**PRILOGA 4**

**Žalujoči bližnji in skrb zanje**

Najbolj neposredne posledice samomora čutijo svojci, prijatelji in najbližji osebe, ki je umrla. Po nekaterih ocenah čuti hude posledice take smrti šest ljudi, kar pomeni približno 2500 ljudi letno v Sloveniji.

Pri nas še vedno ne obstajajo specifične skupine žalujočih po samomoru, navkljub neugodnim statistikam. Žalovanje po samomoru je sicer v nekaterih vidikih podobno žalovanju po drugih oblikah smrti. Ljudje se soočajo z globoko bolečino, občutkom žalosti, jeze in osamljenosti. Vendar je pri samomoru pogosto tudi premlevanje, zakaj je nekdo naredil samomor in ali bi ga bilo mogoče preprečiti. Hkrati se svojci soočajo z občutki krivde, sramu in s prepletom drugih čustev.

**Okolica mora pomagati žalujočim**

V zadnjih letih sem večkrat posredovala v primerih samomora (in tudi drugih nenadnih smrti). Ljudje se obrnejo po pomoč, včasih v centru izvedemo postvencijske aktivnosti tudi na šolah ali v drugih organizacijah, kjer je nekdo umrl. Vedno znova vidim, kako težko je sprejeti smrt. Ljudje dandanes pravijo, da jim nekateri rituali niso blizu, vendar je za sprejemanje dogodka in soočanje z resničnostjo izgube, pomembno, da imamo kot družba načine, kako lahko to izrazimo. Za bližnje po samomoru – in nenazadnje tudi po drugih oblikah smrti – je ključna podpora okolice, in sicer ne samo v prvem tednu ob smrti, temveč tudi v mesecih in včasih letih, ki sledijo.

Za tiste, ki dajejo podporo žalujočim, je ključno, da izkažejo iskreno pomoč, ki se na eni strani osredotoča na razumevanje smrti, na drugi strani pa na pomoč pri vračanju v vsakdanjik in procesu reorganiziranja življenja po smrti.

**Vsebine o žalovanju na spletni strani** [www.zivziv.si/zalovanje](http://www.zivziv.si/zalovanje)

Na spletni strani Živ? Živ! smo letos pripravili posebno podstran z več vsebinami za žalujoče. Žalujoči po vseh oblikah smrti si lahko preberejo več o procesu žalovanja, o vprašanjih, ki si jih zastavljajo žalujoči itd. Želimo si, da je stran lahko eden od načinov podpore bližnjim.

Pripravila: **doc. dr. Vita Poštuvan**, namestnica vodje Slovenskega centra za raziskovanje samomora (UP IAM)