

Stiske učencev, ki ne izhajajo iz šolskega okolja

Otroci pozabljeni žalovalci

NINA BABIČ, Osnovna šola Martina Konšaka Maribor
nina.babic@guest.arnes.si

● **Povzetek:** Problematika žalovanja otrok po izgubi osebe, na katero so bili čustveno navezani, je v naši družbi in tudi v šolskem prostoru še precej tabuizirano področje. Lastne stiske in strahovi ter pomanjkanje strokovnega znanja nam preprečujejo, da bi pristopili k otroku, ki velikokrat ne izraža lastnega doživljanja in čustev na jasen način. Opozoriti želim na »pozabljene žalovalce« na šolah in na pomembno vlogo, ki jo pri tem (lahko) imamo šolski svetovalni delavci, učitelji in drugi odrasli, ki se srečujemo s temi otroki. Hkrati predstavljam tudi Slovensko društvo hospic in oblike pomoči in podpore, ki jih društvo zagotavlja žalujočim otrokom in mladostnikom – predvsem »Tabor za levjesrčne«.

Ključne besede: izguba, žalovanje otrok, pomoč žalujočim

Children - the forgotten grievers

● **Abstract:** Issues relating to the mourning of children following the loss of a person, to whom the child was emotionally attached, remain a considerable taboo in our society and our educational space. One's own distress and fears, and a lack of professional knowledge prevent us from approaching the child, who rarely expresses his or her own experiences and emotions in a clear manner. I would like to draw attention to the »forgotten grievers« at each school and highlight the significant role, which is (or may be) adopted by school counsellors, teachers and other adults in contact with these children. I also presented the Slovenian Hospice Care Society and forms of aid and support, which the Society offers to grieving children and youths, particularly the »Lion heart Camp«.

Key words: loss, children's grieving, help with grieving

Žalovanje otrok

Smrt je v življenju otroka *tabu*. »*Tabu je prepoved, ki se razumsko ne utemeljuje, ki pa deluje v določeni družbeni skupini – povsod naletimo na prepovedi, ki jih ne opravičuje noben racionalen argument.*« (Cazeneuve, 1986). Od zdravorazumskih prepovedi se *tabu* loči po tem, da je nevarnost kot posledica kršenja *tabuja* zgolj iluzija (hkrati pa moramo vedeti, da nevarnosti ne čutimo nič manj stvarno, če je izmišljena).

Smrt je otrokom *tabu*. Ustvarjamo ga odrasli, otroci pa ga želijo premagati. O smrti se želijo pogovarjati, če se ob tem počutijo varne. Duševno neobremenjeno otroštvo je iluzija. Prav vsak otrok se sreča s takšno ali drugačno izgubo (izguba hišnega ljubljence, najljubše igrače, prese-litev v drug kraj in izguba doma, ločitev staršev, smrt). Če otroka ob teh izgubah »zavijemo v vato«, torej ga preveč zaščitimo pred dejstvi življenja, se bo z izgubami zagotovo težje soočil. A soočil se bo.

Otroci so raziskovalci, radovedneži, neutrudni filozofi. Ni lahko biti na voljo vsem njihovim vprašanjem, še težje je biti na voljo vsem njihovim čustvom v primeru izgube.

Izraz »pozabljeni žalovalci« je prvi uporabil *Earl Grollman*, avtor številnih knjig s področja žalovanja in eden od ustanoviteljev programa dobrega žalovanja, ki se še posebno posveča problematiki žalujočih otrok. Izraz je sam po sebi zgovoren, saj so otroci ob smrti bližnjih pogosto prepuščeni sami sebi (v dobri veri odraslih, da jih bodo s tem obvarovali in zaščitili). Zaradi specifik v vedenju in odzivanju si odrasli hitro ustvarimo tolažilno predstavo, da je najhujše za otrokom, posledično pa ga prepustimo v njemu nerazložljivem kaosu čustev, občutkov in razmišljanj.

Poglejmo nekaj preprostih resnic o žalovanju otrok.

- *Žalovanje je naravna reakcija na izgubo. Ko nekdo umre, izkušnja s smrtjo povzroči čustvene in fizične reakcije. Te reakcije so od osebe do osebe različne. Občutek nemoči lahko človeka preplavi in mu vzbuja strah. Vendar je žalovanje del življenja, je naravno in zdravo tako za otroke kot za odrasle. Je pot brez bližnjic. Ker je trpljenje otrok zelo težko breme za odrasle, se zelo težko soočamo s tem dejstvom. Vendar ne gre za patologijo (razen v redkih primerih) – gre za naravno reakcijo in za zelo pomembno čustvo, ki nikakor ne bi smelo biti nezaželeno zaradi nelagodja odraslih.*

- *Izkušnja z žalovanjem je za vsakega otroka edinstvena. Medtem ko veliko teorij o procesu žalovanja ponuja v pomoč faze žalovanja in naloge v posameznih fazah (sama o njih namenoma ne bom govorila), je resnična pot žalovanja osamljena in edinstvena za vsakega posameznika. Nobena knjiga, članek ali terapevt ne morejo predvideti, na kaj bo otrok naletel na tej poti. Tisti, ki mu na tej poti želimo pomagati, moramo biti predvsem dobri, empatični poslušalci in tudi učenci. Vsakemu moramo dovoliti lastne, edinstvene načine izražanja žalosti, brez sodb, napotkov ali, najhujše, ignoriranja in zanikanja.*
- *Ni pravih ali napačnih načinov žalovanja. Obstajajo oblike vedenja v času žalovanja, ki so vsekakor bolj konstruktivne, in takšne, ki škodujejo posamezniku in lah-*

Žalovanje je del življenja, je naravno in zdravo tako za otroke kot za odrasle. Je pot brez bližnjic. Ker je trpljenje otrok zelo težko breme za odrasle, se zelo težko soočamo s tem dejstvom. Vendar ne gre za patologijo (razen v redkih primerih) – gre za naravno reakcijo in za zelo pomembno čustvo, ki nikakor ne bi smelo biti nezaželeno zaradi nelagodja odraslih.

ko povzročijo dolgotrajne neprijetne posledice. Po smrti drage osebe otroci pogosto dobijo veliko nasvetov, kaj naj čutijo, kako se naj vedejo in v kaj naj verjamejo. Veliko bolj pomaga nepristransko poslušanje in vodenje. Otroku ali mladostniku le pomagamo urediti alternativne možnosti, ki se mu ponujajo. Vsekakor pa se moramo izogniti ocenam načina žalovanja in vsiljevanju lastnih prepričanj.

- *Vsaka izguba je drugačna, vsak otrok jo bo izkusil na drug način. Otroci drugače reagirajo na smrt starša, sorojenca, učitelja, starega starša, soseda ... Vsak odnos je povezan z drugačnimi potrebami, je oseben in unikaten. Primerjave med izgubami in tehtanje, koga je smrt najbolj prizadela, lahko povzročijo velike stiske. Spoštovati je treba vsak osebni način soočanja s smrtjo.*

Na proces žalovanja vplivajo številni dejavniki. Veliko stvari vpliva na otrokove reakcije ob izgubi bližnje osebe:

- socialni sistem podpore, ki jo je otrok deležen (družina, šola, soseska, prijatelji),
- narava smrti in kako jo otrok interpretira (nenadna smrt, smrt v pozni starosti, smrt po dolgotrajni bolezni, smrt zaradi samomora),
- status »nedokončanih, nerešenih zadev« med otrokom in umrlo osebo,
- narava odnosa pred smrtjo,
- emocionalna in razvojna starost otroka in

- kulturni pogledi na smrt (smrt kot tabu, stigmatizirane smrti ...).

Žalovanje se nikoli ne konča, je nekaj, česar otroci ne bodo nikoli preboleli. To je verjetno ena najslabše razumljivih značilnosti žalovanja otrok v naši kulturi. Večina ljudi si prizadeva, da bi izgubo odložili, šli naprej, da bi čim prej opravili z žalovanjem. Še posebno otroci. Ko oseba umre, pusti neko praznino v življenju tistih, ki so ostali. Življenje ni nikoli enako. S časoma postane spet veselo in polno novih izkušenj, vendar na dru-

Primerjave med izgubami in tehtanje, koga je smrt najbolj prizadela, lahko povzročijo velike stiske. Spoštovati je treba vsak osebni način soočanja s smrtjo.

gačen način. Otroci žalovanje doživljajo vedno znova. Z vsako novo razvojno stopnjo isto izgubo doživljajo drugače - s časovnim odklikom in manj intenzivno, vendar z novim razumevanjem in zavedanjem. Tega ne smemo nikoli pozabiti.

Christine Longaker: »Če otrok svoje nerešeno žalovanje prenese v odraslo dobo, je zelo verjetno, da bo v prihodnjih odnosih zelo težko ljubil in zaupal. Kasnejše izgube bodo postale sestavni del njegovega žalovanja. Mnogi odrasli, ki so v času otroštva ali kot najstniki izkusili smrt v družini, v svojem srcu še vedno nosijo breme nedokončanega žalovanja.«

Otroci in mladostniki dojemajo različno

Mnogi odrasli so ob poskusih, da bi se v težkem času približali otroku in navezali stik z njim, zmedeni in nemočni. Nekateri si ob nerazumljivih reakcijah otroka izoblikujejo mnenje, da otrok izgube ne doživlja globoko in da pravega žalovanja pravzaprav ne pozna. Zavedati se moramo, da je vedenje in doživljanje otrok drugačno od vedenja in doživljanja odraslih. Mlajši kot je otrok, krajši so njegovi čustveni intervali - npr. v nekem trenutku se bo razjokal in izrazil žalost, čez nekaj minut pa se bo podal na igrišče in se sproščeno prepustil igri z žogo. Dejstvo pa je, da otrok občutke negotovosti in strahu skuša obvladati tako, da se usmeri v aktivnost, ki mu je znana in domača.

Pomembno je tudi vedeti, da se otroci na smrt odzivajo različno tudi glede na starost, ki pogojuje njihovo sposobnost dožemanja.

- *Otroci do treh let starosti* ne razumejo smrti, prevzemajo čustva ljudi okrog sebe, kažejo znake ranljivosti.
- *Tri do šest let stari otroci* mislijo, da je smrt časna,

razmišljajo »magično«, smrt je kazen (kar potrjujejo tudi risanke), velika povezanost z emocionalnim stanjem preživelega, regresija v vedenju, vedno ista vprašanja, umik v igro, velika potreba po pozornosti, pričakujejo vrnitev umrlega ...

- *Šest do devet let stari otroci* se začnejo zavedati dokončnosti smrti, personificirajo smrt, pojavljajo se strahovi, konkretna vprašanja, občutki krivde (ali je nekdo umrl, ker niso bili pridni ipd.), težave z ubedenjem občutkov, nemoč, šolska fobija ...
- *Devet do trinajst let stari otroci* razumejo smrt podobno kot odrasli, kažejo občutke nemoči, potrebujejo zagotovila, skrivajo čustva, zapoznele reakcije, interes za rituale, motena prijateljstva, somatske težave, šolska fobija, zavedanje lastnih

strahov ...

- *Mladostniki* imajo enake predstave o smrti kot odrasli. Smrt je zastrašujoča, jo racionalizirajo ali imajo do nje romantičen odnos. So nepredvidljivi, značilnosti so zanikanje čustev, somatske težave, težave pri iskanju identitete, težave z dolgoročnimi načrti, odklonska vedenja, izguba eksistencialnega smisla ...

Običajne reakcije žalujočega otroka ali mladostnika

- **Vedenjske** - glasni izbruhi, prekinjanje sogovornika, agresivno vedenje, pogosti prepiri, izolacija, velika potreba po pozornosti, potreba po preverjanju prisotnosti preživelega starša ...
- **Emocionalne** - negotovost, občutki zapuščenosti, strah, jeza, bes, obžalovanje, žalost, zmedenost, apatičnost.
- **Socialne** - umik od prijateljev, športa, aktivnosti, zloraba drog, alkohola, spremembe družinskih vlog, želja po telesni bližini z živečimi ...
- **Fizične** - bolečine v želodcu, glavoboli, pogoste poškodbe, nočne more, pomanjkanje energije, izpuščaji, pogosti prehladi ...
- **Duhovne** - jeza na boga, vprašanja »Zakaj jaz?«, vprašanja o smislu življenja, občutki samote, spremembe vrednostnega sistema, izguba zaupanja ...
- **V šoli** - nezmožnost koncentracije, poslabšanje uspeha, porast izostajanja od pouka, pozabljivost, težnja k popolnosti, brezbriznost ... Zelo pomembno je dejstvo, da se vrstniki v šoli ali razredu težko vživijo v čustva žalujočega (predvsem po določenem času) in zato so žalujoči zelo osamljeni in velikokrat celo tarča posmeha ali bolečih opazk. To še dodatno podkrepi odklonska vedenja žalujočega.

Katere oblike vedenja in reakcij se bodo pojavile pri

otroku, ni mogoče predvideti. Mogoča je celo odsotnost zunanjih znakov žalovanja in popolni odmik od zunanjega sveta - otrok se umakne v svoj svet in ohrani funkcioniranje v realnem. Takrat je zelo težko vzpostaviti stik in se srečati z otrokovimi potrebami. Zato je pomembno, da se zavedamo, da so individualne razlike ogromne tako v razvoju kot tudi v žalovanju otrok. Otroku, za katerega vemo, da se sooča z izgubo bližnje osebe, moramo pristopiti senzibilno, z odprtim srcem in veliko potrpljenja. Zavedati se moramo, da otrok funkcionira drugače kot odrasli, in mu dovoliti, da izrazi svoja doživljanja. Četudi na videz deluje tako, kot da se ga izguba ni dotaknila, ali pa se znaki žalovanja kažejo na čisto specifičen način in na čisto drugem področju, moramo otroka spremljati budno in dolgo, saj v nasprotnem primeru postane in ostane »pozabljeni žalovalec«.

Iz prakse lahko povem, da bolj natančen opis reakcij ni mogoč. Morda vam bo v pomoč temeljno vodilo - kadar pride do sprememb vedenja pred izgubo bližnje osebe in po njej, je velika verjetnost, da gre za obliko žalovanja. Odrasli, ki otroka dobro poznamo, moramo biti pozorni na spremembe. Največ, kar lahko naredimo na začetku, je, da otroku ponudimo priznanje, da smo opazili spremembe in da jih skušamo razumeti. Če bi se otrok odločil, smo pripravljeni govoriti z njim o čemer koli. Brez pritiska, vsiljivosti ali občutka, da bi kar koli »moral«. Potrpežljiva prisotnost je velikokrat dovolj, da se otrok počuti varnega in da zaupa; ko enkrat začne govoriti, izražati doživljanja brez zavor in predvsem spraševati, je dosežen naš namen. Čeprav mu ne morete izpolniti edine želje (pogosto jasno izražene, in sicer vrnitev umrlega), lahko zanj naredite ogromno.

Komunikacija z otrokom, ki žaluje

Spregovoriti z otrokom o umiranju, smrti in žalovanju je občutljiva in velikokrat zahtevna naloga, ki zahteva našo polno prisotnost in upoštevanje otrokovega specifičnega položaja in ravni doživetja. Da bomo postali zmožni res biti na razpolago otroku, ko nas potrebuje, se moramo najprej soočiti z *lastnimi zavorami, strahovi in bolečino*, ki jih v nas vzbujata smrt in izguba, kar je pogosto prva ovira, da tega ne storimo.

Velikokrat obstanemo tudi zato, ker otroke podcenjujemo - menimo, da so premajhni, da ne razumejo nastalega položaja, da ne doživljajo izgube enako kot mi.

Prenašanje nelagodja je v povezavi z otroki najtežje in njihovemu trpljenju bi se radi na vsak način izognili. Vendar pa z molkom in izogibanjem otroka ne zavarujemo, temveč mu povečamo občutek strahu in osame, ki sta ob izgubi ljubljene osebe že tako prisotna.

Nikakor ne smemo pozabiti zelo bistvenega dejavnika, ki otežuje komunikacijo z žalujočimi mladimi - strah odraslih pred povzročanjem škode. Veliko ljudi (strokovnjakov in staršev) mi je povedalo, da si zelo želijo pomagati otroku, da so pripravljeni govoriti o čemer koli, vendar se bojijo, da bodo že tako ranjenemu otroku povzročili še večjo stisko z nepravilnim ravnanjem, odgovori, odzivi. Naj vas pomirim - ni pravih odgovorov, so le iskreni. Največja škoda za otroka je, po mojem mnenju in izkušnjah (strokovnih in osebnih), če otrok ostane sam, prezrt, pozabljen.

Ko se otrok sooča z umiranjem in s smrtjo, potrebuje občutek varnosti in sprejetosti. Pri odgovarjanju na otrokova vprašanja je pomembno, da so naši odgovori čim bolj neposredni, jasni in odkriti. Predvsem pri

K otroku, za katerega vemo, da se sooča z izgubo bližnje osebe, moramo pristopiti senzibilno, z odprtim srcem in veliko potrpljenja. Zavedati se moramo, da otrok funkcionira drugače kot odrasli, in mu dovoliti, da izrazi svoja doživljanja.

mlajših otrocih obstaja nevarnost, da jih še bolj zmedemo in prestrašimo, če npr. uporabljamo prispodobne, kot so »je zaspal« ali »je odšel«. Lahko se zgodi, da se bo otrok bal zaspati ali pa da bo gojil tiho pričakovanje, da se bo umrli vrnil.

Vedno govorimo resnico. Predvsem zato, ker otroci in mladostniki spregledajo vsako laž, ker laž pomeni nezaupanje v otrokove sposobnosti soočanja z življenjem in ker se bodo prej ali slej soočili z resnico.

Ne teoretizirajmo, ampak bodimo osebni. Otroka ne zanima, v kateri fazi žalovanja je ali kaj ste o tem prebrali v knjigah. Osebni stik je temelj dobrega odnosa in žalujoči (kakor tudi vsi ostali) potrebujejo človeka, ne njegove vloge.

Vedno se prilagodimo otrokovi starosti. Že z zelo majhnimi otroki se da odkrito pogovarjati o smrti (pravzaprav bodo ti še bolj neposredni), če se prilagodimo njihovem razvojnemu obdobju. Pomaga, če smo kratki in jasni, če smo pristni (izrazimo tudi lastna nelagodja in nevednost) in če nismo pokroviteljski, torej spoštujemo enakovrednost sogovornika ne glede na njegovo starost. Morda je to še najpomembnejše v pogovoru z >

mladostniki, ki so še posebno občutljivi in hitro prekinajo komunikacijo, se zaprejo in so potem izgubljeni za nas.

Ni pravih odgovorov, so le iskreni. Največja škoda za otroka je, po mojem mnenju in izkušnjah (strokovnih in osebnih), če otrok ostane sam, prezrt, pozabljen. Ko se otrok sooča z umiranjem in s smrtjo, potrebuje občutek varnosti in sprejetosti.

Po mojem mnenju je najpomembneje vzdržati do konca. Velikokrat imam željo in potrebo prekiniti pogovor, ker je preprosto prehudo. Takrat je najpomembneje, da se zavem, da je moja stiska ničeva v primerjavi s stisko sogovornika. Ne gre za mene, in kot odrasla oseba se lahko kasneje razbremenim na različne načine. Za otroka ali mladostnika pa je ključno, da ostanem ob njem, takrat ko je najhuje. Ne jemljem robčkov, ne gledam na uro, ne začnem poslavljanja, ampak preprosto zdržim do konca. Zelo težka naloga, ki pa naju na koncu oba obdara z olajšanjem.

Mnogokrat, predvsem v začetnem obdobju žalovanja, so starši preobremenjeni z lastno bolečino in mnogimi obveznostmi, ki jih morajo še naprej izpolnjevati. Zato sorodniki, prijatelji, šolski svetovalni delavci, učitelji ali drugi odrasli, ki so na to pripravljeni in jim otrok dovolj zaupa, lahko vsaj začasno prevzamejo nalogo komuniciranja z otrokom. Ta možnost je pomembna tudi takrat, ko se otrok s starši (kar se ne zgodi tako redko) ni pripravljen pogovarjati o tem, kar se dogaja z njim. Razlog za to je po navadi ta, da jih ne želi dodatno vznemirjati ali jih želi zaščititi pred bolečino.

Slovensko društvo hospic

Hospic je mednarodni program celostne oskrbe umirajočega bolnika in njegovih svojcev. V Sloveniji program hospica izvaja Slovensko društvo hospic, ki je nevladna, neprofitna humanitarna organizacija.

Že od leta 1995 člani društva dajejo oporo neozdravljivo bolnim in njihovim svojcem. Spremljajo jih predvsem na njihovih domovih, včasih tudi v bolnišnicah in domovih starejših občanov, od decembra 2010 pa imamo tudi prvo slovensko Hišo hospica. Hiša hospica je namenjena odraslim bolnikom s kronično boleznijo v terminalni, neozdravljivi fazi in njihovim svojcem, ki so lahko v njihovi bližini kar največ časa. Osnovni namen društva je zagotavljanje najboljše možne kakovosti oskrbe in pomoči vsem, ki se srečujejo s slovesom od življenja. Nudijo individualna in družinska svetovanja v času umiranja in žalovanja. Organizirajo

skupine in izvajajo delavnice za podporo žalujočim. Posebno pozornost namenjajo žalovanju otrok in mladostnikov. Sama sem se pridružila Slovenskemu društvu hospic, območnemu odboru Maribor, po zaključenem izobraževanju prostovoljcev leta 2004. Od takrat aktivno sodelujem na taborih žalujočih otrok in mladostnikov, na kreativnih delavnicah, spremljam umirajoče, se trudim na področju detabuizacije umiranja in smrti v našem prostoru in, po potrebi, tudi pri drugih aktivnostih društva.

Oblike pomoči žalujočim otrokom in mladostnikom v hospicu

- Individualna pomoč - individualna svetovanja na društvu, podpora v šoli s sodelovanjem šolskega svetovalnega delavca
- Kreativne delavnice - pet srečanj skupine žalujočih otrok na društvu s sodelovanjem strokovnjakov in prostovoljcev. Srečanja so vodena posredno in tematsko.
- Tabori za žalujoče otroke - triinpolnednevni tabor v kraju zunaj domačega okolja, kjer otroci v varnem in zaupnem krogu spregovorijo o svoji izgubi. Pomagajo jim vrstniki, ki so doživeli enako ali podobno izkušnjo.

Predstavitel veslovenskega »Tabora za levjesrčne«

Čeprav večina svetovalnih delavcev pozna tabor, bi ga rada še nekoliko podrobneje predstavila in približala vsem.

Tabor za žalujoče otroke in mladostnike imenujemo »Tabor za levjesrčne« zato, ker se otroci in mladostniki pogumno spopadajo z žalostjo in z občutki praznine zaradi smrti nekoga, ki so ga imeli radi. V zasnovi programa so sodelovali pedagogi in psihologi, ki se ukvarjajo z otroki in mladostniki, program žalovanja pa je delo strokovnih delavcev v hospicu. Ozrli smo se na izkušnje v svetu. Ni jih veliko, bile pa so nam v pomoč. Z izvajanjem taborov smo začeli leta 2000.

Namen tabora je triinpolnednevni umik od doma, kjer lahko otroci in mladostniki v varnem, ljubečem in razumevajočem okolju podelijo svoje občutke z vrstniki, ki imajo podobno izkušnjo izgube. Pod strokovnim vodstvom mladi brez zadržkov posredno in neposre-

dno izražajo svoje občutke žalosti, jeze, krivde, strahu, neobglenosti ..., ne da bi jih kdo obsojal zaradi tega. Uporabljamo različne pristope - interakcijske igre, ustvarjalne delavnice (likovne, glasbene, plesne), individualne in skupinske pogovore. Poudarek je na vzpostavljanju zaupanja, bližine in ustvarjanju medsebojnih vezi ter v izražanju in predelovanju žalosti.

Tabor je namenjen žalujočim otrokom in mladostnikom, starim pet do sedemnajst let, ki so izgubili bližnjo osebo, od izgube pa naj ne bi preteklo manj kot šest mesecev in ne več kot dve leti. Tabor je zasnovan tako, da pomagamo otrokom in mladostnikom narediti korak naprej, prebolevati izgubo in jim pomagati, da bi se lažje vključevali v vsakdanje življenje. Otroci so razdeljeni v starostne skupine, v vsaki so voditelj in dva spremljevalca. S tem zagotovimo otrokom fizično in čustveno bližino odraslega, kar pomaga pri občutku varnosti.

S pripravami na tabor začnemo že nekaj mesecev pred izvedbo. Obvestila pošiljamo v šole po vsej Sloveniji. Tako smo že vzpostavili veliko osebnih stikov s šolskimi svetovalnimi delavci ali z učitelji. V šolah, kjer sta izguba in žalost posegla v življenje otroka, šolski svetovalni delavci nagovorijo otroka in starša. Na uvodnih srečanjih pred taborom vodja staršu in otroku predstavi program in opravi pogovor. Odločitev za udeležbo mora biti prostovoljna, namen tabora jasen.

Tabore izvajamo ob koncu tedna (od četrтка do nedelje), in sicer po koncu šolskega leta ali v času jesenskih počitnic (zaradi potreb smo izvedli tudi že dva tabora v enem letu). Prvi dan je namenjen medsebojnemu spoznavanju in ustvarjanju zaupanja.

Petek je namenjen delavnicam, na katerih spregovorimo o svojih občutkih. V dopoldanskem času mladi predstavijo umrle, tudi s fotografijami. Spregovorijo še o svoji družini. Pripovedovanje zgodb, uokvirjanje fotografij v album spominov, oblikovanje iz gline - vse to nas vedno popelje v čas, ki ga več ni.

Popoldne namenimo izražanju čustev. V teh delavnicah otroke in mladostnike spodbujamo, da izrazijo, kar so čutili ob smrti bližnje osebe in kar čutijo danes. Zaupanje v skupino je do takrat že tako močno, da otroci spregovorijo o najglobljih občutkih jeze, krivde, žalosti, strahu in tudi olajšanja (kadar je bilo prisotno nasilje v družini ipd.). Občutkov izoliranosti, ki so lahko prisotni doma in med vrstniki, na taboru ni, pa naj je bila izguba bližnjega še tako težka. Otroci večinoma zmorejo spregovoriti o vsem, tudi o oteženem žalovanju, ki ga povzroči družba ob smrti zaradi samomora. Tako spoznajo, da je to, kar doživljajo, naravno, in da, kar je najpomembneje, v svoji izkušnji niso sami.

Delavnice prilagajamo skupinam in so časovno zasnovane tako, da z upoštevanjem razvojne stopnje ohran-

jamo ravnotežje med delom in igro. S tem sledimo otrokovim potrebam in zmogljivostim.

Popoldanskim delavnicam sledi sprostitvev. Običajno je to plesna, športna ali glasbena dejavnost oz. dejavnosti po izbiri otrok.

Sobota dopoldne je namenjena pohodu. Po čustveno nabitem petku poskrbimo za sproščeno druženje, sprostitvev in povezanost z naravo in njeno minljivostjo. Sproščenost vseh udeležencev se popoldne prevesi v umirjenost ob poslušanju zgodb, ki usmerijo pozornost k umrlemu. Potem mladi napišejo pismo umrli osebi, v katerem sporočijo, povedo, zaupajo, lahko tudi narišejo vse, kar želijo še povedati, pa niso imeli priložnosti. Pisanje pisma je zelo intimna zadeva, zato otrokom, še posebno najstnikom, omogočimo, da si najdejo svoj prostor in predvsem da imajo dovolj časa.

Prelomni trenutek je spominski obred. Na prostem pripravimo taborni ogenj, poti do ognja okrasimo s svečkami in sedemo po skupinah v krogu. Ogenj dobi poseben pomen - pomaga nam poslati naše srčne želje in najbolj skrite misli tistim, ki niso več z nami. V spoštljivosti večera otroci drug za drugim ponesejo svoja pisma v ogenj. Prepustimo se času, objeti z žalostjo in s spomini na drage, ki jih ni več. Ko začutimo, da je doživljanje žalosti izzvenelo, povabimo otroke, da se spominijo še tistih, ki so doma in jih imajo radi. Vračanje v sedanost je ena najpomembnejših nalog spremljevalcev, saj morajo otroci spoznati, da se življenje nadaljuje. Zato se večer postopoma prevesi v druženje, igro in petje - življenje tukaj in zdaj.

Nedelja je v znamenju odhoda domov, spodbudnih misli za naprej, iskanja opore v sedanosti, izdelovanja zapestnic prijateljstva, izmenjave telefonskih števil, naslovov in neskončnega poslavljanja. Preden se razidemo, otroci izpolnijo kratek vprašalnik. Za naše nadaljnje delo je pomembno, da dobimo povratno informacijo.

Po končanem taboru pri svojih preverimo, kako so ga doživeli otroci. Večina otrok veliko pripoveduje, nekateri so skrivnostni. Spremembe se pokažejo po določenem času, o njih poročajo tudi iz šol. Otroci in mladostniki so praviloma bolj umirjeni, bolj odprti, spremenijo se odnosi doma, manj je nihanje razpoloženja. Seveda to ne velja za vse. Nekateri potrebujejo (in želijo) dodatno obravnavo, postanejo prijatelji hospica na individualnih pogovorih ali ustvarjalnih delavnicah. Nekateri potrebujejo strokovno pomoč in podporo. Vsak korak naprej osmisli naše delo.

Udeležba na taboru levjesrčnih je naporno in odgovorno delo. Da poskrbimo zase, imamo po koncu supervizijo. Za prostovoljce so organizirana tudi redna izobraževanja, ki nam pomagajo pri delu z žalujočimi otroki in mladostniki.



Po končanem taboru pripravimo še skupno srečanje otrok in svojcev z voditelji in spremljevalci. Otroci povedo, kako se zdaj počutijo v šoli in doma, gre za sproščeno izmenjavo izkušenj. V času, ko se otroci družijo, se starši oz. skrbniki pogovorijo z vodjo tabora. Ugotovljamo, da tudi starši oz. skrbniki potrebujejo pomoč, zato lahko tudi oni na teh srečanjih spregovorijo o svojih stiskah in dvomih ter izmenjajo izkušnje.

Nekaj praktičnih nasvetov in odgovorov na najpogostejša vprašanja (žalujočih) otrok

Kaj je smrt?

Če pogledamo okrog sebe, vidimo veliko živih bitij. Vsako je bilo rojeno in bo nekega dne tudi umrlo. Celo drevo, ki živi na stotine let, bo morda nekega dne izruval veter in bo umrlo. Ko človek umre, njegovo telo preneha delovati. Ne more več misliti, se premikati, čutiti ali dihati. Nikomur drugemu ne more povedati, kakšna je smrt.

Zakaj ljudje umirajo?

Včasih zbolijo. Velikokrat ti pomagajo zdravniki in zdravila. Nekaterim ljudem pa tudi zdravila ne pomagajo - prehudo bolni so, da bi lahko ozdraveli. Tudi po dolgem, zdravem in srečnem življenju se telo utruji in potem umre. Ljudje lahko umrejo tudi v nesrečah - v prometnih ali naravnih, kot so poplave, plazovi, potresi. Hude nesreče se ne zgodijo pogosto, zgodijo pa se lahko vsem ljudem. Ne glede na vzrok smo ljudje žalostni, kadar umre nekdo, ki smo ga imeli radi.

Ali sem jaz kriv za smrt?

Tudi če je nekdo poreden ali si celo želi, da nekoga ne bi bilo več, nima to s smrtjo nobene povezave. Z ljudmi, ki jih imamo radi, se včasih tudi skregamo. Če je umrl nekdo, ki smo ga ljubili, to ne more biti naša krivda. Človek umre, ker njegovo telo preneha delovati.

Kaj se zgodi po smrti?

Ljudje imajo o smrti različne predstave. Nekateri verjamejo, da ima vsak človek dušo, ki živi naprej tudi po smrti. Drugi mislijo, da se človek po smrti ponovno rodi. Tretji so prepričani, da se življenje umrlega nadaljuje le v srcih tistih, ki so ga imeli radi. Nekateri verjamejo v nebesa. Pogrebi in podobni običaji ti omogoči-

jo, da se poslovíš od umrlega. Telo pokopljejo v zemljo ali ga upepelijo. Kar koli se že po smrti zgodi s telesom, le-to ne čuti ničesar več.

(Otroci v večini primerov prevzamejo verovanja družine in si s časom ustvarijo svoja.)

Kaj občutiš, ko ti nekdo umre?

Veliko otrok je najprej zelo jeznih na človeka, ki je umrl, ker jih je zapustil in ker so sedaj vsi žalostni. To ni nič nenavadnega. Otroci se v šoli zelo težko zberejo. Lahko se celo grdo vedejo. Vsem se nam zdi krivično, kadar umre kdo, ki nam je bil blizu. Včasih si celo želimo, da bi umrl nekdo drug. Ampak želje ne bodo spremenile stvari. Ne glede, kako smo žalostni, zmedeni, jezni ali tudi prestrašeni, je pomembno, da se z nekom pogovorimo. Pogovor ne odžene bolečine, lahko pa se potem počutimo veliko bolje.

Se lahko sploh kdaj počutiš bolje?

Kadar nekdo umre, to ne pomeni, da ga moramo prenehati ljubiti ali da moramo pozabiti nanj. Ko mine nekaj časa, se počutimo malo bolje. Spet smo bolj veseli in se lahko spominjamo vseh lepih trenutkov, ki smo jih doživeli skupaj z umrlo osebo. Ob rojstnih dnevih in podobnih priložnostih pa smo lahko še dolgo potrti. Zelo pogrešamo umrlega. Včasih pomaga, če mu napišemo pismo ali kaj narišemo, se z njim tudi pogovarjamo v mislih. Potem je spet malo lažje. Nikoli ni več enako, a s časom se počutimo veliko bolje. Naša ljubezen do umrle osebe ni nič manjša, čeprav se naučimo živeti spet polno in lepo.

Naj dodam še najpogostejše vprašanje odraslih (po mojih izkušnjah):

Kdaj je otrok dovolj star, da se udeleži pogreba?

Tudi tukaj ni mogoč enoznačen odgovor. Obred slovesa je pomemben za vse, tudi za otroke, in nezmožnost slovesa otežuje žalovanje (predvsem v primeru nenadnih smrti). Veliko je odvisno od naravnosti odraslih, ki ga obkrožajo. Manjši kot je otrok, bolj bo prevzel njihova občutja, tudi glede pogreba. Pomembno je, da otroku na njemu primeren način natančno opišemo, kaj se bo dogajalo na pogrebu. Vedno sem presenečena, koliko vprašanj imajo potem še sami in da se nekako znajo odločiti (sploh s podporo odraslega). Če se odločite za udeležbo otroka na pogrebu, je dobro, da je ob njem nekdo, ki mu otrok zaupa in lahko po potrebi z njim predčasno odide s pogreba.

Otroka lahko pogreb zelo vznemiri in povzroči burne reakcije, vendar se dolgoročno izkaže, da je slovo in prisotnost nekaj, kar ostane in pomirja vse življenje. Včasih pa otrok (ali odrasli ob njem) preprosto ne zmore in ne gre na pogreb. Slovo se lahko opravi tudi kasneje na intimen in otroku prilagojen način.

Menim, da je udeležba otroka na pogrebu izjemno zahtevna odločitev v čustveno zelo težkem obdobju. Potrebno je veliko poguma in moči, da se v času smrti posvetiš pogovoru z otrokom, saj ga je najlažje umakniti in preložiti soočanje na kasneje. Pomoč od zunaj je zato zelo dobrodošla.

Vloga svetovalne službe pri pomoči žalujočim otrokom

Proces žalovanja otrok se od posameznika do posameznika tako razlikuje, da ga je zelo težko predvideti, navedati njegove oblike in zato je tudi težko opredeliti način svetovalnega dela. Največ, kar lahko storimo, je, da smo otroku na razpolago. Zelo težko je v šolskem prostoru razumeti, da sta jeza in agresivnost, ki se po izgubi pojavita pri učencu, dejansko samo eksternalizirano žalovanje. Učni proces je moten, neposredne povezave med vedenjem in izgubo ni. Zato bi vsi delavci šole v prvi vrsti potrebovali *izobraževanje s področja žalovanja otrok*. Empatična obravnava je nekaj povsem drugega kot popuščenje zaradi usmiljenja. Otrok še zmeraj potrebuje meje, vendar ne pozabimo, da jih tudi ima in lastne meje so zaradi izgube precej spremenjene. Predvsem v začetnem obdobju žalovanja je šola v vrednostnem sistemu otroka popolnoma nepomembna, saj je otrok osredinjen samo na izgubo.

Izzivanje, norčevanje in nerazumevanje sošolcev še otežuje zaupanje skupini. V Slovenskem društvu hospic smo na začetku spregledali ta pojav. Šele zgodbe otrok na taborih so nas opozorile, da se to dogaja skoraj praviloma. Osnovnošolci, ki nimajo izkušnje izgube, se zelo težko vživijo v položaj vrstnika, ki jo je doživel. Vsaj po določenem času ne. Včasih zaradi strahu, da bi se to zgodilo njim, včasih zaradi prepričanja, da se to njim ne more zgoditi. Pogovor odraslega v razredu je, po mojem mnenju, prav tako nujno potreben, ko nekdo izmed učencev doživi izgubo.

Zaradi žalovanja vseh drugih članov družine je zelo pomembno, da si otrok poišče sogovornika zunaj družine. V šoli preživi največ preostalega časa in zato je

največja verjetnost, da si zaupnika najde ravno tam. Vendar samo takrat, če mu je izbrana oseba na razpolago - če je pripravljena sprejeti čustva enako kot vedenje, potrpežljivo čakati na postopno približevanje in predvsem več poslušati kot govoriti. To pa je vse prej kot preprosto. Otroci ne bodo neposredno odgovarjali na vprašanja ali začenjali pogovor brez temeljite priprave in trdnega odnosa z izbranim odraslim. Svetovalna služba lahko veliko pomaga že s tem, da naredi prvi korak in se poskuša otroku približati s človeške in strokovne plati.

Spominjanje je velika potreba in otrok mora čutiti varnost, da spregovori o svojih načinih ohranjanja spomina, saj se velikokrat počuti »čudnega« zaradi tega. Ni recepta ali časovne omejitve, kdaj to ni več »zdravo« in ne »primerno«, in otrok se ne sme počutiti neprijetno ali čudaško, če se drži določenih ritualov še leta po smrti. Žalovanje otrok je vseživljenjski proces. Časovna distanca od izgube spremeni intenzivnost in način žalovanja, le-to pa se nikoli ne konča v celoti.

Včasih se pri otrocih pojavijo občutki krivde - morda je nekdo umrl, ker je otrok bil poreden, ker je v jezi želel, da ga ne bi bilo ... Razbremenitvam takšnih občutkov je treba posvetiti posebno pozornost.

Empatična obravnava je nekaj povsem drugega kot popuščenje zaradi usmiljenja. Otrok še zmeraj potrebuje meje, vendar ne pozabimo, da jih tudi ima in lastne meje so zaradi izgube precej spremenjene.

V osmih letih, kolikor delam na osnovni šoli, sem se veliko naučila. Od sodelavcev, kolegov in predvsem od naših učencev. Narava dela je kompleksna, velikokrat smo v tekmi s časom. Zato je moja želja, da se dodatno posvetimo tematiki izgub in žalovanja otrok, težje uresničljiva. Pa vendar mi je uspelo - zaposleni in kolegi na področju Maribora in okolice vedo, da sem prostovoljka Slovenskega društva hospic, in zato se name pogosto obračajo s vprašanji in stiskami. Vedno več se pogovarjamo, vedno lažje je. Predavala sem že na nekaj šolah, hospic je ponudil oporo tudi v posameznih primerih smrti na šolah.

Čisto na koncu bi želela še enkrat poudariti, kako zelo veliko lahko naredimo za otroke v obdobju žalovanja (po različnih izgubah) prav na šolah. Seveda pred tem potrebujemo določena znanja, nekaj dela na lastnih izkušnjah in predvsem odprto srce. Za začetek je dovolj, da vemo, da se bo žalujoči otrok najprej osredinil na svoje žalovanje in šele nato na šolo in druge obveznosti. Tega ne more spremeniti, pa naj si prizadeva še tako >

močno. Učitelji ali šolski svetovalni delavci, ki dopustijo otroku čas in mu dajo oporo, mu lahko zelo pomagajo. Tisti pa, ki mu svetujejo, da izgubo čim prej pozabi, in menijo, da žaluje že dovolj dolgo, lahko povzročijo veliko dodatnih težav. Podprejo teorijo, ki pravi, da so otroci v številnih primerih pozabljeni žalovalci. Možnost imamo, da nekaj storimo -izkoristimo jo.

Za konec še nekaj osebnega

Žalovanje otrok je zame zelo pomembno področje dela in življenja. Zagotovo izhajam iz lastne izkušnje izgube očeta tik pred vstopom v šolo in odziva odraslih, ki so me tam sprejeli. Vsi zelo čustveno, vendar polni usmiljena in strahu, česar takrat nisem razumela in

ne potrebovala. Vse se je dobro izteklo in moji spomini na osnovno šolo so svetlo obarvani, vendar vem, da bi »drugače« pomenilo zame »lažje«.

Izkušnje v prostovoljstvu in ob »levjesrčnih« na svoji šoli mi vedno znova potrjujejo izbrano pot. Pred kratkim smo na šoli ostali brez mlade mamice dveh učencev in v dnevih okrog njene smrti bi najraje ostala doma. Pa nisem. Poudariti želim, da ne glede na izkušnje in znanje nikoli ni lahko, ko se znajdeš ob žalujočem otroku in mladostniku. Zahteva veliko osebne angažiranosti in izpostavljenosti, ampak se na koncu splača. Otrokove boleče izkušnje ne moremo spremeniti, lahko pa mu pomagamo pri soočanju z njo. Ne nazadnje je tudi to naše poslanstvo. <

Viri

1. Alkin, T., Cowan, D., Palomares, S. in Schilling, D. (2000). *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.
2. Flajs, T. (2001). *Pozabljeni žalovalci (utrinki po taboru za žalujoče otroke)*. Hospic, 6, 3, 8-16.
3. Levet, S. (1998). *Kadar kdo umre*. Ljubljana: DZS.
4. Miller, K. (2000). *Otrok v stiski: priročnik za vzgojitelje, učitelje, strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres*. Ljubljana: Educy.
5. Romain, T. (2002). *Kaj na svetu počneš, ko ti nekdo umre?*. Celje: Mohorjeva družba.
6. Soklič, M. (2002). *Kdaj je potrebna dodatna strokovna pomoč, ko otrok žaluje*. Hospic, 7, 3, 11-17. <http://drustvo-hospic.si/> (29. 12. 2012).