (czyli dzieleniem myśli i uczuć innej osoby).
6. Uczestnicy grupy uznają, że każdy przeżywa żal i smutek po swojemu. Szanują i akceptują to, co jest wspólne dla wszystkich uczestników i to, co jest specyficzne i szczególne dla danej osoby.
7. Uczestnicy grupy przestrzegają prawa do wypowiedzenia się: każdy ma tyle samo czasu na wypowiedź i nikt mu wtedy nie przerywa.

### **WYSZUKIWANIE I GROMADZENIE INFORMACJI PRZYDATNYCH DLA GRUPY**

Chodzi tu o informacje z wielu różnych obszarów, które mogą być cenne dla całej grupy lub poszczególnych uczestników. Proces zbierania i gromadzenia informacji może być zadaniem dla całej grupy, przy czym poszczególni uczestnicy zajmowaliby się określonymi tematami. Zabrane informacje można następnie przechowywać w teczce dostępnej dla wszystkich uczestników, lub wprowadzić je do komputera i stworzyć bazę danych.

Takie zadanie ma dwojaki cel. Zebranie cennych informacji lepiej uświadomi grupie obecność różnych sektorów w otaczającej ją społeczności, a ponadto zaangażuje uczestników grupy w praktyczne działanie przydatne im samym.

Poniżej podajemy wskazówki, jak można taką akcję przeprowadzić:

- Zebrać informacje o lokalnych organizacjach. Umówić się, odwiedzić, nawiązać kontakty i znajomości, zbierać wszelkie materiały drukowane. Mogą to być takie organizacje, jak służba zdrowia, organizacje charytatywne i ochotnicze, agencje samorządowe, stowarzyszenia zawodowe. Uczestnicy mogą urządzić burzę mózgów proponując różne kontakty, które mogą być dla nich przydatne.
- Zidentyfikować w obrębie społeczności „ekspertów”, których można poprosić o wygłoszenie wykładu na którymś z następnych spotkań. Do tej kategorii mogą należeć przedstawiciele służby zdrowia, członkowie pokrewnych grup i osoby zajmujące się szkoleniem i treningami. Tematy, o jakie warto poprosić zaproszonych gości to np. edukacja na temat faktów dotyczących samobójstwa; role

pracowników służby zdrowia (w tym profesjonalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym); rozumienie i rozpoznawanie depresji i zaburzeń psychicznych; terapie uzupełniające; rozumienie procesu żałoby; związane z nią różnice w przeżywaniu żałoby; opiekowanie się opiekunami.

- Zidentyfikować osoby, które mogłyby poprowadzić szkolenie dla uczestników. Tematy szkolenia mogłyby być m.in. następujące: rozumienie procesu żałoby; animacja, prowadzenie grupy; praca z grupami; umiejętności komunikacji interpersonalnej; opiekowanie się opiekunami.
- Skontaktować się z bibliotekami i pokrewnymi organizacjami, które będą mogły dostarczyć grupie spisu lektur i tekstów źródłowych oraz materiałów do czytania. Stowarzyszenie *The Compassionate Friends* (Współczujący Przyjaciele) dysponuje obszernymi materiałami na wiele różnych tematów, m.in. wszystkich aspektów przeżywania żałoby i straty, ze szczególnym uwzględnieniem skutków śmierci samobójczej. Kontaktując się z tą organizacją lub podobnymi stowarzyszeniami można uzyskać dostęp do ogromnej ilości informacji.

## JAK OCENIĆ SUKCES GRUPY

Przy ocenianiu wyników pracy grupy w grę wchodzi wiele czynników. Poniżej krótko przedstawiono niektóre elementy dobrego funkcjonowania grupy.

- **Nie chodzi tylko o liczby.** Sukces w wielu sferach życia mierzy się i wyraża w liczbach. Zwykle im wyższa liczba, tym większy sukces. W grupach wsparcia sukces nie jest kwestią liczby uczestników grupy, ale tego, na ile uczestniczenie w grupie pomogło im w drodze do „stawania się nowym człowiekiem” po samobójstwie kogoś bliskiego. Oczywiście, liczby są ważne, ale co tak naprawdę znaczą? Czy wskazują, że liczba samobójstw w danym regionie wzrosła, czy też, że reklama grupy była skuteczna? Czy świadczą o tym, że proces grupowy naprawdę pomógł uczestnikom i być może przekazali tę informację innym? Czy też oznaczają, że ludzie po samobójstwie kogoś bliskiego, którzy latami tłumili swoje uczucia, dopiero teraz zdali sobie sprawę, że pomoc jest dostępna i korzystają z niej? Warto, by prowadzący grupę zapytał nowych uczestników, skąd dowiedzieli się o grupie i dlaczego przychodzą. Ich odpowiedzi pomogą grupie służyć potrzebom społeczności tak dobrze, jak to tylko możliwe.
- **Opowiedz swoją historię.** Jednym z zasadniczych celów grupy wsparcia powinno być skłonienie każdego uczestnika, by opowiedział swoją historię — kogo stracił wskutek samobójstwa i jakie było potem jego życie. Opowiedzenie swojej historii może być bardzo terapeutyczne. Im więcej osób opowie o sobie, tym większe prawdopodobieństwo, że poruszą wiele istotnych spraw. Oczywiście, nikogo nie można zmuszać, żeby opowiedział swoją historię. Prowadzący powinien każdego zachęcić, żeby opowiedział o sobie i zapewnić odpowiednie do tego warunki. Inaczej mówiąc, prowadzący powinien pilnować, aby nikt nie monopolizował czasu grupy.
- **Spojrzenie wstecz.** Od czasu do czasu warto poprosić uczestników, by sięgnęli pamięcią wstecz i zobaczyli, w jakim miejscu drogi znajdowali się, kiedy po raz pierwszy przyszli do grupy, a gdzie są teraz. Pomoże im to uświadomić sobie, że poczynili postępy, chociaż czasami trudno im w to uwierzyć. Pomoże to również prowadzącemu zorientować się, na ile skutecznie grupa i proces grupowy pomogły uczestnikom stać się „nowymi” i lepiej funkcjonującymi członkami społeczeństwa. Takie ćwiczenie może być przydatne w tym sensie, że zachęca uczestników do spojrzenia w przed siebie i pomyślenia o przyszłości, być może po raz pierwszy. Łatwo jest zasklepić się w żalu i myśleć, że już nie ma żadnej przyszłości. Spojrzenie wstecz nieco osłabia takie poczucie i dowodzi, że życie idzie naprzód, chociaż czasami bywa bardzo trudne.
- **Otwarcie się na innych.** Jedną z najpewniejszych oznak sukcesu grupy wsparcia jest osiągnięcie takiego etapu, kiedy ludzie wyciągają rękę do innych, aby im pomóc, szczególnie nowoprzybyłym. Uświadomienie sobie, że jako ktoś, kto stracił bliską osobę doszedł do takiego punktu w drodze do normalności, iż mogą się podzielić czymś użytecznym z nowym uczestnikiem, którego to samo spotkało niedawno — taki moment dodaje sił. Poczucie, że było się w tej samej sytuacji i przeszło się przez te same przeżycia może dodać nowej energii i entuzjazmu, by się nie poddawać i dalej robić swoje. Osiągnięcie takiego punktu jest oznaką prawdziwego sukcesu dla większości osób, które straciły kogoś bliskiego.
- **Nie czepiać się pytań, na które nie ma odpowiedzi.** Wszyscy po samobójstwie kogoś bliskiego zadają sobie pytania, na które odpowiedzi nie ma i nigdy nie będzie. Próba znalezienia odpowiedzi na

wszystkie takie pytania podczas spotkań może być destrukcyjna, jeśli pozwoli się grupie ciągnąć to bez końca. Trzeba przyjąć, że te pytania są uczciwe i realistyczne, natomiast próba znalezienie na nie odpowiedzi — nie jest. Z doświadczenia innych uczestników wynika, że wysłuchanie takich pytań, a następnie odłożenie ich na bok i przejście do innego tematu często pomaga.

- **Nie muszę wiedzieć.** Wszystkim nasuwa się trudne pytanie, na które nie ma odpowiedzi: „Dlaczego kochana przez mnie osoba popełniła samobójstwo?” Pytanie to dręczy nieustannie i domaga się odpowiedzi od tych, którzy niedawno stracili kogoś bliskiego. Jest to całkiem normalne. W pewnym momencie procesu żałoby większość ludzi jest w stanie pogodzić się z faktem, że nigdy się tego nie dowiedzą. Skoro ten fakt zaakceptują, mogą takie pytanie odłożyć na bok i iść dalej. Jedną z najpewniejszych oznak sukcesu grupy jest zatem moment, kiedy jej uczestnicy potrafią sobie to uświadomić, zwerbalizować i przez nowe działania, jakie podejmują, pokazać, że życie toczy się dalej. Kiedy się tak dzieje, wszyscy członkowie grupy powinni odczuć satysfakcję, że mają swój udział, choćby niewielki, przyczyniając się do tego sukcesu.
- **Żadnych schematów („rozkładu jazdy”).** Wiele napisano o stadiach procesu żałoby i ich „normalnej” kolejności. Uczestnicy mają niekiedy poczucie, że u nich także proces żałoby powinien przebiegać według jakiegoś „normalnego” schematu. Jak wskazuje doświadczenie, po samobójstwie kogoś bliskiego każdy przeżywa żałobę i powraca do normalności na swój sposób i we własnym tempie. Oczekiwanie, że będzie się to odbywało według rytmu jakiejś innej osoby może tylko spowodować niepotrzebne problemy.  
Ktoś, kto od bardzo dawna pracuje z ludźmi po samobójstwie bliskiej osoby powiedział, że tym, którzy starają się ustalić, jak u nich powinien przebiegać proces żałoby radzi, żeby „kierowali się tym, co im w duszy gra”.
- **Kiedy możesz, dawaj nadzieję innym.** Osoby uczestniczące w grupie przez jakiś czas mogą bardzo pomóc, szczególnie nowym uczestnikom, mówiąc im, od jak dawna są po samobójstwie kogoś bliskiego. Daje to nadzieję, że jednak można przetrwać, choćby tylko kolejną godzinę czy kolejny dzień, aż z tych dni zrobią się tygodnie i miesiące. Patrząc wstecz, aby zobaczyć, ile się już ma za sobą, uświadomiamy sobie fakt, że można przetrwać pozornie bezkresną rozpacz jaką często odczuwają ludzie po samobójstwie kogoś bliskiego. Podobnie pomocne może być opisanie własnych sukcesów na drodze powrotu do normalności. Na przykład, opowiadając innym, jak sobie poradziliśmy z przetrwaniem urodzin, świąt i rocznic możemy ogromnie pomóc tym, którzy będą przez to musieli przejść po raz pierwszy. Sami zobaczymy, że pomaganie innym przez dzielenie się własnymi sukcesami może być wielką pomocą w procesie naszego własnego powrotu do normalnego życia.
- **Łzy i uściski.** Ludzie po samobójstwie kogoś bliskiego często płaczą. Wiele osób uważa, że można to robić na osobności, ale nie przy ludziach. Uczestnicy muszą wiedzieć, że w grupie wsparcia jest to najzupełniej w porządku, a nawet, że się tego od nich oczekuje. Łzy mogą przynieść ulgę i pomagają powrócić do normalności. Pokazują, że dana osoba rzeczywiście pracuje nad rozwiązaniem trudnych spraw. Płacz daje innym uczestnikom szansę wyciągnięcia pomocnej dłoni, żeby kogoś innego pocieszyć i pomóc mu, być może pierwszy raz od własnej straty. Animatorzy grupy powinni się nastawić na to, że będą łzy i od razu mieć przygotowany zapas chusteczek jednorazowych. Będzie to również dla uczestników sygnałem, że płacz będzie życzliwie przyjęty. Obejmując i przytulając kogoś możemy mu okazać bezwarunkową akceptację. Uścisk jest oznaką akceptacji, troszczenia się i wspierania — czyli tego, czego potrzeba wszystkim ludziom po samobójstwie kogoś bliskiego. Kiedy uczestnicy grupy schodzą się na spotkanie, zwykle na powitanie obejmują się i ściskają.  
Wzięcie kogoś w ramiona niewątpliwie komunikuje otwartość, cechę niezbędną dla uczestników w procesie przeżywania żałoby. Byłoby dobrze, gdyby animator-lider grupy dał przykład i sam witał przychodzących uczestników obejmując ich i przytulając, nawet tych, którzy pojawili się pierwszy raz, aby pokazać, że uścisk jest zachowaniem akceptowanym.
- **Wspaniali ludzie.** Po pewnym czasie uczestniczenia w grupie ludzie mogą sobie nagle zdać sprawę, że inni jej uczestnicy są najwspanialszymi ludźmi, jakich kiedykolwiek spotkali. Samobójstwo kochanej osoby zmienia człowieka na zawsze. Często kontakty ze starymi przyjaciółmi jakoś się rozluźniają i obcy ludzie spotkani w grupie stają się nowymi przyjaciółmi do końca życia. I jest to zupełnie w porządku, ponieważ ci ludzie w pełni rozumieją, przez co człowiek przeszedł i doceniają, jak trudna jest dalsza droga.

- **Czy to już koniec?** Skąd wiadomo, kiedy mamy przestać przychodzić na spotkania grupy wsparcia? Chyba najlepiej będzie zaufać swemu wyczuciu. To także jest bardzo indywidualna sprawa. Jeśli przychodzenie na spotkania grupy wsparcia stało się rutyną, to pewnie przyszła pora, żeby ruszyć do przodu. Jeśli spotkania grupowe nie przynoszą nam nic nowego w sensie uczuć i przemyśleń, albo jeśli stwierdzimy, że nie interesuje nas dalsze uczęszczanie na spotkania aby pomóc nowym uczestnikom poprzez dzielenie się swymi przeżyciami, to oznacza, że już czas iść dalej. Nasz powrót do normalności prawdopodobnie nie jest jeszcze pełny, ale już jesteśmy na takim etapie, że dalej poradzimy sobie sami. Oczywiście, zawsze można wrócić po dalsze wsparcie i energię umożliwiającą nam funkcjonowanie.
- **Dalszy etap. Idziemy dalej.** Chyba najpewniejszą miarą sukcesu jest osiągnięcie takiego etapu, kiedy uczestnicy przestają korzystać z wsparcia grupy i „idą dalej”, wracając tylko po to, by grupę odwiedzić. Ogólnie mówiąc, kiedy ktoś po samobójstwie bliskiej osoby przestaje przychodzić na spotkania grupy oznacza to, że ma już poczucie, iż da sobie w życiu radę przy pomocy wsparcia z innych źródeł oraz własnej odporności i że już nie potrzebuje regularnego uczestniczenia w grupie, aby uzyskać wsparcie. W rzeczywistości nie zawsze tak bywa, ponieważ niektórzy przestają przychodzić z innych powodów — jakiegoś nieprzyjemnego przeżycia w grupie, nacisków w domu lub w pracy, problemów zdrowotnych, i tak dalej. Animator grupy powinien porozmawiać z uczestnikami, którzy „idą dalej” aby się upewnić, jakie są powody takiej zmiany. Jeśli rozmowa potwierdzi, że dana osoba naprawdę „idzie dalej” ponieważ zyskała pewność siebie, można o tym powiedzieć grupie traktując tę wiadomość jako dowód, że cały proces naprawdę działa.

### POTENCJALNE CZYNNIKI RYZYKA DLA GRUPY

Pracując z grupami warto pamiętać o kilku zasadach.

- Grupy składają się z jednostek, a każda z nich ma inną osobowość — może to niekiedy doprowadzić do konfliktu. Silna grupa nauczy się z zadowoleniem przyjmować zdrowe napięcia i przewycięzać konflikty.
- Proces grupowy obejmujący określenie formy i struktury grupy oraz wypracowanie „kodeksu etycznego” stanowi zabezpieczenie, z którego będzie można korzystać jeśli zaczną się problemy.
- Nie każdy przeżywający żałobę okaże się dobrym uczestnikiem grupy wsparcia. Dla osób z dużymi komplikacjami w procesie żałoby lub z poważnymi problemami emocjonalnymi w przeszłości bardziej wskazane będą indywidualne spotkania w poradni psychologicznej.
- Unikajmy „wypalenia” (wyczerpania energii i zapału do wykonywanego zadania), które jest chorobą zawodową zagrażającą liderom grupy. Animowanie grupy może być doświadczeniem bardzo wyczerpującym emocjonalnie. Robienie tego na regularnie odbywających się sesjach może w końcu doprowadzić do przemęczenia. Animator staje się mniej skuteczny i nieco odsuwa się od grupy. Taka reakcja nie zawsze musi występować; ale opisywano ją wystarczająco często, by warto było przestrzec przed taką możliwością. Jako sposób na poradzenie sobie z „wypaleniem” lub niedopuszczenie do wypalenia często proponuje się zrobienie sobie przerwy w pełnieniu danego zadania i zaangażowanie innych jako współpracowników lub zastępców. Takie zaangażowanie innych jako współpracowników ma swoje zalety:
  - a) daje im szansę „zrewanżowania się” za pomoc otrzymaną od grupy wsparcia, oraz
  - b) pokazanie grupie, że w procesie powracania do normalności ludzie dochodzą do tego, że mogą zostać liderami grupy.
- Wszyscy uczestnicy oraz liderzy grupy mogą w każdej chwili ulec ukrytym emocjom związanym z samobójstwem kochanej osoby, niezależnie od tego, czy miało ono miejsce trzy tygodnie, czy 30 lat temu. Fala emocji może ich ogarnąć w każdej chwili i w każdym miejscu, bez ostrzeżenia. Osobom, które straciły kogoś bliskiego wskutek samobójstwa radzi się, by zadbały o swoje potrzeby, co oznacza, że powinny unikać stresu, przepracowania, zbyt dużych oczekiwań i braku snu; powinny najpierw zatroszczyć się o siebie, aby były w stanie troszczyć się o innych.

Poniższa tabelka przedstawia przykładowe czynniki ryzyka, z którymi możemy mieć do czynienia w grupach.

<i>Potencjalny czynnik ryzyka</i>	<i>Strategia postępowania</i>
1. Członkowie grupy zaczynają polegać na jednym lub dwóch uczestnikach, którzy wykonują większość zadań grupy. Niektórzy uczestnicy czują się wyczerpani.	1. Trzeba przeznaczyć część spotkania na omówienie sposobu funkcjonowania grupy. Należy otwarcie omówić sprawę i poprosić o sugestie, jak najlepiej podzielić zadania.
2. Jeden z uczestników ma tendencję do dominowania na spotkaniach, przekracza swój limit czasu i przerywa innym.	2. Na początku każdego spotkania odczytuje się głośno reguły, a potem przypomina się je uczestnikom, jeśli przekroczą swój czas. Być może trzeba wprowadzić limity czasu.
3. Jeden z uczestników zasklepił się w swoim żalu i smutku, i ma zły wpływ na innych członków grupy.	3. Trzeba osobno porozmawiać z tym uczestnikiem, koncentrując się na tym, że grupa chyba nie odpowiada jego potrzebom i że korzystniejsze byłoby dla niego indywidualne wsparcie i doradztwo. Trzeba mu powiedzieć, gdzie może szukać pomocy.
4. Wydaje się, że grupa nie robi postępów i nie idzie naprzód.	4. Omówić z uczestnikami i zdefiniować na nowo potrzeby grupy pod kątem niezbędnych zmian.
5. Wszyscy w grupie powinni mieć świadomość, że ludzie w żałobie po samobójstwie kogoś bliskiego sami są zagrożeni samobójstwem.	5. Omówić zagadnienie w grupie. Uzgodnić, jak grupa i jej uczestnicy mogą się wzajemnie pilnować i zabezpieczać.

### **WSPARCIE DLA OSÓB PO SAMOBÓJSTWIE KOGOŚ BLISKIEGO W KRAJACH ROZWIJAJĄCYCH SIĘ I W ŚRODOWISKU WIEJSKIM**

W krajach rozwijających się wsparcie dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego może nie istnieć, a samobójstwo może nie być uznawane za problem społeczny. Co w tych krajach mogą zrobić takie osoby, aby uzyskać wsparcie lub znaleźć jakiś sposób na wyrażenie swego żalu i smutku, starając się przyspieszyć powrót do normalności? W niektórych krajach obecnie niewiele można zrobić. Tym niemniej, niniejszy poradnik może być dla niektórych osób przydatny jako źródło pomysłów, doświadczeń i przemyśleń.

W krajach rozwijających się wspólna akcja podjęta przez WHO i odpowiednie, uznane przez nią organizacje pozarządowe koncentruje się na stymulowaniu w danym kraju działań ukierunkowanych na wspieranie osób po samobójstwie kogoś bliskiego oraz krajowych inicjatyw w zakresie zapobiegania samobójstwom.

Poniższa lista zawiera pomysły działań, indywidualnych lub zbiorowych, które mogą być przydatne. Taki wykaz może być co najmniej punktem wyjścia do twórczego myślenia, które z kolei doprowadzi do podjęcia stosownych i uwzględniających różnice kulturowe działań w poszczególnych krajach.

- **Utworzenie ośrodka informacji.** Powstanie ośrodka, w którym można by uzyskać informacje o działaniach wspierających osoby po samobójstwie kogoś bliskiego oraz o zapobieganiu samobójstwom byłoby dobrym pierwszym krokiem w takiej działalności w krajach rozwijających się i w środowiskach wiejskich. Jako model mógłby służyć *The Suicide Information and Education Center* (Ośrodek Informacji i Edukacji o Samobójstwie) w Calgary, Kanada.
- **Programy edukacyjne-uświadamiające.** Programy te poświęcone są zapobieganiu samobójstwom i wspieraniu osób po samobójstwie kogoś bliskiego, opracowane dzięki współpracy profesjonalistów z zakresu ochrony zdrowia i oświaty w krajach rozwijających się, byłyby bardzo ważne na początek.
- **Rozpowszechnianie takich programów.** Szerokie rozpowszechnienie i dostępność takich informacji mogłaby zapoczątkować uświadamianie problemu osób po samobójstwie kogoś bliskiego, zarówno w regionach rozwijających się, jak i wiejskich.
- **WHO International Network for Suicide Prevention and Research** (Międzynarodowa sieć zapobiegania samobójstwom i badań suicydologicznych pod patronatem WHO). Zespół Sekcji Zaburzeń Psychiczych i Zaburzeń Zachowania Wydziału Zdrowia Psychicznego WHO objął

prowadzenie w promowaniu na całym świecie zapobiegania samobójstwom i wspierania osób po samobójstwie kogoś bliskiego. Uznano również działalność wielu organizacji pozarządowych i ekspertów na rzecz zapobiegania samobójstwom. Sieć ta jest dostępna, i może pełnić funkcje doradcze przy opracowywaniu programów informacyjno-uświadamiających oraz promowaniu rozwoju zalecanych przez WHO krajowych strategii zapobiegania samobójstwom.

- **Działania indywidualne.** W krajach rozwijających się i w regionach wiejskich bliscy z różnych przyczyn muszą samotnie przeżywać stratę kochanej osoby, która popełniła samobójstwo. Dla niektórych osobiste doświadczenie związane z samobójstwem kogoś kochanego może być jedynym w życiu zetknięciem się z taką tragedią. Pamiętając o tym, proponujemy następujące strategie z nadzieją, że przyczynią się do wypracowania sensownych i stosownych sposobów radzenia sobie w takiej sytuacji:
  - *Rozmowa:* Bezpośrednia rozmowa z inną osobą jest okazją do podzielenia się swymi uczuciami i emocjami. Znalezienie kogoś, kto zechce nas wysłuchać może nie być łatwe, ale dobrym punktem wyjścia będzie poszukanie takiej osoby w rodzinie, wśród przyjaciół lub w grupie religijnej.
  - *Pisanie:* Wiele osób po samobójstwie kogoś bliskiego od dawna wyrażało swoje uczucia pisząc do kogoś list, prowadząc dziennik, czy po prostu przelewając na papier swoje myśli i emocje.
  - *Różne formy działalności artystycznej:* Różne formy sztuki, np. malarstwo, szycie, garncarstwo, rzeźbiarstwo czy muzyka od stuleci były sposobem własnej ekspresji. Przekazywanie swoich uczuć, myśli i emocji poprzez jakiś przedmiot nieożywiony może być pomocne.
  - *Włączanie się w grupę:* Chociaż w pobliżu może nie być innych osób po samobójstwie kogoś bliskiego, z którymi można by się połączyć, istnieje możliwość włączenia się w innego rodzaju działalność grupową. Uczestnictwo w takich działaniach wymaga wyjścia poza własną osobę i nastawienia się na innych. Skupienie uwagi na innych może wspomagać proces powrotu do normalności.
  - *Medytacja:* Ta forma aktywności indywidualnej może nam pomóc skoncentrować się na rozwiązywaniu problemów, a nie tylko uzalać się nad sobą, do czego mają skłonność ludzie po samobójstwie kogoś bliskiego.

Człowiek potrafi przeżyć w najtrudniejszych sytuacjach. Powyższe pomysły przedstawiono jako punkt wyjścia dla tych, którzy z tragedii, którą jest samobójstwo kochanej osoby, zaczynają szukać własnej drogi wyjścia w nowe życie czekające, by je odkryć.

## **WSPIERANIE OSÓB PO SAMOBÓJSTWIE KOGOŚ BLISKIEGO — „TERAPIA PRZEZ ZAANGAŻOWANIE” W INNE RODZAJE AKTYWNOŚCI**

Poradnik ten w większości poświęcono tworzeniu skutecznych samopomocowych grup wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego. W ciągu ostatnich 20 lat XX wieku powstało jednak wiele innych form aktywności grupowej wymyślonych i zbiorowo uprawianych przez osoby po samobójstwie kogoś bliskiego. Takie formy aktywności jako tzw. „terapia przez zaangażowanie” (*involvement therapy*) dają wsparcie osobom po samobójstwie kogoś bliskiego.

Niektóre z tych form aktywności krótko opisano w poniższym, niepełnym wykazie.

- **Zespoły wsparcia dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego.** Osoby takie po przeszkoleniu odwiedzają w domu, na ich życzenie, ludzi niedawno osieroconych przez samobójstwo. Takie cenne dla obu stron odwiedziny pomagają uruchomić proces powrotu do normalności osób po niedawnym samobójstwie kogoś bliskiego.
- **Programy edukacyjno-informacyjne.** Przeszkolone osoby po samobójstwie kogoś bliskiego wygłaszają pogadanki o problemie samobójstw przeznaczone dla różnych grup społeczności lokalnej, oraz środowisk biznesowych i organizacji społecznych. Zwykle opisują sygnały ostrzegawcze, oraz czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed samobójstwem.
- **Programy edukacyjne dla młodzieży.** Rodzice, którzy przeżyli samobójstwo swego dziecka często stwierdzają, że programy edukacyjne przedstawiane przez nich w szkołach są dobrze przyjmowane przez uczniów. Należy uważać, by nie stworzyć wrażenia, że samobójstwo jest decyzją możliwą do zaakceptowania.

- **Wstąpienie do stowarzyszenia na rzecz zapobiegania samobójstwom lub dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego.** Wiele takich stowarzyszeń proponuje specjalne programy i formy aktywności dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego, a ponadto, szczególnie aktywnym — możliwość pełnienia roli lidera.
- **Pamiątkowe kołdry strzegące życia.** Sandy Martin z USA, która przeżyła samobójstwo bliskiej osoby, wpadła na pomysł, by na artystycznie wykonanych kołdrach umieszczać podobizny kochanych bliskich utraconych wskutek samobójstwa. Podkreśla to tragedię życia ludzkiego straconego przez samobójstwo, w odróżnieniu od zimnych statystyk zwykle używanych, kiedy przedstawia się problem samobójstw.
- **Pamiątkowa biżuteria strzegąca życia.** Jest to kolejny pomysł Sandy Martin. Symbol nieskończoności, w złocie lub srebrze, ma przypominać osobom, które przeżyły samobójstwo kogoś bliskiego, by mimo tej straty „zawsze trzymały się życia”. Biżuteria taka ma stale przypominać o pracy na rzecz przeciwdziałania samobójstwom.
- **Listy z poparciem — wola polityczna.** Traktując jako punkt wyjścia zalecane przez WHO/ONZ strategie wdrażania krajowych programów zapobiegania samobójstwom, *the Suicide Prevention Advocacy Network* (SPAN — Sieć Zwolenników Zapobiegania Samobójstwom) z USA opracowała skuteczny program budowania woli politycznej przez wysyłanie listów z poparciem dla programów zapobiegania samobójstwom (przy wystarczającym zapotrzebowaniu, akcja polityczna na rzecz opracowania i wdrożenia krajowych strategii zapobiegania samobójstwom staje się popularną propozycją).
- **Śłużby ochotnicze.** Wiele osób po samobójstwie kogoś bliskiego stwierdza, że pomaganie na zasadzie wolontariatu niedochodowym organizacjom zajmującym się zdrowiem psychicznym, czy ochotniczy udział w działalności społecznej wspólnot religijnych jest skutecznym sposobem, aby „nie było nam wszystko jedno”.
- **Programy — działania uświadamiające.** Możliwości są tu niemal nieograniczone — od billboardów przy autostradach, poprzez pracę społeczną i programy obywatelskie, programy wideo, hasła na ubraniach aż do lokalnych konferencji dla osób po samobójstwie kogoś bliskiego.