



Sporočilo za javnost:

Ljubljana, 20. november 2021 - **V Sloveniji se že peto leto zapored, pod okriljem Ameriške fundacije za preprečevanje samomora (American Foundation for Suicide Prevention), pridružujemo mnogim državam sveta, ki tretjo soboto v novembru opozarjajo na bolečino in stisko, ki jo doživljajo svojci po smrti bližnjega družinskega člana zaradi samomora. Združenje Ozara Slovenija, Inštitut Rahločutnost in Med.Over.Net tudi letos vabijo k skupni obeležitvi Mednarodnega dne solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega (International Survivors of Suicide Loss Day ali krajše Survivor Day). Letos poteka pod geslom »Krepimo razumevanje in sočutje«. S tem sporočilom še posebej poudarjamo, da je z večanjem ozaveščenja in virov primerne pomoči mogoče povečati razumevanje in sočutje v procesu okrevanja po tako hudi življenjski izkušnji.**

V letu 2020 je samomor prizadel 369 družin v Sloveniji. Samomor bližnje osebe je pogosto huda travmatična izkušnja, ki na različne načine prizadene posamezne družinske člane. Med najbolj ranljivimi so zagotovo otroci in mladostniki, ki izgubijo enega od staršev. Žalujoči po tako hudi izkušnji potrebujejo razumevanje, sočutje, sprejetost, povezanost in občutek, da niso sami in izolirani. Le slišani in razumljeni lahko v varnem odnosu izrazijo svojo stisko in spregovorijo o travmatični izkušnji.

### **Knjižici za (samo)pomoč žalujočim**

Kot dodatno pomoč so pobudniki slovenskega mednarodnega dneva izdali dve publikaciji: knjižico z naslovom *ZAKAJ TAKO BOLI? Ko zaradi samomora izgubimo najbližje*, ki je bila lani ponatisnjena, ter dodatek h knjižici z naslovom *Novo upanje: Socialna bližina kljub fizični razdalji*, ki podrobneje odgovarja na vprašanja, kako podpreti žalujoče. Vsebujeta veliko nasvetov, kako pristopiti k žalujočemu in kako poskrbeti tudi zase. Knjižici sta namenjeni tako bližnjim kot drugim, ki se srečujejo z žalujočimi zaradi samomora. Obe publikaciji sta na voljo na spletni strani [www.ozara.org](http://www.ozara.org), brezplačni izvod lahko naročite tudi na telefonski številki 02 33 00 444 ali e-naslovu [info@ozara.org](mailto:info@ozara.org).

### **Prižgite svečko razumevanja in sočutja**

Organizatorji ob Mednarodnem dnevu solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega, pozivajo vse, ki bi radi izrazili sočutje, da na svojem balkonu ali okenski polici **v soboto, 20. novembra 2021 zvečer**, prižgejo svečko upanja in solidarnosti ter na tak način podprejo žalujoče svojce.

Več informacij:

Bogdan Dobnik, Ozara Slovenija: bogdan.dobnik@ozara.org, 031 331 877, <http://www.ozara.org>

Violeta Irgl, Inštitut Rahločnost: info@rahlocutnost.si, 041 370 004, <http://www.rahlocutnost.si>

Andreja Verovšek, Med.Over.Net: zavod@over.net, 040 464 340, <https://zavod.over.net>

## **Kam po pomoč v duševni stiski**

❖ **POGOVOR S STROKOVNJAKOM:** V primeru duševne stiske se lahko obrnete na svojega osebnega zdravnika ali na 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, pokličete dežurno službo ali 112.

❖ **SVETOVALNE SLUŽBE:**

1. Posvet – Center za psihološko svetovanje, Svetovalnica Ljubljana in Svetovalnica Kranj, T: 031/704-707, [www.posvet.org](http://www.posvet.org);
2. Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031 778 772;
3. Slovensko društvo hospic, odbori po celotni Sloveniji, T: 051 419 558, [zalovanje@hospic.si](mailto:zalovanje@hospic.si),
4. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01 583 75 00;
5. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02 234 97 00;
6. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05 627 35 55b.
7. pomembno pomoč je mogoče dobiti tudi na centrih za socialno delo (CSD) in v številnih nevladnih organizacijah, ki delujejo v različnih regijah.

❖ **TELEFONSKO SVETOVANJE:**

1. 01 520 99 00 – Klic v duševni stiski, od 19. do 7. ure zjutraj;
2. 116 123 – Zaupni telefon Samarijan, 24 ur;
3. 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;
4. 116 111 – TOM – Telefon za otroke in mladostnike, od 12. do 20. ure

❖ **INTERNET:**

1. [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si),
2. [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net),
3. [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si),

4. [www.rahlocutnost.si](http://www.rahlocutnost.si),
5. <https://zavod.over.net>,
6. [www.pogreb-ni-tabu.si](http://www.pogreb-ni-tabu.si) ,
7. [www.hospic.si](http://www.hospic.si)