

„LELKI TÁMOGATÁS A GYÁSZBAN... A VESZTESÉGEK ÉS A GYÁSZ HATÁSA A CSALÁDI RENDSZER MŰKÖDÉSÉRE”

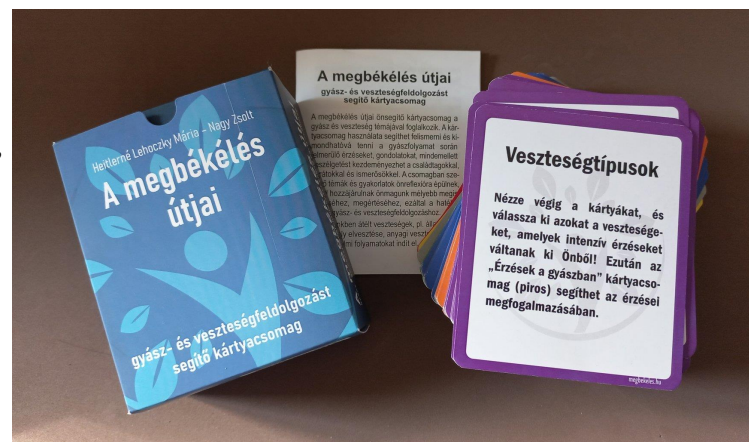
2024.11.20.

Nagy Zsolt

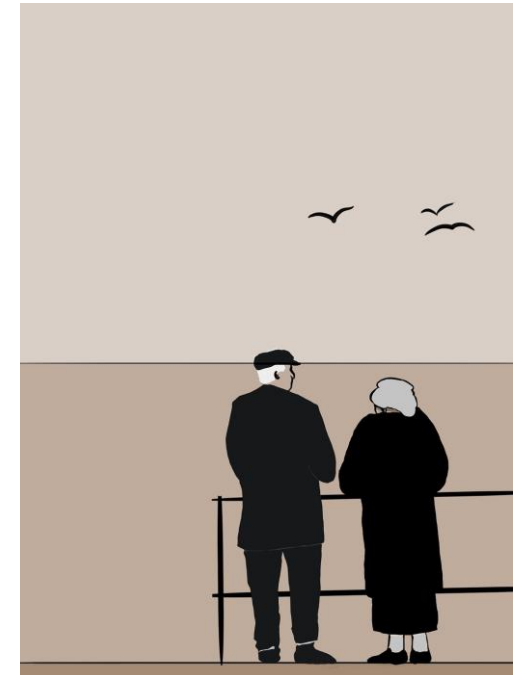
Viselkedéselemző, mentálhigiénés szakember, relaxációs gyakorlatvezető,
Gyászcsoport vezető, gyászkísérő, képzésben lévő családterapeuta

Email: nzsolt24@gmail.com

Weboldal: <https://www.lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/>



„Egy tájba lépek ki, ahová a másik nem
követhet.
De azért még változatlanul itt vagyok
köztetek.
Sőt, még csak most kezdődik minden.”
Mészöly Miklós



MI IS LEHET VESZTESÉG?

- ❖ válás
- ❖ költözés
- ❖ rítusok elmaradása
- ❖ biztonság elvesztése
- ❖ korábbi célok, tervek elvesztése, meg nem történése
- ❖ karriervesztés
- ❖ szingliség
- ❖ társas kapcsolatvesztés
- ❖ Haláleset
- ❖ magzat vesztés
- ❖ kedvenc kisállat elvesztése
- ❖ betegség



HOGYAN IS VOLT RÉGEN A GYÁSZ ÉS A HALÁLHOZ VALÓ VISZONYULÁS?

- ❖ Régen családban már a gyerek is látta a halált, és az is az élet része volt, mint a születés
- ❖ idővel a halál intézményesült és már a hozzátartozók nem otthon, hanem a kórházakban haltak meg
- ❖ mára eltávolodtunk a haláltól, attól, hogy halottat lássunk, a ravataloktól
- ❖ régen a temetők a középkorban még a város közepén voltak, a templom körül, hogy az ember emlékezzen a halálra.
- ❖ régen a halál is az élet része volt
- ❖ ott voltak a rokonok, nem volt egyedül az ember a temetés után sem,
- ❖ volt kivel megbeszélni a dolgokat és volt kinek ezeket elmesélni
- ❖ a gyászruha - gyászév kérdésköre



KLISÉK, AVAGY MIT NE MONDJUNK EGY GYÁSZOLÓNAK?

- ne sírj
- ne félj
- katona dolog
- majd lesz jobb
- legalább már nem szenved
- szép kort élt meg
- tudom mit érzel - már honnan tudnánk?
- majd lesz másik gyereked (ha valaki magzatot veszít el)
- Olyan fiatalok vagytok még...



MIT MONDJUNK INKÁBB?

- Nem találok szavakat.
- Csak elképzelni tudom, mennyire nehéz lehet ez most neked.
- Ne mondjuk, hogy szólj, ha segíthetek, mert a gyászoló nem fog szólni.
- Tegyük azt, ami nekünk is jól esne fordított esetben
- Vigyünk át egy levest, vagy csak legyünk jelen és hallgassuk meg.
- Értsük meg, öleljük megHa gyászolunk, nyugodtan mondjuk el a környezetünknek, mire van szükségünk



MIKOR TEKINTHETŐ FELDOLGOZOTTNAK A GYÁSZ?

Miből tekinthető feldolgozottnak a gyász?

- ❖ Általában akkor, ha már az ember békében tud együtt élni a veszteséggel
- ❖ fájdalom nélkül, szeretettel tud már gondolni az elhunyra
- ❖ és még azt is mondják, hogy az életében már lelkiismeretfurdalás nélkül mer tervezni és nem a gyász hatja át a mindennapjait és nem e köré szerveződik az élete



FÉRFI ÉS NŐI GYÁSZ

- A férfiak gyásza láthatatlan gyász-társadalmi sztereotípiák:
 - Férfi nem sír, érzésekről nem lehet férfiként beszélni, majd megoldja magában
 - A nő is azt várja, hogy a gyászban egy „erős” férfi legyen mellette-> férfiak érzésmegélésének kevésbé lesz létjogosultsága
 - A férfi racionálisan él, az érzések meg a nőkre jellemző-társadalmi sztereotípiák
 - Gyakran magába fojtja a bánatát, nem beszél róla, harag, düh jellemzi
- Nők gyásza látható, elfogadott, érzelmeiket meg tudják élni, ennek van tere, létjogosultsága társadalmi szinten is, beszélnek a bánatukról
- Támogató, erős férfire vágnak



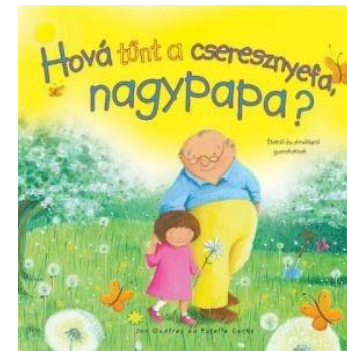
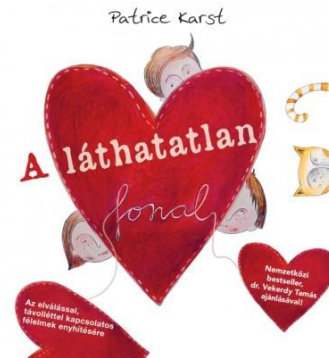
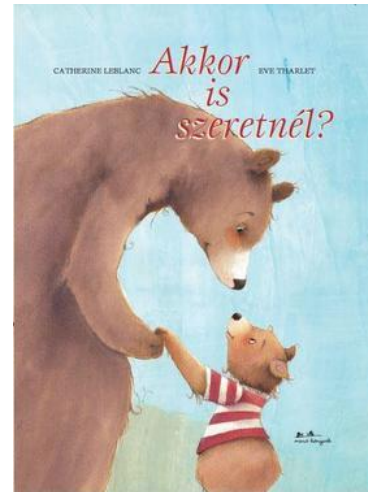
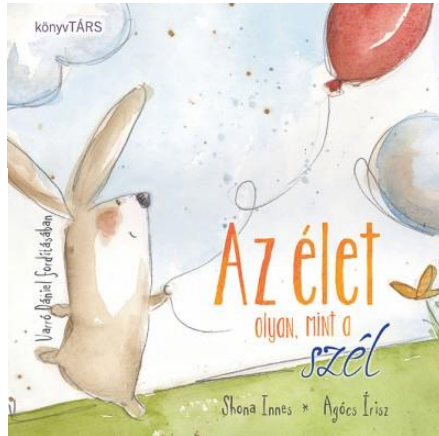
GYERMEKEK GYÁSZÁ

- **A haláltudat fejlődése a gyerekeknél:**
 - 3-4 évesen a gyerekek úgy tekintenek a halálra, hogy az egy MÁS ÁLLAPOT, mint például olyan, mint az ÁLOM
 - 4-8 évesen a gyerekek már megszemélyesítik a halált. Azt gondolják, hogy a halál elaltatja és magával viszi a haldoklót- Még ekkor sem beszélhetünk kialakult halálképről
 - 10 éves kor körül érti meg egy kisgyerek a halált, annak visszafordíthatatlanságát, és ekkorra alakul ki bennük a reális haláltudat.



GYERMEKEK GYÁSZSA

- **Hogyan segítheti a szülő a gyászoló gyermeket?**
 - Ölelgetéssel, szeretetének kifejezésével
 - Bátorítással-rajzolásra, sírásra, az érzelmek kifejezésére
 - Lehessen a veszteségről bármikor beszélgetni, ha szeretne
 - Biztosítsuk őt a szeretetünkről és arról, hogy biztonságban érezheti magát velünk
 - A veszteség nem tabuvá tételével-ezekre meséken keresztül van lehetőség



EMLÉKEZÉS ÜNNEPEKEN

Sokszor nagyon nehezek az első ünnepek (is) a szeretteink nélkül:
Hogyan lehet emlékezni rájuk?

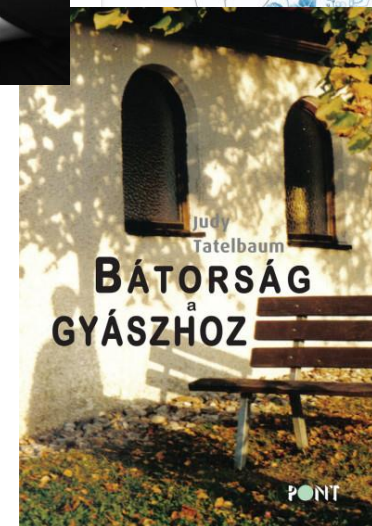
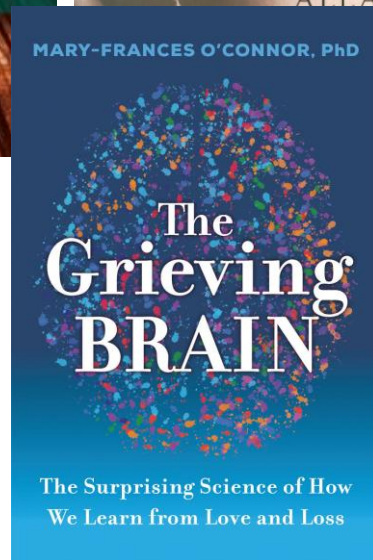
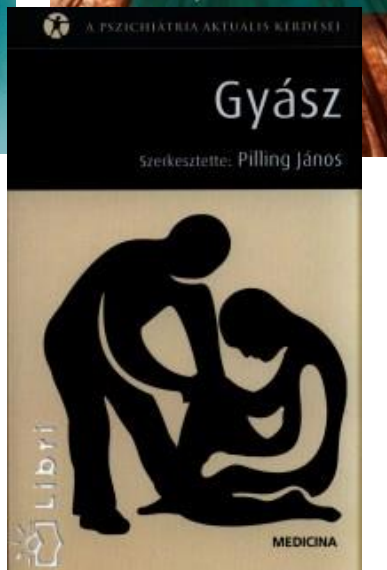
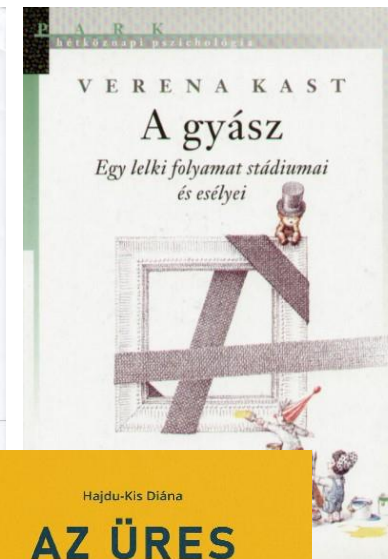
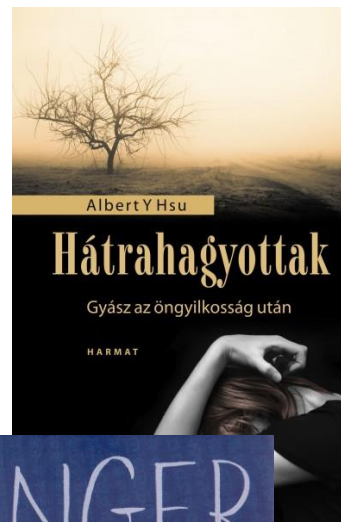
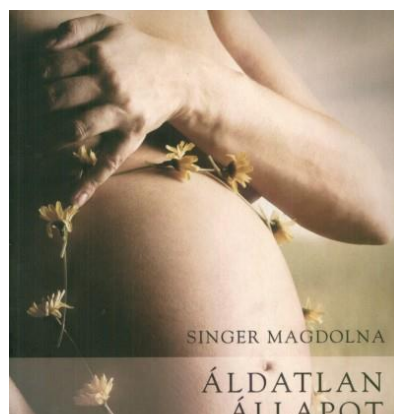
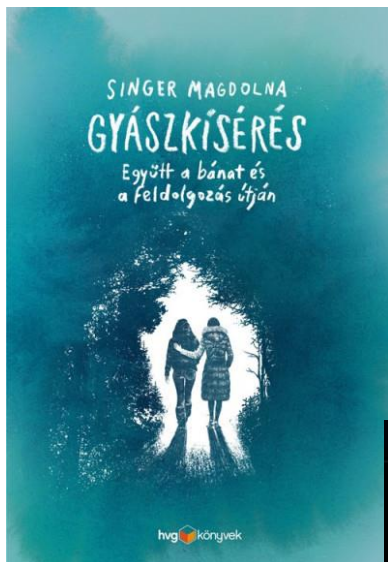
- Élmények felidézése
- kedvenc étel, ital
- bejárni a kedvenc helyeit
- beszélgetni róluk
- léggömbre írott gondolatok
- Egyéni rítusok kialakítása



- Cikk: <https://www.lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/karacsony/gyasz-karacsonykor-hogyan-lehet-meghitt-az-emlekezés-3/>



KÖNYVEK GYÁSZ TÉMÁBAN



GYÁSZ-ÉS VESZTESÉG-FELDOLGOZÁST SEGÍTŐ KÁRTYACSOMAG



Szerzőtárs:
Heitlerné
Lehoczky Mária
*tanácsadó
szakpszichológus
Gyászfeldolgozás
Módszer®
specialista*

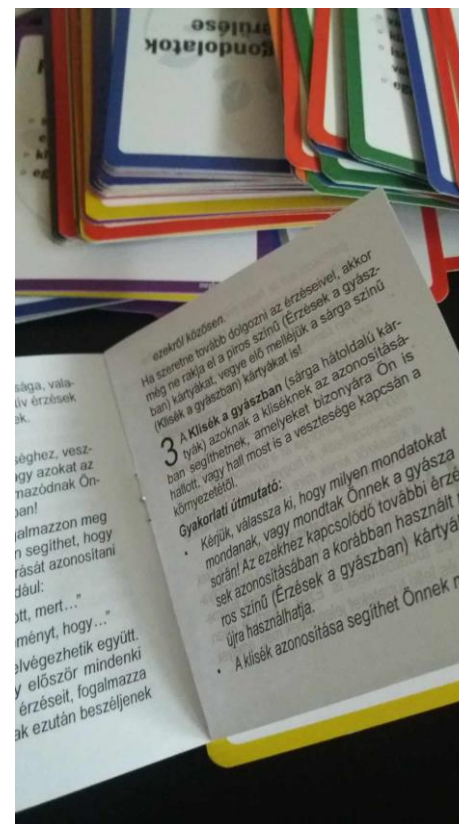
Megjelenés:
2023.11.02.



Bővebb információ a kártyákról és megrendelés: www.megbekeles.hu



GYÁSZ-ÉS VESZTESÉG-FELDOLGOZÁST SEGÍTŐ KÁRTYACSOMAG



Bővebb információ a kártyákról és megrendelés:

www.megbekeles.hu

Interjú a kártyáról:

<https://jazzy.hu/adasok/nagy-zsolt-mentalhigienes-szakember-gyaszcsoporthat-vezeto-kepzesben-levo-csaladterapeuta>



VELEM KÉSZÜLT INTERJÚK GYÁSZ TÉMÁBAN

<https://jazzy.hu/adasok/nagy-zsolt-mentalhigienes-szakember-gyaszcsoport-vezeto-kepzesben-levo-csaladterapeuta>

<https://soundcloud.com/mannafm/gyasz-az-unnepek-alatt-nagy-zsolt-manna-delelott-peter-petra-val-2023-12-07>

<https://www.youtube.com/watch?v=8Y-yupsPm7M>

<https://www.youtube.com/watch?v=4R-tFT4Xt70&t=1s>

<https://soundcloud.com/mannafm/specifikus-gyasztipusok-nagy-zsolt-lelekszorf-2023-09-30>

<https://www.youtube.com/watch?v=hXlf3M9D1TU&t=1s>



Egy írásom Karácsonyra:

<https://www.lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/karacsony/gyasz-karacsonykor-hogyan-lehet-meghitt-az-emlekezés-3/>



„Elfogadni tudni a másik halálát annyit jelent, mint elfogadni egy „soha viszont nem látást”, egy hang és gyengédség, esetleg gyűlölet megszűntét, melyek hordozói voltak a kapcsolatnak, belenyugodni a közösen elképzelt jövő szétfoslásába, az örökös és végleges hiányba. Az életmód megváltozása, a közös helyek és tárgyak érzelmi felszámolása, a realitás elfogadása önműkűle: ez jelenti a gyász munkát.”



Polcz Alaine



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



Email: nzsolt24@gmail.com

Weboldal: <https://www.lelkiegeszseg.zsoltnagy.net/>

