



Erasmus+



BMSZKI

Gyászfeldolgozó csoport a BMSZKI Szabolcs Átmeneti Intézményében

Krinyákné Híri Gabriella
mentálhigiénés szakember

A **veszteségpszichológia**
értelmezésében
a **veszteség**
egy szokatlan esemény
következtében vagy kísérőjeként
létrejövő
érzelmi állapot.

A gyász a veszteség által kiváltott reakció

Polc Elaine,
a magyar thanatológia legjelesebb képviselője szerint

*„Ha a bennünket ért veszteség után nem gyászolunk,
nem végezzük el a gyászunkat, a veszteség nemcsak
egész életünket, további sorsunkat, de több generáció
sorsát is befolyásolhatja.”*

Mi is pontosan a gyász?

- Amikor meghal egy közeli hozzátartozónk?
- Ha elveszítjük a munkánkat?
- Ha megváltozik a lakókörnyezetünk?
- Válás?
- Gyermek elvesztése?

A központi élmény
a fájdalom.

A gyász típusai

Normál gyászfolyamat fázisai/Kübbler Ross-1988/

- Sokkos állapot, tagadás
- Kétségbeesés, felszakadó érzelmek, depresszió
- Felemelkedés, továbblépés

Komplikált gyászfolyamat /Parkes-1978/

- Gátolt gyász, melynek során az egyén tagadja illetve elfojtja a gyászt.
- Prolongált, amikor akár évekig is fennmarad a gyász.

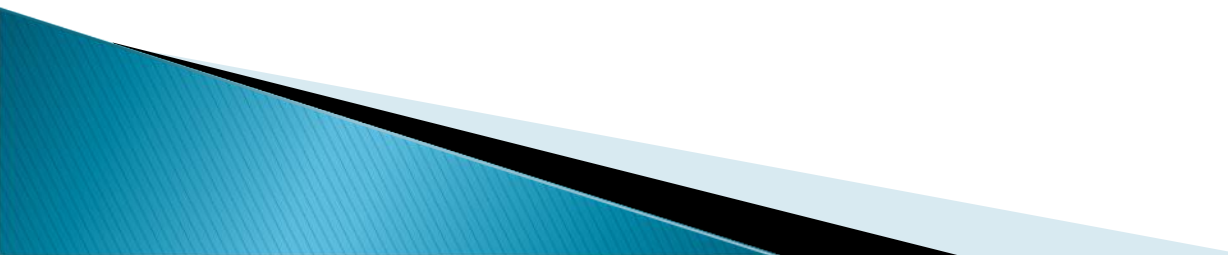


Normál gyászfolyamat során az emberek általában családjukhoz, barátaikhoz fordulnak támogatásért. Sokan a magányt keresik gyászukban, naplót írnak, modernebb formája a blogírás, melyben az önvizsgálat és az önfeltárás egyaránt megjelenik.

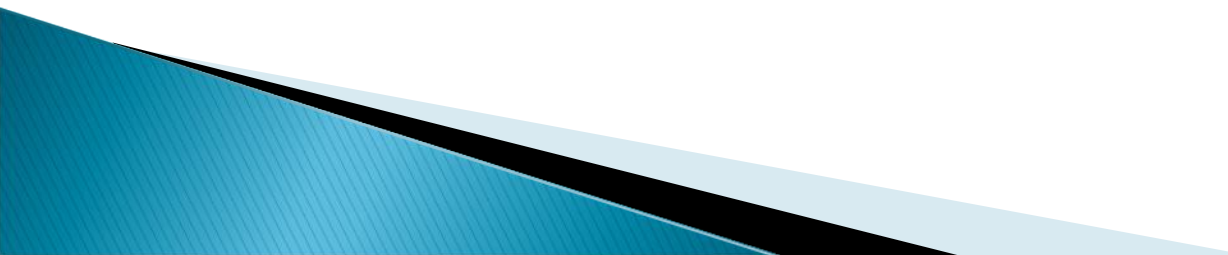
Egyéb megküzdési módok

relaxációs és meditációs gyakorlatok, alkohol és tudatmódosító szerek, gyással kapcsolatos könyvek, internetes lelki-segély szolgálat.

Patológiás gyászban
terápiára van szükség,
egyéni vagy csoportos
formában.



A segítség igénybevételének módjait befolyásolják

- a lehetőségek
 - az előítéletek
 - a korábbi tapasztalatok
 - az információk
- 

Egyedül nehezebb



A gyászfeldolgozó csoportok

A tagok érzelmi közösséget alkotnak egymástól átvehetnek coping-stratégiákat.

Hasonló élményeik kapcsán támogatást nyújtanak egymásnak, fokozatosan válnak egyre nyitottabbá, magabiztosabbá.

A Hospice Házban
több éve működő
gyászcsoporthok célja:
egymás támogatása.

Polc Alain hozta létre a
Napfogyatkozás Egyesületet
melynek keretében az országban több
helyszínen működnek hasonló
gyászfeldolgozó csoportok.

A gyász idején az extrém érzelmek is normálisak lehetnek, ezeket pedig a gyászoló a csoport tagjain keresztül láthatja.



A gyászhoz kapcsolódó érzés

- Félelem
- Kiszolgáltatottság
- Elhagyatottság
- Magány
- Agresszió
- Negatív indulatok
- Szomorúság
- Düh
- Szégyen



Lehetséges következmények



- Izoláció
- Labilis emocionális állapot
- Gyakori együttélési problémák
- Provokatív magatartás a hozzátartozókkal és az ápolást-gondozást végző személyzettel
- Apátia
- Fásultság
- Étkezési problémák/kóros mértékű evés vagy ivás/
- Elszigetelődés
- Pszichoszomatikus betegségek
- Önértékelési válság
- Halálfélelem

A csoport segítő ereje



a közös sors



A gyászolók önsegítő csoportjai lehetnek

Homogén, megnyilvánulhat életkorban és/vagy veszteség jellegében. Ez különösen indokolt a speciális veszteségtípusok esetében: az öngyilkosság, a gyermeke halála stb.

Heterogén, pl. szülő, házastárs, testvérüket elveszített felnőttek, természetes halállal vagy baleset következtében meghaltak hozzátartozóinak együttes részvétele.



A csoport
leképezi a normalitást, a megértés,
az elfogadás és az érzések nyílt
kommunikációjának helye.

Az intézményünkben jelenleg kombinált, heterogén csoport működik.

A csoportlétszám

6-8 fő, heti gyakorisággal

A nemek megoszlása

3 férfi, 6 nő.

Életkor

60-90 évig.





A
csopord vezetője
segít az
érzelmek átélésében
és kifejezésében.

**Strukturális technikák a
csoport vezetésében
/Pilling/**



- Meggátolják a csoportfolyamat parttalanná válását.
- Mélyebbé, intenzívebbé teszik a csoporton átélhető élményeket..
- A közös tevékenység erősíti a közösség élményét.
- Egyes gyakorlatok feszültségoldó, örömszerző hatásúak lehetnek.

Nyitókör

Hangulatszín választása

Képeslapok kiválasztása

Öröm-bánat mérleg

Metamorfózis /szín, tárgy, időjárás/



A gyász feldolgozásában használható gyakorlatok

Mi az én legfőbb erősségem? Cél, ismerkedés a csoporttagokkal, önbizalom erősítése.

Szociális atom-rajzban. Cél, a jelenlegi kapcsolatok áttekintése, tudatosítása.

Mondatbefejezések. Pl.: A gyász olyan, mint... Célja, strukturált beszélgetést tesz lehetővé.

Tematikus beszélgetések. Pl.: A harag: kire irányul... Cél, erősítik a normalitás illetve a közösségi érzést.

Fotók és emléktárgyak. Pl.: szeretett illetve elhunyt személyről. Cél, kapcsolaterősítő.



Az Ő legfőbb tulajdonságai. Az elhunyt személy öt legfontosabb tulajdonsága. Cél, a csoporttagok által gyászolt emberek „bemutatása” a csoport tagjai számára.

Egy tanulságos emlékem. Az elhunythoz kapcsolódó emlék megosztása. Cél, az „introjekt” /belső emlék/ fogalom kialakulásának elősegítése.

Szellemi örökségem. Az elhunyttól kapott szellemi örökség. Cél, elősegíti a belső emlék megerősödését.

Pozitív pletyka. Cél, pozitív élmények szerzése, önmegerősítés.

Filmek illetve filmrészletek megnézése és megbeszélése. *Javasolt filmek: Engedd el, A mi kis angyalkánk...* Cél, segítség az érzelmek kifejezésében.

Veszteséglista készítése. Életút térkép a veszteségeket bejelölve. Cél, a coping mechanizmus átvételének elősegítése.



A rítusok szimbolikus jelentéssel felruházott ismétlődő cselekvések.

Minden csoport kezdetén egy **gyertya** meggyújtása
A **láng őrzése**. A csoporttagok bevonása a gyertya meggyújtásába.

Egy **zeneszám vagy idézet**, ami fontos nekem.

Körbeadott kézfogás.





Csoportfolyamat lezárása

- Szimbolikus ajándékok
- Mit jelent számomra a csoport
- Jövőképek szimbolikus megjelenítése
- A csoport diagramja
- Emlékeim a csoportról
- Közös kézfogás
- Köszönetnyilvánítás

A pszichés támogatás lehetséges pozitív hatásai



- A lakók életminőségének javítása
- Önerőből feldolgozhatatlannak érzett, felhalmozódott stressz csökkentése, az ún. megküzdő képesség erősödése.
- Az akaratlan, fokozott lelki védekezések normalizálódása, a valóságérzék rendeződése.
- Az alkalmazkodóképesség, a szakemberekkel való együttműködés erősödése
- Kedvező immunerősítő pszichológiai változások bekövetkezése
- Szükség esetén a megfelelő pszichológiai vagy pszichiátriai kezelésre történő indítók kialakul vagy megerősödik.

*„A legerősebben
az omló talajon
állunk”*

Hemingway

