**Jak wspierać starszą osobę, która doświadcza żałoby – wskazówki.**

Żałoba jest naturalną reakcją na utratę, jest też zjawiskiem uniwersalnym i jako takie dotyczy również seniorów. Mówiąc o żałobie często różnicuje się żałobę osób dorosłych i żałobę dzieci, jednak warto zauważyć, że żałoba seniorów też ma swoją specyfikę.

Jak wspierać starszą osobę, która doświadcza żałoby .

Uznaj żałobę seniora i postaraj się towarzyszyć mu w tym procesie bez dawania dobrych rad czy nietrafionych słów pocieszenia, typu: „Weź się w garść”, „To normalna kolej rzeczy, przecież był starszy/a i już swoje przeżył/ła”. Dobrze jest natomiast dawać przestrzeń dla wyrażania emocji i myśli, które pojawiają się w miarę przechodzenia przez proces żałoby.

Bądź cierpliwy, daj swoją uwagę i pozwól seniorowi nawet na kilkakrotne opowiadanie tego samego. Seniorzy często mają potrzebę dzielenia się swoimi doświadczeniami i wspomnieniami – to dla nich bardzo ważne, bo to ich przeszłość i ich życie, które w wieku podeszłym przemija, a po śmierci bliskiego poczucie przemijania staje się bardziej dojmujące.

Uszanuj decyzje i wybory seniora, pozostaw mu możliwość decydowania o sobie. Zdarza się, że zatroskana rodzina próbuje organizować seniorowi czas, lepiej wie co dla niego lepsze i np. niechętnie, i nie tak często jak by tego chciał, zawozi seniora na cmentarz uważając, że tak będzie dla niego lepiej i łatwiej. Każda żałoba jest inna i potrzeby każdej osoby w żałobie mogą być inne, ważne jest aby to przyjąć i uszanować.

Podtrzymuj kontakt i proponuj pomoc w codziennych zadaniach, np. w robieniu zakupów, zawożeniu na wizyty do lekarza czy w sprzątaniu. Seniorom bowiem czasem trudno jest prosić o pomoc – nie chcą obarczać innych swoimi sprawami i dokładać im obowiązków.

Bądź uważny i w razie potrzeby zaproponuj pomoc w znalezieniu profesjonalnej pomocy. Śmierć jest niejako wpisana w okres senioralny, jednak nie znaczy to, że nie można cierpieć po utracie bliskiej osoby. Niektórzy seniorzy, tak samo jak osoby w innym wieku, mogą potrzebować pomocy specjalistycznej.