



KAHA 2021

Każdemu kiedyś

Wisława Szymborska



*Coś wam powiem: codziennie
umierają ludzie. A to dopiero początek*

Louise Gluck

Porozmawiajmy o śmierci przy kolacji

Michael Hebb

Rozmawianie o śmierci cię nie zabije

Fundacja Ludzie i medycyna



Słowa "śmierć" nikt nie lubi, również dlatego, że wraz z nim idzie świadomość, że śmierć jest częścią naszego życia. Że jesteśmy istotami śmiertelnymi. I że nieustająco, powolutku się kończymy. I to jest straszliwy banał, ale jak nagle go sobie uświadomisz, to włosy ci dęba stają. Świat przewraca się do góry nogami. A potem jednak się uspokaja i rozjaśnia.

Katarzyna Jackowska-Enemuo

I. Jak napisać testament?

Według prawa, ważne są jedynie dwie formy testamentu:

- testament holograficzny – **sporządzony w całości piśmem ręcznym, podpisany i opatrzony datą.**
- testament notarialny – w formie aktu notarialnego, którego wypisy możemy pobrać w dowolnej ilości. Sporządzony u notariusza testament warto zarejestrować w Notarialnym Rejestrze Testamentów (NORT).

Nieważny jest testament napisany samodzielnie na komputerze i tylko podpisany!

Czy warto pisać testament kiedy jestem sprawna i zdrowa?

Tak, bo mamy pewność, że testament będzie ważny!

Jedną z wad przesądzających o nieważności testamentu jest brak świadomości sporządzającego, a tak może się przecież zdarzyć, kiedy spisywany jest po wypadku, poważnej operacji czy pod wpływem leków. Poza tym można na spokojnie zastanowić się i posprawdzać różne aspekty formalne, sprawdzić czy nie obarczymy naszych krewnych długami ponad miarę, przemyśleć kwestie dziedziczenia przez dzieci, jeśli nie są pełnoletnie itp. A testament można przecież w każdej chwili zmienić i uaktualnić.

Jeśli spadkodawca nie pozostawił testamentu spadek dziedziczony jest ustawowo.

Spadek czyli cały majątek zmarłego tzn.:

- to, co się posiada: np. nieruchomości, samochody, rzeczy ruchome, prawa z umów (np. rachunku bankowego),
- to, co jest się komuś winnym – długi spadkowe.

Jeśli zmarły był w związku małżeńskim, majątek małżeński podlega automatycznemu podziałowi na dwie, zazwyczaj równe części. Jedna połówka majątku wspólnego, obejmująca np. połowę mieszkania, samochodu itp.– pozostaje w majątku żyjącego małżonka, druga zaś wchodzi do masy spadkowej i podlega regułom dziedziczenia.

Czyli połowa majątku małżeńskiego oraz cały majątek osobisty zmarłego małżonka tworzą razem masę spadkową i podlegają dziedziczeniu.

Jaka jest ustawowa kolejność dziedziczenia?

W pierwszej kolejności spadek nabywa małżonek oraz zstępni, czyli: dzieci, wnuki i prawnuki. Małżonek dziedziczący wraz z dziećmi otrzymuje równy udział, ale nie mniej niż 1/4 - to ważne jeśli mamy więcej niż troje dzieci!

Jeśli umiera osoba, która nie miała dzieci, spadek nabywa małżonek (połowę) oraz rodzice zmarłego (drugą połowę, czyli po 1/4). Jeśli nie ma małżonka – całość nabywają rodzice.

Więcej na <https://marciniwuc.com/wp-content/uploads/2018/03/ebook-spadek-i-dziedziczenie.pdf>



II. Co włożyć do segregatora dla bliskich, żeby mogli ogarnąć dokumentację po naszej śmierci?

Kłopotem dla nas, zostających, jest odnalezienie wszystkich ważnych dokumentów. Pierwsze dni żałoby nie sprzyjają szukaniu ich, a zwykle są pilnie potrzebne. Możemy ułatwić to naszym bliskim układając je w teczce czy segregatorze, powiedzieć bliskim gdzie ją przechowujemy. Przykładowa lista poniżej:

1. Instrukcja postępowania – krok po kroku – co robić (a nawet krótki list pożegnalny)
2. Lista osób, które pomogą w awaryjnej sytuacji + namiary
3. Testament
4. Moje życzenia związane z pogrzebem (+kogo powiadomić z osób nieoczywistych _ dane kontaktowe)
5. Polisy na życie
6. Rachunki bankowe
7. Lokaty bankowe, oszczędności, fundusze itp.
8. Umowa kredytu hipotecznego (są tam ważne zapisy co się dzieje, gdy zabraknie jednego z kredytobiorców) + informacja o saldzie zadłużenia
9. Inne zobowiązania:
 - karty kredytowe (lista + wysokość limitu)
 - kredyty (lista + kwoty pożyczek)
 - pożyczki prywatne (od kogo, ile, dane kontaktowe)
10. Pożyczki udzielone (komu, ile, na jak długo pożyczylimy)
11. Dokumenty związane z działalnością gospodarczą (jeśli dotyczy): dokumenty rejestracyjne (CEIDG, NIP, REGON), dane Urzędu Skarbowego, dane ZUS
12. Dokumenty związane z pracą na etacie:
 - dokładna nazwa firmy + informacje z kim się kontaktować
 - informacja o PPE (Pracowniczy Program Emerytalny), ubezpieczeniu grupowym, PPK
 - informacja o pożyczkach zaciągniętych w firmie
13. Kopia dokumentów samochodu, zapasowe kluczyki
14. Akty notarialne własności nieruchomości
15. Lista instytucji, w których należy zgłosić zgon, np. wspólnota mieszkaniowa/spółdzielnia, dostawca energii, gazu, internetu, TV,
16. Lista portali społecznościowych, na których posiadamy konta (aby nasi spadkobiercy mogli zwrócić się z prośbą o ich usunięcie/zamknięcie)
17. Lista adresów e-mail, z których korzystamy (aby można było je zamknąć)
18. Lista dysków z dokumentami “w chmurze”



Więcej na: <https://marciniwuc.com/fbo-034-czerwona-teczka/>



III. Żałoba

1. „Kaźda łałoba to bilet do własnego wnętrza. Wtedy skupiamy się na własnych najskrytszych uczuciach, usuwamy się w cień, oddalamy od tego, co postronne. Kiedy umiera ktoś bliiski, świat staje się inny: wcześniej składał się z czterech osób, a teraz raptem tylko trzech. Czy chcemy tego, czy nie, śmierć nam nieustannie towarzyszy, a jednak jej nie znamy. W łałobie zaczynamy myśleć o własnym odejściu. Dawniej modlono się: „od śmierci nagłej...” – żeby zdążyć się przygotować, odpokutować za grzechy, uzyskać łaskę. Dla wielu łałoba bywa okazją do zastanowienia, jak będzie wyglądać własny pogrzeb: czy zgromadzi wielu wdzięcznych ludzi, czy raczej odbędzie się samotnie? W obliczu śmierci zastanawiamy się: czy można jeszcze coś zrobić, aby zostawić po sobie dobrą pamięć? Dla wielu odejście kogoś ważnego staje się przełomem, dzięki któremu zaczynają postępować tak, by ich życie stało się darem dla innych.”

Ewa Woydyłło-Osiatyńska

2. „Doświadczenie straty jest powszechne, ale różnie na nie reagujemy. Nasze reakcje są indywidualne. Psychologowie i klinicyści wiedzą to od lat, ale gdy ludzie cierpią – starsza kobieta, która została sama w pustym domu po śmierci męża, dorastający syn małżeństwa, które właśnie się rozwióło, czy matka dziecka dotkniętego przewlekłą, poważną chorobą – łałoba wydaje im się ciężarem ponad siły, który muszą nieść sami. Psychologowie zdobyli wiele użytecznych informacji o łałobie i o jej przebiegu, które mogą pomóc ludziom przeżyć ból. Informacje te nie są jednak powszechnie znane; nie zna ich nawet wielu terapeutów i duchownych. Jednocześnie istnieje wiele mitów o łałobie, które utrzymują się, zagrażając naszemu zdrowiu i dobrostanowi. Błędne wyobrażenia o łałobie sprawiają, że ponad milion ludzi rocznie stara się uśmierzyć swój ból za pomocą substancji chemicznych, sięgając po alkohol, środki uspokajające czy leki na receptę. Niemal wszyscy mówią, że czują się opuszczeni przez rodzinę i przyjaciół, którzy uważają, że „nie uporali się z tym” we właściwym czasie. Miliony osób przeżywają łałobę samotnie, zadając sobie pytanie: Czy zwariowałem/zwariowałam?(...) Choć łałoba jest powszechnym i ważnym doświadczeniem życiowym, to często przeżywamy ją w osamotnieniu i izolacji, bojąc się ujawniać nasze uczucia – obawiając się, że nasze reakcje mogą spotkać się z niezrozumieniem lub z odrzuceniem. (...)

Choć łałoba jest powszechnym i ważnym doświadczeniem życiowym, to często przeżywamy ją w osamotnieniu i izolacji, bojąc się ujawniać nasze uczucia – obawiając się, że nasze reakcje



KRĄG ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

mogą spotkać się z niezrozumieniem lub z odrzuceniem. W sferze publicznej sposoby radzenia sobie ze stratą kogoś bliskiego spotykają się z ograniczonym rozumieniem; niewiele się też o tym mówi. Wygłaszając przez wiele lat wykłady o żałobie, zawsze spotykałem się ze wspomnianymi wyżej pytaniami: Czy zwariowałem/zwariowałam? Co się ze mną dzieje, że tak bez przerwy płaczę? albo: Dlaczego nie płaczę bez przerwy? Co się ze mną dzieje, że moja żałoba raz słabnie, a raz przybiera na sile? Dlaczego czuję się coraz gorzej, jestem coraz smutniejszy/smutniejsza, zamiast czuć się coraz lepiej?

Chciałbym zapewnić, że niezależnie od tego, jak reagujemy na żałobę, nasza reakcja jest naturalna i normalna. Bywa, że płaczemy lub nie płaczemy; czasem czujemy się smutniejsi, czasem smutek jest słabszy. U niektórych żałoba trwa dłużej, u innych – krócej. Trwa tyle, ile ma trwać. Nie ma reguł, które rozstrzygałyby o tym, które z naszych reakcji są normalne, a które nie. Wędrując przez krainę straty i żałoby, nie mamy mapy, która po maga nam zrozumieć nasze doświadczenie i ból, choć mam nadzieję, że ta książka pomoże wam obrać własną drogę, którą będziecie podążać, zmagając się z żałobą.

Doznaniu żałoby towarzyszy szereg różnych całkowicie normalnych, naturalnych reakcji, które z jakichś powodów możemy postrzegać jako „niewłaściwe” – dlatego że są silne lub niestosowne bądź nieoczekiwane albo też potępiane w naszej kulturze lub rodzinie. Boimy się ujawniać nasze reakcje innym, którzy mogą nie wiedzieć, jak mają okazać nam wsparcie. Mogą nawet jeszcze pogorszyć sprawę, sugerując, że potrzebujemy pomocy specjalisty, podczas gdy nasze reakcje są zupełnie naturalne i normalne. Możemy zwątpić w to, że potrafimy poradzić sobie z żałobą w krytycznej chwili, w której musimy dostosować się, żeby przeżyć. Nasze lęki mogą się wówczas ziścić.

Chcę więc spróbować zapewnić was, że potraficie dać sobie radę.

Być może potrzebujecie wskazówek, jak radzić sobie z bólem, ale możecie stworzyć sobie własną mapę, dzięki której łatwiej wam będzie wędrować po krainie własnej żałoby. Przede wszystkim wasze uczucia to wasze uczucia. Czujecie to, co czujecie. Możecie być smutni, odczuwać gniew lub lęk, doznawać jakichś innych emocji bądź ich mieszaniny.

Chcę więc spróbować zapewnić was, że potraficie dać sobie radę. Być może potrzebujecie wskazówek, jak radzić sobie z bólem, ale możecie stworzyć sobie własną mapę, dzięki której łatwiej wam będzie wędrować po krainie własnej żałoby. Przede wszystkim wasze uczucia to wasze uczucia. Czujecie to, co czujecie. Możecie być smutni, odczuwać gniew lub lęk, doznawać jakichś innych emocji bądź ich mieszaniny.



KRĄG ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

Ucząc i głosząc konferencje, w praktyce doradczej, z setek listów, które otrzymuję jako wydawca *Journeys: A Newsletter to Help in Bereavement* nauczyłem się, że większość ludzi wyobraża sobie proces żałoby na dwa sposoby. Po pierwsze sądzą, że codziennie będzie im trochę lżej. Wyobrażenie to zwykle zawodzi, dlatego że wielu ludzi doznaje okresowych przypiływów bólu, zwłaszcza w czasie świąt, wakacji, urodzin czy rocznic. Inne wyobrażenie o procesie żałoby sprowadza się do przekonania, że dokonuje się on etapami; odwołuje się ono do pięciu etapów, które wyróżniła Elisabeth Kübler-Ross. Osoby doznające żałoby oczekują – bądź oczekuje się tego po nich – że przechodząc kolejno przez etapy zaprzeczania, gniewu, targowania się (negocjacji) i depresji, wejdą na koniec w etap akceptacji. W rzeczywistości jednak Kübler-Ross pierwotnie widziała w tych etapach odzwierciedlenie procesu zmagania się z chorobą i umieraniem, nie zaś doznania żałoby. Rzeczywiste doświadczenia żałoby są o wiele bardziej zindywidualizowane, często chaotyczne i o wiele mniej przewidywalne.

Żałoba nie jest jednym procesem, którego każdy doświadcza tak samo. Musicie to sobie koniecznie zapamiętać. Ponieważ doświadczenie żałoby nie dzieli się na szereg przewidywalnych etapów, nie ma też jednego, pasującego do wszystkich sposobu radzenia sobie ze stratą.

Żałoby nie da się zamknąć. W żałobie nie chodzi o to, by odpuścić sobie dawne relacje, pozwolić im odejść lub odciąć się od nich. Mimo żałoby więź trwa – choć trwa w inny sposób.

Żałoba nie jest chorobą, z której można się wyleczyć. Jest podróżą.



Nieznany autor, licencja: [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



KRĄG ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

Oto kilka zasad, o których warto pamiętać, by lepiej zrozumieć to nowe ujęcie żałoby:

- Każdy z nas ma swoją własną, osobistą drogę i sposób przeżywania żałoby.
- Żałoba to nie tylko uczucie. Składają się na nią reakcje fizyczne, behawioralne, poznawcze, społeczne i duchowe. Nasze reakcje są warunkowane przez nasze przekonania religijne i zmysł duchowy, kulturę, pozycję społeczną, płeć i doświadczenie życiowe.
- Żałoba nie polega wcale na porzuceniu więzi ze zmarłym czy zmarłą. Jest rozumieniem złożonych sposobów zachowywania ciągłej więzi z osobą, którą kochaliśmy.
- Konsekwencją jednej straty czy śmierci jest doświadczenie wielu związanych z nią strat. Owe drugorzędne straty również wpływają na nasze życie; także i je musimy nazwać i opłakać.
- Żałoba nie sprowadza się do radzenia sobie ze stratą. Jest w nią wpisana możliwość wzrostu, nawet jeśli czasem tego nie dostrzegamy.”¹

3. Inne artykuły:

- <https://instytutdobrejsmierci.pl/2021/07/19/zaloba-po-smierci-bliskiej-osoby/>
- <https://naglesami.org.pl/o-zalobie/>
- Drogowskaznik w podróży przez żałobę: <https://mojepokoje.eu/wp-content/uploads/2018/08/drogowskaznik8.pdf>



¹ Kenneth K. Doka Żałoba jest podróżą, str. 16-19, więcej: <https://charaktery.eu/plik/zaloba-jest-podroza-jak-zmagac-sie-ze-strata>



IV. Co warto przeczytać?:

- Michael Hebb, *Porozmawiajmy o śmierci przy kolacji*;
- Katarzyna Boni, *Ganbare! Warsztaty z umierania*;
- Nicolas Diat, *Czas umierania. Ostatnie dni z życia mnichów*;
- Inga Iwasiów, *Umarł mi. Notatnik żaloby*;
- Andrzej Stasiuk, *Grochów*;
- Marcin Wicha, *Rzeczy których nie wyrzuciłem*;
- Mariusz Szczygieł, *Nie ma*;
- Mira Marcinów, *Bezmatek*;
- C.S. Lewis, *Smutek*
- Hanna Krall, *Zdążyć przed Panem Bogiem*;
- Agata Tuszyńska, *Ćwiczenia z utraty*;
- Kenneth J. Doka, *Żaloba jest podróżą. Jak zmagać się ze stratą*
- Ewa Wojdyło, *Żal po stracie. Lekcje akceptacji*
- Long Lith Woon, *Powrót do życia. O żalobie i grzybach*
- Elisabeth Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*
- Kaleb Wilde, *Wyznania przedsiębiorcy pogrzebowego. Jak praca ze śmiercią uratowała mi życie*
- Joan Didion, *Rok magicznego myślenia*
- Vinciane Despret, *Wszystko dla naszych zmarłych. Opowieści tych, co zostają*
- Agnieszka Kaluga, *Zorkownia*
- Ewa Woydyło, *Strata*
- Lisa Shulman, *Mózg w żalobie*
- Roland Shulzt, *Jak umieramy*
- Małgorzata Węglarz, *Wszystko, co powinieneś wiedzieć, zanim umrzesz. Tajemnice branży pogrzebowej*
- Ragiel Adam, Rigamonti Magdalena, *Bez strachu. Jak umiera człowiek (rozmowy z balsamistą)*
- Roz Chast, *Porozmawiajmy o czymś przyjemniejszym (komiks!)*
- Genki Kawamura: „A gdyby tak ze świata zniknęły koty?”
- Inga Žolude, *Ukojenie dla drzewa Adama*
- Nina Riggs, *Jasna godzina. Dziennik życia i umierania*
- Amy Kuebelbeck, Deborah L. Davis, *Dar czasu. O kontynuowaniu ciąży z nieuleczalnie chorym dzieckiem* - do pobrania w pdf: <https://www.hospicjumtischnera.org/dla-potrzebujacych/opieka-od-poczecia-perinatalna/ksiazka-dar-czasu/>
- Wiersze: Louise Gluck, Thomasa S. Eliota, Konstantinosa Kawafisa, Zbigniewa Herberta, E.E. Cummingsa, Jarosława Iwaszkiewicza, Tadeusza Różewicza
- Karty <http://www.ludzieimedycyna.pl/rozmawianie-o-smierci-cie-nie-zabije/>



V. Co warto obejrzeć?

- Pora umierać
- Między światami <https://www.filmweb.pl/film/Między+światami-2010-424981>
- Cząstki kobiety <https://www.filmweb.pl/film/Cz%C4%85stki+kobiety-2020-854517>
- Słodki listopad <https://www.filmweb.pl/film/S%C5%82odki+listopad-2001-9913>
- W stronę morza <https://www.filmweb.pl/film/W+stron%C4%99+morza-2004-108150>
- Moje życie bez mnie <https://www.filmweb.pl/film/Moje+%C5%BCycie+beze+mnie-2003-40767>
- Pożegnania <https://www.filmweb.pl/film/Po%C5%BCegnania-2008-450390>
- Stalowe magnolie (1989)
- Czas, który pozostał (2005)
- Miłość (2012)
- Chemia (2015)
- Gra o życie (1993)
- Choć goni nas czas <https://www.filmweb.pl/film/Cho%C4%87+goni+nas+czas-2007-372601>
- Nadzieja (2019) <https://www.filmweb.pl/film/Nadzieja-2019-838555>
- 33 sceny z życia
- Moje córki krowy
- Pokój syna <https://www.filmweb.pl/film/Pok%C3%B3j+syna-2001-34186>
- Siedem dusz <https://www.filmweb.pl/film/Siedem+dusz-2008-459974>
- Nie opuszczaj mnie (2010)
- Źródło (2006)
- P.S. Kocham Cię (2007)
- Sanatorium pod klepsydrą
- Przełamując fale
- 21 gramów
- Witaj w klubie <https://www.filmweb.pl/film/Witaj+w+klubie-2013-657859>
- Mój Przyjaciel Hachiko (2009)
- Pukając do nieba bram
- Motyl i skafander
- Pamiętnik (2004) <https://www.filmweb.pl/film/Pami%C4%99tnik-2004-38887>
- Życie jako śmiertelna choroba przenoszona drogą płciową
- Joe Black (1998)
- American Beauty
- Coco <https://www.filmweb.pl/film/Coco-2017-752260>
- Za wszelką cenę <https://www.filmweb.pl/film/Za+wszelk%C4%85+cen%C4%99-2004-123697>
- Niebo istnieje naprawdę



KRĄG ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

- Opieka domowa, 2015 r., reż. Slávek Horák
- Trzy billboardy za Ebbing, Missouri, (2017)
- Ze śmiercią jej do twarzy (1992)
- After life (serial, Netflix) <https://www.filmweb.pl/serial/After+Life-2019-824412>
- Dokumentalne:
 - Przeżywając śmierć (dokumentalny): <https://mdag.pl/18/pl/ogladaj-online/movie-vod/Przezywajac>
 - Coś pięknego po nas pozostanie <https://mdag.pl/18/pl/ogladaj-online/movie-vod/Cos-pieknego-po-nas>
 - Śledztwo w domu spokojnej starości <https://mdag.pl/18/pl/ogladaj-online/movie-vod/Sledztwo-w-domu-spokojnej>
 - Yaren i słońce <https://kinodzieci.pl/program/filmy/yaren-i-slonce>
 - Nieuchronne - Katarzyna Jackowska-Enemuo: <https://www.youtube.com/watch?v=AO5rftWDyIw>
 - Wykłady z konferencji „Życie śmierć” https://www.facebook.com/sylwiawojcikczaszazmiany/videos/?ref=page_internal





VI. Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci ?

Tak bardzo nie lubimy śmierci, że mamy naprawdę wiele pomysłów, jak złagodzić sobie świadomość braku: mówimy, że osoba zmarła jest cały czas blisko nas, że patrzy na nas z nieba albo że jest w każdym promieniu słońca, w ptaszku przylatującym na parapet. Tak naprawdę jednak chodzi o poradzenie sobie z uczuciem dojmującego braku.

Katarzyna Jackowska-Enemuo

- Poczytaj o tym jak wygląda rozumienie śmierci u dzieci w różnym wieku, np. <https://www.poronienie.pl/psychologia/ty-i-dzieci/zaloba-dzieci/>
- Nie okłamuj dziecka, bez względu na jego wiek – zakłamane przekazy mogą powodować poczucie winy, lęk, nierealne oczekiwania
- Informacja powinna być dostosowana do wieku dziecka, patrz np. <https://emocje-dziecka.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-gdy-ktos-umarl-jak-mowic-dziecku-o-smierci/>; <http://www.czym Skorupka.edu.pl/rozmowy-z-dziecmi-o-smierci/>
 - nie należy obawiać się słowa „śmierć”
 - mówienie, że zmarły „zasnął”, „zamieszkał w chmurkach” może powodować lęk przed zasypianiem albo oczekiwanie na jego ziemski powrót
 - warto jasno mówić, że zmarły był bardzo chory i że zdarza się to bardzo rzadko (tak aby zapobiec ewentualnym lękom)
 - pozwolić zadawać dziecku pytania i nie bać się mówić „nie wiem” lub „wierzymy, że...”
 - nie bać się płaczu (nie chodzi o to, by stale płakać przy dziecku, ale łzy nie zaszkodzą, a nawet nauczą prawidłowego przeżywania żałoby)
 - nie bać się okazywania własnych uczuć (szczerą odpowiedź np. „Mama jest smutna, bo tęskni za Twoją siostrzyczką/babcią” będzie nie tylko uczyć dzieci nazywania uczuć, ale także okazywania współczucia i empatii)
- Zabierzmy dzieci na pogrzeb, chyba, że nie chcą: <https://odeszli.pl/poradniki/7,174693,25988050,zabierzmy-dzieci-na-pogrzeb>, ale nie zmuszajmy do żegnania się ze zmarłym
- Warto podsunąć dziecku dostosowane do ich wieku książki i filmy poruszające temat smutku (i innych uczuć), śmierci i żałoby, a także różnych uczuć (patrz lista poniżej)
- Więcej na: <https://www.facebook.com/sylwiawojcikczasnazmiany/videos/194821575705662>
- Broszura Jak rozmawiać z dziećmi kiedy dorosły choruje na raka: <http://www.wcp.org.pl/wp-content/uploads/2019/04/Warszawskie-Centrum-Psychoonkologii-Jak-rozmawiac-z-dziecmi-kiedy-dorosly-choruje-na-raka.pdf>

Jak pomóc dziecku w przeżywaniu żałoby?

- Pozwalając mu przeżywać kolejne etapy smutku w jego własnym tempie



- Prosząc o pomoc inne osoby dorosłe
- Powiadamiając szkołę lub przedszkole, że dziecko przeżywa żalobę
- Zachęcając dziecko do rozmów o smutku
- Zapewniając dziecko o swojej miłości
- Nie unikając tematu śmierci
- Nie zabraniając wyrażania smutku
- Nie zmieniając roli dziecka w rodzinie

VII. Książki dla dzieci i młodzieży o śmierci

(więcej na: <https://www.poronienie.pl/forum/showthread.php?tid=2284> oraz <https://biblioteczka-apteczka.pl/ksiazkinakonkretneproblemy/>)

Dla dzieci małych i dużych:

- Maja Lunde, *Śnieżna siostra* <https://bajkochlonka.pl/2020/11/19/sniezna-siostra-recenzja/>
- Elisabeth Helland Larsen, *Jestem życie. Jestem śmierć.* <https://bajkochlonka.pl/2021/02/03/jestem-zycie-jestem-smierc/>
- B. Ferrero, A. Peiretti, *Śmierć. Opowiadania dla dzieci*, Wydawnictwo Salezjańskie
- M. Mundy *Każdy czasem jest smutny Dłaczego płaczą, gdy kogoś tracą*, Edycja Św. Pawła”,
- A. Lindgren *Bracia Lwie Serce*, Nasza Księgarnia,
- W. Erlbruch *Gęś, śmierć i tulipan*, Wyd. Hocus-Pocus,
- Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm *Żegnaj, panie Muffinie!*, Wyd. EneDueRabe, Gdańsk 2008
- Asa Lind *Piaskowy Wilk i ćwiczenia z myślenia*, wyd. Zakamarki, 2008
- L. Buscaglia, *JESIEN LIŚCIA JASIA*, GWP
- A. Baranowska, *Dzidzius. Niewielka książeczka o wielkiej stracie*, <https://biblioteczka-apteczka.pl/2016/09/27/dzidzius/>
- J. Ch. Andersen *Baśnie* (Mała syrenka, Dziewczynka z zapałkami)
- Elfie Donnelly *Żegnaj, dziadku*
- D. Brett, *Bajki, które leczą*
- Linde von Keyserlingk *I NAGLE ZROBIŁO SIĘ CICHO. Opowiadania o śmierci i pożegnaniach*, Wydawnictwo Jedność
- Bruno Gibert, *Niebo*: <https://bonito.pl/k-90159460-niebo>
- P. Wechterowicz *W pogoni za życiem* <https://bonito.pl/k-1639623-w-pogoni-za-zyciem>
- Oskar Brenifier *Życie, co to takiego?*
- Asa Lind, *Chusta babci*, <https://bonito.pl/k-90276783-chusta-babci>
- Amanda Eriksson, *Czarne życie*
- Ulf Stark, *Czy umiesz gwizdać Joanno?* <https://bonito.pl/k-334866-czy-umiesz-gwizdac-joanno>
- Martim Widmark: *Dom, który się przebudził*
- Marlee i Ben Alex *Dziadek i ja uczymy się o śmierci*, WSiP 1991
- Kim Fupz Aakeson, *Esben i duch dziadka*, Media Rodzina 2006



KRĄG ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

- Michael Rosen, *Książka o smutku*, Egmont 2005
- Gaute Heivoll, *Niebo za domem*, FISO 2009
- Georg Maag, *Ogród. Dobra opowieść na wielki smutek*, Nasza Księgarnia 2005
- Hilde Ringen Kommendal, *Czy tata płacze?*, FISO 2008, <https://biblioteczka-apteczka.pl/2016/08/30/czy-tata-placze/>
- Sarolta Szulyovszky *Wdzięczny kwiat*
- Pimm van Hest, *Wszędzie i we wszystkim*, wyd. CoJaNaTo 2019, <https://biblioteczka-apteczka.pl/2019/03/25/wszedzie-i-we-wszystkim/>
- Michelle Cuevas, *Jak hodować i karmić domową czarną dziurę*, Nasza Księgarnia 2019
- Zuzanna Orlińska, *Pisklak*, Nasza Księgarnia 2019
- Isabel Minhos Martins, Madalena Matoso, *Dokąd idziemy kiedy znikamy*, wyd. Kinderkukka 2018
- Sandra Dieckmann, *Wróć, mój wilku, wróć!*, wyd. Amber 2020
- Mała książka o śmierci: <https://czytelniczepodworko.pl/2020/07/07/mala-ksiazka-o-smierci-recenzja/>
- Marianna Sztyma *Pustka*
- Angela Nanetti, *Mój dziadek był drzewem czereśniowym*
- Benji Davies *Cudowna wyspa dziadka* <https://biblioteczka-apteczka.pl/2019/10/26/cudowna-wyspa-dziadka/>
- K. Ryrych, *Siedem sówich piór*
- M. Fopka-Kowalczyk *Jak rozmawiać z dziećmi o chorobie, cierpieniu i śmierci. Opowiadania i bajki*
- Ana Cristin Herreros, *Nieunikniona. Baśnie o śmierci*
- Katarzyna Jackowska-Enemuo, *Tkaczka chmur*, wywiad z autorką: <https://wyborcza.pl/ksiazki/7,165649,27495455,spokojnie-sobie-wedruj-o-smierci-nie-tylko-dla-dzieci.html>

i dla młodzieży:

- K. Petherson *Most do Terabithii*, Nasza Księgarnia;
- E.E. Schmitt *Oskar i Pani Róża*, Wyd. Znak
- A. Pitcher *Moja siostra mieszka na kominku* <https://biblioteczka-apteczka.pl/2021/07/20/moja-siostra-mieszka-na-kominku/>
- Fynn, *Halo, Pan Bóg? Tu Anna*
- Dorota Terakowska *Poczwarka*
- Pernilla Stalfelt, *Mała książka o śmierci*, Santorski & CO
- C.S. Lewis *Opowieści z Narnii*, zwłaszcza t. 7 *Ostatnia bitwa*,
- Barbara Kosmowska, *Dziewczynka z parku*, Wydawnictwo WAB, 2012
- Wanda Witter, *Fotografia nieba*, Świat Książki, Warszawa 2007
- Magdalena Papuzińska *Wszystko jest możliwe*, wyd. Pierwsze 2007
- Roberto Piumini, przeł. Ewa Nicewicz-Staszowska, *Maciuś i dziadek*, Wydawnictwo Bona, 2013
- K. Ryrych, *Jasne dni, ciemne dni*
- Todd Burpo, *Niebo istnieje naprawdę*



KRĄG ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

- Clare Furnis, *Rok szczura*
- James Gould-Bourn, *Mój tata panda*

Więcej na: <https://www.poronienie.pl/forum/showthread.php?tid=2284> oraz <https://biblioteczka-apteczka.pl/ksiazkinakonkretneproblemy/>)

„- A co ze Śmiercią? - dziwił się Piaskowy Wilk. - Nie chcesz jej spotkać?

- Jak spotkam, to umrę - powiedziała Karusia (...)

- Dobrze sobie! Nie słyszałem jeszcze, żeby ktoś umarł, bo spotkał się ze Śmiercią."

Asa Lind, *Piaskowy Wilk i ćwiczenia z myślenia*

VIII. Linki

- Spadek i dziedziczenie (ebook do pobrania): <https://marciniwuc.com/wp-content/uploads/2018/03/ebook-spadek-i-dziedziczenie.pdf>
- Czerwona teczka (dokumenty dla rodziny): <https://marciniwuc.com/fbo-034-czerwona-teczka/>
- Instytut Dobrej Śmierci <https://instytutdobrejsmierci.pl/>
- Warsztaty umierania <https://warsztatyumierania.pl/>
- Fundacja Ludzie i medycyna <http://www.ludzieimedycyna.pl/>
- Fundacja Nagle sami: naglesami.org.pl
- Sprawy Ostateczne: <https://sprawyostateczne.pl/>
- Drogowskaznik w podróży przez żałobę <https://mojepokoje.eu/wp-content/uploads/2018/08/drogowskaznik8.pdf>
- Death Cafe <https://sprawyostateczne.pl/2020/01/24/spotkania-death-cafe-o-smierci-przy-kawie/>
- Telefon na wietrze: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=374696050990542&id=104700667990083
- Caritas – Program senior: <https://caritas.pl/projekty/program-senior-caritas/>
- Caritas – raport o snieorach: <https://caritas.pl/wp-content/uploads/2021/09/caritas-raport-senior.pdf>
- Caritas – koperta życia: <https://caritas.pl/pomoc-w-polsce/seniorzy/koperta/>
- Caritas – blog *Senior caritas est*: <https://senior-caritas-est.blogspot.com/>
- Rodzinna koordynacja opieki geriatrycznej: <http://www.mlodszybrat.pl/>
- Porady dla opiekunów osób starszych/chorych: <https://opiekanauchorym.pl/>
- Aplikacja Pacjenci Pacjentom (chat dla pacjentów) <https://play.google.com/store/apps/details?id=tech.skyrise.patientsapp&>
- Projekt Damy radę: <https://damy-rade.info/>
- Wykaz hospicjów: <https://opiekawdomu.info/chory-w-domu/hospicja-2/>
- Filmy instruktażowe dla opiekunów (np. jak wykąpać osobę leżącą)
 - <https://opiekawdomu.info/chory-w-domu/filmy-instruktażowe/>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=f4nL7uzvIrc&list=PLYUNUqAOJ-sJCWjU0AxDd59pF43Pa5jdc3>
 - Jak radzić sobie z różnymi problemami w opiece nad osobą z demencją: <https://www.youtube.com/user/DamyRadeinfo>
- Stowarzyszenie Rodziców po Poronieniu www.poronienie.pl



KRAĞ ANONIMOWYCH HARCEREK

Nie zgaśnie tej przyjaźni zar co połączyła nas...

- Wykaz hospicjów perinatalnych w Polsce: <http://perinatalne.bydgoszcz.pl/linki/>;
<https://gajusz.org.pl/dla-potrzebujacych/hospicjum-perinatalne/>
- Warszawskie Centrum Psychoonkologii: <http://www.wcp.org.pl/>

Każdemu kiedyś

*Każdemu kiedyś ktoś bliski umiera,
między być albo nie być
zmuszony wybrać to drugie.*

*Cieężko nam uznać, że to fakt banalny,
włączony w bieg wydarzeń,
zgodny z procedurą;*

*prędezej czy później na porządku dziennym,
wieczornym, nocnym czy bladym porannym;*

*i oczywisty jak hasło w indeksie,
jak paragraf w kodeksie,
jak pierwsza lepsza
data w kalendarzu.*

*Ale takie jest prawo i lewo natury.
Taki, na chybił trafił, jej omen i amen.
Taka jej ewidencja i omnipotencja.*

*I tylko czasem
drobna uprzejmość z jej strony –
naszych bliskich umarłych
wrzuca nam do snu.*

Wisława Szymborska

