



Ajuntament de Solsona



ACOMIADAR-SE DES DEL CONFINAMENT

La pèrdua d'una persona estimada és una de les experiències més dures i intenses que hem d'afrontar les persones. El dol és una reacció emocional normal davant la pèrdua.

La realitat actual de pandèmia de COVID-19 ha canviat les formes tradicionals i culturals d'expressar el dolor de la pèrdua. Un aspecte que pot dificultar el procés del dol és el fet de no poder-se acomiadar. El distanciament social, no poder-se reunir, no poder-nos abraçar, el no poder vivenciar una cerimònia de comiat ni compartir la calidesa familiar i social ens porten a buscar noves formes de funcionar i plantejar com volem viure el moment del comiat.

Els rituals de comiat són actes simbòlics que ajuden a expressar els nostres sentiments davant la pèrdua i obren la porta a la presa de consciència del procés de dol.

Algunes propostes que ens poden ajudar a alleugerir el dolor del comiat en la distància són les següents:

- **Fer una reunió familiar (per telèfon o videotrucada). Compartir el dolor i les necessitats.**

Parleu amb tota la família sobre quines coses necessiteu fer per poder-vos acomiadar des de casa. Es tracta d'arribar a un acord, sent flexibles i tenint en compte necessitats diferents. Presteu especial atenció a les necessitats dels infants i les persones amb diversitat funcional i feu-los participar del procés. El dol no és igual per a tothom, i la manera d'expressar-lo tampoc.

Si hi ha infants a casa, expliqueu-los la situació i doneu resposta a les seves preguntes. Expliqueu la veritat del que ha passat i utilitzeu la paraula "mort", sense eufemismes. No podem dir "ha marxat" o "ens ha deixat" per evitar donar peu a falses expectatives de retorn. És essencial no mentir i no parlar més enllà del seu nivell de comprensió.

El dolor és una mostra d'amor cap a la persona, compartiu-lo i el podreu sostenir millor.



- **Organitzar a casa un acte de comiat personalitzat.**

- Podeu crear el vostre propi ritual amb les persones amb qui conviu i també ho podeu fer conjuntament amb altres familiars i amics a través d'una videoconferència/trucada.

Aspectes que podeu tenir en compte:

- Prepareu una taula o un racó memorial

- Podeu posar-hi alguna fotografia i/o objecte significatiu.
- Podeu decorar-lo amb alguna planta, espelma, banderoles, llums...
- Us ajudarà a sentir-vos a prop de la persona que heu perdut.
- Els infants també poden participar d'aquest procés i deixar-hi algun detall (dibuix, objecte, escrit...).
- Compartir oracions, lectures o altres, segons les creences de cadascú.

- Escolliu una cançó especial

- Alguna peça que us recordi la persona o una música significativa per vosaltres us pot ajudar a fer més càlid aquest moment difícil.

- Escriviu un text, un homenatge

- Expressar les vivències compartides, els moments especials, destacar allò que hem après d'ell/a...
- Escriure ens ajuda a expressar el que sentim i posar paraules al dolor ens pot ajudar a alleugerir la tristesa.
- Cadascú pot tenir el seu escrit i sentir-se lliure de compartir-lo amb els altres o llegir-lo per dins.

- Compartir records, moments especials

- Els records ens ajuden a preservar el vincle amb la persona que ha mort.
- Us deixem algunes idees:
 - Fer un llibre de records. Entre tots podeu fer una revisió del que heu viscut amb la persona. Complementar-ho amb fotos, anècdotes...
 - Fer una caixa de records: que cada membre de la família pugui posar-hi el seu escrit, algun objecte significatiu i, més endavant, en alguna data assenyalada podeu compartir aquests records de nou.

- **Participació de la família amb els Serveis Funeraris Municipals.**

- Parlar amb els Serveis Funeraris Municipals per acordar com es fa l'acte d'enterrament, complint els requisits legals i mesures de protecció actuals*.
- Informar-nos de quants membres de la família hi podran assistir.
- Donar la possibilitat que la família pugui deixar una carta, foto, objecte... perquè es pugui ficar al nínxol i/o pugui ser cremat.
- En el cas que no hi pugui anar ningú de la família, la persona del servei funerari pugui realitzar alguna fotografia del procés d'enterrament. Aquesta imatge pot anar acompanyada d'un petit text fet per vosaltres o, si ho preferiu, elaborat per l'equip d'acompanyament al dol a partir de les propostes del serveis funeraris.

L'ús de les tecnologies i algunes xarxes socials ens pot ajudar a expressar i compartir com ens sentim. Tot i que aquests canals no són substituïbles de la presència que ara trobem a faltar, ens podem donar permís per expressar els sentiments d'aquesta forma i rebre algunes mostres de suport. Podem crear un grup de Whatsapp amb les persones amb qui ho vulguem compartir, penjar alguna foto...

Quan el temps de confinament acabi, podreu decidir organitzar un acte de commemoració per celebrar la vida de la persona finada i rebre el suport i la calidesa de les abraçades de totes aquelles persones importants per a vosaltres.

- **Com acompanyar a una persona en el dol en temps de confinament.**

Si tens algun/a familiar o amiatat que està vivint la pèrdua d'una persona en les circumstàncies actuals pot ser que et sentis frustrat/da, trist/a o enfadat/da per no poder ser-hi present. Però també pots acompanyar les persones que transiten el dol en aquest moment.

- **Cal escoltar més que parlar.** Posa en marxa l'escolta activa: deixa expressar acollint les paraules, donant espai als silencis, sense animar, tan sols escoltant i acollint.
- Pren la iniciativa amb les trucades i trobades (en aquest moment amb l'ajornament de les trobades presencials), i ho mantens al llarg dels mesos següents.
- Cal **tenir molta cura amb el que diem** i confiar també amb els recursos propis de la persona.
- **QUÈ PODEM DIR:**
 - Expressar que ens hauria agradat acompanyar-lo/la en aquests moments
 - **Mostrar disponibilitat i suport.**
 - Enviar algun missatge d'**afecte** com:
 - "no és necessari que contestis si no et ve de gust, només volia saber com et sents i que sàpigues que estic aquí si vols parlar..."
 - "només vull que sàpigues que estic aquí, per a tu..."
 - "et tinc molt present encara que no pugui acompanyar-te"
 - "sento molt el que estàs passant"
 - "provaré de tornar-te a trucar per si et ve de gust parlar..."
 - "m'agradaria molt poder dir-te alguna cosa que et faci sentir menys dolor, però no tinc les paraules. Només sàpigues que penso en tu sovint"
 - "si necessites alguna cosa, sàpigues que pots comptar amb mi"
 - "cuida't molt"
- **QUÈ ÉS MILLOR NO DIR:**
 - "sé com et sents"
 - "no vull que estiguis trist/a"
 - "no m'agrada veure't així"
 - "ja t'anirà passant amb el temps"
 - "aguanta el tipo"
 - "has de ser fort/a"
 - "no ploris"
 - "anima't, fes-ho pels teus"

- En cas que el procés de dol us sigui difícil de gestionar, us podeu posar en contacte amb el Servei d'Acompanyament al Dol de Solsona per sumar esforços i fer el camí més planer:

Grup d'Acompanyament al Dol
Correu electrònic: mcasas@copc.cat
Telèfon de contacte: **667 02 45 57**

** Consulteu, en aquest mateix apartat, la normativa dels Serveis Funeraris per a la prevenció d'infecció pel coronavirus aprovada per Junta de Govern Local el 30 de març de 2020.*