

DR. ZSÁK ÉVA

Beszámoló az első Európai Gyászkonferenciáról

Összefoglalás ♦ 2022. szeptember 21 és 23 között Koppenhága adott otthont az első olyan európai konferenciának, amelynek központi témája a gyász volt. A konferencia szervezését a Bereavement Network Europe (Európai Gyáshálózat), a Danish National Center for Grief (Dán Nemzeti Gyászközpont), az Aarhus-i Egyetem Pszichológiai és Magatartástudományi Tanszéke, valamint az Ír Hospice Alapítvány valósította meg. A szervezők célkitűzése az volt, hogy minél több európai ország gyással foglalkozó szakemberei vegyenek részt a rendezvényen, kutatók, terapeuták és a gyással foglalkozó további szakemberek együtt gondolkodjanak a kultúráktól függő, szükséglet- alapú gyásztámogatás lehetőségeiről és feladatairól európai szinten. A hagyományteremtő eseményen 27 ország több mint 250 érintett szakemberrel képviseltette magát. Az alábbi tanulmány ennek a három napnak az összefoglaló beszámolója.

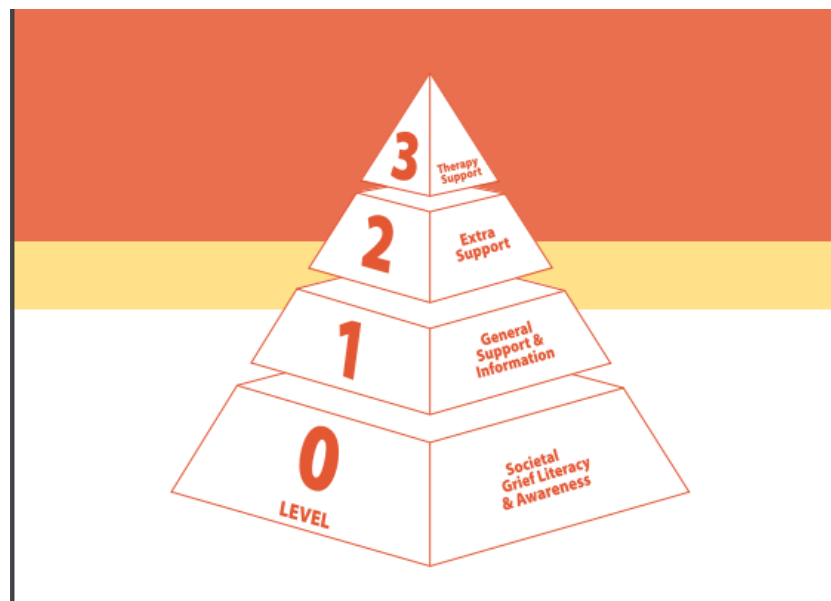
Kulcsszavak: Európai Gyászkonferencia, veszteség, gyász, gyásztámogatás

Report on the first European Grief Conference

Summary ♦ The very first European conference with grief and bereavement in its focus was held in Copenhagen, Denmark, between the 21st and 23rd Sept, 2022. The Bereavement Network Europe, the Danish National Center for Grief, the Department of Psychology and Behavioural Sciences of Aarhus University, and the Irish Hospice Foundation organised this inaugural event. Their vision was to involve practitioners from as many European countries as possible, to invite researchers, therapists and other bereavement care professionals to think together about the possibilities and tasks of a culturally sensitive, needs-based bereavement and grief support across Europe. Altogether more than 250 participants from 27 countries were present at the conference. The following article is a summarising report of the three days.

Keywords: European Grief Conference, grief, bereavement care, grief therapy

2022. szeptember 21 és 23 között Koppenhága adott otthont az első olyan európai konferenciának, amelynek központi témája a gyász volt. A European Grief Conference címet viselő tudományos rendezvény alcíme Bereavement and Grief in Europe, the Emerging Perspectives and Collaborations (*Gyász és veszteség Európában, új perspektívák és együttműködések*) volt, amely iránymutatóként szolgált a konferencia alapvető témáit és kontextusát illetően. A konferencia szervezését a Bereavement Network Europe (*Európai Gyászhálózat*) irányításával a Danish National Center for Grief (*Dán Nemzeti Gyászközpont*), az Aarhus-i Egyetem Pszichológiai és Magatartástudományi Tanszéke, valamint az Ír Hospice Alapítvány valósította meg, azzal a célkitűzéssel, hogy kutatók, terapeuták és a gyással foglalkozó további szakemberek együtt gondolkodjanak a kultúrától függő európai gyásztámogatás lehetőségeiről, feladatairól. A konferencia struktúrája az alábbi képen látható, négy szintű, szükséglet-alapú gyásztámogatási piramismodellre épült.



Forrás: <https://www.egc2022.dk/images>

Az ábrán látható szinteknek megfelelően szerveződött a konferencia, a nulladik szinttől a harmadik szintig haladva a gyásztámogatás kérdéseiben. A piramismodell alapján a 0. szint a gyászról való társadalmi ismeretek bővítését, az arról való párbeszédet, a gyászfolyamat jobb megértését valamint a gyászolók közösségben való támogatásának fontosságának felismerését jelenti, míg az 1. szint a normális gyászfolyamat megéléséhez szükséges információkra és támogatásra helyezi a hangsúlyt. A gyásztámogatás következő szintjén a 2. szint szerint megfogalmazott kiemelt támogatást értjük, amikor a gyászolók egy részének a gyász és veszteség elhordozásához további szaksegítségre van szüksége. Végezetül pedig a 3. szint a

nehezített, komplikált gyászreakció speciális terápiás diagnózisát és támogatását foglalja magában. A betegségek nemzetközi, egységes meghatározását adó ICD-11 és a DSM-V-TR szakmai kézikönyvek szerint az elhúzódó, komplikált gyász olyan kórkép, amely egységesített gyásztámogatási lehetőségeket, kezelési módokat igényel, éppen ezért szükséges a gyásztámogatás európai szintű standardizálása, annak érdekében, hogy a rászorulóknak a szükségleteiknek leginkább megfelelő támogatásban részesülhessenek. Mindezen szempontokkal a szervezők célkitűzése az volt, hogy minél több európai ország gyással foglalkozó szakemberei vegyenek részt a rendezvényen és ez tükröződjék a szervezési folyamat során a beérkezett absztraktok elbírálásban éppúgy, mint az előadásokban. Ennek eredményeként 27 ország több mint 250 érintett szakemberrel képviseltette magát.

Minden szintnek megfelelően két plenáris előadást, valamint három-három párhuzamos szekcióban különböző fókuszú szóbeli prezentációkat hallgathattak meg a jelenlévők, annak megfelelően, hogy kutatási, gyásztámogatási vagy szakmai irányelvekhez/képzéshez kapcsolódott-e az adott előadás témája. A nulladik szinthez tartozott ezen felül két szakmai műhely is, amelyek a vizuális és kreatív művészetek lehetőségeit mutatták be a halál, a veszteség és a gyász megélésében. A szekciók végén pedig a poszttereket kiállító előadókkal beszélgethettek az érdeklődők. A COVID-19 világjárvány okozta veszteségek és gyász támogatásának lehetőségei, feladatai külön hangsúlyt kaptak mindegyik szinten.

A konferencia résztvevőit a Danish National Center for Grief támogatója, Mária, Dán Királyi Koronahercegnő üdvözölte köszöntő szavakkal, akinek életét jelentősen meghatározta édesanyja korai elvesztése. A megnyitó plenáris előadásban pedig a napjaink szomorú aktualitása miatt immár Dániában élő és kutató Dr. Anastasiia Sydorenko, a kijevi Bogomolets Nemzeti Orvosi Egyetem korábbi egyetemi oktatója beszélt el-elcsukló hangon mindarról a fájdalomról és gyászról, amit a háború hozott a mindennapokba.

A nulladik szinthez tartozó prezentációkban a gyászról való társadalmi ismeretek bővítése, az arról való párbeszéd, a gyászfolyamat jobb megértése, továbbá a gyászolóknak közösségekben való támogatásának fontossága szerepeltek. Dr. Brady Wagner és Dr. Allan Koester, dán kutatók plenáris előadásaikban a gyászról mint egzisztenciális és társadalmi, szociális léteseményről beszéltek. Dr. Koester arra hívta fel a figyelmet, hogy a gyász, a megélt veszteség milyen módon jelentik a mindennapi világ elvesztését, hogy változik meg a keret, amely a megszokott életünket meghatározza. A gyászfolyamat során az egyén eltávolodik az addig ismert világtól, a társas kapcsolatoktól, azzal együtt, hogy gyászában az egyén nem az egyedüllétre vágyik, hanem távolságot tart a közösségi élettől. A gyászmunka velejárója a világ, a mindennapoknak keretet adó struktúra újratanulása. A gyász megélése közösségi élmény is,

hiszen meghatározó benne a közvetlen környezet reakciója, támogatása. Dr. Wagner nyitó előadása a közösségben megélt gyász koncepcióját bontotta ki, rámutatva az emlékezési helyek jelentőségére a kollektív gyász megélésében. A gyászt komplex csoportközi jelenségként határozta meg, amelyben a folyamatot egyezményes normák szabályozzák. Az előadásban rámutatott arra, hogy jelenetős történelmi eseménynek állított emlékek, mint például a berlini *A meggyilkolt európai zsidók emlékműve* elnevezést viselő holokauszt emlékhely, a szeptember 11-i terrortámadásban megsemmisült New York-i ikertornyok *Ground Zero* emlékműve, vagy akár a COVID-19 járvány áldozatainak állított közösségi emlékek¹ hogyan járulhatnak hozzá a kollektív gyász megéléséhez, a társadalmi és szociális összetartozás kifejezéséhez. Az egyedi művészi megoldások mindegyik esetben jól példázzák, hogy hányféle aspektuson keresztül lehet a veszteséget megjeleníteni, a hiányt kiemelni, az emberi lét értékét, fontosságát hangsúlyozni.

A szinthez tartozó szekciók előadásai foglalkoztak többek között a gyásztámogatás lehetőségeivel és kihívásaival, a gyász szocioökonómiai vonatkozásával, a gyermekek gyásztámogatásával és a COVID-19 járvány miatt felmerült különböző igényekkel is. A temetési rítusok megőrzésének szükségessége, az iskolák támogatásának fontossága a járvány árnyékában, illetve általános tájékoztató és támogató kampány kidolgozása² a koronavírus okozta pandémia veszteségeire mind-mind érdekes és fontos prezentációs témákat jelentettek. Az itt bemutatott poszterek sok szempontból világítottak rá a gyász közösségben megélhető voltára, a családban éppúgy, mint a munkahelyen. Szüleiket elveszítő felnőttek gyásza, gyermekeiket gyászoló szülők nehézségei, gyermekek és testvérek, barátok gyásza voltak a kiállított poszterek főbb témái.

A normális gyászfolyamatról szóló, a piramis első szintjének megfelelő plenáris előadásokban a gyással kapcsolatos közösségi támogatás és ismeretek kerültek fókuszba. Amber Jeffrey, brit közösségi médiaszakember egyik leghangsúlyosabb üzenete a „Normális vagyok?” kérdés problémája a gyász megélése során: a normalitás határainak folyamatos vizsgálata, azaz hogyan reflektál a gyászoló saját mentális állapotára az érzelmileg, fizikailag is nehéz időszakban. Kiemelte, hogy a normálisnak tartott gyászfolyamathoz elengedhetetlen a

¹ Id. ehhez: Kánya Kinga: Margitszigeti Kavicsok - Gyász a közösségi narratívában. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 2022. 26 (3): 1-13.

² Id. ehhez: Purebl György: Gyász a COVID idején. <https://semmelweis.hu/magtud/files/2021/09/semmelweis-gya%CC%81sz-web.pdf>

Purebl György: Veszteség COVID idején. <https://semmelweis.hu/magtud/files/2021/09/semmelweis-vesztese%CC%81g-web.pdf>

támogató közösség, mégis napjainkban ez egyre inkább hiányzik. A Bristol Egyetem oktatója, Dr. Lucy Selman, a Good Grief Festival (*Jó gyász fesztivál*) létrehozója azt mutatta meg előadásában, hogy az online keretek között is milyen fontos a támogatás és a megélt élmények, a sorsközösség megosztása. A részvétel ugyanakkor arra is lehetőséget nyújt az érdeklődőknek, érintetteknek, hogy bővítsék a gyászra vonatkozó ismereteiket, a gyászt illető tabu csökkenjen, és a halálhoz, gyászhoz kapcsolódó attitűdök megváltozhassanak.

Az első szinthez tartozó prezentációk a gyásztámogatást a támogatást nyújtó szakemberek szemszögéből mutatták meg. Az életvégi ellátás nyújtotta lehetőségek kihasználása, a drogfogyasztás miatt bekövetkezett halálesetekben való gyásztámogatás legfontosabb aspektusai, a szakemberek nehézségeinek feltérképezése perinatális veszteségekben³, a COVID ellátásban érintett szakemberek gyásztámogatásának lehetősége, valamint a COVID pandémia miatti veszteségek támogatására létrehozott európai partnerség tevékenysége szerepeltek az előadások témái között. A posztterek ugyanakkor a gyásztámogatás különböző módjaira hoztak példákat, a COVID alatti telefonos segélyszolgálat, a tizenévesek támogatásában jelentős applikáció, a telefonos gyásztámogatás előnyei és esetleges hátrányai, a hospice dúla kísérő szerepe és lehetőségei a haldoklás időszakában mind a beteg, mint pedig a család életében, továbbá az érintés szerepe egyaránt szerepeltek a bemutatott anyagok között.

A gyásztámogatási piramis következő szintje szerint megfogalmazott kiemelt támogatás, azaz a gyász és veszteség elhordozásához szükséges további szakmai, specializált segítség szerepelt a második nap első részének középpontjában. A szekciókat bevezető plenáris előadások a formálisabb, magasabb szintű szakmai felkészültséget igénylő támogatás jellegzetességeire mutattak rá. Debbie Kerslake az Egyesült Királyság-beli Cruse Bereavement Care jótékonyági gyásztámogatási szervezet elnökeként beszélt az egyéni és a csoportban történő segítségnyújtásról. Arra is felhívta a hallgatóság figyelmét, hogy a gyászolók körülbelül 40%-ának lehet szüksége kiemelt támogatásra, ebből 30%-uk a 2. szintű speciális segítség révén képessé válik feldolgozni a veszteségét, míg 10%-uknak lesz szüksége kiemelt, legmagasabb szintű gyásztámogatásra, terápiás megoldásra. A szervezet minél könnyebb elérhetősége, a gyásztámogatás hozzáférhetősége nagyban hozzájárul a munka sikerességéhez, éppen ezért fontosnak tartják kihasználni az internet adta lehetőségeket is. Az Utrechti Egyetem pszichológiai professzora, Dr. Paul Boelen a gyászfeldolgozást és az elhúzódó gyászt a kognitív viselkedésterápia szemszögéből járta körül, jellegzetességként kiemelve a veszteségnek az egyén életébe történő integrálódása hiányát. A terápia célja ennek az elmaradt integrációnak a

³ Az erről szóló prezentáció a tanulmány írójának kutatási eredményeit mutatta be, az előadás absztraktjának linkje: [oral_for_web_final.pdf \(egc2022.dk\)](#) 24. oldal.

megvalósítása, a maladaptív attitűdök (pl. szorongás, depresszió, büntudat) csökkentésével, továbbá a veszteséggel való fokozatos szembenézéssel. A kognitív viselkedésterápia hatékonynak bizonyul a komplikált gyász kezelésében a tudományos bizonyítékok szerint, mutatott rá a professzor.

A plenáris előadásokat követő prezentációs szekciók ismételten rávilágítottak a gyász sokszínűségére. Témáik között megjelent az európai gyásztámogatás szociális és pszichológiai modellje, a gyermeküket elveszített szülők támogatására kifejlesztett applikáció tesztelése, a gyásztámogatásra létrehozott multidiszciplináris munkacsoport feladatainak ismertetése, a gyászmunka lehetséges útjai és az azokat befolyásoló tényezők vizsgálata a reziliencia, sérülékenység és az elhúzódó gyász szempontjai alapján, valamint a COVID-19 alatt/miatt megélt veszteség, gyász és a személyes jóllét módosulásaival foglalkozó transznacionális kutatás ismertetése is. A szinthez kapcsolódó poszterek tovább árnyalták a megelőzés lehetőségeit, valamint a kiemelt támogatást igénylő esetek rizikófaktorait is. Öngyilkosság, gyilkosság miatti veszteségek, korai gyermekkorban megélt közeli hozzátartozók halála, várva várt gyermek elvesztése a születés körüli időszakban, a hospice ellátásban megtapasztalt gyász jellegzetességei, mind-mind a tárgyalt kérdések között voltak.

A komplikált gyászreakciók diagnózisát és terápiás lehetőségeit feldolgozó utolsó konferenciaszakasz a korábbiaktól eltérően a szóbeli prezentációs szekciókkal kezdődött. Az ICD-11 és a DSM-V-TR szerint definiált elhúzódó, komplikált gyász olyan kórkép, amely terápiás kezelési módokat igényel annak érdekében, hogy az egyén képes legyen a veszteséget a személyisége részévé tenni. A prolongált gyászfolyamat jellemzőinek feltérképezése éppen ezért nagy jelentőséggel bír, a speciális jegyek, mint például az elkerülő viselkedésmód, a kognitív nehézségek, egy párhuzamos világban való élés, továbbá az elveszített személlyel való kapcsolat minősége meghatározó faktorokként jelennek meg. Jóllehet még a szakemberek körében sincs teljes konszenzus arra vonatkozóan, hogy a betegségként definiált gyász megállapítása hogyan történhet, de újabb, célzott diagnosztikai eszközök fejlesztése, validálása és egységesített egészségpolitikai és társadalmi szabályozás szolgálhatnak módként a komplikált gyászban élők megfelelő támogatásában. Az adekvát terápiának szem előtt kell továbbá tartania az intellektuális képességzavarral élők, valamint a mentális egészségi gondoktól szenvedők igényeit is. A gyászolók körülbelül 10%-át kitevő, komplikált gyásztól szenvedő populáció a gyász-kontinuum legfelső szintű ellátási módjait igényli, erre ugyanúgy alkalmazhatóak online, egyéni, csoportos, kognitív viselkedésterápiás megoldások – mutatták be a szinthez kapcsolódó poszterek –, mint ahogy az integrált kezelési módok is. A PTSD

(poszttraumás stressz szindróma) és a komplikált gyász kapcsolata is hangsúlyos volt a prezentált kutatások között.

A konferenciát lezáró két plenáris előadás összegezte a szekciókban már elhangzottakat, egységbe foglalva a szakmai programot. Dr. Birgit Wagner, a Berlieni Orvosi Egyetem professzora a komplikált gyász medikalizációjának útját mutatta be azokon a mérföldköveken, amelyek az első említés időpontja, 1993 és a jelen 2022 között formáltak és meghatározták a most már DSM-V-TR szerinti diagnózist. Előadása hangsúlyozta, hogy bár a diagnózis további finomhangolást igényel, mégis ez az eszköz arra, hogy a rászorulóknak megfelelő terápiás ellátásban részesülhessenek és az ehhez szükséges időszakban akár betegállományban maradhassanak. Dr. Alba Payás, a Barcelonai IPIR Intézet gyásztanácsadó és – terápiás képzési programjának igazgatója végezetül pedig egy olyan multidiszciplináris elemeket is tartalmazó terápiás utat ismertetett, amely alkalmas az elhúzódó, komplikált gyász kezelésére. Ebben a diagnosztikus tervre épülnek a kezelési terv elemei, amelyek alapján lehetséges meghatározni a feldolgozáshoz elengedhetetlen lépcsőket. Mindezeket át jöhet létre az az átalakulás, lezárás, amely révén az egyén újra teljes értékű életet élhet, egy új normalitást a veszteség után.

A konferencia bizonyítékul szolgált arra, hogy Európában széleskörű érdeklődés övezi a gyász és veszteség kérdését, éppen ezért fontos volt egy európai szintű, kizárólag gyászra fókuszáló szakmai rendezvény létrejötte. A résztvevők számára nagy jelentőséggel bírt a holisztikus szemlélet, az információk megosztására, új ismeretek szerzésére, valamint az új, többszintű szakmai és emberi kapcsolatok építésére nyíló lehetőség. Kiemelkedő volt a közösség, az „egy nyelvet beszélünk” érzése és az együttműködés szándékának kifejeződése is. A konferencia zárásaként megfogalmazódó elképzelés a gyásztámogatás spektrumának széleskörű fejlesztése volt, amelyet a következő, 2024-ben Írországnak megrendezendő konferencia célkitűzésekként határoztak meg a szervezők.

Dr. Zsák Éva PhD

társadalomkutató

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

zse1976@gmail.com