

**How to support someone
who is grieving**

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Jak wspierać osobę przeżywającą żałobę

Jeśli twój przyjaciel lub członek rodziny przeżywa żałobę, możesz nie wiedzieć w jaki sposób udzielić mu wsparcia. To normalne, że czujesz się niezręcznie lub obawiasz się, że pogorszysz sytuację.

Nie pozwól, aby Twoje wątpliwości i obawy powstrzymały Cię przed udzielaniem pomocy w czasie, kiedy ta osoba potrzebuje Cię bardziej niż kiedykolwiek. Jest kilka prostych rzeczy, które możesz zrobić, aby jej pomóc i udzielić wsparcia.

Wysłuchaj

Jedną z najbardziej pomocnych rzeczy, jakie możesz zrobić dla osoby pogrążonej w żałobie, jest gotowość do wysłuchania.

Rozpoczęcie rozmowy może być trudne, ale naprawdę ważne jest nawiązanie kontaktu z przyjacielem lub członkiem rodziny i pokazanie mu, że o nim myślisz.

Musisz wiedzieć, że nie możesz „zlikwidować” smutku tej osoby. Ale możesz udzielić jej wsparcia. Zapewnij jej przestrzeń, w której będzie mogła przemyśleć to, co się stało. Możesz również spróbować podzielić się wspomnieniami lub zapytać, jaka była zmarła osoba, kiedy żyła.

Zaoferuj praktyczną pomoc

Pomoc w codziennych sprawach może być bardzo pomocna w czasie żałoby. Osoby pogrążone w żałobie często mają trudności z podejmowaniem decyzji. Jeśli powiesz: „Daj znać, czy mogę coś dla Ciebie zrobić”, to ta osoba będzie musiała poprosić o pomoc i zastanowić się, o co poprosić. To może być dla niej przytłaczające. Zamiast tego spróbuj przedstawić konkretne sugestie.

Na przykład:

„Może odbiorę dzieci ze szkoły w czwartek?” jest często lepsze niż

„Daj mi znać, czy chcesz, żebym czasem zajął(-ęła) się dziećmi”.

Dowiedz się, czy potrzebują więcej wsparcia

Jeśli zmarła osoba zapewniała wsparcie lub opiekę twojemu przyjacielowi lub członkowi rodziny, potrzebna może okazać się dodatkowa pomoc przy wykonywaniu codziennych czynności. Pomocne może być sprawdzenie, jakie wsparcie jest dostępne i poinformowanie o tym. Nie wywieraj presji na osobę w żałobie, ponieważ może poczuć się przytłoczona tym wszystkim, co trzeba zrobić i może potrzebować nieco więcej czasu na załatwienie wszystkich spraw.

Weź pod uwagę indywidualną sytuację

Żałoba jest zjawiskiem uniwersalnym, ale w różnych kulturach występują różne tradycje i niuanse, więc spróbuj dowiedzieć się, czego twój przyjaciel lub członek rodziny potrzebuje. Być może są rzeczy, które są ważne dla nich, a o których Ty nie pomyślałeś(-łaś) lub których nie uważasz za priorytetowe. Wykaż się cierpliwością i spróbuj dowiedzieć się, czego ta osoba potrzebuje.

Weź pod uwagę czynniki, które mogą mieć wpływ na jej doświadczenia, takie jak zdrowie, niepełnosprawność, płęć i seksualność. Jeśli miała trudne relacje ze zmarłym, jej uczucia mogą być bardziej skomplikowane i trudniejsze do opanowania.

Zrozum, że żałoba nigdy się nie kończy

Nie oczekuj, że osoba w żałobie kiedykolwiek pogodzi się ze śmiercią bliskiej osoby – z czasem ból staje się mniej przytłaczający, ale nawet po latach lub dziesiątkach lat nadal będą pojawiać się trudne chwile. Naprawdę wartościowi przyjaciele i krewni wiedzą, że muszą służyć wsparciem przez długi czas.

Pamiętaj o ważnych datach

Rocznice, urodziny, święta i szczególne dni mogą być wyjątkowo bolesne dla wielu osób. Pamięć i oferowanie wsparcia w tych momentach może być bardzo pocieszające.

Pamiętaj, że możesz się mylić

Bez względu na to, jak bardzo starasz się być dobrym przyjacielem, zdarzają się sytuacje, w których możesz powiedzieć „niewłaściwą” rzecz lub zdenerwować osobę w żałobie. Wiele razy prawdopodobnie w tym, co powiedziałaś(-łaś) nie było nic złego, ale po prostu to nie

było to, co ta osoba chciała usłyszeć. Postaraj się zachować otwarty umysł, ale pamiętaj też, że to żałoba sprawia, że ta osoba jest smutna, a nie Ty.

Staraj się zrozumieć potrzeby osoby w żałobie

Potrzeby osoby pogrążonej w żałobie zmieniają się z dnia na dzień i nie zawsze da się je zaspokoić. Osoby pogrążone w żałobie mogą być również mniej zdolne do kontrolowania swojej irytacji i emocji, kiedy coś pójdzie nie tak.

Jeśli jesteś z tą osobą bardzo blisko, może się okazać, że jesteś dla niej wentylem bezpieczeństwa – kimś, na kim może wyładować złość. Może to być trudne do zniesienia i należy do tego podchodzić z wyczuciem. Czasami po prostu osoba w żałobie chce zostać na jakiś czas sama. Uszanuj jej potrzebę przestrzeni, ale nadal sprawdzaj, czy jej potrzeby się nie zmieniły.

Sugeruj przydatne usługi

Nie ma określonego czasu ani etapów żałoby. Jeśli jednak po kilku miesiącach osoba w żałobie nadal nie jest w stanie radzić sobie z codziennym życiem ani cieszyć się z rzeczy, które kiedyś sprawiały jej przyjemność, potrzebna może być dodatkowa pomoc. Zachęć tę osobę do zadzwonienia pod numer telefonu zaufania Cruse (patrz poniżej).

Często zdarza się, że po śmierci kogoś ważnego osoba w żałobie traci chęć do życia. Istnieją dowody, że pytanie o myśli samobójcze może być dla takiej osoby zbawienne. Powiedz, aby w razie obaw skontaktowała się z lekarzem rodzinnym.

Zadbaj o siebie

Wspieranie kogoś w tak trudnym momencie może wywoływać wiele emocji. Pamiętaj, że możesz pomóc najbardziej, jeśli sam(a) będziesz silny(-na).

Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz więcej pomocy, a nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować wsparcie na naszej infolinii za pośrednictwem usługi zwanej LanguageLine.

Jak to działa?

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.

2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Pozostań na linii, aby z kimś porozmawiać. Jest duże zapotrzebowanie na nasze usługi, więc jeśli nikt nie będzie w stanie odebrać, możesz spróbować ponownie w wolniejszym czasie.
3. Kiedy wolontariusz infolinii odbierze, wyraźnie powiedz po angielsku nazwę języka, którym się posługujesz.
4. Wolontariusz zadzwoni do naszego serwisu tłumaczeniowego – usłyszysz, jak rozmawia z inną osobą, aby zorganizować połączenie. Pozostań na linii. Może to potrwać kilka minut.
5. Następnie do rozmowy włączy się tłumacz, który będzie tłumaczył z Twojego języka na angielski i odwrotnie, aby pomóc Tobie i wolontariuszowi.
6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, będzie ona trwała nieco dłużej niż zwykła rozmowa z telefonem zaufania, więc prosimy o cierpliwość.

Nasza infolinia działa w następujących godzinach:

- Poniedziałek: 9:30 – 17:00
- Wtorek: 9:30 – 20:00
- Środa: 9:30 – 20:00
- Czwartek: 9:30 – 20:00
- Piątek: 9:30 – 17:00
- Sobota i niedziela: 10:00 – 14:00

English Version

How to support someone who is grieving

If your friend or relative is grieving, it can be difficult to know how to support them. It's normal to feel awkward, or worried that you will make things worse.

Don't let your worries and fears stop you from being there for them at a time when they need you more than ever. There are some simple things you can do to help and support them.

Listen

One of the most helpful things you can do for someone who is bereaved is to listen.

It can be a difficult conversation to start, but it is really important to get in touch with your friend or relative and let them know you are thinking about them.

You need to know that you can't 'fix' their grief. But you can support them through it. Give them a space to go over what's happened. You can also try sharing memories or asking them what the person was like when they were alive.

Offer practical help

Help with practical things can be really helpful when you are grieving. Grieving people often find it difficult to make decisions. If you say “Let me know if I can do anything” they need to be able to reach out and think about what to ask you for. This can be overwhelming. Instead try to make specific suggestions.

For example:

“How about I pick up the children from school on Thursday?” is often better than...

“Let me know if you’d like me to look after the children sometime.”

Find out if they need more support

If the person who died provided help or care for your friend or relative, they may now require extra help in the house. It might help to look up what support is available and leave information with them. Don’t pressure them as there may be times when they feel overwhelmed with all that needs doing, and need to take things slowly.

Consider their individual situation

Grief is universal, but different cultures have different traditions and nuances, so try to find out what your friend or family member needs. There may be things important to them which you haven’t thought of or wouldn’t feel are a top priority yourself. Bear with them and try to find out what they need.

Consider things that might affect their experiences such as health, disability, gender and sexuality. If they had a difficult relationship with the person who has died this could make their feelings more confusing and difficult to deal with

Understand that grief doesn’t ever go away

Don’t expect the person to ever to get over the death of someone close – in time the pain becomes less overwhelming but there are still going to be times which are difficult years or decades later. Really valuable friends and relatives know that they are in it for the long haul.

Remember important dates

Anniversaries, birthdays, holidays and special days can be particularly painful for many people. Remembering and offering support at these times can be very comforting.

Be prepared to be in the wrong

However hard you try to be a good friend, there are times when you might say the 'wrong' thing, or upset someone. Many times you probably didn't say anything wrong, but it was just not what they wanted to hear. Try to keep an open mind but also remember it might be their grief that upsets them, and not you.

Be understanding of their needs

The needs of someone grieving will change from day to day, and it's just not possible to always get it right. Bereaved people may also be less able to control their irritation and temper when something does go wrong.

If you are very close you may find you are a safe person for them to be angry with. This can be difficult to cope with and needs to be handled sensitively. Sometimes they might just want to be left alone for a while. It's important to respect their need for space, but do continue to check in in case their needs change.

Suggest useful services

There is no set timeline or set stages for grief. But if after some months someone remains unable to cope with everyday life, or find any pleasure in things they might have once enjoyed, they may need extra help. Encourage them to call the Cruse Helpline (see below).

It is common for people to feel that they don't want to go on living after someone very precious to them dies. Evidence shows that asking someone about suicidal feelings is likely to protect them. Tell them to contact their GP if you are worried.

Look after yourself

It can be very emotional to support someone at such a difficult time. Remember that you can help most if you keep yourself strong.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm