



dr Natalia Liszewska
dr Hanna Spychalska-Waszek
Joanna Kamińska

ŻAŁOBA

Jak wspierać bliskich w kryzysie utraty?

Zauważ - Nazwij - Zaproponuj wsparcie



INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ



**INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ**

Jak wspierać bliskich w kryzysie?

Seria poradników:

**ZAUWAŻ
NAZWIJ
ZAPROPONUJ WSPARCIE**

Tytuł: **ŻAŁOBA** Jak wspierać bliskich w kryzysie utraty?

Autorki: dr Natalia Liszewska, dr Hanna Spychalska-Waszek, Joanna Kamińska

Korekta: Zuzanna Sikora

Ilustracje: Agnieszka Bocheńska-Niemiec DobreKreski

Wydawca: Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej Natalia Liszewska

Rok: 2021

COPYRIGHT © by ITPB Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja bezpłatna

Co znajdziesz w poradniku?

- Czy istnieje jeden sposób przeżywania żałoby?
- Wspieranie osoby bliskiej w żałobie - jak możesz pomóc?
- Czas a żałoba - co warto wiedzieć?
- Wsparcie emocjonalne - jak wygląda w praktyce?
- Wsparcie w działaniu - jak pomagać w codzienności?
- Czego nie mówić, czego nie robić?
- Kiedy skierować osobę w żałobie po pomoc do specjalisty?
- Jak wspierać dziecko w żałobie?
- Jak dziecko może się pożegnać, gdy bliski odchodzi?
- Żałoba w czasie COVID-19 - co ją wyróżnia?
- Jak zadbać o siebie w roli pomagacza?

Dziękujemy za pobranie tego e-booka.

To bardzo ważne, że chcesz się dowiedzieć, jak w profesjonalny sposób wspierać osobę w procesie żałoby.

Zamiast wprowadzenia

Pandemia COVID-19 postawiła wielu z nas w obliczu konieczności pogodzenia się ze stratą. Według psycholog dr Sherry Cormier „wszyscy teraz coś tracimy”. Niektórzy zmagają się z utratą pracy czy stabilności finansowej, inni z koniecznością fizycznego oddalenia się od bliskich, niestety wielu z nas przeżyło również śmierć ukochanej osoby.

W takich okolicznościach umiejętność wspierania siebie nawzajem wydaje się szczególnie ważna.

Żałoba jest całkowicie naturalnym procesem, "nie ma na nią lekarstwa" i nie należy jej przyspieszać. Istnieją jednak pewne sposoby, dzięki którym można uczynić ją łatwiejszą do zniesienia.

Ten e-book przeznaczony jest przede wszystkim dla osób wspierających swoich bliskich przeżywających żałobę. Mamy nadzieję, że wskazówki zawarte w poradniku będą dla Ciebie pomocne w skutecznym i empatycznym pomaganiu osobie w żałobie.

dr Natalia Liszewska

Czy istnieje jeden sposób przeżywania żałoby?

Gdy umiera ktoś bliski, świat potrafi rozpaść się na tysiące kawałków. Często - by poskładać go na nowo - potrzebne jest wsparcie.

Świadomość, że stało się coś nieodwracalnego, rodzi ogromny ból, na który składają się niejednolite i zmienne emocje takie, jak: lęk, strach, rozpacz, frustracja, złość, gniew, bezradność, a nawet ulga. Warto zaznaczyć, że stan, w jakim znajduje się bliski w procesie żałoby, jest całkowicie naturalny.

Na sposób przeżywania żałoby mogą mieć wpływ osobowość bliskiego, okoliczności śmierci, czy utrata była niespodziewana, czy była poprzedzona długim okresem choroby, czy kontekst śmierci jest stygmatyzowany (uzależnienie, samobójstwo, AIDS).

Życzliwa rozmowa o tym, co jest obecnie najtrudniejsze, a czasem także objęte tabu, pomaga osobie dotkniętej stratą uwolnić i zaakceptować doświadczane emocje.

Zgodnie z modelem Margaret Stroebe i Henka Schuta żałoba to bardzo indywidualny proces, w ramach którego osoba z jednej strony podejmuje wyzwanie pogodzenia się ze stratą, z drugiej natomiast uczy się życia na nowo bez osoby, która odeszła.

Nie ma lepszego lub gorszego stylu przeżywania straty.

Każdy ma prawo opłakiwać ją na swój sposób.

Wspieranie osoby bliskiej w żałobie - jak możesz pomóc?

Osoba w procesie żałoby może naprzemiennie przechodzić przez różne stany emocjonalne. Warto je poznać, by adekwatnie do sytuacji nieść wsparcie swojemu bliskiemu.

1. Szok, wstrząs i zaprzeczenie

Wszystkie wymienione reakcje stanowią naturalną obronę organizmu przed tragiczną wiadomością o śmierci. W tym stanie bliska osoba może zaprzeczać lub niedowierzać, że ktoś umarł. Można u niej zauważyć usztywnienie ciała, odrętwienie, przyspieszone bicie serca.

Jak możesz pomóc?

Zapewnij bliskiej osobie bezpieczne i spokojne warunki do wstępnego oswajania się z informacją o śmierci (niektórzy wolą stać, inni – poruszać się, chodzić). Ogranicz mówienie do minimum i powstrzymaj się od uspokajania oraz pocieszania. Stwórz osobie w żałobie przestrzeń do wyrażania wszelkich uczuć i reakcji z ciała, zapewnij jej akceptację. W razie potrzeby zorganizuj profesjonalną pomoc lekarską.

2. Tęsknota, żal, złość i gwałtowny protest

Konfrontacja z nieodwracalnością śmierci może wzbudzić silne emocje, wybuchy płaczu, krzyku czy ataki złości. Czasami może dochodzić do reakcji tzw. „gniewu przeniesionego”, czyli złości skierowanej na osoby trzecie, choć tak naprawdę złość skierowana jest „na los”. Zdarza się, że osoba w żałobie odczuwa ulgę połączoną z poczuciem winy, szczególnie jeśli osoba, która zmarła, bardzo cierpiała przed śmiercią lub relacja z nią była obciążona jakimś zranieniem.

Wspieranie osoby bliskiej w żałobie - jak możesz pomóc?

Jak możesz pomóc?

Dobrze sprawdzi się zasada: mniej mów, a więcej empatycznie słuchaj. Akceptuj towarzyszące Twojemu bliskiemu uczucia. Zapewnij, że odczuwanie wszelkich emocji – w tym złości i gniewu – jest w porządku. Kiedy potrzebujesz ustalić z bliskim coś ważnego, upewnij się, że Cię usłyszał i dobrze zrozumiał. Nagłe zmiany stanów emocjonalnych mogą utrudniać przetwarzanie i zapamiętywanie informacji.

3. Dezorganizacja i rozpacz

Życie bez zmarłej osoby wymaga wysiłku i może się zdarzyć, że bliska Ci osoba w żałobie nie będzie potrafiła funkcjonować z dnia na dzień w nowej rzeczywistości. Nawet rutynowe czynności mogą być dla niej trudne. Może towarzyszyć jej apatia, zmęczenie, trudności z zakupami, przygotowywaniem posiłków, sprzątaniami, problemy z apetytem i snem, izolowanie się od innych osób lub przeciwnie – poszukiwanie towarzystwa i częste wspomnianie osoby zmarłej.

Jak możesz pomóc?

- Zaproponuj osobie w żałobie odciążenie jej w codziennych obowiązkach lub wykonywanie ich wspólnie.
- Przypominaj jej, żeby zadbała o podstawowe potrzeby fizjologiczne, czyli jedzenie, picie i sen.
- Być może pewnych ról, które pełniła osoba zmarła, nie da się zastąpić, inne z kolei trzeba kontynuować (np. opieka nad dziećmi i domem, opłacanie rachunków). Pomóż osobie bliskiej w podjęciu decyzji, które z tych ról chciałaby przejąć i pełnić, a które wolałaby delegować na kogoś z najbliższego otoczenia.

Wspieranie osoby bliskiej w żałobie - jak możesz pomóc?

4. Akceptacja i reorganizacja

Ten element procesu żałoby pojawia się wtedy, gdy osoba w żałobie skonfrontowała się ze swoimi uczuciami i przyjęła je, jednocześnie odnajdując sposób na dalsze życie.

Jak możesz pomóc?

Wspieraj i motywuj swojego bliskiego w rozwijaniu zainteresowań i podejmowaniu nowych działań. Towarzysz w obchodzeniu rocznic. Zapewnij, że aktywne życie i rozwój w nowych sferach nie oznacza braku miłości, nielojalności względem zmarłego czy zapominania.



Czas a żałoba - co warto wiedzieć?

Żałoba nie ma ustalonego czasu trwania. Każda osoba przeżywa ją inaczej.

Uważa się jednak, że pierwsze dwanaście miesięcy jest najtrudniejsze.



Twoja obecność i wsparcie będą niezwykle ważne wtedy, kiedy osoba w żałobie po raz pierwszy mierzy się z wydarzeniami, które dotychczas przeżywała wspólnie z osobą zmarłą, t.j. święta, urodziny, rocznice.

Każda uroczystość jest z jednej strony źródłem bólu i smutku, a z drugiej uświadamia Twojemu bliskiemu, że może żyć dalej, niosąc w sercu swoją stratę.

Doświadczenie wszystkich tych chwil na nowo w otoczeniu troski, zrozumienia, ciepła i wsparcia jest szansą na reorganizację życia i ponowne czerpanie z niego satysfakcji.

Wsparcie emocjonalne - jak wygląda w praktyce?

Okazuj empatię

Osoby pogrążone w żałobie potrzebują przede wszystkim uznania, zaakceptowania ich cierpienia i życzliwego współczucia. Pocieszając i starając się zmniejszyć czyjś ból, wykazujemy się brakiem zrozumienia. Wzmacnia to poczucie osamotnienia u osoby w żałobie. Pocieszanie nie przynosi ulgi, ważniejsza jest obecność, nawet milcząca, oferowana w takim wymiarze, na jaki zgadza się osoba w żałobie.

Słuchaj

Uważne słuchanie drugiej osoby należy do najskuteczniejszych form pomocy. Osoby w żałobie często czują się samotne, bo bliscy mogą nie mieć odwagi, by wytrwać z nimi w smutku lub mają obawy, że nie zrobią tego dobrze. Twoja obecność i gotowość do słuchania o bólu i trudnościach będzie ogromnym wsparciem. Nie wahaj się zatem zapytać: „Czy może chcesz mi o tym opowiedzieć?”

Normalizuj uczucia

Żałobie bardzo często towarzyszy sinusoida emocji. Tego samego dnia Twój bliski może odczuwać smutek, gniew, poczucie winy i rozbawienie. W różnorodności uczuć i ich nagłej zmienności nie ma niczego złego czy "nienormalnego" – warto to przekazać bliskiej osobie w żałobie. Daj jej przestrzeń do odreagowywania emocji.

Wsparcie emocjonalne - jak wygląda w praktyce?

Okazuj cierpliwość i zrozumienie

Reakcje i wypowiedzi bliskiej osoby w żałobie często mogą zaskakiwać, a czasem nawet ranić. Jeżeli jesteś w bliskim otoczeniu osoby po stracie, początkowo jej gniew może skupić się na Tobie. Mów wprost, że rozumiesz, że osoba w żałobie jest zła lub wkurzona. Żałoba to często długi proces, podczas którego nastroje i potrzeby Twojego bliskiego mogą się zmieniać.

Bądź do dyspozycji

Bądź w gotowości do pomagania nie tylko przez pierwsze dni żałoby, ale przez najbliższych kilka miesięcy. Być może dobrym pomysłem będzie zaznaczenie sobie ważnych dla bliskiej osoby dat w kalendarzu, żeby szczególnie w tym czasie przypomnieć o swojej dostępności i służyć wsparciem.



Wsparcie w działaniu - jak pomagać w codzienności?

Wykaż inicjatywę

Zamiast mówić: „Jak będziesz czegoś potrzebować, dzwoń”, powiedz: „Będę dzwonić”. Zaproponuj pomoc w organizacji pogrzebu, posprzątaniu mieszkania, zaopiekuj się dziećmi lub zwierzętami. Niektóre osoby szczególnie na początku żałoby potrzebują wsparcia w załatwieniu formalności. Odwiedź bliską osobę ze słoikiem ulubionej zupy lub z blachą domowego ciasta.

Wspieraj dotychczasowe sposoby radzenia sobie

Zapewnij osobę bliską, że nie jest sama w tym co przeżywa. Rozmawiajcie o tym, co w jej życiu działa dobrze i co jej pomagało dotychczas w innych trudnych momentach.

Mobilizuj wsparcie społeczne

Delikatnie zachęcaj osobę w żałobie do kontaktowania się z innymi osobami. Być może dobrym pomysłem będzie zaproponowanie grupy wsparcia dla osób po stracie. W porozumieniu z osobą w żałobie możesz zorganizować spotkanie przyjaciół osoby zmarłej, podczas którego każdy będzie mógł ją powspominać. Być może Twojego bliskiego zainteresują warsztaty wspominania, w czasie których nieznaną sobie osoby rozmawiają o swoich bliskich zmarłych – organizuje je m. in. Anja Franczak.

Wykorzystuj dodatkowe materiały

Zaproponuj osobie w żałobie skorzystanie z dodatkowych materiałów tj. blogów, podcastów czy książek o tematyce utraty, np. *Opcja B. Jak radzić sobie z traumą po stracie, stawiać czoła trudnościom i odzyskać radość życia* S. Sandberg.

Czego nie mówić, czego nie robić?

Ocenianie

Nie oceniaj żadnych reakcji osoby bliskiej w czasie żałoby. Śmiech i żart to również zupełnie normalne zachowania, które mogą przynieść choćby chwilową ulgę w cierpieniu.

Pocieszanie

Nie pocieszaj mówiąc, że *„Czas lecz rany”*; *„Możecie jeszcze mieć dzieci”*; *„Wszystko się ułoży”*; *„Jesteś jeszcze młody(-a)”*. Nawet jeśli w życiu Twojego bliskiego pojawi się kolejne dziecko lub nowy partner, to nie zastąpi miejsca osoby, która odeszła. Każdy jest niepowtarzalny i pełni w naszym życiu wyjątkową rolę. Nie mów: *„Przynajmniej długo żył(-a)”*, gdyż wiek osoby zmarłej nie ma wpływu na to, jak głęboko i intensywnie przeżywany jest ból po jej stracie.

Unikanie wzmianek o zmarłym

Nie zmieniaj tematu, gdy Twój bliski chce rozmawiać o osobie zmarłej. Takie wspomnienia mogą przynosić ulgę i pomagać w przeżywaniu żałoby.

Przyspieszanie i wybieganie w przyszłość

Nie nalegaj na rozdawanie ubrań czy przedmiotów po osobie zmarłej. Niekoniecznie ich posiadanie musi przedłużać cierpienie osoby w żałobie. Nie proponuj osobie bliskiej założenia konta na portalu randkowym w kilka miesięcy po pogrzebie. Uszanuj to, że Twój bliski może mieć potrzebę bardzo stopniowego rozstawania się ze zmarłym.

Czego nie mówić, czego nie robić?

Trzymanie się na uboczu

Nie poddawaj się myśli, że osoba w żałobie chce być sama w przeżywaniu straty. Często unikamy towarzystwa osób w żałobie, bo nie wiemy, co powiedzieć.

Zapewnianie, że wiesz, co czuje Twój bliski

Nie mów, że wiesz, jak się czuje osoba w żałobie. Nawet jeśli przeżyłeś(-aś) podobną stratę, bliska Ci osoba może odczuwać ją zupełnie inaczej.

Odwoływanie się do planu Bożego

Jeśli osoba Ci bliska jest niewierząca, słowa „*Bóg tak chciał*” mogą ją rozzłościć lub utwierdzić w przekonaniu, że w takiego Boga nie warto wierzyć. Nawet w przypadku osób wierzących powoływanie się na siłę wyższą może nie ulżyć im w cierpieniu. Może natomiast sprawić, że Twój bliski poczuje, iż ból, którego doświadcza, nie jest ważny.



Kiedy skierować osobę w żałobie po pomoc do specjalisty?

Pamiętaj, że żałoba to naturalny proces, który w większości sytuacji nie wymaga specjalistycznego wsparcia w postaci interwencji psychologicznej.

Kiedy jednak zauważysz u osoby bliskiej poniższe objawy, konieczna może być konsultacja ze specjalistą:

- Zachowania autodestrukcyjne (samookaleczanie się, nadużywanie substancji psychoaktywnych).
- Nieustające poczucie beznadziei i bezsensu, którym towarzyszą wypowiedzi takie, jak: *„Już nic mi w życiu nie zostało”*; *„Niedługo się spotkamy”*.
- Długotrwałe izolowanie się od rodziny i przyjaciół.
- Niezdolność do zaufania innym ludziom od momentu śmierci bliskiej osoby.
- Dojmujące poczucie winy okazywane przy każdej wzmiance o zmarłym.
- Niemożność zbliżania się do rzeczy i miejsc związanych ze zmarłym, która trwa niepokojąco długo.
- Zawieszenie się na jednym etapie żałoby, któremu towarzyszą bardzo trudne i intensywne emocje.

Jak wspierać dziecko w żałobie?

Co dziecko powinno wiedzieć o śmierci?

Kiedy umiera bliska osoba, dziecku mogą towarzyszyć wyolbrzymione obawy związane ze śmiercią. Możesz mu pomóc je pokonać, wyjaśniając przede wszystkim, że:

Śmierć bliskiej osoby nie oznacza, że zaraz umrą inne osoby lub ono samo.

Śmierć nie oznacza samotności. Dziecko będzie miało opiekę.

Po śmierci człowiek nie odczuwa cierpienia.

Śmierć nie oznacza, że osoba zostaje zapomniana.



Jak wspierać dziecko w żałobie?

1. O śmierci rozmawiaj z dzieckiem prostym językiem. Mów prawdę i odpowiadaj na pytania.
2. Nie zmuszaj dziecka do udziału w pogrzebie czy oglądania ciała w trumnie.
3. W miarę możliwości zachowaj dotychczasowy rytm dnia dziecka.
4. Nie ukrywaj przed dzieckiem swojego bólu. Płacz w obecności dziecka jest naturalny.
5. Dziecko w żałobie ma prawo bawić się z rówieśnikami. Nie oznacza to, że niewłaściwie przeżywa proces żałoby.

Dziecko może czuć się odpowiedzialne za śmierć osoby bliskiej, uważać, że doszło do straty, bo było niegrzeczne, nie wykonało prośb, źle się uczyło. Nie bagatelizuj tych odczuć. Wysłuchaj dziecka i zapewnij je za każdym razem, że nic, co powiedziało lub zrobiło, nie mogło przyczynić się do choroby czy śmierci bliskiej mu osoby.

Dzieci w żałobie mogą twierdzić, że widzą lub słyszą osobę zmarłą. W pewnym nasileniu może to być naturalną reakcją. Nie zaprzeczaj temu, ponieważ może to zniechęcić dziecko do dzielenia się z Tobą swoimi przeżyciami. Możesz spokojnie wyjaśnić, że tej osoby nie ma już wśród nas, ale czasem doświadczamy jakby była, bo bardzo za nią tęsknimy. Wspominaj osobę zmarłą, jeśli zauważysz, że dziecko chętnie o niej rozmawia.

Jak dziecko może się pożegnać, gdy bliski odchodzi?



Ostatnio wszystko wywróciło się do góry nogami... Nie mogę spotykać się z przyjaciółkami, chodzić do szkoły, grać w koszykówkę. Wszystko... naprawdę wszystko jest teraz bardzo dziwne.



Wczoraj mama mi powiedziała, że moja babcia umarła w szpitalu na koronawirusa, o którym teraz wszyscy mówią... Wiedziałam, że babcia jest w szpitalu, ale nie wiedziałam, że umrze...

Mama i tato bardzo są smutni, ja też. Najgorsze jest to, że nie mogłam jej odwiedzić, być z nią, pożegnać się. Na pogrzebie też nie będę.

Mama i tato powiedzieli, że są tutaj dla mnie i zrobią wszystko bym poczuła się lepiej.

Mama powiedziała, że jest kilka sposobów, aby się pożegnać.

Mogę stworzyć pudełko wspomnień. Włożyć do niego najcenniejsze pamiątki po babci.

Mogę napisać list do babci, opisać, co czuję, opowiedzieć o swoim dniu, pożegnać się.

Mogę założyć album ze zdjęciami wklejając i opisując chwile spędzone z babcią.



Bardzo za nią tęsknię. Tato mi powiedział, że jak ktoś umiera, to znaczy, że już nigdy tej osoby nie spotkam, ale nie znaczy, że nie mogę jej dalej kochać. Zawsze będzie w moim sercu.

Żałoba w czasie COVID-19 – co ją wyróżnia?

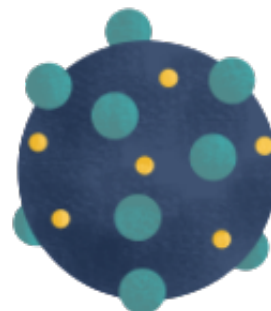
Żałoba po niespodziewanej stracie – szczególnie, kiedy nie było możliwości pożegnania się z bliskim i brakuje pewności co do odpowiedniej opieki medycznej – może być bardzo trudnym przeżyciem. W takich okolicznościach wsparcie społeczne jest tym bardziej potrzebne.

W czasie pandemii straty mogą się kumulować, co potęguje uczucie niepewności, gniewu, osamotnienia czy bezsilności osoby w żałobie. Wspierając osobę bliską, okaż zrozumienie dla trudnej i niepewnej sytuacji.

Rozmawiaj z osobą bliską o wpływie pandemii na rytuały (pogrzeb i stypa). Pomóż jej zaakceptować, że żałoba w czasie pandemii jest trudniejsza. Kiedy trudne emocje głośno wybrzmiały, będzie im łatwiej przeminąć.

Zachęcaj osobę w żałobie, żeby nie izolowała się od bliskich. Brak kontaktu i wsparcia potęguje przeżywane cierpienie. Osobę zmarłą możecie wspominać wspólnie podczas spotkań online, oglądając zdjęcia i słuchając jej ulubionej muzyki.

Zapytaj, czy jest coś, co Twój bliski chciałby zrobić w związku z żałobą, kiedy pandemia minie. Zaproponuj, żeby zaplanował, co to dokładnie będzie.



Jak zadbać o siebie w roli pomagacza?

Zaopiekowanie się sobą jest kluczowe w pomaganiu drugiej osobie.

Dlatego pamiętaj, żeby:



Utrzymać rutynę, regularnie się odżywiać, dbać o odpowiednią ilość snu; by utrzymać zdrowie i mieć siły do niesienia pomocy.

Zarezerwować sobie czas na odpoczynek;

Wygospodaruj czas na aktywność, która Cię relaksuje i pozwala radzić sobie z trudnymi emocjami. Może to być przebywanie z bliskimi, ćwiczenia fizyczne, np. joga, mantry/modlitwa lub korzystanie z relaksacji czy treningów oddechowych dostępnych np. na platformie YouTube.

Korzystać ze wsparcia innych, bliskich Ci osób;

Wiele osób bliskich pomagających osobom w kryzysie zapomina o sobie i wsparciu dla siebie. Nie zakładaj, że inni nie mają dla Ciebie czasu. Mów o swoich potrzebach otwarcie. Nie czekaj, aż inni się domyślą, jak Ci pomóc i jak Cię wesprzeć.

Opowiadać komuś spoza bliskiego kręgu osób w żałobie o swoich trudnościach i uczuciach.

Jeżeli czujesz, że sytuacja Cię przerasta, brakuje Ci wsparcia i informacji, możesz skorzystać z pomocy organizacji (fundacje, stowarzyszenia, grupy wsparcia) lub pomocy specjalistów, np. psychologów.

O autorkach

dr Natalia Liszewska

Dr psychologii, wykładowczyni, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (cert. nr 527), interwentka kryzysowa, certyfikowana specjalistka przeciwdziałania przemocy. Założycielka Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu. Kierowniczką studiów podyplomowych Kryzys i Interwencja Kryzysowa na Uniwersytecie SWPS. Zafascynowana pracą z drugim człowiekiem, samorozwojem oraz doświadczaniem wyzwań rodzicielstwa z dwójką maluchów u boku.

dr Hanna Spychalska-Waszek

Dr nauk humanistycznych, wykładowczyni, doktorantka psychologii na Uniwersytecie SWPS i stażystka w Przylądku Nadziei. Przez ostatnie 13 lat doświadczenie zawodowe zdobywała jako HR Manager i HR Business Partner we wrocławskich centrach usług wspólnych i firmach IT. W pracy badawczej eksploruje tematykę tożsamości religijnej i narodowej. W pracy z drugim człowiekiem – czuła słuchaczka. Baterie najchętniej ładuje podczas wypraw rowerowych, górskich wycieczek i miziania kocich przyjaciół. Entuzjastka nart biegowych oraz wypoczynku pod namiotem w gronie rodziny i przyjaciół.

Joanna Kamińska

Studentka piątego roku psychologii, koordynator obsługi klienta w ITPB oraz wolontariuszka w Fundacji Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego. Obecnie realizuje roczny kurs Interwencji Kryzysowej. Doświadczenie zdobywała, pracując w międzynarodowym projekcie CO-CREATE, prowadząc warsztaty z młodzieżą. W życiu i w pracy kieruje się empatią i otwartością na drugiego człowieka. Prywatnie jest miłośniczką podróży, dobrej kawy i jogi.

Podziękowania

**Dziękujemy, że zdecydowałeś(-aś) się
sięgnąć po nasz e-book.**

Mamy nadzieję, że informacje i wskazówki, które w nim umieściliśmy, pomogą Ci skuteczniej wspierać bliską osobę w żałobie.

Pamiętaj, że nie jesteś sam(-a), i jeżeli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się skontaktować ze specjalistą.

Zapraszamy także do kontaktu z nami. Możesz do nas zadzwonić lub napisać. Wspólnie zastanowimy się nad optymalnym rozwiązaniem trudności, z którymi się mierzysz. A może wystarczy, że po prostu Cię wysłuchamy.

*dr Natalia Liszewska
z zespołem Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej*

