

ZAKAJ TAKO BOLI?

*Ko zaradi samomora
izgubimo najbližje*



VIOLETA IRGL

*Nekoč, pred leti,
ko me je kot strela z jasnega zadelo hudo,
mi je star mož, živi modrec, dejal:
»In nikar se odslej ne boj življenja!«*

*Tako zdaj jaz govorim po njem
podobne besede za vas:
Ne bojte se življenja!
Naj pljuska v vas z vso silo in v vse žile,
naj vas nese ali zanese,
le ne pustite,
da vas spodnese.
In imejte ga radi,
da bo tudi ono,
življenje,
imelo rado vas!«*

TONE PAVČEK,
odlomek iz pesmi
Ne bojte se življenja

Violeta Irgl
ZAKAJ TAKO BOLI?
Ko zaradi samomora izgubimo najbližje

Violeta Irgl © 2018, vse pravice pridržane

- UREDNICI: dr. Polona Ozbič, univ. dipl. ped., in
Andreja Verovšek, univ. dipl. soc. del.
- SPREMNA BESEDA: doc. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih.
- OBLIKOVANJE: Žiga Valetič
- FOTOGRAFIJE: DepositPhotos
- JEZIKOVNI PREGLED: Jana Lavtižar, spec. zak. in druž. terapije
- IZDALA IN ZALOŽILA: Ozara Slovenija, Nacionalno združenje
za kakovost življenja
- TISKARNA: UPRINT d. o. o., Limbuš
- NAKLADA: 500 izvodov

Maribor, 2018

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

Ta knjižica je namenjena izključno za informira-
nje in izobraževanje.

CIP – Kataloški zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
314.1:343.614
616.89-008.441.44
IRGL, Violeta

Zakaj tako boli? : ko zaradi samomora izgubimo
najbližje / Violeta Irgl ; [spremna beseda Vita Poštuvan ;
fotografije DepositPhotos]. - Maribor : Ozara Slovenija,
nacionalno združenje za kakovost življenja, 2018

ISBN 978-961-93248-4-4
297061888

Beseda avtorice

Dragi bralci,

knjižica, ki je pred vami, je nastala kot odgovor na potrebe žalujočih po izgubi bližnje osebe zaradi samomora. Zaupam, da bo njena vsebina pomagala žalujočim, da bo pot skozi žalovanje manj samotna in vsaj nekoliko lažja.

Iskrena hvala vsem, s katerimi smo skupaj prehodili pot njenega nastajanja. Vsem, ki ste kakorkoli sodelovali, jo podprli, prispevali svoj delček k njenemu izidu. Hvala vsem pričevalcem za ranljivost in odkritost ter dovoljenje, da sem smela vašo bolečino deliti z drugimi.

Moja posebna zahvala gre Anji Klančar, avtorici knjige *Ko izgubiš*, v kateri opisuje lastno spoprijemanje z žalovanjem po samomoru starša, za pomoč pri pripravi vsebinskih izhodišč te knjižice.

Hvala tudi vsem, ki boste knjižico prebrali in vsebino uporabili za povečevanje našega skupnega zavedanja o vplivu travmatične izgube bližnjega zaradi samomora na življenje bližnjih.

Knjižica ne zajema vseh področij in ne daje vseh odgovorov. To ni bil njen namen. Izbrala sem tiste vsebine, za katere menim, da bodo kot prva pomoč in bodo

prinesle največ olajšanja na poti okrevanja. Zaupam, da se bo vsebina nadgrajevala, dopolnjevala in širila.

Vsekakor nas vse skupaj čaka še veliko dela in sodelovanja.

Povezani zmoremo.

MAG. VIOLETA IRGL,
SPECIALISTKA ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE

Inštitut za okrevanje po travmi,
psihoterapijo in svetovanje Rahločutnost

Vsebina

SPREMNA BESEDA: Žalovanje je naraven odziv	9
KNJIŽICI NA POT: Niste sami	11
Izguba bližnje osebe zaradi samomora	17
Zakaj nekdo naredi samomor	19
Kako samomor prizadene bližnje osebe	23
Samomor kot travmatična izkušnja	27
Biti priča samomora	31
Soočenje družine s samomorom	33
Čustva in občutki po samomoru bližnjega	37
Izguba partnerja	41
Izguba otroka ali najstnika	43
Ko otrok ali najstnik izgubi starša ali sorojenca ...	45
Odzivi okolja	49
NAMESTO ZAKLJUČKA: Kam po podporo in pomoč v duševni stiski	51
VIRI IN LITERATURA	55



Žalovanje je naraven odziv

Spremna beseda

Knjižica *Zakaj tako boli* je polna misli in čustev bližnjih, ki so izgubili nekoga zaradi samomora. Bralca vsebina pritegne, še posebej če je tudi sam doživel podobno izkušnjo.

Knjižica poenostavljeno razloži ozadje samomorilnega vedenja ter se osredotoča predvsem na to, kako različne ljudi prizadene smrt. Biti priča samomoru je namreč drugačno doživetje, kot je izguba starša, partnerja ali otroka zaradi kakega drugega vzroka. Ko izgubi bližnjo osebo, se žalujoči po samomoru spopada z mnogimi različnimi čustvi: to so lahko občutki bolečine, žalosti, samote, sramu, ali občutki jeze, krivde, v nekaterih primerih celo olajšanja. Obenem se vedno znova sprašuje, zakaj je oseba to naredila in ali bi bilo mogoče dogodek preprečiti. Vendar tudi le mimoidoči, ki po naključju naleti na pokojnikovo truplo, lahko doživlja del teh čustev in misli, saj je samomor pogosto razumljen kot neželen način smrti. Kompleksno doživljanje žalujočih in okoliščine smrti zato še posebej zahtevajo dobro razumevanje okolice, da lahko podpre tiste najbolj prizadete.

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.

Pomembno je vedeti, da je žalovanje naraven odziv po smrti, zato ni namen strokovnjakov, da ga patologizirajo – to pomeni, da pri žalovanju ne gre za bolezen, ki bi potrebovala zdravljenje. S to knjižico je zato mogoče na naraven način spodbuditi lastne moči žalujočih, hkrati pa spodbuja pogovore v družini, med prijatelji in žalujočim in tudi s širšo okolico. Vse to pomaga v procesu reintegracije bližnjih in pri njihovih prizadevanjih za okrevanje po takšni izkušnji. Zato je knjižica dobrodošla novost pri nas.

– DR. VITA POŠTUVAN, UNIV. DIPL. PSIH.

Slovenski center za raziskovanje
samomora UP IAM

Niste sami

Knjižici na pot

Spoštovani družinski člani in vsi, ki želite pomagati družinskim članom, ki so se morali soočili z izgubo bližnje osebe zaradi samomora, in jih podpreti.

Izguba bližnje osebe zaradi samomora nas vedno globoko pretrese. Ker je pot skozi žalovanje včasih zelo samotna, polna nerazumevanja in vseh mogočih čustev, od krivde, obupa, sramu, jeze do neskončne žalosti, je ta knjižica nastala z namenom, da olajša iskanje temeljnih odgovorov na vprašanja, ki se ob samomoru v družini pogosto pojavljajo.

Vsebina knjižice izhaja predvsem iz izkušenj, doživljanja, razmišljanja ljudi, ki so tudi sami doživeli smrt bližnjega zaradi samomora in je bila zanje pogosto tudi travmatična. Med besedilom so z dovoljenjem zapisane njihove izkušnje in delčki bolečih doživljanj.¹ Vsebina prav tako izhaja iz študija literature, tujih raziskav ter iz kliničnih psihoterapevtskih izkušenj spremljanja in pomoči pri okrevanju po samomoru bližnjega. V ospredje postavlja

¹ Citati so v celoti objavljeni v knjigi: Irgl, V., in Debeljak, J. (2017). *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo.*

predvsem tisto, kar je bilo žalujočim po smrti bližnjega zaradi samomora najbolj v pomoč, in tiste okoliščine, ki so jih še bolj ranile.

Žal spada Slovenija 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.

Ana, izgubila očeta zaradi samomora pred 17 leti:

Po očetovi smrti se je v moj svet naselil strah, da bi lahko izgubila še mamo, in čisto samoumevno se mi je zdelo, da bom storila vse, kar lahko, da mi bo ostala vsaj ona. Tako zelo me je bilo strah, da sem kar naprej preverjala, kako se počuti. Spomnim se, da sem se včasih ponoči po prstih prikradla v njeno spalnico in prisluškovala, ali še diha. Prav tako se spomnim, kako sem jo pri oknu vsa otrpla čakala, še sploh če sem v svojem otroškem svetu presodila, da je že zelo dolgo ni domov, čeprav sem vedela, da je odšla po nujnih opravkih.

V Sloveniji vsako leto več kot 2000 ljudi doživi izgubo bližnjega družinskega člana zaradi samomora. Po ocenah je v zadnjih 40 letih v Sloveniji več kot 120.000 ljudi izgubilo bližnjega družinskega člana zaradi samomora, kar pomeni, da se je s samomorom najožjega družinskega člana srečal vsak 15. Slovenec in Slovenka.

Andrej, izgubil očeta zaradi samomora pred 10 leti:

Naša družina ni iskala pomoči v okolju. Nikogar nismo za nič prosili. Računali smo samo sami nase. Obtičali smo v samotnem strahu.

Leta 2017 smo v Sloveniji prvič obeležili Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so izgubile drago osebo zaradi samomora. Organizatorji dogodka – Ozara Slovenija, Inštitut Rahločutnost, Med.Over.Net in Zavod Pogreb ni tabu – smo s tem želeli prispevati svoj delež k dvigu zavesti, kako zelo samomor prizadene družinske člane, ki potrebujejo pomoč in oporo soljudi in pristojnih strokovnih služb, da okrevalo: predelajo čustveno stisko travmatične izkušnje, jo razrešijo in integrirajo v svoje življenje. Želeli smo podpreti vse, ki trpijo zaradi izgube. Ta dan tradicionalno obeležujemo vsako tretjo soboto v novembru.

Zdenka, izgubila očeta zaradi samomora pred 20 leti:

Očetova smrt nas je za dolgo pustila v popolnem šoku. Nihče ni jokal, bili smo kot okameneli in vsak se je v svoji stiski zavlekel v svoj kot. Nismo si niti zmogli niti znali pomagati, nismo si bili v oporo.

Danes vemo, da lahko v nepredelanih travmatičnih izkušnjah najdemo vzrok za številna duševna in psihosomska obolenja, predvsem potravmatsko stresno motnjo, depresijo, anksioznost, različne oblike zasvojenosti, motnje hranjenja, samopoškodbeno vedenje in druge

duševne motnje. Spoznali smo, da je po travmatični izkušnji eden od najpomembnejših varovalnih dejavnikov prav opora varnega in razumevajočega okolja in da lahko s pravilno in pravočasno oporo človeku zmanjšamo tveganje za posledice travmatičnih izkušenj in spodbudimo samozdravljenje. Strokovnjaki lahko naredimo veliko dobrega, če svojcem pravočasno in na pravi način pomagamo razumeti, kaj se jim je zgodilo, jih pomirimo in jim posredujemo spoznanja o značilnostih žalovanja po smrti bližnjega zaradi samomora.

Tanja, izgubila očeta zaradi samomora pred 10 leti:

Najtežji občutek je bil, da sem morala čez noč odrasti. Kot da časa brezskrbnega otroštva v hipu ni bilo več. Pred očetovo smrtjo sem rada prepevala, plesala, želela sem postati baletka, po njegovi smrti pa sem dobila občutek, da še govorim težko, kaj šele pojem. Doživljala sem, kot da mi je telo otrpnilo in postalo okorno.

Žal so duševne težave in bolezni v našem kulturnem okolju še vedno stigmatizirane. Tisti, ki so v stiski, pogosto raje stisnejo zobe in poskušajo sami najti rešitev ter ne poiščejo pomoči.

O osebnih stiskah, ki privedejo do samomora, se ne govori dovolj in ne na pravi način. O stiski po smrti bližnjega zaradi samomora še manj. Tišina, ki obdaja samomor, tako pogosto ovira naraven proces žalovanja. Občutki krivde, sramu in stigme, ki jih lahko doživljajo svojci, so včasih povezani z odlašanjem iskanja potrebne pomoči in opore, ki je na voljo.

Anja, izgubila očeta zaradi samomora pred 22 leti:

Najbolj nenavadno se mi zdi, da se doma naslednjih deset let sploh nismo pogovarjali o očetu, kot da ga nikoli ne bi bilo. Mama ni načela tega pogovora, s sestro pa se pravzaprav nikoli več nisva pogovarjali o očetu. Smrt očeta je bila v naši družini za dolga leta tabu tema.

Leta 2018 je Slovenija sprejela Resolucijo o nacionalnem programu duševnega zdravja za obdobje 2018–2028, ki jo opredeljuje Zakon o duševnem zdravju. V resoluciji je opredeljeno tudi področje preprečevanja samomorilnega vedenja in znotraj tega tudi zagotavljanje programov pomoči za svojce oseb po poskusu/storitvi samomora. Pričakujemo, da bo v prihodnje več programov, v katerih bodo svojci lahko dobili nujno potrebno pomoč.

Ana, izgubila očeta zaradi samomora pred 17 leti:

Dolgo sem krivila odrasle, zdravnike, psihiatre, ker očetu niso pomagali. Spraševala sem se, kako je mogoče, da nekdo tako zelo trpi in da drugi tega sploh ne opazijo in ne pomagajo. Obtoževanje odraslih je bilo vse, kar sem zmogla. Mislim, da sem se tako branila pred bolečino in žalostjo, ki sem ju zakopala globoko vase. Še zdaj ne morem jokati.

Vsak samomor je tragično in osebno dejanje in tudi doživljanje svojcev je zelo osebno, vendar so glede na

klinične psihoterapevtske izkušnje in izsledke znanstvenih raziskav nekateri odzivi oziroma reakcije značilnejši za žalovanje po samomoru kot drugi. Vsebina knjižice ob splošnih izkušnjah in odgovorih prinaša tudi nekatera specifična spoznanja in odgovore glede na sorodstveno razmerje umrlega: ob izgubi zakonca ali partnerja zaradi samomora, ob izgubi otroka ali najstnika zaradi samomora ter ob izgubi starša ali sorojenca zaradi samomora.

Alja, izgubila mamó zaradi samomora pred 25 leti:

V svojem otroštvu sem se po mamini smrti počutila osamljeno kot zadnji kužek na svetu. Morda sem se prav zato tako zelo navezala na kužka in v tej ljubezni našla uteho. Žal ni bilo nikjer nobenega odraslega, ki bi začutil mojo stisko in me potolažil.

Z vsebino knjižice želimo pomagati, da se vi ali vaši bližnji lažje prebijete skozi naporni in boleči čas po izgubi in stopite na pot okrevanja. Sporočamo vam, da niste sami, in vas opogumljamo, da poiščete pomoč in podporo, ki je v Sloveniji na voljo. Temu, kam se lahko obrnete po pomoč, je namenjeno zadnje poglavje.

OZARA SLOVENIJA, NACIONALNO ZDRUŽENJE
ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA

INŠTITUT ZA OKREVANJE PO TRAVMI,
PSIHOTERAPIJO IN SVETOVANJE RAHLOČUTNOST

MED.OVER.NET

ZAVOD POGREB NI TABU

Izguba bližnje osebe zaradi samomora

Od vseh življenjskih izkušenj je smrt bližnje osebe med najbolj bolečimi in nas vedno globoko pretrese. Soočanje in predelovanje vseh občutkov ob izgubi bližnje osebe ter iskanje novih poti v življenje je za vsakogar velik napor, preizkušnja in težavna naloga.

Smrt bližnjega zaradi samomora je pogosto tudi travmatična. Ob izgubi, smrti drage osebe lahko doživimo travmatično izkušnjo, ki velikokrat pusti škodljive duševne in telesne posledice.

Samo, izgubil očeta zaradi samomora pred 20 leti:

Zaradi očetovega samomora se je moja mama zlomila. Zbolela je za depresijo in za več mesecev je morala v bolnišnico. Prvih nekaj tednov sem bil doma čisto sam, prepuščen sam sebi. Kasneje je vsaj ob koncu tedna mama prihajala domov. Spomnim se, da sem jaz ves čas skrbel zanjo. Vse sem bil pripravljen narediti. Mislim, da sem takrat postal starš svoji materi.

Samomor bližnje osebe pomeni najpogosteje nenadno, nepričakovano, prezgodnjo in pogosto nasilno smrt, s katero smo soočeni, kot bi nas zadela strela z jasnega neba. Še posebno obremenjujoča je izkušnja za osebo, ki je bila priča samomoru ali je odkrila truplo umrlega.

Peter, izgubil očeta zaradi samomora pred 37 leti:

Naša družina je postala po očetovi smrti zelo osamljena. Težko mi je bilo, ker so se odnosi s sorodniki zelo ohladili in spremenili. Pogrešal sem vse očetove sorodnike. Pogrešal sem njihovo podporo. Da bi se lahko pogovarjal z njimi o očetu. Da bi se obiskovali, družili. Čutil sem, da za očetovo smrt krivijo mojo mamo, kar me je še posebno bolelo.

Zakaj nekdo naredi samomor

Boleče vprašanje *zakaj* je eden prvih odzivov svojcev, ki pogosto ostane za vedno brez odgovora. Spoznanje, da naš najbližji ni več zmož, želel živeti, nadaljevati svoje življenjske poti skupaj z nami, globoko pretrese vsakega človeka, čeprav so vzroki za odločitev za samomor vedno zelo osebni.

Janja, izgubila očeta zaradi samomora pred 15 leti:

Najtežje mi je bilo, da sem bila zaradi smrti očeta zelo izpostavljena. V razredu sem bila edini otrok brez enega od staršev. Stiska je družino odprla navzven, imela sem občutek, da vsi govorijo o nas. Družine drugih otrok sem doživljala kot normalne, svoje pa ne. Bilo me je sram. Zelo me je bolelo, da je samomor očeta našo razbolelost tako razgalil in izpostavil.

Uvid v pomembna spoznanja o samomoru so nam podarili prav ljudje, ki so po hudi osebni stiski preživeli poskus samomora in nam tako pomagali nekoliko bolje razumeti, kaj doživlja človek, ki razmišlja o samomoru.

Boštjan, izgubil očeta zaradi samomora pred 14 leti:

Imel sem občutek, da ljudje sploh ne vedo, kako naj se vedejo do mene. Še kako dobro se spomnim učiteljice, ki me je čisto neprizadeto pred celim razredom začela spraševati, zakaj je moj oče naredil samomor.

Za samomor je značilno, da praviloma ni impulzivno dejanje, ampak rezultat dalj časa trajajočega in zapletenega procesa v človeku, skozi katerega se vse bolj krepi brezup in prepričanje, da ni vredno živeti. Tisti, ki so preživeli poskus samomora, v svojih spominih praviloma poudarjajo boleč občutek ujetosti v svojem notranjem svetu, v občutkih obupa, izoliranosti in nemoči. Govorijo o nezmožnosti seči iz sebe k drugim, spregovoriti in poiskati pomoč. Poročajo tudi o zelo zoženi zavesti.

Katja, izgubila očeta zaradi samomora pred 35 leti:

Desetletja nisem nikomur povedala, zakaj je moj oče umrl. Če me je kdo kaj vprašal, sem rekla, da je bil bolan. Tako mi je bilo najlažje, saj nisem hotela videti, kako se bo sogovornik odzval. Predvsem sem se bala pomilovanja.

Ujetost v težke občutke brezupa in nemoči povzroči nezmožnost vztrajanja v življenju in tudi nezmožnost jasnega zavedanja bolečine in trpljenja, ki jo s samomorom povzročijo svojim najbližjim. Prekinitev življenja pogosto doživljajo kot edini način za prenehanje neznosne, neizogibne in neskončne psihološke bolečine.

Nina, izgubila očeta zaradi samomora pred 20 leti:

Ne spomnim se, da bi se kadar koli kasneje, vsaj v desetih letih, pogovarjala z mamo o očetovi smrti, da bi skupaj jokali. Žalovali. Očitno je bil molk vse, kar smo zmogli.



Kako samomor prizadene bližnje osebe

Samomor bližnje osebe je lahko travmatičen, že ko samo izvemo za dogodek. Če pa smo bili sami priča dogodka, ali smo našli truplo umrlega, je naša ranljivost za posledice travme še večja.

Jana, izgubila očeta zaradi samomora pred 40 leti:

Tako kot se živo spomnim smrti očeta, so mi v živem spominu ostali tudi vsi posamezniki, ki so zame našli sočutno besedo in me razumeli. Šele v prvem letniku fakultete sem srečala takega človeka. Bila je učiteljica angleščine, ki me je razumela, spodbujala in v meni prepoznala vse zmožnosti.

Prvi odziv, ko smo soočeni s samomorom bližnjega (prvih nekaj ur in dni), je praviloma šok, ki ga spremlja otrplost. Ta zaščiti pred najintenzivnejšimi čustvi, ki bi nas preobremenila, če bi se z njimi morali spopasti naenkrat. Bolečina je v tem času zelo močna, vendar ni doživeta in ponotranjena. Zanihanje je zelo pogost odziv, ki sledi, ker nismo sposobni prenesti realnosti izgube.

Lara, izgubila očeta zaradi samomora pred 19 leti:

Še dolga leta sem se izogibala pogrebom in vsemu, kar je imelo vonj po smrti. Ko sem bila petnajst let po očetovi smrti na pogrebu očeta svojega dobrega prijatelja, sem jokala kot dež. Ljudje, ki me niso poznali, so bili prepričani, da je bil pokojnik moj oče. Zavedala sem se, da dejansko prvič jočem za svojim očetom, saj na njegovem pogrebu in še leta kasneje nisem mogla jokati.

24

ZAKAJ TAKO BOLJ

Obdobje takoj po smrti je naporno. Znajdemo se v hudi stiski in kmalu moramo opraviti še nujne obveznosti, povezane s smrtjo svojca, obvestiti moramo sorodnike, prijatelje in poskrbeti za pogreb.

Počutimo se lahko izpostavljene in razgaljene pred drugimi. Pogrebno podjetje, ki je med prvimi našimi kontaktnimi točkami, lahko veliko pomaga in nas podpre na način, ki ga potrebujemo. Vodi nas korak za korakom skozi proces načrtovanja pogrebne slovesnosti, ustvari okolje, v katerem se bomo počutili varne in sprejete, nam prisluhne ter nam ponudi možnost, da se odpremo, če je to tisto, kar v tistem trenutku potrebujemo.

V primeru samomora se moramo ukvarjati še s policijsko preiskavo. Hiša je lahko v trenutku polna tujih ljudi. Izpostavljeni smo jim zaradi nujnih formalnosti. Zaradi čustvene otrplosti lahko vse to opravljamo povsem avtomatično. Lahko se čutimo povsem nemočni opraviti te nujne naloge in jih doživljamo kot izjemno naporne.

Samomor kot nenadna smrt je še posebej obremenjujoča in naporna, ker se nimamo priložnosti pripraviti

nanjo, zaključiti odprtih zadev, se posloviti. Še posebno težko je, če smo bili tik pred smrtjo v sporu z umrlo osebo. Občutki krivde so lahko v takih primerih zelo hudi.

Poslovilno pismo, v katerem umrli ubesedijo svojo stisko, se poslovijo in obžalujejo, da so izbrali tak način smrti, lahko prinese svojcem nekaj olajšanja.

Nataša, izgubila očeta zaradi samomora pred 23 leti:

Očeta sem imela zelo rada in vse bi naredila zanj. Ko nas je zapustil, so me preplavljala vprašanja brez odgovorov. Zakaj ni ostal, vsaj zaradi mene? Zakaj nisem mogla preprečiti njegove smrti? V svojem otroškem svetu sem zaman iskala kakršen koli razlog, zaradi katerega bi očetu sploh dala pravico, da nas zapusti. Bila sem prepričana, da se mora starš do zadnje kaplje krvi boriti za svoje otroke. Ali me je sploh imel rad?

Ko se prvi odziv otrplosti zmanjšuje, začnemo navadno doživljati občutke groze, ko razmišljamo, kako nasilno je oseba umrla in kaj je prestajala v zadnjih trenutkih življenja. Pogosto sledi dolgotrajno spraševanje, zakaj, in spopadanje z bolečimi občutki in čustvi.



Samomor kot travmatična izkušnja

Travma² ali potravmatski stres je čustveni šok, ki ga doživimo, ko smo priča hudemu nasilju ali je ogroženo naše življenje. Travmatiziranost je normalen odziv človeka na izjemno hud dogodek. Travma je kateri koli dogodek ali izkušnja, ki telesno ali psihološko preplavi človeka tako zelo, da ga čustveno ne more obvladati in je moten njegov običajni potek predelovanja informacij.

Samomor bližnjega je zagotovo lahko takšno travmatično doživetje. Za travmatično izkušnjo je značilno, da preseka naravni tok našega življenja in ga spremeni. Travmatični dogodek zaznamo kot hudo grožnjo, ki je nenadna in zelo stresna. Doživimo jo kot napad na svoje življenje oziroma preživetje. Travmatično izkušnjo lahko doživimo tudi, če smo samo priča nasilju. To so dogodki, ki nas hudo pretresejo, hudo prestrašijo, ki jih doživimo kot nasilne, grozne in ob katerih se počutimo popolnoma nemočni. Vendar niso pomembni le dogodki sami po sebi, pomembno je, kako jih oseba doživi in v kateri starosti. Dogodki in odnosi, ki so nasilni, so praviloma travmatični.

² Beseda travma izvira iz grščine in pomeni rano.

Ana, izgubila očeta zaradi samomora pred 15 leti:

Po očetovi smrti sem imela težave z dihanjem. Ves čas, dolga leta, mi je nekaj ležalo v prsih. Deset let kasneje se mi je preprost prehlad zapletel v hudo pljučnico. Bila sem v bolnišnici. Očitno mi je imunski sistem popolnoma odpovedal in šele po dolgotrajnem zdravljenju je notranja stiska v prsih nekoliko popustila.

28

ZAKAJ TAKO BOLJ

Ob travmatičnem dogodku je najprej pomembno, da se lahko oseba umakne v varen prostor in vsaj nekoliko pomiri. Nikakor ni primerno, da nadaljuje z aktivnostmi, kot da se ni nič zgodilo. Izražanje kakršnih koli občutkov ali čustev, tresenje in trepetanje telesa je veliko boljše kot popolna »odrezanost« od občutkov. Če oseba želi govoriti, ji prisluhnemo brez prekinjanja ali spreminjanja teme. Spodbujajmo jo, da čuti senzacije v telesu, ker prav to pomeni prvo pomoč ob doživeti travmatični izkušnji. Travma nas »odreže« od našega telesa. Ko smo izpostavljeni izjemni grozi, ogroženosti in nemoči, nas zaščiti obrambni mehanizem disociacije ali »zapustitve telesa«. Kasneje ta obrambni mehanizem postane naša ovira. Poglavitni način zdravljenja travme je, da se vrnemo v svoje telo, tako da čutimo fizične občutke in pomagamo telesu, da se znova počuti varno in živo.

Mojca, izgubila mamo zaradi samomora pred 50 leti:

Ne spomnim se, da bi kdaj jokala zato, ker mi je umrla mama. Šele šestinštirideset let kasneje sem se ob terapevtki prvič zjokala. Pa tudi sicer še vedno težko jokam, tudi če sem zelo žalostna.

Občutki strahu, krivde, jeze, žalosti, izgube so normalen odziv, ko doživimo travmo. Vse, kar čutimo, je v redu. Pomembno je, da brez obsojanja in s sočutjem sprejmemo vse, kar čutimo sami in člani naše družine. V veliko pomoč nam je lahko strokovnjak, ki je izkušen v pomoči po doživetju travme in nam je na voljo čim prej.

Janja, izgubila mamó zaradi samomora pred 36 leti:

Seveda sem svoje stanje skrivala in lahko rečem, da je šele moj razrednik v zadnjem letniku gimnazije prepoznal, da sem ranjena, in mi opravičeval tudi neopravičene izostanke. Sem pa imela srečo, da sta mi občasno dajali čustveno oporo dve ljubeči teti. V čustvenih stiskah pa sem se lahko zatekla k dvajset let starejši sestrični, ki me je imela rada in je vedno našla vsaj nekaj časa zame.



Biti priča samomora

Če smo bili mi sami ali naši najbližji, sploh otroci in najstniki, priča samomora bližnje osebe ali smo našli truplo umrlega, nas to lahko še posebno in dolgoročno obremeni in povzroči ranljivost za posledice travmatične izkušnje.

Doživeli smo izjemen stres. Pomembno je, da se lahko čim prej v varnem okolju in varnem odnosu pomirimo in razbremenimo – mi ali naš bližnji. Pomembno je, da dobimo pomoč, če jo potrebujemo, pravočasno in s pomočjo strokovnjaka, usposobljenega za reševanje travme.



Soočenje družine s samomorom

Soočenje družine s samomorom enega od članov za družino pomeni hudo stisko in krizo v normalnem delovanju. Pri tem je zelo pomemben odziv okolja. Takojšnja podpora lahko močno zmanjša posledice travmatične izkušnje. Pomembno je, da podpremo vse družinske člane, da dobijo potrebne informacije ter da imajo možnost, da se čustveno razbremenijo v varnih odnosih. Prizadeti odrasli lažje podpre otroka šele potem, ko je sam dobil pomoč in poskrbel zase.

Katja, izgubila mamó zaradi samomora pred 51 leti:

V prvem letu nisem izgubila samo matere, ampak tudi družino. Očeta se komaj spomnim. Spomnim se, da mi je rekel, da mora cele dneve delati. Čeprav sem imela doma varuško (ki je bila zasvojena z alkoholom), sem se potepala cele dneve in toplino iskala po tujih domovih. Spomnim se, da so me mame otrok, kjer smo se igrali, lepo sprejemale. A kljub temu sem se ves čas zavedala, da sem brez mame, da sem drugačna. Oče se o moji mami, niti o živi, da

bi obujala spomine nanjo, niti o najinih občutkih, do svojega šestindevetdesetega leta, tik pred smrtjo, ni pogovarjal z mano.

Pomanjkanje podpore in negativni odzivi ob srečanju z okoljem lahko še okrepijo in potrdijo občutke krivde, sramu, stigmatiziranosti in celo manjvrednosti.

Komunikacija v družini je lahko otežena po vsaki izgubi. Če gre za izgubo zaradi samomora družinskega člana, je verjetnost izogibanja pogovora o smrti še večja. Pomembna je odkrita, iskrena, neposredna komunikacija, da v medsebojni ranljivosti zmoremo podpreti drug drugega in se lažje spoprimemo z izgubo.

Pomembno je, da odrasli damo dovoljenje in spodbudo otrokom, da spregovorijo, izrazijo svojo bolečino in da v njej ne ostanejo sami in nemi. Če nimamo možnosti spregovoriti v družini ali z bližnjimi, je pomembno, da poiščemo strokovno pomoč.

Ob tako hudi izgubi, kot je samomor bližnjega, se moramo še posebej zavedati svoje ranljivosti, še posebno če smo ob tem travmatičnem dogodku sočasno doživeli več izgub in drugih stresnih dogodkov, če imamo pretekle nepredelane travmatične izgube in neizžalovane izgube.

Jože, izgubil očeta zaradi samomora pred 33 leti:

Ker nisem hotel obremenjevati očeta, sem toliko bolj z odličnimi ocenami obremenjeval sebe. Občutek dolžnosti, da moram sam poskrbeti za vse, se mi je zdel nekaj čisto normalnega. Še na kraj pameti mi ni padlo, da bi očeta prosil za kakršno koli pomoč pri učenju.

Ob izgubi je družina postavljena pred nalogo, da se temu prilagodi. Vloge in naloge v družini se morajo preoblikovati in prerazporediti. Treba se je zavedati, da bo občutek izgube morda ostal za vedno in da utegne sam proces žalovanja trajati več let. Neizžalovane izgube pa lahko obremenijo celo več generacij.



Čustva in občutki po samomoru bližnjega

Smrt bližnje osebe zaradi samomora je najpogosteje nenadna, prezgodnja in nasilna. Izkušnje žalujočih vedno znova potrjujejo, da je žalovanje po samomoru bližnjega boleče in zapleteno.

Smrt bližnjega zaradi samomora je pogosto travmatična izguba. Naravni proces žalovanja je otežen z vztrajanjem simptomov travme, kot so spominski prebliski, prisilne misli in občutja, nočne more in drugi simptomi. Več raziskav je pokazalo, da so različni simptomi in občutki bistveno dolgotrajnejši kot pri naravni smrti. So tudi bolj intenzivni in vplivajo na vse vidike življenja žalujočega. Primerjalne študije in izkušnje navajajo nekatere vsebine žalovanja po izgubi zaradi samomora, ki so lahko pogostejše kot pri drugih vrstah žalovanja. Ob izgubi bližnjega zaradi samomora smo predvsem obremenjeni z nekaterimi zelo močnimi negativnimi občutki.

Zdenka, izgubila očeta zaradi samomora pred 20 leti:

Skoraj desetletje sem kot otrok imela nočne more, iz katerih sem se vedno zbujala zelo prestrašena. Sanjala sem o čarovnici, ki me je

hotela ubiti. Groza je bila tako huda, da me preplašenost tudi po več dni ni zapustila. Poznalo se mi je tudi v šoli, saj sem bila pogosto neprespana.

Ker je izguba zaradi samomora nepričakovana in pogosto nasilna, lahko osebe, ki so utrpele samomor bližnjega, dlje časa ostanejo v stanju otopelosti. Podaljšano trajanje šoka je normalen odziv na tako hudo izkušnjo. Ko se otrplost umakne, lahko sledi obdobje intenzivnega žalovanja z zelo močnimi občutki.

Občutek krivde z vprašanji *Če bi le ...* je značilen ob izgubah bližnjih, a je ob samomoru pogosto še toliko intenzivnejši, dolgotrajnejši in celo prevladujoč. Občutek krivde lahko osebo spremlja vse življenje. Žalujoči občutijo, kot da s svojimi besedami in dejanji niso preprečili samomora, ali se celo obtožujejo, da so sokrivi zanj. Včasih se tudi krivijo za slab odnos. Krivda ima različne oblike, vzroke in intenzivnost.

*Ni pomembno, kako človek umre,
pomembno je, kako živi.*

– SAMUEL JOHNSON

Jeza je značilen odziv na izgubo. V primeru samomora bližnjega jeza lahko izhaja iz frustracije, ker se smrti ni dalo preprečiti, ali pa je to bes zaradi občutka zapuščenosti, zavrtnjenosti. Jeza je lahko usmerjena v druge – v svojce, za katere mislimo, da bi lahko smrt preprečili, v strokovnjake, zdravnike, psihiatre, za katere mislimo, da bi morali znati pomagati, v Boga – lahko je usmerjena vase ali pa v tistega, ki smo ga izgubili. Pogost odziv je

tudi, da jezo potlačimo in zanikamo. Jeze se lahko izogibamo, ker smo morda težko jezni na umrlega.

Občutki zavrnitve in negotovosti so lahko bolj pogosti. Odločitev, da se je naš bližnji sam odločil umreti in nas je zapustil, lahko prebudi boleč občutek zavrnitve in izdaje. To, da smo ga mi imeli radi, da smo ga potrebovali, ga ni ustavilo pri odločitvi za smrt. Samomor lahko doživimo kot napad nase, kot zavrnitev nas kot osebe. Doživljamo ga lahko kot zavrnitev življenja nasploh, družine, nas kot partnerjev, otrok, staršev, prijateljev.

Zmanjšanje občutka lastne vrednosti in samozavesti nas lahko vodi v osamitev, stran od drugih ljudi in tako tudi od obstoječe in potencialne podpore in pomoči.

Zmanjšanje občutka zaupanja v druge ljudi in svet nasploh. Pojavi se lahko močan občutek nezaupanja, negotovosti in strahu, da bomo tudi v drugih odnosih zavrjnjeni v svojih potrebah po podpori in pomoči. Doživljamo lahko, da je svet zelo nevaren in neurejen. Preplavljajo nas negativni občutki zaskrbljenosti, strahu in celo panike ter tragična pričakovanja, da se bo v družini neizogibno ponovilo kaj hudega.

Mnogi se samomora bližnjega sramujejo. Samomor je v Sloveniji še vedno stigmatiziran. Sram je povezan s kulturnim in verskim ozadjem. Občutki sramu in stigme so lahko zelo močni. V nas se lahko naseli občutek ponižanosti. Žal v nekaterih družinah še danes velja prepričanje, da je samomor v družino »prinesel« sramoto. Samomor bližnje osebe v nas lahko prebudi občutek drugačnosti, poškodovanosti, kot da smo gobavi. Sram je lahko povezan z občutki krivde, obtoževanja in zavrnitve ali s povezovanjem samomora z duševnimi boleznimi.

Če smo osebo izgubili po dolgotrajni telesni ali duševni bolezni, je občutek, ki ga lahko čutimo tudi olajšanje, ker oseba in družina nista več v stiski in bolečini.

Lastne samomorilne misli in občutki, izguba smisla v življenju so ob izgubi drage osebe pogosti. Lahko jih prepoznamo kot željo, da se ponovno združimo z izgubljeno osebo, saj nas je njena smrt oropala za pomemben del našega življenja.

Zaradi izjemno **intenzivne bolečine** se lahko občasno počutimo, kot da se nam bo zmešalo. Zmedenost, pozabljenost, izguba koncentracije so pogoste. Čustveno bolečino lahko čutimo v telesu, kot močno bolečino v prsih (kot simbol strtega srca). Včasih je lahko tako močna, da imamo občutek, da bomo izgubili zavest.

Pomembno se je zavedati, da ob smrti bližnjega zaradi samomora žalovanje lahko traja dlje kot ob naravni smrti. Zmanjšanje bolečine in vrnitev lepih spominov sta lahko dobra znaka, da smo na poti okrevanja.

Izguba partnerja

Smrt zakonca ali partnerja je eden najbolj stresnih življenjskih dogodkov. Pomeni zgodnje vdovstvo in lahko enostarševsko skrb za otroka, osamljenost, socialno osamitev, slabši finančni položaj družine. Če partnerja izgubimo zaradi samomora, to pomeni tudi travmatično izkušnjo, ki nas lahko še dodatno obremeni.

Ana, izgubila očeta zaradi samomora pred 17 leti:

Z očetovo smrtjo smo izgubili tudi dobršen vir prihodkov. Občutka varnosti ni bilo več, ostala je ena sama preplašenost. Mama je postala varčnejša, kar smo tudi otroci zelo občutili.

Samomor partnerja nas lahko pusti z močnim občutkom krivde, češ da partnerju nismo zmogli pomagati v stiski. Če je zakonska zveza ali partnerstvo prostovoljna skupnost dveh odraslih ljudi, lahko doživimo partnerja, ki si je sam vzel življenje, kot da je enostransko prelo mil dano zavezo. Občutki zavrnitve, izdaje, zavrženosti, nevrednosti so lahko zelo močni. Lahko imamo občutek

odgovornosti za partnerjevo smrt. Morda imamo občutek, da nas drugi ljudje ocenjujejo, kakšen je naš delež pri odločitvi partnerja za samomor.

Pogosto ostaja občutek strahu in nezaupanja. Pogosto ostaja vprašanje *zakaj*. Zakaj nekdo raje izbere smrt, kot da bi živel z mano? Pomembno je, da poskrbimo zase, poiščemo pravočasno in primerno pomoč, da lahko poskrbimo tudi za otroke.

Izguba otroka ali najstnika

Prezgodnja, nenadna in nepričakovana smrt otroka ali najstnika zaradi samomora je izjemno boleča življenjska izkušnja. Stiska matere in očeta je nepredstavljiva in pomeni za celotno družino hudo krizo. Starši ne pričakujejo, da bo njihov otrok umrl pred njimi, tega ne vidijo kot del naravnega reda. Če je to izguba zaradi otrokovega samomora, je breme staršev še večje.

Žalovanje po tako tragični izgubi je oteženo in dolgotrajno. Pogost je izrazito boleč občutek krivde, da smo odpovedali v svoji vlogi starša, da je naš otrok ostal v svoji stiski sam. Težko sprejmemo spoznanje, da se otrok ni obrnil po pomoč k nam, da nam ni zaupal, da ga nismo znali podpreti in mu pomagati.

Starši pogosto povedo, da imajo občutek, kot da je z otrokom umrl velik del njih in njihove prihodnosti. Ob krivdi so pogosti tudi občutki groze in strahu za druge družinske člane. Oba starša doživita hudo izgubo, zaradi česar morda v žalovanju težko podpreta drug drugega in otroka, ki je izgubil sorojenca. Občutek krivde in sramu lahko vodi starše v osamitev, kar oteži sorodnikom in prijateljem, da ponudijo podporo.



Ko otrok ali najstnik izgubi starša ali sorojenca

Starši so varuhi otroštva. Za vsakega otroka in najstnika je smrt starša težka in škodljiva izkušnja. Če otrok ali najstnik izgubi starša zaradi samomora, je izkušnja še težja.³

V obdobju otroštva in najstništva je človek najbolj nemočen in ranljiv, zato ga travmatične izkušnje in izgube lahko še posebno obremenijo. Otroštvo je odločilno razvojno obdobje v zdravo odraslo osebo in travmatični stres lahko negativno vpliva na čustveni, vedenjski, kognitivni, socialni in telesni razvoj. Travmatična izkušnja lahko ostane z njim vse življenje, mu spremeni tok življenja in ga preoblikuje kot človeka.

Seveda je pomembno, v katerem starostnem obdobju otroka se zgodi samomor. Otroci po samomoru med svojimi bližnjimi pogosto ostanejo otrpli in v šoku. Za takojšnjo prvo pomoč otroku, ki je doživel travmatično izkušnjo samomora starša, sploh če je bil sam priča dogodku ali je odkril truplo, je pomembno, da mu čim prej

3 Pomagate si lahko tudi s knjigo: Irgl, V., in Debeljak, J. (2017): *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo* ter knjižico Lehmann, C. (2012): *Mala Sončna Žarkica in zajčja družina*.

zagotovimo varen prostor in odnos zaupanja, prisotnost vsaj ene odrasle osebe, s katero se otrok počuti varnega, da se pomiri in razbremeni. Pomembno je, da čuti skrbnost, bližino, da je viden in slišan. Nikakor ga takoj po doživeti travmi ne puščajmo samega. Zelo pomembno je, da se najprej pomirijo odrasli, ker bo to pomagalo tudi otroku, da se pomiri. Povejmo mu, da sme jokati, da je pričakovano, da se bo odzval tudi na telesni ravni (npr. drhtenje, tresenje). Nežno ga objemimo in mu povejmo, da je v redu, da čuti različna čustva in da izrazi, kar čuti. Poslušajmo otroka in mu povejmo, da so vsa njegova čustva in občutki dovoljeni, da so sprejemljivi. Nikakor mu ne preprečujmo čutiti, kar čuti. Kasneje vprašajmo otroka, kaj se je zgodilo, kaj je videl, doživel. Pomagate si lahko z igračami in lutkami. Sprašujte počasi, da otroka ne preplavijo težki občutki. Vprašajte, kaj občuti v telesu, kje kaj občuti, kako čuti. Sproti ga pomirjajte. Ko se umiri, znova govorite z njim.

Preživite čim več časa z otrokom. Otrok potrebuje vsaj eno odraslo osebo, s katero je povezan v varnem odnosu, osebo, ki ga razume, potolaži, mu je na voljo, se odziva nanj, mu razlaga, kaj se mu dogaja. Samo sočuten odrasel človek, ki razume in občuti, kaj se z otrokom dogaja, mu lahko ovrednoti, kako huda izkušnja je smrt starša.

Pomembno je, da otroka spodbudite, da se poslovli od umrlega starša in se udeleži pogreba, če si to želi.

Pozorno opazujte otroka in se pogovarjajte z njim o njegovem doživljanju. Opazili boste morebiti, da je nekoliko nazadoval v že usvojenih spretnostih, da je preobčutljiv, jokav, nemiren, težko zaspi. Vse to so odzivi na travmatični dogodek. Če je bil otrok ali najstnik priča travmatičnemu dogodku samomora starša ali je prav on odkril njegovo truplo, priporočamo, da poiščete primerno pomoč strokovnjaka za zmanjšanje možnih posledic travmatične izkušnje.

Veliko otrok in najstnikov z izkušnjo samomora starša je izrazilo posebno bolečino, ker se ni z njimi nihče pogovarjal o tem hudem travmatičnem dogodku, pogosto pa vsaj premalo in ne povsem odkrito. Ostal je občutek, kot da se o samomoru starša ne govori in da tega ne smejo vedeti.

Otroka lahko ob izgubi starša zaradi samomora preplavijo težki občutki zapuščenosti, izdaje, manjvrednosti, nemoči, krivde. Izjemno huda bolečina v preteklosti in občutek zapuščenosti ter izdaje v otroštvu se lahko kasneje v življenju preoblikujeta v globoko in nezavedno nezaupanje do ljudi in sveta. Posameznik ima tedaj občutek, da ne bi še enkrat prenesel tako hude bolečine zapuščenosti in izdaje, kot jo je nekoč že doživel.

Otroci lahko odrastejo čez noč. Prevzamejo skrb za starše. Izguba starša lahko zelo prizadene celoten družinski sistem in pozorni moramo biti, da otrok ni potisnjen v vlogo starša, skrbnika družine, preostalega starša, sorojencev.

Boštjan, izgubil očeta zaradi samomora pred 14 leti:

Po smrti očeta sem prevzel skrb za mamo in brata. Za mojo bolečino in žalost sploh ni bilo prostora. Izogibal sem se vsemu, kar bi po moji presoji mamo lahko užalostilo. Bil sem priden, ubogljiv, uspešen ... in prestrašen. Še na kraj pameti mi ni padlo, da imam tudi jaz pravico do svoje žalosti, saj sem vendar izgubil očeta. Skrb za družino se mi je zdela sama po sebi umevna. Postal sem glava družine in še ponosen sem bil na to.

Kadar otroci ali najstniki zaradi samomora izgubijo sorojenca, je njihova stiska lahko spregledana, čeprav se morajo soočiti z izgubo brata ali sestre in ob tem še z žalovanjem staršev. Čutijo lahko, da morajo zaščititi žalujoče starše pred novimi stiskami. Pogosto se po podporo ne obrnejo k vrstnikom, ker ne vedo, kako bi se ti odzvali. Čutijo lahko sram in negotovost.

Če se izguba zgodi v najstniškem obdobju osamosvajanja, je odnos s starši lahko otežen. Najstniki čutijo, da morajo biti ob starših in jih podpirati, čeprav bi želeli več časa preživljati z vrstniki.

Odzivi okolja

Številne raziskave so potrdile, da je čustvena in socialna podpora okolice – družine, svojcev, prijateljev, sosedov, sodelavcev in pristojnih strokovnjakov (osebni zdravnik, strokovnjaki s področja duševnega zdravja, policija, pogrebni zavod ...) – pri soočenju in okrevanju po izgubi bližnje osebe zaradi samomora izjemno pomembna. To velja za praktično podporo in pomoč, za informacije ter predvsem za čustveno podporo: biti slišan, razumljen, sprejet in deležen sočutja soljudi.

Žal izkušnje svojcev pogosto potrjujejo, da se okolica zaradi lastnega strahu, negotovosti, občutka nelagodja, nemoči, neznanja, izogibanja lastnim bolečim občutkom ne zna in ne zmore odzvati podporno. Nekateri žalujejo imajo bolečo izkušnjo, da so prav takrat, ko so najbolj potrebovali sočloveka, ostali z občutkom, da se jih drugi izogibajo, z občutkom osame, zaznamovanosti (stigmatiziranosti), nerazumljenosti in brez učinkovite podpore. Izkušnje poudarjajo predvsem občutek pomanjkanja čustvene podpore. Kaže, da je okolici lažje ponuditi praktično pomoč in podporo kot čustveno.

Po drugi strani je treba poudariti, da preplavljeni z lastnimi težkimi občutki in s številnimi vprašanji brez

odgovorov družinski člani sami težko poiščejo dosegljivo podporo in pomoč. Bližnji se najteže spopadajo z vprašanji okolice, zakaj je umrli naredil samomor. Še posebno boleče je, kadar okolica sama »najde« pojasnilo in tako dodatno obremeni družino. Svojci se bojijo soočanja z odzivi drugih ljudi. Bojijo se dodatnega bremena, da bodo morali okolici pojasnjevati okoliščine samomora.

Nekateri žalujoči čutijo v prvih mesecih potrebo po manj stikih, se zaprejo vase in osamijo, da lahko žalujejo in predelajo izgubo in travmo.

*Kdor živi v srcu svojih dragih, ni mrtev,
še naprej ostaja navzoč v njihovem življenju.*

– IMMANUEL KANT

Kam po podporo in pomoč v duševni stiski

Namesto zaključka

V Sloveniji je na voljo mreža različnih virov pomoči v primeru duševnih stisk. Nekateri delujejo v okviru zdravstvenega sistema, drugo so nevladne organizacije in zasebniki. V knjižici *Kam in kako po pomoč v duševni stiski?*, ki je dostopna na spletni strani Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve,⁴ je sistematičen pregled oblik pomoči, ki jih posameznik lahko dobi v primeru duševne stiske. Ob tem je razloženo tudi, kam naj se posameznik z določeno težavo obrne po pomoč.

Nekaj uporabnih kontaktov v primeru duševne stiske:

- **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.

⁴ http://www.mdds.gov.si/fileadmin/mdds.gov.si/pageuploads/Kam_in_kako_po_pomoc_v_dusevni_stiski_www.pdf

- **NUJNA POMOČ:**

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

- **SVETOVALNE SLUŽBE:**

- Posvet – Center za psihološko svetovanje, Svetovalnica Ljubljana in Svetovalnica Kranj, T: 031/704-707, 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

- **INTERNETNE STRANI:**

- www.nebojse.si
- www.tosemjaz.net
- www.med.over.net (forum za žalovanje)
- www.zivziv.si
- www.rahlocutnost.si (skupine za žalujoče)
- www.pogreb-ni-tabu.si

- **NEKATERA DRUŠTVA ZA POMOČ:**

- Ozara Slovenija (www.ozara.org)
- Hospic (www.hospic.si)
- Posvet (www.posvet.org)
- Sožitje (www.zveza-sozitie.si)
- Altra (www.altra.si)
- Šent (www.sent.si)

*Tolažiti je umetnost srca.
Velikokrat je lahko tolažba samo v tem,
da iz ljubezni molčiš in sotрпиš.*

– OTTO VON LEIXNER

Viri in literatura

Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti*. Maribor. Društvo Mohorjeva družba in Celjska Mohorjeva družba, d. o. o.

Cyrulnik, B. (2010). *Sram: Če povem, bom umrl*. Ljubljana. Modrijan založba, d. o. o.

Fine, C. (2000). *No Time to Say Goodbye: Surviving the Suicide of a Loved One*. New York. Broadway Books.

Hsu, A. Y. (2002). *Grieving a Suicide. A Loved One's Search for Comfort, Answers & Hope*. London. Inter Varsity Press.

Irgl, V., in Debeljak, J. (2017). *Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo*. Ljubljana. Psihoterapija mag. Violeta Irgl, s. p.

Klančar, A. (2018). *Ko izgubiš*. Ljubljana. Družina d. o. o.

Lehmann, C. (2012). *Mala Sončna Žarkica in zajčja družina*. Ljubljana. Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja.

Levine, P. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma*. New York. North Atlantic Books.

Lukas, C. (2007). *Silent Grief: Living in the Wake of Suicide*. London. Jessica Kingsley Publishers.

McGoldrick, M. (2011). *The Genogram Journey: Reconnecting with Your Family*. New York. W. W. Norton & Company, Inc.

Miller, A. (2005). *Upor telesa: Telo terja resnico*. Ljubljana. Založba Tangram d. o. o.

Reeves, A. (2010). *Counselling Suicidal Clients*. London. Sage Publications Ltd.

Robinson, R. (2001). *Survivors of Suicide*. Franklin Lakes. Career Press.

Tekavčič-Grad, O. (1994). *Izguba. Žalovanje: Od običajnega do patološkega*. Medicinski razgledi 33, 1:51-59.

Tekavčič-Grad, O. (1994). *Pomoč človeku v stiski*. Ljubljana. Planprint.

Tekavčič-Grad, O. (2002). *Psychological Pain after Suicide in the Family*. 2. Ormoško srečanje, zbornik prispevkov, Združenje psihoterapevtov Slovenije. Ljubljana. DZS.

Valetič, Ž. (2009). *Samomor: večplastni fenomen*. Ljubljana. Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja.

van der Kolk, B. (2005). *Developmental Trauma Disorder*. *Psychiatric Annals*.

van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York. Penguin Random House.

Walsh, F. in McGoldrick, M. (2004). *Living Beyond Loss: Death in the Family*. New York. W. W. Norton & Company, Inc.

Wertheimer, A. (2001). *A Special Scar: The Experiences of People Bereaved by Suicide*. New York. Routledge.