

VIKEND SKUPINA ZA ŽALUJOČE PO IZGUBI ZARADI SAMOMORA

Vodenje programa s strani naših strokovnih delavcev in prostovoljcev je **BREZPLAČNO**.



13. in 14. april 2019
ŽALEC, Savinjska dolina

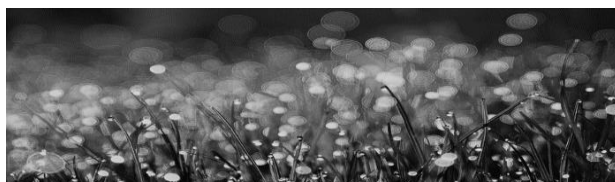
VIKEND SKUPINA ZA ŽALUJOČE PO IZGUBI ZARADI SAMOMORA

Zavedamo se, da žalovanje po izgubi bližnje osebe zaradi samomora zahteva od žalujočega veliko moči za preživetje te izgube. Veliko več, kot ob žalovanju zaradi drugih izgub.

Pojavlja se še več vprašanj ZAKAJ, žalujoči začuti široko paleto čustev ob izgubi, med drugimi tudi sram. Naša družba še vedno pritiska na nemočne in ne odobrava tistih, ki se sami umaknejo iz življenja.

Skupina je namenjena druženju žalujočih in daje priložnost za medsebojno podporo, za izmenjavo izkušenj.

Pripravili smo vikend bivalno skupino oz. odmik, kjer boste žalujoči lahko vodeno predelovali svojo izgubo in dobili tudi podporo drugih žalujočih po izgubi bližnjega zaradi samomora z izmenjavo izkušenj.



ŽALOVANJE

Vsak človek ima svojo pot žalovanja.

Želimo si, da v svoji bolečini niste sami. Obstajajo trenutki in dnevi, ko vas prevevajo občutki, ki jih ne razumete, ko se sprašujete ali je to, kar čutite in kako čutite »normalno«.

Pogosto je o teh občutkih težko govoriti z najbližjimi, včasih je lažje spregovoriti z ljudmi, ki so doživeli podobno izgubo ali s strokovnimi delavci, ki poznajo poti žalovanja in oblike pomoči.

Tolažeče je tisto, kar bolečini daje potrditev, prostor in dovoljenje.

Izguba bližnje osebe je velika prelomnica v življenju posameznika.

V Slovenskem društvu hospic izvajamo programe podpore in pomoči namenjene vsem, ki so se soočili z izgubo bližnje osebe.

**PRIPRAVLJENI SMO DEL TE TEŽKE POTI
PREHODITI Z VAMI.**



SPREMLJAM TE V TVOJI ŽALOSTI

Jargos Canackis

- Žaluj in toži, dokler se ne počutiš praznega. Potem lahko ta prostor napolniš z življenjem.
- Ne hoteti žalovati pomeni, ne biti sposoben čutiti.
- Dati prednost brezčutnosti žalovanja pomeni aktivno zavirati zdravje.
- Potek žalovanja lahko najbolje podpiraš s stikom z drugimi.
- Solze so zdravilno mazilo za rane izgube.
- Naravna žalost zahteva solze, izjokane navzven.
- Če izgubljeno pokoplješ z žalostjo v srcu, to zlorabiš. Srce ni primeren grob. Šele, ko umrlo vrneš naročju matere zemlje, je tvoje srce odprto za lepe spomine, ki te lahko razveselijo in ti dajo moči.
- Žalovanje je izkušnja, polna trpljenja in vir globoke bolečine. Če najdemo do njegovih najglobljih korenin, bomo odkrili izvir, ki lahko žalujočega oskrbi s svojo poživljajočo življenjsko energijo.

PRIPOROČENA LITERATURA

- Slovensko društvo hospic, **ŽALOVATI IN TOLAŽITI**
- Manca Košir, **DAROVİ MINEVANJA**
- Urška Lunder, **ODPRTO SRCE**
- Gabriele Hartl, **VSE IMA SVOJ ČAS**
- James Van Praagh, **ZDRAVLJENJE ŽALOSTI**
- Stein Husebo, **LJUBEZEN IN ŽALOST**
- Monika Muller, M. Schnegg, **O POMENU ŽALOVANJA**
- Monika Nemetchek, **JE ČAS PRIHODA IN JE ČAS SLOVESA**
- Jorgons Canacakis, Waldemar Pisarski, **SPREMLJAM SE V TVOJI ŽALOSTI**
- Dr. Tony Lake, **KAKO PREMAGUJEMO ŽALOST**
- Violeta Irgl, **ZAKAJ TAKO BOLI? Ko zaradi samomora izgubimo bližnje**
- Violeta Irgl, **KONEC MOLKA**, Kako naj otroka, ki doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo
- Anja Klančar, **KO IZGUBIŠ... Zgodba o prebolevanju samomora v družini**
- Žiga Valetič, **SAMOMOR, VEČPLASTNI FENOMEN**
- Gašper Rus, Žiga Valetič, **GUGALNICA**

*»Glej, žalost je žalujočim edina
tolažba.«*

R. HAMERLING

*»Želim si, da bi ti lahko pokazal,
ko si osamljen ali v temi,
osupljivo luč
tvoje lastne biti!«*

Hafis

**VABLJENI ŽALUJOČI, NE GLEDE NA
PRETEČENI ČAS PO IZGUBI
BLIŽNJEGA.**

Zainteresirani se lahko prijavite na:
zalovanje@hospic.si

Informacije tudi na: **051 419 558**
Radmila Pavlovič Blatnik,
vodja programa Žalovanje odraslih,
otrok in mladostnikov

Slovensko društvo
hospic

Gospodarska 9, 1000 Ljubljana
E: info@hospic.si
T: 01 24 44 493
www.hospic.si

Davčna št.: SI 16155742
Matična št.: 5911931000
TRR: SI56 05100-8010047155

Da bomo tu,
ko nas boste potrebovali.