31 listopada 2026

Jak rozmawiać z seniorem o stracie, gdy zbliżają się dni pamięci o bliskich?

Początek listopada to czas, w którym szczególnie często wracamy wspomnieniami do osób, których nie ma już wśród nas. Odwiedzamy cmentarze, zapalamy znicze, przeglądamy rodzinne fotografie i opowiadamy historie związane z bliskimi. Dla wielu osób starszych te dni mają jednak szczególnie osobisty wymiar. Mogą przywoływać wspomnienia współmałżonka, rodzeństwa, przyjaciół czy innych osób, z którymi senior dzielił znaczną część swojego życia.

Jak rozmawiać z osobą starszą o stracie? Czy warto samemu poruszać temat zmarłych, czy lepiej poczekać, aż senior zrobi to pierwszy? I jak wspierać, gdy wspomnieniom towarzyszą smutek, tęsknota lub samotność?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT



Pamięć o bliskich może wywoływać różne emocje

Wspominanie zmarłych nie zawsze wiąże się wyłącznie ze smutkiem. Może przynosić również ciepło, wdzięczność, poczucie bliskości czy radość z przywoływania wspólnych chwil. Jednocześnie niektóre wspomnienia mogą być bolesne, zwłaszcza gdy strata nastąpiła niedawno albo dotyczy osoby, która przez wiele lat była najważniejszym towarzyszem codzienności.

W przypadku seniorów żałoba może nakładać się na inne doświadczenia: ograniczenie samodzielności, pogorszenie stanu zdrowia, utratę kolejnych znajomych czy rzadsze kontakty z rodziną.

Warto pamiętać, że nie istnieje jeden właściwy sposób przeżywania tych dni. Jedna osoba chętnie opowiada o zmarłych, inna woli zachować wspomnienia dla siebie. Niektórzy potrzebują odwiedzić cmentarz, inni nie czują się na siłach, by tam pójść. Najważniejsze jest dostrzeżenie potrzeb seniora i uszanowanie jego sposobu przeżywania pamięci o bliskich.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Jak rozpocząć rozmowę o zmarłej osobie?

Bliscy czasem unikają wspominania zmarłych, ponieważ obawiają się, że wywołają smutek. Tymczasem spokojna rozmowa może dać seniorowi przestrzeń do podzielenia się emocjami i poczucia, że jego doświadczenia są ważne.

Nie trzeba przygotowywać specjalnych pytań ani szukać idealnych słów. Czasem wystarczy nawiązać do wspólnego wspomnienia lub zapytać:

- „Czy jest ktoś, o kim szczególnie myślisz w tych dniach?”.
- „Chcesz mi opowiedzieć o tej osobie?”.
- „Pamiętam, jak opowiadałeś o waszych wspólnych wyjazdach. Chcesz do tego wrócić?”.
- „Jak chciałbyś spędzić te dni?”.
- „Wolisz porozmawiać czy po prostu pobyć razem?”.

Warto słuchać bez pośpiechu i nie przerywać opowieści, nawet jeśli senior wraca do tych samych historii. Dla niego mogą one mieć szczególne znaczenie. Jeżeli nie chce rozmawiać, nie należy naciskać. Można po prostu zapewnić go, że jesteśmy obok i jesteśmy gotowi wrócić do rozmowy, kiedy będzie miał na to ochotę.

Czego lepiej nie mówić osobie w żałobie?

Chcąc pocieszyć seniora, czasem używamy zdań, które mają przynieść ulgę, ale mogą sprawić, że bliski bpoczuje się niezrozumiany.

Warto unikać sformułowań takich jak:

- „Nie smuć się, przecież minęło już tyle czasu”.
- „Musisz być silny”.
- „Nie myśl o tym, zajmij się czymś”.
- „Wszystko dzieje się po coś”.
- „Masz przecież dzieci i wnuki, nie jesteś sam”.

Takie słowa mogą nieświadomie sugerować, że smutek powinien już minąć albo że senior nie ma prawa odczuwać samotności. Zamiast tego być może lepiej powiedzieć: „Rozumiem, że bardzo Ci go brakuje”, „To dla Ciebie ważna osoba” lub po prostu „Jestem tutaj, jeśli chcesz porozmawiać”. Nie musimy usuwać smutku ani znajdować rozwiązania każdej trudności. Czasem największą pomocą jest spokojna obecność i gotowość do wysłuchania.

Wspólne wspomnienia – jak mogą pomagać?

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Rozmowa o przeszłości może być sposobem na podtrzymywanie więzi rodzinnych i przekazywanie historii kolejnym pokoleniom. Wspomnienia nie muszą dotyczyć wyłącznie śmierci czy ostatnich chwil życia bliskiej osoby. Można zapytać seniora o rodzinne tradycje, dawne święta, wspólne podróże, ulubione potrawy albo zabawne sytuacje z przeszłości.

Pomocne mogą być również:

- przeglądanie rodzinnych fotografii;
- wspólne przygotowanie potrawy związanej z ważną osobą;
- opowiadanie dzieciom i wnukom rodzinnych historii;
- odwiedzenie grobu, jeśli senior tego chce i pozwala mu na to stan zdrowia;
- zapalenie znicza lub wykonanie innego ważnego dla niego gestu pamięci.

Warto jednak obserwować reakcje seniora. Jeżeli wspomnienia stają się zbyt bolesne, można zmienić temat, zrobić przerwę lub po prostu pobyć razem w ciszy.

A co, jeśli senior nie chce odwiedzić cmentarza?

Dla niektórych osób wizyta na cmentarzu jest ważnym elementem przeżywania żałoby. Inne mogą odczuwać lęk, smutek, zmęczenie lub obawiać się trudności związanych z poruszaniem się. Nie należy zakładać, że każda osoba starsza chce uczestniczyć w tradycyjnych obchodach Wszystkich Świętych. Zamiast namawiać ją za wszelką cenę, warto zapytać o przyczynę niechęci i wspólnie rozważyć inne możliwości.

Jeśli senior chce odwiedzić grób, ale ma trudności z poruszaniem się, można zaplanować krótszą wizytę, wybrać mniej zatłoczoną porę lub zadbać o odpowiedni transport. Jeżeli woli pozostać w domu, pamięć o bliskich można uczcić również w inny sposób. Najważniejsze, by decyzja uwzględniała jego potrzeby, a nie wyłącznie oczekiwania rodziny.

Samotność po stracie – na co zwrócić uwagę?

Święta pamięci o zmarłych mogą szczególnie uwidaczniać samotność osoby, która utraciła współmałżonka lub wieloletniego partnera. Brakuje wtedy nie tylko bliskiej osoby, ale również codziennych rozmów, wspólnych posiłków i poczucia, że ktoś czeka w domu.

Warto zwrócić uwagę, czy senior nie wycofuje się coraz bardziej z kontaktów, nie zaniedbuje codziennych potrzeb lub nie doświadcza utrzymującego się pogorszenia samopoczucia. Pomocne może być zaplanowanie regularnych rozmów telefonicznych, odwiedzin czy wspólnych aktywności również po 1 i 2 listopada. Wsparcie nie powinno kończyć się wraz z okresem świątecznym.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Jeśli smutek jest bardzo nasilony, utrzymuje się wraz z wyraźnym pogorszeniem funkcjonowania albo pojawiają się wypowiedzi o braku sensu życia, warto zachęcić seniora do kontaktu z lekarzem lub psychologiem. Wypowiedzi o zamiarze odebrania sobie życia należy traktować poważnie i niezwłocznie zadbać o pomoc.

Pamiętajmy również o sobie

Osoby sprawujące opiekę nad seniorem również mogą doświadczać żałoby, zmęczenia i trudnych emocji. Czasem próbują być wsparciem dla wszystkich członków rodziny, jednocześnie pomijając własne potrzeby.

Nie zawsze musisz mieć odpowiedź, nie zawsze też musisz być w gotowości, by pocieszać innych. Można przyznać, że samemu również odczuwa się smutek. Warto dzielić się obowiązkami, korzystać z pomocy bliskich i szukać wsparcia, gdy sytuacja staje się zbyt trudna.

Pamięć, która łączy

Wszystkich Świętych i Zaduszki mogą być czasem zadumy, tęsknoty, ale także wdzięczności za wspólnie spędzone lata. W rozmowie z seniorem nie chodzi o to, by za wszelką cenę poprawić mu nastrój lub odwrócić jego uwagę od straty. Ważniejsze jest stworzenie przestrzeni, w której może wspominać, milczeć, płakać lub dzielić się radosnymi historiami – bez presji i oceniania. Czasem najważniejszym wyrazem troski jest nie to, co powiemy, lecz to, że jesteśmy gotowi wysłuchać.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT