

Στηρίζοντας  
το παιδί που θρηνεί  
τη δολοφονία  
αγαπημένου  
προσώπου



## Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί τη δολοφονία αγαπημένου προσώπου



Ο θάνατος αγαπημένου προσώπου από μια εσκεμμένη πράξη βίας αποτελεί μια πολύ τραυματική εμπειρία. Τις περισσότερες φορές η δολοφονία συμβαίνει ξαφνικά, ενώ σπανιότερα έχουν προηγηθεί απειλές από το δράστη. Τόσο το ίδιο το παιδί όσο και η οικογένειά του καλούνται να διαχειριστούν παράλληλα με το θρήνο τους, τον κοινωνικό στιγματισμό καθώς και τον οίκτο ή τις ενδεχόμενες κατηγορίες του ευρύτερου περιγύρου. Τα παιδιά που βιώνουν το βίαιο θάνατο αγαπημένου προσώπου έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν περιπλοκές θρήνου ή/και τραυματικές αντιδράσεις. Όταν, μάλιστα, είναι μάρτυρες της δολοφονίας ή όταν ο δράστης είναι μέλος της οικογένειάς τους, η βοήθεια από επαγγελματία ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη.

## Ιδιαιτερότητες του θρήνου των παιδιών μετά το θάνατο οικείου προσώπου από δολοφονία

Τα παιδιά θρηνούν με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο. Συνήθως «μπαίνουν» και «βγαίνουν» στο θρήνο τους, καθώς δεν είναι σε θέση να αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα την οδύνη που προκαλεί η απώλεια. Έτσι, τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα και την αμέσως επόμενη να παίζουν ή να γελούν. Αυτό δεν σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν προσαρμοστεί στην απουσία. Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική και υγιής διεργασία που περιλαμβάνει ένα σύνολο αντιδράσεων που ποικίλουν από παιδί σε παιδί. Μέσω του θρήνου, ένα παιδί μαθαίνει να αποδέχεται την πραγματικότητα της απώλειας, να την εντάσσει προοδευτικά στην ιστορία της ζωής του και να προσαρμόζεται σε αυτήν. Ο ξαφνικός θάνατος μετά από δολοφονία δεν δίνει στο παιδί τη δυνατότητα προετοιμασίας και αποχαιρετισμού από το οικείο του πρόσωπο, ενώ τα βίαια χαρακτηριστικά των συνθηκών θανάτου δυσκολεύουν τη φυσιολογική διεργασία του θρήνου. Συνήθεις αντιδράσεις του παιδιού που θρηνεί είναι οι ακόλουθες:

- Θλίψη ή απελπισία
- Αναζήτηση αυτού που πέθανε
- Σύγχυση και αδυναμία απόδοσης νοήματος στη συγκεκριμένη πράξη
- Θυμός και μίσος για τον υπαίτιο της δολοφονίας
- Άγχος μήπως πάθει κακό το ίδιο ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα, όταν ο δράστης δεν έχει βρεθεί
- Αισθήματα αδυναμίας και μη ελέγχου απέναντι σε έναν κόσμο που μοιάζει απειλητικός, απρόβλεπτος και επικίνδυνος
- Αίσθημα ντροπής, ιδιαίτερα όταν η δολοφονία αφορά ενδοοικογενειακή βία
- Ενοχές μήπως το ίδιο με τη στάση και τη συμπεριφορά του δεν επέτρεψε τη δολοφονία όταν αφορά ενδοοικογενειακή βία
- Απομόνωση λόγω κοινωνικού στιγματισμού
- Άγχος μήπως πάθουν κακό και άλλα αγαπημένα πρόσωπα και φόβος σε κάθε αποχωρισμό
- Συναισθηματικές μεταπτώσεις, με έντονα ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων
- Παλινδρόμηση μέσω της εκδήλωσης συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (π.χ. πιπίλα, ενούρηση, εξάρτηση από ενήλικες)
- Αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και ύπνου
- Πτώση στις σχολικές επιδόσεις και αδυναμία συγκέντρωσης
- Οργανικές ενοχλήσεις (π.χ. στομαχικές ενοχλήσεις, πονοκέφαλοι, έξαρση αλλεργιών, επιρρέπεια σε κρυολόγηματα)

**Μύθος:** Ο θρήνος των παιδιών μετά τη δολοφονία οικείου προσώπου δεν διαφέρει από το θρήνο παιδιών που χάνουν αγαπημένο άτομο από άλλη αιτία.

**Πραγματικότητα:** Ο θρήνος μετά από δολοφονία έχει πολλές ιδιαιτερότητες μεταξύ των οποίων έντονους φόβους όσον αφορά θέματα ασφάλειας, οργή, ενοχές, ντροπή, απομόνωση λόγω κοινωνικού στιγματισμού και αδυναμία απόδοσης νοήματος σε μια εξαιρετικά οδυνηρή και βίαιη απώλεια.

## Πώς επηρεάζεται το παιδί όταν είναι μάρτυρας δολοφονικής πράξης;

Οι πιθανότητες να παρουσιάσει το παιδί κάποιες τραυματικές αντιδράσεις, που συνήθως διαρκούν μερικές μέρες ή εβδομάδες, είναι αυξημένες. Αυτές περιλαμβάνονται στις παρακάτω τρεις κατηγορίες:

### Αντιδράσεις αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος

- Αναφέρει «ακουσίες» (χωρίς τη θέλησή του) αναμνήσεις, εικόνες, σκέψεις, αισθήσεις σχετικές με το γεγονός της δολοφονίας
- Ζει με τη διαρκή απειλή ότι θα προκύψει και νέα δολοφονία
- Αναφέρει επαναλαμβανόμενα όνειρα και εφιάλτες
- Αναστατώνεται πάρα πολύ όταν θυμάται το γεγονός
- Σε ερεθίσματα που του θυμίζουν οτιδήποτε σχετίζεται με τη δολοφονία (π.χ. όπλο, αίματα, ασθενοφόρο) βιώνει έντονη δυσφορία και εμφανίζει οργανικές αντιδράσεις (π.χ. ταχυκαρδία, ιδρώτα, τρέμουλο)

### Αντιδράσεις αποφυγής και απώθησης

- Συστηματικά αποφεύγει ερεθίσματα, σκέψεις, συναισθήματα ή καταστάσεις που συνδέονται με τη δολοφονία
- Αδυνατεί να ανακαλέσει πτυχές του γεγονότος
- Περιορίζει ή αποφεύγει δραστηριότητες που παλιά το ευχαριστούσαν (π.χ. έξοδοι με φίλους, κόμπυ, απουσία παιχνιδιού στα μικρά παιδιά)
- Απομονώνεται και ενδιαφέρεται λιγότερο να βρίσκεται με φίλους
- Δυσκολεύεται να εκφράσει οποιαδήποτε συναισθήματα
- Παύει να κάνει όνειρα για το μέλλον

### Αντιδράσεις διεγερσιμότητας

- Έχει δυσκολίες στον ύπνο (π.χ. αδυναμία να κοιμηθεί, άστατος ύπνος)

- Εμφανίζει έντονες συναισθηματικές μεταπτώσεις με ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων
- Έχει έντονους φόβους και άγχος αποχωρισμού από οικεία πρόσωπα
- Αναζητά «οιωνούς» από φόβο επανάληψης δολοφονικής πράξης
- Δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί και εμφανίζει προβλήματα μνήμης
- Ανησυχεί διαρκώς ότι κάτι κακό θα συμβεί
- «Πετάγεται», ξαφνιάζεται, τρομάζει υπερβολικά με το παραμικρό

---

*Όταν κάποιες από τις παραπάνω αντιδράσεις διαρκούν περισσότερο από ένα μήνα μετά τη δολοφονία ή εμφανίζονται 6 μήνες μετά το γεγονός, τότε ο δρήνος του παιδιού περιπλέκεται και η αναζήτηση στήριξης από ειδικό ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη.*

---

## **Πώς να στηρίζετε και να ανταποκρίνεστε αποτελεσματικά στις ανάγκες του παιδιού που θρηνεί;**

---

**Ανάγκη παιδιού:** Η άμεση και ειλικρινής ενημέρωση για το θάνατο του οικείου προσώπου, χωρίς λεπτομέρειες σχετικά με τις συνθήκες της δολοφονίας.

**Στήριξη ενήλικα:** Ενημερώστε το παιδί άμεσα για το θάνατο. Μην προτρέχετε δίνοντας πληροφορίες για τις συνθήκες δολοφονίας. Αφήστε το να ρωτήσει και ανταποκριθείτε σε αυτό που ζητάει να μάθει. Χρησιμοποιήστε απλά λόγια χωρίς να μπείτε σε λεπτομέρειες. Διορθώστε ενδεχόμενες παρερμηνείες του και συζητήστε για τα πιθανά αίτια που οδήγησαν στην πράξη δολοφονίας (π.χ. ψυχικά προβλήματα, ναρκωτικά, αντίδραση σε συνθήκες απειλής). Οποιαδήποτε κι αν είναι αυτά, αναγνωρίστε ότι δεν απαλλάσσουν το δράστη από την ευθύνη των πράξεών του. Τονίστε ότι για την τιμωρία του υπεύθυνου είναι μόνο η δικαιοσύνη.

**Ανάγκη παιδιού:** Αίσθηση ασφάλειας.

**Στήριξη ενήλικα:** Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και στις «εν θερμώ» ή φορτισμένες

συζητήσεις που γίνονται στην οικογένεια για τη δολοφονία. Μην χάνετε την ευκαιρία να συζητήσετε με τα μεγαλύτερα παιδιά τις αντιδράσεις τους στις εικόνες και τα άρθρα που προβάλλουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Αυτά συχνά συμβάλλουν στη διαμόρφωση στάσεων, αντιλήψεων και στερεοτύπων που παραποιούν και δραματοποιούν την πραγματικότητα.

**Ανάγκη παιδιού:** Η έκφραση των συναισθημάτων, σκέψεων και αποριών του καθώς και η αποδοχή τους από ένα περιβάλλον που αναγνωρίζει και κατανοεί το θρήνο του.

**Στήριξη ενήλικα:** Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση μέσα από το λόγο, το παιχνίδι, τις ζωγραφιές του. Ακούτε τους φόβους, τις αγωνίες και τις εμπειρίες που αφηγείται και μην κρίνετε όσα εκφράζει. Θυμίστε του ότι τα συναισθήματα που νιώθει είναι φυσιολογικά. Αποενοχοποιήστε το παιδί που έχει ενοχές και βρείτε δημιουργικούς τρόπους για να εκφραστεί εκείνο που έχει πολύ θυμό προκειμένου να μην εγκλωβιστεί σε αυτόν. Μην του λέτε τι «πρέπει» ή τι «δεν πρέπει» να νιώθει. Δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος έκφρασης του θρήνου.

**Ανάγκη παιδιού:** Η απόδοση νοήματος στις εμπειρίες που έχει βιώσει προκειμένου να εντάξει προοδευτικά το γεγονός της απώλειας στην ιστορία της ζωής του.

**Στήριξη ενήλικα:** Μην επιβάλλετε τις δικές σας ερμηνείες και μην καλλιεργείτε το μίσος και την εκδικητικότητα εναντίον του δράστη (ιδιαίτερα όταν αφορά μέλος της οικογένειας). Αποφύγετε την εμπλοκή του παιδιού στις δικαστικές διαδικασίες που συχνά το επανατραυματίζουν και συμβάλλουν σε αποδόσεις ερμηνειών που δυσκολεύουν την προσαρμογή του.

**Ανάγκη παιδιού:** Η διατήρηση της ανάμνησης και συμμετοχή στο οικογενειακό πένθος.

**Στήριξη ενήλικα:** Οργανώστε από κοινού εκδηλώσεις ή δραστηριότητες που τιμούν την ανάμνηση του ατόμου που δολοφονήθηκε και προσκαλέστε το παιδί να συναποφασίσει πώς θα χρησιμοποιηθούν τα αντικείμενα και οι φωτογραφίες του αγαπημένου του προσώπου.

**Ανάγκη παιδιού:** Η διατήρηση της ρουτίνας και η εξασφάλιση ενός «φυσιολογικού» ρυθμού ζωής.

**Στήριξη ενήλικα:** Αποφύγετε πρόσθετες αλλαγές στη ζωή του (π.χ. αλλαγή γειτονιάς, σχολείου, αποχή από δραστηριότητες) οι οποίες επιβαρύνουν την προσαρμογή του παιδιού. Τηρείτε τα όρια και τους κανόνες πειθαρχίας στο σπίτι και στο σχολείο καθώς δημιουργούν ένα σταθερό και ασφαλές περιβάλλον.

**Ανάγκη παιδιού:** Η ένταξη σε κοινωνικό πλαίσιο που αποδέχεται το παιδί χωρίς να το στιγματίζει.

**Στήριξη ενήλικα:** Διευκολύνετε τις κοινωνικές του σχέσεις και την ένταξη του παιδιού στην ομάδα συνομηλίκων.

**Ανάγκη παιδιού:** Διαχρονική και κατάλληλη στήριξη.

**Στήριξη ενήλικα:** Καθώς ο θρήνος μετά από τη δολοφονία αγαπημένου προσώπου συχνά εμφανίζει περιπλοκές, ενθαρρύνετε την αναζήτηση στήριξης του παιδιού και της οικογένειας από επαγγελματία ψυχικής υγείας, χωρίς να αποσύρετε τη δική σας συμπαράσταση. Αποφύγετε εκφράσεις του τύπου «Θα το ξεπεράσεις με τον καιρό», «Είσαι γενναίο παιδί και θα τα βγάλεις πέρα!», «Πρέπει να φανείς δυνατός». Δείξτε έμπρακτα ότι παραμένετε στο πλευρό του παιδιού, πρόθυμοι να το ακούσετε όταν εκείνο επιθυμεί να μοιραστεί τις σκέψεις, αναμνήσεις και τα συναισθήματά του.

## Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα σε μακροχρόνιες ψυχολογικές δυσκολίες;

- Το παιδί που είναι μάρτυρας της δολοφονίας, έχει βρει τον δολοφονημένο ή έχει εκτεθεί σε απειλές κατά της ζωής μέλους της οικογένειάς του
- Το παιδί του οποίου γονιός δολοφονεί γονιό, με αποτέλεσμα να θρηνεί την απώλεια και των δυο γονιών του
- Το παιδί που έχει βιώσει κι άλλες σημαντικές ανεπεξέργαστες απώλειες στο παρελθόν (π.χ. σοβαρή αρρώστια, διαζύγιο, κακοποίηση, άλλο θάνατο)
- Το παιδί που ήδη είχε συναισθηματικά προβλήματα πριν την απώλεια του οικείου του προσώπου
- Το παιδί που έχει παρατεινόμενες ενοχές
- Το παιδί που έχει ανεξέλεγκτο θυμό, καταφεύγει σε βίαιες πράξεις και έχει τάσεις εκδικητικότητας
- Το παιδί που στερείται στήριξης από το περιβάλλον του
- Το παιδί που μεγαλώνει σε οικογένεια που εμποτίζει με μίσος το παιδί και καταφεύγει σε πράξεις ή διατυπώσεις βίας ενάντια στο δράστη
- Το παιδί που πιέζεται από το άμεσο περιβάλλον να αναλάβει το ρόλο του δολοφονηθέντος και επωμίζεται ευθύνες που δεν του αναλογούν
- Το παιδί με ειδικές ανάγκες (π.χ. νοητική στέρση) του οποίου ο θρήνος συχνά παραγνωρίζεται

Με την ευγενική χορηγία  
του Ιδρύματος Σαμούρκα



*Μέριμνα*

Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη  
μπορείτε να απευθυνθείτε στη «Μέριμνα»  
Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών  
στην Αρρώστια και το Θάνατο.

E-mail: [administration@merimna.org.gr](mailto:administration@merimna.org.gr)

[www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)

### **Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας στην Αθήνα**

Διεύθυνση: Παπανικολή 2α, Σίδερα Χαλανδρίου, Αθήνα 152 32

Τηλέφωνο: 210 64 63 622, 210 64 63 367

E-mail: [athens.support@merimna.org.gr](mailto:athens.support@merimna.org.gr)

### **Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας στη Θεσσαλονίκη**

Διεύθυνση: Φράγκων 13, Θεσσαλονίκη 546 26

Τηλέφωνο: 2310 510 010

E-mail: [thessaloniki.support@merimna.org.gr](mailto:thessaloniki.support@merimna.org.gr)