

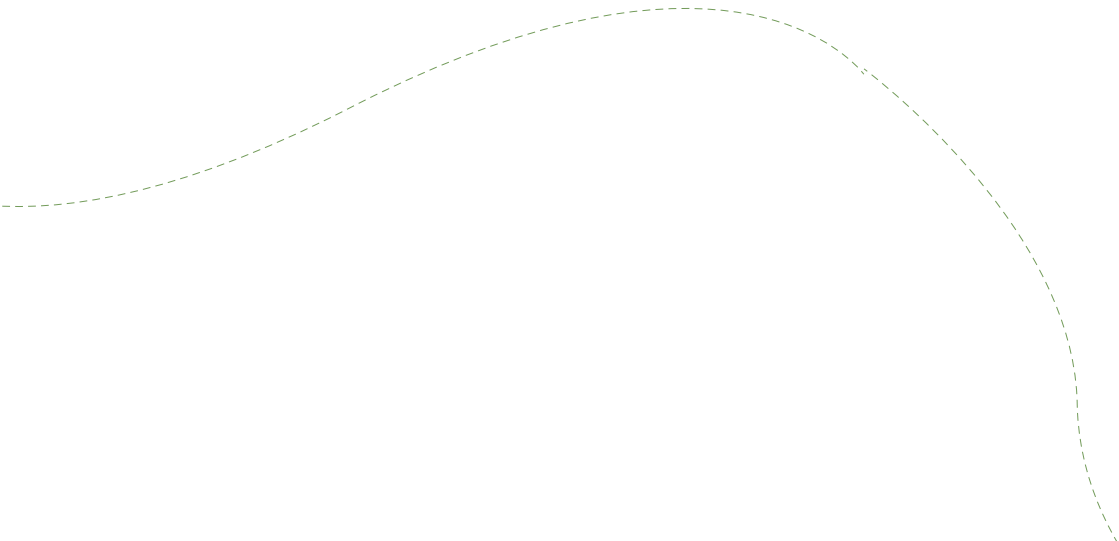


Vivere nel lutto

**Informazioni utili per quanti vivono
un lutto e per chi sta loro accanto**

Caritas 

Diocesi Bolzano-Bressanone
Diözese Bozen-Brixen
Dioceza Balsan-Porsena
Servizio Hospice



Editrice: Caritas Servizio Hospice

Testi: Servizio Hospice, Accompagnamento al lutto, Assistenza spirituale dell'ospedale di Bolzano, Gruppo di auto aiuto „Trauernde Eltern“, Gruppo di auto mutuo aiuto „Uniti dalla speranza“, Iniziativa „Frauen helfen Frauen“ Bolzano, Katholische Frauenbewegung, Piccoli angeli, Silea-Islea, Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto.

Illustrazioni: Peter Schwenbacher

Grafica: Sabine Raffin

Stampa: Union Druck, Merano

Agosto 2007

Con il gentile sostegno di:



STIFTUNG SÜDTIROLER SPARKASSE

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO

1854

Care lettrici, cari lettori,

La perdita di una persona cara ci tocca in profondità. Solitudine e disperazione, impotenza e paura fanno parte in gran misura dei nostri pensieri. Spesso non si vuole o non si riesce ad afferrare la realtà della perdita subita, a razionalizzare l'accaduto.

Ognuno di noi vive questa esperienza con sentimenti diversi, ognuno dimostra atteggiamenti diversi perché il lutto è unico così come unica è ogni persona.

Le persone in lutto soffrono profondamente e, in alcuni casi, arrivano a provare sensazioni ed emozioni in modo insospettato. Eppure è proprio questo processo del lutto e la sua elaborazione che aiuta la persona, in una situazione apparentemente senza via d'uscita, a creare una nuova speranza, a trovare una nuova strada per vivere il presente e il futuro.

L'opuscolo che tenete in mano, è stato concepito per essere uno strumento che informi e consigli, proponendovi alcuni spunti di riflessione, per poter affrontare il vostro lutto o il lutto dei vostri parenti e amici.

Questo opuscolo si occupa dettagliatamente anche del lutto dei bambini e tenta di porre in rilievo le differenze, nel processo di elaborazione del lutto, fra uomini e donne perché vuole essere per quanti sono colpiti dalla perdita di una persona cara un mezzo valido per accompagnarli lungo la via del confronto con la morte, con la perdita e con il lutto.

In appendice potete trovare una lista d'organizzazioni e gruppi, che in Alto Adige si occupano delle persone in lutto e che hanno partecipato alla stesura di questa pubblicazione ed è completata dagli indirizzi dei servizi psicologici e pastorali, cui potete eventualmente rivolgervi con la massima fiducia di ascolto e aiuto.

Speriamo che, dopo questa lettura, voi possiate sentirvi un po' sollevati, non più così soli, e che possiate avere maggiore fiducia e speranza di trovare una risposta alle vostre domande.

Gli editori

Sommario

Che cos'è il lutto?	5
Ripercussioni sul corpo	6
Condizioni emotive	6
Reazioni mentali	7
Reazioni spirituali	8
Reazioni sociali	8
 Che cosa aiuta le persone in lutto?	9
Cosa possono fare le persone in lutto per se stesse?	9
Come si possono sostenere le persone in lutto?	10
Che cosa si dovrebbe evitare?	11
 Che cosa aggrava il lutto?	12
Sensi di colpa nei confronti del/la defunto/a	12
Il lamento impedito e l'ira repressa	13
Ognuno elabora il lutto in modo diverso	14
 Bambini, morte e lutto	16
I bambini incontrano la morte	16
I bambini si confrontano con la morte	16
I bambini cercano delle risposte	17
I bambini in lutto hanno dei bisogni	18
Bambini che perdono una sorella o un fratello	19
Bambini e ragazzi hanno visioni della morte correlate alla propria età	19
 Informazioni e indirizzi da contattare	22
 Letteratura sul Tema della morte e del morire	29

Che cos'è il lutto?

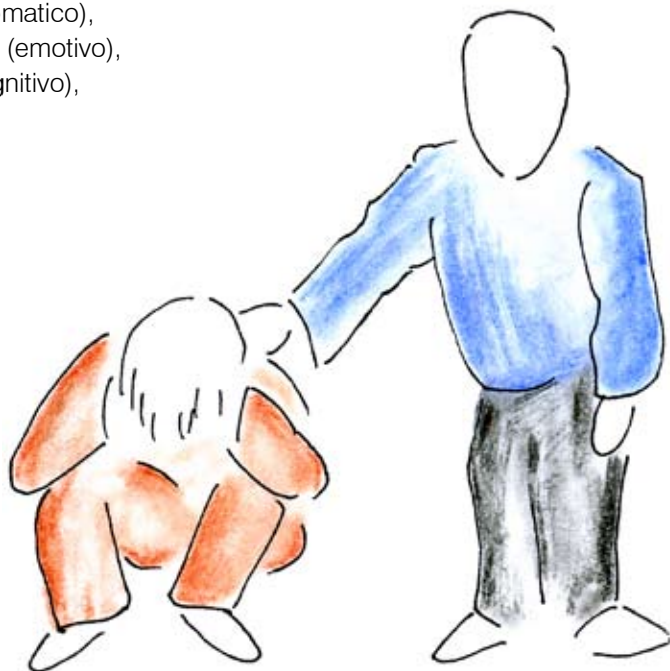
Il lutto è una risposta naturale a tutte le situazioni di separazione, commiato e perdita, ovvero:

- la morte di una persona,
- un aborto spontaneo,
- un aborto procurato,
- una malattia o handicap,
- una separazione o divorzio,
- la perdita del posto di lavoro, delle proprietà oppure anche di un animale domestico,
- la partenza dei figli (oppure la loro uscita dal nucleo familiare).

Si tratta di un elenco di eventi che suscitano in noi sentimenti di lutto.

Il lutto è l'espressione assolutamente umana di queste perdite. Ad esso possono essere collegate molteplici reazioni a livello:

- corporeo (somatico),
- sentimentale (emotivo),
- mentale (cognitivo),
- spirituale.
- sociale.



Ripercussioni sul corpo

Separazione, commiato e perdita mettono a dura prova la vita delle persone. Il corpo umano in questi casi reagisce in modi diversi:

- modifica della sensibilità e delle percezioni corporee,
- inquietudine motoria oppure passività,
- aumentato bisogno di sonno oppure insonnia,
- pericolo di dipendenza da medicinali o da alcool,
- perdita dell'appetito,
- disturbi cardiaci o circolatori,
- disturbi gastrici e intestinali,
- senso di oppressione al petto,
- dispnea,
- apatia.

È importante riconoscere questi sintomi come manifestazioni del lutto e rivolgersi a un medico nel caso si protraggano nel tempo per evitare un danno psicofisico consistente.

Condizioni emotive

In concomitanza col lutto, nella nostra società si considerano “normali” e “adeguati” (vengono quindi comunemente accettati) sentimenti come:

- irrequietezza,
- paura,
- vuoto,
- senso di impotenza,
- choc,
- disperazione,
- solitudine,
- senso di incomprensione,
- autocommiserazione,
- complesso di inferiorità,
- sofferenza.

Le persone in lutto provano anche sentimenti che possono irritare il prossimo e per questo, spesso, molte persone che soffrono hanno paura di mostrare apertamente queste sensazioni. Eppure proprio i sentimenti hanno bisogno di uno spazio ove potersi esprimere. Essi sono:

- odio,
- collera,
- senso di colpa,
- rabbia,
- indifferenza,
- gioia,
- riconoscenza,
- amore,
- sollievo,
- liberazione.

Questi sentimenti, in parte contraddittori, possono comparire anche insieme e suscitano sconcerto nelle stesse persone in lutto e in chi sta loro accanto.

Reazioni mentali

Il lutto influisce anche sul modo di pensare.

Le persone colpite dal lutto possono perdere l'orientamento ed essere assaliti dalla necessità di ricercare sicurezza, chiarimento per ciò che non è comprensibile.

Alcune persone che soffrono cercano di reprimere la realtà dei fatti, gettandosi a capofitto nel lavoro. Altri sentono fortemente l'impulso di sostituire al più presto la persona persa.

I ricordi dei tempi precedenti, la perdita della persona cara condizionano in molti modi i pensieri delle persone in lutto.

*“Mi assalgono continuamente le stesse domande, gli stessi pensieri. Questi non mi lasciano in pace e mi obbligano a fare sempre qualcosa per distrarmi”.
(Una mamma in lutto)*

Reazioni spirituali

La morte di una persona cara può provocare una crisi personale che investe anche la dimensione spirituale. Espressioni di una profonda insicurezza che scaturisce dall'esperienza di una perdita, possono essere:

- la messa in discussione di precedenti convinzioni di fede;
- domande sul senso delle cose;
- conflitto con Dio;
- ritorno ad esperienze religiose precedenti;
- la riscoperta della fede;
- la ricerca di appoggio nell'ambito esoterico;
- la ricerca di un contatto con il/la defunto/a.

Ogni persona è un caso a sè e cerca una sua personalissima via d'uscita spirituale. Forme diverse di cordoglio, differenze nel vivere il dolore del commiato, possono causare conflitti nella relazione di coppia o in famiglia.

Reazioni sociali

Il lutto cambia le relazioni interpersonali. Persone diverse reagiscono in modi diversi, per esempio:

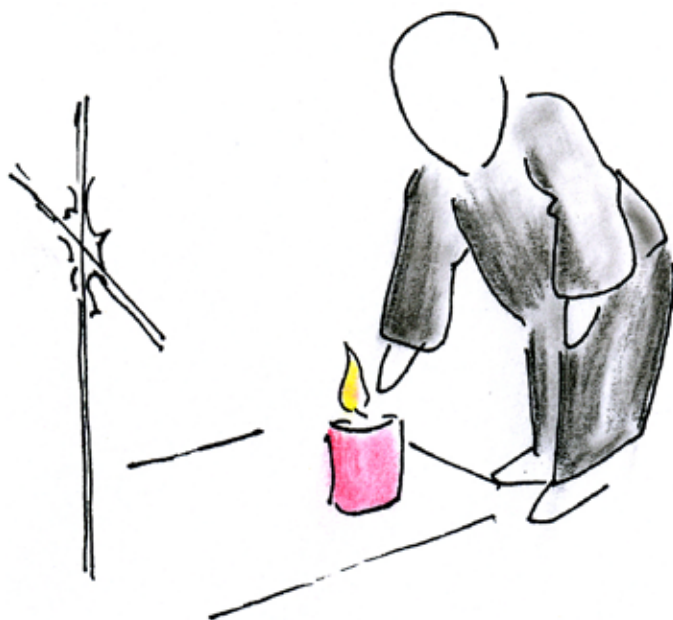
- ritirandosi in solitudine;
- con un diverso bisogno di vicinanza e distanza;
- con la sensazione di una "incompetenza sociale" (essere diverso);
- con la sensazione di non poter più condurre una vita sociale "normale";
- con la sensazione generica di non essere compresi;
- con la ricerca di persone che abbiano vissuto esperienze simili.

Un'esperienza così devastante molto spesso cambia le persone e le può portare a riorganizzare i propri contatti sociali.

Possono nascere relazioni con persone nuove, fino ad allora estranee, mentre vecchie conoscenze possono diventare insignificanti oppure persino insopportabili.

Che cosa aiuta le persone in lutto?

La sofferenza dovuta a un lutto deve poter essere espressa. Vivere consapevolmente il lutto comporta però sicuramente un duro lavoro proprio per riuscire a elaborarlo. Ciò sottrae energie, fa calare temporaneamente l'efficienza. Poter avere un sostegno fatto di comprensione, facilità e favorisce l'elaborazione del lutto agevolando il passaggio attraverso questa difficile fase della vita.



Cosa possono fare le persone in lutto per se stesse?

È particolarmente importante prendere congedo in maniera consapevole e personale, anche se questo crea dolore. Solo quando la perdita della persona cara è diventata consapevole, il lutto può essere veramente vissuto. Per questo c'è bisogno di tempo e spazio. Ogni persona sviluppa una propria modalità di vivere il lutto. In questo periodo spesso si desidera stare da soli ma, successivamente, si cerca anche la compagnia di qualcuno. Entrambe queste necessità dovrebbero essere il più possibile assecondate e rispettate in modo equilibrato.

Le seguenti indicazioni possono aiutare a trovare quello che si addice al singolo oppure ad una famiglia:

- raccogliere consapevolmente ricordi che riportino alla memoria il/la defunto/a;
- scrivere i propri sentimenti e ricordi del/la defunto/a oppure scriverli al/la defunto/a stesso/a;
- esprimere attraverso il disegno o la pittura il proprio stato d'animo;
- fare movimento all'aperto in mezzo alla natura;
- suonare o ascoltare musica;
- osservare e festeggiare l'anniversario della morte ed altre ricorrenze;
- condividere le esperienze nell'elaborazione del lutto con altri (p. es. con altre persone colpite da lutto o in un gruppo di auto-aiuto).



Come si possono sostenere le persone in lutto?

È di grande importanza prendere sul serio le persone in lutto e addentrarsi nei loro bisogni. Con un po' di sensibilità ed attenzione si può prestare il tipo di sostegno più adeguato. Aiuti e servizi dovrebbero essere offerti, ma non imposti. Tra gli aiuti possibili:

- aiutare nel disbrigo di cose pratiche (cura della casa, burocrazia, assistenza dei bambini, ...);
- andare a far visita spontaneamente, oppure chiedendo appuntamento;
- parlare del/la defunto/a e non far finta di niente anche se è passato molto tempo dalla perdita;
- ascoltare la persona comprendendo la sua situazione ma senza farsi coinvolgere emotivamente (empatia);
- stringere a sè la persona e lasciare che pianga nel caso essa ne senta il bisogno;
- saper anche tacere e confessare: "Non so che cosa dire ..." senza poi, per questo, andarsene in fretta;
- sostenere la persona nella ricerca di nuove modalità di vita offrendole aiuto e indicandole gruppi per l'elaborazione del lutto, seminari, organizzazioni e altre attività o interessi;
- fare insieme passeggiate o visite al cimitero;
- ricordarsi delle ricorrenze importanti e parlarne con la persona in lutto.

Chi vuole essere d'aiuto, deve saper valutare se stesso, conoscere e rispettare i propri limiti. Chi si sopravvaluta non può essere veramente d'aiuto.

Che cosa si dovrebbe evitare?

Molte persone in lutto si sentono dire frasi che feriscono come la lama di un coltello. Si sentono ferite o non prese in considerazione nel loro dolore. Avvertono anche la mancanza di stima per il/la defunto/a. Frasi come quelle che seguono possono essere vissute come una pretesa eccessiva e sono, per lo più, tentativi maldestri di mostrare la propria compassione o l'espressione della propria impotenza.

- *"Lui/lei era comunque già molto anziano/a."*
- *"Così va il mondo!"*
- *"Tu sei ancora giovane, puoi avere presto un altro bambino."*
- *"Dio mette alla prova coloro che Egli ama."*
- *"Dovresti dimenticare tutto il più presto possibile."*
- *"Sarebbe potuto andare anche peggio!"*
- *"Chissà che cosa gli/le è stato risparmiato."*
- *"È ormai ora che tu ti tolga gli abiti neri!"*
- *"Non dovresti lasciarti andare così!"*
- *"Il tempo guarisce tutte le ferite!"*
- *"Tu sei sempre stato/a così forte."*
- *"Adesso tu devi pensare a quelli che restano ed essere qui per loro!"*



Che cosa aggrava il lutto?

Ci sono circostanze che possono rendere l'elaborazione del lutto complicata e difficile, talvolta anche impossibile.

Ciò si verifica spesso quando:

- diversi lutti colpiscono una persona in un breve lasso di tempo;
- un vecchio lutto non elaborato si inserisce in uno nuovo;
- non viene permesso di parlare del/la defunto/a;
- non è possibile o è stato impedito il saluto di commiato;
- non resta né tempo né forza per l'espressione del lutto;
- si devono anteporre altre priorità (bambini piccoli, oneri finanziari, contese ereditarie);
- sono presenti o si aggiungono malattie psichiche come la depressione.

Sensi di colpa nei confronti del/la defunto/a

Le circostanze della morte ed il legame che esisteva con la persona deceduta, possono portare i parenti a provare pesanti sensi di colpa. Questi compaiono assai spesso nei casi di morte traumatica ed improvvisa (incidente, suicidio, infarto).

Le persone si sentono colpevoli nei confronti del/la defunto/a, perché:

- non lo/a hanno trattenuto/a dall'attività che lo/a ha condotto/a alla morte;
- non si sono riappacificati dopo una lite;
- non hanno tentato tutte le terapie possibili;
- non gli/le hanno dedicato abbastanza tempo durante la malattia;
- avrebbero potuto comportarsi con lui/lei con più amore;
- non hanno avuto il coraggio di dirgli/le qualcosa di importante;
- hanno deciso l'aborto del proprio figlio;
- presentavano qualcosa ma non hanno fatto niente in merito;
- non hanno compreso o non hanno preso sul serio i suoi accenni al suicidio.

Ogni persona commette nella sua vita degli errori e si sente perciò in colpa. Una vita senza colpa non esiste; si dovrebbe però essere capaci

di accettare maggiormente i propri errori e riconoscere la realtà dei propri limiti e delle proprie colpe.

É importante distinguere fra colpa presunta e colpa reale. Riconoscere e accettare questa differenza rende più sopportabili i sensi di colpa. Un colloquio con un/a assistente religioso/a o psicologo/a può aiutare a confrontarsi con la propria colpa e giungere in tal modo alla riappacificazione con se stessi.

Il lamento impedito e l'ira repressa

Quando una persona cara muore dopo una lunga e difficile malattia oppure all'improvviso e inaspettatamente, il lamento è talvolta l'unica via per sopportare l'evento, l'impotenza e la ribellione legati a quanto accaduto. Lacerazione, rabbia e dubbio conducono ad espressioni del tipo:

- *"Com'è potuto accadere tutto ciò?"*
- *"Perché Dio lo ha permesso?"*
- *"Perché lui/lei e non ...?"*
- *"Non c'è giustizia in questo mondo!"*



Anche la rabbia nei confronti di un/a defunto/a può essere giustificata e, all'occorrenza, deve essere espressa. C'è bisogno di coraggio e forza per esternare la sofferenza e la rabbia. Ciò produce un cambiamento interno positivo, è salutare e liberatorio.

Una fase necessaria in ogni lutto è proprio quella del "lamento". Per parenti, amici e conoscenti questa fase può essere molto difficile, eppure è importante permettere che questa avvenga. Il lamento impedito e l'ira repressa possono far ammalare la persona. Consolare e calmare troppo velocemente suscitano spesso aggressioni nell'interessato/a e possono disturbare in modo definitivo le relazioni interpersonali.

Sentimenti e lamenti possono e devono essere espressi, affinché qualcosa possa modificarsi nella persona, affinché qualcosa possa guarire. Sopprimerli può bloccare il processo di elaborazione del lutto: chi soffre per un lutto deve essere tollerato, contenuto ed accolto amorevolmente.

Ognuno elabora il lutto in modo diverso

Il lutto è un sentimento umano generale che viene però vissuto ed elaborato da ogni persona in modo personale e unico. I diversi modi di vivere il lutto possono portare a incomprensioni, specialmente tra coniugi che piangono la morte di un figlio.

Lei: *“Non capisco mio marito: sembra non essere in lutto per nostro figlio morto e continua a vivere come se non fosse successo niente.”*

Lui: *“Non capisco più mia moglie: piange continuamente per nostro figlio morto e trascura il suo lavoro. Deve pur rassegnarsi e accettare il fatto!”*

Differenze nell'elaborazione del lutto si evidenziano in modo particolare

- nell'ammettere e mostrare i sentimenti,
- nel bisogno di vicinanza o distanza,
- nella ricerca di occasioni per parlare del/la defunto/a,
- nella scelta delle vie di elaborazione,
- nella durata del lutto.

Alcune caratteristiche di come può essere vissuto diversamente il lutto da uomini e donne:

Gli uomini tendono a:	Le donne tendono a:
non mostrare apertamente il loro dolore	esprimere più facilmente il loro dolore
lasciar esprimere la propria rabbia	reprimere la propria rabbia
evitare la vicinanza con gli altri	cercare la vicinanza con gli altri
immergersi nelle attività (lavoro)	cercare occasioni di conversazione
abusare di alcool e nicotina	abusare di sonniferi

Quando il lutto viene vissuto diversamente, questo non deve essere interpretato come segno di mancanza di amore nei confronti della persona defunta. La conoscenza delle diverse modalità di elaborazione del lutto può attenuare le tensioni e migliorare la reciproca disponibilità, il rispetto e la comprensione nonché la vicinanza-unione propria nella relazione di coppia.



Bambini, morte e lutto

Vita e morte sono inscindibilmente legate l'una all'altra. Questa conoscenza non può e non deve essere nascosta nemmeno ai bambini. Essi devono venire preparati, con molta delicatezza e possibilmente per tempo, alla morte imminente di un membro della famiglia. In questo modo si dà loro il tempo sufficiente per il commiato. È importante prendere sul serio i bambini nel loro dolore.

I bambini incontrano la morte

I bambini vivono una molteplicità di eventi in relazione con la morte e il morire:

- nella natura (il succedersi delle stagioni, l'osservazione di animalletti morti);
- nella famiglia (il decesso dei nonni, ma anche della mamma, del papà, di fratelli/sorelle);
- nel loro ambiente sociale (la morte di un vicino di casa, di un compagno di scuola o dei suoi genitori);
- nei media (notizie, film gialli e violenti ecc.);
- in se stessi (malattia).

I bambini si confrontano con la morte

Il continuo contatto con la vita e la sua transitorietà porta anche i bambini a confrontarsi consapevolmente con i temi di vita, morte e lutto e anch'essi scelgono modi del tutto personali per viverli: esprimono i loro pensieri in disegni, nel raccontare storie, nel cantare canzoni, nella loro gestualità e mimica.

I bambini non esprimono il loro dolore in modo continuo. Spesso il loro dolore può scoppiare improvvisamente poi quasi sparire e ripresentarsi nuovamente, senza preavviso, con fasi intense.

Il modo spesso noncurante ed insensibile con cui purtroppo i media trattano la morte delle persone, conduce sempre più spesso i bambini a sviluppare un rapporto distorto con la morte del prossimo. Anche per questo è molto importante che i bambini siano informati su questo tema da persone di fiducia.



I bambini cercano delle risposte

Quando i bambini pongono delle domande hanno bisogno di risposte oneste e comprensibili. A tal proposito si dovrebbe tener conto di alcune cose importanti:

- fare attenzione alle domande del/la bambino/a e non rimandare il momento di parlarne e dare risposte;
- cercare di capire che cosa il/la bambino/a vuol sapere e rispondergli/le in modo aperto ed onesto;
- ammettere di non sapere o non capire certe cose e che ciò accade anche se si è “grandi”;
- chiedere sempre se il/la bambino/a è soddisfatto/a della risposta.

Con le loro domande i bambini possono mettere in imbarazzo gli adulti. Essi percepiscono subito se la risposta è onesta.

Talvolta i bambini collegano pensieri ed informazioni in maniera inaspettata. Un esempio: Ad una bambina viene detto: “La nonna è morta in ospedale.” Quando dopo qualche tempo un altro componente della famiglia deve andare in ospedale, la bambina reagisce con una grande e inattesa paura.

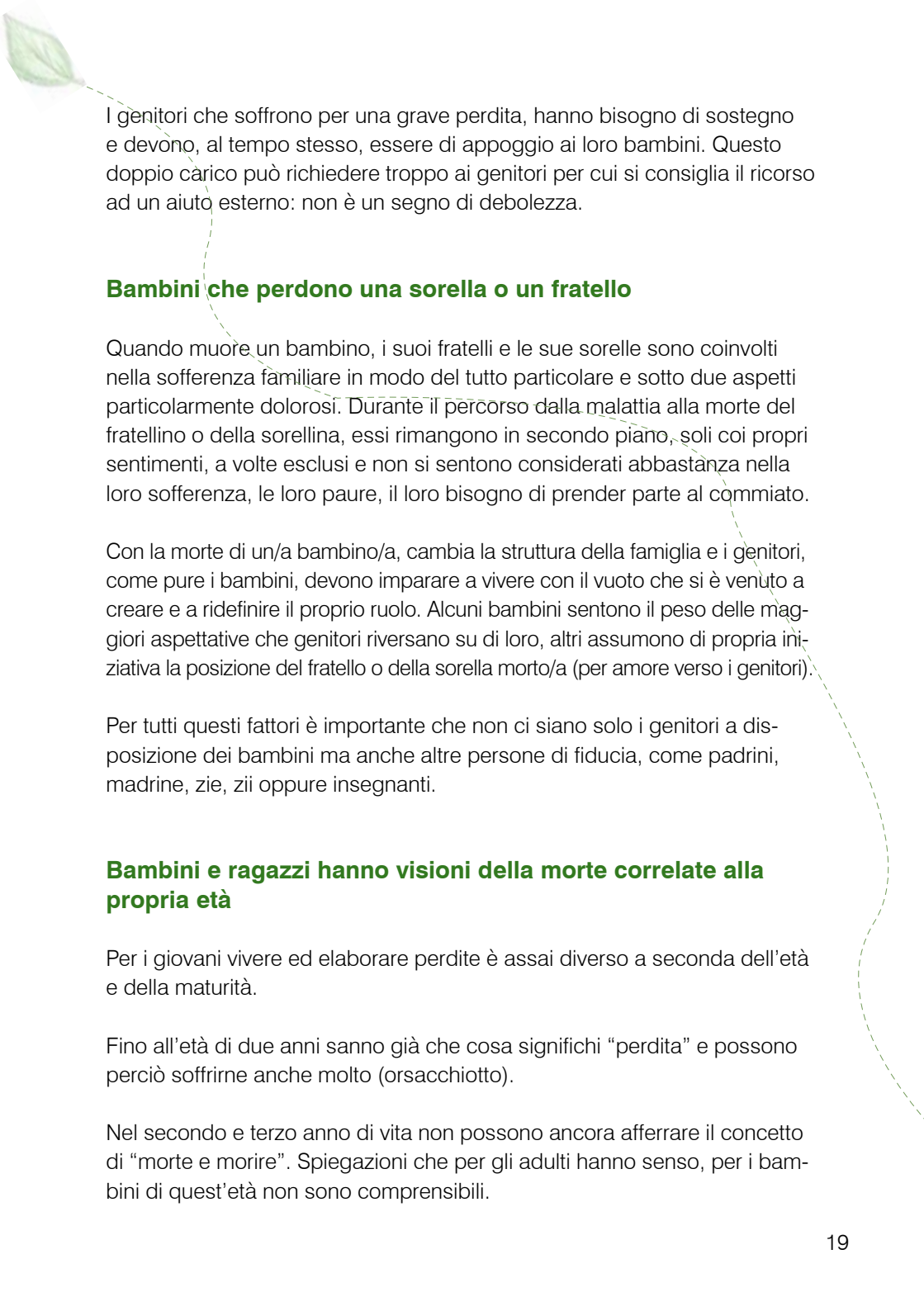
È pertanto assai importante spiegare ai bambini in modo preciso e comprensibile le cause e i collegamenti degli eventi di morte.

I bambini in lutto hanno dei bisogni

Per poter affrontare la perdita di una persona cara, i bambini in lutto hanno bisogno di avere:

- la certezza che non sia loro la colpa per la morte della persona amata;
- informazioni circa le cause della morte e su come questa è avvenuta;
- la sensazione di essere presi sul serio in quanto persone in lutto;
- un ambiente protetto e sicuro;
- i propri genitori;
- una persona di fiducia (padrino/madrina) che sia a loro disposizione (per esempio al funerale);
- occasioni concrete per ricordare la persona defunta;
- informazioni su chi, in futuro, si occuperà di loro.





I genitori che soffrono per una grave perdita, hanno bisogno di sostegno e devono, al tempo stesso, essere di appoggio ai loro bambini. Questo doppio carico può richiedere troppo ai genitori per cui si consiglia il ricorso ad un aiuto esterno: non è un segno di debolezza.

Bambini che perdono una sorella o un fratello

Quando muore un bambino, i suoi fratelli e le sue sorelle sono coinvolti nella sofferenza familiare in modo del tutto particolare e sotto due aspetti particolarmente dolorosi. Durante il percorso dalla malattia alla morte del fratellino o della sorellina, essi rimangono in secondo piano, soli coi propri sentimenti, a volte esclusi e non si sentono considerati abbastanza nella loro sofferenza, le loro paure, il loro bisogno di prender parte al commiato.

Con la morte di un/a bambino/a, cambia la struttura della famiglia e i genitori, come pure i bambini, devono imparare a vivere con il vuoto che si è venuto a creare e a ridefinire il proprio ruolo. Alcuni bambini sentono il peso delle maggiori aspettative che genitori riversano su di loro, altri assumono di propria iniziativa la posizione del fratello o della sorella morto/a (per amore verso i genitori).

Per tutti questi fattori è importante che non ci siano solo i genitori a disposizione dei bambini ma anche altre persone di fiducia, come padrini, madrine, zie, zii oppure insegnanti.

Bambini e ragazzi hanno visioni della morte correlate alla propria età

Per i giovani vivere ed elaborare perdite è assai diverso a seconda dell'età e della maturità.

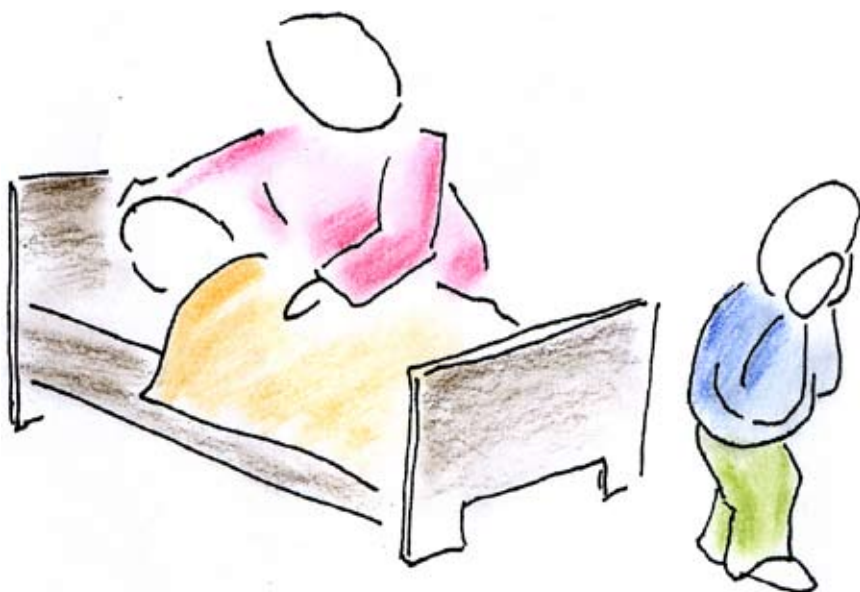
Fino all'età di due anni sanno già che cosa significhi "perdita" e possono perciò soffrirne anche molto (orsacchiotto).

Nel secondo e terzo anno di vita non possono ancora afferrare il concetto di "morte e morire". Spiegazioni che per gli adulti hanno senso, per i bambini di quest'età non sono comprensibili.

Nell'età dai tre ai quattro anni i bambini comprendono la morte come un'assenza momentanea, come una separazione limitata nel tempo. Tendono a considerare la morte come uno stato transitorio. Questo concetto può suscitare in essi paure di separazione.

Fra il quarto ed il sesto anno d'età credono ancora che morte e vita possano essere tra loro interscambiabili oppure che la morte riguardi solo le altre persone. Non hanno ancora visioni chiare, sono però interessati agli aspetti corporei e biologici della morte (immobilità, essere sepolti). Possono comparire anche rappresentazioni magiche in relazione al morire ed alla morte.

Nell'età dai sei agli otto anni i bambini cominciano a capire che la morte è qualcosa di definitivo. Però si vedono ancora infinitamente lontani da malattie e morte. Spesso sanno già che il corpo umano si decompone dopo la morte ma prevale ancora l'insicurezza e la paura per ciò che è sconosciuto.

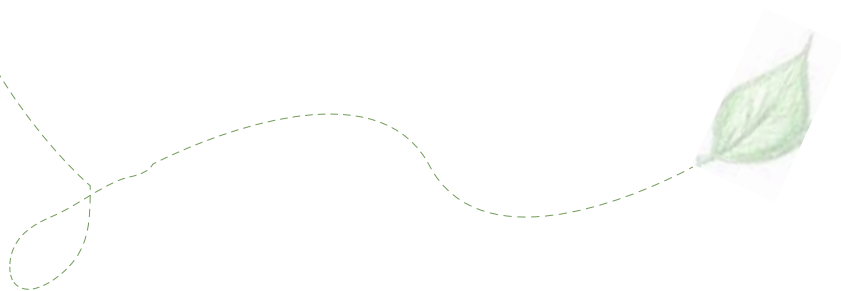


Fino all'età di dieci anni i bambini credono nell'onnipotenza umana di fronte agli eventi naturali e quindi anche di fronte alla morte. Si formano le proprie idee, pongono domande circa i misteri della vita e della morte e sviluppano le prime idee sull'esistenza dell'anima. Vedono la morte e il morire in modo obiettivo e spassionato, come un evento che può riguardare ciascuno (anche loro stessi).

Con l'inizio della pubertà si consolida una chiara rappresentazione della morte e del morire. Gli adolescenti possono confrontarsi in modo intenso con domande psicologiche e religiose e con gli aspetti della vita e della morte. Mettono in relazione tra di loro ed approfondiscono informazioni e impressioni che ricevono dalla famiglia, dalla cerchia di amici o dai media. Il loro particolare interesse è rivolto verso ciò che verrà/accadrà dopo la morte.

Dai quattordici anni in poi, i giovani vedono la morte in maniera obiettiva. Nascondono spesso le loro paure dietro al cinismo e, altrettanto spesso, la morte è per loro il risultato della violenza o del suicidio.

Queste classificazioni vanno intese come semplici indizi perché - non dobbiamo dimenticarlo - lo sviluppo e la maturità dei bambini possono essere molto diversi da caso a caso.



Informazioni e indirizzi da contattare



Diocesi Bozen-Brixen
Diocesi Bolzano-Bressanone
Diocese Baisan-Poseni
Servizio Hospice

Caritas Servizio Hospice

Le persone gravemente ammalate e morenti con tutto il loro bisogno di sicurezza, la volontà di autodeterminazione e la necessità di attenuare il dolore sono le destinatarie del lavoro del servizio Hospice. In tutto l'Alto Adige sono più di cento i/le volontari/e che – adeguatamente formati - offrono, tra le altre cose, assistenza alle persone in lutto attraverso colloqui individuali o di gruppo.

Il servizio Hospice propugna un rapporto rispettoso e aperto con la morte. Grazie alla collaborazione e al lavoro di rete con altri servizi sociali e sanitari, il servizio cerca di offrire un contributo per rendere sempre migliore la cura delle persone colpite da malattia e lutto.

Bolzano, via Museo 50, tel. 0471 300 061, e-mail: hospiz@caritas.bz.it

Merano, via delle corse 52, tel. 0473 270 920, e-mail: cbw@caritas.bz.it

Brunico, via Paul von Sternbach. 6, tel. 0474 413 978, e-mail: cbo@caritas.bz.it



L'Associazione AMA

sostiene il

gruppo di auto mutuo aiuto „Uniti dalla speranza“

Il gruppo ha lo scopo di facilitare il percorso di elaborazione del lutto a coloro che soffrono per la perdita di una persona cara. Possono partecipare tutte le persone che sentono il bisogno di trovare un tempo ed uno spazio:

- per esprimere il proprio dolore e ascoltare le esperienze di altri;
- per stimolare reciprocamente sentimenti di comprensione e sostegno che aiutino a trovare la forza di continuare a vivere;
- per aiutarsi a cercare i segni della speranza che esistono nel profondo del cuore e che parlano di Vita, di amore e di rapporto che non finirà mai.

Incontri: Bolzano, Via Cesare Battisti, 33 – c/o Parrocchia Tre Santi

1° e 3° lunedì di ogni mese, dalle ore 18.00 alle ore 20.00

Contatto: AMA Bolzano, tel. 0471 972 375, Wanda Farina, tel. 0471 288 031



Accompagnamento al lutto

per bambini e chi si occupa di loro

Sostegno e accompagnamento per bambini che hanno perso un loro caro (genitori, fratelli o sorelle, nonni, altri parenti, amici o animali) o che hanno vissuto altre forti esperienze di separazione ed addii.

Diamo un tempo, un luogo adatto e confidenziale ed una possibilità di espressione a questo processo naturale e benefico. Con ciò vogliamo prevenire possibili conseguenze psichiche e/o fisiche di un lutto non elaborato, così come malattie psicosomatiche o comportamenti antisociali, e risvegliare la gioia di vivere. Alle persone di riferimento viene offerto sostegno e formazione sul modo di relazionarsi ed aiutare un bambino in lutto. I servizi sono a pagamento.

Informazioni: DDr. Sara Bassot. Tel. 340 386 88 79, E-Mail: sarab@dnet.it



Assistenza spirituale dell'ospedale di Bolzano

Se la culla resta vuota...

L'assistenza spirituale dell'ospedale di Bolzano organizza due incontri di preghiera per famiglie che perdono un figlio in tempi brevi prima o dopo la nascita: una S. Messa nella chiesa dei Cappuccini in primavera e una commemorazione al cimitero di Bolzano sempre la 1a domenica di dicembre. Chi comunica il proprio indirizzo, riceverà un invito scritto.

Persona di contatto:

Renate Torggler
39100 Bolzano, via Böhler 5
tel. 0471 907501
e-mail: seelsorge@sbbz.it



Katholische Frauenbewegung

*Essere vicini nella malattia e nella morte
Suggerimenti per la pastorale degli ammalati e delle
persone in lutto*

Malattia, morte e lutto fanno parte dell'esistenza umana. In ogni tempo ed in ogni cultura sono stati sviluppati modi per accostarsi a questi momenti della vita. La nostra società tende invece ad emarginare queste realtà, cosicché quando dobbiamo affrontarle ci troviamo in difficoltà.

In un sussidio la "Katholische Frauenbewegung" ha raccolto spunti di riflessione e consigli pratici per affrontare serenamente ed apertamente questi momenti della vita. Può essere anche un valido aiuto per chi quotidianamente è a servizio degli ammalati, dei morenti e delle persone in lutto.

Il sussidio è disponibile presso l'ufficio della „Katholische Frauenbewegung“ in via Alto Adige 28, Bolzano



Piccoli angeli

Il nostro gruppo di auto aiuto è rivolto a genitori e familiari che hanno perso o stanno per perdere un bimbo a causa di un aborto spontaneo, interruzione della gravidanza, parto con feto senza vita o nella fase che segue il parto.

Alcuni dei nostri bambini hanno perso la vita già durante la gravidanza, alcuni durante il parto ed altri hanno potuto vivere solo per alcuni giorni, settimane, mesi o anni. Noi vogliamo affrontare insieme questa disgrazia ed accettarla come parte della nostra vita. Cerchiamo di accettare i sentimenti come il dolore, impotenza, senso di colpa, vergogna e di comprenderli meglio insieme.

Contatto (incontri in lingua tedesca):

Malles: Sign. Carmen, tel. 349 73 32 293 o Sign. Elke, tel. 349 75 51 260
Bolzano, Bressanone o Vipiteno (da concordare, colloqui su richiesta):
Sign. Ingrid L., tel. 0471 794 302 o Sign. Ingrid P., tel. 0472 656 344



SILEA - ISLAE
ISTITUTO SUDTIROLESE
DI LOGOTERAPIA
E ANALISI ESISTENZIALE

secondo Prof. Dr. Viktor E. Frankl
I-39046 Roncadello / Val Gardena - Comune di Castelrotto
tel. Fax 0471 788 170
I-39103 Bolzano - Via Portici n. 9/2
tel. 0471 324 409 - fax 0471 329 315 - e-mail: Silea@romail.net

SILEA - ISLAE

L'Isiae - Istituto Sudtirolese di Logoterapia ed Analisi Esistenziale - da più di dieci anni, è impegnato nella diffusione conoscitiva, nell'approfondimento e nell'impiego concreto della logoterapia e analisi esistenziale ai sensi del Prof. Viktor E. Frankl.

L'offerta formativa dei seminari approfondisce le tematiche della sofferenza e del superamento del dolore legato al venir meno di una persona cara. Il Prof. Frankl ha dedicato ampi spazi a tali questioni.

Con piacere Vi inviamo i programmi formativi.

SILEA - ISLAE

39100 Bolzano, Via Portici n. 9

e-mail: SILEA@romail.net

tel. 0471 324 409, Fax: 0471 329 315



Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto

Nei gruppi di auto aiuto si incontrano persone che desiderano affrontare insieme la situazione nella quale si vedono coinvolti. Lo scambio reciproco di esperienze, l'ascolto e il supporto vicendevole sono le principali caratteristiche di un gruppo.

Presso il Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto si possono ricevere informazioni sui gruppi di auto aiuto relativamente ai temi del lutto, famiglie monoparentali, depressione, dipendenze, malattie croniche e molti temi ancora. Il Servizio offre consulenza nella fase di ricerca del gruppo di auto aiuto più adatto. In caso di necessità offre un supporto per l'avvio o la fondazione di nuovi gruppi di auto aiuto.

Servizio per gruppi di auto mutuo aiuto, Fed. Prov. delle Associazioni Sociali,
39100 Bolzano, via Streiter

tel. 0471 312 424, Fax 0471 324 682

e-mail: info@autoaiuto.bz.it, Internet: www.autoaiuto.bz.it

Gruppo di auto aiuto „Trauernde Eltern“

In un clima protettivo di gruppo, permettiamo a padri e madri che hanno perso un figlio di poter esprimere e vivere le loro emozioni attraverso l'ascolto empatico. È dando spazio al lutto e mostrandolo apertamente che ci si aiuta a percorrere questo lungo e doloroso cammino. Per questo è importante incontrarsi fra genitori che, passati attraverso la sofferenza e il lutto, sono ritornati a vivere.

Brunico, Seeböckhaus, Oberragen 1 (2. piano),
ogni 2. Martedì del mese alle ore 20.00
Contatto: Fam. Agnes & Herbert Moser, tel. 0474 496 432
Fam. Irmgard & Felix Crepaz, tel. 0474 528 238

Naturno, distretto sociale, ogni 2. Sabato del mese dalle ore 16.00 alle ore 18.00
Contatto: Annemarie Höller, tel. 0473 667 081
Andrea Tappeiner, tel. 0473 743 033 oder 320 728 6372

I Servizi Psicologici

I Servizi Psicologici dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige offrono sostegno a persone affette da disturbi psichici nell'affrontare i problemi della vita quotidiana e nelle diverse problematiche di tipo psicologico. Per problemi specifici nei servizi è presente personale specialistico adeguatamente formato.

Presso i Servizi Psicologici gli psicologi qualificati offrono diagnosi, consulenze e psicoterapie a bambini, adolescenti ed adulti in forma di trattamento individuale, familiare, di coppia o di gruppo.

I Servizi Psicologici possono essere contattati direttamente ai seguenti numeri:

Bolzano, via G. Galilei 2/E, tel. 0471 270 115
Merano, via Rosmini 1, tel. 0473 251 000
Bressanone, via Dante 51, tel. 0472 813 100
Brunico, via A. Hofer 25, tel. 0474 586 220



Assistenza Spirituale e Servizio di Psicologia dell'emergenza

Eventi traumatici pongono i familiari e i sopravvissuti in una situazione abnorme caratterizzata da grave stress fisico e psichico.

Gli operatori volontari dell'Assistenza Spirituale e gli psicologi del Servizio di Psicologia dell'Emergenza aiutano queste persone a rinforzare le capacità di resistenza, a superare la sensazione di perdita di controllo e a prevenire continui eventi traumatici.

L'aiuto è indirizzato ad affrontare i problemi attuali, è limitato nel tempo e coinvolge direttamente le persone di riferimento. Obiettivo di questi Servizi è di favorire un' adeguata elaborazione del lutto.

Dopo l'aiuto prestato nell'immediato possono essere offerti interventi che prevedano un colloquio strutturato per prevenire la cronicizzazione delle reazioni da stress quali stati d' ansia e di agitazione oppure la ricomparsa d' immagini traumatiche.

La richiesta d'intervento dei due servizi avviene direttamente attraverso l'Assistenza Provinciale di Soccorso del posto e attraverso la chiamata al 118 della Centrale Provinciale Emergenza.



Ufficio pastorale

Ufficio pastorale (sezione italiana)

Piazza Duomo 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 306 283

Seelsorgeamt (deutsch-ladinische Sektion)

Domplatz 2

39100 Bozen

Tel. 0471 306 210

Letteratura sul Tema della morte e del morire

Letteratura per adulti

- Kübler Ross E., *La morte e il morire*, La Cittadella Assisi (2003)
- Kübler Ross E., *Domande e ruisposte sulla Morte e il morire*, Edizioni Red (1981)
- Moody R. jr/Arcangel D., *La vita dopo un grande Dolore*, ed. Armonia
- Pangrazzi A., *Il Lutto:un viaggio dentro la vita*, edizioni Camilliane
- Pangrazzi A., *Aiutami a dire addio*, edizioni Camilliane
- Anselm Grün, *Nella morte la vita*, Queriniana edizioni
- De Hennezel M., *La morte amica*, Rizzoli editore Milano
- Terzani Tiziano, *Un altro giro di giostra*, Longanesi Milano (2004)
- Roccatagliata S., *Un figlio non può morire*, Sperling & Kupfer editori
- Allende Isabel, *Paula*, Feltrinelli editori
- Scardovelli M. Ghiozzi R., *La musica nel passaggio luminoso*, Borla ed.
- Campione F., *Il deserto e la speranza*, Armando Bologna (2000)
- Mora Elena, *Lettere ad una stella*, Curcu & Genovese
- Raimbault G., *Il bambino e la morte*, La nuova Italia (1978)
- E. De Martino, *Morte e pianto rituale*, Boringhieri Torino (1975)
- Autori Vari, *Assenza più acuta presenza*, Saggistica paoline
- Kaplan Luise J., *Voci dal silenzio*, Raffaello Cortina ed. (1996)
- Aries P., *Storia della morte in occidente*, Rizzoli Milano (1978)
- Francoise Brune, *I morti ci parlano*, Mediterranee Roma (1998)

Letteratura per ragazzi

- Roberto P., *Mattia e il nonno*, Einaudi Ragazzi ed. EL Trieste (1993)
- Agnès Berton, *Una mamma come il vento*, Motta Junior (2001)
- Weitze M., Battut E., *Come il piccolo elefante rosa divenne molto triste e poi tornò molto felice*, ed. Arca Milano (1999)
- Beatrice Masini Alessandra Scandella, *Bimbo d'ombra*, ed. Arka (1997)
- Angela Nanetti, *Mio nonno era un ciliegio*, Einaudi Ragazzi, (1998)
- Pat Brisson, *Ritagli di cielo*, Feltrinelli Kids, (2000)

**Questo Vademecum è stato pubblicato grazie al contributo della
Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano.**

STIFTUNG SÜDTIROLER SPARKASSE
FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO



1854

