

Tema: samomor

Dora Krišelj, Pia Zala Meden, Ajda Robas

Izbrana dela:

Gašper Rus, Žiga Valetič: *Gugalnica*. Celjska Mohorjeva družba, 2013. 104 strani.

Letno zaradi samomora na svetovni ravni umre skoraj 800.000 ljudi, Slovenija pa je po umrljivosti zaradi samomora nad evropskim povprečjem. Posameznikova odločitev za samomor je rezultat kompleksnega medsebojnega vpliva osebnih, družbenih, kulturnih in okoljskih dejavnikov (Roškar, Vinko, Konec Jurčič 63). Poglavitni značilnosti samomorilnega vedenja sta za posameznika neznosna psihična bolečina in brezup. Za posameznike s samomorilnimi mislimi je značilen tunelski vid, pri katerem se oseba pretirano osredotoča na samomor kot edino možnost, hkrati pa ne najde drugih rešitev za svoje težave. Samomorilne misli se pojavijo tudi zaradi nezadovoljenosti posameznikovih psiholoških potreb, predvsem ko gre za povezanost z drugimi, in zaradi pomanjkanja doživljanja pripadnosti (Podlogar 165).

Naraven odziv na izgubo osebe, ki je umrla zaradi samomora, je žalovanje. To pri samomoru poteka nekoliko drugače kot pri drugih, pričakovanih in naravnih vzrokih smrti. Pri samomoru bližnji več razmišljajo, zakaj je prišlo do samomora in ali bi ga lahko preprečili, ter so deležni manjše socialne podpore kot pri drugih vzrokih smrti (Poštuvan, Tekavčič Grad 515). Pri žalovanju zaradi samomora so za razliko od žalovanja zaradi drugih vzrokov smrti pogostejši zanikanje smrti, občutki krivde, sramu in jeze. Bližnjim se pogosto po samomoru poruši samopodoba in ni redko, da se pojavijo duševne motnje (518). Kljub temu okoli 80 odstotkov otrok žaluje brez zapletov (516).

Psihološke posledice pri osebah, ki jih je prizadel samomor bližnjega, se lahko lajšajo s postvencijskimi dejavnostmi. Te lahko omilijo ali preprečijo razvoj motenj v duševnem zdravju ter pomagajo osebam razumeti, zakaj

je njihov bližnji storil samomor, in jim s tem spoznanjem živeti (515). Med žalovanjem zaradi samomora bližnjega so osebe lahko nestrpne do drugih, razdražljive, od okolice pa pogosto ne dobijo pričakovane podpore in razumevanja (518). Tudi Miho v *Gugalnici* skrbi, da ga vrstniki zaradi očetove smrti ne bodo razumeli in sprejeli, zato se oddalji od njih. Strip pokaže pomen socialne podpore pri žalovanju skozi lik Pie, ki razume Mihovo stisko. Tudi druge osebe – vzgojitelji in drugi otroci – so do Mihe strpni in prijazni. Mihi poleg Pijinega prijateljstva pomaga tudi obisk psihologinje.

Ena od postvencijskih dejavnosti je tudi biblioterapija, ki lahko družinam pomaga osmisliti dogodek, se povezati in medsebojno podpirati v procesu žalovanja.

Bibliografija

- Konec Juričič et al. »Samomorilno vedenje v populaciji – prikaz stanja, trendov in značilnosti po svetu in v Sloveniji«. *Samomor v Sloveniji in po svetu*. Roškar, S. in Videtič Paska A. Ljubljana: NIJZ, 2021. 63–76.
- Podlogar, Tina. »Psihološki dejavniki samomorilnosti«. *Samomor v Sloveniji in po svetu*. Roškar, S. in Videtič Paska A. Ljubljana: NIJZ, 2021. 165–180.
- Poštuvan, Vita, in Onja Tekavčič Grad. »Žalovanje po samomoru in postvencija«. *Samomor v Sloveniji in po svetu*. Roškar, S. in Videtič Paska A. Ljubljana: NIJZ, 2021. 515–526.

Gašper Rus, Žiga Valetič: *Gugalnica*

Vsebina: Skozi očetovo pripoved hčerki se nam razkrije zgodba o dečku, ki je zaradi samomora izgubil očeta. V stripovskem romanu izvemo, da se je deček udeležil poletne kolonije v Pacugu. Oddaljil se je od vrstnikov in veliko časa preživiljal na gugalnici ob morju. Vendar je s pomočjo novih prijateljev in predanih pedagogov spet zadihal, začel predelovati svojo stisko in se vključil v družbo. Strip je namenjen otrokom od 9. do 14. leta.

Najprej preberite knjigo vi, nato naj jo prebere še otrok sam.

Vprašanja po prvem branju:

Ti je bila knjiga všeč? Kateri lik ti je bil najbolj všeč? Kaj se ti je najbolj vtisnilo v spomin? Zakaj misliš, da je knjigi naslov *Gugalnica*? Se ti zdi *gugalnica* dobro mesto za premišljevanje? Kje ti najraje premišljuješ? Kaj se je zgodilo z Jurkinim dedkom?

Podrobnejša obravnava besedila med drugim branjem. Po vsakem prebranem sklopu zastavimo vprašanja:

Cilj: Podrobno se seznanimo z zgodbo, liki in odnosi. Vprašanja otroke spodbujajo, da skozi lik spoznavajo temo samomora in smrti v družini. Spoznajo razširjenost samomora ter skozi odnose med glavnimi osebami razmišljajo, kje lahko najdejo podporo v težkih situacijah.

1. sklop: Pot na morje

Vprašanja: Kam gredo Jurka in njena družina? Kam hoče oče peljati Jurko? Kaj vse vidijo na poti na morje? Greš tudi ti kdaj z družino na morje? Kam greste? Ali rad/-a hodiš na morje?

2. sklop: Pacug (kolonija)

Vprašanja: Kam gresta Jurka in njen oče? Si tudi ti že kdaj bil/-a v koloniji? Kaj vse oče v Pacugu pokaže Jurki? O čem

vse oče pripoveduje Jurki? Kakšen se ti zdi oče, preden začne pripovedovati Jurki? Zakaj misliš, da je tako?

3. sklop: Zgodba o fantu

Vprašanja: Zakaj se je fant vedno najraje igral sam? Se tudi ti kdaj rad/-a igraš sam/-a? Kdo je nekoč pristopil k temu fantu? O čem sta govorila? Kaj se je zgodilo s Pijino mamo? Kaj se je zgodilo z Mihovim očetom? Zakaj je fant imel občutek, da ga Pia razume? Kako si se počutil/-a, ko si izvedel/-a, da je Mihov oče naredil samomor? O čem se Miha pogovarja s psihologinjo? Ali misliš, da mu pogovor s psihologinjo pomaga? Zakaj? Zakaj je Miha preživel toliko časa na gugalnici?

4. sklop: Očetov obisk

Vprašanja: O čem se Miha pogovarja s svojim očetom? Ali misliš, da po smrti še lahko vidimo umrle osebe? Kako so pokojni še vedno prisotni v naših življenjih? Kako razumeš očetove besede, da bosta z Mihom za vedno skupaj? Zakaj si Miha ni upal na vrh zvonika? Ali misliš, da se je Miha bal višine ali česa drugega? Zakaj je prenehal trenirati nogomet? Kaj mu je povedal oče? Kaj si o njem mislijo drugi? O čem vse sta se pogovarjala Miha in Pia? Zakaj je Miha v vodi zašel? Zakaj misliš, da se Miha boji očka? Ali misliš, da se Miha počuti sprejetega? Kdaj se ti počutiš sprejetega? Zakaj misliš, da se je Miha na koncu začel družiti z drugimi?

5. sklop: Pokaži, kaj znaš

Vprašanja: O čem se otroci pogovarjajo na plaži, ko lovijo meduze? O čem se Miha pogovarja z Borutom med kosilom? O čem Miha razmišlja na gugalnici? Zakaj misliš, da se je Miha premislil in se zdaj želi družiti? Kam hodi ob sredah Jurkin oče? Kaj tam počnejo? Kaj si na koncu zaželi Jurka? Ali se ti zdi, da je oče Jurki dobro razložil smrt njenega dedka? Se ti zdi, da sredina srečanja pomagajo Janezu in ostalim udeležencem? Zakaj?

Aktivnost:

Ustvarjanje glavnega junaka (60 minut):

Delavnica:

Opis delavnice:

Na tej delavnici bomo spodbujali otroke, da uporabijo domišljijo in ustvarijo novo zgodbo, polno pustolovščin, v kateri se predstavijo kot junaki, ki so se pridružili Mihi na koloniji.

Cilji delavnice:

Spodbujanje domišljije: Otroci bodo imeli priložnost razvijati domišljijo in ustvarjalno razmišljanje skozi pisanje svojih zgodb.

Razvoj pisnih spretnosti: Otroci bodo izboljšali svoje pisne spretnosti z ustvarjanjem zgodbe ter z izmenjavo in povratno informacijo s skupino.

Empatija in medsebojni odnosi: Otroci bodo razmišljali o tem, kako njihov junak dojema Miha. Spodbujali jih bomo, da se postavijo v vlogo drugih oseb ter razvijajo empatijo in razumevanje za druge.

Potek delavnice:

Uvod: Predstavite zasnovano delavnico ter poudarite pomen domišljije in razmišljanja zunaj okvirov. Otrokom pojasnite, da lahko svojo zgodbo prilagodijo in da ni treba slediti izvorni zgodbi. Če kdo želi, lahko zgodbo napiše tudi v obliki stripa.

Ustvarjanje zgodbe: Otroci bodo imeli čas, da pišejo svoje zgodbe. Spodbudite jih, naj vključijo dogodke ali literarne osebe iz knjige. Poseben poudarek bomo namenili razmisleku o tem, kako njihov junak dojema Miha in kako bi mu lahko pomagal.

Deljenje zgodb: Po končanem pisanju dajte otrokom možnost, da delijo svoje zgodbe s skupino. Skupino spodbudite, naj poda pozitivne povratne informacije in naj postavlja vprašanja o zgodbi. To bo spodbudilo interakcijo med otroki in spodbudilo njihovo ustvarjalnost.

Zaključek: Zahvalite se otrokom za sodelovanje pri delavnici. Spodbudite jih, naj s pisanjem nadaljujejo tudi doma.

Podporne skupine:

Skupine, ki se ukvarjajo s samomori, predstavljajo pomembno podporo morebitnim samomorilcem in njihovim bližnjim osebam. Tudi v Sloveniji delujejo različne podporne skupine, ki se ukvarjajo s samomori. Pomoč ponujajo tistim, ki se spopadajo z mislimi na samomor ali imajo bližnje, ki se soočajo s to težko tematiko. V teh skupinah posamezniki v varnem in zaupnem okolju delijo svoje izkušnje, izražajo čustva ter prejmejo strokovno pomoč.

Seznam nekaterih skupin in spletnih strani za pomoč:

Živ? Živ! – spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo: www.zivziv.si.

Nisi okej? Povej naprej! – spletni portal, namenjen otrokom in mladostnikom: <https://nisiokejповejnaprej.si>.

OMRA – inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o duševnih stiskah. Program je namenjen vsem, ki se soočajo s težavami, ter njihovim svojcem in širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti: <https://www.omra.si/>.

Društvo Ozara: Ljubljanska ulica 9, 2000 Maribor, (02) 33 00 444, info@ozara.org, <http://www.ozara.org/>.

Regionalni Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje-otroci-in-mladostniki/>.