



Sporočilo za javnost:

## **NOVO UPANJE: SOCIALNA BLIŽINA KLJUB FIZIČNI RAZDALJI**

### **21. november 2020 - Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so izgubile bližnjega zaradi samomora**

V Sloveniji vsako leto zaradi samomora umre okoli 400 ljudi. Lani je samomor prizadel **394 družin**, (leto prej 353, v letu 2017 pa kar 411 družin), to pa pomeni veliko več posameznikov, ki ob taki smrti občutijo hude posledice. Ocenjujejo namreč, da vsak umrl v bolečini in hudi stiski zapusti **šest ljudi**: može, žene, mame, očete, brate, sestre ... Med njimi so tudi naši najmlajši, otroci in najstniki. To kliče po solidarnosti in preventivnih dejavnostih, kot so ozaveščanje splošne javnosti, aktivnosti destigmatizacije ter krepitev strokovne podpore družinam.

**Združenje Ozara Slovenija, Inštitut Rahločutnost in Med.Over.Net** tudi letos obeležujejo Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega (International Survivors of Suicide Loss Day ali krajše Survivor Day) – tokrat pod sloganom **Novo upanje: socialna bližina kljub fizični razdalji**. *»V Sloveniji se že četrto leto zapored pridružujemo mnogim državam sveta, ki tretjo soboto v novembru pod okriljem Ameriške fundacije za preprečevanje samomora (American Foundation for Suicide Prevention) opozarjajo na bolečino in stisko, ki jo doživljajo svojci po smrti bližnjega družinskega člana zaradi samomora. Letos še toliko bolj, saj ga povsod po svetu obeležujemo v času, ko se je naše vsakdanje življenje zaradi pandemije koronavirusne bolezni precej spremenilo in korenito poseglo tudi v duševno zdravje ljudi«,* pove **Andreja Verovšek**, ustvarjalka družbeno odgovornih akcij na portalu Med.Over.Net.

Ob tej priložnosti je nastala krajša **e-publikacija** kot odziv na številna vprašanja, kako podpreti žalujoče po izgubi bližnje osebe zaradi samomora. Po besedah **mag. Bogdana Dobnika** iz Združenja Ozara *»vsebuje nasvete, kako pristopiti k žalujočemu po izgubi družinskega člana zaradi samomora in je namenjena vsem bližnjim (sorodniki, prijatelji, sodelavci, sosedge, sošolci, člani interesnih skupin), ki želimo bolje razumeti in podpreti sočloveka ob tako hudi življenjski preizkušnji, a se pogosto počutimo negotove in ne vemo, kako pristopiti in kaj reči.«* Dodatek bo dopolnil vsebino knjižice **ZAKAJ TAKO BOLI? Ko zaradi samomora izgubimo najbližje**, ki je izšla leta 2018 in je bila lani ponatisnjena.

Za brezplačno knjižico pišite na [info@ozara.org](mailto:info@ozara.org) ali pokličite na telefonsko številko 02/33 00 444, v elektronski obliki pa jo najdete na spletnih straneh organizatorjev.

»Klinične izkušnje kažejo, da se posledice v družinah in pri posameznih družinskih članih po izgubi bližnjega zaradi samomora razlikujejo. Vsi pa po tako hudi in travmatični izkušnji potrebujejo občutek socialne bližine, sprejetosti in povezanosti. Potrebujejo občutek, da niso sami in izolirani. Potrebujejo priložnost, da so slišani in razumljeni, da lahko v varnem odnosu izrazijo svojo stisko in spregovorijo o travmatični izkušnji« pa opozarja **mag. Violeta Irgl**, specialistka zakonske in družinske terapije, ustanoviteljica in direktorica Inštituta za okrevanje po travmi, psihoterapijo in svetovanje Rahločutnost.

### **Kam po pomoč v duševni stiski**

Strokovnjaki opažajo, da je v Sloveniji pereče pomanjkanje terapevtskih skupin za pomoč svojcem po samomoru v družini. Glede na obseg potreb in pobude žalujočih bi jih potrebovali po vseh slovenskih regijah. Dokler ta pomoč ne zaživi, **lahko svojci nasvet poiščejo** na naslednjih naslovih.

- ❖ **POGOVOR S STROKOVNJAKOM:** V primeru duševne stiske se lahko obrnete na svojega osebnega zdravnika ali na psihiatra, psihologa ali psihoterapevta, ki dela v najbližjem zdravstvenem domu, na psihiatrični kliniki ali v zasebni oziroma koncesionarski praksi.
- ❖ **NUJNA POMOČ :** Kadar je duševna stiska zelo huda, pokličete 112.
- ❖ **SVETOVALNE SLUŽBE:**
  1. Posvet – Center za psihološko svetovanje, Svetovalnica Ljubljana in Svetovalnica Kranj, T: 031/704-707, [www.posvet.org](http://www.posvet.org);
  2. Psihološka svetovalnica TU SMO ZATE, Celje, T: 031 778 772;
  3. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, T: 01 583 75 00;
  4. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor, T: 02 234 97 00;
  5. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Koper, T: 05 627 35 55b.
  6. pomembno pomoč je mogoče dobiti tudi na centrih za socialno delo (CSD) in v številnih nevladnih organizacijah, ki delujejo v različnih regijah.
- ❖ **TELEFONSKO SVETOVANJE:**
  1. 01 520 99 00 – Klic v duševni stiski, od 19. do 7. ure zjutraj;

2. 116 123 – Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik, 24 ur;
3. 080 11 55 – SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja, vsak delovnik od 12. do 22. ure, ob sobotah, nedeljah in praznikih od 18. do 22. ure;
4. 116 111 – TOM – Telefon za otroke in mladostnike, od 12. do 20. ure

❖ SPLET:

1. [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si),
2. [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net),
3. [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si),
4. [www.rahlocutnost.si](http://www.rahlocutnost.si),

### **Prižgite svečko upanja in solidarnosti**

Organizatorji so vsako leto ob Mednarodnem dnevu solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega, pripravili dogodek, na katerem so s prižiganjem sveč upanja in solidarnosti pripomogli k ozaveščanju ter destigmatizaciji. Zaradi znanih ukrepov v zvezi s koronavirusom so vse javne prireditve in zbiranja letos prepovedani, vsekakor pa ste vljudno vabljeni, da

***v soboto, 21. novembra 2020,***

***na Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega,***

***na svojem balkonu ali okenski polici prižgete svečko upanja in solidarnosti***

ter na tak način podprete svojce in prijatelje po samomoru bližnjega.

Zahvaljujemo se vam za objavo, za več informacij pa so vam na voljo:

Bogdan Dobnik, Ozara Slovenija: bogdan.dobnik@ozara.org, 031 331 877, <http://www.ozara.org>

Violeta Irgl, Inštitut Rahločutnost: info@rahlocutnost.si, 041 370 004, <http://www.rahlocutnost.si>

Andreja Verovšek, Med.Over.Net: andreja.verovsek@over.net, 040 464 340, <https://zavod.over.net>

Ljubljana, 19. 11. 2020