

## Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega - 18. november

Inštitut Rahločutnost, Zavod Med.Over.Net, združenje Ozara Slovenija in Zavod Pogreb ni tabu letos prvič v Sloveniji organizirajo Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega ([Survivor Day - International Survivors of Suicide Loss Day](#)). Tako se tudi v Sloveniji pridružujemo mnogim državam sveta, ki pod okriljem American Foundation for Suicide Prevention že vrsto let organizirajo različne dogodke, s katerimi izražajo solidarnost in opozarjajo na bolečino in stisko, ki jo doživljajo družine po smrti bližnjega družinskega člana zaradi samomora.

### Samomor prizadene vsakega 15. Slovenca/ko

Vsak dan več kot ena slovenska družina izgubi bližnjega zaradi samomora. V letu 2016 je samomor prizadel **371 družin**, v preteklih letih še veliko več. Ocenjuje se, da vsak umrlj v bolečini in hudi stiski zapusti 6 ljudi moške, žene, mame, očete, brate, sestre ... Med njimi so tudi naši najmlajši, tudi otroci in najstniki.

V zadnjih 40. letih je tako v Sloveniji več kot 120.000 ljudi izgubilo bližnjega zaradi samomora, kar pomeni, da se je s samomorom med najožjimi bližnjimi srečal vsak 15. Slovenec. To nas uvršča na visoko mesto med narodi sveta in kliče po solidarnosti, razumevanju in podpori v širši skupnosti.

### Kaj se dogaja ob samomoru bližnjega

Smrt bližnjega družinskega člana zaradi samomora je huda travmatična izkušnja, ki v družini povzroči hudo krizo in stisko. Družinski člani doživijo šok, so zmedeni, pretreseni in primanjkuje jim informacij. Izguba jih obremeni. Lahko pusti posledice, kot so posttravmatska stresna motnja, depresija, hud občutek krivde, upad funkcioniranja na različnih področjih, samoobtoževanje, strah, občutki izoliranosti, nerazumljenosti, samodestruktivno vedenje, tudi s povečanim tveganjem za samomor in drugo.

*»Družinski člani potrebujejo primerno strokovno podporo in vodenje, da lahko travmatično izkušnjo predelajo in integrirajo ter razrešijo njen vpliv na sedanost in življenje v prihodnosti. Če ljudje lahko govorijo o tako hudi travmatični izkušnji, če lahko govorijo o bolečini, če so s sočutjem slišani, sprejeti in razumljeni, potem jim je lažje, ker se razbremenijo. Pomembno je, da spregovorijo,«* opozarja **mag. Violeta Irgl**, specialistka zakonske in družinske terapije, ustanoviteljica in direktorica Inštituta za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje Rahločutnost ter pobudnica in ena izmed organizatorjev mednarodnega dneva v Sloveniji.

### Kako lahko pomagamo bližnjim po samomoru

*»Izguba bližnjega je vedno boleča. To potrjujejo številne osebne zgodbe, ki jih ljudje zapišejo na forumih in zaupajo svoje občutke in razmišljanja drugim anonimnim obiskovalcem. Pogosto to ni dovolj, zato smo na pobudo odprli še poseben forum Za žalujoče po izgubi zaradi samomora, ki je voden in moderiran. Strokovna pomoč na forumu predstavlja eno izmed vstopnih postaj za iskanje informacij in predvsem za pridobivanje prepotrebne podpore in razumevanja«, je povedala **Andreja Verovšek**, vodja projektov Zavoda Med.Over.Net, ki na svojih spletnih straneh pripravlja tudi niz prispevkov z napotki za žalujoče in tudi tiste, ki se z njimi srečujejo. Predvsem okolje lahko veliko pripomore k okrevanju.*

*»Izkušnje iz Ambulante za bližnje po izgubi samomora na Psihiatrični kliniki, v kateri sem delovala 40 let in kjer smo skupaj s sodelavci prvi opozorili na to problematiko, kažejo, da so tako vzroki za samomor, kot posledice v družinah se zelo razlikujejo. Vsi pa potrebujejo pogovor in nekateri tudi terapevtsko pomoč. Zato pozdravljam iniciativo za podporo svojcem ter ustanavljanje terapevtskih skupin po celi Sloveniji,« je poudarila **prof. dr. Onja Tekavčič Grad**, spec. klinične psihologije, psihoterapevtka in supervizorka, ki se ukvarja s pomočjo ljudem v hujših duševnih stiskah in predvsem z žalujočimi po nenadnih smrtih svojca, kot so nesreča in samomor.*

Združenje Ozara in nekatere druge organizacije že več let na različne načine ozaveščajo o problematiki samomora ter spodbujajo strokovno in laično javnost k pogovoru o tej prevečkrat spregledani in zamolčani temi. **Mag. Bogdan Dobnik**, predsednik in strokovni vodja programov združenja Ozara, je predstavil publikacije, ki so na voljo v njihovih centrih in dodal: *»V vseh letih naših prizadevanj smo spoznali, da slovenski prostor močno zaznamujeta odsotnost nacionalne strategije za znižanje števila samomorov ter pomanjkanje pomoči žalujočim po samomoru bližnjega. Zlasti to dejstvo je še posebej zaskrbljujoče, saj ti ljudje s številnimi neodgovorjenimi vprašanji in močnimi občutki krivde pogosto ostajajo prepuščeni sami sebi.«*

**Elvina Babajić**, vodja Zavoda Pogreb ni tabu in direktorica pogrebnega podjetja, ki se srečuje s svojci ob pripravi pogrebnih slovesnosti, je potrdila posebno občutljivost tovrstnih izgub in pomen povezovanja vseh, ki tem svojcem nudijo pomoč: *»Ob soočenju s samomorom bližnjih se svojci soočijo s težkimi stiskami – imajo več vprašanj, dilem, pogosto potrebujejo tudi več pogovorov in nemalokrat tudi strokovno pomoč. Današnje povezovanje organizacij je izjemno pomembno za to, da bomo lažje zrušili tabuje in stigmatizacijo, s katero se svojci po samomoru bližnjega soočijo v skupnosti. Z združevanjem izkušenj in znanja jim bomo lahko ponudili boljšo oporo tudi v pogrebnih podjetjih, saj z njimi prihajamo v stik med prvimi.«*

## **Prižgi svečko solidarnosti in upanja**

Organizatorji so se povezali in združili moči. Odpirajo prostor, da bodo svoji lažje spregovorili o svoji bolečini, o svojem doživljanju, da bodo z razumevanjem in sočutjem sprejeti ter da bodo dobili več možnosti za strokovno pomoč:

- Poleg foruma in posebnih prispevkov, ki jih pripravljajo na Med.Over.Net, bodo v Ozara centrih organizirali tematska srečanja in v sodelovanju z Inštitutom Rahločnost povabili bližnje družinske člane v terapevtske skupine.
- 24. novembra bo izšla knjiga *Konec molka: kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo*, avtorice mag. Violete Irgl in soavtorice Jane Debeljak. Knjiga je prepotrebna, saj Slovenija tako delo potrebuje za razumevanje doživljanja družin in predvsem otrok.
- Na spletni strani Zavoda Pogreb ni tabu bodo objavili članke za žalujoče in pripravili svetovalnico, ki jo bo vodila ga. Barbara Karu ter izdali priročnik za pogrebna podjetja.
- Pripravili pa so tudi skupno simbolno akcijo s pozivom »Prižgi svečko solidarnosti in upanja«, ki si jo lahko vsak izdela doma. Je ekološka. V paketu so osnovni pripomočki in navodila. Svečko lahko prižge sam ali jo podari. Naj bo simbolna podpora vsem, ki trpijo zaradi samomorov. Ustvarjalne pakete lahko prevzamete v večjih slovenskih mestih. Seznam je objavljen na spletni strani [www.zavod.over.net](http://www.zavod.over.net).

## Informacije:

Glavna kontaktna stran: <https://zavod.over.net>

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

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

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

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

Ljubljana, 15. 11. 2017