



Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe



Aktualne teme iz paliativne oskrbe

ŽALOVANJE

—

“ zaključek ali začetek... “

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe SZD
Onkološki Inštitut Ljubljana



Ljubljana, 22. 11. 2018

Strokovni odbor:

Marjana Bernot
Mateja Lopuh
Polona Ozbič
Maja Ebert Moltara

Organizacijski odbor:

Marjana Bernot
Nena Golob
Darja Žnidaršič
Ana Marija Štrucl

Organizator in izdajatelj:

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe
Onkološk inštitut Ljubljana

Ljubljana 2018

PROGRAM:

aktualne teme iz paliativne oskrbe **“ ŽALOVANJE – ZAKLJUČEK ALI ZAČETEK...”**

Onkološki inštitut Ljubljana, 22.11.2018

Povezovanje programa: mag. Mateja Lopuh

15:00 – 15:10	UVOD in POZDRAV dr. Maja Ebert Moltara, dr. med.
15:10 – 15:30	PREPOZNAVNOST ŽALOVANJA Marjana Bernot, dipl. m. s., univ. dipl. org., Onkološki inštitut Ljubljana dr. Maja Ebert Moltara, dr. med., Onkološki inštitut Ljubljana
15:30 – 15:50	KAKO ŽALOVATI, DA BI ZMOGLI ODŽALOVATI? Za nas vredno iz tradicije v procesu žalovanja pater Karel Gržan
15:50– 16:10	VLOGA SLOVESA V PROCESU ŽALOVANJA dr. Polona Ozbič , univ. dipl. ped.
16:10 – 16:30	ALI ZDRAVSTVENI DELAVCI TUDI ŽALUJEMO? mag. Mateja Lopuh, dr. med. SB Jesenice
16:30 - 16:50	ODMOR
16:50 – 17:10	ŽALOVANJE IN DUŠEVNE MOTNJE prof. dr. Borut Škodlar, dr. med. Psihiatrična klinika Ljubljana
17:10 – 17:30	SLOVO OD BLIŽNJEGA Majda Jus Ašič, univ. dipl. psih.
17:30 – 17:50	POTREBE ŽALUJOČIH OTROK dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše
17:50 – 18:10	PRAZNA ZIBELKA STRTO SRCE Petra Urek Društvo Solzice
18:10 – 18:30	ALI NAM OBREDI IN NAVADE KAJ POMENIJO? Anže Habjan, univ. dipl. teol. Društvo za paliativno oskrbo Palias
18:30 – 19:00	VPRAŠANJA, MNENJA IN ZAKLJUČEK mag. Mateja Lopuh, dr. med.

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Prepoznavnost žalovanja



Marjana Bernot,
koordinator paliativne oskrbe

dr. Maja Ebert Moltara,
Vodja OAPO

Onkološki inštitut Ljubljana, 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Slon v sobi

Metafora angleške jezika:
očiten problem
o katerem nihče ne želi razpravljati
pa vendar....

A zdaj
pa še vi?

Ali je to naloga, ki
jo res mora
onkološki opraviti?

Danes se
že vsak
ukvarja z
žalovanjem

Ukvarjajte
se raje s
paliativo!



LET'S TALK ABOUT THE
ELEPHANT IN THE ROOM

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe



Žalovanje

SSKI:
čutiti žalost zaradi smrti
ali izgube koga / nečesa

Bereavement – izkusiti, doživeti izgubo
osebe

Grief – odziv na izgubo - žalost

Mourning – psihološki proces, za
katerega je značilno prilagajanje na
izgubo bližnje osebe in ponovno
funkcioniranje v življenje

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Žalovanje = proces

= reakcija na izgubo

- pričakovan
- praviloma boleč
- dalj časa trajajoč proces (Freud, 1987)

Nemogoče je, da se na izgubo, ne bi
odzvali; lahko je prav neodziv odziv
(žalujoči, ki svojo izgubo zanikajo ali
prikrivajo) (Ozbič 2009).




Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Namen žalovanja

- pomaga obnoviti smisle življenja žalujočih
- cilj žalovanja ni v tem, da oseba, ki smo jo izgubili, ne igra več vloge v našem življenju temveč, da sprejmemo in se sprijaznimo s sedanostjo in prihodnostjo odsotnosti te osebe




Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Vsako žalovanje ima svojo pot

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Dualnost žalovanja

ZAKLJUČEK ZAČETEK

Life, the start and the end are similar, take advantage of the time in between.

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

TABU

dom

Kam sodi smrt?

ustanove

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Koga bomo vprašali?

zdravnike medicinske sestre socialne delavce

BOLNIKA

duhovnike

SVOJCE

pravnike

psihologe

pedagoge

politiko filozofe

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Odgovori

What question can you ask all day long and get a different answer every time AND they are ALL correct?

HA! What time is it? He, he!

Kaj bi si želeli zdravstveni delavci? Da ljudje sploh ne bi žalovali....

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Evfemizmi izražanja umiranja in smrti

beseda, pomen ali zveza, s katero se izognemo neprijetnemu izrazu smrti

- Zaspal je
- Poslovil se je
- Bog ga je vzel k sebi
- Bog ga je poklical
- Zapustil nas je
- Odšel je v krstvo deželo
- Odšel je na drug svet
- Odšel je med zvezde
- Odšel je po gobe
- Izdahnil je
- Matilda ga je vzela

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Onkološki inštitut Ljubljana

Že 80. let za dobrobit bolnika!

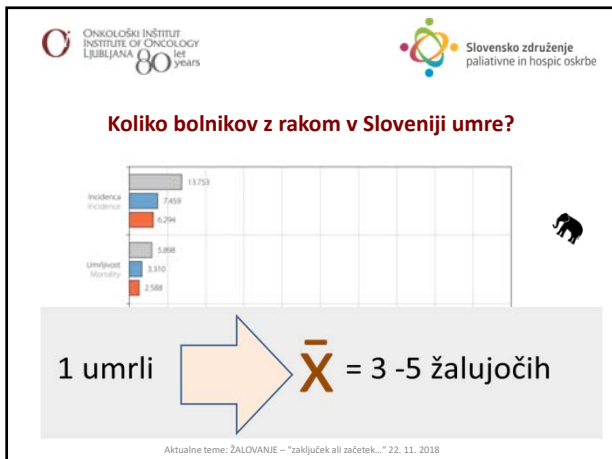
1938
2018

• https://www.onko-ls.si/onkološki_institut/o_nas/vizija_in_cilji/

VIZIJA IN CILJI

Visoka kakovost zdravljenja in zdravstvene nege ter intenzivna dejavnost v raziskovanju in izobraževanju sta Onkološkemu inštitutu zagotovili mesto med najboljšimi centri za onkologijo v srednji Evropi.

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018



ONKOLOŠKI INŠTITUT Ljubljana 80 let
Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe

Odrivanje smrti

Bolnikova smrt je zame presenečenje.

Zdravnica specialistka onkologinja

Medicinska sestra

Kako je to mogoče, bolnik ni bil umirajoči?

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018



eupca EUROPEAN PALLIATIVE CARE ACADEMY

Maja Ebert Malters
Oncology Institute of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia
Project title: Project «Butterfly» - A provision of palliative care information for patient and caregiver in the national language
Learn more about Maja's project

Projekt METULJ

O projektu

Zakaj ime projekt «METULJ»?

Uvod

<http://www.paliativnaoskrba.si/kaj-je-paliativna-oskrba.html>

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

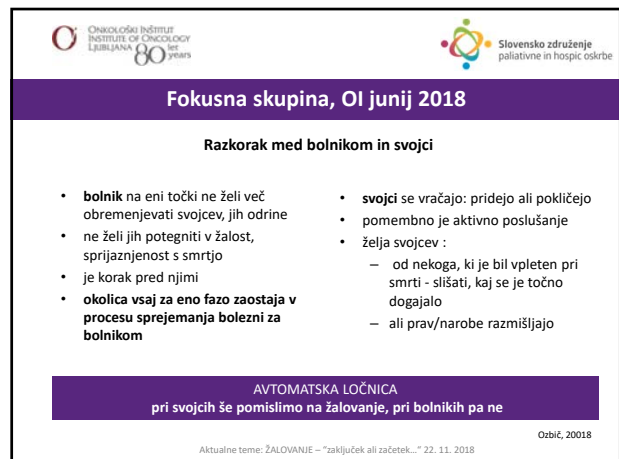
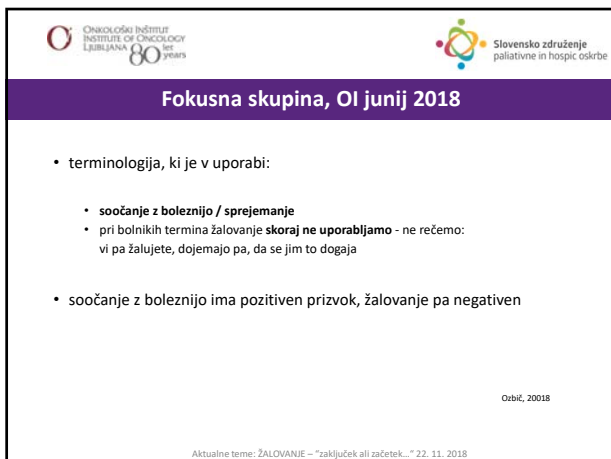
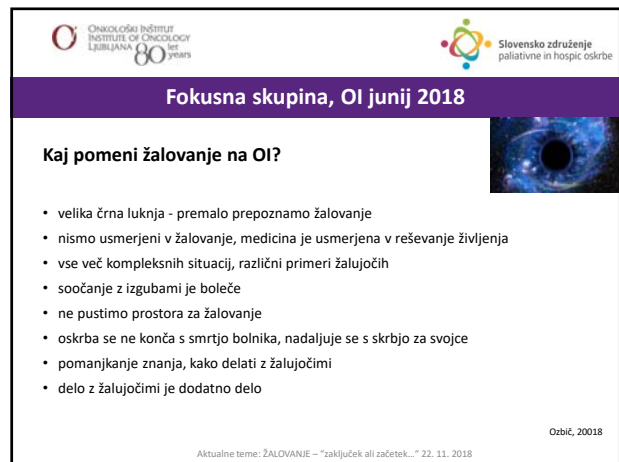
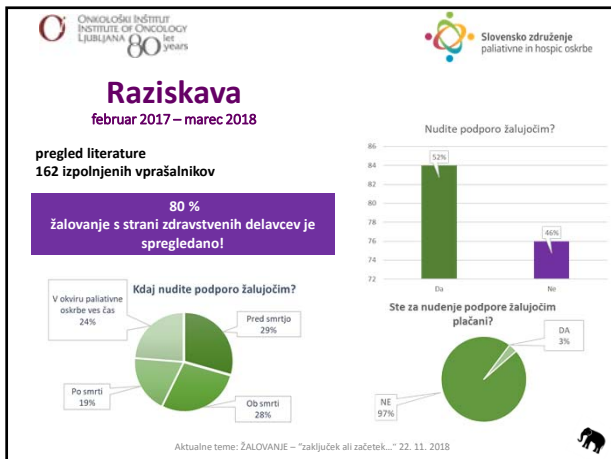
eupca EUROPEAN PALLIATIVE CARE ACADEMY

2017 – 2019 III. skupina

20 udeležencev
16 držav

Martina Bernal from Slovenia is working on national bereavement recommendations to improve the support and interventions for families and caregivers who are struggling in the bereavement process. The project will make it easier for professionals to recognize complex bereavements and will support relatives in accepting professional help.

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018




ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Fokusna skupina, OI junij 2018

Spraševanje



- Je OI pravo mesto za pomoč pri žalovanju, ker se ljudje vračajo samo zato, ker tu nekoga poznajo, kjer so izgubili bližnjega?
- Smo usposobljeni za pogovore?
- Kako vedeti, da je pogovor bil za žalujočega koristen?
- Strah, da žalujočim ne bi naredili škode...

Gospa je podoživljala besede v 1-urnem pogovoru, bilo je leto dni po smrti, in ne vem, če ne bo spet klicala čez en mesec.

- Nisem vedla kaj naj ji rečem.
- Ali smo v tem procesu kaj narobe naredili..., da še zmeraj kliče?

Ozbil, 20018

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Fokusna skupina, OI junij 2018

Ko ni časa...

- Bolnik iz stabilne faze v dnevno ali dveh postane umirajoč.
- Vidi se, da je ta **preskok prehud**. Čeprav je ves čas živel z boleznijo za katero je vedel, da je neozdravljiva, je v naravi človeka, da vse te stvari prestavlja v prihodnost.
- Dokler lahko živiš v neki utvari, se s tem ne ukvarjaš. Ko pa se ta mreža raztrga, ko si soočen...

Pomaga, da se ne osredotočajo na negativno.

Smrt je negativna. Tega se ne veselimo.

Poskušamo najti neki odvod, da kljub temu, da bodo umrli, usmerimo pozornost na pozitivno.

Ozbil, 20018

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years


Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Fokusna skupina, OI junij 2018

Sporočanje slabe novice kot sprožilec za žalovanje

Pomembno: koliko želijo vedeti in koliko časa imamo

- ne moreš se zmotiti, če pustiš bolniku in svojem, da govorijo
- svojci so hvaležni, če izvedo resnico tudi od strokovnjaka (sami jo že vidijo)
- v stiski si, ko imaš manj kilometrine
- besed ti zmanjka v stresni situaciji: ko ni časa, ko ne poznaš bolnika in ne svojecev – gasiš požar



Ozbil, 20018

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Fokusna skupina, OI junij 2018

Kje torej smo?

- tradicionalni vzorci žalovanja niso uporabni
- novi vzorci niso razviti :
 - žalovati je mnoge sram
 - žalovanje je velikokrat oteženo (službene zahteve)
 - iluzija človekove samozadostnosti
 - tabujska tema
- ljudje o žalovanju in smrti govorijo le kadar se soočajo s smrtjo, pogosto se sprašujejo ali žalujejo pravilno



Removš

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Paradoksi življenja

misel, trditev, ki temelji na neskladju s splošno veljavnim, priznanim

Človeku prekratek čas lahko tudi predolg.



Ljudje pogosto sprašujejo:

"Koliko časa bom žalosten?,"
"Koliko časa se moram počutiti tako grozno?"

Naše življenje se vsak dan odšteva, mi pa seštevamo leta.
Toni Brinjevec

Ozbil, 20018

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

ONKOLOŠKI INŠTITUT
INSTITUTE OF ONCOLOGY
LJUBLJANA 80 years

Slovensko združenje
paliativne in hospic oskrbe

Žalovanje je delo – bolj kot čas, ki zdravi, ko ta čas osmislimo...

„žalostno delo“:

razmišljanje,
učenje,
čustveno potovanje,
razvoj novega razumevanja,
itd.



Ni časovne omejitve !

Ozbil, 20018

Aktualne teme: ŽALOVANJE – "zaključek ali začetek..." 22. 11. 2018

Kako žalovati, da bi zmogli odžalovati?

Danes je pričakovano, da smo predvsem funkcionalni. Vse kar moti našo delovno učinkovitost je, če že ne odstranjeno, pa vsaj omejevano. Zato je potrebno hitro odpustiti prizadetosti, čim prej je potrebno tudi odžalovati zemeljsko slovo od najbližjih ... Doživiš izgubo, pa se zgodi, da ti celo prijatelji izrečejo: »Bodi močan!« (Predvsem močni in trdni se kasneje zlomijo.) Kako naj potem pričakujemo, da bi lahko bili ob njihovi sočutni bližini v času stiske nemočni – žalujoči, da bi zmogli odžalovati in se ob njihovi srčni opori okrepiti. Vse bi moralo teči po normah funkcionalni pametnosti in učinkovitosti. Kaj pa srce?

Vedno pogosteje srečujem ljudi z nekam potlačeno žalostjo. Prizadetosti niso mogli dati iz sebe, zato je poniknila nekam v njihovo globino, kjer nepredelana ždi in jih skrivoma teži. Tudi zato jemljem v razmislek nekdanji ritem žalovanja. Ne zato, da bi ga obnovili, pač pa, da bi se tako ali drugače povrnili k potrebni dostojnosti sobivanja v času izgube nam dragih oseb. Za vse je potreben čas in je potrebna pot. Tudi v procesu žalovanja.

Že kot mali otrok nisem razumel zakaj je (bilo) potrebno umiti telo umrle osebe. Saj jo potem vendar pokopljejo, sem si mislil. Takrat še nisem vedel, da je to obred, ki takoj ob smrti skliče v hišo žalosti najbližje. »Še preden telo otrdi,« so rekli, »je potrebno rajnega umiti in preobleči.« Dejansko so prihiteli k žalujočim zato, da ni nastala zatrdlina tam nekje globoko v duši tistim, ki so doživeli izgubo drage osebe. Za videz so izmivali telo umrle osebe, dejansko pa so bili sočutna opora v doživljanja tistih, ki so doživeli izgubo. Ti niso smeli biti in ostati sami, zato se je moralo ob mrtvem dan in noč bdeti. Umrli ni potreboval bdenja. Tisti, ki so žalovali so ga potrebovali. Toliki so prihajali k njim, v tolika odprta srca sočutnih ljudi so lahko izrekli (lahko so 'ven dali') vse kar jim je ležalo na duši. To izrekanje je bilo zanje odrešujoče in pomirjajoče. In molitev rožnega venca – to terapevtsko zvenenje. Saj je glasba, ki jo poslušamo danes v mrliških vežicah pomirjajoča, toda mrmrajoči zvok ponavljajočih molitev – to zvenenje zbranih ljudi v živo prisotnih (pa naj bo to v budizmu, islamu ali krščanstvu) sega odrešujoče tja nekam globoko v srčiko človeka.

Sledil je pogreb v katerem se je zemeljsko na obreden način izročalo v nebeško. In po tem je sledila sedmina. Ne, ne mislim na tisto pogostitev, ki sledi danes takoj po pogrebu, ko moraš uro po tistem, ko so izročili v zemljo podobo tebi drage osebe, že jesti in piti in ob koncu pričakujejo, da se boš že smehljaj. (Kolikšna brezobzirnost do ritma žalovanja!) Samo še izraz 'sedmina' je ostal iz dni, ko je bil ljudem dan čas, da so lahko živeli v večji medsebojni obzirnosti in pozornosti. Najprej so dopustili, da so žalujoči potožili izgubo, potem so jim bili v oporo pri pogrebu, nato so sicer odšli, toda zato, da bi se kar naprej vračali. Sedem dni je bil čas globokega osebnega žalovanja. To je bil določen čas, ko je človek, ki je doživel izgubo imel ne samo pravico žalovati – to je bil čas v katerem so ga spremljali v njegovem doživljanju. Po sedmih dneh so se ob žalujočem ponovno zbrali sosede, prijatelji ... Do takrat je 'moral' jokati, žalovati. Sedmi dan pa je bila že postavljena določena meja v žalovanju. V čustvovanju – tudi v žalovanju (pa v odpuščanju in še marsikdaj) pomagajo meje, če so spoštljive in obzirne

do ritma človekovih doživljanj. Sedmi dan po pogrebu so šli prijatelji z žalujočimi k maši tudi zato, ker so se že lahko začel v molitvi prebujati v duhovni zaznavi rajnega. Molitev nas prebuja v zaznavo nevidnih prisotnosti.

Pogosto se spomnim pripovedovanja Toneta Pavčka, ko mi je govoril o zemeljskem slovesu od svojega sina Marka. Rekel je: »Zdelo se mi je, da se začne v bolečini, ki useka globoko, ki je kakor vrtina do grozne teme, da se začne iz groba počasi luščiti neka svetloba. Ko se naučiš zaznavati to svetlobo, najdeš v njej blaženost in pomiritev. Ta svetloba postaja kakor zarja na obzorju, ki prehaja v neskončnost, in se začneš kar naenkrat pogovarjati s tistimi, ki so odšli. Ta pomenek je neskončno blažen in neskončno dobrotljiv. Kar nenadoma ni več samo tega sveta, niso samo ljudje, ni groze in praznote tega sveta, ampak je svet napolnjen z vsemi mogočimi angeli in duhovi in si med njimi in nisi samo tu, si tudi onstran. Zaveš se, da ne greš iz teme v temo, pač pa, da greš iz teme v manjšo temo, k luči in nazadnje k svetlobi sami.«

Zato so naši predniki poudarjali, da je dobro moliti za rajne. Sam sem vse do očetove smrti mislil, da zato, ker rajni potrebujejo našo molitev, potem pa sem spoznal, da je ta molitev blagodejna za nas še tukaj živeče. Molitev nas drami v zaznavo duhovnih resničnosti. Človek nima le telesnih tipal; imamo tudi tipala srca in duha. Ko pomislim na očeta in molim se budim v zaznavo njegove prisotnosti. Zaznavam ga v ljubeči naklonjenosti k mojemu življenju. Njegov rajski mir se pretaka vame in njegova ljubezen je tako blagodejno spodbudna za moja čutenja. Zato je dobro moliti za rajne – se buditi v zaznavo njihove angelske prisotnosti.

No, in po maši/molitvi – sedmi dan po pogrebu – so žalujoči sedli s prijatelji k mizi in so že kramljali o vsakdanjih stvareh ob jedi in pijači. Preden so se poslovili, so se drug drugemu že nasmehnili. Trideseti dan so se ponovno zbrali. Takrat so morali žalujoči odložiti temna oblačila in zaživeti!

Zanimiv, skozi stoletja preizkušen ritem žalovanja, ki je pomagal, da so ljudje lažje prizadetost odžalovati.

Imam prijatelja, ki sta jima v nesreči umrla oba otroka. Telo prvega jima je takoj po nesreči zasegla komunala. (Upam, da nikjer več odstranjevalci smeti ne odstranjujejo tudi telesa umrlih!) Mamo so s pomirjevali naredili 'bolj močno', zato ni mogla celovito skozi proces žalovanja. Ko se je ponesrečil drugi otrok, sta ukazala (kljub grožnjam, da bosta kaznovana) njegovo telo prepeljati na dom. Vso noč sta se od njega poslavljala. Tako zelo smo si dragoceni v svoji zemeljski podobi. V njej se imamo po človeško radi. V njej se spremljamo v vseh lepih in težkih doživljanjih. Od te podobe se moramo posloviti. K njima so vso noč prihajali najbližji in z njima sočustvovali. Ta moja prijateljica sta si dovolila dostojanstvo žalovanja, da sta zmogla odžalovati!

Kakršnekoli so že oblike pokopov, pomembno je, da se od rajnih dostojno poslovimo – da imamo pravico žalovati, da bi zmoogli odžalovati.

pater Karel Gržan

VLOGA SLOVESA V PROCESU ŽALOVANJA

DR. POLONA OZBIČ, UNIV. DIPL. PED.

Aktualne teme iz paliativne oskrbe
Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe
Onkološki inštitut Ljubljana
22. november 2018

OPREDELITEV SLOVESA

Slovo je pozdrav pri odhodu, povezano je z odhodom, ločitvijo.
Posloviti se pomeni pozdraviti se pri odhodu (SSKJ).

V primeru smrti bližnjega gre za **zadnji pozdrav ob dokončni (fizični) ločitvi**.
Od bližnjega se pa lahko poslovimo tudi v procesu žalovanja,
po njegovi smrti in ne samo pred njo ...

Zakaj je SLOVO za žalujoče(ga) tako zelo pomembno?
Kaj se zgodi, ko se poslovimo?



UMESTITEV SLOVESA V MODEL ŠTIRIH NALOG V ŽALOVANJU

Da bo žalujoči lahko z žalovanjem zaključil, se mora soočiti z naslednjimi štirimi področji (Worden, 2009):

- **sprejetje izgube**: POSLOVIŠ se lahko šele, ko sprejmeš, da boš oz. da si bližnjega izgubil, da ga več ne boš videl, se z njim pogovarjal, da je za vedno odšel,
- doživljanje in izražanje stiske,
- prilagoditev na življenje brez umrlega,
- **sprememba odnosa z umrlim v enosmerno navezanost nanj**: ko se POSLOVIŠ od bližnjega, se poslovíš od odnosa, ki si ga imel z bližnjim. Slovo pomeni zaključek tega odnosa. Vendar pa to ne pomeni, da se zato ne moreš še naprej počutiti navezan na bližnjega.

SLOVO IN NAVEZANOST

- Za proces žalovanja je bistveno, da se je potrebno **fizično ločiti od osebe, ki je umrla**.
- Izguba bližnjega je **nehotena separacija**, zaradi česar se pojavi vedenje navezanosti. Bistvo navezovanega vedenja je, da se ponovno vzpostavi odnos z osebo, s katero je bila vez prekinjena, kar pa v primeru smrti bližnjega ni možno (Bowlby, 1969, 1980).
- **Nadaljevanje vezi** kot občutek nadaljevanja odnosa z umrlim, ki ga žalujoči **ponotranji** (Stroebe ind., 2005).

METODA: OPIS VZORCA

- Z žalujočimi smo izvedli intervjuje v okviru nacionalne raziskave (ARRS, J3-4327, 2011-2015). V raziskavi je bilo 40 žalujočih, ki so izgubili bližnjega družinskega člana (starša, partnerja ali otroka) zaradi rakastega obolenja.

- Tematska analiza (Braun in Clarke, 2012) je izvedena s 15 žalujočimi (9 žensk, 6 moških) od 40, in sicer s tistimi, ki so spregovorili o slovesu od bližnjega v obdobju njegove bolezni in vse do smrti (ne pa tudi o slovesu na obredu pokopa (pogrebu) in/ali kasneje). Določili smo 31 kod.

- Povprečna starost teh žalujočih na dan intervjuja je bila 45,8 let, povprečna starost umrlih pa 52,6 let. Od smrti je minilo povprečno 18 mesecev.

KDAJ SE POSLOVIMO/POSLOVLJAMO?

- 1 PRED SMRTJO BLIŽNJEGA V OBDOBJU BOLEZNI,
- 2 OB PROCESU UMIRANJA IN OB SMRTI OZ. KMALU PO NJEJ,
- 3 PO SMRTI BLIŽNJEGA: obred pokopa, v sanjah, mislih ...

Pogosteje, kadar je **izguba pričakovana** in v primeru **dolgotrajnih bolezni**:

- Kadar žalujoči sprejme dejstvo, da bo njegov bližnji umrl, se ima možnost posloviti od bližnjega še pred njegovo smrtjo. Vsi žalujoči te možnosti niso izkoristili, nekateri so to kasneje v procesu žalovanja obžalovali.
- Za nekatere žalujoče je bila izguba tudi **nepričakovana**: bližnji je umrl prehitro oz. zaradi upanja, da se bo pozdravil. V teh primerih slovesa pred smrtjo bližnjega ni bilo.

SLOVO PRED SMRTJO BLIŽNJEGA V OBDOBJU BOLEZNI

PRIMERI SLOVESA GLEDE NA RAZLIČNE OBLIKE KOMUNIKACIJE:

- medsebojna besedna komunikacija
- enosmerna besedna komunikacija
 - selektivna komunikacija
 - nebesedna komunikacija

SLOVO PRED SMRTJO BLIŽNJEGA

MEDSEBOJNA BESEDNA KOMUNIKACIJA

- žalujoči **obžaluje**, da ni bil v odnosu pogosteje prisoten,
- bližnji **se odpre** žalujočemu:
 - pove stvari, ki jih je prej leta skrival za zidovi,
 - pove, da ji nikdar ni znal pokazati čustev, ker se tega ni naučil v primarni družini in da je presenečen, kako je kljub temu skrbela zanj, ko je zbolel,
 - ob odhodu iz bolnišnice **se pozdraviš**, ko ne veš, da se vidiš zadnjič in to razumeš kot zadnje slovo.

ENOSMERNA BESEDNA KOMUNIKACIJA

- žalujoči govori bližnji, ko je počivala,
- poslovila se je bližnja, žalujoča pa tega ni želela slišati.

Bližnji so v teh primerih bili zmožni komunicirati.

SLOVO PRED SMRTJO BLIŽNJEGA

SELEKTIVNA KOMUNIKACIJA

- kako bi naj bilo, ko bližnjega več ne bo,
- do konca se niso pogovorili o stvareh, ki so jih vse težile.

NEBESEDNA KOMUNIKACIJA

- žalujoči bližnjemu stisne roko, ga objame, se ga dotakne,
- kadar bližnji ne more več komunicirati, si prepričan, da te občuti, ko se ga dotakneš ali si ob njem.

SLOVO V PROCESU UMIRANJA IN OB SMRTI BLIŽNJEGA

- slovo v procesu umiranja
- slovo ob smrti bližnjega

SLOVO OD BLIŽNJEGA

SLOVO V PROCESU UMIRANJA

- kratek monolog **brez tem, ki sta se jih oba običajno izogibala**,
- bližnjemu **daš dovoljenje, da se poslovil in odide**,
- bližnjemu **poveš, da ga imaš rad**,
- bližnjega **držiš za roko in ga poljubiš**, sprašuješ se, ali se ti je nasmehnil nazaj.

SLOVO OB SMRTI BLIŽNJEGA

- posloviš se s svojimi besedami,
- **ga pobožáš, želiš objeti** njegovo telo,
- v umrlém ni prepoznala bližnjega, zato ni vedela, kaj naj počne ob njem, ko so ji v bolnišnici dejali, da se lahko sedaj poslovil,
- zelo slabo se počutiš, zato je dobro, da imaš ob sebi bližnjega.

RAZLOGI, DA SLOVESA NI BILO

- želiš se posloviti, ampak ...
- ne zmoreš se posloviti

RAZLOGI, ZAKAJ SE ŽALUJOČI NI POSLOVIL

ŽELIŠ SE POSLOVITI, AMPAK ...

- smrt te prehití: posloviš se šele, ko je že prepozno,
- ne veš, da si se zadnjič videl,
- bližnji odklanja pogovor o tem,
- zdravnik ti ne dovoli, da bi bil ponoči ob bližnji, ki je tisto noč nato umrla.

NE ZMOREŠ SE POSLOVITI

- bližnjega zadržuješ, ga ne spustiš,
- ne moreš se posloviti od živega, ki ga jutri morda ne boš več videl,
- bližnjega čutiš drugače in ne fizično.

ZAKLJUČKI

- pomen slovesa za žalujočega, ki ostaja in bližnjega, ki odhaja
- izzivi za stroko

POMEN SLOVESA ZA ŽALUJOČEGA, KI OSTAJA IN BLIŽNJEGA, KI ODHAJA

- Posloviš se lažje, če sta tako bližnji kot žalujoči sprjaznena s smrtjo in če so bile nagovorjene vse vsebine, ki so za oba pomembne. Tisto, kar je bilo v odnosu težavno, postane del slovesa. Možnost imaš še zadnjič nagovoriti vse, kar te v odnosu teži (mnoge dalj časa ali nikoli izgovorjene (tabu) teme) in to razrešiti.
- Žalujoči se poslavljalo na veliko različnih načinov. Ni predpisanega obreda kot pri pogrebu. Prevladujejo posamezne kratke besede in/ali dejanja. V slovesu imaš možnost izraziti, če ti je za kaj žal, različna čustva, hvaležnost, opravičilo ...
- V slovesu spustiš bližnjega, da odide. Ga ne zadržuješ. Cilj žalovanja je, da bližnjega spustiš. Vloga časa.
- Od bližnjega imaš še zadnjič možnost slišati, kaj bi ti rad povedal in obratno. Te priložnosti ne bo po smrti nikdar več. To stisko žalujočim lajša.
- Žalujočim je večinoma pomembno, da bližnji ni sam, ko odhaja. Pa tudi bližnji ne želijo biti sami, razen kadar jih npr. žalujoči zadržujejo in ne spustijo oditi.
- Dojameš, da je konec nekega odnosa. Če slovesa ni, odnos obvisi z zraku.

IZZIVI ZA STROKO

- V primeru pričakovane izgube bližnjega se imajo žalujoči možnost posloviti v primerjavi z nenadnimi in/ali nepričakovanimi izgubami, kjer te možnosti ni. Kako čim večje število žalujočih opozoriti na to?
- Kdaj je pravi čas za slovo? Da slovo ne bo prehitro oz. da ne bo prepozno zanj.
- Razmislek o vključitvi slovesa kot teme v primeru pogovora o vnaprejšnjem načrtovanju oskrbe zdravstvenega delavca z bolnim in njihovimi svojci. Razumevanje slovesa v povezavi z upanjem in (ne)pričakovano izgubo.
- Informiranje žalujočih, ki menijo, da je potrebno vez z umrlim pretrgati, o tem da se vez z umrlim po smrti praviloma nadaljuje in raziskava vzrokov za takšno prepričanje, ki lahko žalovanje ovirajo oziroma otežujejo.
- Svojem omogočiti, da imajo v bolnišnici dovolj časa za slovo (nekateri potrebujejo podatek, koliko časa imajo na voljo).

NAJLEPŠA HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

Za vsa vprašanja in povratne informacije mi, prosim, pišete na:
Polona.Ozbic@gmail.com

ŽALOVANJE IN DUŠEVNE MOTNJE

Borut Škodlar
Univerzitetna psihiatrična klinika & Medicinska fakulteta Ljubljana

“ŽALOVANJE - ZAKLJUČEK ALI ZAČETEK”, Onkološki inštitut Ljubljana,
22. 11. 2018

ŽALOVANJE je pričakovan, a nepredvidljiv proces po smrti bližnjega

Nanj vplivajo številni dejavniki (Onja Tekavčič Grad):

- ❖ osebnost žalujočega in morebitne predhodne duševne motnje,
- ❖ njegovo okolje, kulturne in socialne okoliščine,
- ❖ trenutno stanje posameznika in družine,
- ❖ življenjski cikel žalujočega,
- ❖ pričakovanje okolja in družinski vzorci žalovanja,
- ❖ spol, starost umrlega in žalujočega,
- ❖ dolžina in kakovost njegovega odnosa ter
- ❖ način smrti.



Žalovanje kot trajna kompleksna motnja

(Persistent Complex Bereavement Disorder) ← Conditions for further study

Če po več kot 12 mesecih močno vztrajajo:

1. Neustavljivo hrepenenje in pogrešanje umrlega.
2. Intenzivna žalost in čustvena bolečina kot odziv na smrt.
3. Preokupacija z umrlim.
4. Preokupacija z okoliščinami smrti.

Pomembno vplivajo na človekovo funkcioniranje na različnih področjih.
Niso v skladu z religioznimi, kulturnimi in starosti primernimi normami.

Prisotnost vsaj 6 od sledečih simptomov:

1. Velika težava sprejeti smrt.
2. Doživljanje dvoma in čustvene otopelosti glede izgube.
3. Težave pri priklicu pozitivnih spominov na umrlega.
4. Zagrenjenost ali jeza v zvezi z izgubo.
5. Neprilagojeno vrednotenje sebe v odnosu do umrlega ali smrti (npr. samo-obtoževanje).
6. Prekomerno izogibanje spominom na izgubo (npr. izogibanje posameznikom, krajem ali situacijam, povezanimi z umrlim).

7. Želja umreti, da bi bil z umrlim.
8. Težave pri zaupanju drugim po smrti.
9. Občutje osamljenosti in odtujenosti od drugih po smrti.
10. Doživljanje življenja kot nesmiselnega ali praznega brez umrlega oz. verjetje, da ne zmore funkcionirati brez umrlega.
10. Zmedenost glede lastne vloge v življenju ali zmanjšano občutenje identitete (npr. občutek, da je del mene umrl z umrlim).
11. Težave ali odpor do razvijanja lastnih interesov po smrti in do načrtovanja prihodnosti (npr. prijateljstva, dejavnosti).

Poleg tega ...

... so lahko prisotne halucinacije (npr. videnje umrlega), pa različni somatski simptomi (kot so: slabost, bolečine, utrujenost), vključujoč simptome umrlega.

Prevalenca je 2,4 do 4,8 %. Bolj pogosto pri ženskah.

Pogosteje, če je žalujoči bil povešan od umrlega ali če je umrl otrok.

Lahko se manifestira kulturno specifično, a presega vzorce posamezne kulture.

Pogoste so samomorilne misli.

Diferencialna diagnoza in komorbidnost: depresivna motnja, PTSM in odvisnost od alkohola ali prepovedanih drog.

Žalovanje kot KRIZNO STANJE, ki ni predvidljiv nasledek izgube, ampak splet trojega:



Glavne klinične značilnosti 1

- Občutek ogrožajočega zapleta in ujetosti (ni umika, ni rešitve) z negotovostjo
- Anksioznost
- Telesna simptomatika: nespečnost, utrujenost, mišična napetost, izguba apetita, bolečine
- Regres na primitivnejšo raven s takojšnjim zadovoljevanjem potreb
- Zmanjšana sposobnost pozornosti

Glavne klinične značilnosti 2

- Ruminativna (hiperrefleksivna) naravnost
- Iskanje pomoči od zunaj (zaradi občutka nenadzorovanja) s povečano sugestibilnostjo ali nasprotno umik od vseh
- Impulzivno in nekonstruktivno vedenje
- Zoženi interesi
- Omejeni in parcialni stiki z drugimi ljudmi
- Veliko informacij z neorganiziranim delovanjem

Glavne klinične značilnosti 3

Lahko pride do cele vrste kliničnih manifestacij:
depresivna stanja,
specifične pojavnne oblike anksioznosti,
izbruhi jeze, besa in impulzivnega, neprilagojenega vedenja,
zloraba alkohola, pomirjeval ali drugih PAS,
psihotične reakcije,
samomorilno vedenje in samomor.

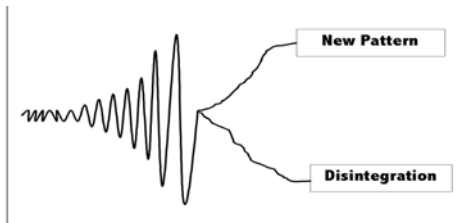
KRIZNE INTERVENCIJE – osnovna načela

- Človekove lastne moči in potencial njegovega okolja
- Previdnost pri medikalizaciji in psihiatrizaciji
- Vedno upoštevanje celotnega trikotnika: stresni dogodek, socialne okoliščine, človekove osebnostne lastnosti (raven osebnostne organizacije – Kernberg)
- Reševanje resnih in življenje ogrožajočih zapletov kriznih stanj: odvisnosti, avtodestruktivnost in samomorilnost, opuščanje skrbi zase in za bližnje ...

KRIZNE INTERVENCIJE – metode dela (Milač, Roberts)

1. Čimprejšnje delovanje, a časovno omejeni ukrepi
2. Ukrepanje multidisciplinarnega tima z jasno opredelitvijo ciljev
3. Aktivno sodelovanje pacienta samega, njegove pretekle izkušnje
4. Usmeritev ukrepov na tukaj in sedaj
5. Aktivno vključevanje in pomoč pomembnih drugih
6. Taktno soočanje brez spodbujanja krivde ali lažnega upanja
7. Načrt dejavnosti in njihovega sledenja

CILJI IN IZHODI iz kriznih stanj –
načelo apriorne nedoločljivosti



CILJI IN IZHODI iz procesa žalovanja –
pomen človekovih moči in odpornosti

George Bonanno: NARAVNA ODPORNOST → delo "The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After a Loss"

4 možne poti izhoda iz žalovanja:

- **Odpornost:** vzpostavitev in vzdrževanje ravnovesja z možnostjo novih izkušenj in pozitivnega čustvovanja
- **Okrevanje:** prehodna polna ali podprazna psihopatološka stanja (depresivnost, PTSM itn.) nekaj mesecev, nato vrnitev
- **Kronična disfunkcionalnost:** dolgotrajna simptomatika in nezmožnost funkcioniranja (več let)
- **Odloženo žalovanje oz. travma:** prilagajanje se kaže kot normalno, a se stres in simptomatika pojavijo z nekajmesečno zamudo

Eden izhodov je tudi obup ...

... ki je tako vtkan v različne ravni pacientovega doživljanja, da ga je težko izvzeti in izolirano obravnavati. Sodi med tista vseobsegajoča oz. eksistencialna občutja, ki so podstat vsakemu drugemu čustvu (Ratcliffe, *Feelings of being*).

➤ Pacient, ki sem ga vprašal o obupu, je odgovoril:
„Veste, ne vem sploh, kaj pri meni ni obupano.“

Obup v Kierkegaardovi interpretaciji

... je samo-krožni (self-circling) in samo-zapirajoči (self-enclosing) pojav.

Je ječa, v katero se aktivno zapiram.

Izgubi pripišem neskončno vrednost, in če tega nimam, obupujem.

Nočem biti, kar sem → samo-alienacija.



LJUDJE (KI ŽALUJEJO) IŠČEJO

IN NAJDEVAJO DUHOVNE VSEBINE IN RAZLAGE
→ to je ŽIVLJENJSKA in KLINIČNA REALNOST

- Lahko izberemo SELEKTIVNO NEPOZORNOST, ki je precej razširjena glede skoraj vseh eksistencialnih vsebin, kot so: smrt, bolezen, svoboda, osamljenost, smisel itn.

Žalovanje je

stanje, ki pahne človeka v "mejno situacijo", kot je to poimenoval ugledni psihiater in filozof Karl Jaspers (1973):

- samoumevnost je ukinjena,
- predpostavke o sebi, drugih in življenju so postavljene pod vprašaj in
- življenjski svet se vzpostavlja *de novo*



Žalovanje se dogaja sredi življenja

- človeka, ki ima za sabo že določene izkušnje, ki so jo oz. ga oblikovale in zaznamovale, posebno travmatizirajoče med njimi,
- ki živi z drugimi ljudmi in z določenimi nalogami/vlogami,
- ki ima pred sabo cilje, pričakovanja in smiselne vsebine (Frankl, GW 2006).



Človek, ki žaluje ...

... ima pred sabo veliko nalogo, saj mora posledice "mejne situacije" in vdora eksistencialnih tesnob vtakati v svojo življenjsko zgodbo in si izboriti novo avtobiografijo ter novo identiteto znotraj nje.



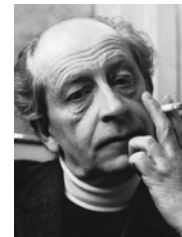
... da se osvobodi ...

1. Diagnoza: nezadovoljivost, neprijetnost življenja
2. Etiologija: želja in nevednost
3. Terapevtski cilj: končanje neprijetnosti, osvoboditev
4. Terapija: osemčlena pot



... da lahko dela in ljubi (Freud) naprej ...

... da potem, ko se je znašel v svetu, kjer "ni več možno čutiti doma, varnosti in prijateljstva", kot je za življenje po hudi travmi zapisal Jean Améry, vse to troje ponovno najde ...



Mislil sem, kakšna črnina, kakšna črnina
bo parala vsepovsod.
A zdaj je naenkrat postalo vse belo.
Celo bolečina.
Kar je vpilo, je onemelo v belo
in mila senca sije na pot.

Tu je. Z mano. Kot molk za zbranost.
In ko potuješ
neskončno vdano
v belino belega, v prostor umrlih duš,
se zdi, da po malem razumeš
prelivanje časa v času,
tišino v glasu
in belo pesem človekovih muk.

Belo je milost za črne čase.
Belo je tvoje telo.
In bel tvoj obraz.
Bela svetloba lije počasi
lahno, lahno
iz tvoje večnosti v moj hudi čas.

Tone Pavček: BELO



Slovo od bližnjega

Majda Jus Ašič, univ. dipl. psih.

Prva velika izguba

- Oče – umrl doma, nepričakovano, v prisotnosti mame, v nedeljo zvečer, v dobri uri, pred prihodom reševalnega vozila.
- Poslovala sem se doma, skupaj z mamo in možem, oče je ležal v dnevni sobi do prihoda preglednika in prevoza na Žale.

Moževa bolezen - 2010

- 2009 – hči zboli v novembru - pljučnica, sama zbolim v decembru – pljučnica, mož zboli konec decembra – „gripa“.
- Aprila diagnoza.
- Prognoza v strokovnem članku: 15% pacientov preživi pet let po bolezni.
- Prognoza zdravnika: obstaja 50% možnosti preživetja.
- 2010 - septembra in sredi decembra – zdrav.
- Konec decembra - zelo slabo počutje – urgenca – zelo slabi izvidi krvi.

Prazniki doma

- Predlagana hospitalizacija, mož želi domov, zdravnik se strinja.
- Kličem dežurno zdravnico, svetuje, da pridem po recept za dodatna zdravila proti bolečinam in me vpraša: „Ali se vi zavedate, da mož lahko umre?“
- Otrpnem, zmrznem, pretresena sem, vprašam, ali lahko umre, ker je doma, in mi pojasni, da so izvidi slabi, da lahko umre.

Bolnišnica

- Hospitalizacija za nekaj dni s ciljem, da se izboljša kri.
- Po terapijah malo izboljšanja, upanje, da bo v redu.
- Preiskava kostnega mozga – slabi izvidi.
- Zdravnikovo mnenje – „to ni dobro“.
- Prognoza moževega prijatelja – zdravnika – „izvidi so slabi, to se ne bo dobro končalo, verjetno ni rešitve“.
- Vprašanje zdravniku kako naprej – odgovor – ne bo potrebna oskrba drugje, bomo zanj poskrbeli pri nas.

Šok

- Čas se ustavi!
- Kaj to pomeni?
- Koliko časa imamo?
- Občutek imam, da sem v vakuumu, izoliranem mehurčku, pod vodo.

Zbiranje podatkov in informacij

- Silvestrovo v bolniški sobi, mož spi.
- Prijazna zdravnica mi na hodniku ponudi nekaj dragocenih informacij.
- Dežurni zdravnik si vzame 10 minut in mi pojasni izvide krvi.
- Neskončno prijazne medicinske sestre in medicinski „brat“ (tehnik).
- Optimističen mož, ki potrpežljivo prenaša vse.

Razmišljanje

- Kaj lahko naredim?
- Ali obstaja še kakšna rešitev?
- Kaj je najpomembnejše?
- Kaj sedaj potrebuje mož?
- Kako mu lahko pomagam?
- Kaj bi si želel?
- Kako naprej?

Vprašanja brez odgovora

- Kako bo potekala bolezen?
- Kako naj mu zagotovim, da ga ne bo bolelo?
- Kako bom vedela, da se približuje konec?
- Kaj lahko naredim pred tem?
- Kako naj mu povemo?
- Ali bom na koncu lahko ob njem?

Komu povedati in kako?

- Meni je pomembno, da natančno vem, kakšno je stanje in kakšen bo potek bolezni, potrebujem dejstva, jasne informacije.
- Zaradi posebnega čustvenega stanja poslušalca je dobro preveriti, ali nas je sogovornik slišal, razumel in sprejel informacijo.
- Nekateri posamezniki pa ne želijo takih jasnih sporočil in želijo vedeti samo dejstvo, ali jim zdravnik lahko pomaga ali ne.
- Dobro je preveriti, ali so se doma pogovarjali o bolezni in smrti ali želijo vedeti natančne podatke ali ne. Kdo želi vedeti in kdo ne.

Prijazne besede so lahko
kratke in enostavne,
njihov odmev pa je neskončen.

(Mati Tereza)

Kako sem mu povedala?

- Na hodniku pred bolniško sobo sem se pogovarjala z njegovim zdravnikom o izvidih. Prosila sem ga, da možu pove on. Prišel je v sobo in mu rekel, da naj pridno razgibava noge, da bo lahko hodil. Ko je odšel, me je mož vprašal, kaj mi je povedal zdravnik.
- Izvidi so zelo slabi! Na kosti je šlo.
- Ali to pomeni, da bom „škripnil“?
- Ja. Mislim, da ti ne morejo pomagati.

Pričakovanja

- Pričakovala sem, da bo njegov zdravnik povedal možu o izvidih in mu odgovoril na vsa vprašanja.
- Pričakovala sem, da si bo zame vzel vsaj eno uro in mi razložil vse, kar moram vedeti, in vse, kar me zanima.
- Pričakovala sem, da mi bo pojasnil stvari, ki jih ne razumem in preveril, ali sem ga slišala.
- Pričakovala sem, da mi pove, koliko časa nam še ostane.
- Pričakovala sem, da se bodo z mano pogovarjali sede, v kakšnem kotičku in ne stoje na hodniku, na hitro, v dveh stavkih.

Kdaj in kako sem se poslovila?

- Mož je bil že zelo slaboten.
- Ko je rekel, da je „spustil z glave“ službene stvari, sem vedela, da je pripravljen na odhod.
- Vprašala sem ga, če je še kaj pomembnega, kar bi mi želel povedati.
- Zahvalila sem se mu za vse, kar je dobrega naredil za naju. Povedala sem mu, da sem mu hvaležna za skupna leta. Rekla sem mu, da ga imam neskončno rada, da mu obljubim, da bom poskrbela za najino hčerko in da lahko odide, če si to želi.

Slovo od sorodnikov in prijateljev

- Obvestila sem najbližje sorodnike in najožje prijatelje.
- Kljub hudi dilemi ali naj ga pustim počivati, ker je bil zelo utrujen, sem se odločila, da je zanj pomembnejše, da ima okrog sebe ljudi, ki jih ima rad in imajo radi njega.
- Pomembno se mi je zdelo zanj, za sorodnike in prijatelje. Izgubo bližnjega laže prebolimo, če se lahko poslovimo.

Zakaj je pomembno, da se poslovimo?

- Da povemo, kar smo želeli, da uredimo pomembne stvari.
- Da povemo še kakšno skrivnost, ki je ne želimo vzeti s seboj, delimo kakšno modrost, sporočilo, popotnico.
- Da se imamo priložnost posloviti, da „zaključimo zgodbo“.
- Da tistemu, ki odhaja, povemo, da ga imamo radi.
- Da mu dovolimo, da odide, če želi, in da ga spustimo.
- Da oprostimo, če obstajajo kakšne nerazčiščene stvari.
- V takih trenutkih ugotovimo, kaj je v življenju najpomembnejše.

Kaj pomeni izguba svojca?

- Vsaka izguba je drugačna.
- Vsak posameznik doživlja izgubo na svoj način.
- Zame je bila to zelo huda izguba. Bila sva dva močna, mogočna stebra, ki sta se podpirala več kot trideset let. Nenadoma enega stebra ni več.
- Izgubila sem sanje, prihodnost, oporo, sogovornika, moža, prijatelja, družabnika, soplesalca.
- Nastane velika praznina – fizična, čustvena, duševna, finančna.

Kako sem razmišljala?

- Prva informacija dežurne zdravnice me je pretresla, slišala sem, da lahko umre.
- Hospitalizacija, nihanje zdravstvenega stanja, negotovost, pomanjkanje informacij, upanje, da se lahko stanje izboljša.
- Optimizem zdravnika mi daje občutek, da bo po vseh terapijah bolje in gremo domov, saj je bilo tudi v procesu zdravljenja in kemoterapije občasno zelo slabo in bi lahko umrl.
- Potrebujem jasno in enoznačno informacijo in jo končno dobim: „Lahko traja dva dni ali dva meseca.“

Žalovanje

- Pogovor o tem, kje bomo pokopani in kakšen pogreb si kdo v družini želi, smo imeli večkrat in stvari so jasne.
- Premišljuje o podrobnostih, v mislih sestavljam osmrtnico.
- Kaj vse moram še opraviti?
- Kdo bi ga želel obiskati in koga si želi mož videti?
- Premišljuje o lepih trenutkih v dvaintridesetih letih skupnega življenja. Hvaležna sem, čutim ljubezen do njega, žalostna, obupana ...

Kaj mi je bilo najtežje?

- Najtežje mi je bilo, da zadnjo noč nisem mogla biti z njim.
- Negotovost ob izvidih.
- Čakanje na izvid posebne preiskave.
- Dokončnost diagnoze.
- Potrebovala bi pogovor, vsaj pol ure, strokovno podporo.
- Ker mu nisem mogla nič več pomagati.

Kaj mi je pomagalo?

- Moja pozitivna naravnost do sveta in ljudi.
- Odlični odnos s hčerko, s katero sva vse izpeljali skupaj.
- Zavedanje, da sem naredila prav vse, kar je bilo mogoče.
- Podarjenih nekaj let - nekaj težkih zdravstvenih preizkušenj je bilo že za njim, pa smo bili še vedno skupaj.
- Urejene in jasne stvari v družini, da smo se o vsem pogovarjali.
- Služba, ki mi je zagotavljala prihodek.
- Široka socialna mreža prijateljev in sorodnikov, na katere sem lahko računala, da mi bodo pomagali, če jih bom potrebovala.

Kako sem žalovala in kdaj?

- Najprej v bolnici, po dokončni diagnozi, ko sem jasno in glasno slišala, da to pomeni konec, v času, ko sem sedela ob bolniški postelji.
- V pogovoru s hčerko, prijatelji in sorodniki.
- Pri organizaciji pogreba in na pogrebu ko so se z mano pogovarjali in me objemali prijatelji, sorodniki, sosedje, sodelavci, ...
- Pri prebiranju sožalnih vizitk in telegramov.
- Pri urejanju vseh formalnosti, ki jih je potrebno urediti po pogrebu.
- Vsakič, ko je prišla pošta na njegovo ime.
- Vsakič, ko sem ga želela poklicati po telefonu.

Žalovanje in poslavljanje

- Vsakič, ko sem želela kakšen vesel dogodek deliti z njim.
- Ob branju knjige, gledanju televizije, ko sem želela njegovo mnenje.
- Ob vseh športnih dogodkih, ki jih ni več gledal in komentiral.
- Pri vseh aktivnostih, ko smo bili skupaj.
- Na vseh krajih, ki smo jih obiskovali skupaj.
- Ob vseh njegovih stvareh, oblekah, knjigah, ključih ...
- Ko sem na radiu slišala najino melodijo, skuhalo njegovo jed ...
- Ko sem videla kakšnega gospoda, ki me je spominjal nanj ali slišala govorico iz njegovih krajev, me je pretreslo.

Kako naprej?

- Avtopilot (služba, opravi, skrb za mamo, kuža, ki potrebuje sprehod...)
- Fizična aktivnost (vrt, beljenje stanovanja, sprehodi, seznam opravil, dejavnosti, ki jih imam rada ...)
- Najtežje so obletnice, rojstni dnevi, prazniki, počitnice, prvi november, obiski pri družinskih prijateljih ...
- Žalosti ne ozdravi čas, pomaga, da jo sprejmeš.
- Za ljubljeno osebo ostane prazen prostor, lahko ga napolniš s hvaležnostjo in ljubeznijo, ostanejo lepi spomini, najina hči ...

Kaj mi je olajšalo dneve v bolnišnici?

- Neskončno prijazne medicinske sestre in medicinski tehnik.
- Razumevanje in sprejemanje s strani zaposlenih.
- Možnost, da sem bila lahko vsako popoldne v bolnici.
- Možnost, da sem bila čez praznike z njim ves dan in ponoči.
- Ko sem sedela ob njegovi postelji in sva bila samo midva in zunanji svet ni obstajal.
- Prijazen vratar, ki mi je vsakič dovolil, da grem gor.

Kaj bi si želela?

- Da bi vsakdo imel možnost posloviti se, povedati kar si želi in slišati, da je ljubljen.
- Da bi pred usodno diagnozo ljudje postavili sebe na prvo mesto in s svojimi najdražjimi preživeli več časa.
- Da bi pacienti in svojci imeli ustrezno strokovno pomoč.
- Da bi zdravstveno osebje imelo podporo zaradi čustvenih obremenitev pri delu.
- Da bi jim pri tem s svojim strokovnim znanjem in osebno izkušnjo lahko pomagala.
- Da bi moj mož sedel med vami in mi rekel: „Dobro si povedala!“

POTREBE ŽALUJOČIH OTROK

Aktualne teme iz paliativne oskrbe
"ŽALOVANJE – ZAKLJUČEK ALI
ZAČETEK..."

dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.
Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše
Ljubljana

Izgube in žalovanje so sestavni del
našega življenja.

Večina otrok tekom otroštva in
adolescence izkusi izgubo
družinskega člana ali družinskega
prijatelja in večina otrok in
mladostnikov izgubo zadovoljivo
predela.

Kdaj iščemo pomoč?

V določenih okoliščinah pa
žalovanje pomembno okrne
otrokovo **spodobnost prilagajanja**
ali pa otrokove reakcije **niso**
skladne s pričakovanji
pomembnih drugih oseb v družini,
posebno staršev (zaradi njihovega
procesa žalovanja ali zaradi
zmotnih prepričanj glede žalovanja
otrok).

Otrokov odziv na izgubo je odvisen
od otrokovega razumevanja pojma
smrti.

Pojem smrti in otrokovo
razumevanje smrti se spreminja
glede na razvojno obdobje otroka.

Razvoj razumevanja pojma smrti

- *2- 4 leta:* V tej starosti smrt vidijo kot nekaj reverzibilnega in se sprašujejo, če se smrt zgodi vsem.
- *"Mama je umrla? Kdaj pa pride domov?" "Kdaj boš pa ti umrl? Kaj pa jaz?"*

- *5 – 8 let:* Smrt vidijo kot reverzibilno. Lahko se čutijo odgovorne, krive za smrt bližnjega. Lahko so prepričani, da so s svojimi mislimi ali željami povzročili smrt.
- *"Jaz sem kriv, da je mami umrla. Jezzen sem bil nanjo in želel sem si, da bi umrla."*

- 8 – 12 let: Začenjajo razumeti, da je smrt nekaj trajnega in začenjajo razmišljati, na kakšen način bo smrt nanje vplivala na dolgi rok. Nekateri otroci se usmerijo predvsem na to, kaj se zgodi s telesom, ko nekdo umre. Občutki krivde in obžalovanja lahko vodijo k zaskrbljenosti, da so s svojimi dejanji povzročili smrt.

• *“Mislim, da sem jaz kriv, ker sem bil zloben do svojega brata.”*



- 13 – 18 let: Adolescenti razumejo, da je smrt trajna. Pri nekaterih še lahko opazimo magično mišljenje (“samo na dolgo potovanje je šel”).
- Pojavi se razmišljanje o smislu življenja, smrti...



Proces žalovanja pri otroku

- Med otroki so v žalovanju velike razlike.
- Nekateri otroci izpeljejo proces žalovanja sami z veliko mero poguma in reziljentnosti, drugi ne.
- Prilagoditvene težave se kažejo lahko v vedenjskih težavah somatskih pritožbah, težavah v šoli, težavah v medosebnih odnosih.



Gre za vključenost v enega ali več procesov znotraj žalovanja:

**šok - zanikanje – žalost – jeza –
anksioznost – občutek krivde -
sprejemanje**



Odzivi otrok v procesu žalovanja: 2 – 4 let

- Anksioznost
- Jok
- Neredno spanje
- Razdražljivost
- Izbruhi
- Pripovedovanje zgodbe vsem vključno neznanecem
- Ponavljajoča vprašanja
- Regresija v vedenju (lahko rabi pomoč pri opravljenih, ki jih je že zmoget sam)



Nasveti za bližnje

- Ustvarimo rutino, s katero ponovno vzpostavimo občutek varnosti in predvidljivosti.
- Kratka in iskrena pojasnila smrti.
- Iskreno odgovarjajte na vprašanja.
- Postavljajte meje, vendar fleksibilno.
- Omogočiti priložnosti za igro.
- Nudite možnost izbire, če je le možno.
- Omogočite veliko čustvenega in fizičnega crkljanja.



Odzivi otrok v procesu žalovanja: 5 - 8 let

- Motnje spanja, spremembe v prehranjevalnih navadah.
- Ponavljajoča vprašanja.
- Zaskrbljenost glede varnosti in zapuščenosti.
- Kratka obdobja močnih reakcij, pomešano z obdobji pretvarjanja kot da se ni nič zgodilo.
- Nočne more.
- Regresija v vedenju.
- Spremembe v vedenju (nihanje ravni energije, brcanje...).
- Psihosomatika.



Nasveti za bližnje

- Kratka in iskrena pojasnila smrti.
- Iskreno odgovarjajte na vprašanja. Veliko priložnosti za igro in ustvarjanje.
- Naj otrok govori o doživljanju, izkušnji in o tem sprašuje.
- Omogočite izbire, če je le možno.



Odzivi otrok v procesu žalovanja: 8 - 12 let

- Sproščanje energije skozi vedenje.
- Anksioznost in zaskrbljenost za lastno varnost in varnost drugih.
- Zaskrbljenost, da se bo ponovno zgodilo nekaj slabega.
- Težave s pozornostjo in koncentracijo.
- Nočne more, vsiljive misli.
- Psihosomatika.
- Predelovanje dogajanja skozi igro.
- Podrobna vprašanja o smrti in umiranju.
- Paleta čustev – bes, maščevanje, krivda, žalost, olajšanje, zaskrbljenost.
- Pretirana pozornost/povečana senzorna občutljivost.
- Umik iz socialnih situacij.



Nasveti za bližnje

- Kratka in iskrena pojasnila smrti.
- Različne aktivnosti za izražanje čustev (ustvarjanje, gibalne aktivnosti, pogovori...).
- Iskanje oseb in dejavnosti, kjer se počutijo varne.
- Ohranjanje rutin, vendar fleksibilno.
- Nudite možnost izbire, če je le možno.
- Izgradnja občutka varnosti in predvidljivosti v življenju.
- Odrasli kot model spoprijemanja in skrbi zase.
- Dober poslušalec – brez dajanja nasvetov.
- Učitelji naj bodo seznanjeni s situacijo.
- Po potrebi strokovna pomoč.



Odzivi otrok v procesu žalovanja: 13 - 18 let

- Umik od družine/vrstnikov.
- Porast tveganih vedenj.
- Težave s spanjem.
- Sprememba apetita.
- Občasna nepredvidljivost/ občasne močne čustvene reakcije.
- Nelagodje pri pogovoru o smrti.
- Strah pred smrtjo.
- Zmeda glede latne vloge v družini.
- Suicidalne misli, samopoškodbeno vedenje.
- Pretirana pozornost/povečana senzorna občutljivost.



Nasveti za bližnje

- Krepitev občutka varnosti.
- Ohranjanje rutin in jasnih pričakovanj, z mero fleksibilnosti.
- Izražanje čustev brez poskusov spreminjanja teh.
- Iskreno odgovarjajte na vprašanja.
- Omogočite možnost izbire.
- Težave s pozornostjo in koncentracijo.
- Poslavljajte vprašanja odprtega tipa.
- Pomoč pri iskanju podpore, pomoči.
- Potrpljivost pri mladostnikovih vprašanjih, odzivih.



Če povzamemo:

- Odgovorite na njegova vprašanja – tudi če so težka.
- Dajte otroku možnost izbire, kadar je le možno.
- Pogovarjate se o preminuli osebi, spominjajte se je.
- Spoštujte razlike v načinih žalovanja.
- Poslušajte brez obsojanja.
- Dovolite, da se otrok od umrlega poslovi; naj se udeleži pogreba.
- Dovolite otroku, da si vzame premor.



Hvala za pozornost!





Soočanje z izgubo otroka med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu

Zavod za zdravo in varno vzgojo otrok
Društvo Solzice

PREDSTAVITEV DRUŠTVA SOLZICE

Društvo Solzice pomaga staršem, družinam, prijateljem in vsem, ki se srečajo s smrtjo otroka med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu.

Knjiga *Prazna zibka, strto srce* Spominski parki





Park Zvončkov Polje Belih vrtnic

Staršem pomagamo pri :

- seznanjanju njihovih pravic in pravic mrtvega otroka,
- organiziramo podporne skupine,
- pomoč preko telefona, internetne pošte,
- nudimo strokovno pomoč oz. individualne pogovore,
- pomagamo pri pripravi slovesa,



Društvo Solzice Park zvezdice Postojna

- pomoč pri reševanju pravnih vprašanj, pri pokopu, organiziramo delavnice za žalujoče starše, družine,
- **IZOBRAŽEVANJA:** izvajamo izkustvene delavnice za zdravstveno osebje, pedagoške delavce, ki se srečujejo z žalujočo družino in umirajočim; Supervizije in introvizije; Šolo čustvene inteligentnosti; Podpora žalujočim otrokom ect.
- medijsko ozaveščamo širšo javnost



15.10.2010 ob mednarodnem dnevu spomina na otroke umrle med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu

Društvo Solzice

SPOMINSKI PARKI oz. pokopališča

PARK ZVONČKOV, LJUBLJANA



ZVEZDICE, POSTOJNA



POLJE BELIH
VRTNIC, MARIBOR



15.oktober mednarodni dan otrok, ki so umrli med nosečnostjo ali kmalu po rojstvu






KAKO DOŽIVLJAMO IZGUBO STARŠI

Petra Urek, predsednica društva
Solzice

OTROK

Predstavlja:

- del tebe, del partnerja
- darilo preteklih generacij
- upanje
- ljubezen
- veselje...



NARAVNI POTEK ŽIVLJENJSKEGA KROGA

Starši pričakujemo, da bodo otroci živeli, odraščali in da bomo umrli pred njimi.

IZGUBA OTROKA

predstavlja izgubo prihodnosti, upanj, novih moči in popolnosti.



Smrt novorojenčka ali smrt otroka med nosečnostjo, odmrtnje ploda se pripisuje napaki narave, neljubim dogodkom.

Starši pa enako kot izgubo drugih otrok objokujemo zarodek, plod in novorojenega otroka.

Beseda za starša, ki je izgubil otroka sploh ne obstaja!



Babice in zdravniki želijo na svet poroditi življenje, zdravo življenje. Porajanje smrti je prizadetost, ki časovno in čustveno presegajo njihove moči.

Negotovost, neznanje in neprimerno ravnanje poglobljata žalost staršev.

Starši ne želimo delovati histerično, smo poslušni in slepo verjamemo, kaj je za nas najboljšo, ne postavljamo vprašanj.

Mučna vprašanja, samoobtoževanje, občutki krivde, žalost prihajajo pozneje, ko je v glavnem že prepozno.

Če se da staršem pravočasno možnost, da po nesrečni nosečnosti postavljajo vprašanja, bi lažje objokovali in pokopali svojega otroka.

DRUŽINA

... kot sistem, kot struktura ni nikoli ranljiva, tako kot ob izgubi otroka.

Posledica izgube otroka:

- Razpad zakona staršev...razpad družine.
- Okrepitev partnerskega odnosa.



POZABLJENA ŽALOST OČETOV

- Moški vedo, da se težje soočajo z žalostjo, kot ženske. Zaradi tega tudi trpijo.
- Očetje se morajo držati tega kar od njih se vedno zahteva družba: da so močni, zbrani, da ne dopustijo žalosti, da prevzemajo nadzor nad krizo, ki je nastala v družini.
- Pogosto prihaja do nesoglasij, do krize med partnerjema. Ona pričakuje tolažbo, skupno razumevanje in sočutje.
- Kadar moški priznajo svojo žalost, se podirajo pregrade.

KO SO STARŠI ŽALOSTNI

- Otroci žalost čutijo, zaznajo.
- Počutijo se krive za nastalo situacijo.
- Starši večkrat nimajo moči za otroke, ki so ostali.
- Potrebujemo spoznanje, da gre življenje naprej kljub žalosti in trpljenju.



POKOP OTROKA

- Pokop sicer prinaša težke občutke, vendar žalujočim lahko pomaga pri predelovanju žalosti.
- Pokop je kot mejnik na poti žalovanja.
- Za starše in ostale žalujoče je tolažilno, če vedo, kje je otrok pokopan.
- Žalujoci imajo prostor, kamor lahko odnesejo svojo žalost.

ŽALOVANJE

- Nekateri spodbujajo, da bi pozabili na smrt otroka vendar je izražanje občutij staršev je zelo pomembno, da si opomoremo.
- Čas sam po sebi ne zdravi, le žalovanje pomaga, da postopoma prebolimo izgubo.
- Čas žalovanja je odvisen od posameznika, njegovih prepričanj, podpore okolice.
- 6-8- tednov po smrti otroka nastopi žalovanje.

PROCES ŽALOVANJA

Faze žalovanja niso urnik čustvenega zdravljenja pač pa opis izkušenj.

- Šok in zanikanje,
- obup, kriva, jeza,
- iskanje odgovorov,
- depresija, (žalovanje ni bolezen)
- sprejemanje in odločitev (ozavestimo, dopustimo in izpustimo)

POTREBE ŽALUJOČE DRUŽINE

- Žalujoci starši smo naporni za okolico. In tudi okolica je naporna za nas, ker moramo vedno opravičevati našo žalost, ker se moramo boriti za obstoj otroka in za žalovanje.
- Predstaviti vam želimo kakšne so potrebe nas, žalujočih staršev.
- V ta namen smo pripravili 20 stvari, ki nam razkrijejo kaj si žalujoci starši želimo, kaj nas moti, česa se bojimo, kaj razmišljamo ob in po smrti otroka ...



SENZIBILNOST in sočutje

- Žalujoči starši si zaslužimo, da nas naša okolica sprejme z izgubo vred. Ne samo prvi mesec po izgubi pač pa mesece in leta kasneje.
- Izgube se ne obide samo z molčečnostjo in zadrego. Staršem pomaga, da čutijo, da je tudi drugim hudo. Lastna čustva o smrti so pogosto rezultat osebnih bolečih izkušenj.
- Najmočnejši spomini na smrt otroka so pogosto komentarji naših prijateljev in sorodnikov in dejanja zdravstvenih delavcev, ki so dobronamerni a nekoristni.

no one knows how much i
cried that day

RAZUMEVANJE

- Starši ne želimo, da nam govorite kaj naj čutimo.
- Pomaga nam, da pokažete razumevanje do naših čustev.
- Zelo pomembno je, da nam dovolite govoriti o našem otroku.
- Čas po izgubi otroka je za nas zelo težko obdobje. Težko razumemo in izrazimo svoja občutja.
- Žalujoči starši smo zelo naporni za okolico, ki nas ne zna sprejemati.



PODPORA

- Nihče ne more odvzeti bolečine ali izolacije po smrti otroka.
- Lahko nam pomagata izraziti in razumeti občutja in sprejeti smrt otroka.
- Upajte si ostati ob nas in z nami.
- Seveda vsak žaluje na svoj način in v zasebnosti zato moramo biti senzibilni za potrebe žalujočih in jih ne sili k nekemu vzorcu.

V POMOČ OHRANJANJA SPOMINOV NA OTROKA

- Ob času otrokove smrti si nekateri starši želijo izogniti vsemu kar bi jih spominjalo na otroka.
- Sčasoma, ko sok mine in nastopi žalovanje, pa smo hvaležni za stvari, ki nas spominjajo na otroka.
- Predmeti, ki služijo kot dokaz za otrokov obstoj(fotografije, odtis stopala, pramen las..)
- Spomini so vse kar imaš od zaželenega otroka in so zato največja dragocenost.

Preprosto, upajte si BIT TU. Z nami in ob nas. V tisini, objemu, ki tako dobro dene in pove vse.





4. Možnost, da se poslovijo od otroka

Nekateri starši želijo objeti svojega mrtvega otroka in se pogovarjati o njem. V tem pa lahko zelo veliko pomagajo prav zdravstveni delavci, ki starše spodbujajo in jim dajo čas, da se starši pripravijo in odločijo posloviti se od otroka.

Seveda jih ne smemo siliti, vendar z malo spodbude lahko marsikaterim staršem prav zdravstveni delavci poklonijo najlepši spomin na njihovega otroka, ravno tako pa tudi obratno: hladni pristopi, hladna dejanja ostanejo staršem v spominu celo življenje.

Skrb in podpora, ki ju naklonimo staršem v tem obdobju, sta izjemnega pomena.

Društvo Solzice

5. V pomoč ohranjanja spominov na otroka

Ob času otrokove smrti si nekateri starši želijo izogniti vsemu kar bi jih spominjalo na otroka, ker je tako boleče.

Sčasoma, ko šok mine in nastopi žalovanje pa so hvaležni za stvari, ki pomagajo spominjati se svojega otroka.

Pri otrocih, ki umrejo pred rojstvom ali kmalu po njem, je fotografija eden tistih najbolj natančnih spominov, ki jih starši lahko imamo. Drugi spomini so lahko odtis njegovega stopala, pramen laskov,...

Ti predmeti služijo kot dokaz, do otrokovega življenja, četudi kratkega, in ponujajo staršem možnost za žalovanje.

Kajti spomini so vse kar imaš od željenega otroka in to je največja dragocenost.

Društvo Solzice

6. Spoštovanje

Žalujočih staršev ne moremo razumeti temveč bi morali spoštovati njihova čustva in odločitve. Le-te pa se pogostokrat močno razlikujejo od tega, kar morda sami pomislimo, da bi občutili ali se odločili, če bi se znašli v podobnih okoliščinah. Pomagamo lahko, če vemo, da vsak žaluje na svoj način.

Društvo Solzice

Vsak zdravstveni delavec, ki obravnava žalujočo družino, naj ne bi stal pred njo le kot nosilec neke vloge-kot profesionalna oseba, ampak kot individualna oseba-kot človek.

Pristnost in človeška toplina sta namreč preizkusna kamna »bolečinek«, verodostojnosti in vrednosti zaupanja. Vse to pa bo pripomoglo k kvalitetnejšemu žalovanju družin, ki doživijo smrt otroka.

Kajti s človeško toplino jim lahko ustvarimo najlepše spomine na otroka, ki so, žal, tako redki vendar zelo pomembni.

Predhodna misel je nastala ob prebiranju evalvacijskih zbirnikov iz izkustvenih delavnic za zdravstvene delavce, kjer le-ti opozarjajo in želijo, da se o tej problematiki lahko odprto pogovarjajo.

Društvo Solzice

ZAKLJUČEK

Smrt je pomemben dogodek v človeškem življenju, ne glede na to ali jo doživljamo pozitivno ali negativno.

Prav je, da zdravstveni delavci, ki delajo na področju perinatologije pridobijo čim več znanja o potrebah žalujoče družine, saj bodo le tako znali celostno in individualno pristopiti k žalujoči družini, ki takrat potrebuje vso podporo in pomoč.

To pa bo moč doseči le, če bomo redno sledili informacijam v strokovni literaturi, z organizacijo učnih delavnic s strokovnjaki različnih strok oz. s pogovorom s sodelavci o lastnih občutkih in izkušnjah in možnosti za supervizijo.

Društvo Solzice

Ali nam obredi in navade kaj pomenijo?



Anže Habjan, univ. dipl. teol.
Društvo za paliativno oskrbo Palias

Ljubljana, november 2018

Ali nam obredi in navade ŠE kaj pomenijo?



- Torej, je sploh še uporabno to, kar je, oziroma je bilo nekoč?

Vaše/Naše vprašanje današnjega razmišljanja.

- Veliko majhnih smrti je v življenju. Npr., ko mine ljubezen.

Ko iščemo rešitve za to, prestopamo pragove in opravljamo obrede prehoda.

- Kako se pravzaprav iz uničenja nekako prerodimo?

- Gre za simboličen premik v mojem življenju. (Obred predalov)
Nered in zmeda se umakneta urejenosti - na skrivni ravni je obred prepoda.

Obredi - sestavni del družbenega življenja



Prisotni so v vseh družbah, a so si različni ...

- Javno in slovesno dejanje v predpisani oziroma ustaljeni obliki.
- Javna ali zasebna dejanja; indiv. ali skup.
- Obredi so ponavljajoča dejanja, ki se ravna po določenih pravilih in z veliko vsebnostjo simbolike, ki je lahko religiozna ali posvetna.
- Ritualni so kulturne prakse v času in prostoru.

- Obredi imajo psihološke koristi, dosežejo dovolj globoko v zavest in podzavest in imajo trajen učinek.

- Prehodni prostori med nečem kar je poznano in med nečem kar je nepoznano.

- Ustvarjajo skupnost (pomoč skupnosti v prepodu posameznika), povezanost, zaupanje, varnost, smisel.

Strukturiranje kaotičnega, kanaliziranje emocij, moč transformacije

Obredi prehoda - naše zanimanje



- Faza separacije (obredi separacije) ____
- Faza tranzicije (obredi tranzicije) ____
- Faza reintegracije (obredi inkorporacije) ____

- Biološka smrt ni simbolna smrt in obratno.

- Z golim rojstvom še ni priznana eksistenca - s simbolno gesto pa.



- Nekoč - skupnost v kateri so veljale zakonitosti, ki so jih poznali vsi. Vsak je vedel kaj je njegova naloga. Vsak se je počutil del nečesa.
- Danes se večina na pogrebu niti ne pozna. Ne razumejo obredov, prišlo je zgolj do predstave, ki pač mora biti.
- Smrt vidimo kot nepričakovano nevarnost in nujno pride zaradi nečesa. Se pravi, to sicer ni del življenja.
- Ljudje umirajo nepričakovano???
- Nismo pripravljene na to, o tem se ne govori.

Različni vidiki obrednih dejanj in navad



- Črnina - skriti pred duhovi (pajčolan), biti „opit“ z demoni, izraz situacije posamezne družine
- Obred sprave (vprašanje za žalujoče) / Religiozni obredi
- Odnos do smrti (vprašanje za žalujoče)
- Pomen slovesa (izgubili smo smisel obrednega slovesa)
- Truplo (ravnanje, umivanje, maziljenje, oblačenje)



- Zgodovinski pregled ...
kremacija ali klasični pokop?
 - Pogreb (Navade, ki se jih še spominjamo, a jih hkrati ni več)
 - Komercializacija pogrebnih obredov - šov biznis (ZDA, Trst)
- Kaj danes še pomenijo: mrtvaška, ura, sova, „cahni“, molitev, nevestina bala, obleka ...
---SEGE IN NAVADE



- Otroci v času umiranja in smrti.
(BOG) NE DAJ!
- Sožalno pismo, obiski (bližnjih, sosedov, duhovnika ...)
POSTALI SMO SKRITI
OSTANEMO SAMI (7. dan, 30. dan)
- Pokopališče (navade obiskovanja)
- Grob (napis na nagrobniku)

Je vredno, da ohranimo to, kar je vredno?



Hvala za pozornost!

Kontakt:
habjan.a@gmail.com