

## Prepričanja, ki NE veljajo:



- Za žalovanje sta potrebna dva meseca.
- Po smrti bližnjega občutimo samo žalost.
- Opora bližnjih v žalovanju ni pomembna, saj mora žalujoči izgubo odžalovati sam.
- Bolje je, da žalujoči ne razmišlja o bolečih vsebinah in da razmišlja le o pozitivnih.
- Če žalujoči izrazi zelo intenzivna čustva, je enako, kot če izgubi nadzor nad seboj.
- Dobro je reči žalujočemu »bodi pogumen«, ker zaradi teh besed ne bo čutil tolikšne bolečine.
- Ko se proces žalovanja zaključi, žalujoči ne bo nikdar več žalosten.
- Žalujoči nima razloga, da bi bil jezen na umrlega.
- Če je nekdo izgubil partnerja, ve, kako je nekemu, ki je izgubil otroka.
- Otroke je treba pred smrtjo in žalovanjem zavarovati.
- Žalujoči in njegova družina bodo po izgubi enaki kot so bili pred smrtjo (*se ne bodo spremenili*).
- Izgubiti nekoga nenadoma je enako kot izgubiti nekoga zaradi pričakovane izgube (*npr. zaradi rakave bolezni*).
- Starši se po smrti otroka navadno ločijo.

## Kje lahko pridobite več informacij?

Za podrobnejše informacije se lahko obrnete na svojega zdravnika, medicinsko sestro in druge zdravstvene delavce, ki vas oskrbujejo.



Več informacij lahko najdete tudi na:

[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)

## Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

### OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (dispneja)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE
- 1.9. TELESNA AKTIVNOST
- 1.10. KRVAVITEV

### NEGA BOLNIKA

- 2.1. SKRB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA
- 2.3. NEGA OTEKLIN
- 2.4. SUHOST UST

### PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

### SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA
- 4.3. OPOROKA
- 4.4. FORMALNI POSTOPKI OB SMRTI BLIŽNJEGA
- 4.5. UREJANJE DOKUMENTACIJE PO SMRTI BLIŽNJEGA

### ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA

### O ŽALOVANJU

- 6.1. KAKO SI POMAGAMO, KO NAS PRIZADENE IZGUBA?
- 6.2. PROCES ŽALOVANJA
- 6.3. MISLI ŽALUJOČIH V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.4. ČUSTVA V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.5. KAKO PRISTOPITI K ŽALUJOČEMU
- 6.6. ŽALOVANJE V DRUŽINI



Založnika:

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe, [www.szpho.si](http://www.szpho.si)  
Onkološki inštitut Ljubljana, [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Avtorji: *Polona Ozbič, Maja Ebert, Marjana Bernot*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Freepik*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Naklada: 3.000 izvodov, leto: 2019

PALIAT/2019/6

## Paliativna oskrba



# MISLI ŽALUJOČIH V PROCESU ŽALOVANJA

## Nasveti za žalujoče



Slovensko združenje  
paliativne in hospic oskrbe



ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA



Paliativna oskrba  
Slovenije

Žalovanje je proces, ki naravno sledi izgubi bližnjega. Nanjo se ne odzovemo samo čustveno, temveč tudi miselno, telesno, vedenjsko, mnogim je pomemben tudi duhovni vidik žalovanja.

## Spominjanje

V procesu žalovanja se žalujoči spominjajo umrlega, dejanj, ki jih je storil, izrečenih besed in dogodkov, ki so jih skupaj preživeli. Ohranjanje spomina na umrlega jim je pomembno, pomembno pa jim je tudi, da se lahko o umrlem pogovarjajo. To žalujočim stisko lajša, čeprav lahko govorjenje o umrlem prebudi stisko zaradi izgube. Spomin na umrlega se prebudi ob sprožilnih situacijah, kot so: opravljanje opravil, ki jih je nekoč počel umrli ali sta jih počela skupaj (*npr. vrtnarjenje, izleti ...*), določene obletnice ali prazniki (*novo leto, rojstni dan, dan spomina na mrtve ...*) ali kraji, kamor je umrli zahajal (*vikend, počitniški kraj ...*).

## Iskanje smisla

Iskanje smisla v izgubi je zelo pomembno za proces žalovanja. Žalujoči iščejo smisel zaradi izgube bližnjega na več ravneh: poskušajo ga najti v smrti umrlega, v njegovem življenju, v odnosu, ki sta ga z umrlim imela, in tudi v svojem življenju po smrti bližnjega. Odgovore na ta vprašanja lahko žalujoči najde takoj ali pa šele sčasoma, ko ponovno ovrednoti svoja prepričanja, vrednote in stališča, ki ne ustrezajo več novim življenjskim razmeram. Včasih žalujoči smisla v izgubi ne najde in je tudi to treba sprejeti. Žalujoči se sprašuje, ali lahko v tej slabi izkušnji najde kar koli pozitivnega (*npr. razvije lahko nove veščine, pridobi na samostojnosti, ugotovi, kaj je v življenju res pomembno ...*). Dejstvo je, da je lažje žalovati tistim, ki si lahko vsaj delno osmislijo smrt bližnjega.

Kadar žalujoči ne najde smisla v svojem življenju, je treba biti pozoren na prisotnost temnih misli, ki so lahko povezane z depresivnostjo in samomorilnim vedenjem.

## O čem žalujoči največ razmišljajo?

- Žalujoči razmišljajo o odnosu z umrlim in kakšen je bil njihov bližnji kot oseba.
- Za nekatere žalujoče je značilno razmišljanje o možnostih, kako bi se dalo izgubo preprečiti. Takrat so pogosti stavki, ki se začnejo s »Če bi ...«. Nekateri si takšnega razmišljanje ne dopustijo, saj ne vidijo v tem nič smiselnega, ker se za nazaj ne da nič spremeniti.
- Žalujoči razmišljajo o poteku bolezni in o stiski njihovega bližnjega zaradi bolezni ter posledično o svoji stiski. Težke vsebine iz obdobja bolezni so lahko pri žalujočih za določeno časovno obdobje prekrile prijetne spomine na čas, ko je bil bližnji še zdrav.
- Lahko se sprašujejo, ali žalujejo pravilno glede na pričakovane družbene norme (*npr. spraševanje o tem, ali si pokazal čustva, ki se od tebe pričakujejo, in ali žaluješ na način, ki ga od tebe pričakujejo*).

Vsa ta razmišljanja so povsem normalna in sestavni del procesa žalovanja.

## Prepričanja o procesu žalovanja

O procesu žalovanja ima žalujoči in tudi njegovi bližnji različna prepričanja. Nekatera prepričanja žalujočega podpirajo v njegovem prilagajanju na izgubo, posamezna pa mu lahko preprečujejo ustrezno prilagoditev na življenje brez umrlega in mu stisko povečujejo. Prav tako imajo prepričanja pomembno vlogo pri tem, kakšen odnos bodo do žalujočega vzpostavili njegovi bližnji.

### Prepričanja, ki veljajo:

- Včasih žalujoči ne najde smisla v izgubi bližnjega.
- V žalovanju lahko žalujoči občuti tudi pozitivna čustva.
- Po smrti bližnjega se vez z umrlim nadaljuje.
- Otroke je treba vključiti v žalovanje.
- V družini družinski člani pogosto žalujejo različno.
- Žalujoči večinoma želi govoriti o smrti bližnjega.
- Če žalujoči ne govori o umrlem, to ne pomeni, da ne žaluje.
- Če žalujoči ne obiskuje groba, to ne pomeni, da ne žaluje.
- Izgube se med seboj razlikujejo (*npr. smrt starša ni enako kot smrt sorojenca*).
- Žalujoči ima lahko težave s koncentracijo in spominom.
- Žalujočega moramo podpreti v skrbi za duševno in telesno zdravje.

