

# JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRATĄ BLISKIEGO?



PRAKTYCZNY PRZEWODNIK FUNDACJI MAMY I TATY

LISTOPAD 2025

# **JAK PORADZIĆ SOBIE ZE STRATĄ BLISKIEGO? PRAKTYCZNY PRZEWODNIK FUNDACJI MAMY I TATY**

© 2025 by Fundacja Mamy i Taty

Przygotowanie: Fundacja Mamy i Taty

Zdjęcia: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Cytując prosimy o podanie źródła:

**Fundacja Mamy i Taty, Jak poradzić sobie ze stratą bliskiego?  
Praktyczny przewodnik Fundacji Mamy i Taty, Warszawa 2025**

**Publikacja obszernych fragmentów lub całości raportu bez zgody Fundacji Mamy i Taty jest zabroniona.**

**Sfinansowano ze środków prywatnych darczyńców Fundacji Mamy i Taty.**

**Kontakt:**

[biuro@mamaitata.org.pl](mailto:biuro@mamaitata.org.pl)

[www.serwisrodzinny.pl](http://www.serwisrodzinny.pl)

[www.facebook.com/fundacjamamyitaty](https://www.facebook.com/fundacjamamyitaty)

# Spis treści

## WSTĘP

*Błogosławieni, którzy się smućą, albowiem oni będą pocieszeni.*  
Mt 5,41



## POCHÓWEK FORMALNOŚCI I ORGANIZACJA

Śmierć, oprócz wymiaru emocjonalnego, niesie również szereg obowiązków formalnych. Dla wielu osób są one niezmane, co potęguje stres i poczucie zagubienia.



## SPADEK I DZIEDZICZENIE PRZYDATNE INFORMACJE

Po organizacji i przeprowadzeniu pochówku następuje kolejny trudny etap dla osób doświadczających straty – kwestie spadku i dziedziczenia. Prawo spadkowe w Polsce określa, kto dziedziczy po zmarłym oraz jakie są procedury przekazania majątku.



## ŻAŁOBA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRATĄ

*Każdy z nas w przypadku utraty bliskiej osoby ma prawo czuć się opuszczony. Ma prawo odczuwać brak i pustkę. Ma prawo do łez, buntu, rozpacz, gniewu, lęku, poczucia winy i smutku.*  
Jarosław Krwawczak, „Żałoba może być lekarskiem”, Medycyna 44/2010, str. 8-9



## CMENTARNY SAVOIR-VIVRE JAK ZACHOWAĆ SIĘ NA CMENTARZU? CZEGO NIE ROBIĆ? CO GROZI GRZYWNĄ LUB MANDATEM?

*Cmentarze pełne są ludzi niezastąpionych.*  
Georges Clemenceau



## ŚMIERĆ I ŻAŁOBA W POLSCE PERSPEKTYWA SPOŁECZNA

*Śmierć ciągle jest tematem tabu. Panuje uszechobecny kult młodości i, chciałoby się powiedzieć, nieśmiertelności. Mówienie o śmierci, chorobie, starości w zachodniej cywilizacji jest przeważnie postrzegane jako nietakt i brak kultury.*  
Jarosław Krwawczak, „Żałoba może być lekarskiem”, Medycyna Dobrej Praktyki 44/2010, str. 8-9



Niniejszy raport sfinansowano ze środków prywatnych darczyńców Fundacji Mamy i Taty za co serdecznie Państwu dziękujemy. Bez pomocy prywatnych darczyńców nie jesteśmy w stanie kontynuować swojej działalności. Jeżeli uważasz raport za wartościowy, uprzejmie prosimy Cię o wsparcie finansowe.

<https://serwisrodziny.pl/darowizna/>

10 ZŁ

50 ZŁ

100 ZŁ

200 ZŁ

500 ZŁ

1000 ZŁ

WSPIERAJ NAS CYKLICZNIE.

Możesz także wpłacić bezpośrednio na rachunek bankowy Fundacji w Alior Bank albo zeskanować kod QR →  
ALIOR BANK: 40 2490 0005 0000 4520 3441 2862  
oraz dla wpłat z zagranicy:  
SWIFT/BIC: ALBPPLPW  
IBAN: PL4024900050000452034412862



# WSTĘP

*Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni.*

*/Mt 5,4/*

# Wstęp

**W Fundacji Mamy i Taty od lat opowiadamy się za życiem. Zwracamy uwagę na wartości jakimi są rodzina i posiadanie dzieci, a także problem demografii. Śmierć jest jednak również nieodłącznym elementem życia każdego człowieka.**

Każdy z nas w pewnym momencie życia doświadczył, doświadcza, bądź doświadczy utraty osoby bliskiej – rodzica, małżonka, przyjaciela, dziecka.

**Proces ten wiąże się nie tylko z ogromnym bólem emocjonalnym, ale także z koniecznością podjęcia licznych formalności prawnych, finansowych i organizacyjnych, które przy towarzyszących emocjach mogą okazać się trudne w realizacji.**

**Niniejszy raport ma na celu przedstawienie tych zagadnień w sposób przystępny i zrozumiały, a także po krótko przybliżyć psychologiczne, społeczne i kulturowe aspekty związane ze stratą bliskiego.**

# POCHÓWEK FORMALNOŚCI I ORGANIZACJA

Śmierć, oprócz wymiaru emocjonalnego, niesie również szereg obowiązków formalnych. Dla wielu osób są one nieznane, co potęguje stres i poczucie zagubienia.

# Stwierdzenie zgonu i dokumenty

Śmierć bliskiego oprócz ogromu emocji wiąże się też z wieloma formalnościami, których należy dokonać w bardzo krótkim czasie. Oto najważniejsze z nich:

- 1. Pierwszym krokiem jest stwierdzenie zgonu przez lekarza.**  
Lekarz wystawia kartę zgonu, która jest podstawą do sporządzenia aktu zgonu w Urzędzie Stanu Cywilnego.
- 2. Następnie należy zgłosić śmierć bliskiej osoby w Urzędzie Stanu Cywilnego.**  
Czas jest bardzo ograniczony:
  - ▶ Jeżeli zgon nastąpił z powodu choroby zakaźnej, są na to tylko 24 godziny od jego stwierdzenia.
  - ▶ W innym przypadku są na to 3 dni od daty wystawienia karty zgonu,
- 3. Z aktem zgonu można następnie udać się do zakładu pogrzebowego, instytucji finansowych, ZUS, KRUS czy ubezpieczycieli.**

Warto pamiętać, że akt zgonu wydawany jest bezpłatnie w trzech egzemplarzach urzędowych.

# Organizacja ceremonii pogrzebowej

Po uzyskaniu aktu zgonu, rodzina może rozpocząć przygotowania do pogrzebu. Zgodnie z polskim prawem (ustawa z dnia 31 stycznia 1959 r. o cmentarzach i chowaniu zmarłych), istnieją dwie legalne formy pochówku:

- ▶ **pochówek tradycyjny** – złożenie ciała do trumny, a następnie do grobu ziemnego lub murowanego.
- ▶ **kremacja** – spopielenie zwłok, a następnie złożenie prochów do urny w grobie ziemnym, murowanym, bądź też w kolumbarium, czyli ścianie urnowej na cmentarzu.

Oprócz tego wybiera się:

- ▶ **miejsce pochówku** – na cmentarzu parafialnym lub komunalnym,
- ▶ **rodzaj ceremonii** – religijna lub świecka.

Zakład pogrzebowy pomaga w dopełnieniu formalności, rezerwacji miejsca na cmentarzu i organizacji samej uroczystości.

**Warto pamiętać, że inne formy pochówku są w Polsce nielegalne. Niedopuszczalne są swobodne formy rozporządzania prochami zmarłego, znane z zachodnich produkcji filmowych i serialowych, jak np. rozsypanie prochów w morzu lub górach czy trzymanie urny w domu.**

# Zasiłek pogrzebowy

Organizacja ceremonii pogrzebowej wiąże się z wysokimi kosztami. **Warto pamiętać, że w Polsce istnieje zasiłek pogrzebowy przysługujący osobie lub instytucji, która pokryła koszty pogrzebu. Wysokość świadczenia z ZUS lub KRUS wynosi obecnie 4 000 zł (stan na 2025 r.).**

**Zakład pogrzebowy może przejść za Ciebie procedurę związaną z przyznaniem zasiłku pogrzebowego przez ZUS. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie, wystarczy by osoba ponosząca koszty pochówku upoważniła do tego zakład pogrzebowy. W takim przypadku pieniądze trafiają prosto na konto firmy pogrzebowej i są zaliczane na pokrycie kosztów organizacji pogrzebu.**

W innym przypadku wniosek można złożyć w ciągu 12 miesięcy od dnia pogrzebu, załączając:

- ▶ akt zgonu,
- ▶ rachunki/ faktury potwierdzające poniesione koszty, na rachunku powinny być dane zmarłego,
- ▶ dokument potwierdzający pokrewieństwo lub opiekę.

W niektórych przypadkach pomoc finansową oferują także gminy lub organizacje pozarządowe wspierające rodziny po stracie.

Więcej o Zasiłku pogrzebowym znajdziesz na <https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-zasilek-pogrzebowy>.

# SPADEK I DZIEDZICZENIE PRZYDATNE INFORMACJE

Po organizacji i przeprowadzeniu pochówku następuje kolejny trudny etap dla osób doświadczających straty – kwestie spadku i dziedziczenia.

Prawo spadkowe w Polsce określa, kto dziedziczy po zmarłym oraz jakie są procedury przekazania majątku.

# Kto dziedziczy po zmarłym? Szczególna rola testamentu

Zgodnie z Kodeksem cywilnym, dziedziczenie odbywa się na dwa sposoby:

1. **Z testamentu** – jeżeli zmarły sporządził go za życia (własnoręcznie - podpisany i opatrzony datą) lub notarialnie – testament sporządzony notarialnie jest trudniejszy do podważenia, notariusz dba o poprawność formalną i prawną, dodatkowo testament jest sporządzony w kopii i może być wpisany do Notarialnego Rejestru Testamentów, dzięki czemu łatwo jest go znaleźć.
2. **Z ustawy** – jeśli testamentu nie ma.

**Testament pozwala osobie sporządzającej (tzw. testatorowi) w swobodny sposób zdecydować kto i w jaki sposób może odziedziczyć po niej majątek. Spadkodawca może wskazać w testamencie nie tylko członków najbliższej rodziny, lecz także przyjaciół, znajomych czy dowolne inne osoby lub instytucje.** Zgodnie z art. 941 § 1 kodeksu cywilnego („k.c.”) w polskim prawie: „Rozrządzić swoim majątkiem na wypadek śmierci można tylko przez testament”. Oznacza to, że jeżeli testament jest ważny co do całości spadku, to dziedziczenie następuje na jego podstawie, a nie wg ustawowej kolejności.

W przypadku dziedziczenia ustawowego kolejność spadkobierców jest następująca:

1. małżonek i dzieci,
2. rodzice, rodzeństwo i ich potomkowie,
3. dziadkowie,
4. Skarb Państwa (gdy brak spadkobierców).

# Czy dzieci zawsze dzielą spadek po równo?

Jeżeli spadkodawca pozostawił po sobie testament, może się zdarzyć, że jedno z dzieci zostanie obdarowane większą częścią majątku lub nawet całością spadku, podczas gdy inne zostaną pominięte. Nie oznacza to jednak, że pozostałe dzieci są całkowicie pozbawione praw do dziedziczenia. W takiej sytuacji przysługuje im roszczenie o zachówek, stanowiące swoistą formę rekompensaty. W praktyce oznacza to możliwość uzyskania połowy wartości udziału, jaki przypadłby w dziedziczeniu ustawowym, a w pewnych przypadkach nawet 2/3 tej wartości. Zachówek ma formę świadczenia pieniężnego.

Zasada równego dziedziczenia przy dziedziczeniu ustawowym wydaje się być prosta. W praktyce nie oznacza to jednak, że dzieci zawsze otrzymują identyczne udziały w majątku pozostawionym przez rodziców. Jak zauważa Maciej Celichowski, notariusz i rzecznik prasowy Izby Notarialnej w Poznaniu, na tę równowagę mogą wpływać zarówno postanowienia testamentowe lub zapisy zwykłe, jak i darowizny przekazane za życia rodziców na rzecz wybranych dzieci (które mogą być zaliczone do masy spadkowej przy obliczaniu należnego zachowku). Takie sytuacje mogą powodować konflikty, dlatego „jedyną radą dla rodziców, by ograniczyć konflikty między dziećmi, jest ich równe traktowanie. Nawet gdy rodzice dzieciom czynią za życia darowizny, to winni zwracać uwagę na to, by były to darowizny jednakowej wartości. (...) spadek to nie tylko majątek, ale związane z tym emocje wynikające często ze skomplikowanych relacji rodzinnych. Warto o nie zadbać zarówno za życia, jak i po śmierci” – wyjaśnia Maciej Celichowski.

*Na podstawie artykułu „Czy spadek po rodzicach zawsze dzieli się po równo? Jak dziedziczy rodzeństwo?” opublikowanego w Rzeczypospolitej <https://www.rp.pl/spadki-i-darowizny/art43146391-czy-spadek-po-rodzicach-zawsze-dzieli-sie-po-rowno-jak-dziedziczy-rodzeniestwo>.*

# Formalności spadkowe

**W najprostszych sytuacjach aby uzyskać prawo do spadku, należy:**

- ▶ **złożyć wniosek do sądu o stwierdzenie nabycia spadku**
- ▶ **lub udać się do notariusza po akt poświadczenia dziedziczenia.**

**Wizyta u notariusza przy prostszych sprawach potencjalnie może być szybszym rozwiązaniem.**

W przypadku nieruchomości, może być konieczny również wpis do księgi wieczystej (o ile nieruchomość posiada księgę wieczystą).

**Przy dziedziczeniu spadku mamy możliwość wyboru rodzaju przyjęcia spadku:**

- ▶ Dziedziczenia prostego (pełnego),
- ▶ Z dobrodziejstwem inwentarza,
- ▶ Lub też zrzeczenia się spadku.

**Szczegółowo omówione  
na kolejnym slajdzie.**

# Rodzaje przyjęcia spadku

Warto pamiętać, że przyjęcie spadku może oznaczać również konieczność spłaty wierzycelności – dlatego istnieje możliwość przyjęcia spadku z dobrodziejstwem inwentarza, które ogranicza odpowiedzialność finansową spadkobiercy.

Rodzaj przyjęcia	Proste (pełne)	Z dobrodziejstwem inwentarza
<b>Odpowiedzialność za długi</b>	Nieograniczona – odpowiadasz całym swoim majątkiem (osobistym i odziedziczonym).	Ograniczona – tylko do wartości aktywów spadku.
<b>Sytuacja finansowa spadkodawcy</b>	Kiedy istnieje pewność, że zmarły był wypłacalny, zostawił więcej aktywów niż długów.	Kiedy sytuacja nie jest pewna – nie wiadomo, czy zmarły posiadał długi.
<b>Zalety</b>	Jeżeli spadek to np. działająca firma, wynajmowana nieruchomość lub gospodarstwo rolne, to przyjęcie spadku wprost pozwala na płynne kontynuowanie działalności gospodarczej, zarządzanie majątkiem bez konieczności rozliczeń inwentarzowych.	Niskie ryzyko w przypadku, gdy zmarły posiadał długi – chroni majątek osobisty spadkobiercy.
<b>Wady</b>	Wyższe ryzyko w przypadku, jeśli okaże się, że zmarły posiadał długi przekraczające wartość spadku.	W przypadku „dobrodziejstwa inwentarza” mogą pojawić się ograniczenia w gospodarowaniu aktywami, dopóki nie zostanie ustalony spis majątku.

Podsumowując wydaje się, że przyjęcie spadku „z dobrodziejstwem inwentarza” stanowi optymalne rozwiązanie, dzięki któremu nie musimy obawiać się przykrych konsekwencji przyjęcia spadku.

Istnieją jednak również sytuacje, w których wydaje się, że warto rozważyć zrzeczenie się spadku, jeżeli osoba była bardzo zadłużona.

# Pomoc prawna – kiedy z niej skorzystać?

W niniejszym rozdziale przytoczyliśmy najbardziej standardowe i jak się wydaje najprostsze sytuacje spadkowe. Bywa jednak, że sytuacje życiowe i spadkowe są znacznie bardziej skomplikowane i mocno indywidualne.

W razie wątpliwości dotyczących kwestii spadkowych warto skorzystać z pomocy radcy prawnego lub adwokata. Należy pamiętać, że rola notariusza nie obejmuje kwestii doradczych niezwiązanych z czynnością notarialną, w większości kończy się na sporządzeniu aktów urzędowych i czystych formalnościach.

W wielu gminach działają również **punkty nieodpłatnej pomocy prawnej**, w których można uzyskać wsparcie bez ponoszenia kosztów.

Kwestia	Notariusz	Radca prawny / adwokat
Rola	Funkcjonariusz publiczny – działa w imieniu państwa, sporządza urzędowe akty.	Doradca prawny – reprezentuje klienta, doradza, przygotowuje pisma, prowadzi sprawy sądowe.
Co może zrobić po śmierci bliskiego?	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sporządzić <b>akt poświadczenia dziedziczenia</b> (równoważny z postanowieniem sądu).</li><li>- Przyjąć oświadczenie o <b>przyjęciu lub odrzuceniu spadku</b>.</li><li>- Sporządzić <b>testament notarialny</b> (przed śmiercią spadkodawcy).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pomóc w <b>ustaleniu kręgu spadkobierców</b> i doradzić, jak rozwiązać spory.</li><li>- <b>Złożyć wniosek do sądu</b> o stwierdzenie nabycia spadku.</li><li>- Reprezentować w <b>sporach między spadkobiercami</b> (np. o zachówek, dział spadku, uznanie testamentu za nieważny).</li></ul>
Tryb działania	Działa bezstronnie – <b>nie reprezentuje żadnej ze stron</b> .	Działa <b>w interesie klienta</b> , którego reprezentuje.
Forma czynności	Wszystko odbywa się <b>w formie aktu notarialnego</b> – dokument ma moc urzędową.	Może sporządzać pisma, pozwy, odwołania, reprezentować przed sądem.

# Co zrobić z rachunkiem bankowym zmarłego?

Jeśli klient banku umiera, należy zgłosić jego zgon w banku – można to zrobić przez dostarczenie odpisu aktu zgonu do najbliższego oddziału można też spróbować zgłosić to elektronicznie.

Środki zgromadzone na koncie osoby zmarłej mogą zostać wypłacone przez:

- ▶ spadkobiercę,
- ▶ osobę uprawnioną wskazaną przez zmarłego w dyspozycji wkładem na wypadek śmierci,
- ▶ osobę, która pokryła koszty pogrzebu.

**UWAGA: wypłacanie środków zmarłego na własną rękę (np. poprzez wypłatę w bankomacie) jest zabronione.**

**Jeżeli nie ma dokumentu dotyczącego spadku:** wszyscy spadkobiercy muszą złożyć wspólne oświadczenie w oddziale banku, przy czym trzeba zabrać dokumenty: aktu zgonu, dokumentu nabycia spadku, dokumentów tożsamości.

**Jeżeli istnieją dokumenty dotyczące spadku** (sądowe lub notarialne), wystarczy je przedłożyć w oddziale wraz z aktem zgonu i własnym dokumentem tożsamości.

Przytoczone zostały najprostsze sytuacje związane z posiadaniem konta bankowego przez zmarłego.

Więcej informacji znajdziesz na <https://www.pekao.com.pl/o-banku/stopka/smierc-klienta-banku.html>.

Na podstawie artykułu „Śmierć klienta banku” <https://www.pekao.com.pl/o-banku/stopka/smierc-klienta-banku.html>.

# Dlaczego warto samemu napisać testament?

Wiele osób odkłada myślenie o testamencie, bo wydaje się to temat odległy lub trudny.

W rzeczywistości jednak warto go przygotować z wyprzedzeniem – nie skróci nam to życia, a przyczyni się do uporządkowania spraw, które prędzej czy później dotkną każdego z nas.

- ▶ **Możesz potwierdzić ustawową kolejność dziedziczenia, czyli de facto przyspieszyć proces spadkowy.**
- ▶ **Możesz wybrać kraj w EU, zgodnie z którego prawodawstwem realizujesz swój spadek.**
- ▶ **Możesz ustalić swoje „zasady” dziedziczenia.** Bez testamentu obowiązuje dziedziczenie ustawowe – majątek trafia do najbliższej rodziny według kolejności określonej w kodeksie cywilnym. Testament pozwala Ci **samodzielnie zdecydować**, kto i co otrzyma – np. możesz przekazać konkretny przedmiot, mieszkanie czy oszczędności wybranej osobie lub instytucji.
- ▶ **Chronisz swoich bliskich przed konfliktami.** Jasne zapisy testamentu pomagają **ograniczyć spory rodzinne** po śmierci. Gdy wszystko jest określone w dokumencie, spadkobiercy nie muszą dowieść jaka była Twoja wola ani toczyć długich spraw w sądzie.
- ▶ **Ułatwiasz formalności po swojej śmierci.** Testament, zwłaszcza sporządzony u notariusza, **przyspiesza procedury spadkowe.** Bliscy szybciej mogą załatwić niezbędne sprawy, takie jak podział majątku czy dostęp do środków finansowych.
- ▶ **Możesz zadbać o szczególne osoby lub cele.** Dzięki testamentowi możesz pomóc osobom spoza kręgu najbliższej rodziny – np. przyjaciołom, opiekunom, a nawet organizacjom charytatywnym. To sposób na **pozostawienie po sobie dobra** i wsparcie wartości, które są Ci bliskie.

Warto również pamiętać o zachowaniu części majątku przeznaczonej na swój pochówek. Dzięki oszczędnościom Twoja rodzina w tych smutnych chwilach nie będzie musiała martwić się o koszty pogrzebu. Warto tutaj pamiętać, że pieniądze zgromadzone na koncie bankowym nie muszą być wcale takie łatwe do szybkiego wypłacenia – zalecamy, aby na tę okazję mieć odłożone środki w postaci fizycznej, bądź fizycznego ekwiwalentu (np. w złocie).

# ŻAŁOBA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRATĄ

*Każdy z nas w przypadku utraty bliskiej osoby ma prawo czuć się opuszczony.  
Ma prawo odczuwać brak i pustkę.*

*Ma prawo do łez, buntu, rozpacz, gniewu, lęku, poczucia winy i smutku.*

Jarosław Krawczak, „Żałoba może być lekarstwem”, Niedziela 44/2010, str. 8-9

*Nie ma właściwego sposobu ani  
czasu na żałobę. Nasza żałoba jest  
tak indywidualna, jak nasze życie.*

Anja Franczak, Instytut Dobrej Śmierci

# Przykładowe etapy żałoby - perspektywa psychologiczna\*

W psychologii najbardziej rozpowszechnioną teorię żałoby stworzyła Elisabeth Kübler-Ross, która wyróżniła pięć etapów żałoby:

1. zaprzeczenie,
2. gniew,
3. targowanie się,
4. depresję
5. akceptację.

Sama autorka zaznacza, że proces ten może przybierać różną kolejność.

**W Fundacji Mamy i Taty wierzymy jednak, że człowieka nie da się zamknąć w sztywnych ramach. Każdy z nas jest inny, każdy przeżywa stratę na swój własny sposób.**

\* Zaprezentowano najbardziej rozpowszechnioną teorię żałoby.

# Proces przeżywania żałoby a słuchanie swojego organizmu

**Żałoba to naturalna reakcja na stratę bliskiej osoby – nie jest chorobą, ale procesem emocjonalnym i fizycznym, który wymaga czasu i akceptacji.** Każdy przeżywa ją inaczej: jedni potrzebują rozmowy i wsparcia, inni – ciszy i samotności. Niezależnie jednak od sposobu, ważne jest, aby słuchać swojego organizmu i dać sobie prawo do odczuwania.

**W czasie żałoby organizm nie jest obojętny na nasze emocje.** Mogą pojawić się objawy takie jak:

- ▶ brak apetytu lub jego nagły wzrost,
- ▶ problemy ze snem,
- ▶ uczucie zmęczenia, napięcia lub ból w ciele,
- ▶ spadek odporności,
- ▶ trudność w koncentracji.

To wszystko są normalne reakcje na silny stres i emocjonalne przeciążenie. Organizm wysyła w ten sposób sygnały, że potrzebuje troski, odpoczynku i delikatności.

Warto w tym czasie:

- ▶ **zadbać o podstawowe potrzeby** – sen, posiłki, ruch, kontakt z naturą,
- ▶ **pozwolić sobie na emocje** – płacz, złość, tęsknotę,
- ▶ **nie unikać pomocy** – rozmowy z bliskimi, psychologiem czy duchownym mogą być ogromnym wsparciem.

Słuchanie swojego ciała i emocji to nie oznaka słabości, lecz forma mądrego dbania o siebie.

To dzięki niej możliwe jest powolne gojenie się po stracie i odnalezienie równowagi – w swoim czasie, w swoim tempie.

# Rola rozmowy, rodziny, wspólnoty i rytuałów

**W kulturach tradycyjnych żałoba nigdy nie była przeżywana samotnie.**

**Rodzina, sąsiedzi, wspólnota** – to oni tworzyli **przestrzeń wsparcia**, pomagając osobie w żałobie przetrwać pierwszy, najtrudniejszy czas.

**Wspólnota daje poczucie bezpieczeństwa i symbolicznego porządku.**

**Rytuały – msze, modlitwy, zapalanie świec, wspólne wspomnianie** – pozwalają nadać sens temu, co się **wydarzyło**. To także sposób na przekazanie pamięci młodszemu pokoleniom – dzieci uczą się, że śmierć jest częścią życia, a pamięć o bliskich jest ważna i należy ją pielęgnować.

W procesie żałoby  **pomocne** mogą się okazać także **inne formy wspólnot**, takie jak: **grupy wsparcia w Internecie, fora dla osób po stracie, kręgi żałoby**.

**CMENTARNY SAVOIR-VIVRE**  
**JAK ZACHOWAĆ SIĘ NA CMENTARZU?**  
**CZEGO NIE ROBIĆ?**  
**CO GROZI GRZYWNAŁĄ LUB MANDATEM?**

*Cmentarze pełne są ludzi niezastąpionych.*

Georges Clemenceau

# Czego nie robić na cmentarzu?

Wchodząc na cmentarz, większość z nas ogarnia chwila zadumy. To miejsce szczególne — przestrzeń ciszy, refleksji i pamięci o tych, którzy odeszli. Sam fakt przekroczenia bramy cmentarza skłania do zachowania powagi i szacunku. Jednak czy zawsze potrafimy zachować się tam właściwie? Niekiedy z przyzwyczajenia wykonujemy czynności, które są dla nas naturalne, a w rzeczywistości okazują się być niezgodne z przepisami lub zwyczajnie nieodpowiednie. Przykładem może być wyrzucanie zużytych zniczy elektronicznych do cmentarnego kontenera na śmieci. Mało kto wie, że takie znicze uznawane są za elektrośmieci, przez co wymagają specjalnego sposobu utylizacji, czyli np. wrzucenia ich do specjalnych kontenerów na elektrośmieci.

Oto kilka zachowań, które mogą skończyć się mandatem, a w wyjątkowych przypadkach – nawet aresztem:

Nieprawidłowe parkowanie i wjazd na teren cmentarz	Kara od 100 do 500 zł, a w niektórych przypadkach także odholowanie pojazdu.
Palenie papierosów	Grzywna w wysokości do 1,5 tys. zł, ograniczenie wolności lub areszt.
Picie alkoholu	
Zażywanie środków odurzających	
Wprowadzanie psów na teren cmentarza	Kara od 20 do nawet 5 tysięcy złotych (w przypadku kiedy pies jest wpuszczony luzem).
Wyrzucanie zniczy elektronicznych do zwykłych śmietników	Kara w wysokości nawet 5 tysięcy złotych.
Zachowania nieobyczajne	Kara aresztu do 30 dni, ograniczenie wolności lub grzywna do 1,5 tys. zł.

Na podstawie artykułu „Surowe przepisy na cmentarzach. Niewielu Polaków o tym pamięta” opublikowanego w Do Rzeczy <https://dorzeczy.pl/ekonomia/794295/surowe-przepisy-na-cmentarzach-za-to-mozna-otrzymac-grzywne.html>.

# ŚMIERĆ I ŻAŁOBA W POLSCE

## PERSPEKTYWA SPOŁECZNA

*Śmierć ciągle jest tematem tabu. Panuje wszechobecny kult młodości i, chciałoby się powiedzieć, nieśmiertelności. Mówienie o śmierci, chorobie, starości w zachodniej cywilizacji jest przeważnie postrzegane jako nietakt i brak kultury.*

Jarosław Krawczak, „Żałoba może być lekarstwem”, Niedziela Ogólnopolska 44/2010, str. 8-9

# 1 i 2 listopada w kulturze polskiej

**W polskiej tradycji Dzień Wszystkich Świętych (1 listopada) oraz Dzień Zaduszny (2 listopada) zajmują wyjątkowe miejsce. Są to dni zadumy, pamięci i wspólnoty.**

Odwiedzanie grobów, zapalanie zniczy, składanie kwiatów to gesty nie tylko religijne, ale również głęboko symboliczne – stanowią sposób oddania hołdu, i utrzymania więzi z tymi, którzy odeszli. Modlitwa zaś jest prośbą o łaskę i wsparciem duszy w jej wędrówce do Nieba.

W mediach zaś (zarówno w tradycyjnych, jak i cyfrowych) wspominane są osoby, które odeszły w ostatnich miesiącach.

# Temat śmierci we współczesnym świecie

**W kulturze masowej nastawionej na młodość i sukces, śmierć wydaje się być „niewygodna”, a rozmowy o niej nierzadko krępujące. Tymczasem to właśnie milczenie utrudnia zdrowe przeżywanie żałoby.**

*Na podstawie artykułu Jarosław Krawczak, „Żałoba może być lekarstwem”, Niedziela Ogólnopolska 44/2010.*

**W coraz bardziej starzejącym się społeczeństwie temat śmierci jest nieunikniony.**

**W Polsce w ostatnich latach co roku wiele więcej osób umiera, aniżeli się rodzi** - tylko w 2024 roku zmarło 408,5 tys. ludzi, a urodziło się zaledwie niespełna 252 tys. (więcej na temat demografii w raporcie Fundacji Mamy i Taty, „Polska wymiera. Diagnoza i medialne rozwiązania komunikacyjne” dostępnym do pobrania pod linkiem <https://serwisrodzinny.pl/raporty-podglad/>), Media społecznościowe, choć niosą ryzyko powierzchowności, pełnią również funkcję nowoczesnych miejsc pamięci – gdzie wspomnienia, zdjęcia i słowa stają się symbolicznym „cyfrowym zniczem”.

# Jeżeli czujesz, że nie radzisz sobie samemu ze stratą, nie czekaj – daj sobie pomoc

Żałoba nie zawsze przebiega łagodnie. Czasem ból utrzymuje się miesiącami lub latami, a osoba przeżywająca ją nie potrafi wrócić do codziennego funkcjonowania. W takiej sytuacji warto rozważyć wsparcie psychologiczne. Terapeuta może pomóc zrozumieć emocje i znaleźć dla nich bezpieczne ujście, przepracować poczucie winy i żal, nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości, zapobiec przewlekłej depresji lub tzw. żałobie patologicznej.

Od dwóch lat oferujemy pomoc bezpośrednią w Gabinetcie Porad Rodzinnych Fundacji Mamy i Taty. Naszym głównym ekspertem jest dr Sabina Zalewska (na zdjęciu), terapeuta z wieloletnim stażem.

Więcej na temat oferowanej pomocy - <https://serwisrodzinny.pl/gabinet-porad-rodzinnych/>.  
Zapraszamy do kontaktu - [poradnia@serwisrodzinny.pl](mailto:poradnia@serwisrodzinny.pl)



*W takich momentach każdy z nas może potrzebować wsparcia, zrozumienia i przestrzeni do rozmowy. To właśnie dlatego tak ważna jest pomoc udzielana ludziom w kryzysie — daje nadzieję, pozwala odzyskać równowagę i przypomina, że nie jesteśmy sami.*

Dr Sabina Zalewska – terapeuta Gabinetu Porad Rodzinnych

# Dlaczego warto skorzystać z terapii u nas?

**Wysoka dostępność terminów.**

**Przystępna cena dzięki realizacji misji społecznej przez Fundację.**

**Wysokie kompetencje terapeuty**

– kilkunastoletnie doświadczenie w prowadzeniu terapii. Specjalizuje się w terapii krótkoterminowej skoncentrowanej na pomocy oraz rozwiązaniu problemu.

**Optymalny czas trwania terapii** – staramy się relatywnie szybko rozwiązać problem, a nie uzależniać pacjenta od terapii.

**Wysokie standardy etyczne** – naszym zadaniem jest przede wszystkim „nie zaszkodzić”.

**Dla nas liczy się człowiek** – ważna jest dla nas Twoja historia i problem.

**Przytulna i ciepła jak dom przestrzeń, jednocześnie bezpieczna i profesjonalna jak gabinet terapeutyczny.**

**Dobrze skomunikowana lokalizacja**

(dobry dojazd zarówno samochodem, jak i transportem miejskim), blisko centrum Warszawy.

**Możliwość wizyt online** – posiadamy profesjonalny, szerokokątny sprzęt video-konferencyjny dający poczucie „bycia na wizycie”.

**Ponad 15 lat doświadczenia Fundacji Mamy i Taty w działalności publicznej dotyczącej rodziny.**

Więcej na temat oferowanej pomocy - <https://serwisrodzinny.pl/gabinet-porad-rodzinnych/>.  
Zapraszamy do kontaktu - [poradnia@serwisrodzinny.pl](mailto:poradnia@serwisrodzinny.pl)

# Appendix:

## przydatne instytucje, osoby i linki

- ▶ **Bank** – jeżeli zmarły posiadał konto bankowe, jest to miejsce, które należy odwiedzić, aby móc wypłacić pieniądze – zrobisz to jedynie w placówce, zabronione jest wypłacanie środków na własną rękę (np. w bankomacie przy użyciu karty zmarłego).
- ▶ **Gabinet Porad Rodziny** – miejsce stworzone przez Fundację Mamy i Taty oferujące wsparcie psychologiczne szeroko rozumianej rodzinie, w tym: rodzicom, parom oraz dzieciom, w tym także pomoc terapeutyczną związaną ze stratą bliskiej osoby. Więcej o Gabinetie Porad Rodziny na <https://serwisrodziny.pl/gabinet-porad-rodziny/>.
- ▶ **GOV.PL, Zasiłek pogrzebowy** – aktualne informacje dotyczące Zasiłku pogrzebowego <https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-zasilek-pogrzebowy>.
- ▶ **Instytut Dobrej Śmierci** – miejsce, które umożliwia rozmowę o umieraniu, śmierci oraz żałobie. IDŚ organizuje spotkania, kręgi żałobne i szkolenia. Więcej o Instytucie Dobrej Śmierci i jego działaniach <https://instytutdobrejsmierci.pl/>.
- ▶ **Notariusz** – urzędnik, który pomaga uregulować sprawy majątkowe po śmierci bliskiej osoby. Jest potrzebny, aby potwierdzić, kto dziedziczy spadek – na przykład przez sporządzenie aktu poświadczenia dziedziczenia. Dzięki temu dokumentowi spadkobiercy mogą oficjalnie przejąć majątek, taki jak mieszkanie, pieniądze czy inne rzeczy po zmarłym.
- ▶ **Radca prawny** – w przypadku kiedy sytuacja spadkowa jest skomplikowana, sporna lub wymaga interpretacji przepisów jest osobą, która działa w Twoim interesie i może realnie pomóc.
- ▶ **Urząd Stanu Cywilnego** – miejsce, w którym zgłasza się śmierć bliskiej osoby i otrzymuje akt zgonu. Ten dokument jest bardzo ważny, bo potwierdza śmierć i jest potrzebny do wszystkich dalszych formalności – na przykład u notariusza, w banku czy w sądzie przy sprawach spadkowych. Bez aktu zgonu nie można rozpocząć procedury dziedziczenia.
- ▶ **Zakład pogrzebowy** – oprócz samej organizacji pogrzebu, zakład pogrzebowy może przejąć za Ciebie procedurę związaną z przyznaniem zasiłku pogrzebowego przez ZUS. Jest to bardzo wygodne rozwiązanie, wystarczy by osoba ponosząca koszty pochówku upoważniła do tego zakład pogrzebowy. W takim przypadku pieniądze trafiają prosto na konto firmy pogrzebowej i są zaliczane na pokrycie kosztów organizacji pogrzebu.

Niniejszy raport sfinansowano ze środków prywatnych darczyńców Fundacji Mamy i Taty  
za co serdecznie Państwu dziękujemy.

Bez pomocy prywatnych darczyńców nie jesteśmy w stanie kontynuować swojej działalności.

Jeżeli uważasz raport za wartościowy, uprzejmie prosimy Cię o wsparcie finansowe.

<https://serwisrodzinny.pl/darowizna/>.

10 ZŁ

50 ZŁ

100 ZŁ

200 ZŁ

500 ZŁ

1000 ZŁ

WSPIERAJ NAS CYKLICZNIE.

Możesz także wpłacić bezpośrednio na rachunek bankowy Fundacji w Alior Bank  
albo zeskanować kod QR →

ALIOR BANK: 40 2490 0005 0000 4520 3441 2862

oraz dla wpłat z zagranicy:

SWIFT/BIC: ALBPPLPW

IBAN: PL40249000050000452034412862

