

GROWTH

Iskustvo tugovanja mladih kao
resurs za osobni rast i razvoj

Ako u svojoj okolini imaš osobu koja je doživjela smrt bliske osobe ...



Sufinancira
Europska unija



Kako možeš pružiti podršku tugujućoj osobi: ¹

- Shvatiti da je tugovanje prirodni odgovor na gubitak, koji može biti dugotrajan, emocionalno proturječan i nepredvidiv.
- Slušati emocije osobe koja je doživjela gubitak, uključujući osjećaj krivnje, ljutnje ili tjeskobe, umjesto da im "savjetujemo" kako bi se trebali osjećati.
- Izbjegavati pojednostavljujuće izjave (*Znam kako se osjećaš, Sada je sretniji, Bog ga je volio više od tebe, Za pola godine ćeš se osjećati bolje, Možeš se ponovno oženiti/upoznati nekoga drugog* itd.).
- Ne govoriti nepotrebno, jer ponekad je najbolji odgovor "biti prisutan" i podržavati preživjelog u izražavanju njegovih osjećaja.
- Ne govoriti preživjelom da ne plače ili da ne bude tužan, već mu pružiti vrijeme i prostor za to.
- Podržavati tugujućeg u prisjećanju i pričanju uspomena na preminulog.
- Slušati ne samo riječi, nego i tišinu, jer ono što nije izrečeno jednako je važno kao i ono što jest.
- Ne očekivati da će vrijeme samo izliječiti sve rane, jer prevladavanje tuge može biti bolno i iscrpljujuće.
- Pomoći u konkretnim stvarima, poput pripreme hrane, brige o djeci, radova u vrtu ili čišćenja kuće, kako bi tugujući imao prostora za tugovanje.
- Potaknuti na odmor, meditaciju, brigu o sebi i tjelovježbu.
- Poštovati rodne i kulturne razlike u procesu tugovanja.

¹ Preuzeto iz priručnika „Preporuke za dobru praksu rada s mladima s iskustvom tugovanja“, Djeca prva, 2025.



Sufinancira
Europska unija

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Projekt je financiran u okviru programa Europske unije Erasmus+, a bespovratna sredstva dodjeljuje Agencija za mobilnost i programe EU.

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe EU. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.