



Πηγή εικόνας

# Απώλειες στην παιδική και εφηβική ηλικία: Πένθος

Παναγούλα Παπαδημητροπούλου

# Η απώλεια στα παιδιά

Τύποι απώλειας:

Οι εμφανείς  
απώλειες που  
ακολουθούν έπειτα  
από ένα σημαντικό  
γεγονός όπως ο  
θάνατος

Οι απώλειες που  
συνδέονται με  
κάποια σημαντική  
αλλαγή στη ζωή  
του παιδιού όπως  
το διαζύγιο

Μη εμφανείς  
απώλειες, όπως η  
σύναψη  
περισσότερων του  
ενός γάμοι

Απορίες των παιδιών σχετικά με τον θάνατο: Φυσική περιέργεια και ένδειξη της φυσιολογικής γνωστικής και συναισθηματικής τους εξέλιξης

Ενδέχεται να μην έχουν ακριβείς αναπαραστάσεις του θανάτου

# Τύποι πένθους

**Περιπλεγμένο πένθος:** είναι ένα είδος πένθους στο οποίο τα συμπτώματα είναι επίμονα (διαρκούν έως και ένα χρόνο ή περισσότερο) και έντονα, καθιστώντας δύσκολο για τους πενθούντες να λειτουργήσουν κανονικά.

Οι άνθρωποι που βιώνουν περιπλεγμένο πένθος:

- μπορεί να αισθάνονται απελπισμένοι και απασχολούνται με σκέψεις για το ποιον ή τι έχασαν.
- Επίμονη, έντονη και συνεχής λαχτάρα να δει το αγαπημένο πρόσωπο που πέθανε
- Συχνές εικόνες ή σκέψεις του αγαπημένου προσώπου
- Αισθήματα κενού και έλλειψη νοήματος στη ζωή χωρίς τον αγαπημένο, συνεχής κατάθλιψη που παρεμποδίζει την καθημερινή ζωή
- Απόσυρση
- Έντονη και συνεχής τάση δυσπιστίας απέναντι στο θάνατο, αμφισβήτηση ότι ο θάνατος είναι πραγματικό γεγονός
- Δυσκολία διαχείρισης ενοχλητικών συναισθημάτων και σκέψεων, συνεχής οργή χωρίς λόγο, επιθετικότητα προς τους άλλους
- Έντονη προσκόλληση σε αντικείμενα ή ρούχα του ανθρώπου που πέθανε
- Συμπεριφορές που επικεντρώνονται είτε στην ενεργή αποφυγή υπενθυμίσεων του αγαπημένου προσώπου που έχει πεθάνει είτε στην προσπάθεια να κρατηθούν οι υπενθυμίσεις του αποθανόντος σε μια προσπάθεια να νιώσουν πιο κοντά τους

# Τύποι πένθους

Αιφνίδιο /απροσδόκητο πένθος: Προέρχεται από έναν θάνατο ο οποίος ήταν ξαφνικός, μη αναμενόμενος.

- Αποτελεί μέρος του περιπλεγμένου πένθους
- Φέρει μαζί του σημαντική δυσκολία στην αποδοχή της απώλειας και συνοδεύεται από μεγάλη συναισθηματική ένταση.
- Παρόλο που το άτομο αναγνωρίζει και δεν αρνείται την απώλεια, συνήθως αρνείται τον τρόπο με τον οποίο συνέβη.

# Τύποι πένθους

**Απόν πένθος:** Πλήρης άρνηση κάποιου να θρηνήσει. Το άτομο δεν δείχνει καμία συναισθηματική αντίδραση. Είναι πένθος με ειδική δυσκολία, αφού το άτομο θα χρειαστεί να πάρει την απόφαση να πενήσει ακόμα και εκ των υστέρων με τις δυσκολίες που μια τέτοια απόφαση συνεπάγεται.

**Διαστρεβλωμένο πένθος:** Είναι μια μορφή του περιπλεγμένο πένθους, η οποία έχει ως χαρακτηριστικό την έντονη ενοχή και την έντονη οργή.

**Μεταμφιεσμένο πένθος:** μπορεί να εμφανιστεί είτε ως κάποιο σωματικό σύμπτωμα που οδηγεί το άτομο στον γιατρό είτε ως αποκλίνουσα συμπεριφορά εκ μέρους του πενθούντα.

# Τύποι πένθους

Καθυστερημένο,  
αναβαλλόμενο ή  
συγκρουσιακό  
πένθος:

- Μπορεί να συνδέεται με τις καταστάσεις που αφορούσαν τη σχέση, όπως π.χ. μια κακοποιητική σχέση, η οποία έληξε με τον θάνατο του ατόμου.
- Αναβαλλόμενο πένθος: Μπορεί να οφείλεται στη νεαρή ηλικία ατόμου, χρήση ουσιών, ακατάλληλο κοινωνικό πλαίσιο.

## Τύποι πένθους

**Προκαταβολικό επικείμενο πένθος:** Έντονη θλίψη και κατάθλιψη σχετικά με τον επερχόμενο θάνατο του αγαπημένου προσώπου.

- το επικείμενο πένθος δεν είναι ίδιο με το πένθος που θα βιώσουμε έπειτα από την απώλεια του αγαπημένου μας προσώπου

**Συλλογικό πένθος:** Αναφέρεται σε απώλειες που αγγίζουν ομάδες ανθρώπων.



# Τύποι πένθους

- **Σύντομο πένθος:** Χρησιμοποιείται για να περιγράψουμε τη σύντομη διάρκεια ενός πένθους.
- **Συσσωρευτικό πένθος:** Λόγω άγχους και διαφόρων καταστάσεων δεν επιτρέπει στο άτομο να θρηνήσει μια απώλεια αφού σύντομα ακολουθούν και άλλες απώλειες.
- **Υπερβολικό πένθος:** Περιλαμβάνει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που υπάρχουν στο πένθος με τη διαφορά ότι βιώνονται στην υπερβολή τους.

## Τύποι πένθους

- Χρόνιο πένθος: Αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία τα πρώιμα στάδια του πένθους που εμπεριέχουν ένταση των συναισθημάτων και απόσυρση συνεχίζουν να βιώνονται αμείωτα.
- Πένθος ταμπού: Αφορά τους ανθρώπους που η κοινωνία με τη στάση και τη συμπεριφορά της εμποδίζει να πενήσουν ανοιχτά την απώλειά τους.
- Αόρατο πένθος: Αφορά εκείνους τους ανθρώπους που το πένθος τους παραγνωρίζεται, καθώς δίνεται προτεραιότητα σε άλλους να πενήσουν.

# Τύποι πένθους

- **Δυσπροσαρμοστικό πένθος** είναι ένα είδος πένθους κατά το οποίο τα άτομα κυριεύονται από την απώλεια τους και προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν με τρόπους που είναι επιβλαβείς.
- **Σύνδρομο ραγισμένης καρδιάς** είναι ένας τύπος πένθους στο οποίο το άγχος που προκαλείται από τη θλίψη έχει σωματικό αντίκτυπο.

# Δευτερογενείς απώλειες

Πρακτικές και συμβολικές  
απώλειες που συνοδεύουν  
έναν θάνατο

Γνωρίζοντας την ύπαρξη των  
δευτερογενών απωλειών, οι  
πελάτες μπορούν να  
βοηθηθούν ώστε να  
κατανοήσουν την  
πολυπλοκότητα που επιφέρει  
το πένθος

# Διαφορετικοί τρόποι πένθους

---

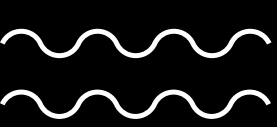
Οι άνθρωποι θρηνούν με τον δικό τους τρόπο, ακόμα κι αν θρηνούν την ίδια απώλεια.

---

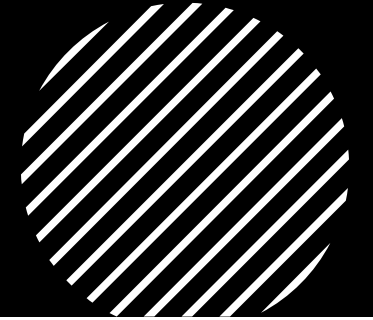
Η σχέση κάθε ατόμου με τον αποθανόντα ή ο ρόλος του ατόμου μέσα στην οικογένεια μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο ανταποκρίνεται στο θάνατο.

---

Η αποτελεσματική συμβουλευτική εξηγεί αυτές τις διαφορές και σέβεται τη μοναδική εμπειρία πένθους κάθε ατόμου, ενώ ενθαρρύνει τα μέλη της οικογένειας να σέβονται το ένα το άλλο.



# Το πένθος σε κάθε ηλικία



**Πένθος:** σχετίζεται με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο που έχει υποστεί την απώλεια και εμπεριέχει τις συμπεριφορές και τις τελετουργίες που ακολουθούν τον θάνατο

**Θρήνος:** Υποκειμενικό συναίσθημα που βιώνει ένα άτομο εξαιτίας της απώλειας ενός σημαντικού για αυτό προσώπου

# Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον θάνατο με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με:

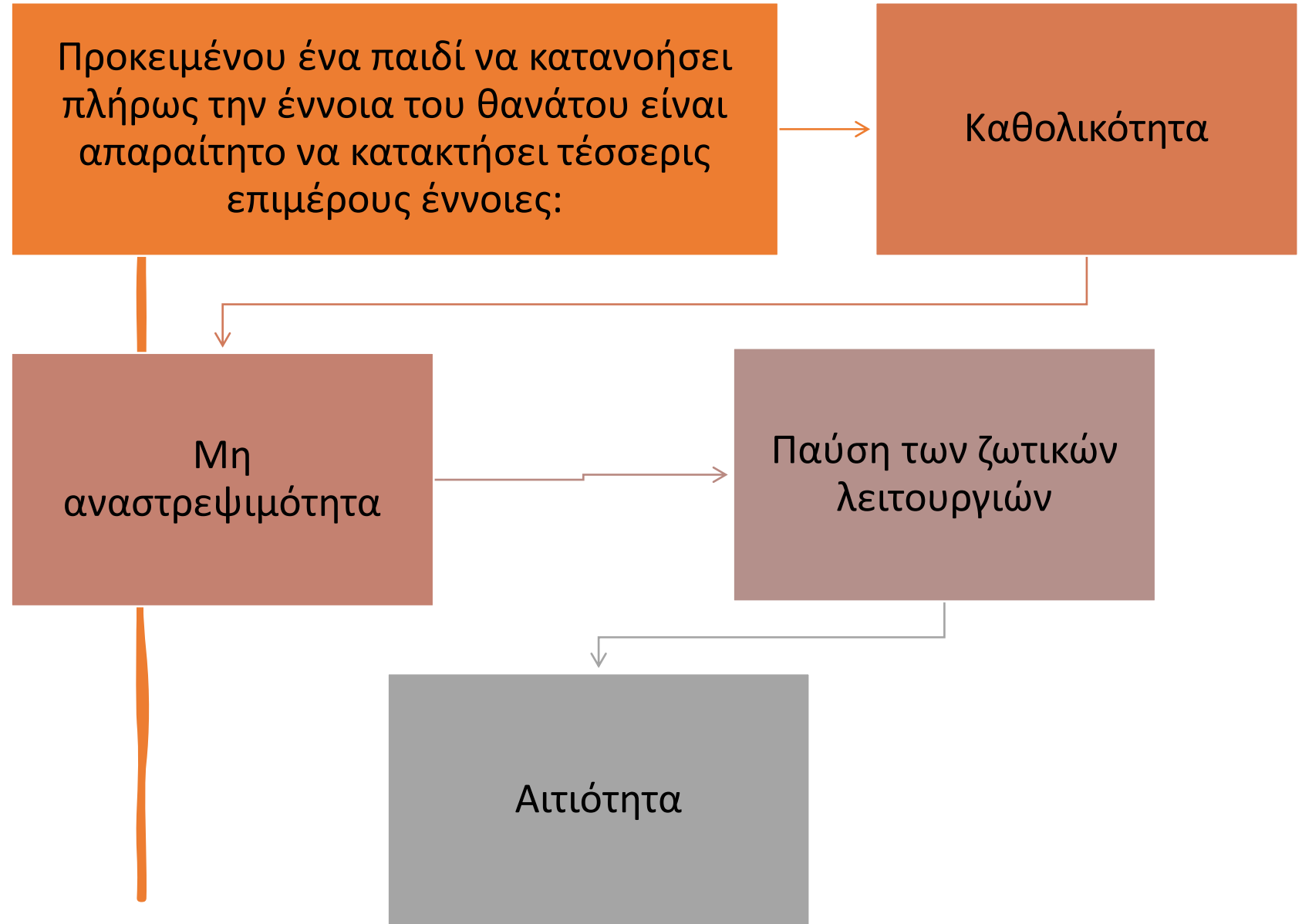
την ηλικία

τη γνωστική και συναισθηματική ωριμότητα

τις προσωπικές εμπειρίες

την προσωπικότητα

# Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά





## Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά προσχολικής ηλικίας

Δεν μπορούν να κατανοήσουν απόλυτα όλες τις διαστάσεις της έννοιας του θανάτου

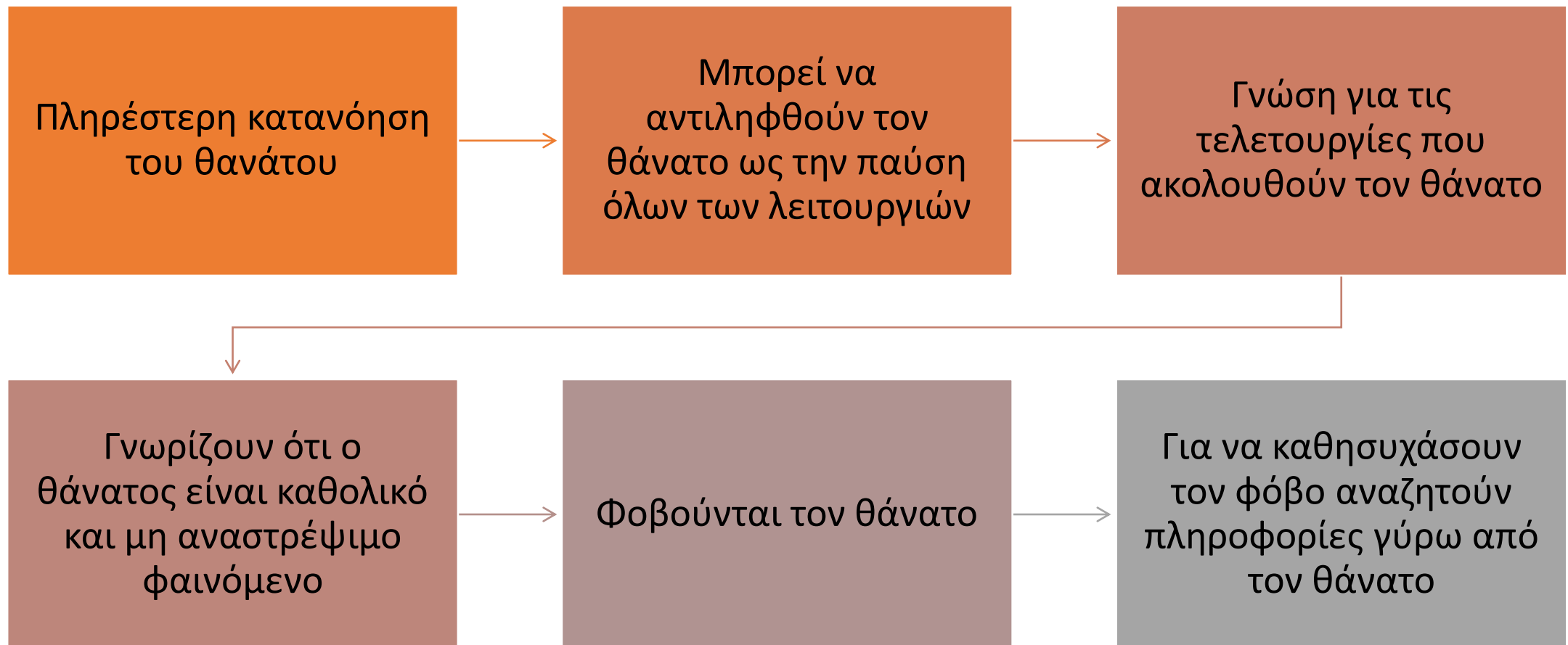
Ο θάνατος δεν αφορά όλους τους ανθρώπους ή να τον τοποθετούν χρονικά στο απώτερο μέλλον

Πιστεύουν πως ο νεκρός απλώς κοιμάται και θα ξυπνήσει ή θα γυρίσει πίσω με κάποιο μαγικό τρόπο

Δυσκολία να αντιληφθούν ότι με τον θάνατο σταματούν οι λειτουργίες που έκανε το άτομο πριν πεθάνει

Αναφέρουν μη ρεαλιστικά αίτια για τον θάνατο

# Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά σχολικής ηλικίας (6-12 ετών)



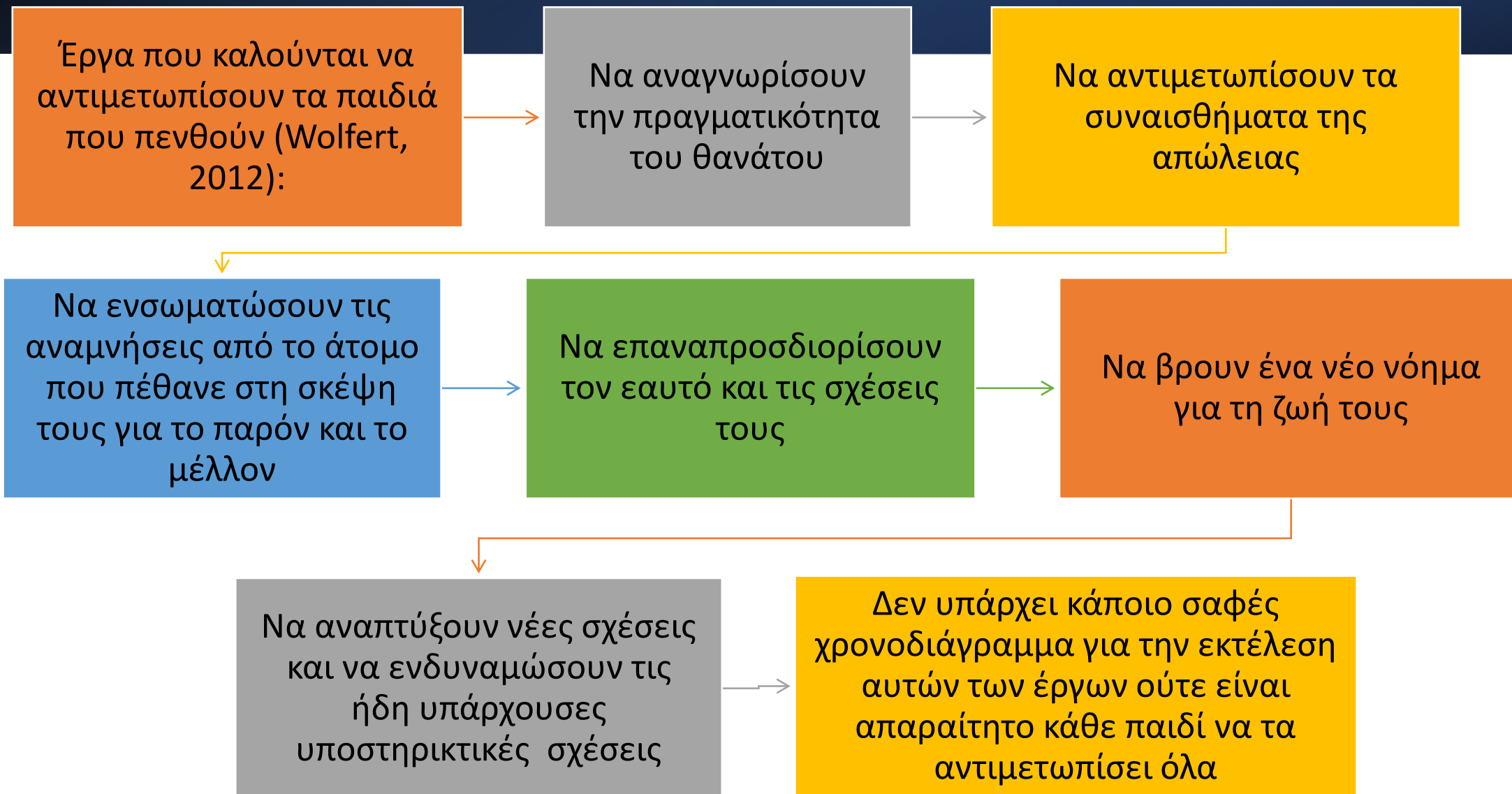
Η αντίληψη του  
θανάτου στους  
εφήβους (12 -18  
ετών)

Οι έφηβοι έχουν κατακτήσει πλήρως την  
έννοια του θανάτου

Υπαρξιακά ερωτήματα σχετικά με τη  
φύση της ζωής και του θανάτου

Ο φόβος του θανάτου δεν εκδηλώνονται  
έντονα (άλλα θέματα έχουν μεγαλύτερη  
σημασία, αίσθηση παντοδυναμίας)

# Τα στάδια του θρήνου



# Αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στον θάνατο

---

Οι αντιδράσεις των παιδιών εξαρτώνται από:  
Ηλικία του παιδιού και την αντίληψή του για το θάνατο

---

τις σχέσεις που είχε με το άτομο που πέθανε

---

τον τρόπο με τον οποίο συντελέστηκε ο θάνατος

---

το οικογενειακό και το σχολικό περιβάλλον

---

την κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνει

---

# Αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στον θάνατο

Χαρακτηριστικά του περιπλεγμένου θρήνου  
(Dickens, 2014):

Αδυναμία κατανόησης του θανάτου

Άρνηση και αποφυγή σχετικών με τον θάνατο  
αντικειμένων, αναμνήσεων, καταστάσεων ή  
σκέψεων

Μια παράλογη έντονη επιθυμία να είναι  
κανείς μαζί με το νεκρό

Επίμονες και παρεμβατικές σκέψεις σχετικά  
με τον νεκρό .

# Αντιδράσεις των παιδιών προσχολικής ηλικίας στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Λύπη ή και θυμός που εκφράζονται συχνότερα μέσα από συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. κλάμα ξεσπάσματα θυμού) και το παιχνίδι
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενες συμπεριφορές
- Σωματικές ενοχλήσεις
- Άγχους αποχωρισμού
- Ανασφάλεια και φόβος ότι τα ίδια ή κάποιος άλλος συγγενής τους θα αρρωστήσει και θα πεθάνει
- Συχνή αναφορά στον νεκρό

Αντιδράσεις των  
παιδιών  
σχολικής ηλικίας  
(6-12 ετών) στον  
θάνατο ενός  
αγαπημένου  
προσώπου

- Φαινομενική ηρεμία
- Ωστόσο μπορεί να αισθάνονται έντονο φόβο, άγχος, θλίψη ενοχές.
- Εκφράζουν τα συναισθήματα αυτά μόνο όταν νιώσουν ότι βρίσκονται σε ασφαλές περιβάλλον.
- Κοινωνική απόσυρση
- Μοναξιά
- Επιθετικές συμπεριφορές
- Πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Φοβικές και υποχονδριακές συμπεριφορές



# Αντιδράσεις των εφήβων στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Θλίψη φόβος, άγχος, θυμός ή και ενοχές
- Δεν εξωτερικεύουν τα συναισθήματα αυτά σε μια έντονη προσπάθεια να φαίνονται φυσιολογικοί
- Είναι λιγότερο πιθανό να αποκαλύψουν τα συναισθήματά τους στους γονείς τους ή σε κάποιον άλλον ενήλικα
- Συμπτώματα κατάθλιψης
- Κοινωνική απόσυρση
- Έλλειψη συγκέντρωσης στις καθημερινές ασχολίες
- Πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Αντιδραστικές ή παραβατικές συμπεριφορές (π.χ. κατανάλωση αλκοόλ)
- Πιθανό να αναλάβουν το ρόλο του προστάτη στην οικογένεια

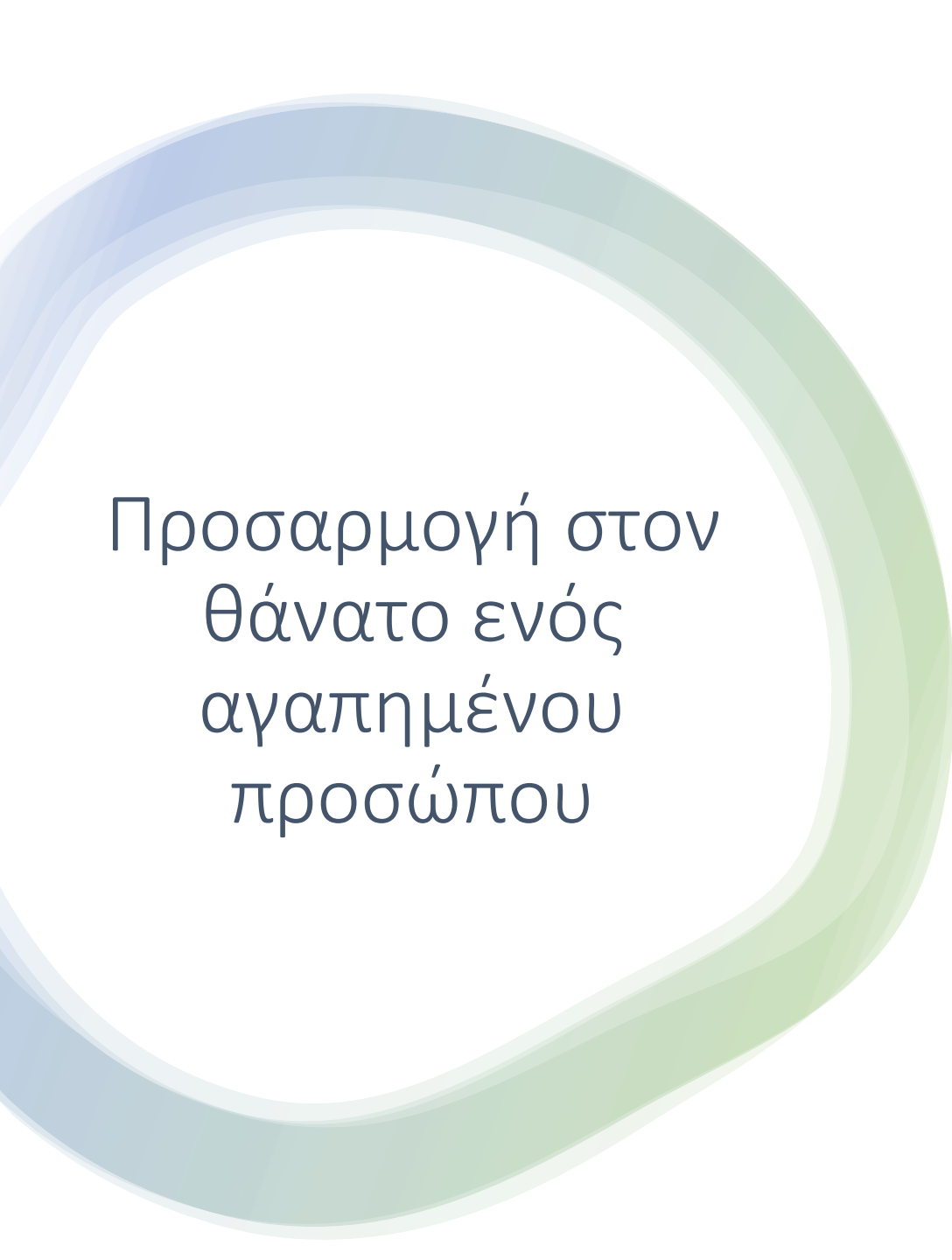
## Θάνατος ενός παιδιού στην οικογένεια

- Ιδιαίτερα τραυματικό γεγονός
- Θάνατος ένας αδελφού ή μιας αδελφής: Σημαντικές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στα παιδιά
- Προσπάθεια διατήρησης του συναισθηματικού δεσμού μέσα από τη χρήση αντικειμένων που ανήκαν στον αδερφό, μέσα από όνειρα με τον νεκρό.
- Μικρότερες ηλικίες: Φανταστικά παιχνίδια στα οποία περιλαμβάνουν τον νεκρό αδερφό
- Σημαντικές αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον

# Ο θάνατος ενός γονέα

Σημαντικές αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον του παιδιού

Πολλοί παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο βιώνει ένα παιδί τον θάνατο του γονιού του και του τρόπο με τον οποίο τον αντιμετωπίζει και προσαρμόζεται σε αυτόν



## Προσαρμογή στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Το άτομο χρειάζεται να εκφράσει και να επεξεργαστεί τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις που συνδέονται με το θάνατο αυτό
- Η πλειοψηφία των παιδιών καταφέρνει να προσαρμοστεί στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ξεπερνώντας τις αρχικές συναισθηματικές δυσκολίες
- Ένα μικρό ποσοστό παιδιών και εφήβων βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν συμπτώματα περιπλεγμένο θρήνου.

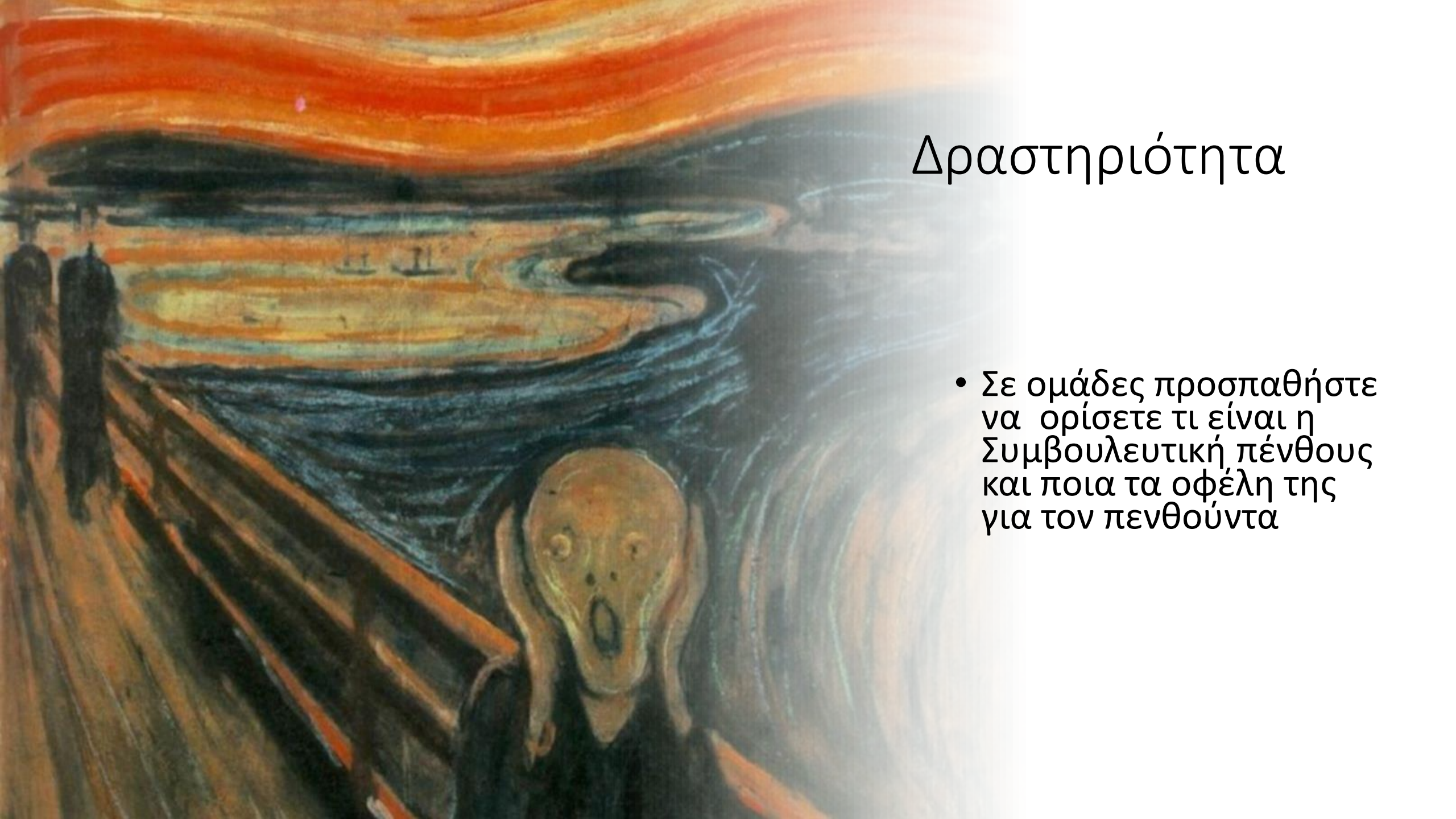
# Προσαρμογή στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Οικογενειακό και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο: Σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το παιδί θα διαχειριστεί το πένθος και στην προσαρμογή του.
- Η έκφραση και η επεξεργασία των συναισθημάτων που συνοδεύονται με την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου σχετίζονται με την καλύτερη προσαρμογή του ατόμου.
- Η συναισθηματική αντίδραση των γονέων ή του εναπομείναντα γονέα στον θάνατο επηρεάζει την προσαρμογή
- Αντίληψη της οικογένειας για τον θάνατο
- Υποστηρικτικό κοινωνικό πλαίσιο

## Σχολείο και πένθος

- Το παιδί που πενθεί δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στο σχολείο, χάνει τα κίνητρα του για μάθηση και τον ενθουσιασμό του μειώνεται η σχολική του επίδοση.
- Μπορεί να εμφανίσει προβληματικές συμπεριφορές στην τάξη.
- Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να είναι ενήμεροι για τις δυσκολίες.
- Να αξιοποιούνται από τους εκπαιδευτικούς δομημένες ασκήσεις και η ανάγνωση βιβλίων σχετικών με τον θάνατο και την απώλεια.





# Δραστηριότητα

- Σε ομάδες προσπαθήστε να ορίσετε τι είναι η Συμβουλευτική πένθους και ποια τα οφέλη της για τον πενθούντα

# Συμβουλευτική πένθους

- Είναι μια μορφή θεραπείας που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τα διάφορα στάδια και τα συναισθήματα της θλίψης μετά από μια απώλεια.
- Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποφύγουν ορισμένες από τις πιο οξείες εκδηλώσεις θλίψης και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους με υγιή τρόπο.



## Συμβουλευτική για το πένθος και το θάνατο

### Βασικοί στόχοι:

- Να παρέχει πληροφορίες στα άτομα που πενθούν σχετικά με το πένθος
- Να τα βοηθήσει να εκφράσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η απώλεια του αγαπημένου προσώπου
- Να αποδεχτούν και να νοηματοδοτήσουν την απώλεια
- Να προσαρμοστούν μετά την απώλεια

## Οφέλη της Συμβουλευτικής πένθους

Μπορεί να βοηθήσει τους πενθούντες να κατανοήσουν, να αποδεχτούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα για να ζήσουν μια πλήρη ζωή

Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διαχειριστούν το άγχος και να αποφύγουν την κατάθλιψη παρέχοντάς τους στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους εποικοδομητικά.

Μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να ξεπεράσουν τα συναισθήματα ενοχής

Βοηθά τους συμβουλευόμενους να κατανοήσουν τη διαδικασία του πένθους



## Οφέλη της Συμβουλευτικής πένθους

- Υπενθυμίζει στους συμβουλευόμενους ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι για να θρηνήσουν.
- Βοηθά τους συμβουλευόμενους να τιμούν τον νεκρό χωρίς τραύμα.
- Βοηθά τους συμβουλευόμενους να καταλάβουν ότι η θλίψη μπορεί να προκληθεί από διαφορετικά είδη απώλειας.
- Οδηγεί τους συμβουλευόμενους πίσω στην αυτοφροντίδα

# Παρεμβάσεις για πενθούντα παιδιά

Ατομική συμβουλευτική

Συμβουλευτική οικογένειας

Ομαδική συμβουλευτική ή τις ομάδες υποστήριξης

Η παρέμβαση που βασίζεται σε ομάδες συνομηλίκων αποτελεί ένα από τα συνιστώμενα προγράμματα παρέμβασης για παιδιά που βιώνουν πένθος

# Συμβουλευτική πένθους για παιδιά και εφήβους

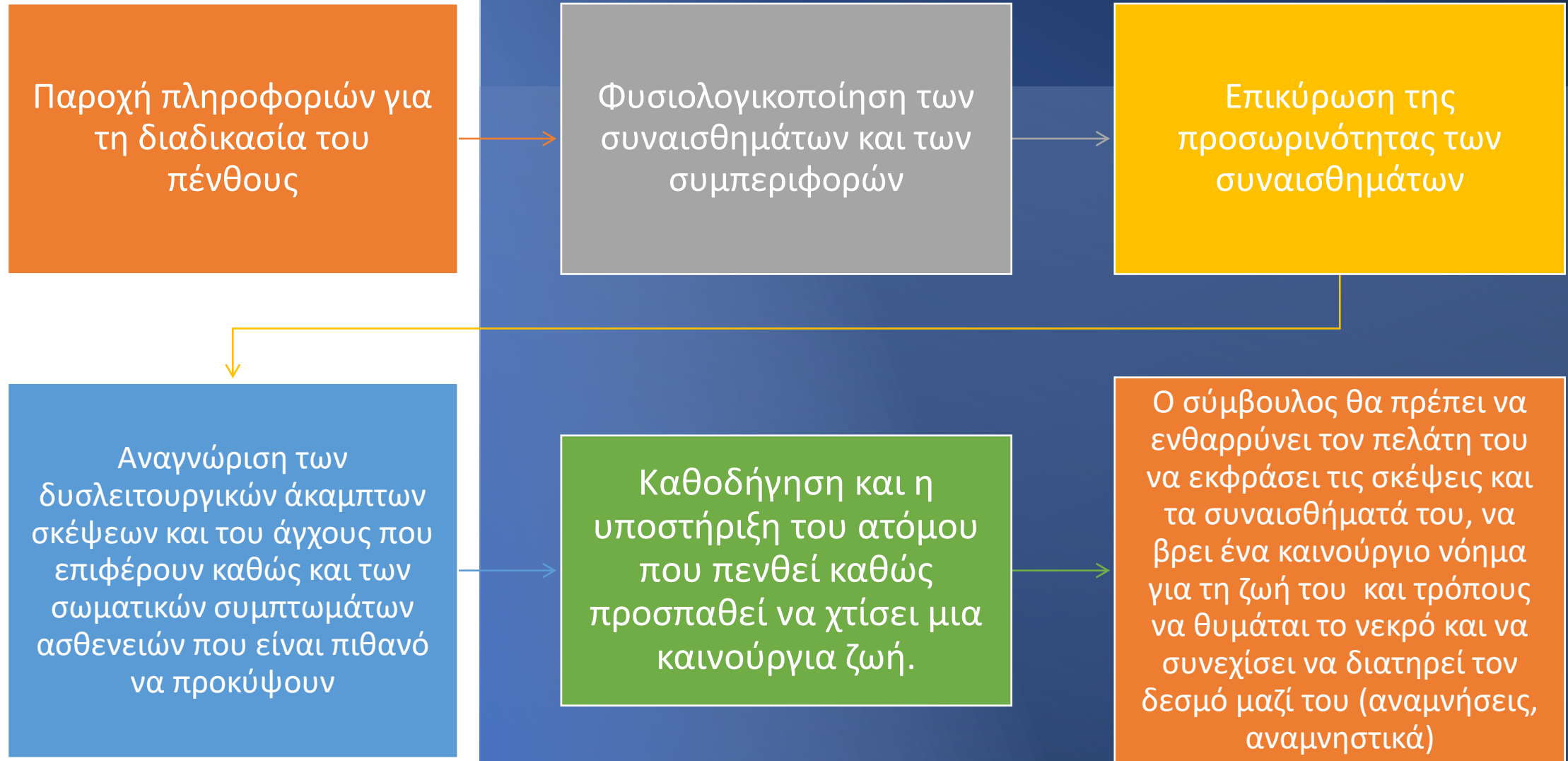
Ομαδικές  
παρεμβάσεις στο  
σχολείο ή σε άλλους  
χώρους

Παροχή  
ψυχοεκπαίδευσης για  
θέματα σχετικά με τον  
θάνατο και το πένθος.

## Στόχοι της Συμβουλευτικής πένθους για παιδιά και εφήβους

- να παρέχει στα παιδιά ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο να μπορούν να εκφράσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σχετικά με τον θάνατο
- να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με άλλα παιδιά που έχουν ανάλογη εμπειρία
- να ενημερώσουν τα παιδιά σχετικά με το τι είναι ο θάνατος και τι αλλαγές επιφέρει στη ζωή τους
- να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να αποδεχτούν το γεγονός του θανάτου
- να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης
- να τιμήσουν τη σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο που πέθανε και να συνεχίσουν τη ζωή τους

# Γνωσιακή συμπεριφορική προσέγγιση



# Προσέγγιση Gestalt

Αναγνωρίζει το δικαίωμα του πενθούντα να θρηνήσει με τον δικό του τρόπο στον δικό του χρόνο.

Τεχνική της άδειας καρέκλας: Βοηθά το άτομο να αποκτήσει καλύτερη αίσθηση του εαυτού του και των συναισθημάτων του.

- Μπορεί να βοηθήσει να αναδυθούν τα απαγορευμένα συναισθήματα ή να χρησιμοποιηθεί όταν υπάρχουν μισοτελειωμένες υποθέσεις.

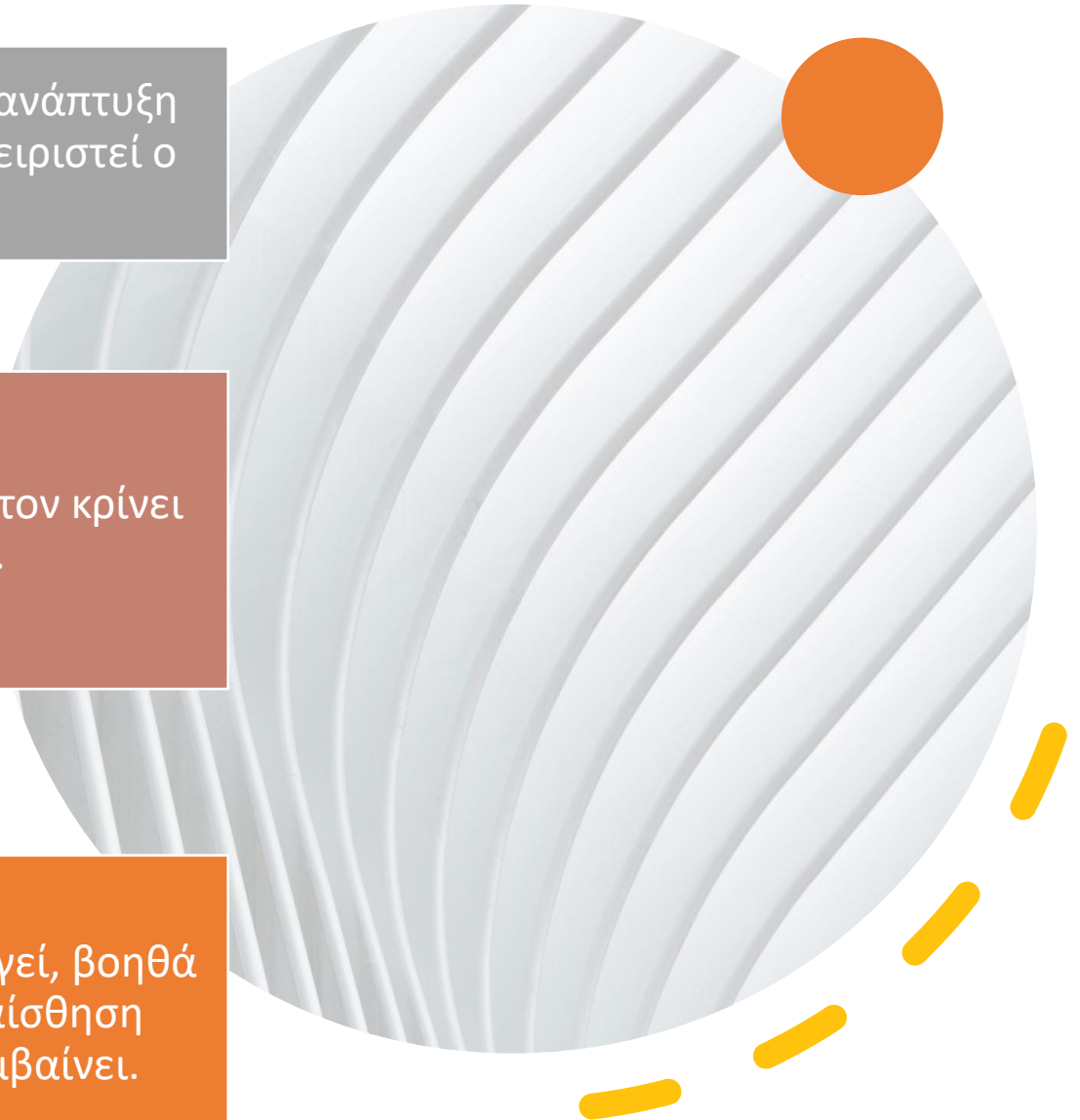


# Προσωποκεντρική προσέγγιση

Ακολουθεί ένα μη κατευθυντικό μοντέλο που ενισχύει την ανάπτυξη του εαυτού και την προσωπική ευθύνη για το πώς θα διαχειριστεί ο πελάτης τον θρήνο του.

Βοηθά τον πελάτη να νιώσει ότι κάποιος τον κατανοεί, δεν τον κρίνει ενώ ταυτόχρονα αφήνει χώρο για τις ανάγκες του.

Ο σύμβουλος, μέσω του κατάλληλου κλίματος που δημιουργεί, βοηθά τον πενθούντα να ακουστεί και αξιοποιώντας την ενσυναίσθηση κατανοεί αυτά που του συμβαίνουν, χωρίς όμως να επεμβαίνει.



# Υπαρξιακή προσέγγιση

Έμφαση στην ιδέα να μάθουμε να βασιζόμαστε στον εαυτό μας και στις εσωτερικές πηγές στήριξης για να δώσουμε στη ζωή μας σκοπό και νόημα.

Ο σκοπός της θεραπευτικής εργασίας είναι να αναγνωρίσουν, να αποδεχτούν και να διδαχθούν από τα πιο αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, η ενοχή, η απελπισία και η αίσθηση του τραγικού.

Ο υπαρξιακός θεραπευτής θα μείνει δίπλα στον πελάτη με ειλικρίνεια και θα τον βοηθήσει να διερευνήσει τα δεδομένα της ύπαρξης αντέχοντας του μαζί την υπαρξιακή αγωνία που θα αναδυθεί.

# Προβλήματα που αντιμετωπίζει ο Σύμβουλος πένθους

- Αντιμέτωπος με παρόμοιες προσωπικές εμπειρίες που θα έλθουν και πάλι στην επιφάνεια
- Άσχημη και αγενή συμπεριφορά του συμβουλευόμενου λόγω του πόνου και της αγωνίας
- Αμηχανία που μπορεί να νιώσει ο σύμβουλος λόγω των αυστηρά προσωπικών πληροφοριών και δεδομένων που μπορεί να του εκμυστηρευθεί ο συμβουλευόμενος
- Πολλά είναι τα συναισθήματα που μπορούν να επηρεάσουν τον σύμβουλο όπως η λύπη, το άγχος, οι τύψεις, η απογοήτευση καθώς και ο θυμός. Αυτά τα συναισθήματα προέρχονται κυρίως από τους συμβουλευόμενους.
- Διακοπή της συμβουλευτικής διαδικασίας ή στήριξη από ένα πιο έμπειρο σύμβουλο που θα βοηθήσει και το σύμβουλο και το συμβουλευόμενο.

# Οι φάσεις της Συμβουλευτικής πένθους

## Πρώτη φάση

- Εγκαθιδρύσουμε τη θεραπευτική σχέση και τη θεραπευτική συμμαχία
- Υποβάλλουμε ερωτήσεις σχετικά με τις συνθήκες της ασθένειας ή του ατυχήματος, του θανάτου και της κηδείας.
- Διευκολύνουμε την έκφραση των συναισθημάτων και ανακουφίζουμε το άγχος εντοπίζοντας τα ψυχοσωματικά συμπτώματα.
- Ζητάμε πληροφορίες για περασμένες απώλειες, ανασυνθέτουμε νοερά το υποστηρικτικό περιβάλλον του ανθρώπου και αναγνωρίζουμε τους λειτουργικούς τρόπους με τους οποίους τις διαχειρίστηκε.
- Καθησυχάζουμε τον πελάτη από τους φόβους του
- Ενθαρρύνουμε την επανάληψη της ιστορίας και φέρνουμε τον πελάτη απέναντι στην ευθύνη που έχει να αναλάβει ενεργητικά το πένθος και τον θρήνο του.

## Οι φάσεις της Συμβουλευτικής πένθους

### Πρώτη φάση

- Όταν κρίνουμε ότι έχει έρθει η στιγμή, εισαγάγουμε την έννοια των πολλαπλών απωλειών στο πένθος και τις ερευνούμε διεξοδικά.
- Βοηθάμε τον πενθούντα να διερευνήσει τη σχέση του με τον νεκρό και ταυτόχρονα τον βοηθάμε να ανακατασκευάσει το νόημα αυτής της σχέσης.
- Εμπνέουμε ελπίδα για το μέλλον

## Οι φάσεις της Συμβουλευτικής Πένθους

### Δεύτερη φάση

- Θα αναγνωρίσουμε μια κάποια έστω και μικρή προθυμία εκ μέρους του πελάτη να επανασυνδεθεί με τη ζωή.
- Ενθαρρύνουμε τις μικρές αλλαγές και ενημερώνουμε το συμβουλευόμενο ότι δεν υπάρχουν πισωγυρίσματα στη διαδικασία του πένθους.
- Ενθαρρύνουμε το άτομο να συνδεθεί με όσους και όσες είναι βοηθητικοί απέναντί του αλλά και απέναντι στον τρόπο με τον οποίο έχει επιλέξει να θρηνησει.
- Έμφαση στη φροντίδα του σώματος μέσω γυμναστικής και διατροφής
- Εξακολουθούμε να ερευνούμε παλιότερες απώλειες. Μέσα από αυτές δημιουργούμε ένα πλάνο πρόβλεψης και ένα πλάνο υποστήριξης.

# Οι φάσεις της Συμβουλευτικής Πένθους

## Δεύτερη φάση

- Ενθαρρύνουμε τον πελάτη να μιλήσει και για τις δύσκολες πλευρές του νεκρού.
- Συνοδεύουμε τον πελάτη στις φιλοσοφικές, πνευματικές και θρησκευτικές αναζητήσεις του αλλά σε καμία περίπτωση δεν παίρνουμε ανοιχτά θέση για κάποια από αυτές.
- Είναι πιθανό προς το τέλος της δεύτερης φάσης ο πενθών να αντιληφθεί ότι χρειάζεται να εγκαταλείψει την έννοια του προηγούμενου εαυτού και να αρχίσει να διαμορφώνει τη νέα του ταυτότητα.

## Οι φάσεις της Συμβουλευτικής Πένθους

### Τρίτη φάση

- Δεν υπονοεί την ολοκλήρωση της δουλειάς με το πένθος.
- Μεγαλύτερη σταθερότητα στη ζωή του πενθούντα.
- Η ανακατασκευή νοήματος συνεχίζεται σε μεγαλύτερο βάθος. Ο πελάτης έχει βρει το νέο του ρόλο.
- Πιθανόν να παρατηρηθούν αλλαγές στις πνευματικές πεποιθήσεις του ατόμου



# Οι φάσεις της Συμβουλευτικής Πένθους

## Τρίτη φάση

Οι πελάτες εμβαθύνουν σε θέματα όπως το περιβάλλον γύρω τους και η διαδικασία του πένθους.

Αναγνωρίζουν και αποδέχονται τους περιορισμούς τους και επενδύουν σε νέους ρόλους και σχέσεις.

Μπορούν και μιλούν πιο εύκολα για την ιδέα της δική τους θνητότητας, της μοναξιάς και τη σπουδαιότητα της εξεύρεσης ενός προσωπικού νοήματος.

Η καθημερινότητα του ατόμου σε αυτό το στάδιο περιλαμβάνει έναν λειτουργικό τρόπο ζωής που ενσωματώνει τον θρήνο χωρίς να τον φοβάται.

# Κατά τη συμβουλευτική διαδικασία

- Ο σύμβουλος ενθαρρύνει τον πελάτη του θα μιλήσει για τον νεκρό υποβάλλοντας πολλές ερωτήσεις που βοηθούν τον άνθρωπο να μιλήσει για τη σχέση του μαζί του.
- Διαχωρίζει το τραύμα από το πένθος.
- Βοηθά τον συμβουλευόμενο να δουλέψει με το συναίσθημα της ενοχής, η οποία μπορεί να είναι είτε εμφανής είτε καλυμμένη.
- Ο σύμβουλος χρειάζεται να γνωρίζει ότι οι διαφορετικές εκφράσεις στο πένθος είναι αποδεκτές και να επικυρώσει αυτή τη διαφορετικότητα.
- Ενστάλαξη ελπίδας

# Κατά τη συμβουλευτική διαδικασία

## Η πρώτη συνεδρία

- Για το ραντεβού που θα κλείσουμε διασφαλίζουμε ότι επικοινωνούμε απευθείας και μόνο με τον ίδιο τον ενδιαφερόμενο.
- Ξεκινάμε ήδη από το τηλέφωνο ή τα σχετικά μηνύματα να χρησιμοποιούμε τη λέξη θάνατος μια λέξη που συνήθως αυτοί που πενθούν αποφεύγουν να χρησιμοποιήσουν.
- Αν για οποιοδήποτε λόγο κρίνουμε από το αρχικό τηλεφώνημα ή τα πρώτα μηνύματα ότι δεν μπορούμε να βοηθήσουμε τον συγκεκριμένο πελάτη, παραπέμπουμε σε κάποιον άλλον επαγγελματία αναφέροντας ότι δεν έχουμε ανάλογη εμπειρία.

# Κατά τη συμβουλευτική διαδικασία

- Στην έναρξη της πρώτης συνάντησης είναι σημαντικό να αναφέρουμε το όνομά μας, τις σπουδές μας, το απόρρητο της διαδικασίας και της εξαίρεσης αυτού αλλά και την πιθανότητα της παραπομπής και τις συνεργασίες μας με άλλους ειδικούς, αν κριθεί κάτι τέτοιο είναι ωφέλιμο για τον πελάτη.
- Αναφέρουμε το γεγονός ότι και εμείς λαμβάνουμε εποπτεία.
- Εστιάζουμε στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία

# Κατά την συμβουλευτική διαδικασία

- Διατηρήστε οπτική επαφή με τον πελάτη
- Αποφύγετε κινήσεις που κρύβουν το πρόσωπό σας
- Μετακινήστε το σώμα σας προς το μέρος του συμβουλευόμενού σας, καθίστε στο ίδιο επίπεδο μαζί του, αποφύγετε να έχετε σταυρωμένα χέρια και πόδια.
- Χρησιμοποιήστε διακυμάνσεις και αποχρώσεις στον τόνο της φωνής σας για να μεταδώσετε το συναίσθημα του πελάτη ή το δικό σας, κρατήστε τον τόνο σας ουδέτερο όταν αντανακλάται αυτό που ακούτε, να μιλάτε χαλαρά και ζεστά στο συμβουλευόμενο σας
- Ανοιχτές ερωτήσεις

Κατά τη  
συμβουλευτική  
διαδικασία



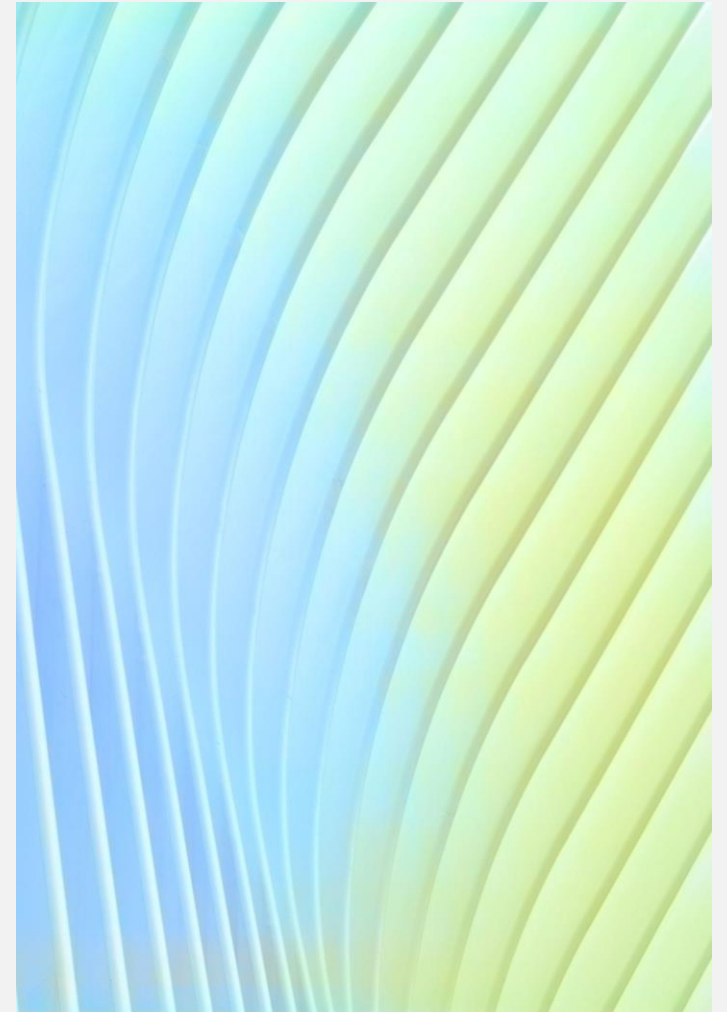
# Σιωπή στη συνεδρία πένθους


Η σιωπή είναι απαραίτητο στοιχείο της συμβουλευτικής πένθους.

Ο σύμβουλος παίρνει το χρόνο του για να στοχαστεί πάνω σε αυτά που ακούει ή να επεξεργαστεί αυτά που θέλει να μοιραστεί.

Είναι πιθανό πελάτης να χρησιμοποιεί τη σιωπή για να ανασυνταχθεί και να έρθει εκ νέου σε επαφή με τα επώδυνα συναισθήματα που βιώνει λόγω της απώλειας.

Αόρατα πένθη και πένθη ταμπού.

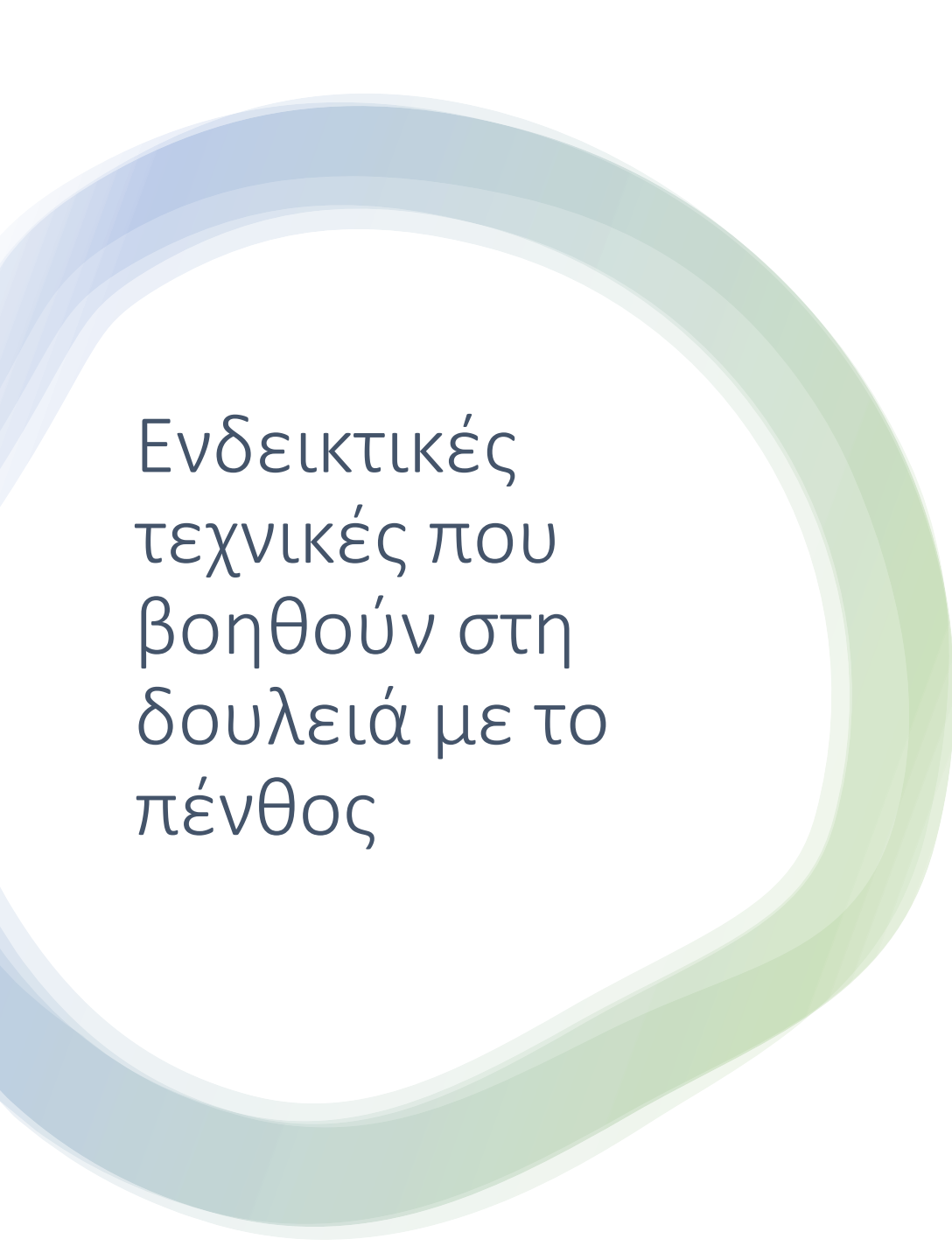




Ενδεικτικές  
τεχνικές που  
βοηθούν στη  
δουλειά με  
το πένθος

- Εντοπίστε τα δύσκολα συναισθήματα και δουλέψτε πάνω σε αυτά με τρόπους που αναλογούν στη δική σας προσέγγιση.
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές διαχείρισης άγχους.
- Άδεια καρτέκλα και διπλή καρτέκλα αποτελούν δημιουργικές τεχνικές μετατρέποντας την ομιλία σε βίωμα.
- Γράψιμο επιστολής προς τον νεκρό
- Διατήρηση ημερολογίου
- Αξιοποίηση της τέχνης
- Ταινίες, βιβλία, πίνακες ζωγραφικής
- Λεύκωμα ή κουτί αναμνήσεων





Ενδεικτικές  
τεχνικές που  
βοηθούν στη  
δουλειά με το  
πένθος

## Θεραπεία ομιλίας

- Προτρέπει τους ανθρώπους να μιλούν για τα συναισθήματά τους και να συζητούν την απώλεια τους.
- Ο σύμβουλος μπορεί να προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για τους ασθενείς να μιλήσουν για το αγαπημένο τους πρόσωπο που έχει πεθάνει, βοηθώντας τους να διατηρήσουν μια σύνδεση με το άτομο που έχασαν.
- Η θεραπεία ομιλίας μπορεί να γίνει ατομικά ή ομαδικά.
- Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν την ομαδική συμβουλευτική για πένθος χρήσιμη για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του πένθους.

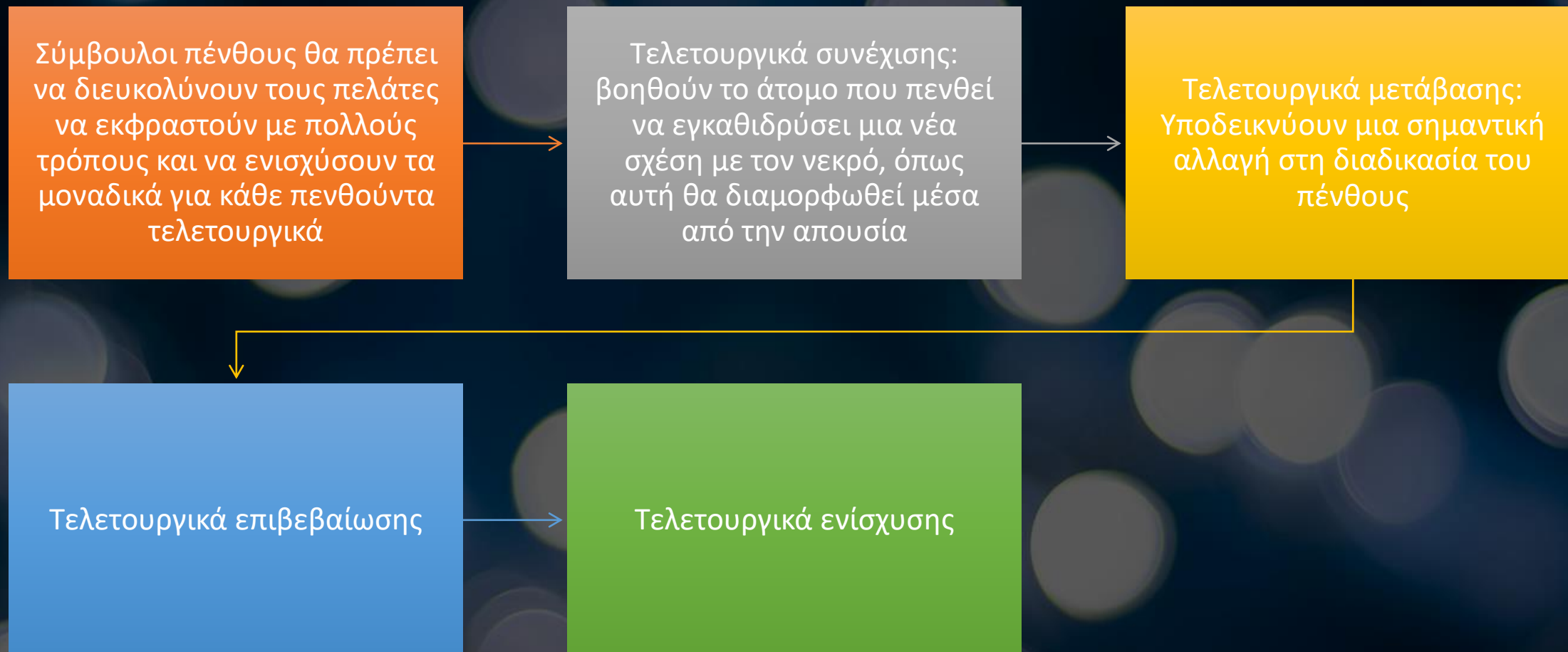
# Ενδεικτικές τεχνικές που βοηθούν στη δουλειά με το πένθος


*Γνωσιακή  
Συμπεριφορική  
Θεραπεία (CBT):*

τα άτομα προσπαθούν  
να εντοπίσουν και να  
αλλάξουν τα μοτίβα  
σκέψης που επηρεάζουν  
αρνητικά τη  
συμπεριφορά τους.

Ο σύμβουλος για το  
πένθος μπορεί να  
βοηθήσει τους ασθενείς  
να αναγνωρίσουν και να  
εξερευνήσουν αυτές τις  
σκέψεις και να  
αναπτύξουν στρατηγικές  
για να μειώσουν τον  
αντίκτυπο που έχουν  
στη ζωή τους.

# Τελετουργικά





## Ερωτήσεις στη συμβουλευτική πένθους

Στη συμβουλευτική πένθους  
κάνουμε πολλές ερωτήσεις οι  
οποίες βοηθούν τον πενθούντα.

Να εστιάσει στον εαυτό του

Να εστιάσει στη σχέση του με  
τον νεκρό

# Ρόλος του συμβούλου

---

Γνώσεις και εμπειρία

---

Σταθερότητα και διαθεσιμότητα

---

Εμπειρία προσωπικής θεραπείας

---

Γνώση και σεβασμό στον κώδικα δεοντολογίας

---

Γνησιότητα-αυθεντικότητα

---

Μη κριτική στάση

---

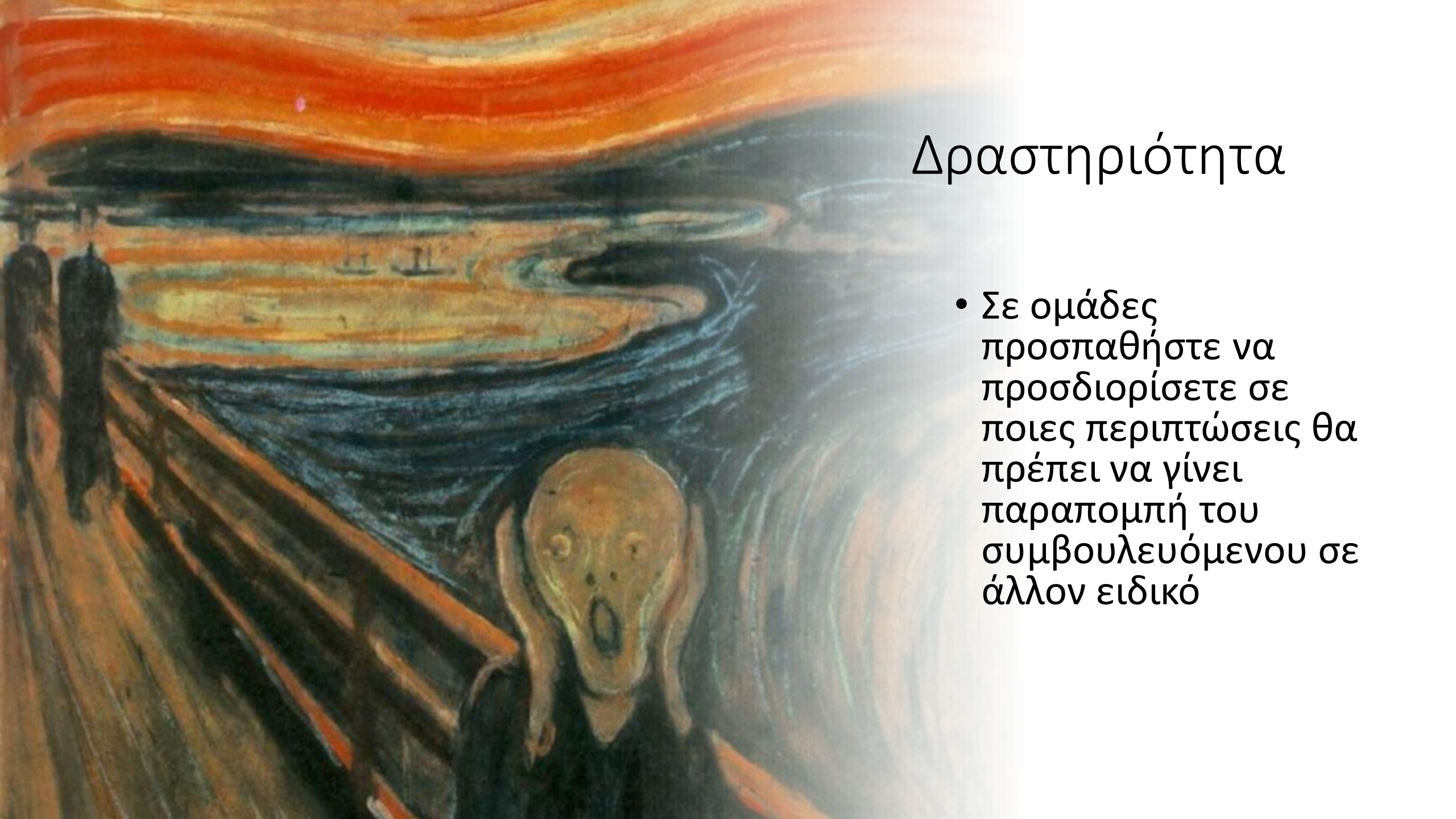
Στήριξη μέσω της συστηματικής εποπτείας

Διαπολιτισμικό  
πένθος και  
συμβουλευτική

Διαφορές στην έκφραση του θρήνου σε διαφορετικές κουλτούρες.

Ενημέρωση του Συμβούλου για τον τρόπο εκδήλωσης του θρήνου στο πολιτισμικό πλαίσιο του πελάτη (τι θεωρείται φυσιολογικό, ταφικά έθιμα, πρακτικές με τις οποίες τιμάται ο νεκρός).





## Δραστηριότητα

- Σε ομάδες  
προσπαθήστε να  
προσδιορίσετε σε  
ποιες περιπτώσεις θα  
πρέπει να γίνει  
παραπομπή του  
συμβουλευόμενου σε  
άλλον ειδικό

# Ενδείξεις για παραπομπή του συμβουλευόμενου

- Η ένταση του πένθους δεν μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου
- Η διατήρηση αναλλοίωτου του χώρου ή των ρούχων του νεκρού, ακόμα και όταν μια τέτοια πρακτική περιορίζει τη λειτουργία της υπόλοιπης οικογένειας
- Η ανάπτυξη σωματικών συμπτωμάτων παρόμοιων με του νεκρού
- Δραματικές αλλαγές στο οικογενειακό, επαγγελματικό και προσωπικό περιβάλλον
- Ιστορικό κλινικής κατάθλιψης ή άλλων ψυχολογικών, ψυχιατρικών διαταραχών
- Αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές
- Σοβαρά προβλήματα σε ύπνο, διατροφή, διάθεση
- Έντονες και μη διαχειρίσιμες φοβίες για τις ασθένειες ή τον θάνατο
- Ολοκληρωτική αποφυγή του γεγονότος του θανάτου
- Όταν τα θέματα που πραγματεύεται στη συνεδρία ο συμβουλευόμενος αγγίζουν δικές μας προσωπικές περιοχές και διακινούν δικά μας θέματα
- Όταν κρίνουμε ή αισθανόμαστε ότι για οποιονδήποτε λόγο δεν είμαστε κατάλληλοι για αυτό τον άνθρωπο
- Για όποιο λόγο κρίνει ο επόπτης με τον οποίο συνεργαζόμαστε



# Παραπομπή του συμβουλευόμενου

Ο τρόπος με τον οποίο θα παραπέμψουμε έναν πελάτη είναι το ίδιο σημαντικός με την παραπομπή αυτή καθαυτή.

Η παραπομπή πρέπει να γίνει με την ανάληψη της προσωπικής μας ευθύνης, εστιάζοντας στο γεγονός ότι εμείς δεν μπορούμε να βοηθήσουμε περαιτέρω.

# Βιβλιογραφία

- Αναγνωστοπούλου, Τ., & Χατζηνικολάου, Σ. (2015). *Το πένθος στα παιδιά*. Αθήνα: Ινστιτούτο Ψυχολογίας και Υγείας.
- Βασιλόπουλος, Στ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Β. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Gutenberg.
- Dickens, N. (2014). Prevalence of Complicated Grief and Posttraumatic Stress Disorder in Children and Adolescents Following Sibling Death. *Family Journal*, 22 (1), 119-126.
- Heath, M.A., & Cole, B.V. (2012). Strengthening classroom emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International*, 33 (3), 243-262.
- Akerman, R., & Statham, J. (2014). *Bereavement in childhood: The impact on psychological and educational outcomes and the effectiveness of support services*. UK: The Childhood Wellbeing Research Centre.
- Baum, H. (2003). *Η γιαγιά πήγε στον ουρανό; Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Stylianou, P., & Zembylas, M. (2018). Peer support for bereaved children: Setting eyes on children's views through an educational action research project. *Death Studies*, Published online, 1-10. doi: 10.1080/07481187.2017.1369472
- Finn, C.(2003). Helping Students Cope With Loss: Incorporating Art Into Group Counseling. *Journal For Specialists In Group Work*/June 2003, pp.154-165.
- Huss, S.N. (1999). Effectiveness of a group for parentally Bereaved children», Bowling Green State University & Martin Ritchie, *The Journal for Specialists in Group Work*, 24:2, 186-196.

# Βιβλιογραφία

- Attig, T. (2010). *How we Grieve: Relearning the World*. Oxford: Oxford University Press.
- Βασιλόπουλος, Στ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Β. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Gutenberg.
- Heath, M.A., & Cole, B.V. (2012). Strengthening classroom emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International*, 33 (3), 243-262.
- Akerman, R., & Statham, J. (2014). *Bereavement in childhood: The impact on psychological and educational outcomes and the effectiveness of support services*. UK: The Childhood Wellbeing Research Centre.
- Baum, H. (2003). *Η γιαγιά πήγε στον ουρανό; Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Stylianou, P., & Zembylas, M. (2018). Peer support for bereaved children: Setting eyes on children's views through an educational action research project. *Death Studies*, Published online, 1-10. doi: 10.1080/07481187.2017.1369472.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2002). *Μαθήματα ζωής*. Αθήνα: Europubli.
- Finn, C.(2003). Helping Students Cope With Loss: Incorporating Art Into Group Counseling. *Journal For Specialists In Group Work*, pp.154-165.
- Huss, S.N. (1999). Effectiveness of a group for parentally Bereaved children», Bowling Green State University & Martin Ritchie, *The Journal for Specialists in Group Work*, 24:2, 186-196.
- Ψημενάτου, Ν. (2022). *Συμβουλευτική πένθους*. Αθήνα: Φίλντισι.
- Worden, J.W. (2009). *Grief counselling and Grief Therapy. A Handbook of the Mental Health Practitioner*. New York: Springer Publishing Company.