

Ko se sprašujete

- ? Kako ravnati z občutki, ko ni razumevanja za mojo žalost?
- ? Po izgubi se ne poznam več – kaj se z menoj dogaja?
- ? Ali je prav, da pokažem ranljivost, sem zato šibak?
- ? Ali je normalno, da se po izgubi vedem, kot da se ni nič zgodilo?
- ? Kako naj ravnam, ko se mi po izgubi dogajajo nenavadne reči, občutja in misli?
- ? Kako naprej, ko v življenju ne vidim več smisla?

Smo tu za vas.

” Ne izgubite se v svoji bolečini, vedite, da bo nekega dne bolečina postala vaše zdravilo.

Rumi

Informacije in kontakt



Nosilec projekta

Miralem Zec
miralem.zec@hospic.si
tel.: 031 382 749



Prijave za vikend delavnico

e-pošta: tabor@hospic.si,
tel.: 030 689 656



Prijave v pilotne skupine*

Ljubljana: ljubljana@hospic.si
Novo mesto: dolenjaska@hospic.si
Murska Sobota: murskasobota@hospic.si

*pridružujemo si pravico do spremembe lokacije



MOČ MOŠKEGA ŽALOVANJA

Podpora moškim v procesu žalovanja



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



IZHODIŠČA ZA PROJEKT

Zastareli stereotipi o vlogah moških in žensk so eden od dejavnikov visoke stopnje samomorilnosti pri moških. Moškega, ki izraža lastno ranljivost, strah in žalost, se tradicionalno obravnava kot šibkega. Tako se nauči skrivati in potlačiti čustva oz. jih predelovati v samoti. Da ne bi občutil neprijetnih čustev, se poda v različne zlorabe svojega telesa: deloholizem, pretiran šport, alkohol, droge in druga odvisniška vedenja.

Izkušnje Hospica kažejo, da je ranljivost sestavni del procesa žalovanja in soočanja z minljivostjo, o čemer se v naši družbi težje odkrito govori. Prav tako je premalo zavedanja o posebnostih v žalovanju moškega in ženske. Moški v primerjavi z ženskami redkeje poiščejo pomoč v procesu žalovanja. Pogosto pri obravnavi izražajo željo po podpori v skupinah za žalovanje izključno s strani moških voditeljev in članov skupine.

V RANLJIVOSTI JE MOČ

Pri delu z žalujočimi prihajamo do spoznanja, da je stik s seboj osnovni korak do sprejemanja izkustva izgube, pri čemer je žalovanje njen naravni odziv in temelji na ljubezni do bližnjega.

Ključen je podporen in zaupen prostor za odkrito izražanje ter prevzemanje odgovornosti za lastno stisko.

Skupinska dinamika omogoča normalizacijo doživljanja izgube, sprejemanje minljivosti nas poveže v skupnem spoznanju, da lahko iz naše ranljivosti črpamo moč za soočanje z velikimi spremembami v življenju.



NAMEN IN CILJI

Osnovni namen projekta je celovita podpora žalujočim moškim ter preseganje spolnih stereotipov o procesu žalovanja. Cilji projekta v podpori žalujočim so:

- zmanjšati občutek izoliranosti in nerazumljenosti po izgubi
- opolnomočiti se za sprejemanje lastnega čustvovanja ob izgubi bližnjega
- razviti veščine učinkovite in varne komunikacije v povezavi z izgubo
- razviti zavedanje o individualnosti ter spoštovanje različnosti med spoloma v procesu žalovanja
- izboljšati duševno zdravje in telesno počutje v procesu žalovanja za ponovno vključitev v življenje in delo.

Splošni cilji:

- presegati spolne stereotipe o žalovanju moških v družbi
- razvijati zagovorništvo pravic vseh žalujočih
- prispevati k zmanjšanju neenakosti pri obravnavi uporabnikov

- povečati kompetence strokovnih delavcev in zaposlenih v službah pomoči za delo z moškimi žalujočimi
- osveščati in prispevati k premagovanju zmot o umiranju, smrti in žalovanju.

AKTIVNOSTI

Projekt vključuje individualno in skupinsko obravnavo, informiranje in izobraževanje javnosti ter raziskovalno delo.

- ✓ Vikend delavnica za žalujoče odrasle moške po izgubi bližnje osebe.
- ✓ Vikend delavnica za žalujoče mlajše moške (18-23 let) po izgubi bližnje osebe.
- ✓ 3 pilotne skupine za žalujoče moške po izgubi bližnje osebe odprtega tipa v Ljubljani, Celju in Novem mestu.
- ✓ Hospickafe »Moč moškega žalovanja«: javni dogodek – predstavitev in pogovor o poteku in izkušnjah projekta.
- ✓ Detabuizacija žalovanja moških (prispevki za ozaveščanje javnosti).
- ✓ Ozaveščanje, širjenje informacij o aktivnostih projekta.