

# NOVO UPANJE: SOCIALNA BLIŽINA KLJUB FIZIČNI RAZDALJI

Mednarodni dan solidarnosti z družinami,  
ki so zaradi samomora izgubile bližnjega



sobota, 21. november 2020



## Dajmo upanju novo priložnost

Dragi bralci,  
brošura, ki je pred nami dopolnjuje vsebino knjižice **Zakaj tako boli? Ko zaradi samomora izgubimo najbližje**, ki je izšla leta 2018 in je bila leta 2019 ponatisnjena. Pripravljena je bila ob obeležitvi Mednarodnega dne solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega, v novembru 2020. Kot samostojno poglavje bo dodana novi izdaji knjižice.

Ker je izguba bližnjega zaradi samomora prepogosto še vedno tabu, povezan s stigmo in drugimi težkimi občutki, je pomembno, da s svojci govorimo o izgubi kljub morebitnim občutkom negotovosti, nemoči, nelagodja. Svojci tako ne ostajajo z občutkom izoliranosti in zapuščeni, skrivanja v tako hudi stiski.

Vsebina brošure vsebuje temeljne nasvete, kako pristopiti k žalujočemu po izgubi družinskega člana zaradi samomora in je nastala kot odziv na številna vprašanja, kako podpreti žalujoče po izgubi bližnje osebe zaradi samomora. Namenjena je vsem bližnjim (sorodniki, prijatelji, sodelavci, sosedje, sošolci, člani interesnih skupin), ki želimo bolje razumeti in podpreti sočloveka ob tako hudi življenjski preizkušnji, a se pogosto počutimo negotove in ne vemo, kako pristopiti in kaj reči.

V Sloveniji vsako leto zaradi samomora umre okoli 400 ljudi. Leta 2019 je samomor prizadel 394 družin. Ocenjujejo, da vsak umrlj v bolečini in hudi stiski zapusti šest ljudi: može, žene, mame, očete, brate, sestre ... Med njimi so tudi naši najmlajši, otroci in najstniki. To kliče po solidarnosti in preventivnih dejavnostih, kot so oza-veščanje splošne javnosti, aktivnosti destigmatizacije ter krepitev strokovne podpore družinam.

Leta 2020 smo se morali soočiti tudi z epidemijo in ukrepi, povezanimi s covidom 19, ki ima občuten vpliv na naša življenja, odnose, psihofizično zdravje, blaginjo. Pričakujemo lahko, da bodo priporočila in ukrepi tudi v bližnji prihodnosti občutno vplivali na naša življenja. V tako težavnih razmerah je še toliko bolj pomembna skrb in podpora ljudem v duševni stiski in skrb za duševno zdravje nas samih in naših najbližjih.

---

**MAG. VIOLETA IRGL**, spec. zdt, Inštitut za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje Rahločutnost,  
**ANDREJA VEROVŠEK**, Zavod Med.Over.net,  
**MAG. BOGDAN DOBNIK**, Ozara Slovenija



## 10 nasvetov, kako pristopiti k žalujočemu po izgubi družinskega člana zaradi samomora

### 1. ZA ŽALUJOČEGA JE NAJBOLJ POMEMBNO, DA ČUTI, DA V STISKI NI SAM.

Vsi smo (lahko) nekomu bližnji in za nekoga pomembni. Skupaj lahko premagamo marsikateri izziv. V prizadevanjih za podporo družinam, ki se spopadajo s travmatično izgubo družinskega člana zaradi samomora, je pomemben vsak od nas. Zavedanje, da lahko že s svojo bližino in pozornostjo, ko pristopimo k žalujočemu ali ga pokličemo, pomagamo. Tišina in odziv, kot da se ni nič zgodilo, lahko žalujočega (ponovno) zelo prizadeneta.

### 2. POMEMBNO JE, DA IMA ŽALUJOČI VSAJ EN ODNOS, V KATEREM SE POČUTI VARNO IN LAHKO ZAUPA.

Varen odnos je temeljna potreba vsakogar od rojstva do smrti. Klinična psihoterapevtska praksa in številne raziskave so nedvoumno potrdile, da vsaj en varen odnos lahko pomaga, da se uspešno prebijemo skozi izjemno težke ter obremenjujoče življenjske izkušnje. Bližina, povezanost in stik

s sočlovekom nas organsko pomirjajo, ko se nam zgodi kaj hudega. To je zapisano v človeški naravi preživetja. Kadar se zgodi travmatična izguba, je najprej pogosto največ, kar lahko naredimo, da vztrajamo in ohranjamo stik z osebo (bližino), čeprav mogoče ne dobimo njenega odziva. Če zaradi nujnosti ohranjanja fizične razdalje ni možna osebna bližina, uporabimo telefon in druga komunikacijska orodja ter pokličimo.

### 3. POMEMBNO JE, DA ZDRŽIMO, SPREJMEMO IN NE RAZVREDNOTIMO DOŽIVLJANJA IN ČUSTVENEGA ODZIVA ŽALUJOČEGA.

Pomembno je, da zdržimo ob močnih čustvenih odzivih človeka in jih sprejmemo: šok, otopelost, jok, razdražljivost, jeza, prestrašenost, odsotnost in podobno so naravni odziv nekoga po travmatični izkušnji. Ne domnevajmo, kaj naj bi nekdo čutil, kako naj bi razmišljal ali se vedel. Na travmatično izkušnjo se vsak odziva drugače. Občutek sprejetosti človeku pomaga, da se pomiri in sčasoma sprejme izgubo. Ne razvrednotimo doživljanja človeka s splošnimi frazami, kot so: vse je za nekaj dobro, glej s pozitivne strani, čas bo pozdravil bolečino itd.

### 4. ŽALUJOČEMU STA POMEMBNA TIHA BLIŽINA IN PODPORA, DOKLER NE MORE SPREGOVORITI.

Omogočimo osebi pogovor, v katerem se počuti čustveno sprejeta in razumljena, da lahko spregovori, ko je za to pripravljena, o tem, kaj se je zgodilo in kaj doživlja. Tega se ne izogibajmo. Če oseba ne želi govoriti, je to popolnoma razumljivo in nujno je, da to sprejmemo. Zagotovimo, da bomo na voljo, ko bo lahko spregovorila. Zaradi travmatične izkušnje se

nekdo lahko odzove tako, da se zapre vase, in imamo občutek, da nas je odrezal od sebe. S tem lahko izgubi tudi našo prepotrebno podporo. Bodimo potrpežljivi in vztrajni. Če noče ali ne zmore govoriti z nami, razmislimo, s kom bi bil pripravljen spregovoriti (možnost je tudi strokovna pomoč).

**5. POMEMBNO JE, DA ŽALUJOČEGA ODKRITO VPRAŠAMO, KAKO IN S ČIM GA LAHKO PODPREMO TER MU PONUDIMO PRAKTIČNO POMOČ.**

Brez slabih občutkov lahko odkrito vprašamo, kaj potrebuje in s čim ga lahko podpremo. Bodimo dosegljivi, ko potrebuje našo podporo. Ponudimo praktično pomoč: nakup, varstvo otrok, urejanje birokracije.

**6. PODPRIMO IN SPODBUJAJMO ŽALUJOČEGA, DA POSKRBI ZASE.**

Travmatična izkušnja lahko nekoga tako zelo obremeni, da ne čuti temeljnih potreb po hrani, spanju, gibanju. S skrbjo, podporo in spodbujanjem, da poskrbi zase, mu pomagamo, da ohranja svoje temeljne življenjske procese. Spodbujajmo ga tudi, da se izogiba zlorabi alkohola in drog.

**7. ZA ŽALUJOČEGA JE ZELO POMEMBNA PODPORA, DA LAHKO PREŽIVI VSAJ NEKAJ ČASA ZGOLJ SAM S SEBOJ.**

Travmatične in nenadne izgube prinesejo s seboj veliko sprememb, s katerimi se je treba soočiti in jih počasi sprejeti. Na novo je treba oblikovati življenje. Podpora, da lahko preživi nekaj časa zgolj sam s seboj, še posebno, če skrbi za otroke, je lahko zelo dragocena.





## 8. ŽALUJOČI POTREBUJEJO NAŠE SPREJEMANJE, RAZUMEVANJE IN POTRPEŽLJIVOST.

Proces okrevanja po travmatični izgubi bližnje osebe poteka drugače pri vsakem človeku in ga ni mogoče predvideti. Da nekdo integrira travmatično izgubo v svoje življenje, so lahko potrebni meseci, leto. Marsikateri lahko potrebuje tudi več časa.

## 9. STROKOVNA POMOČ JE LAHKO POMEMBEN VIR PODPORE TAKRAT, KADAR JE STISKA ZELO INTENZIVNA IN/ALI TRAJA ZELO DOLGO.

Žalovanje je normalen odziv na izgubo (smrt). Pri travmatični izgubi je večja verjetnost, da bo prišlo do zapletov v žalovanju. To pomeni, da smrti posameznik ne zmore sprejeti, predelati izgube, integrirati travmatične izkušnje v svoje življenje. Ne zmore se ponovno orientirati v svetu in nadaljevati življenja. Strokovna pomoč v takem primeru je osebni zdravnik, ki bo napotil osebo k ustreznemu strokovnjaku. Psihoterapevtska pomoč se je v klinični praksi izkazala kot uspešna metoda pomoči. Psihoterapevti so usposobljeni za podporo in razbremenitev ob travmatični izgubi bližnjega.

## 10. ZELO POMEMBNO JE, DA SAMI POSKRIBIMO ZA SVOJE DUŠEVNO IN FIZIČNO ZDRAVJE.

Ko smo sami v »dobri koži«, čustveno umirjeni in stabilni, zmoremo čustveno podpreti tistega, ki nas potrebuje. To je še posebno velikega pomena, če želimo čustveno podpreti otroka, ki žaluje. Poskrbimo za sprostitev s pomočjo meditacije, molitve, gibalnih tehnik, dihalnih vaj, ukvarjanja s stvarmi, ki vas veselijo in napolnijo z energijo. Povežimo se z osebami, ki so pozitivne in na nas dobro vplivajo.

## Besede in dejanja podpore ob izgubi bližnjega zaradi samomora

Ker je izguba bližnjega zaradi samomora prepogosto še vedno tabu, povezan s stigmo in drugimi težkimi občutki, je pomembno, da s svojci govorimo o izgubi kljub morebitnim občutkom negotovosti, nemoči, nelagodja. Svojci tako ne ostajajo z občutkom izoliranosti in zapuščeni, skrivanja v tako hudi stiski. Poskrbimo, da smo z besedami in dejanji bližnjim dejansko v oporo.

Pomembno je, da izrazimo pristno skrb in sočutje do sočloveka, ki je v bolečini in žaluje. Če je le mogoče osebno ali s klicem, zgolj napisano sporočilo naj bo naša zadnja izbira.

### Nekaj primerov besed podpore in tolažbe:

- *S tabo sem in vedno bom tukaj zate.*
- *Skupaj bova/bomo šli čez to stisko.*
- *Kako ti lahko pomagam v tem trenutku?*
- *Žal mi je, da se moraš soočiti s tako bolečo izkušnjo.*
- *V redu je, če ne želiš zdaj govoriti. Kadarkoli me lahko pokličeš.*

- *Vem, kako zelo si imel rad (ime osebe), zagotovo ti je zelo hudo.*
- *Rada bi, da veš, da mi lahko zaupaš in deliš stisko z mano. Ali želiš govoriti?*
- *Ne najdem pravih besed, ampak želim, da veš, da čutim s tabo in sem tukaj zate.*
- *Se lahko oglasim pri tebi in peljem otroke na sprehod, če potrebuješ nekaj časa zase?*
- *Ali imaš ob sebi nekoga, ki ti pomaga? Pridem do tebe?*
- *Ti lahko prinesem večerjo, grem v trgovino, uredim, kar potrebuješ?*
- *V mojih mislih in molitvah si. Rad te imam in pomemben si mi.*
- *Spomnim se, ko smo skupaj z (umrlim) ...*
- *V redu je vse, kar čutiš in doživljaš. Ob tebi bom, dokler me boš potreboval.*



## Nekaj najbolj uporabnih stikov ob duševni stiski

### Pogovor s strokovnjakom

V primeru duševne stiske se lahko obrnete na svojega osebnega zdravnika ali psihiatra, psihologa ali psihoterapevta, ki dela v najbližjem zdravstvenem domu, na psihiatrični kliniki ali v zasebni oziroma koncesionarski praksi.

---

### Nujna pomoč

Kadar je duševna stiska zelo huda, pokličite dežurno službo ali 112.

---

### Svetovalne službe:

- *Posvet – Center za psihološko svetovanje, Svetovalnica Ljubljana in Svetovalnica Kranj, T: 031/704-707, [www.posvet.org](http://www.posvet.org)*
- *Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031 778 772*
- *Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01 583 75 00*

- *Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02 234 97 00*
  - *Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05 627 35 55*
  - *pomembno pomoč je mogoče dobiti tudi na centrih za socialno delo (CSD) in v številnih nevladnih organizacijah, ki delujejo v različnih regijah*
- 

### Telefonsko svetovanje:

- *01 520 99 00 – Klic v duševni stiski, od 19. do 7. ure zjutraj*
  - *116 123 – zaupna telefona Samarijan in Sopotnik, 24 ur*
  - *080 11 55 – SOS-telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja, vsak delovnik od 12. do 22. ure, ob sobotah, nedeljah in praznikih od 18. do 22. ure*
  - *116 111 – TOM – telefon za otroke in mladostnike, od 12. do 20. ure*
- 

### Spletne strani:

- *[www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)*
- *[www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)*
- *[www.med.over.net](http://www.med.over.net) (foruma za žalovanje)*
- *[www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)*
- *[www.rahlocutnost.si](http://www.rahlocutnost.si) (skupine za žalujoče)*

**NOVO UPANJE:**  
**SOCIALNA BLIŽINA**  
**KLJUB FIZIČNI RAZDALJI**  
Mednarodni dan solidarnosti z družinami,  
ki so zaradi samomora izgubile bližnjega,  
21. november 2020

**PRIPRAVILI:** **mag. Violeta Irgl**, spec. ZDT,  
Inštitut za okrevanje po travmi,  
psihoterapijo in svetovanje Rahločutnost  
v sodelovanju z  
**Andrejo Verovšek**, Zavod Med.Over.Net in  
**mag. Bogdanom Dobnikom**, Ozara Slovenija

**OBLIKOVANJE:** Tanja Kaštrun

**FOTOGRAFIJE:** DepositPhotos

**JEZIKOVNI PREGLED:** Jezikovna zadruga Soglasnik z.o.o.

**IZDALA IN ZALOŽILA:** Ozara Slovenija, Nacionalno združenje  
za kakovost življenja

**NAKLADA:** 1000 izvodov

Maribor, 2020

Vse pravice pridržane. Noben del te izdaje ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oz. na katerikoli način brez predhodnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic.

Ta knjižica je namenjena izključno za informiranje in izobraževanje.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.9:616.89-008.441.44

159.942.3

IRGL, Violeta

Novo upanje: socialna bližina kljub fizični razdalji : mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega : 21. november 2020 / [pripravili Violeta Irgl v sodelovanju z Andrejo Verovšek in Bogdanom Dobnikom ; fotografije DepositPhotos]. - Maribor : Ozara Slovenija, 2020

ISBN 978-961-93248-5-1

COBISS.SI-ID 49223939



**RAHLOČUTNOST**

INŠTITUT ZA OKREVANJE PO TRAVMI,  
PSIHOTERAPIJO IN SVETOVANJE  
Rahločutnost zdravi odnose



FUNDACIJA ZA  
REHABILITACIJO  
INVALIDSKIH IN  
HROMIH  
ORGANIZACIJA  
REPUBLIKE  
SLOVENIJE



ozdrá



**Med.Over.Net**

DELAMO S SRCEM



9 789619 324851