

Ima žalujoči v družini **oporo svojih bližnjih**, ki morda tudi žalujejo, in koliko ima v družini prostora za žalovanje? Lažje je žalovati tistim, ki med svojimi bližnjimi (*v družini ali zunaj nje*) prepoznajo, da imajo vsaj eno osebo, s katero se v svoji stiski lahko povežejo. Kakšni so **odzivi** žalujočega na njegove bližnje in kakšna so njegova **pričakovanja** do njih? Pozna svoja prepričanja, kako naj bi proces žalovanja potekal?

Pri **pričakovanosti izgube** ločimo pričakovane smrti (*pogosto v primeru starostne krhkosti ali dolgotrajne bolezni*) in nepričakovane smrti (*nenadna odpoved organa*). Kadar je izguba pričakovana, se je imel žalujoči od bližnjega **možnost posloviti** in lahko je začel žalovati že pred smrtjo. Če izgube ni pričakoval, se začne proces žalovanja ob smrti navadno s šokom ali olajšanjem, ker se je zaključila stiska njegovega bližnjega in tudi njegova, ker je bil vključen v njegovo oskrbo.

Pomemben je **vzrok smrti**: navadno lažje sprejmemo izgubo bližnjega, ki je umrl v starosti, kot npr. smrt bližnjega, ki je izgubil bitko s težko boleznijo. Kako je bil žalujoči **informiran o izgubi** in še pred tem o diagnozi in poteku bolezni? Žalujoči se običajno vseh teh situacij v procesu žalovanja spominjajo in jih predelujejo.

#### Določene situacije lahko stisko žalujočemu otežijo:

- smrt otroka,
- pretirano povezan odnos med žalujočim in umrlo osebo,
- zelo konflikten ali pretirano odtujen odnos z umrlim,
- žalujoči doživijo v krajšem časovnem obdobju več izgub,
- osamljenost, žalujoči, ki nimajo nikogar, da bi jih lahko prosili za pomoč ali se pogovorili,
- prisotnost različnih bolezni, zaradi katerih se žalujoči počutijo slabo,
- spomini na preživete izgube, ki prebujajo stisko, predvsem če izgube niso odžalovane,
- preobremenjenost z delom, ki ne omogoča prebolevanja izgube.

Če je stiska zelo intenzivna in/ali traja zelo dolgo, svetujemo obisk osebnega zdravnika.

Več informacij lahko najdete tudi na:  
[www.paliativnaoskrba.si](http://www.paliativnaoskrba.si)



PALIAT/2019/5

Celotna zbirka zgibank projekta METULJ vsebuje nasvete o:

#### OBRAVNAVI TELESNIH SIMPTOMOV

- 1.1. BOLEČINA
- 1.2. BALONSKA SAMOKRČLJIVA ČRPALKA
- 1.3. TEŽKO DIHANJE (dispneja)
- 1.4. SLABOST IN BRUHANJE
- 1.5. NEMIR IN DELIRIJ
- 1.6. UTRUJENOST
- 1.7. IZGUBA APETITA
- 1.8. ZAPRTJE
- 1.9. TELESNA AKTIVNOST
- 1.10. KRVAVITEV

#### NEGA BOLNIKA

- 2.1. SKRIB ZA OSEBNO HIGIENO IN UREJENOST
- 2.2. PREPREČEVANJE RAZJED ZARADI PRITISKA
- 2.3. NEGA OTEKLIN
- 2.4. SUHOST UST

#### PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI PODPORI

- 3.1. OTROK OB HUDO BOLNEM
- 3.2. MLADOSTNIK OB HUDO BOLNEM
- 3.3. PODPORA SVOJCEM V PALIATIVNI OSKRBI
- 3.4. KAKO SE POGOVARJATI S HUDO BOLNIM
- 3.5. DUHOVNA PODPORA

#### SOCIALNI PODPORI

- 4.1. POMOČ NA DOMU
- 4.2. KAM, KO OSKRBA DOMA NE BO VEČ MOGOČA
- 4.3. OPOROKA
- 4.4. FORMALNI POSTOPKI OB SMRTI BLIŽNJEGA
- 4.5. UREJANJE DOKUMENTACIJE PO SMRTI BLIŽNJEGA

#### ZADNJEM OBDOBJU ŽIVLJENJA

- 5.1. ZADNJI DNEVI ŽIVLJENJA

#### O ŽALOVANJU

- 6.1. KAKO SI POMAGAMO, KO NAS PRIZADENE IZGUBA?
- 6.2. PROCES ŽALOVANJA
- 6.3. MISLI ŽALUJOČIH V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.4. ČUSTVA V PROCESU ŽALOVANJA
- 6.5. KAKO PRISTOPITI K ŽALUJOČEMU
- 6.6. ŽALOVANJE V DRUŽINI



Založnika:

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe, [www.szpho.si](http://www.szpho.si)  
Onkološki inštitut Ljubljana, [www.onko-i.si](http://www.onko-i.si)

Avtorji: *Polona Ozbič, Maja Ivanetič Pantar, Marjana Bernot*

Urednica: *Maja Ebert Moltara*

Lektoriranje: *Amela Duratović Konjević*

Oblikovanje: *Petra Turk*

Fotografija na naslovnici: *Marjana Bernot*

Tisk: *Collegium Graphicum d.o.o.*

Naklada: *3.000 izvodov*, leto: *2019*

Paliativna oskrba



# PROCES ŽALOVANJA

## Nasveti za žalujoče



Slovensko združenje  
paliativne in hospic oskrbe



ONKOLOŠKI INŠTITUT  
INSTITUTE OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA



Paliativna oskrba  
Slovenije

## Izgube

Izgube so življenjsko dejstvo. Vsak je že koga ali kaj izgubil. Poznamo različne izgube: izguba službe, ločitev od partnerja, upokojitev, selitev v novo stanovanje, prehod iz mladosti v odraslo življenjsko dobo ... Največje izgube pa so zagotovo smrti naših najbližjih.

## Proces žalovanja

Proces žalovanja je **pričakovan, dalj časa trajajoč** in praviloma **boleč odziv na izgubo**. Vsak se z njo sooča na svoj način. Med žalujočimi obstajajo v reakcijah na izgubo velike razlike, veliko pa imajo tudi skupnega. Pri večini traja žalovanje eno do dve leti. Proces žalovanja se začne ob smrti bližnje osebe ali pa že prej, če je bila izguba bližnjega pričakovana. Pri dolgotrajni bolezni smrti ni zmeraj pričakovana, kar pomeni, da lahko žalujočega preseneti in zgodi se, da se od svojega bližnjega ni uspel posloviti, ko je bil ta še živ. V procesu žalovanja žalujoči občutijo različna čustva in misli, na izgubo pa navadno odreagirajo tudi telesno in vedenjsko. Mnogim je pomemben duhovni vidik žalovanja.

V procesu žalovanja bo moral žalujoči sprejeti dejstvo, da je njegov bližnji umrl. Navadno žalujoči prej razumsko sprejme, da bližnjega ne bo nikdar več videl, se z njim ne bo pogovarjal in družil – čustveno pa je težje. Prilagoditi se mora na življenje brez bližnjega. Pri tem žalujoči doživljajo različna čustva (*ne samo žalosti*), včasih jih kakšno čustvo tudi preseneti ali pa je za okolico nesprejemljivo (*npr. veselje, občutki krivde*).

Dobro je, da žalujoči čustva izrazi. Pri izražanju bolečine pomagajo jokanje, govorjenje, različne izrazne in športne aktivnosti. Govoriti o umrlem je priporočljivo, čeprav govorjenje prebuja stisko, a žalujoči poročajo, da jim je to pomagalo pri prilagajanju na izgubo. Žalujoči se veliko ukvarjajo z odnosom do umrlega in razmišljajo o njegovem življenju. Večina se počuti navezanih na umrlega tudi po njegovi smrti, kar je normalno, saj ni potrebe, da se navezanost na umrlega prekine s smrtjo. Tudi ko se proces žalovanja zaključi, nastopijo obdobja, ko je žalujočemu hudo zaradi smrti bližnjega. Stisko v procesu žalovanja in tudi kasneje povečujejo različni sprožilni dejavniki: obletnice in prazniki, spominjanje umrlega, kraji in dogodki, kamor so skupaj zahajali, govorjenje o umrlem ali tudi, če se o umrlem ne govori ...

## Faze procesa žalovanja

**Vsak žalujoči, ki želi zaključiti žalovanje, mora preiti naslednje faze:**



**Faza šoka in zanikanje**, ki traja navadno od **nekaj dni do enega tedna** od smrti. Funkcioniranje žalujočega se omeji le na bistvene procese, pomembne za preživetje posameznika. Žalujoči se počutijo zbegane, nemočne in izgubljene – kot da bi bili za nekaj časa izklopljeni iz realnosti. Obrambni mehanizem zanikanja, pomaga žalujočim preživeti šok in omili bolečo situacijo. Navadno je kratkotrajen. Žalujočim omogoča funkcionirati »kot robot« v času, ko morajo urediti mnogo tehničnih podrobnosti: sprejeti odločitve glede obreda pokopa, obvestiti svoje o smrti ...

**Faza dezorganizacije** je značilna za **prvo leto žalovanja**, v katerem se prepletajo faze jeze in krivde, pogajanja, žalosti in nemoči. Za to obdobje je **značilno aktivno žalovanje**. Značilno je intenzivno čustvovanje, miselna osredotočenost na umrlega, različni telesni simptomi, spremembe apetita in spanja. Intenzivni občutki žalosti žalujoče pogosto tako izčrpajo, da nimajo energije za ostale, sicer običajne dnevne aktivnosti: delo, gospodinjstvo, sprostitev.

**Faza reorganizacije** je značilna za **drugo leto žalovanja**, ko se proces žalovanja pri večini tudi zaključi. Žalujoči običajno dokončno sprejmejo dejstvo, da umrlega ni več. Fazo pogosto označuje posameznikova zavestna odločitev, da je treba aktivno živeti naprej. Sčasoma postanejo žalujoči bolj družabni, sprejmejo nove obveznosti, dvigne se njihov energetski nivo. Razvijejo se novi interesi in odnosi, razmišljanje o umrlem je redkejše in stiska je manj intenzivna.

K posamezni fazi se žalujoči lahko vrne, ne sledijo si nujno v enakem zaporedju, intenzivnost doživljanja stiske pa sčasoma običajno pojenja.

## Zaradi česa so med žalujočimi tudi razlike?

Med žalujočimi je v procesu žalovanja tudi veliko razlik. Poznavanje, zakaj vse prihaja do teh razlik, je za žalujoče in njihove bližnje pomembno, saj bodo tako bolje razumeli, kaj se v procesu žalovanja dogaja, in tudi lažje bodo sprejeli tiste, ki žalujejo drugače.

Kako bo žalovanje potekalo, je zelo odvisno od **spola** žalujočega in tudi od spola umrlega. Dejstvo je, da obstajajo razlike, in sicer je za ženske značilneje, da bolj pokažejo svoja čustva pred drugimi, da žalujejo dlje in občutijo večjo stisko ob izgubi. Vendar to ne pomeni, da moškim ni težko. Naša družba vzpodbuja ženski vidik žalovanja, zato je način žalovanja, ko posamezniki žalujejo "bolj po moško" (*skrivanje ranljivejših čustev pred drugimi, predvsem žalosti, ali predvsem razumska predelava izgube, ne iščejo opore pri bližnjih ...*), pogosto ovrednoten kot nežalovanje. To lahko nekaterim žalujočim stisko povečuje.

Žalovanje se razlikuje tudi zaradi **starosti** žalujočega in starosti umrlega. Razlika je, ali je žalujoči izgubil starša kot otrok ali ko si je že ustvaril svojo družino. Ljudje pogosto vrednotijo, katera izmed izgub je težja. Pravi odgovor je, da je za vsakega najtežja njegova izguba.

**Sorodstveno razmerje:** razlika je, ali je žalujočemu umrl starš, otrok, partner, sorojenec, stari starši ali drug sorodnik. Pomembna je tudi **dolžina in kakovost odnosa** z umrlim. Razlika je, ali je umrl bližnji, s katerim je žalujoči preživel skupaj več desetletij ali pa le nekaj mesecev. Prav tako je pomembno, ali žalujoči ocenjuje njun odnos kot varen ali pa je bil konflikten, odtujen ali pretirano prepleten. Tu so tudi **pretekle izkušnje z izgubami**. Kako je žalujoči žaloval do sedaj in ali je izgube tudi odžaloval? Se mu katera izmed preteklih izgub sedaj ponovno prebuja? Navadno se podobno odzovemo na izgube, razen če smo pri sebi nekaj pomembnega spremenili.

Pri **družinskem okolju** je pomembno, v katerem obdobju razvoja družine se je izguba zgodila: npr. ali je umrl partner, ko sta si z žalujočim šele ustvarila družino ali pa v obdobju, ko so se otroci že odselili in si ustvarili svojo družino.