

### 3. letak

#### Koristio bi mi razgovor

Kako pomoći bližnjima koji su izgubili blisku osobu

#### Netko vama blizak izgubio je blisku osobu

Roditelj, brat, sestra ili neki drugi član obitelji, možda prijatelj. Možda ste i sami bili bliski s osobom koja je preminula, ali svjesni ste da je netko drugi teže podnio gubitak. Što reći i uraditi? Ponekad je teško znati jer ožalošćeni često ne traže pomoć čak i ako ponekad osjećaju da im je potrebna.

„Kada je moj suprug preminuo, nisam znala što da mislim. Ništa nije imalo smisla.  
No kad su ljudi htjeli biti uz mene ili saslušati me barem se nisam osjećala kao da ću poludjeti.“

#### Prilika za razgovor

Ponekad ljudi koji su izgubili voljenu osobu žele priliku za razgovor. Možda bi htjeli razgovarati o svojim osjećajima, brigama oko sadašnjosti i budućnosti ili ponekad samo o formalnostima koje se moraju obaviti nakon nečije smrti. Kao netko blizak toj osobi, na vama je da joj pružite tu priliku!

#### Kako početi

- Počnite od pretpostavke da je bolje učiniti išta nego ništa – bolje je priznati da je došlo do gubitka nego pretvarati se da se ništa nije dogodilo.
- Prisjetite se vlastitog iskustva – kako biste se vi osjećali u sličnoj situaciji? No, imajte na umu da svatko žaluje na drugačiji način.
- Prepoznajte znakove da bi ožalošćena osoba htjela razgovarati. Ako počne govoriti o osobi koja je preminula, ohrabrite je, čak i ako vam se čini da je razgovor uznemiruje.
- Kad započnete razgovor, budite suosjećajni i ne držite se na distanci.
- Nemojte se uvrijediti ako pokušaj da započnete razgovor ne uspije – možda ste jednostavno odabrali krivi trenutak.
- Pokušajte stvoriti atmosferu u kojoj se osoba osjeća slobodno da razgovara ili ne razgovara, kako želi. „Na raspolaganju sam ti ako poželiš porazgovarati...“

#### Održavanje razgovora

- Ponekad je dovoljno i samo biti uz nekoga, posebno ako vam se čini da ne želi razgovarati.
- Ako osoba pak počne govoriti o onome što joj je važno, možete je potaknuti na razgovor tako da joj postavljate pitanja koja zahtijevaju opširniji odgovor ili tako da joj jednostavno date do znanja da je uistinu slušate.
- Veća je vjerojatnost da će se slobodnije izraziti ako ne namećete svoje mišljenje.
- Dajte joj priliku da kaže ono što je muči: primjerice, usmjerite razgovor na planove za budućnost.
- Pripremite se na to da će se osoba možda uvijek vraćati na ono što se dogodilo ili što je brine. To je možda način da se pomiri s tim.

#### Ponudite praktičnu pomoć

Većina ljudi koja je doživjela gubitak bliske osobe kaže kako im je pomoć oko formalnosti mnogo značila. Kad netko premine, ostaje puno poslova koje treba obaviti, na primjer:

- pronaći oporuku,
- pomoći oko izvršenja oporuke,
- dogovoriti pojedinosti vezane uz pogreb.

U danima i tjednima koji slijede trebalo bi kontaktirati desetke ljudi: rodbinu, prijatelje, poslodavce, odvjetnika, knjigovođu, osiguravajuće društvo, zavod za mirovinsko osiguranje, poreznu upravu, banku, komunalno poduzeće, socijalnu službu, društvene klubove, itd.

Neke će poslove ožalošćena osoba vjerojatno htjeti ili morati obaviti sama, no možda će htjeti i da netko bude uz nju da joj pomogne ako joj zatreba pomoć. Moglo bi se dogoditi da je najkorisnija stvar koju možete napraviti priprema obroka ili odlazak u trgovinu kako bi ožalošćena osoba imala dovoljno vremena za obavljanje drugih poslova.

Ljudima je obično lakše prihvatiti pomoć ako im ponudite nešto konkretno. Umjesto da kažete: „Reci mi ako mogu nešto učiniti“, ponudite se da nazovete zajedničke poznanike, naručite cvijeće za pogreb ili pričuvate djecu. Pobrinite se da ispunite svoja obećanja!

### **Nađite zlatnu sredinu**

Ožalošćeni trebaju potporu bližnjih, ali trebaju i prostora za sebe. Pazite da ih ne gušite svojim suosjećanjem ili da se zbog vas ne počnu osjećati nesposobno. Obično je dobro promatrati situaciju i biti uz ožalošćenu osobu kad vas ona treba, a ne u potpunosti preuzeti kontrolu. Ožalošćena je osoba često u gužvi u danima uoči pogreba, pa će možda vašu pomoć i društvo najviše trebati tek u danima i tjednima koji slijede.

### **Dugoročni planovi**

Nemojte biti razočarani ako vaša potpora isprva bude odbijena. Pokušajte kasnije. Ljudi moraju živjeti s tugom i posljedicama gubitka mjesecima, godinama. Njihove potrebe i osjećaji mijenjaju se s vremenom, stoga je važno da znaju da vam se mogu obratiti kad i ako im zatreba.

Izvor: <http://dyingmatters.org/page/dying-matters-leaflets>

*Letak su s engleskog preveli studenti prevoditeljskog smjera Odsjeka za anglistiku  
Filozofskog fakulteta u Zagrebu na poticaj Centra za koordinaciju palijativne skrbi u Gradu Zagrebu  
i Mobilnog tima volontera u palijativnoj skrbi OFS-a.*

Više informacija potražite na <http://www.palijativa.hr/> i <http://palijativa.ofs.hr/>