

# Laguntza egokia doluan



## Zerk laguntzen du?

1.

Komunikaziorako prest zaudela erakutsi

2.

Entzun

3.

Laguntza zehatzak eskaini

4.

Etorkizunean une gogorak izango direla gogoan izan

5.

Zure galerei buruz hitz egin

6.

Harremanetarako beharrari kasu egin

7.

Pazientzia izan

8.

Bere oroitzapenak partekatzen utzi



## Zer saihestu behar da?

1.

Denborak dena sendatzen duela iradoki

2.

“Badakit nola sentitzen zaren” esan

3.

Kontsolamendu-esaldiak erabili

4.

Mina gainditzen saiatu

5.

Hasieran lagundu ondoren desagertu

6.

Rol jakin bat hartzera behartu

7.

Zer egin behar duen esan

8.

“Zerbait behar baduzu, deitu” esan



# Zer egin dezakezu doluan ondo laguntzeko?

## **Komunikaziorako prest zaudela erakutsi**

Erakustera eman edonoiz eta edozertaz hitz egin dezakela zurekin berak behar duenean. Erakutsi zure arreta, oso garrantzitsua da zu berari laguntzeko prest zaudela jakitea eta sentitzea.

## **Entzun**

Arreta jarri kontatzen duenari. Ez interpretatu, ez asmatu zertaz hitz egingo dizun, arretaz entzun eta saiatu esaten duena ulertzen.

## **Laguntza zehatzak eskaini**

Zeure burua eskaini bere eguneroko zerbait egiten laguntzeko. Agian, pertsona galdua edo energiarik gabe egongo da.

## **Bere karga arindu ezazu**

Etorkizunean une gogorak izango direla gogoan izan. Batzuetan, badirudi doluan dagoen pertsona minaren bidean aurrera doala, eta hala da, baina ez ahaztu agian oso une zailak izango dituela barriro, adibidez, hildakoa gogorarazten dioten data zehatzetan: urtebetetzeak, heriotza-data, Gabonak eta beste familia-ospakizun batzuetan.

## **Zure galerei buruz hitz egin**

Hurbileko norbaiten heriotzak eragindako mina bizi izan baduzu, kontatu iezaiozu nolakoa izan zen, nola sentitu zinen, zer gauza izan ziren lagungarri eta zeintzuk ez, seguru lagunduko diola. Baina gogoratu zu ez zarela protagonista.

## **Harremanetarako beharrari kasu egin**

Pertsonak berak behar duena kontuan hartuta, ez zuri ondo datorkizuna. Batzuentzat besarkada bat beharrezkoa da eta beste batzuentzat deserosoa izan daiteke. Galdetu zer behar duen berak.

## **Pazientzia izan**

Batzuetan, pertsonak behin eta berriz kontatzen du istorioa, berriro bizi du egoera osoa, nola gertatu zen, zer egin zuen eta zer ez, nola sentitu zen, nor egon zen eta nor ez... Lagun iezaiozu pazientzia handiz.

## **Bere oroitzapenak partekatzen utzi**

Garrantzitsua da hildakoarekin partekatutakoaz hitz egitea, bizi izandako une onak, pasadizoak, bidaiak... Horrek guztiak oroimenaren bidez hildakoa "bizirik" mantentzen laguntzen du.



# Zer saihestu doluan ondo laguntzeko?

## **Denborak dena sendatzen duela iradoki**

Ez da egia. Denbora pasatzen denean, harekin ezer egiten ez badugu, denbora besterik ez da pasatzen, egoerak berdin jarraitzen du. Kontua ez da denbora, pertsona bakoitzak aldi horretan egiten duena baizik.

## **“Badakit nola sentitzen zaren” esan**

Bakoitzak bere modura bizi eta sentitzen du mina; beraz, ez dakigu benetan nola sentitzen den bestea. Esaldi horrekin gure babesa ematen diogula dirudien arren, ez da horrela.

## **Kontsolamendu-esaldiak erabili**

Heriotzak dakarren minari aurre egiteko dugun zailtasunarekin zerikusia du. Jakina, ez datoz bat sufritzen duen pertsonak une horretan behar duenarekin.

## **Mina gainditzen saiatu**

Badirudi gizarteak markatzen duela dolua egiteko denbora. Zenbat eta arinago gainditu min hori, hobe. Baina, egia esan, mina bakarra da, eta bakoitzak gure erara egin behar dugu bidea.

## **Hasieran lagundu ondoren, desagertu**

Oso ohikoa da hori gertatzea. Hasieran, jende asko hurbiltzen da laguntza ematera, agur-erritualetan, adibidez, baina gero, egunak igaro ahala, ez daude, eta pertsona bakarrik sentitzen da.

## **Rol jakin bat hartzera behartu**

Hildakoa ama edo aita denean gertatzen da hori batik bat. Adibidez, nerabe baten kasuan, “etxeko gizona izatea eta ama eta arreba zaintzeko” ardura izatea, aita hil eta gero.

## **Zer egin behar duen esan**

Laguntzeko gaude hor, eta ez bere bidea egiteko. Bere erabakia da, eta hartzen dituen erabakietan lagundu behar diozu, epaitu gabe eta iritzia edo erabakia aldarazi nahi izan gabe.

## **“Zerbait behar baduzu, deitu” esan**

Denori kostatzen zaigu laguntza eskatzea. Egokiena da guk berari deitzea, zer moduz dagoen jakiteko, edo kafe bat hartzeko edo paseatzeko geratzea, behar duenari buruz, nahi badu, hitz egiteko tarte emanaz.