

ALBERTNÉ BERECHKY ÉVA - BÉKÉSI TÍMEA

Finn magból kelt Reményvirág

Gyászfeldolgozó csoportok Magyarországon egyik szülőjüket elveszített gyermekek és családjaik számára, finn minta alapján

Összefoglalás ♦ *Egy közeli hozzátartozó elvesztése a felnőtteknek is nehéz gyászmunkát hoz magával. Erről sok tanulmány és könyv született. Arról viszont már nincs ilyen széles körű tudás, hogy mi jellemzi a gyermekek gyászát és hogyan lehet őket leghatékonyabban segíteni a veszteségük feldolgozásában. Jelen írásunkkal beszámolunk a hazánkban immár 5 éve működő, gyermekek gyászfeldolgozását segítő csoportokról, azok létrejöttéről, az elmúlt évek eredményeiről és tapasztalatairól. Csoportjainkon eddig 80 félárva/egyik szülőjét elveszített gyermek és családtagjai, összesen kb. 130 fő vett részt.*

A Napfogyatkozás Egyesület égisze alatt elindulhattak a gyermekgyász-csoportvezető képzések, s ezzel párhuzamosan a Reményvirág Program híre is terjed az országban. Célunk, hogy Magyarország minden régiójában legyenek olyan képzett szakemberek, akik segítenek a veszteséget átélt gyermekeknek, emellett pedig fokozatosan nő az a sorstársi közösség, akiknek tagjai a segítő csoportokba jártak.

Kulcsszavak: gyermekgyász, veszteség, önségítés, sorstársi közösség, Reményvirág Program

The Flower of Hope from a Finnish seed

Grief support groups in Hungary for children who have lost a parent and for their families, based on a Finnish example

Abstract ♦ *Losing a close relative involves demanding grief work for adults, too, as numerous studies and books demonstrate it. On the other hand, our knowledge is not so broad about children's grief and how their elaboration of loss can be best supported. In our article we aim to give an overview of the activities of the grief support groups for children, which have been present in Hungary for 5 years now, about their foundation, about the results of the previous years and about their experiences. So far the number of the participants in our groups have been about 130 people, 80 half-orphan children (having lost one parent) and their families.*

Under the supervision of the Napfogyatkozás Association trainings for children's grief support group leaders have been started, and together with this the 'The Flower of Hope' Programme is becoming more and more widely known nationwide. Our objective is that trained professionals may be present in all regions of Hungary who can help the children suffering from loss. At the same time, the community of people who have undergone the same experience and have participated in the activities of support groups is growing continuously.

Keywords: child grief, loss, self-help, fellow sufferers community, The Flower of Hope Programme

*„A szeretet útja nem könnyed vita tárgya. Az ösvény a pusztuláson át vezet.
Madarak gyönyörű köröket írnak le az égen – a szabadság gyermekei.
Hogy hogyan tanulják? Zuhannak, és zuhanás közben szárnyakat kapnak.” (Kabír)
„Aki mást felüdít, maga is felüdül.” (Péld. 11,25)*

A gyermek gyászának sajátosságai

A gyász a veszteség által kiváltott reakció, mely reakciót legintenzívebben egy szeretett hozzátartozóink halála váltja ki bennünk. Ez a reakció, és ezzel együtt a gyász folyamata sok mindentől függ: az elhunytal való kapcsolat jellegétől, a halál módjától, a gyászoló nemétől, életkorától, személyiségétől, korábbi életeseményeitől, kulturális környezetétől és vallásosságától. Ebből adódóan a gyász folyamata egyéni (Pilling, 2001).

Közeli hozzátartozó elvesztése minden korosztály számára krízishelyzet, amelyben egy gyermek másképp reagál, mint a felnőtt. A hozzátartozó elvesztésének traumája alapvető változást hoz számára, melynek megtapasztalása rákényszeríti a gyermeket arra, hogy a világot egy új, számára félelmetesebb valóságában ismerje meg. Ebben a krízisállapotban a gyermek felismeri saját sebezhetőségét is. Újra és újra dühöt és félelmet érez, valamint szembesül kiszolgáltatott állapotával. Amikor a gyermek amúgy is új megtapasztalásokat él át, egy számára felfoghatatlan krízishelyzet következtében olyan érzésekkel szembesül – mint félelem, düh, szégyenérzet -, melyeknek nemhogy kezeléséhez, de még kifejezéséhez sincs eszköztára. Tehát a gyermekek másképp reagálnak krízishelyzetben, mint a felnőttek, mivel a reakcióinak határokat szab a gyermek fejlődési szintje valamint élettapasztalatai (Poijula, 2007; Simkó, 2009).

A gyermekeket többféle veszteség érheti, többféle közeli hozzátartozó elvesztése okozhat gyászt a gyermekekben (pl. testvér, nagyszülő, szülő), de ebben az írásban specifikusan az egyik szülő elvesztése kapcsán megélt gyász feldolgozásának egyfajta lehetőségéről lesz szó.

A gyász a gyermeket összességében, teljes lényében befolyásolja. Viselkedésének változásaiban, testi reakciókban nyilvánul meg, valamint különböző érzésekben és gondolatokban.

- Érzésekben: félelem, düh, szomorúság, szégyen, szorongás, idegesség;
- Gondolatokban, kérdésekben: képzetek a halálról; nem lehet igaz; meghal-e a másik szülő is; meghalhatok-e én is; az én hibám volt-e; mit jelent a halál stb;
- Testi reakciókban: fáradtság, hasfájás, fejfájás, alvási nehézségek;
- Viselkedésbeli változásokban: levertség, regresszív viselkedés, visszahúzódás, magatartásbeli zavarok, koncentrációs nehézségek, tanulási nehézségek, koraérés. (Dyregrov, 1989).

A gyermek számára a legnagyobb veszteség a szülő halála. Amikor a szülő és vele együtt a szülő által nyújtott biztos talaj elvész a gyermek életéből, a gyermek biztonságérzete alapjaiban rendül meg. Az a személy, aki őt korábban bánatában megvigasztalta, többé már nincs. A számára biztonságot, védelmet nyújtó család többé már nem ugyanolyan. A családban a szerepek eltolódnak, felcserélődnek. A család egyensúlyának helyreállása hosszú időt vesz igénybe. Sokszor a gyermek ilyenkor fokozottabban „csüng” a megmaradt szülőn, ugyanis fél, hogy őt is elveszítheti. Ugyanakkor visszafojtja saját érzéseit, nehogy azzal szomorúságot okozzon a megmaradt szülőnek (Poijula, 2007).

A gyermek gyászának folyamata függ a gyermek életkorától, halál-felfogásától, a halál okától, a gyermek és szülő kapcsolatától, továbbá attól, hogy mennyire volt a gyermek felkészítve a halálesetre, hogy a körülötte élők hogyan gyászolnak, valamint, hogy mennyire érthetően és őszintén kap a kérdéseire válaszokat (Poijula, 2007).

A gyermek kora, érettsége nagyban befolyásolja a gyászreakcióit:

- Négy-öt éves kor alatt a gyermek halál-felfogása még éretlen, csak annyit tud, hogy az elhunyt szülő nincs vele. A hiányt, a szeparációt éli meg. Ahogy a távollét folytatódik, elhúzódik, a gyermekben egyre erősödik a hiányérzet és a fájdalom, tiltakozással fejezi ki bánatát. Szavakat még nem ismer, nem talál érzéseinek kifejezéséhez. Ez az ambivalencia megmutatkozhat visszautasításban, ellenséges érzések kifejezésében vagy épp ellenkezőleg: állandó jelenlét és gyöngédség kikövetelésében (Poijula, 2007; Polcz, 1993).

- A kisiskolás gyermek már érti a halál véglegességét, ezért kezdeti gyászreakciójára jellemző a tagadás, a háritás. Olyan súlyú teher ez számára, amit nem bírna hirtelen elhordozni, ezért fokozatosan kezd el a törtétekkel szembesülni, foglalkozni. Egy kisiskolás gyermek egyszerre csak rövid ideig bánatos, szomorú. Egyik pillanatról a másikra úgy tudja folytatni játékait, hétköznapi tevékenységeit, mintha mi sem történt volna. Sok esetben a felnőttek ilyenkor azt gondolják, hogy a gyermeket nem is viselte meg annyira a tragédia. Pedig csak arról van szó, hogy ez elviselhetetlen teher a gyermek számára, amit ő fokozatosan él meg, vagyis „gyászolgat”. A kisiskolás gyermek sem beszél még az érzéseiről. Rajzokban, játékaiban keresi a válaszokat: sokszor ugyanazt az eseményt játssza el játékaival, babáival (Poijula, 2007).
- Nagyobb gyermekeknél, akik már ok-okozati összefüggéseket keresnek, gyakran önmagukat is hibáztatják a törtétekért. A gyász sokszor zaklatottságban, az iskolai teljesítmény romlásában, esetleg agresszív viselkedésben nyilvánul meg. Ugyanakkor, ha a gyermek szorongó, visszahúzó, a gyász pszichoszomatikus tüneteket is okozhat, sokszor olyan betegségi tünetek felidézésével, amiben az elhunyt szülő szenvedett (Poijula, 2007; Polcz, 1993).
- Kamaszkorban egy családtag halála, ha egy időben történik a kamaszkor kihívásainak megjelenésével, az óriási megpróbáltatás egy serdülő fiatal számára. A serdülő, akárcsak a felnőttek, keresi, kutatja az élet és halál értelmét, jelentőségét. Foglalkoztatja, hogy mi van a halál után, valamint saját halálának kérdése is előtérbe kerülhet. Sok fiatalban felmerülnek öngyilkos gondolatok azért, hogy ilyen módon találkozhasanak elveszített hozzátartozójukkal (Dyregrov, 1989).

A gyászoló gyermek támogatásának lehetőségei

Egy közeli hozzátartozó halála esetén a gyermek biztonságérzete mélyen megrendül. Érzelmileg zaklatottá válik, így különösen fontos számára a közelség kimutatása és ezáltal biztonságérzetének megerősítése. Jó, ha a gyermeket szóban is megerősítik, hogy őt védik és róla gondoskodnak a hozzá közelállók. A kisgyermeket fontos ilyenkor gyakran ölbé venni, átölelni és folyamatosan a közelében lenni.

A gyász a gyermekben különféle érzéseket ébreszt, mint félelem, düh, szomorúság, szégyen és szorongás. Érdeemes neki elmondani, hogy ezek az érzések hozzátartoznak a gyászhoz és teljesen természetesek. Meg kell erősíteni őt abban, hogy megengedett még a harag is. A gyermeknek nehéz tisztában lennie a saját érzéseivel. A felnőtt segítheti őt az érzések tudatosításában, kifejezésében és kezelésében. A gyermek számára minta a felnőtt gyásza,

gyázmunkája. Befolyásolja a gyermek gyázmunkáját az, hogy milyen mintát lát, épp ezért fontos, hogy a közelében lévő felnőttek kifejezzék érzéseiket, beszéljenek azokról és merjenek sírni a gyermek előtt is. Érdeemes a gyermekben megerősíteni, hogy szomorúságát kimutathatja, és azzal nem kell egyedül megküzdenie.

A gyermek félelmeit komolyan kell venni és vele közösen kell kezelni. Együtt lehet keresni megoldást és módot a vigasztalásra. A gyermek beszélhet büntudatáról is, világossá kell azonban tenni számára, hogy az ő tettei és gondolatai nem lehetnek hatással a halálesetre. A felnőtt megoszthatja vele a halálról kialakított saját szemléletét. Ugyanakkor elmondhatja, hogy az emberek e téren többféleképpen vélekednek. A gyermek saját, vigaszt nyújtó vélekedéséhez tisztelettel kell viszonyulni. (Mynttinen és Uittomäki, 2009).

A gyermek számára természetes, hogy a maga sajátos eszközeivel nézzen szembe a veszteséggel: játsszal, rajzolással, festéssel, a történeteken és mesefigurákon, valamint zenén és mozgáson keresztül. Fontos, hogy a felnőtt elismerje, elfogadja a gyászoló gyermek játékait, rajzait és gondolatait, ugyanis ő ezeken keresztül dolgozza fel a veszteségét.

Nem szabad a gyászoló gyermekkel szemben elvárásokat támasztani pl. ilyen mondatokkal: „Most erősnek kell lenned”. Az ilyen elvárások meggátolhatják a gyásznak kifejezésében. Minden gyermek egyéni módon gyászol, a testvérek kifejezőmódjai is eltérők lehetnek. Fontos a különböző kifejezőmódok elfogadása.

A gyászolás a gyermeknél is időt és energiát vesz igénybe. Ahogy nő a gyermek, a veszteséget is újraértékeli az újabb és újabb fejlődési szintjének megfelelően. Például, amikor egy gyermek hatévesen elveszíti valamelyik szülőjét, akkor hatévesen másképp dolgozza fel a történetet, mint majd tíz év múlva. Hatévesen még valamelyest egy fantáziavilágban él, ahová elhelyezi apját vagy anyját (apa most az angyalokkal van), viszont ugyanez a gyermek tizenhat évesen megkérdőjelezi az élet igazságosságát, akkor, amikor – a kamaszkor feladatainak megfelelően – keresi, kutatja saját életének értelmét is. Ilyenkor újból szembesül veszteségével és újból megéli gyászát. Fontos tehát, hogy a felnőttek készen álljanak arra, hogy a haláleményt, a veszteséget még hosszú évek elteltével is újra meg újra átbeszéljék vele.

Veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozások a finn minta alapján

Kutatások alapján (Dyregrov, 1989) a feldolgozatlan gyász jóval később is okozhat problémákat, ezért nagyon fontos, hogy a gyermek kezelhesse veszteségét, beszélhessen érzéseiről a családon kívül is, pl. csoportfoglalkozásokon (Mynttinen és Uittomäki, 2009). A csoportfoglalkozások fő eleme a játék, miközben különböző kreatív technikákkal dolgoznak fel egy-egy adott témát, szakemberek vezetésével.

A gyermek számára vigasztalás, hogy fájdalmában, kérdéseivel nincs egyedül, más is járt hasonlóan. A gyászoló gyermek gyakran érzi magát másnak, ezáltal magányosnak. A csoportfoglalkozásokon a tapasztalatok egymással való megosztásával ezek az érzések háttérbe szorulnak, így a gyermek önbizalma erősödik egy olyan közösség segítségével, ahol mindegyik csoporttag ismeri a gyermekgyászt. A csoportokban a gyászoló gyermek saját korosztályában, hasonló sorsú gyermekek által kap segítséget veszteségének feldolgozásában. Sorstársi közösségben a tragédiát megtapasztalt, veszteséget átélt gyermekek egymást segítik ahhoz, hogy megtalálják erőforrásaikat, valamint észrevegyék életük pozitív dolgait, amelyek által megerősödik önbecsülésük, önértékelésük.

A csoportokban a gyermek

- találkozik más gyerekekkel, akik hasonló veszteséget éltek át;
- tapasztalatait meg tudja osztani sorstársaival;
- ismereteket szerez a gyászról és a halálról;
- láthatóvá válik, a csoportban figyelnek rá;
- meg tudja osztani gyászából eredő magányát és zárkózottságát;
- szavakat talál érzéseéhez és megtanulja ezeket kezelni;
- játszik és használja képzelőerejét, fantáziáját;
- bátorítást kap ahhoz, hogy megtaláljon egy újfajta viszonyulást az elveszített hozzátartozójához (Mynttinen és Uittomäki, 2009).

Ezeken a csoportfoglalkozásokon a cél a prevenció jellegű támogatás, ahol nem zajlik célzott terápia, de ezek az alkalmak terápiás hatásúak lehetnek. Ahhoz, hogy a gyermek részt vegyen a csoportfoglalkozásokon, nem szükséges, hogy pszichés vagy szociális problémái legyenek. Ezekben az esetekben más segítségi formát kell keresni, pl. egyéni terápiát. A csoportfoglalkozásokon való részvételnek sokkal inkább feltétele, hogy a gyermek veszteségfeldolgozása, gyászreakciói normális módon haladjanak.

Finnországban évekkal ezelőtt, amikor még ott is újdonság volt ez a fajta veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozás, nehéz volt megtalálni azokat a családokat, ahol erre szükség lehetett. Tapasztalataik alapján nem a gyermeket érdemes közvetlenül megkeresni, hanem a szülőket, ők hozzák el ugyanis ezekre a csoportfoglalkozásokra a gyermekeiket. Amíg ezek a csoportok nem váltak ismertté, sok szülő bizonytalan volt abban, hogy valóban segíthet-e, szükséges lehet-e ez a foglalkozás a gyermeke számára. Az egyik megtévesztő körülmény, ha a gyermek nem gyászol láthatóan. Sok szülő attól tartott, hogy gyermekében ez csak fokozza a gyászt, vagy esetleg felkavarja, különösen, ha a gyermek már rég nem mutatott, nem beszélt

otthon semmit gyászáról. Épp ezért fontos annak hangsúlyozása a hirdetés és tájékoztatás alkalmával is, hogy itt prevenciós jellegű foglalkozásokról van szó.

A csoportfoglalkozások adott tematikára épülnek, így egy foglalkozássorozat a szakirodalom szerint 6-8 vagy akár 10 alkalmas is lehet. A csoport tagjai hetente, azonos időpontban találkoznak. Egy-egy foglalkozás hossza 1,5-2 óra.

Az első alkalom játékos ismerkedésről szól, valamint nagyon fontos egy olyan légkör megteremtése, amelyben a gyermek biztonságban érzi magát, így a további alkalmak során könnyen megnyílik, szívesen beszél érzéseiről, emlékeiről.

A két utolsó foglalkozáson kifejezetten pozitív dolgokra kell összpontosítani, mint túlélési technikák, jövőkép, tervek, vágyak.

Ugyanakkor egy-egy foglalkozásnak is megvan a visszatérő felépítése: a kezdő és befejező rutinfeladatok, játékok erősítik a gyermek biztonságérzetét. Nagyon fontos, hogy a nehéz gyász munka közben legyenek vidámabb játékok. A mozgás után a gyermek újból képes koncentrálni. Lényeges, hogy az alkalmakat vidám játékkal fejezzük be, így a gyermek jó érzéssel indul haza a foglalkozásról.

Ezeket a foglalkozásokat az első alkalomtól az utolsóig szükséges előre megtervezni olyan tematikával és olyan kreatív technikákkal, amelyek igazodnak az adott csoport összetételéhez. A kreatív technikák célja, hogy ezeken keresztül a gyerekek megnyílhassanak és elindulhassanak a beszélgetések.

A veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozás-sorozat összes alkalmát együtt alkot egy egységet (ld. az 1. táblázatot). Az alkalmak tematikájukban egymásra épülnek, tehát nemcsak önmagukban, hanem egymást követően, összességében is van egy tartalmi íve. Ennek célja, hogy a gyermekekkel a hétköznapiakból indulva, fokozatosan közelítsünk meg nehéz, veszteségükkel kapcsolatos kérdéseket, amelyekre közösen keresünk válaszokat. Az utolsó alkalom pozitív, jövőképre irányuló tematikáján keresztül a gyermekek visszatérhetnek a hétköznapiakba.

1. táblázat: A csoportfoglalkozások tematikája

<i>Alkalm</i>	<i>Téma</i>	<i>Cél</i>
1.	Ismerkedés	Biztonságos légkör megteremtése, amelyben a gyerekek bátran mesélhetnek magukról, és amelyre hagyatkozva a gyermekek szívesen eljönnek a továbbiakban is.

2.	Emlékek	A gyermekek egymás életén keresztül megtapasztalják, hogy nincsenek egyedül veszteségükkel, bátorítást kapnak egymás történeteinek keresztül arra, hogy maguk is beszélhessenek, emlékezhessenek, ami vigasz lehet számukra.
3.	Érzések	A gyermekek különböző eszközökön keresztül felfedezhetik, felvállalhatják és kifejezhetik érzéseiket, gondolataikat veszteségükkel kapcsolatban.
4.	Kérdések és válaszok	A gyermekekben felmerülő kérdésekre, bizonytalanságokra válaszokat keresünk közösen, különböző játékok és technikák segítségével.
5.	Megküzdési technikák	Olyan dolgok keresése a gyermekek életében, amelyek örömet okoznak számukra, illetve amelyek segítik őket és vigaszt nyújthatnak azokban helyzetekben, amikor szomorúak.
6.	Erősségek	Olyan dolgok keresése a gyermekek életében, amelyekben jók, ügyesek, különlegesek, ui. ezek megfogalmazásával önbizalmuk erősödik.
7.	Tervek, vágyak - jövőkép	Cél a jövőbe mutató, tervek, vágyak keresése közösen, beszélgetéssel és kreatív technikák segítségével.

Veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozások Magyarországon

Jómagam¹ 2003-ban veszítettem el férjemet hosszú betegség után, 35 évesen. Négy gyermekkel maradtam egyedül, akik akkor 6, 10, 11 és 12 évesek voltak. A veszteséget nagyon hosszú ideig nem tudtam elfogadni, a gyász időszaka közel két évig elhúzódott. Ez idő alatt a saját gyermekeim veszteségfeldolgozására egyáltalán nem tudtam figyelni. Gyermekeim, annak érdekében, hogy az én fájdalmaimat véletlenül se fokozzák, szinte magukba fojtottak minden érzést, fájdalmat – nem gyászoltak. Gyászmunkájuk jóformán csak évekkel később kezdődött.

¹ Albertné Bereczky Éva

Mikor külső segítséget kerestem számukra, egyetlen lehetőség a pszichológusok által nyújtott egyéni beszélgetések voltak, melyek csak részben segítettek.

Ekkor kezdtek el engem igazán foglalkoztatni a veszteségfeldolgozásban segítséget, kapaszkodót nyújtó sorstársi közösségek. Elkezdtem utánajárni, de Magyarországon nem találtam ilyen csoportokat. Kifejezetten a gyermekek gyászával foglalkozó, gyakorlati segítséget nyújtó szakirodalmat is egyet találtam (Simkó, 2009). Ezt olvasva szembesültem azzal, hogy a gyermekeim viselkedésében, gondolkodásában tapasztalt problémák mind a gyászfeldolgozásuk folyamatának részei, állomásai.

Mivel tudtam, hogy Finnországban működnek ilyen sorstársi közösségek, csoportfoglalkozások, finn szakirodalom után kezdtem el kutatni. A finn szakirodalmat tanulmányozva egyre bizonyosabb voltam abban, hogy ezeket a veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozásokat itthon, Magyarországon szeretném elindítani, megvalósítani. Olyan csoportfoglalkozásokat, ahol a csoportokban a gyászoló gyermek saját korosztályában hasonló sorsú gyermekek által kap segítséget veszteségének feldolgozásában.

2013-ban a Napfogyatkozás Egyesület Gyermekgyász konferenciáján beszélhettem terveimről, melyek ettől az eseménytől kezdve már nem sokáig maradtak tervek, hiszen 2014-ben Békési Tímeával és Borbély Veronikával közösen, a Magyar Mentálhigiénés Szövetség égisze alatt egy pályázat segítségével² elindíthattuk első veszteségfeldolgozó csoportfoglalkozásunkat Budapesten. Ezt követően évente két sorozatot tudtunk megvalósítani, így öt év alatt 50 családból 80 egyik szülőjét elveszített gyermek kaphatott ilyen jellegű támogatást veszteségük feldolgozásában.

Özvegyek gyermekkel - A finn módszer alapján vezetett gyermek gyászfeldolgozó csoportok mellett működő szülőcsoport

Amikor gyászolunk, felnőttként is nehéz megbirkózni az érzések hullámzásával és intenzitásával. Fájdalmasan alakít minket a veszteség megtapasztalása és átélése, talán újraértékeljük az életünk és sok minden mérlegre kerül. Megmérettetik hitünk, a hangsúlyok átrendeződnek. Fájdalmas, nehéz, de mégis személyiséget csiszoló időszak a gyász. Milyen eszköztárunk van ehhez, ki segít nekünk? S mi történik, amikor a gyászoló családban gyermekek is vannak? Nekik ki segít? Ki válaszol akár ki nem mondott kérdéseikre, félelmeikre, életkoruknak megfelelően? Hogy tud együtt gyászolni a család? (Balogh, 2005) Mi mindennek kell teljesülni ahhoz, hogy ez az út, amelyen a család és az egyén gyásza együtt

²KAB-ME-14-C

kell haladjon, végül egy új szintre lépés, felemelkedés legyen, ne pedig belesüppedés a fájdalomba.

Az önsegítő csoportok hatása az önértékelésre, a megküzdési képességre, a hangulati állapotra és az aktivitásra nagyon jelentős, s ezt mi is örömmel látjuk azoknál a családoknál a fenntartó alkalmakon, akik egymással kapcsolatot tartanak.

Az eredeti finn mintában nem volt szülőcsoport, de rendszerszemléletben dolgozó szakemberként a gyermek gyászfeldolgozó csoportok létrehozásánál is fontos szempont volt, hogy a család minden tagja segítséget kapjon. Ezzel együtt a szülőcsoporton való részvétel nem kötelező, hanem egy lehetőség, amellyel az esetek 99 %-ban élnek is az özvegyek és bár alapmotivációjuk gyermekük segítése, gyorsan megérezték, hogy ezen a csoporton magukkal foglalkozhatnak.

Ahogy a gyermeknek az iskolában, úgy a fiatal szülőnek is, kortársai között nemigen akad sorstársa, ezért az elszigetelődés veszélye fenyegeti az egész családot. Ezt a szempontot is szem előtt tartottuk, amikor szülőcsoportot is hirdettünk a gyerekcsoport mellett párhuzamosan. A sors-azonos közösségben aztán az emberi kapcsolatok hálózata jöhet létre, amely megtartó erőnek bizonyul a félárva családok számára is.

A szülőcsoport zárt csoportként működik és csakis az özvegy szülő jöhet, az új társ például nem lehet jelen. Az alkalmakon nem szigorú tematika mentén haladunk, de nem is teljesen szabad interaktív a munka, hanem a témákat az aktuális közösség igényei szabják meg. Mindig elmondjuk, hogy a gyerekek mivel fognak aznap dolgozni, így ehhez is kapcsolódhatunk, de a megérkező körben kiemelkedő témákból is választhatunk arra a napra. Előfordulhat, hogy a kisebb gyerekek közül egy-egy néha átjön, és kicsit elidőzik a szülője ölében. A csoportvezető egyik fő feladata tehát az egyensúly megtalálása és fenntartása, a biztonságos keretek biztosítása.

A szülőcsoport témái

Ahogy a gyászcsoporthoz általában, úgy ezeken az alkalmakon is az életé a főszerep, annak minden apró részvétel. Természetesen az özvegyek mesélhetnek a veszteségről, annak megéléséről, a búcsúzásról, temetésről – tehát a múlttól –, de aztán áttérünk a jelenre és a gyerekekkel, családi életük változásával, alakulásával kapcsolatban hoznak kérdéseket. Megosztják egymással tapasztalataikat, megoldásaikat – így tanulva, inspirálódva egymástól. A közös munkának része az edukáció is, hogy könnyebb legyen a gyerekek gyászának megértése, segítése, valamint felkészülhetnek olyan kérdések megválaszolására, amelyek a többi családban esetleg már felmerültek és nem könnyű megválaszolni. Ilyen például az, amikor

a gyermekben önkéntelenül megfogalmazódik az aggodalom, a szorongás, hogy a másik szülő is meghalhat. Meg kell találniuk erre a saját, megnyugtató válaszukat.

A gyász ritkán jár egyedül, és a családban párhuzamosan zajló krízisek felismerésében, megértésében és kezelésében is segíthet a csoport. Ahogy abban is, hogy elinduljanak az életük, a családi rendszer újraszervezése felé, a szerepek és feladatkörök megtalálják megfelelő gazdájukat. Hangsúlyt kap például, hogy egy gyerek miben segítheti a szülőt (fizikai dolgok) és miben nem (érzelmi támasz), s hogy az együttalvás átmenetileg nem probléma, de idővel a gyerekek vissza kell térnie a saját ágyába.

Fontos része az életnek a kommunikáció a családon belül és kifelé is. A szülők, hallgatva egymás történeteit, átgondolják saját életüket is az adott téma szempontjából, például hol tudnak az elhunyt szülőről beszélni, illetve a tágabb család, az iskola és egyéb közösségek felé mit és hogyan kommunikálnak, ebben köztük egyetértés van-e. Visszatérő dilemma például, hogy a legtöbb gyerek nem szeretne erről beszélni az iskolában, mert nem akarja, hogy sajnálják és másképp nézzenek rá ezután, viszont a közösségnek (tanárok, osztálytársak) mégiscsak fontos tudni, hogy az egyént milyen veszteség érte. A családon belüli kommunikáció is kialakítandó, és kérdés, hogy egyáltalán tudnak-e a veszteségükről beszélni, érzéseiket kimutatni, kifejezni? Előfordul, hogy a korosztályok nem értik egymást. Például a szülő aggódik, hogy a gyerek nem nagyon sír, s a gyerekként komoly veszteségek átélt emberek meg azt mondják, hogy azért, mert nem sírtak, ők még gyászoltak és szomorúak voltak, csak hogy gyerekként annyi apró dologért is tudtak sírni (pl. testvérek közti civódások), hogy az egyik szülő elvesztése mellett ezek eltörpülnek. A sírás pedig nem tűnik megfelelően kifejezőnek. De emellett a legtöbb gyerek igyekszik is óvni és nem elszomorítani a megmaradt szülőt.

A hétköznapi nehézségei is rendre felmerülnek: a pénzügyek intézése, az autóvezetés, bevásárlás, a logisztika számtalan, sokszor előre nem látható megoldandó feladatot, problémát hoznak. Bár apró dolgoknak tűnhetnek, mégis fontos szerepük van a gyászolókat jellemző megrendült önbecsülés erősítésében. Fel is tesszük gyakran a kérdést csoporton, hogy “Mi az, amit a jelen nehéz helyzetben jól csinálsz?”.

A hétköznapi sorát megszakító naptári ünnepek és az emberi élet fordulói is nehézséget jelenthetnek. Több dilemma is felmerülhet azzal kapcsolatban, hogy az eddigi szokások, hagyományok érintetlenül maradjanak-e, vagy átalakítsák őket? S az elhunytakra hogyan emlékezzenek név- és születésnapján, születése, halála és temetése évfordulóin? Vannak-e az otthonukban kirakva fotók az elhunytokról? Megannyi kérdés.

A családi szokások, hagyományok és erőforrások is meghatározzák, hogyan tud megemlékezni, ünnepelni és gyászolni a család. Vannak-e erre mintáik, amit elődeiktől kaptak,

például arra vonatkozóan, hogy egy alapvetően örömteli életeseményt (ballagás, eljegyzés, esküvő, keresztelő) hogyan tartsanak meg ezután? Mit kezdjenek az ilyen alkalmak esetén talán még szembetűnőbb hiánnyal és a felette érzett fájdalommal? Hogy élhető át, főleg, ha a külvilág elvárása már az, hogy lépjenek tovább, ne mutassák érzéseiket? Ilyenkor nagy kérdés, hogy elfojtják, esetleg gyógyszerrel “kezeljék” azokat vagy mégis helye lehet a kifejezésüknek? Erre különböző megoldások lehetnek, amikről a csoport tagjai beszámolnak. Csoportvezetőként fontos meg is megerősítenünk, hogy minden érzés jogos és átélhető.

Ahogy a hagyományos kultúrát segítségül hívhatjuk tehát ebben a nehéz élethelyzetben, úgy helye van a csoportokon annak az információnak is, hogy a hagyományos kultúra hiánya mi mindenre figyelmeztethet bennünket. Például a feldolgozatlan veszteségek az egyén és a család szintjén megjelenő tünete lehet a problémás szerhasználat (Békési, 2019), amitől elég sok szülő fél. Megnyugtató visszajelzés lehet számukra a megerősítés, milyen jól tették, hogy segítséget kerestek gyerekeiknek és maguknak, hogy eljárnak egy csoportba és a sorstársakkal hosszú távon kísérik, segítik egymást, tartják a kapcsolatot.

Nagyon hangsúlyos témák még a szülőcsoportokon – lévén fiatal emberek – az új pár találásának nehézségei, az ezzel kapcsolatos félelmek: hogy fog ez nekik menni, mit szólnak a gyerekek, mit szólnak az elhunyt szülei, a barátok, munkatársak? Egyáltalán mernek-e újra szeretni? Hogyan kell jól csinálni egy mozaikcsalád működtetését? Az erről való beszélgetés és tapasztalatok megosztása is sokat tud oldani a szülők szorongásán. Nem ritkán nagy nevetések közepette mesélik el társkeresési próbálkozásait, az ezen a területen való botladozásait és ezzel a témával már egyértelműen és biztatóan a jövő felé fordulnak.

Az eddigi csoportok utóélete

Munkánk tartalmának megtervezésekor célunk volt, hogy a csoportok utóéletét is segítsük, egyengessük és lehetőséget teremtsünk minél több sorstársi ismeretség megkötésére. Ezért szervezünk ún. fenntartó alkalmakat, ahol felső létszámkorlát (10 szülő és gyermekeik) mellett bárki részt vehet, aki végigjárta valamelyik csoportunkat. Azt, hogy erre milyen igény van, az is mutatja, hogy minden alkalommal maximális létszámmal zajlanak ezek az alkalmak.

Természetesen fontos és jó, ha ezek a közösségek nélkülünk, szakemberek bábáskodása nélkül is élnek és működnek tovább, ezért figyelünk arra, hogy fokozatosan kivonuljunk. Pályázati lehetőségektől függően évi 3-4 ilyen alkalmat tudtunk eddig tartani, egy ízben pedig nyári tábort szerveztünk. A legerősebb közösségteremtő alkalom a tábor volt, ahol több napi, intenzív együttlét keretében nagyon összetartó szülőközösség alakult. Sokat köszönhetünk ebben a sikeres munkában a Bátor Tábor és a Lélekmadár Tábor akkori programigazgatójának,

Hosszú Dalmának, aki átadta gazdag tapasztalatait, sőt, kiváló önkénteseket is segített toborozni, akik sokat hozzászóltak a tábor sikerességéhez (Schumicky, Hosszú, 2018).

Ebben a táborban fogalmazta meg az egyik édesanya az azóta sokat idézett gondolatát: mennyire hálás azért, hogy ilyen jó barátokra, sorstársakra lelt, de egyben fájdalmas is, hogy ehhez valaki nagyon fontosat el kellett veszíteni. Ő úgy gondol tehát erre, hogy a csoport tagjai egymást elhunyt szeretteiktől kapták ajándékba.

Az elmúlt években három szülő végezte el a felnőtt gyászcsoporthoz vezető képzést és immár ők segítenek másokat a veszteségeikkel való megbirkózásban.

A Reményvirág Program

Az első csoportok 2014-ben indultak Budapesten, majd 2017-ben a Napfogyatkozás Egyesületnek hála, megalakítottuk a Gyermekgyász munkacsoportot és kidolgoztuk a gyermek gyászcsoporthoz vezető képzést, amely eddig két ízben, 2018-ban és 2019-ben indult el. Nagy örömünkre az ország különböző településeiről érkeztek szakemberek, és ezek a személyes kapcsolatok tudják segíteni azt a célunkat, hogy a felnőtt veszteség feldolgozó csoportok mintájára a gyerekek számára szervezett csoportok is elterjedhessenek az országban.

Úgy éreztük ezután, hogy a programnak - amelynek ekkor már neve is lett: Reményvirág, névadója Singer Magdolna – nagyobb lendületet kellene adni, s ehhez kiemelt kommunikáció szükséges. Ezért éltünk a Ferencvárosi Közösségi Alapítvány által szervezett Swimathon adománygyűjtő kampány adta lehetőségekkel. Kemény előkészítő munka és kampány során 16 úszónak – köztük több, korábban csoportra járó szülőnek és egy gyermeknek – és 616 támogatójuknak köszönhetően a tervezett 1,5 millió forint dupláját gyűjtöttük, így még nagyobb lendületet adhattunk, adhatunk munkánknak. Ebben benne van többek között 6 újabb csoport finanszírozása, valamint a gyermekek gyásza témában szakmai napok szervezése az ország különböző településein. Folytatjuk a csoportvezető képzést és a már végzett szakembereknek rendszeres esetmegbeszélőt, szakmai kapcsolattartást biztosítunk.

Így nő, növeget tehát a finn magból kelt Reményvirág Magyarországon.

IRODALOM

ALBERTNÉ BEREZKY É. (2015): „Átéltük – megosztjuk – gyógyulunk”. Szakdolgozat. KRE-BTK, Mentálhigiénés segítő Szakirányú Továbbképzési Szak. Budapest

- BALOGH K.: *Az egyén gyásza a család rendszerében.* (A cikk a 2005 januárjában tartott MPT Jubileumi Nagygyűlésen és a Napfogyatkozás Egyesület által 2007 júniusában megrendezett „Összetartozás és hiány. Veszteségek a családban” című konferencián tartott előadás anyagából készült.) <https://csaladterapia.hu/content/dr-balogh-klara-egyén-gyásza-család-rendszerében>
- BÉKÉSI T. (2019): Függőségek és veszteségek - A hagyományos kultúra hiánya a szenvedélybetegségek hátterében, különös tekintettel a feldolgozatlan veszteségekre. In: *Kharón Thanatológiai Szemle*, 2019. 23 (4): 1-11.o.
- DYREGROV, A.: *Lapsensuru (1989): [A gyermek gyásza].* Mannerheim in Lastensuojeluliitto. Helsinki
- HOLM, T. – TURUNEN, T. (2008): *Minun suruni [Az én gyászom].* Psykologien Kustannus Oy. Helsinki
- LAIMIO, A. (2004): *Yhdessä suru on helpompi kantaa [Együtt a gyászt könnyebb elhordozni].* SMS Tuotanto Oy. Helsinki
- NAGY M. (1997): *A gyermek és a halál.* Pont Kiadó. Budapest
- PILLING J. (2001): *Segítség a gyászban.* Magyar Hospice Palliatív Egyesület. Budapest
- POIJULA, S. (2007): *Lapsi ja kriisi [A gyermek és a krízis].* Kotimaa-Yhtiöt Oy. Helsinki
- POLCZ A. (1993): *Meghalok én is? Jelenkor Kiadó Kft. Budapest*
- SIMKÓ Cs. (2009): *Hogyan segítsünk gyermekünknek elfogadni az elfogadhatatlant? Kharón.* 2009. 4. sz. 1-40. p.
- SCHUMICKY J. ÉS HOSSZÚ D. (2018): *Lélekmadár Tábor - A gyermeküket elvesztett családok veszteségének feldolgozását segítő komplex program bemutatása.* *Kharón Thanatológiai Szemle*, 2018. 22 (1): 24-41.o.
- UITTOMÄKI, S. (2010): *5-10 vuotiaiden lasten sururyhmän toteuttamisen toimintamalli [5-10 éves gyermekek gyászcsoporthjának tematikája].* Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere
- UITTOMÄKI S., MYNTTINEN S., LAIMIO A. (2011): *Mitentukealasta, kun läheinen on kuollut? [Hogyan támogassuk a gyermeket, amikor egy közeli hozzátartozója meghalt?]* Kopijyvä Oy. Jyväskylä

Albertné Berezky Éva

pedagógus,
mentálhigiénés segítő szakember,
gyermekgyászcsoporthoz vezető
alberteewa@gmail.com

Békési Tímea

addiktológiai konzultáns,
gyászcsoporthoz vezető,
metamorphoses meseterapeuta
bekesitimea@gmail.com