



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



Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega – 17. 11. 2018

V Sloveniji drugo leto tretjo soboto v novembru obeležujemo Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega (Survivor Day - International Survivors of Suicide Loss Day). Združenje Ozara Slovenija, Inštitut Rahločutnost, Zavod Med.Over.Net in Zavod Pogreb so v ta namen v sredo, 14. 11. 2018, organizirali okroglo mizo z naslovom: **ZAKAJ TAKO BOLI? Izguba bližnjega zaradi samomora kot travmatična izkušnja**. Okrogla miza je potekala na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje in je del svetovne mreže pod okriljem American Foundation for Suicide Prevention, ki že vrsto let povezuje mnoge države sveta pri organizaciji različnih dogodkov, s katerimi izražajo solidarnost in opozarjajo na bolečino in stisko, ki jo doživljajo družine po izgubi bližnjega zaradi samomora ter spodbujajo okrevanje in vračajo upanje.

Slovenija spada med tiste države, ki imajo zelo visoko stopnjo umrljivosti zaradi samomora. Vsak dan v letu več kot ena slovenska družina izgubi bližnjega zaradi samomora. V letu 2016 je samomor prizadel 371 družin, v letu 2017 kar 411. Ocenjujejo, da vsak umrli zapusti v bolečini in hudi stiski šest ljudi: žene, može, mame, očete, brate, sestre ... Med njimi so tudi naši najmlajši, otroci in najstniki.

Na okrogli mizi so strokovnjaki in svojci spregovorili o tem, kako travmatična izkušnja izgube bližnjega zaradi samomora prizadene družino, o potrebah bližnjih, različnih vidikih žalovanja po izgubi bližnjega zaradi samomora, domačih in mednarodnih izkušnjah učinkovite pomoči in podpore svojcem ter programih, ki bi jih bilo potrebno razviti v okviru Resolucije o nacionalnem programu za duševno zdravje 2018–2028.

Moderatorica okrogle mize, Jana Debeljak, je zbrane strokovnjake: mag. **Radmilo Pavlovič Blatnik**, univ. dipl. psih., **Anjo Klančar**, mag. zakonskih in družinskih študij in hčerko, ki je zaradi samomora izgubila oba starša, prim. **Nušo Konec Juričič**, dr. med., specialistko javnega zdravja in svetovalko, mag. **Violeto Irgl**, specialistko zakonske in družinske terapije ter asist. dr. **Uršo Mars Bitenc**, univ. dipl. psih., izzvala s tremi ključnimi vprašanji, kako se pri svojem delu srečujejo s svojci po izgubi, kaj najbolj potrebujejo, kaj jih najbolj prizadene, kako samo pomagajo, kateri so ključni problemi, s katerimi se srečujejo pri delu pomoči in podpore svojcem, kje vidijo potrebne spremembe, ki lahko v obdobju 1 leta privedejo do rešitev?

Mag. **Radmila Pavlovič Blatnik** je pojasnila, kako se z žalovanjem ob izgubi srečujejo v Slovenskem društvu Hospic:

»Podpora žalujočim po samomoru je vsekakor prežeta z vprašanji ZAKAJ, ki je veliko bolj izrazit kot pri katerem koli drugem žalujočem. NI MOGOČE RAZUMET, še težje sprejet dejstva, da je oseba, ki si jo imel rad, te je podpirala in razveseljevala, kar odšla. Izkušnja pri

samomarih otrok je za starše zelo težka, saj se sprašujejo, kaj so narobe naredili, zakaj so ravno takrat nekaj rekli ali kaj naredili. NE RAZUMEJO, da pri samomoru ni logike in težko sprejmejo dejstvo, da so ostali brez otroka. ČUTIJO, da to ni pravično, kot, da jim je nekaj njihovega odvzeto, otrok jim je ukraden. Boli jih, da je to sam naredil, četudi po pomoti in da je preprosto ODŠEL.

Potrebujejo biti slišani, zares slišani, čeprav iste stvari povedo ali se sprašujejo premnogokrat, tega se zavedajo. Povedo, da jim je vsaj malce v uteho, ko se srečajo s starši s podobno izkušnjo.«

»Pri žalovanju po samomoru si moraš želeti pomagati tudi sam. Zakaj? Ker nam žal nihče ne more odvzeti bolečine, čeprav si to morda še tako želimo, upamo in včasih tudi pričakujemo. V bolečino je potrebno ugrizniti, jo objeti in sprejeti skozi proces, ki ne pride čez noč ali na hitro. To so moje osebne izkušnje in izkušnje tistih, ki jih v pogovorih in na srečanjih delijo z mano. Seveda pa je to bistveno lažje reči, kot narediti. Bistveno je, da si dovolimo čutiti vso paleto čustev, ki prihajajo nad nas in jim dati prosto pot. Pri tem je nekoliko lažje, če nas na tej poti spremlja človek, ki zmore čutiti in zdržati z nami. Če človek veruje, se obrača tudi na Boga in morda na ta način poskuša najti smisel in pogovor«, je svoje misli strnila **Anja Klančar**, avtorica knjige *Ko izgubiš*.

Prim. **Nuša Konec Juričič**, dr. med. z NIJZ in svetovalnice Posvet- *Tu smo zate* v Celju in Laškem, je predstavila dolgoletne izkušnje iz srečanj z žalujočimi po samomoru, med katerimi so svojci, prijatelji, sodelavci, pa tudi zdravstveno in drugo strokovno osebje, ki je za umrlega skrbelo: »Potrebe žalujočih so si v marsičem podobne – potrebujejo pogovor oziroma poslušalca, čustveno razbremenitev, podporo pri razumevanju dogodka ter procesa žalovanja, nekateri usmeritev po dodatno strokovno pomoč. Za svojce in ostale žalujoče potrebujemo večje število in boljše dostopnost programov podpore ter individualne in skupinske oblike pomoči, ki jim bodo dostopni časovno, krajevno in finančno. Možnost za pokritje nekaterih omenjenih potreb vidim v realizaciji ukrepov letos sprejetega Nacionalnega programa za duševno zdravje. Slednji med prioritetskimi področji izpostavlja tudi zmanjševanje bremena samomora, k čemur bodo zagotovo lahko doprinesli Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter odraslih, ki bodo delovali v okviru zdravstvenih domov in se v skrbi za duševno zdravje povezovali z vsemi deležniki v okolju.«

»V desetletni klinični praksi sem ugotovila, da izguba bližnje osebe zaradi samomora vedno povzroči hudo osebno stisko in krizo v družini. Pogosto je to travmatična izkušnja, ki svojce zelo obremeni. Če se v družini zgodi samomor je naloga svojcev še težja, ko morajo sprejeti realnost izgube, razumeti kompleksno naravo samomora, razumeti povezavo med samomorom in duševnimi boleznimi, zavestno sprejeti skrb za lastno dobrobit in dobrobit vseh družinskih članov, še posebno otrok. Z zgodnjo intervencijo in podporo družini, ki naj bo čim prej po dogodku lahko najbolj učinkovito olajšamo proces žalovanja. Bolj, ko

strokovnjaki sami razumemo kako se družina odzove na učinke samomora, tem bolj lahko podpremo žalujoče. Še posebej se moramo zavedati, da so svojci zelo ranljivi za stigmo, ko obtožujejo sami sebe (če bi le...), ko iščejo odgovor zakaj, ko občutijo krivdo in sram, ko iščejo krivca, obtožujejo in se jezo. V žalujočo družino moramo posegati z izjemnim sočutjem,« je pojasnila mag. **Violeta Irgl**, ustanoviteljica Inštituta za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje *Rahločutnost in avtorica priročnika Zakaj tako boli? Ko zaradi samomora izgubimo najbližje.*

Asist. dr. **Urša Mars Bitenc**, z UP FAMNIT in Slovenskega centra za raziskovanje samomora UP IAM, je prisotne seznanila s svojimi raziskovalnimi izkušnjami s svojci po samomoru, s katerimi je naredile intervjuje v okviru svoje doktorske raziskave. »Svojci umrlih zaradi samomora med drugim poročajo, da v trenutkih po smrti potrebujejo predvsem oporo bližnjih, prav tako pa potrebujejo jasne informacije o tem, kam se lahko obrnejo po strokovno pomoč, kako poteka proces žalovanja in na kakšne načine si lahko pomagajo v tej težki situaciji. Ker so svojci po smrti v zelo občutljivem obdobju morajo biti informacije hitre in dostopne v njihovem lokalnem okolju. Veliko vsebin, povezanih s to problematiko lahko svojci, prav tako pa tudi strokovnjaki in drugi zainteresirani za to področje najdejo na našem spletnem portalu ziviv.si.«

Ob tej priložnosti so organizatorji izdali tudi knjižico namenjeno svojcem. V spremi besedi knjižice je dr. **Vita Poštuvan**, univ. dipl. psih. zapisala: »Pri nas je razmeroma malo publikacij, ki so namenjene prav bližnjim po samomoru. Morda je vzrok strah pred lastno minljivostjo, morda pretirana samostigmatizacija bližnjih. Ta knjižica pa ponuja paleto osebnih doživljanj, v kateri se bodo lahko prepoznali žalujoči v različnih odnosih.«

Mag. **Bogdan Dobnik**, dipl. soc. del., predsednik Ozare Slovenija in izdajatelj je povedal: »Z vsebino knjižice želimo pomagati svojcem po izgubi bližnjega zaradi samomora, da se lažje prebijejo skozi boleči čas in stopijo na pot okrevanja. Izguba bližnje osebe zaradi samomora globoko pretrese in je travmatična izkušnja. Pot skozi žalovanje je polna različnih čustev, od krivde, obupa, sramu, jeze do neskončne žalosti. Knjižica olajša iskanje temeljnih odgovorov na vprašanja, ki se ob samomoru v družini pogosto pojavljajo.«

»V Zavodu Pogreb ni tabu veliko časa namenimo izobraževalnim vsebinam za pogrebna podjetja, ki so ena od prvih kontaktnih točk po samomoru. Ravno pogrebna podjetja v kritičnih trenutkih pomagajo in podpirajo družino na način, ki ga v tistem trenutku najbolj potrebuje. V letu 2019 načrtujemo izdajo brošure »Podpora svojcem, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega«, ki bo namenjena pogrebnim podjetjem. Za njih bomo organizirali tudi strokovno predavanje ter jih pomagali opremiti z znanjem in veščinami, da bodo svoje delo opravili še bolje«, je predstavila načrte **Elvina Babajić**, direktorica zavoda in urednica spletne strani.

Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del., vodja projektov Zavoda Med.Over.Net je ob koncu pozvala: »Vsako leto v Sloveniji več kot 2.000 ljudi izgubi bližnjega zaradi samomora. Vsem žalujočim sporočamo, da niso sami. Čeprav je trpljenje boleče in velikokrat tudi nemo, je vse več tistih, ki spregovorijo o svoji bolečini in tudi poiščejo (strokovno) pomoč. Vabimo vse, ki imate osebno izkušnjo ali poznate koga, ki potrebuje pomoč po tej hudi izgubi, poišče knjižico na spletni strani ali pokliče in piše na naslove organizatorjev. Svetovali vam bomo in vas povezali z ustreznimi strokovnjaki.« [Povezava do knjižice >](#).

Niste sami

Sklepna sporočila sodelujočih na okrogli mizi:

1. Povezovanje organizacij, ki se srečujejo z bližnjimi po izgubi zaradi samomora, je ključno in prisotni so dali zavezo, da se še bolj tesno povežejo ter tako pomagajo pri uresničevanju *Resolucije o nacionalnem programu za duševno zdravje 2018–2028*, ki predvideva tudi odprtje 25 centrov za duševno zdravje po Sloveniji, kjer bodo delovali multidisciplinarni timi. V letu 2019 bodo odprti prvi 3 za otroke in 2 za odrasle.
2. Dvigniti je potrebno splošno ozaveščenost o tem kam po pomoč in kako ukrepati, ko se v naši okolici zgodi samomor. Še več je potrebno govoriti in pisati o možnostih pomoči, ker se redno dogaja, da ljudje v stiski pomoč iščejo tudi nekaj tednov. [Seznam organizacij za pomoč >](#)
3. V Sloveniji žal še nimamo javno dostopne specializirane podpore za osebe s tako bolečo izkušnjo. Vsekakor bi potrebovali aktivno podporo neposredno po dogodku. Bolniški stalež, ki ga žalujoči lahko dobijo, ni dovolj. Specializirane samopomočne skupine so nujno potrebne in v prihodnjem letu se pripravlja takšna skupina v društvu Hospic.
4. Izguba zaradi samomora povzroči hudo travmo, ki zahteva urgentno podporo takoj po dogodku, najkasneje v 48 urah. Žalujočemu v tem času zagotovimo vsaj sočutno podporo v varnem okolju, po potrebi in možnostih tudi strokovno pomoč.
5. Zavod Pogreb ni tabu za drugo lepo pripravlja izobraževanje za izvajalce pogrebnih storitev, ki so eni prvih strokovnjakov, ki so v stiku z bližnjimi.

V soboto, 17. 11. 2018 obeležujemo Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega, zato vabljeni k obisku naši spletni strani in ogledu videa na to temo.

Organizatorji:

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

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

Zavod Med.Over.Net: andreja.verovsek@over.net, 040 464 340, <https://zavod.over.net>

Zavod Pogreb ni tabu: info@pogreb-ni-tabu.si, 041 355 426, <http://www.pogreb-ni-tabu.si>

Več informacij: Spletne strani organizatorjev in Forum [Za žalujoče po izgubi zaradi samomora](#)

Ljubljana, 14. 11. 2018