

Protocol d'acompanyament en el dol per als centres educatius de la comarca d'Osona

DOCUMENT DE TREBALL PELS CENTRES ESCOLARS

Introducció

Degut a la situació actual excepcional sobrevinguda amb el COVID-19, la pèrdua és un factor constant aquests dies, no només de pèrdues de vides humanes sinó també pèrdues d'altres tipus (pèrdua del contacte diari amb l'alumnat, amb els companys, de la llibertat,...). Davant la greu afectació que està tenint en les comunitats educatives, com a EAP us volem acompanyar i assessorar en aquest procés de dol. Us passem unes orientacions que esperem us serveixen d'utilitat.

Agraïm l'assessorament i col·laboració del Dr. Jaume Carbonés López en l'elaboració d'aquest protocol.

Índex

1. Què és el dol?	2
2. El dol en les diferents etapes evolutives	2
3. Orientacions generals en tot procés de dol	3
4. La mort i el dol en els centres educatius	4
5. Rituals i actes de comiat	4
6. Intervencions en el procés d'acompanyament de dol	6
7. Annexos	7
7.1 Pautes per acompanyar adolescents	7
7.2. Dol i discapacitat	8
7.3. Situacions diverses de dol	8
7.3.1. Mort d'un familiar	8
7.3.2. Mort d'un alumne/a	9
7.3.3. Mort de personal docent o no docent	9
7.3.4. Mort d'un progenitor/a o de germà/na	10
7.3.5. Mort per suïcidi o homicidi	10



1. Què és el dol?

És la reacció que tenim davant la **pèrdua** de qualsevol objecte d'estima.

Habitualment relacionem el dol amb la pèrdua d'una persona estimada, tot i que les pèrdues poden ser molt diverses (separació dels pares, canvis de domicili, processos de malaltia, etc).

2. El dol en les diferents etapes evolutives

El concepte de dol està lligat al concepte de pèrdua i aquesta, habitualment, al concepte de mort.

Els infants no entenen la mort com els adults. Per entendre què vol dir morir-se, hem de tenir clars tres conceptes que el configuren:

- 1) **Cessament de funcions vitals** (el nostre cos deixa de funcionar, moure's,...)
- 2) **Universalitat** (tots els éssers vius es moren)
- 3) **Irreversibilitat** (no podem tornar a la vida)

Tot i que parlar d'etapes evolutives no és mai conclouent, una aproximació a com entenen la mort i la pèrdua en diferents edats podria ser el següent:

Edat	Concepció de la mort
0 – 2/3 anys	<ul style="list-style-type: none">- No entenen què vol dir pèrdua i, per tant, cap dels 3 conceptes que configuren la idea de mort.- Si que reaccionen a les pèrdues pels canvis que els poden suposar en la seva vida quotidiana. Poden estar més irritables, plorosos, amb menys gana, etc.- Cal mantenir horaris, rutines i costums per donar ordre i seguretat.
2/3 – 5/6 anys	<ul style="list-style-type: none">- Poden entendre el cessament de funcions vitals (molt sovint per experiències viscudes com la mort d'una mascota, una flor, etc). No entenen encara els conceptes de irreversibilitat i universalitat de la mort.- S'associa la mort amb la idea d'absència. Vida és presència, mort és absència.- El seu egocentrisme i el seu pensament màgic pot portar a que facin moltes preguntes i que passin d'un estat emocional de tristor i de plors a un d'alegria i de joc.- Cal deixar-los que expressin els seus sentiments i que facin totes les preguntes que vulguin davant la pèrdua d'algú.- Mantenir rutines en la seva quotidianitat els facilitarà l'estabilitat.
5/6 – 10 anys	<ul style="list-style-type: none">- Comencen a entendre (més proper als 10) els conceptes d'universalitat i irreversibilitat. Coneixen que el cicle vital s'acaba amb la mort.- Senten dolor i impotència davant les pèrdues molt properes i amb por a que es puguin morir ells mateixos o d'altres familiars.- Són freqüents les regressions (fer-se el pipi, xumar-se el dit, actuar com si fossin més petits).



	<ul style="list-style-type: none">- Necessiten sentir-se molt protegits.
10- 12 anys	<ul style="list-style-type: none">- Les seves emocions es mostren amb molta intensitat. Poden ser irritables, rebels, amb canvis d'humor sobtats o fer veure que no els afecta, com si no hagués passat res.- Es plantegen la pròpia mort i la dels altres i això els pot crear sentiments de ràbia, de culpabilitat o de ressentiment.- Cal tenir-los en compte en les decisions que pren la família o el centre educatiu (funerals, visita al tanatori, rituals de comiat, etc).- Han de saber que estem disposats a escoltar-los, que no jutgem la seva actitud, sigui la que sigui, que volem conèixer les seves opinions i que respectem la seva intimitat.
A partir dels 12 anys	<ul style="list-style-type: none">- Apareix el concepte de la pròpia mort. Els és difícil imaginar la vida sense aquesta persona que acaben de perdre. L'adolescent ha de fer front a la pèrdua de l'ésser estimat, al mateix temps que ha de fer front a tots els seus canvis, dificultats i conflictes propis de l'edat.- A nivell de sentiments es pot donar tristesa, enuig, ràbia, bloqueig, fatiga, confusió i impotència.- A nivell de conducta: plorar, sospirar, guardar coses que eren de la persona o bé evitar recordatoris de la persona- A nivell de sensacions físiques: opressió al pit i a la gola, falta d'aire, debilitat muscular,...- Pensaments de confusió, preocupació,...

3. Orientacions generals en tot procés de dol

Tot i que haureu de **personalitzar** el procés de dol a les característiques individuals de cada infant o adolescent, apuntem un conjunt de **recomanacions** que poden guiar a l'hora d'intervenir com a docents i com a família.

- Donar **informació** que puguin entendre **adequada** a l'edat.
- Donar **informació** a partir del què **demanen**.
- Fer servir la paraula "**mort**" i evitar els eufemismes ("ja descansa", "se n'ha anat de viatge", "està dormint", "ha anat al cel",...).
- **Mostrar el nostre dolor**, la nostra tristesa, el nostre plor. Cal que vegin que també som **vulnerables**.
- Remarcar la **irreversibilitat** de la mort (segons edats) i no crear falses expectatives de retorn.
- Explicar **què produeix la mort** (no vincular a malaltia lleu o dificultat).
- Dir sempre la **veritat**, ser sincers. No tenir por a reconèixer que no tenim totes les respostes davant de la mort.
- Donar **l'oportunitat de parlar** de la persona morta, respectant el seu dolor emocional.



4. La mort i el dol en els centres educatius

En els centres educatius us podeu trobar diverses situacions que reclamaran una actuació de **tota la comunitat educativa** i del professorat més específicament. Algunes d'aquestes situacions, a tall d'exemple posem les més directament lligades al **context escolar**, mort d'alumnat, un familiar directe pare o germà/na, personal docent o no docent, impliquen la necessitat d'una intervenció ràpida, serena, reflexionada, estructurada i planificada.

En tots aquests casos, a banda d'unes recomanacions específiques (veure Annexos), hi ha unes **orientacions** que poden ser comunes en tots ells. Caldrà doncs:

- **Informar a tot l'alumnat i personal** del centre el més aviat possible davant el coneixement d'una mort.
- Posar-nos d'acord en la **informació que donarem i com** la donarem (cada tutora amb el seu grup classe, la direcció a tot l'alumnat del centre,...).
- Donar la **informació objectiva** dels fets.
- Fer sortir la **paraula "mort"** i evitar eufemismes.
- Dissenyar **rituals de comiat** (poden ser de tot el centre, per classes). És convenient convidar a la **família**.
- Donar **temps** a l'alumnat perquè expressin emocions i sentiments i donin les seves opinions.
- Oferir **suport** que els transmeti tranquil·litat i suport.

CAL SEMPRE TENIR EN COMPTE EL DESIG DE LA FAMÍLIA I DE L'ALUMNAT AFECTAT

5. Rituals i actes de comiat

La necessitat de poder acomiadar-nos dels nostres éssers estimats ens fa vehicular diferents accions a dur a terme per poder sentir-nos millor i aconseguir la pau que en moments així es necessita.

Els rituals poden ser **diversos**, vinculats poder a la **religió** concreta en cada cas o senzillament actes de **reconeixement** a la persona que ens ha deixat, que es poden dur a terme d'infininitat de maneres.

En situacions de normalitat, aquest acte de comiat seria de forma col·lectiva i ens permetria expressar i canalitzar el dolor de tots els assistents.

En la situació peculiar en que ara ens trobem, hem de poder assumir aquest dolor i buscar altres formes per fer-ho.

L'organització de l'acte de comiat pot ajudar de diverses formes:

- Expressar pensament, emocions, dolor.
- Experimentar de manera profunda el que la persona ha deixat a les seves vides.
- Compartir records.
- Rebre suport dels altres.



L'estructura però, de cerimònia o comiat es pot adaptar tant com es vulgui. Cal una bona organització i una realització amb cura i sensibilitat.

Atenent la situació actual de confinament per **COVID-19** algunes funeràries permeten un màxim de 7 persones, a la sala de vetlla i mantenint la distància deguda.

En altres casos les persones no s'hi hauran pogut acomiadar com haguessin volgut, però això no vol dir que no es puguin fer rituals per expressar l'últim adéu amb tot l'amor que es sent.

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

En els rituals personals de comiat hem de pensar en :

- Respectar com la persona vol dur-ho a terme.
- Davant la situació excepcional podem: (probablement en el futur es podrà fer un comiat col·lectiu)
 - Fer un escrit, poder-ho compartir en vídeo
 - Utilitzar tècniques narratives terapèutiques: carta a la persona en concret, a la vida, a Déu...
 - Es poden escriure poemes, missatges a la persona, escriure un diari...
 - Dibuixos
 - Fer un racó del record
 - Fer una caixa de records (hi poden participar els infants de casa)
 - Penjar algun objecte, rètol, banderola amb missatges...

En els rituals socials de comiat a distància podem pensar en:

- Fer una reunió prèvia familiar per una possible cerimònia virtual.
- Una cerimònia o senzillament una trobada virtual amb els éssers estimats.
- Publicar a la teva xarxa social el llegat de vida.
- Fer una activitat simbòlica conjunta i coordinada, per exemple un enlairament de globus.
- Compartir records i moments especials.
- Crear una web, facebook, o un grup de whatsapp per recollir missatges per posteriorment donar a la família.

Fent participis als infants, a les persones grans, persones amb discapacitat intel·lectual i a tothom que d'alguna manera o altre està vinculat a la persona que ens ha deixat.

Com acompanyar una persona amb dol seguint les mesures de seguretat de la covid-19

- Podem parlar-hi per telèfon (enviar inicialment missatge), respectant el seu moment.
- Enviar un missatge escrit o bé un vídeo curt.
- Fer escolta activa, empàtica, facilitar que es desfogui, que pugui expressar com es sent.



- Redactar un document o llibre virtual de condolences, recopilar missatges mitjançant correu electrònic, missatges per telèfon.
- Preparar un ritual, amb participació dels infants de la família

No oblidarem aquelles persones que també necessiten que se'ls reconegui el dolor, com cuidadors, parelles separades...

- Si els símptomes persisteixen, demanar assessorament o intervenció psicològica als serveis especialitzats.

6. Intervencions en el procés d'acompanyament de dol

Actuacions del centre en aspectes organitzatius

En el moment que es comunica una pèrdua al centre, l'Equip Directiu s'hauria de posar al davant de les gestions a dur a terme.

Aquestes podrien ser:

- Comunicació urgent dins de l'**Equip Directiu**
- Contactar amb l'**EAP**
- Reunió urgent presencial o per altres mitjans entre l'**Equip Directiu/EAP** (en podem dir equip de dol, equip de crisi,...)
- **Distribució de rols** dins l'Equip de treball (és convenient que la direcció n'assumeixi la representativitat del centre en el contacte amb les famílies, l'Ajuntament, la premsa...) tot i que comparteixi amb el tutor/a i un membre de l'equip de diversitat el lideratge de la situació tot repartint-se les actuacions.
- **Informar** a tot el **Claustre** de la situació, comunicant els fets de manera clara i contrastada i organitzar una reunió per tal de recollir i dissenyar les propostes a dur a terme (com comunicar-ho a l'alumnat, a les famílies, en quins espais, en quin moment, propostes d'actes de comiat,..).

(Als annexos posem un llistat de diferents actuacions a considerar només com a exemples).

7. Annexos

7.1 Pautes per acompanyar adolescents

- És important acompanyar-los respectant les seves emocions i sentiments.
- Escoltar-los sense jutjar i donar suport emocional.
- Les seves expressions emocionals poden ser molt intenses, se'ls ha de permetre treure tot el seu dolor.
- L'exercici físic ajudarà a que es puguin desfogar, extreure la seva ràbia, frustració.
- Informar l'adolescent en tot moment, parlar de l'evolució del malalt, possible desenllaç, perquè no se'l pot acompanyar.



- Incloure l'adolescent en la presa de decisions.
- Els adolescents han de saber "Com poden mantenir el contacte amb les persones que estimen" i que no poden veure per l'actual situació.
- Acompanyar-los i transmetre que som aquí per ells, compartim els nostres sentiments amb ells, encara que no puguem respondre totes les seves preguntes.
- Tenir en compte la seva opinió, fer-los partícips de les accions que es puguin dur a terme i agrair-los el seu esforç, valorant la seva tasca.
- L'adolescent pot tenir por a oblidar, ajudar a tenir present l'ésser estimat.
- Afavorir la rutina diària, ajudar a que no es sentin apàtics, desganats.
- Evitar que s'obsessionin amb el tema i que estiguin sobreexposats a imatges o missatges dels mitjans.
- Es poden mostrar enfadats, culpables, ajudar-los a entendre la realitat del que ha passat.
- Respectar els seus moments i espais íntims, per poder sostenir el seu dolor.
- Evitar comentaris inapropiats, cal reciprocitat.
- Necessitat de sentir-se part del seu grup de companys i amics, poden rebutjar parlar amb els adults, però necessiten al seu grup d'iguals.
- Pot ser que mostrin conductes desadaptatives, o consum de determinades substàncies, conductes de risc... corregir i posar atenció a aquestes conductes. Si és necessari demanar suport i ajut als professionals, hi ha recursos en línia o telefònics a disposició de la ciutadania.
- Poseu-vos en contacte amb el professorat, o el tutor/a per explicar-los la situació
- Aprofitar l'oportunitat d'estar junts i conèixer-vos més "**Els adolescents escolten després d'haver estat escoltats**".
- Utilitzar recursos sobre la mort i la pèrdua d'un ésser estimat, per ajudar a entendre i integrar el que ha passat.

"Fer que la vostra actitud davant la mort durant aquests dies sigui per a ell/a un bell aprenentatge, encara que sigui dur"

" No és el que ens passa, sinó l'actitud que escollim tenir davant el que ens passa".

7.2. Dol i discapacitat

Durant molt de temps s'ha volgut mantenir apartades d'aquestes situacions a les persones amb discapacitat sota una capa sobreprotectora, per evitar que pateixin.

És probable que la persona amb discapacitat percebi la mort de manera diferent, però **el dolor per la pèrdua és el mateix.**

Es fa difícil establir unes edats evolutives en la conceptualització de la mort en la discapacitat perquè està molt condicionat a la capacitat cognitiva que manifesten. En general però podem establir:



1. En la primera infància el nen/a associa la mort amb la idea **d'absència** (vida equival a presència i mort a absència). Moltes persones amb discapacitat de totes les edats es quedaran en aquesta fase.
2. Més endavant sorgeix el concepte de mort com a sinònim de **quietud** (allò que es mou està viu i allò que està quiet, està mort).
3. Al voltant dels 10 anys i al llarg de tota l'adolescència, alguns discapacitats adquireixen la noció de **irreversibilitat**. És una aproximació a la idea de mort dels adults si bé el caràcter d'**universalitat** de la mort n'és el concepte més difícil d'integrar.

Orientacions generals

- ✓ Facilitar informació constant, sense enganys.
- ✓ La informació ha de ser adequada al nivell de desenvolupament cognitiu, utilitzant un llenguatge clar.
- ✓ La informació s'ha de donar de manera gradual, d'acord amb la tolerància de la persona.
- ✓ Comunicar poques coses a l'hora.
- ✓ Respondre a les preguntes de forma directa i senzilla.
- ✓ Donar-li l'oportunitat d'acomiar-se.
- ✓ Deixar-li temps perquè pugui expressar els seus sentiments i reaccionar segons la seva manera de fer.
- ✓ Fer-lo partícip dels esdeveniments relacionats amb la mort (rituals de comiat. (assistència al funeral,..).

7.3. Situacions diverses de dol

7.3.1. Mort d'un familiar

La **família us comunica** la mort d'un familiar

Situacions	Orientacions
L'infant o l'adolescent no va al centre	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar als companys/es què ha passat. - Donar informació clara i senzilla d'acord amb l'edat (no entrar en detalls). - Aprofitar per parlar com es deu sentir el company/ya. - Suggestir que li preguntem què necessita de nosaltres quan torni. - Proposar quines actuacions de suport li podem fer quan torni.
L'infant o l'adolescent ve al centre	<ul style="list-style-type: none"> - El rep el tutor/a i li comenta que ja sap el què ha passat. - S'interessa per com se sent i li demana si vol explicar-ho ell/a a la classe o vol que ho fem nosaltres (amb ell a la classe o sense ser-hi). - Li comuniquem que l'ajudarem en totes aquelles preguntes que puguin sortir.



L'infant o adolescent és al centre	<ul style="list-style-type: none">- Demanem a la família que vinguin al centre a buscar-lo perquè li comuniquin ells a casa.- Si no poden venir o prefereixen que compartim la notícia, buscarem un lloc privat i tranquil i si pot ser que ho comuniquin ells.
---	--

7.3.2. Mort d'un alumne/a

- Informar a **tot l'alumnat i personal** del centre el més aviat millor.
- Posar-se d'acord en la informació que es donarà i fer-ho tots al mateix temps.
- La informació ha de ser clara i senzilla (sense entrar en detalls) i tenint en compte l'edat de l'alumnat.
- Procurar que quan surtin al pati o marxin a casa, tothom tingui la mateixa informació.
- Cada tutor/a dona la informació a la seva aula.
- Es farà sortir l'expressió "s'ha mort" i s'evitaran eufemismes.
- En els més petits, remarcar la paraula "molt" ("estava molt i molt malalt", "va quedar molt, molt malferit").
- Deixar-los temps perquè expressin les seves opinions.
- Es recomanable fer un comiat col·lectiu al centre perquè tothom pugui expressar el seu dolor.
- Convidarem a la família (es poden sentir reconfortats i agraïts) i si s'elabora algun material de record (dibuixos, escrits, etc), els hi donarem.
- Caldrà estar atents als companys/es més afectats, observant-los i parlant amb les seves famílies, de possibles canvis en la seva actitud i conducta (humor, joc,...).

7.3.3. Mort de personal docent o no docent

L'afectació serà diferent si la mort s'ha produït després d'una **malaltia llarga** (amb llarga absència del centre) o si ha estat una mort **sobrada** (ja sigui per malaltia o per accident).

- Informar a **tot l'alumnat i personal del centre** el més aviat millor.
- Posar-nos d'acord en la **informació** que donarem i **com** la donarem (cada tutor/a al seu grup classe, la directora a tot l'alumnat, etc).
- Es recomanable fer un **comiat col·lectiu** al centre perquè tothom expressi el seu dolor.
- Convidarem a la **família** per si volen assistir a l'acte de comiat.
- Tindrem especial cura **d'aquell alumnat més vulnerable** o que hagi tingut una vinculació més estreta amb la persona morta.

7.3.4. Mort d'un progenitor/a o de germà/na

L'impacte serà diferent quan sigui una mort sobrada o després d'un període llarg de malaltia.

- Cal informar a l'**alumnat de tot el centre** (no només als de les aules afectades).
- Posar-nos d'acord en la **informació** que donarem i en **com** la donarem.
- Organitzar alguna **activitat a l'aula** en record del familiar que ha mort (escrits, dibuixos, cançons,...). Això ajudarà a sentir-se més acompanyat.



7.3.5. Mort per suïcidi o homicidi

- En casos de **suïcidi** i sempre amb el **vist-i-plau de la família afectada**, transmetre-m a l'alumnat que la majoria dels suïcidis es produeixen perquè les persones no se senten amb prou forces per seguir endavant a causa d'un conjunt de problemes que els afecten. Es pot parlar de malaltia i de depressió en el cas que hagi estat així i sempre i quan la família hi estigui d'acord.
- En els casos **d'homicidis** o **assassinats**, cal ser **molt prudents en la informació** que donem (solen anar acompanyats d'informacions innecessàries que poden afegir més dolor a les famílies afectades). Cal dir que serà el jutge qui dirà què ha passat realment.

Tot i tenir en compte que hem de ser molt respectuosos amb la informació que la família vulgui donar, els hem de fer veure que és molt millor que la informació la rebin de part seva o del centre que no d'altres mitjans.

Extret de informacions recollides dels següents documents:

- Miret Rial, A. (2016). *El centre educatiu de dol*. Barcelona. Ed. Tarannà
- Christ, G. H. (2000). *Healing Children's Grief. Surviving a parent's Death from Cancer*. Oxford University Press.
- *Guia per a les persones que pateixen una pèrdua en temps de coronavirus*. Guia elaborada por ex-alumnas IPIR-Duelo, Libre-difusión.
- Apunts de Curs de PRISMA El Dol al centre escolar
- Grup de treball de Dol. SSTT de Girona 2010. Departament d'Educació.