

## ŽALOVANJE

Vsak človek ima svojo pot žalovanja.

Želimo si, da v svoji bolečini niste sami.

Obstajajo trenutki in dnevi, ko vas prevevajo občutki, ki jih ne razumete, ko se sprašujete ali je to, kar čutite in kako čutite »normalno«.

Pogosto je o teh občutkih težko govoriti z najbližjimi, včasih je lažje spregovoriti z ljudmi, ki so doživeli podobno izgubo ali s strokovnimi delavci, ki poznajo poti žalovanja in oblike pomoči.

Tolažeče je tisto, kar bolečini daje potrditev, prostor in dovoljenje.

Izguba bližnje osebe je velika prelomnica v življenju posameznika.

V Slovenskem društvu Hospic izvajamo programe podpore in pomoči namenjene vsem, ki so se soočili z izgubo bližnje osebe.

Pripravljene smo del te težke poti

*prehoditi z vami.*

Vse aktivnosti v okviru programa so za udeležence brezplačne.

»Želim si, da bi ti lahko pokazal,  
ko si osamljen ali v temi,  
osupljivo luč tvoje lastne bitil«  
- Hafis

VABLJENI ŽALUJOČI MLADI, STARI  
OD 18 - 26 LET, KI STE V ZADNJIH DVEH  
LETIH IZGUBILI BLIŽNJO OSEBO.

Zainteresirani se lahko prijavite na:

[zalovanje@hospic.si](mailto:zalovanje@hospic.si)

Informacije tudi na: 051 419 558

Radmila Pavlovič Blatnik,

Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov



Slovensko društvo  
**HOSPIC**

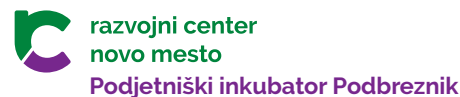
**VIKEND SKUPINA ZA  
ŽALUJOČE MLADOSTNIKE  
med 18. in 26. letom**

**25.-27. november 2022, Šmarjeta**

Vikend delavnica se izvaja v okviru projekta »Z roko v roki« in jo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz sklada za regionalni razvoj.



ŽUPNIJA  
ČRNOMELJ





## NAMEN VIKEND SKUPINE

Odraščajoči mladostniki ste pogosti prezrti žalovalci. Izguba bližnjega je travmatična izkušnja, sploh v dobi odraščanja in si zasluži dodatno pozornost in podporo. Med vikendom bomo izvedli različne delavnice in aktivnosti ter s tem skupaj ustvarili ustrezne pogoje zaupanja, bližine, izražanja in predelovanja žalosti.

Glavni cilji programa so omogočiti prepoznati proces žalovanja, ubesediti občutke, ki so se pojavili ob izgubi, jim omogočiti izkušnjo slišanosti in razumljenosti ter lažjo vključitev nazaj v družbo.

**Skupina je namenjena druženju žalujočih in daje priložnost za medsebojno podporo, za izmenjavo izkušenj, procesov in raznih oblik pomoči.**

**Pripravili smo vikend bivalno skupino oz. odmik, kjer boste mladi žalujoči lahko vodeno predelovali svojo izgubo in prejeli podporo drugih mladih žalujočih po izgubi bližnje osebe.**



## SPREMLJAM TE V TVOJI ŽALOSTI

Jargos Canackis

- Žaluj in toži, dokler se ne počutiš praznega. Potem lahko ta prostor napolniš z življenjem.
- Ne hoteti žalovati pomeni, ne biti sposoben čutiti.
- Dati prednost brezčutnosti žalovanja pomeni aktivno zavirati zdravje.
- Potek žalovanja lahko najbolje podpiraš s stikom z drugimi.
- Solze so zdravilno mazilo za rane izgube.

## PRIPOROČENA LITERATURA

- Slovensko društvo hospic, **ŽALOVATI IN TOLAŽITI**
- Manca Košir, **DAROVİ MINEVANJA**
- Urška Lunder, **ODPRTO SRCE**
- Gabriele Hartl, **VSE IMA SVOJ ČAS**
- James Van Praagh, **ZDRAVLJENJE ŽALOSTI**
- Stein Husebo, **LJUBEZEN IN ŽALOST**
- Monika Müller, M. Schnegg, **O POMENU ŽALOVANJA**
- Jorge Bucay, **POT SOLZA**

Vikend delavnica se izvaja v okviru projekta »Z roko v roki« in jo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz sklada za regionalni razvoj.