



DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI IN PREDSTAVITEV DELA DRUŠTVA

Ljubljana, 14. in 21.3. 2019

mag. Radmila Pavlovič Blatnik in Kristina Kosmač



PROGRAMI HOSPICA



Program HOSPIC – spremljanje umirajočih bolnikov in njihovih svojcev na domu

Program žalovanja odraslih, otrok in mladostnikov

Detabuizacija in izobraževalno delo

Prostovoljstvo



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OBLIKE PODPORE



- Individualni pogovori
- Levjesrčna srečanja za žalujoče otroke in mladostnike
- Tabor Levjesrčnih
- Svetovanje in podpora staršem oz. skrbnikom otrok
- Podpora vrstnikom otroka, ki je doživel izgubo ali so sami izgubili sošolca, z obiskom vrtcev ali šol
- Svetovanje in podporo strokovnim delavcem v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah in drugim ustanovam, kjer se srečujejo z žalujočimi otroki in mladostniki



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OSNOVNE ZAKONITOSTI ŽALOVANJA OTROK



- Žalovanje je naravna reakcija na izgubo.
- Izkušnja z žalovanjem je za vsakega otroka edinstvena.
- Ni pravih ali napačnih načinov žalovanja.
- Na proces žalovanja vplivajo številni faktorji.
- Žalovanje se nikoli ne zaključi, je nekaj, kar otroci ne bodo nikoli popolnoma pozabili.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OTROKOVO RAZUMEVANJE SMRTI (1)



- **Otroci 0-3 let:** ne razumejo smrti, prevzemajo čustva ljudi okrog njih, kažejo znake ranljivosti.
- **Otroci 3-6 let:** mislijo, da je smrt začasna, razmišljajo “magično”, smrt je kazen, velika povezanost z emocionalnim stanjem preživelega, regresija v vedenju, vedno ista vprašanja, umik v igro, velika potreba po pozornosti, pričakujejo vrnitev umrlega ...
- **Otroci 6-9 let:** začnejo se zavedati dokončnosti smrti, personificirajo smrt, strahovi, konkretna vprašanja, občutki krivde, težave z verbalizacijo občutkov, nemoč, šolska fobija ...



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OTROKOVO RAZUMEVANJE SMRTI (2)



- **Otroci 9-13 let:** smrt razumejo podobno kot odrasli, občutki nemoči, potrebujejo zagotovila, skrivajo čustva, zapoznele reakcije, interes za rituale, motena prijateljstva, somatske težave, šolska fobija, zavedanje lastnih strahov ...
- **Mladostniki:** enake predstave o smrti kot odrasli. Smrt je zastrašujoča, jo racionalizirajo ali imajo romantičen odnos do nje. Nepredvidljivi, zanikanje čustev, somatske težave, težave pri iskanju identitete, z dolgoročnimi načrti, odklonska vedenja ...



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OBIČAJNE REAKCIJE ŽALUJOČEGA OTROKA



- **Vedenjske** – glasni izbruhi, prekinjanje sogovornika, agresivno vedenje, pogosti prepiri, izolacija, velika potreba po pozornosti, potreba po preverjanju prisotnosti preživelega starša ...
- **Emocionalne** – negotovost, občutki zapuščenosti, strah, jeza, bes, obžalovanje, žalost, zmedenost, apatičnost.
- **Socialne** – umik od prijateljev, športa, aktivnosti, zloraba drog, alkohola, spremembe družinskih vlog, želja po telesni bližini z živečimi ...
- **Fizične** – bolečine v želodcu, glavoboli, pogoste poškodbe, nočne more, pomanjkanje energije, izpuščaji, pogosti prehladi ...
- **Duhovne** – jeza na boga, vprašanja »Zakaj jaz?«, vprašanja o smislu življenja, občutki samote, spremembe vrednostnega sistema



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OBIČAJNE REAKCIJE ŽALUJOČEGA OTROKA



- **V vrtcu in šoli** – nezmožnost koncentracije, poslabšanje uspeha, porast odsotnosti od pouka, pozabljivost, težnja k popolnosti, brezbržnost ...

Zelo pomembno je dejstvo, da se vrstniki v vrtcu ali šoli težko vživijo v čustva žalujočega in zato so žalujoči zelo osamljeni in velikokrat celo tarča posmeha ali bolečih opazk. To še dodatno podkrepi odklonska vedenja žalujočega.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



Otroci
ne morejo razumeti, kaj se je
zgodilo, premajhni so.

Že zelo
majhni otroci čutijo, da so
ljudje,
ki ga obkrožajo, vznemirjeni.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



Prisostvovanje pogrebu
otroke samo vznemiri.

Če jih izključimo
iz družinskih obredov, jih to
še bolj vznemiri. Ob tem
se imajo priložnost naučiti
izražanja žalosti.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



Otroci ne čutijo žalosti
tako kot odrasli.

Vsak žaluje na svoj
način glede na okoliščine, ra
zvojno stopnjo
in življenjske izkušnje. Žalost č
utimo vsi.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



Otroke moramo zaščititi pred izgubo in bolečino.

Vsi otroci doživijo izgube. Pri tem jim lahko pomagamo in jih naučimo soočanja z njimi in z bolečino.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



**Ko bo otrok enkrat odžaloval,
bo te žalosti konec.**

**Žalovanje je proces,
ki poteka vzporedno
z razvojem otroka in
se spreminja
z novimi spoznanji.**



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



Strah nas je, da ne bomo znali pravilno odgovoriti na otrokova vprašanja – moramo biti zelo previdni.

Ni pravih odgovorov, so le iskreni. Prilagodimo jih otrokovi starosti.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



**Morda bomo otroka
preveč vznemirili.**

**Otrok je že vznemirjen – to je
sestavni del žalovanja.**



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

ZMOTE IN DEJSTVA GLEDE ŽALOVANJA



Otroci ne želijo govoriti
o izgubi.

Naj bo to njihova odločitev,
ne vaša.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OSNOVNE SMERNICE ZA VZGOJITELJE



- Strah pred pogovorom z žalujočim otrokom o smrti, ki jo je doživel, je odveč.
- Zagotovimo stabilno, toplo in čustveno varno okolje, tudi po izgubi.
- Pogovorimo se z žalujočim otrokom, preden se vrne v skupino ali razred.
- S skupino ali razredom spregovorimo o tem, kako izguba vpliva na ljudi, ter jih spodbudimo, da delijo svoja občutja, če to želijo.
- S skupino se pogovorimo se o tem, kako je lahko težko žalujočemu otroku, ki se vrača v skupino in kako so mu lahko vrstniki v pomoč.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

OSNOVNE SMERNICE ZA UČITELJE



- Svojemu razredu ponudimo način, s katerem lahko pristopijo k žalujočemu sošolcu/-ki in k njegovi/njeni družini.
- Pričakujemo lahko nepričakovane spremembe v vedenju žalujočega otroka.
- Poskrbimo za fleksibilnost dela v razredu in nudenje podpore žalujočemu učencu.
- Smo pozorni na reakcije drugih učencev na sošolčevo izgubo.
- Dovolimo učencu, da zapusti razred, kadar potrebuje čas zase, tišino.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

KOMUNIKACIJA Z OTROKOM, KI ŽALUJE (1)



- Zahteva našo polno prisotnost in upoštevanje otrokove specifične situacije in ravni dožemanja.
- Soočanje z lastnimi zavorami, strahovi in bolečino, ki jih v nas zbuja smrt in izguba.
- Ne moremo in ne smemo soditi, ker ne moremo vedeti, kako je žalujočemu.
- Empatična obravnava je nekaj drugega kot popuščanje zaradi usmiljenja.
- Otrok še vedno potrebuje meje in omejitve.



ŽALOVANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV

KOMUNIKACIJA Z OTROKOM, KI ŽALUJE (2)



- Bodimo pozorni na izzivanje, norčevanje in nerazumevanje sovrstnikov (težko vživljanje otrok v položaj vrstnika).
- Smrt je tabu, s katerim se ne želimo soočati – pogovor vodi vzgojitelj/učitelj.
- Zaupanje; otroci ne bodo neposredno odgovarjali na vprašanja.
- Otroku se približati s človeške in strokovne plati.
- Razbremenitev; pogosto se pri otrocih se pojavijo občutki krivde, pri vrstnikih pa občasno



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- Za otroke in mladostnike od 5. do 18. leta starosti, pri čemer naj od izgube drage osebe ne bi pretekli manj kot 3 meseci in ne več kot 2 leti,
- Poteka 4 dni, je za žalujoče otroke in mladostnike iz vse Slovenije in je brezplačen
- Namen tabora je:
 - da otroci po izgubi bližnje osebe začnejo ali nadaljujejo pot žalovanja
 - da žalujočim pomaga pri »zdravem« prebolevanju izgube bližnjega in lažjem vključevanju v vsakdanje življenje
 - cilj nikakor ni »rešitev težav«, ampak pomoč otrokom, mladostnikom in njihovim staršem (oz. skrbnikom, rejnikom), da naredijo korak naprej



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- 11-letni deček. Tudi po dveh letih je še zahlipal, ko je dejal: „Nikoli ji nisem rekel, da jo imam rad. Zdaj si želim, da bi se lahko vrnila, da bi ji to povedal.“



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- „Težko je sedeti na miru v razredu in ostati zbran. V ušesih mi odzvanja – oče je mrtev.“
- Drugi deček priznava: „Težko se zberem pri pouku, ker se kar naprej spominjam mame.“



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- 10-letna deklica je povedala: „Rada bi, da bi videla moje spričevalo, ponosna bi bila name.“
- 12 letni fant: „Oče me ni velikokrat pohvalil, sedaj pa vem, da me nikoli več ne bo.“



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- 10-letni deček je nosil breme krivde zaradi mamine smrti. Na taboru je povedal: „Želel sem videti ognjemet ob novem letu. Mama me je peljala tja, na poti sva imela prometno nesrečo. Mama je umrla. Če si ne bi želel videti ognjemeta, bi bila še danes živa.““



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- 11-letna deklica je na taboru pripovedovala : „Ko se spomnim, kako me je vozil na balet in me peljal na sladoled, vedno jokam.“



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- 17 letno dekle, katere mama je naredila samomor: „Jezna sem na mamo, ker mi ni povedala, kaj jo teži, ker se z mano ni pogovorila o tem.“



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA LEVJESRČNE



- 12-letnik je zaupal skupini:
„Moj ata je bil grob z menoj.
Pogosto me je pretepel.
Čeprav sem bil jezen nanj, ga
zdaj pogrešam.“



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

TABOR ZA OTROKE BOLNIC OBOLELIH ZA RAKOM DOJIL IN RODIL – PROGRAM ROZA (EUROPADONNA)



- Dolgotrajno zdravljenje mame fizično in psihično obremenilno vpliva na vso družino in še posebej na otroke, zato je del programa ROZA namenjen prav njim.
- V sodelovanju s slovenskim združenjem Europadonna, organiziramo Vikend tabor za otroke z izkušnjo z neozdravljivo, kronično boleznijo v družini (otroci v starosti 5 do 18 let).
- **Vikend tabor je tri dnevni program za otroke, ki imajo izkušnjo z izgubo zdravja in spremenjenimi okoliščinami v družini.**
- Kreativne delavnice so prilagojene starosti otrok in njihovemu procesu doživljanja bolezni.



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

LEVJESRČNA DRUŽENJA



- Kontinuirana srečanja 1x mesečno z različnimi oblikami druženja (ustvarjalne delavnice, pogovorne urice, lutkovne in filmske predstave, različne rekreativne dejavnosti, pohodi, pikniki)
- Namenjena so razbremenitvi, občutku sprejetosti, opogumljanju in predvsem možnosti iskrene komunikacije.

Na **Območnem odboru Ljubljana** potekajo srečanja **vsak drugi torek** v mesecu **od 17:00 do 18:30**.

Prosimo za predhodno prijavo na zalovanje.otrok@hospic.si.



PROGRAMI ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE



Lutkovna igrica JESEN LISTKA TIMIJA

Skozi lutkovno predstavo otroci spoznavajo življenjski krog in pomen smrti ter se s tem lažje soočijo z izgubo in jo lažje sprejemajo in razumejo. Obenem ponudimo prevrednotenje lestvice vrednot in vsakodnevnih potreb.



V večjih območnih odborih imamo možnost ponuditi lutkovno igrico z delavnico. Prijave na detabuizacija@hospic.si.



IZOBRAŽEVANJA za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju



KAKO RAVNATI OB IZGUBI IN ŽALOVANJU

- **Izkustveno izobraževanje za strokovne delavce v vzgoji in izobraževanju**
- Ljubljana, Maribor in po dogovoru
- Sistem Katis (0.5 točke)
- Datum naslednjega izobraževanja bo znan naknadno
- Informacije in prijave detabuizacija@hospic.si



IZOBRAŽEVANJA



IZKUSTVENO IZOBRAŽEVANJE ZA OSEBNO RAST

- **Izobraževanje iz treh sklopov treh delavnic v aprilu 2019 v Ljubljani.**
Možnost udeležbe na posameznem sklopu ali vseh sklopih.
 1. **Življenje, močnejše od smrti** – teme: Živeti s konflikti, Bližina in distanca, Lasten odnos do življenja in soočenje s smrtjo
 2. **Čuječa prisotnost** – teme: Umetnost poslušanja, Podpora svojcem v času bolezni, Proces umiranja
 3. **Razumeti žalovanje** - teme: Proces žalovanja - izguba zdravja in podpora v času žalovanja, Pomen duhovnosti v času hude bolezni ali umiranja, So-čutenje umirajočega bolnikaVeč informacij in prijava na detabuizacija@hospic.si.



IZOBRAŽEVANJA



Posebna izkustvena izobraževanja za izobraževalne kolektive

Teme glede na potrebe po dogovoru:

- Živeti s konflikti, - Bližina in distanca – prizadetost in toleranca,
- Lasten odnos do življenja in soočenje s smrtjo, - Umetnost poslušanja,
- Podpora svojcem v času bolezni, - Proces žalovanja – izguba zdravja in podpora v času žalovanja,
- Pomen duhovnosti v času hude bolezni ali umiranja,

Več informacij in prijava na detabuizacija@hospic.si.



HVALA ZA POZORNOST!

