Sporočilo za javnost:

# **OTROCI IN MLADOSTNIKI POTREBUJEJO NAŠO PODPORO**

# **19. november 2022 - Mednarodni dan solidarnosti z družinami, ki so izgubile bližnjega zaradi samomora**

Ljubljana, 16. november 2022 - **V Sloveniji se že šesto leto zapored, pod okriljem Ameriške fundacije za preprečevanje samomora (American Foundation for Suicide Prevention), pridružujemo mnogim državam sveta, ki tretjo soboto v novembru opozarjajo na bolečino in stisko, ki jo doživljajo svojci po smrti bližnjega družinskega člana zaradi samomora. Združenje Ozara Slovenija, Inštitut Rahločutnost in Med.Over.Net tudi letos vabijo k skupni obeležitvi Mednarodnega dne solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega (International Survivors of Suicide Loss Day ali krajše Survivor Day), tokrat pod geslom: *»Otroci in mladostniki potrebujejo našo podporo«,* ter k prižiganju svečke upanja in solidarnosti.**

V letu 2021 je samomor prizadel kar 432 družin v Sloveniji, 63 družin več kot leta 2020. Med prizadetimi so tudi otroci in mladostniki, ki so izgubili starša, sorojenca, drugega družinskega člana ali celo sošolca in prijatelja. Mladi med 15. in 19. letom starosti so bili namreč v preteklem letu tudi ena najbolj ogroženih starostnih skupin, v kateri se je samomorilni količnik[[1]](#footnote-1) povečal za 48,7 odstotkov. Zato je ključnega pomena, da mladi v stiski ne ostanejo sami in da dobijo pravočasno strokovno pomoč, da lažje izrazijo svojo stisko in spregovorijo o travmatični izkušnji.

## Kako lahko podpremo otroke in mladostnike?

Samomor je družbeni problem in ne samo problem družine ali posameznika. Vsi lahko pripomoremo, da bi bile posledice doživete travme manjše. Pri mladih ima, ob družini, najbolj pomembno zaščitno in preventivno vlogo šola, saj je dostopna vsem učencem in dijakom, poleg tega v njej preživijo pomemben del svojega vsakdana. V šoli lahko učitelji in drugo osebje relativno zgodaj zaznajo spremembe v vedenju učencev in dijakov, prepoznajo znake čustvenih stisk in nudijo prvo psihosocialno pomoč ter svetovanje v primeru stiske. Po drugi strani pa v primeru, ko se zgodi samomor, lahko ustrezno ukrepajo in se odzivajo na potrebe učencev, dijakov in učiteljev, ki so v čustveni stiski. Smernice za preventivo in postvencijo[[2]](#footnote-2) v šoli so objavljene v priročniku **Ko se zgodi samomor učenca ali dijaka[[3]](#footnote-3),** v pomoč paso tudi druga spletna gradiva in knjige, ki pomagajo pri razumevanju travme in izgube po samomoru ter so v pomoč in podporo pri prvih korakih okrevanja.

* **Konec molka: Kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo**[[4]](#footnote-4): Knjiga avtoric Violete Irgl in Jane Debeljak je zakladnica znanj iz terapevtske prakse dela z otroki in mladimi, prepletena z osebnimi zgodbami. Namenjena je žalujočim, ki so doživeli travmatično izkušnjo izgube, tistim, ki bi radi pomagali nekomu v stiski, in strokovnjakom.
* **Zakaj tako boli? - Ko zaradi samomora izgubimo najbližje**[[5]](#footnote-5): Knjižica psihoterapevtke Violete Irgl preko resničnih zgodb opisuje, kako pristopiti k žalujočemu in kako poskrbeti tudi zase.
* **Novo upanje: socialna bližina kljub fizični razdalji**[[6]](#footnote-6): Dodatek knjižici Zakaj tako boli?, je nastal med epidemijo koronavirusa in zajema številne praktične nasvete, kako ravnati v različnih situacijah.
* **Gugalnica**[[7]](#footnote-7): Stripovski prvenec ilustratorja in striparja Gašperja Rusa ter scenarista Žige Valetiča je osebna pripoved o samomoru skozi otroške oči, ki nagovarja in je v podporo žalujočim;
* **Mala Sončna Žarkica in zajčja družina**[[8]](#footnote-8): Terapevtska knjižica otroškega psihologa Christofa Lehmanna je namenjena predvsem predšolskim otrokom, ki se spopadajo z izgubo starša.
* **Ko izgubiš … zgodba o prebolevanju samomora v družini**[[9]](#footnote-9): Osebna izpoved avtorice Anje Klančar, ki je zaradi samomora izgubila oba starša, nudi oporo žalujočim in daje navdih vsem, ki trpijo zaradi hudih izgub.

|  |
| --- |
| **PRIŽGITE SVEČKO UPANJA IN SOLIDARNOSTI**  Ob Mednarodnem dnevu solidarnosti z družinami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega, **v soboto, 19. novembra 2022, ob 20. uri**  na oknu svojega doma prižgite svečko upanja in solidarnosti  ter tako podprite žalujoče svojce. |

## Kam po pomoč

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani **osebni zdravnik** ali šolski/a svetovalni/na delavec/ka.

Kadar je stiska zelo huda in/ali osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na **nujne številke**:

* dežurnega zdravnika,
* dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
* reševalno službo (112) ali
* urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01 475 06 70).

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na **telefone za pomoč v stiski**:

* Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
* Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
* TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Drugi viri pomoči in informacij:

* <https://zivziv.si>
* Mladinska spletna svetovalnica [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net/)
* Svetovalnice za psihološko pomoč Posvet - Tu smo zate:
  + svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Tolminu, Ilirski Bistrici ali na Jesenicah: naročanje po telefonu 031 704 707 vsak delovni dan ali po e-pošti [info@posvet.org](mailto:info@posvet.org).
  + svetovalnice v Celju, Laškem in Mozirju: naročanje po telefonu 031 778 772 ali po e-pošti [sprejemna.celje@posvet.org](mailto:sprejemna.celje@posvet.org).
* <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/> - mreža virov pomoči na področju duševnega zdravja s kontakti.

## Več informacij:

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: zavod@over.net, 040 464 340,

<https://zavod.over.net>

1. Samomorilni količnik predstavlja število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev (vir: [/www.nijz.si/sl/svetovni-dan-preprecevanja-samomora-v-2022](https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-preprecevanja-samomora-v-2022)) [↑](#footnote-ref-1)
2. Izraz, ki ga je prvi uporabil klinični psiholog in suicidolog Edwin S. Shneidman in ga opredelil kot pomoč osebam, ki jih je prizadel samomor bližnjega. [↑](#footnote-ref-2)
3. Priročnik je v elektronski obliki dostopen na [www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-za-postvencijo-v-soli-ob-samomoru-ucenca-ali-dijaka](https://www.nijz.si/sl/publikacije/smernice-za-postvencijo-v-soli-ob-samomoru-ucenca-ali-dijaka). [↑](#footnote-ref-3)
4. [www.konecmolka.com](http://www.konecmolka.com) [↑](#footnote-ref-4)
5. Elektronska verzija je dostopna na <http://www.ozara.org/2018/11/15/zakaj-tako-boli>, brezplačen tiskan izvod lahko naročite na telefonski številki Ozara Slovenija: 02 33 00 444 ali [info@ozara.org](mailto:info@ozara.org). [↑](#footnote-ref-5)
6. Elektronska verzija je dostopna na <http://www.ozara.org/wp-content/uploads/2020/11/Dodatek_Zakaj-tako-boli-19.11.2020.pdf>, brezplačen tiskan izvod lahko naročite na telefonski številki Ozara Slovenija: 02 33 00 444 ali [info@ozara.org](mailto:info@ozara.org) [↑](#footnote-ref-6)
7. <https://www.mohorjeva.org/izdelek/gugalnica> [↑](#footnote-ref-7)
8. <https://www.sanje.si/mala-soncna-zarkica-in-zajcja-druzina-ozara-slovenija-8211-nacionalno-zdruzenje-za-kakovost-zivl.html> [↑](#footnote-ref-8)
9. <https://www.druzina.si/knjiga/ko-izgubis> [↑](#footnote-ref-9)