



Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije

ZBORNIK POVZETKOV

XI. KONGRES
ZAKONSKIH IN DRUŽINSKIH
TERAPEVTOV SLOVENIJE
Z MEDNARODNO UDELEŽBO

6. - 7. november 2020, Ljubljana

*Urednica
Sara Jerebic*



Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije

XI. KONGRES
ZAKONSKIH IN DRUŽINSKIH
TERAPEVTOV SLOVENIJE
Z MEDNARODNO UDELEŽBO

SOOČANJE Z IZGUBAMI IN ŽALOVANJEM

6. - 7. november 2020, Ljubljana

ZNANSTVENI ODBOR:

Asist. dr. Barbara Kreš, predsednica
Prof. dr. Tanja Repič Slavič
Izr. prof. dr. Barbara Simonič, spec. ZDT
Prof. dr. Robert Cvetek
Doc. dr. Sara Jerebic, spec. ZDT
Doc. dr. Drago Jerebic, spec. ZDT
Dr. Sabina Jurič Šenk
Dr. Miha Rutar
Dr. Nataša Demšar Pečak
Urška Kranjc Jakša
Mišela Mavrič, PhD

ORGANIZACIJSKI ODBOR:

Mišela Mavrič, PhD, vodja
Kristina Šumak, mag. ZDŠ
Taja Šinkovec, mag. ZDŠ
Anja Hribar
Romana Seljak, spec. ZDT
Barbara Holcman
Dr. Sabina Jurič Šenk
Dr. Sara Jerebic, spec. ZDT
mag. Alenka Žavbi
Dr. Alja Stvarnik
Zarja Likovnik Klun, mag. ZDŠ
Larisa Gorc
Manca Lončarić
Blažka Kolenc



KAZALO

Brumec Ana: Spoprijemanje z izgubami - rdeča nit rejniških družin.....	21
Bürmen Sara: Terapevtski izzivi v procesu žalovanja čustvene nezvestobe.....	30
Demšar Pečak Nataša: Mreža interventnih programov v podporo in pomoč družini in posameznikom v stiski.....	31
Dimec Bratina Jerneja: Soočanje z izgubami s pomočjo relacijske družinske terapije.....	17
Ferčak Klavdija: Izguba zaupanja in relacijska družinska terapija.....	18
Frelih Gorjanc Janja: Žalovati sebe: integrirane terapevtske intervence pri žalovanju ob pretekli travmi.....	26
Hewitt Evans Joanna: Plenarno predavanje.....	7
Hribar Anja: Žalovanje brez odgovora? Žalovanje za nečim, česar nikoli nisi imel – delo na taborih za otroke in družine.....	19
Jakob Roban Renata: Soočenje z izgubo, delavnica.....	33
Jerebic Sara: Uvodnik.....	6
Jurič Šenk Sabina: Pomoč otrokom in mladostnikom v procesu žalovanja.....	16
Juvan Teja: Medsebojna podpora partnerjev v procesu žalovanja zaradi izgube otroka.....	14
Katona Mateja: Oblikovanje varnega prostora ob izgubi.....	34
Omulec Andrej: Žalovanje za izgubljenim delom.....	29
Pate Tanja, Jerebic Sara: Čustvena nestabilnost in agresivnost pri ženskah z izkušnjo spolne zlorabe v otroštvu.....	9
Radonjić Miholič Vesna: Plenarno predavanje.....	8
Rutar Miha: Proces žalovanja pri amputaciji dela telesa.....	28
Stvarnik Alja: Psihoterapija pri žalovanju ob izgubah zaradi neplodnosti – ženski vidik.....	12
Švajncer Vrečko Zmago: Soočanje z breznom psihe: temačna izkustva pri meditativnih praksah v psihoterapiji.....	32



Tasič Andreja: Žalovanje v procesu okrevanja od zasvojenosti z alkoholom.....	23
Tasič Andreja: Slovo od nemoči po odhodu iz odvisniškega odnosa.....	24
Valenta Tanja: Travmatična izguba in zapleti pri procesu žalovanja.....	11
Zimšek Miha: TABOR LEVJESRČNIH kot terapevtsko-edukativna metoda dela z žalujočimi otroki in mladostniki.....	15



Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije

XI. KONGRES ZAKONSKIH IN DRUŽINSKIH TERAPEVTOV SLOVENIJE Z MEDNARODNO UDELEŽBO,

6. - 7. november 2020, Ljubljana, preko spletne platforme Zoom

SOOČANJE Z IZGUBAMI IN ŽALOVANJEM

Zbornik povzetkov

Uredila: Sara Jerebic

Jezikovni pregled: Jana Lavtižar

Recenzenti:

prof. dr. Robert Cvetek, prof. dr. Tanja Repič Slavič, izr. prof. dr. Barbara Simonič, spec. ZDT, doc. dr. Sara Jerebic, spec. ZDT, doc. dr. Drago Jerebic, spec. ZDT, dr. Sabina Jurič Šenk, dr. Miha Rutar, dr. Nataša Demšar Pečak, Urška Kranjc Jakša, Mišela Mavrič PhD

Izdalo in založilo: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije,
Ulica bratov Učakar 50, 1000 Ljubljana

Za založbo: Sara Jerebic

Elektronska izdaja PDF, prva objava

Način dostopa (URL) <http://zdt.si>

Ljubljana, 2020

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=37524995

ISBN 978-961-92819-5-6 (pdf)



UVODNIK

Ali nam žalovanje lahko prinese kaj pozitivnega? Žalost ima navadno negativen prizvok, lahko pa jo v kontekstu izžalovane izgube razumemo tudi drugače. Avtorji prispevkov XI. kongresa zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije postavljajo spoprijemanje z izgubami in žalovanjem v nov kontekst. Izgube so sestavni del življenja in jim ne moremo ubežati, lahko pa se z njimi soočimo, jih izžalujemo in najdemo smisel, ki vodi k upanju.

Žalost je naraven odziv telesa na izgube, ki so lahko zelo različne. V povzetkih so predstavljene izgube in proces žalovanja zaradi smrti staršev, otrok, dela telesa in tudi izgube odnosov, varnosti, zaposlitve ... Ne moremo govoriti o tem, katera izguba je večja, ker gre za zelo osebno doživljanje, ki se od posameznika do posameznika razlikuje. Ko govorimo o izgubah in žalovanju ter različnem doživljanju, ne moremo zaobiti sedanjih razmer, ki jih je prinesla pandemija COVID-19. Znašli smo se v negotovi in nepredvidljivi situaciji, ki nas je zaznamovala z izgubami, katerih se v celoti morda še niti dobro ne zavedamo. Nekateri so ostali brez dela in se soočajo z izgubo dohodka, drugi so osamljeni in oropani živih stikov v odnosih. Premnogi dedki in babice, ki so v rizični skupini, ne morejo objeti svojih vnukov, mladostnikom je odvzeta možnost ustvarjanja novih vrstniških vezi. Za nekatere otroke se je oblika šolanja spremenila, interesne dejavnosti so odpadle. Nekdo ne more več popiti jutranje kave v družbi, drugi ne more več načrtovati potovanj. Med drugim smo izgubili varno in predvidljivo strukturo, obrede, priložnosti in predstave o prihodnosti.

Izgube so res številne, vendar je po drugi strani spoprijemanje z njimi tudi priložnost za rast. Za začetek je treba razumeti žalovanje in njegov pomen. Tako kot se razlikujemo med seboj, so tudi načini žalovanja različni. Pri nekom je žalost lahko prekrita z jezo. Na zunaj se kaže kot frustracija, kjer se občutja iz dneva v dan spreminjajo in tudi v istem dnevu večkrat zanihajo. Mogoče se oseba niti ne zaveda, da žaluje za nečim, kar je izgubila oziroma bi ji pripadalo. Nekdo drug bo lahko zanikal dejansko stanje, ker je to edini način, ki mu pomaga iti naprej v težavni situaciji. Žalovanje, ki je proces, poteka v različnih stopnjah in vsak posameznik žaluje po svoje. Razumevanje doživljanja drugega, ki je lahko popolnoma drugačno od našega, omogoča, da izgube ne ostanejo neprepoznane. Tako bolečine morda ne bo več treba odrivati, lažje si jo bo priznati, o njej spregovoriti in se naučiti z njo živeti. Včasih pa lahko nekdo v procesu žalovanja na določeni stopnji obtiči in ne zmore naprej, kot bi si sam želel. Takrat so lahko v pomoč različna izobraževanja, psihoterapija in podporne skupine, kjer se srečujejo posamezniki, ki imajo sicer različne izkušnje, vendar doživljajo podobno. V Združenju zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije smo se odločili, da bomo v času pandemije koronavirusa terapevtsko pomoč ponudili brezplačno. Na spletni strani zdt.si smo pripravili seznam terapevtov po datumih in urah, katere je mogoče kontaktirati po telefonu ali elektronski pošti oziroma se dogovoriti za videokonferenčno srečanje prek spletne platforme. Smisel smo našli v sočutju.



PLENARNO PREDAVANJE

Joanna Hewitt Evans, MA, UKCP Gestalt terapevt, EAIP integrativni psihoterapevt, supervizorka in trenerka, deluje v zasebni praksi v Veliki Britaniji in je gostujoča trenerka v več državah po Evropi. Še posebej rada ima Slovenijo, kjer je že vrsto let gostujoči trener Inštituta IPSA.

»Pokojni mož Ken Evans je bil nekdanji predsednik Evropskega združenja za psihoterapijo. Med drugimi publikacijami je avtor knjige "Living with Dying", ki govori o njegovi izkušnji izgube prve žene zaradi raka in o procesu njune ločitve. Vsi, ki sem jih kdaj izgubila, so umrli zelo nenadoma - moj oče, moj oči, prijatelj, fant, vsi brez slovesa. Živela sem v strahu, da bi Ken umrl tudi na ta način. In leta 2015 se je to zgodilo - nepričakovano.

Od takrat sem se naučila veliko o medsebojnem vplivu izgube, žalosti in travme, zlasti o vplivu na telo in na avtonomni živčni sistem. V vpogled sem vzela zgodnje vzorce navezanosti, zapletov transferja in nezavednih procesov. In kar je najpomembnejše, skozi sprejemanje ranljivosti in sočutja, sem dosegla globljo odpornost, globljo povezanost s sabo in drugimi. Končno se ne bojim več prihodnosti.

To predavanje bo osebno raziskovanje 'Življenje s smrtjo' ali 'Življenje z izgubo', v katerem upam, da bom delila nekaj svojih izkušenj in kaj mi je pomagalo pri učenju. Prav tako vas želim povabiti, da raziščete in delite svoje izkušnje izgube.

Skupaj s sočutjem in povezanostjo razvijamo odpornost in možnost za rast.«



PLENARNO PREDAVANJE

dr. Vesna Radonjić Miholič o žalovanju ob nenadni smrti bližnjega:

“Znane in predvidljive situacije nam utrjujejo občutek varnosti, nanje se odzivamo z vedenjskimi vzorci, ki smo jih razvili v vsakodnevnem življenju. Nenadne in nepredvidljive spremembe, še posebej izgube, lahko v hipu omajejo naš občutek varnosti ter posežejo na vsa področja našega doživljanja in odzivanja. Nenadna smrt bližnjega prinaša v naše življenje močno grožnjo, saj ob soočanju z izgubo bližnjega obujamo tudi lastne eksistenčne strahove. Žalovanje je sestavljen, oseben proces, s katerim se odzovemo in prilagajamo na pomembne izgube. Sam potek žalovanja ob smrti bližnjega spreminja naš običajen način življenja, vzbuja različne čustvene odzive in slabi naše zmožnosti, da jih obvladujemo, posega v naše vrednote, ogroža medosebne odnose.

Med žalovanjem se nam porajajo, izmenjujejo in prepletajo različna čustva: žalost, strah, jeza, občutki krivde. Nelagodje, ki ga ta čustva vzbujajo, nepredvidljivo, spreminjajo svojo intenziteto. Spočetka nas lahko povsem preplavijo, se sčasoma umirijo in jih obvladujemo, potem pa nepričakovano ponovno izbruhnejo. To lahko žalujočega hromi pri ponovnem prevzemanju nadzora nad svojim odzivanjem v vsakdanjem življenju.

Potek žalovanja je pri vsakem posamezniku drugačen, nanj vplivajo tako narava povezanosti z bližnjo osebo, razvojna raven žalujočega, izkušnje z obvladovanjem izgub, socialne podpore kot tudi življenjskega konteksta žalujočega. Včasih skušamo žalujočega obvarovati pred žalostjo, ga bodriti, so situacije, ko žalujoči odrine soočanje z žalostjo, vendar nepredelana žalovanja praviloma prinašajo dolgotrajnejše in težje stiske.

Žalovanje je dragocena osebna izkušnja, ki lahko po uspešno zaključenem procesu prispeva k osebni zrelosti in stabilnosti.”



Čustvena nestabilnost in agresivnost pri ženskah z izkušnjo spolne zlorabe v otroštvu

Doc. dr. Tanja Pate, doc. dr. Sara Jerebic, spec. ZDT

tanja.pate@teof.uni-lj.si, sara.jerebic@teof.uni-lj.si

Teološka fakulteta, Univerza v Ljubljani

Znanstveni prispevek

Izkušnja spolne zlorabe v otroštvu je travmatičen dogodek, ki je zaznamovan s številnimi posledicami in izgubami. Pri tem imamo v mislih izgubo varnosti in zaupanja, ki sta temeljna pri grajenju avtonomne in čustveno kompetentne osebnosti. Kadar izkušnja spolne zlorabe v otroštvu ni prepoznana kot travmatični dogodek, lahko spremlja in vodi posameznika v neprimerne in nefunkcionalne načine vedenja, mišljenja in čustvovanja. V tej raziskavi smo želeli ugotoviti, koliko je izkušnja spolne zlorabe povezana z izražanjem agresije in načinom čustvenega procesiranja ter ali se udeleženske, ki so bile vključene v terapevtski proces, glede na izkušnjo spolne zlorabe v čustvenem procesiranju razlikujejo od udeleženk, ki v terapevtski proces niso bile vključene. Vzorec je sestavljalo 471 udeleženk, ki so bile v povprečju stare 37,2 ($\pm 10,7$) leta. V analizi smo uporabili tri merske instrumente: Vprašalnik o travmi v otroštvu (CTQ), Vprašalnik agresije (BP-AQ) in krajšo različico Instrumenta čustvenega procesiranja (EPI). Podatke smo zbrali s priložnostnim anketiranjem. Rezultati so pokazali, da je kar 307 (65,2 %) udeleženk poročalo o izkušnji spolne zlorabe, 164 (34,8 %) udeleženk pa o spolni zlorabi ni poročalo. Od vseh 204 (43,4 %) udeleženk, ki so imele tudi izkušnjo terapevtskega procesa, je bilo 147 (31,3 %) spolno zlorabljenih. Pogostejše doživljanje spolne zlorabe pri ženskah je bilo povezano z večjim izražanjem verbalne agresije (0,118) in sovražnosti (0,188), pa tudi z nižjo stopnjo zmožnosti presojanja in uporabe čustev ($-0,149$). Prav tako so se udeleženske, ki so imele težjo izkušnjo spolne zlorabe v otroštvu, statistično pomembno razlikovale od žensk, ki o spolni zlorabi niso poročale, in sicer v pogostejšem izražanju verbalne agresije (0,022), jezi (0,025), sovražnosti (0,000) ter slabši čustveni stabilnosti (0,000). Udeleženske, ločene glede na izkušnjo spolne zlorabe in glede na izkušnjo psihoterapevtskega procesa, so se značilno razlikovale po čustveni stabilnosti, in sicer pri glavnem učinku izkušnje spolne zlorabe ($F(3, 459) = 5,144, p = 0,002$) in glavnem učinku izkušnje psihoterapevtskega procesa ($F(1, 459) = 7,975, p = 0,005$), učinek interakcije pa ni bil statistično pomemben ($F(3, 459) = 1,059, p = 0,366$). Izsledki raziskave kažejo na pomembnost odnosa med čustvenim doživljanjem in izkušnjo spolne zlorabe. Rezultati raziskave kažejo na ugotovitev, da je izkušnja spolne zlorabe povezana s slabšo čustveno stabilnostjo, kar se kaže tudi v izrazitejšem do-



življanju agresivnosti in nekontroliranega vedenja. Pri terapevtskem delu z žrtvami spolnih zlorab je zato pomembno zagotavljati večjo čustveno stabilnost s prepoznavanjem in procesiranjem tako čustev kot tudi telesnih napetosti in agresivnosti.

Doseženi rezultati so delno nastali v okviru projekta št. J5-9349, ki ga je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

Ključne besede: spolna zloraba, ženske, čustveno procesiranje, agresivnost, žalovanje



Travmatična izguba in zapleti pri procesu žalovanja

Asist. Tanja Valenta

tanja.valenta11@gmail.com

Frančiškanski družinski inštitut

Znanstveni prispevek

Na podlagi pregleda znanstvene literature o procesu žalovanja ter žalovanju v primeru travmatične smrti bo v znanstvenem prispevku prikazana težavnost tega procesa v primeru travmatične izgube zaradi možnega sočasnega pojava posttravmatske stresne motnje.

Ko gre za travmatično izgubo, v našem primeru travmatično smrt, ta izkušnja lahko močno vpliva na proces žalovanja. Travmatična smrt je lahko smrt v vojni, smrt zaradi umora ali samomora, tudi zaradi naravne ali prometne nesreče. Med travmatične lahko štejemo tudi vse prezgodnje smrti. Po navedbah različnih raziskav se lahko žalovanje zaplete v primeru travmatične smrti od 12 % do kar 78 % teh primerov. Ljudje, ki trpijo zaradi zapletenega žalovanja, so čustveno zamrznjeni ali pa so običali v stanju kronične žalosti še eno leto ali več po smrti ljubljene osebe.

Travmatična smrt se bistveno razlikuje od naravne smrti glede na občutke preživelih družinskih članov. Posledice se lahko kažejo kot posttravmatska stresna motnja.

V prispevku bomo namenili posebno pozornost psiho-organskim procesom pri posamezniku, ki se naenkrat sooči z dvema težkima in precej različnima izzivoma: s travmatičnim dogodkom in procesom žalovanja. V možganih se sočasno začneta dva povsem različna procesa.

V prispevku bomo ob študiji primera prikazali, kako lahko z relacijskim družinskim modelom terapije pridemo v stik z nerazrešenimi in potlačenimi čustvi, povezanimi z načinom smrti. Vsa nerazrešena čutenja se nezavedno prenašajo v sedanje odnose, ki jih posameznik živi. Najpogosteje so to partnerski odnos in odnos do otrok. Primer bo opisoval klientko, ki je prišla na terapijo zaradi depresije in težav v starševskem in partnerskem odnosu. Na terapiji se je pokazalo, da je pred nekaj leti izgubila očeta v prometni nesreči in da tega nikakor ne more sprejeti. Na tem primeru bo prikazano, kako mora terapevt z vso senzitivnostjo najprej razrešiti travmo, šele potem se lahko začne proces žalovanja.

Kljub temu, da prispevek prikazuje raziskavo s pomembnega področja žalovanja, je potrebnih še več raziskav, da bi lahko pokazali učinkovitost relacijskega družinskega modela.

Ključne besede: travmatična smrt, zapleteno žalovanje, neurobiologija, PTSM



Psihoterapija pri žalovanju ob izgubah zaradi neplodnosti – ženski vidik

Dr. Alja Stvarnik

alja.stvarnik@gmail.com

Psihoterapevtske storitve, Axioma plus d. o. o.

Strokovni prispevek

V prispevku avtorica predstavi študijo primera psihoterapije para z diagnozo neplodnosti, pri čemer se osredotoči na partnerko in ženski vidik doživljanja in žalovanja ob izgubah zaradi neplodnosti. Par je na zakonsko terapijo prišel po izkušnji mnogih izgub, ki so se dogajale pred in med nosečnostjo ter po njej, pobudnica za vključitev v terapevtski proces je bila partnerka. Raziskave kažejo, da ženske ob neplodnosti pogosto žalujejo zaradi izgub, ki so nevidne in jih drugi ne doživljajo kot izgube.

Zanositev, nosečnost in porod so pomembni prehodi v življenju ženske. Neplodnost in perinatalna izguba, ki ju skupaj imenujemo reproduktivna travma, lahko spremenita žensko dojemanje sebe in sta osrednji vir stresa, ki ima pogosto psihične posledice. Reprodukтивna travma se pojavi pri do 15 % žensk in je pogosto povezana s psihiatričnimi simptomi ali motnjami. Reprodukтивne travme so neposredno povezane z vidnimi in nevidnimi izgubami ob neplodnosti in lahko vodijo v kompleksno žalost, depresijo, tesnobo in posttravmatsko stresno motnjo, ki so dejavniki tveganja neplodnosti in potencialno ogrožajo razvoj in rast ploda.

Izgube zaradi neplodnosti so lahko zelo očitne, npr. spodleteli poskusi zdravljenja, umetne oploditve in drugih postopkov oploditve z biomedicinsko pomočjo, izguba nosečnosti in perinatalna smrt otroka, lahko pa so manj očitne, bolj neoprijemljive. Neoprijemljive izgube so vezane na negotovost končnega izida in niso očitne, npr. izguba hrepenenja, upanja, sanj, izguba veselja do preprostosti spočetja, izguba zasebnosti zaradi invazivnih zdravstvenih intervencij, izguba skupnega biološkega otroka in izguba nadaljevanja družinske vrste.

V terapevtskem procesu sta pomembna tudi terapevtski transfer in terapevtovo občutenje nelagodja ob temah. Prav tako je pomembno psihološko spremljanje ob žalovanju tistih klientov, ki so izkusili reprodukтивно izgubo. Klienti pogosto pričajo, da je takšna izguba izredno težka, da jo težko nosijo sami in jo zato želijo z nekom deliti. Zato je psihološko spremljanje ob žalovanju varno izhodišče za predelavo izgub. S prispevkom avtorica razširja razumevanje čustvenega predelovanja vidnih in nevidnih izgub ob neplodnosti, pri čemer žalujočemu klientu pomaga priti v stik z izkušnjo bolečine in žalovanja. Terapevt



je lahko v veliko pomoč s svojo prisotnostjo ob klientu, ki je izkusil vidne izgube ob neplodnosti, da jih obeleži. Klienti pogosto potrebujejo pomoč pri iskanju sprejemljivega načina za počastitev in spomin, še posebej kadar ga bremeni občutek krivde v povezavi s smrtjo in izgubami. Študija primera pokaže, kako lahko zakonski terapevt odigra pomembno vlogo pri tem, da žalujoči ozavesti in poimenuje žalovanje ter zavzame aktivno vlogo v njem in na koncu tega procesa odstopi od čustvenega vložka, ki ga je vložil v te izgube, da lahko živi naprej.

Ključne besede: neplodnost, vidne in nevidne izgube v neplodnosti, psihoterapija, žalovanje, ženski vidik



Medsebojna podpora partnerjev v procesu žalovanja zaradi izgube otroka

Teja Juvan, absolventka zakonskih in družinskih študijev

teja.juvan@gmail.com

Strokovni prispevek

Smrt otroka je ena najbolj travmatičnih izgub, ki več let vpliva na življenje partnerjev, njun odnos in družinsko ravnovesje. Način žalovanja in prilagajanje na izgubo sta povezana z izgubo in s sekundarnimi stresorji, ki so posledica izgube. Kako se bo žalujoči soočal s smrtjo otroka, je odvisno od individualnih, situacijskih in družbeno-kulturnih dejavnikov.

Za žalujočega starša je v procesu žalovanja izjemno pomembna podpora njegovega partnerja. Ker ta tudi sam žaluje, lahko želja po podpori ostane nezadovoljena. Partner lahko podporo pričakuje, a je ni zmožen dati, ali pa jo pričakuje in jo hkrati tudi daje. Mogoče je tudi, da podpore sam ne potrebuje, a jo daje, ali je ne potrebuje in je hkrati ni zmožen dati.

Žalovanje je individualen proces, ki ga ni moč posplošiti niti predvideti njegovega poteka. V procesu prihaja do pomembnih razlik v načinu žalovanja med spoloma. Ker proces pri partnerjih običajno ne poteka enako, se lahko v partnerskem odnosu pojavijo nerazumevanje in konflikti.

V prispevku bodo na študiji primera treh parov, ki so izgubili otroka, predstavljene različne oblike medsebojne podpore partnerjev v procesu žalovanja. Prikazani bodo trije načini žalovanja: povezano, izolirano in samostojno žalovanje z občasno povezanostjo.

V kvalitativni analizi bodo načini žalovanja analizirani glede na spol, strategije spoprijemanja z izgubo in kakovostjo partnerske (ne)povezanosti. Pri analizi glede na spol se je pokazalo, da ženske večkrat pričakujejo podporo partnerja kot moški, hkrati pa so jo redkeje zmožne dati. Moškim pogosteje kot ženskam ustreza samostojno žalovanje z občasno povezanostjo. Raziskava je pokazala, da so strategije spopadanja z izgubo različne in jih ni mogoče posplošiti. Raziskava je pokazala, da so strategije značilne za samostojno žalovanje, povsem funkcionalne. Skladno s pričakovanji je raziskava potrdila, da imajo tisti, ki žalujejo izolirano, nefunkcionalen partnerski odnos, ki jim onemogoča medsebojno podporo in otežuje proces žalovanja.

Ključne besede: izguba otroka, medsebojna podpora partnerjev, načini žalovanja



TABOR LEVJESRČNIH kot terapevtsko-edukativna metoda dela z žalujočimi otroki in mladostniki

Miha Zimšek, strokovni sodelavec

miha.zimsek@hospic.si

Slovensko društvo hospic

Strokovni prispevek

Slovensko društvo hospic izvaja Tabor Levjesrčnih enkrat na leto, in sicer od leta 2001. Letos, ko društvo praznuje 25. obletnico, gosti dve izvedbi, spomladansko in jesensko. »Življenje v mehurčku« je izraz, ki ga je pogosto slišati ob opisovanju taborske izkušnje kot nekaj ločenega in drugačnega od vsakodnevnega življenja. Tabor je prostor svobode, kjer so otroci lahko otroci, brez pritiskov pričakovanj domačega okolja in družbenih institucij. Je programiran, intenziven štiridnevni umik v naravno okolje z namenom, da žalujoči, »levjesrčni otroci«, dobijo priložnost začutiti sebe take, kot so, se v podpori prostovoljnega in usposobljenega spremstva varno povezati z drugimi ter sprejeti naravo in darove človeške bolečine, ki jo povzroči izguba bližnjega. Da bi zares dojeli »avtopoetični« sistem in razsežnost tabora z vidika učinka na življenje levjesrčnih otrok in spremljevalcev, ga je treba (večkrat) doživeti. Znanje in teorija težko nadomestita celovitost izkušnje, posebej ko gre za spremljanje otroka ob izgubi bližnjega, osmišljanje bolečine in ranljivosti na horizontu človeške minljivosti. Na Taboru Levjesrčnih se svobodno izraža otrok, spremljevalec, ki bdi nad obrazi bolečine, in naposled tudi hospiški celostni pristop. Prispevek predstavi tabor kot terapevtsko-edukativno metodo skupinskega dela, posebnosti v žalovanju otrok in mladostnikov ter razsežnosti taborske dinamike žalujočih. Nekajdnevna hospiška »zgodba o življenju« to ne bi bila brez dobro organiziranega prostovoljstva.

Ključne besede: terapevtski tabor, žalovanje otrok, hospic spremljanje, prostovoljstvo, naravno okolje



Pomoč otrokom in mladostnikom v procesu žalovanja

Dr. Sabina Jurič Šenk
sabina.juric.senk@utrink.si
Utrin'k
Strokovni prispevek

Elisabeth Kübler-Ross, ameriška pisateljica in psihiatrinja švicarskega rodu, je že v sedemdesetih letih opisala pet faz procesa žalovanja, ki so danes splošno priznane. Proces se začne s fazo šoka, ko posameznik ne verjame, da se je izguba zares zgodila. V drugi fazi pogajanja oziroma pregovarjanja z usodo si žalujoči želi, da bi si lahko izbral še eno možnost, preden se izguba zares zgodi. Sledi faza izražanja ter občutenja jeze, ki ni nujno usmerjena na ljudi ali stvari, temveč je lahko zelo splošna, abstraktna (npr. jeza na ves svet). Ko žalujoči nima več energije za jezo in boj, pride faza globoke žalosti, celo depresije, ki lahko traja dlje od drugih faz v procesu. Šele po občuteni in izraženi žalosti in obupu lahko govorimo o zadnji fazi žalovanja, o postopnem sprejetju izgube in vrnitvi v splošno funkcioniranje, tako da izguba več pomembno ne zaznamuje posameznikovega življenja, temveč lahko vodi celo do novih spoznanj.

Posamezne stopnje v procesu žalovanja so lahko v celoti ali le deloma doživete in občutene. V prispevku bomo govorili o različnih izgubah in z njimi povezanih procesih žalovanja osnovnošolskih otrok (smrt družinskega člana, izguba skupnega doma ob ločitvi, izguba stika s sošolcem ali sošolko, ki se je preselil/a) ali ob izgubi hišnega ljubljence (hrčka, psa, mačka, morskega prašička, kuščarja). Cilj prispevka je pokazati, da izgube oseb, živali in stika z drugim potrebujejo za razrešitev prehod skozi vseh pet faz žalovanja. Prikazane bodo strategije in tehnike spoprijemanja s fazami žalovanja in z njimi povezanimi čustvi pri različno starih osnovnošolcih. Pri prebolevanju izgube je otroku lahko v oporo strokovni sodelavec, ki mu otrok zaupa (npr. psiholog, socialni pedagog ali kateri koli učitelj, ki mu otrok zaupa). Biti in zdržati z žalujočim otrokom, da lahko postopno prehodi posamezne stopnje žalovanja in se vrne v razred pomirjen ter dovolj opolnomočen za sledenje pouku, je pomemben cilj pri ohranjanju šole kot podporne institucije otrokom v času odraščanja.

Ključne besede: žalovanje, faze žalovanja, osnovnošolci, tehnike pomoči, šola



Soočanje z izgubami s pomočjo relacijske družinske terapije

Jerneja Dimec Bratina, spec. ZDT

jerneja.dimec@gmail.com

Novo upanje, Jerneja Dimec Bratina, s. p.

Strokovni prispevek

Žalovanje je naraven odgovor posameznika na doživljanje izgube. Je proces, ki zajame vsa področja (telo in zdravje, samopodobo, družinske odnose, zaposlitev, socialno življenje, odnos do življenja in smrti, vprašanje smisla in vrednot). Sestavljajo ga različne faze: od šoka, zanikanja, obupa, jeze, občutkov krivde, strahu in žalosti do sprejemanja in integracije. Prebuja celo paleto čustev, ki so lahko zelo intenzivna in preplavljajo posameznika ter s tem ovirajo njegovo funkcionalnost ali pa posameznik težko dostopa do svojih čustev in deluje večinoma na racionalni ravni, tako da je na zunaj videti, kot da ga izguba ni prizadela. Proces žalovanja je odvisen od posameznikove osebnosti in starosti, od vrste izgube in njegove življenjske situacije, od psihofizičnih sposobnosti za spopadanje s stresom, od morebitnih prejšnjih travmatičnih izkušenj in od čustvene podpore. Vsaka oseba žaluje na svoj način in v svojem ritmu, zato je tudi proces predelave izgube in okrevanja specifičen in različno dolg. Pomembno je, da se oseba zaradi bolečih občutkov ne zapre v svoj svet, ampak da v varnem okolju lahko začuti vsa čustva ter si ob sočutnem razumevanju in podpori zaceli rane, najde moč in osmisli svoje življenje na nov način.

V prispevku bosta obravnavani dve različni izgubi: 1. izguba partnerske zveze in 2. izguba mladostnih sanj in upanja na razumevanje. Opisana bosta dva primera različno starih klientov ob začetku in na koncu terapevtskega procesa ter pomembne spremembe, ki so se zgodile med procesom ob terapevtski podpori po relacijskem družinskem modelu, podobnosti in razlike v obeh primerih ter kaj se lahko naučimo ob spremljanju spoprijemanja z izgubami. Prikazano bo, da terapevtska pomoč deluje spodbudno in globinsko na proces predelave izgube pri klientih, ki bi brez te izkušnje lahko ostali okrnjeni v čustvenem doživljanju in z dolgoročnimi posledicami za psihofizično zdravje in medsebojne odnose.

Ključne besede: žalovanje, izguba, terapevtska podpora



Izguba zaupanja in relacijska družinska terapija

Dr. Klaudija Ferčak

klaudija@stik.si

Stik psihoterapija

Strokovni prispevek

Zaupanje je temeljno človekovo izkustvo, bistveno za razvoj zdravih, varnih, srečnih in zadovoljujočih odnosov ter nujno potrebno za delovanje celotne družbe. Zaupanje vpliva na naše vedenje, doživljanje sebe, drugih ljudi, sveta okrog nas in nam pomaga živeti v kompleksnem svetu. Ko izgubimo zaupanje, življenje postane ne-varno, negotovo, nepredvidljivo, stresno. Čeprav v življenju nenehno doživljamo izgube, je prav izguba zaupanja, še posebej tista, ki jo doživimo kot izdajstvo, ena najtežjih in najbolj bolečih izkušenj. Posledice so lahko uničujoče ter dolgotrajne in se lahko kažejo na vseh ravneh posameznikovega življenja: na njegovem fizičnem in psihičnem zdravju, počutju, delovanju, v odnosih, ki jih ustvarja, kakovosti življenja ipd.

V terapevtski praksi se pogosto ukvarjamo s problemi in težavami, ki so posledica izgubljenega zaupanja. Tudi raziskave kažejo, da se vse več ljudi odloča za vključitev v terapijo prav zaradi vsebin, ki so povezane z zaupanjem, dvomom, porušenim zaupanjem. Ljudje poiščejo pomoč, ker odnosi, v katerih ni zaupanja, postanejo naporni in velikokrat nevzdržni.

V strokovnem prispevku avtorica s primeri iz prakse relacijske družinske terapije prikaže razloge za izgubo zaupanja, posledice, ki nastanejo, in njihove razsežnosti v posameznikovem življenju, izzive, s katerimi se spopadajo posamezniki v okrevanju po izgubi zaupanja in zaključku odnosa zaradi izdajstva. Ob tem avtorica osvetli tudi nekatere terapevtske izzive, ki se lahko pojavijo v terapevtskem procesu.

Ključne besede: zaupanje, izguba zaupanja, izdajstvo, posledice, soočanje, terapevtski proces, relacijska družinska terapija



Žalovanje brez odgovora? Žalovanje za nečim, česar nikoli nisi imel - delo na taborih za otroke in družine

Anja Hribar, študentka ZDŠ in ZDT

anja.hribar08@gmail.com

prof. razrednega pouka (UN)

Strokovni prispevek

V mnogih primerih na vprašanje, za čim oseba žaluje, na videz ni odgovora, saj morda ravno tistega, kar je najbolj človeškega in ji pripada, ni doživela. V prispevku bo predstavljeno delo na taboru za otroke in družine z vidika vzgojitelja. Tabori so eden od več načinov celostne obravnave družin, ki se znajdejo v stiskah. Kriteriji za vključevanje otrok so revščina, socialna izključenost, posledično različna bolezenska stanja, ogroženost otrok v lastnih družinah, nikakor pa ti kriteriji niso razpisni, temveč ugotovitveni, v vsakodnevem delu z družinami družbenega dna. Nekateri izmed otrok tako izhajajo na primer iz rejniških družin in v tem kontekstu lahko govorimo o žalovanju za izvorno družino.

V okoliščinah, kakršne so na taborih, so pri otrocih opazna občutja krivde, nemoči, žalosti, ki pa se izražajo na različne načine. Zato je pri tem delu pomembna prepoznava otrokovih občutij in sposobnost, da občutja, ki jih vzgojitelj doživi, ustrezno predela in se odzove tako, da je za otroka kar najbolje. Tako lahko otrok dobi možnost nove, pozitivne izkušnje odnosa. Odnos med otrokom in vzgojiteljem ali terapevtom na taboru je zelo pomemben, saj naj bi izkušnje celo spreminjale povezave med nevroni v možganih in njihovo strukturo.

Povezava med razvojem možganov in izkušnjo otroka v zgodnji mladosti najlažje oriše primer otroka ob doživljanju travmatične izkušnje. Otrok še nima razvitih nekaterih osi v možganih, zato je zanj vsak stres življenjsko ogrožajoč in pretrese vse telo. Ker je amigdala (del limbičnega sistema) aktivna že ob rojstvu, je strah lahko prvo zares močno čustvo, ki ga čuti novorojenček, in je ob tem zelo odvisen od staršev in njihovih sposobnosti, da ga bodo pomirili, ko ga prevzame kako močno čustvo. Če otrok doživi travmatično izkušnjo (velik stres), se lahko vanj zapiše močan telesni odziv, nima pa spomina, s pomočjo katerega bi lahko te telesne odzive razumel in jih integriral.



Namen prispevka je na kratko predstaviti teoretična izhodišča delovanja možganov, žalovanje pri otrocih, pa tudi primer tabora za otroke in doživljanje dela na njem. Predstavljene bodo tehnike dela, ki so bile uporabljene (naslavljanje, umirjanje z zgodbo, meditacija, ovrednotenje itd.).

Opravljeno s pomočjo sredstev štipenditorja Univerzitetne ustanove ing. Milana Lenarčiča.

Ključne besede: hrepenenje, pomen vzgojitelja, možgani, tabor za otroke in družine



Spoprijemanje z izgubami – rdeča nit rejniških družin

Ana Brumec, terapevtka stažistka ZDT

ana.brumec@gmail.com

Skupna rast, center za psihoterapijo, svetovanje in izobraževanje

Strokovni prispevek

V redkih družinskih sistemih je potrebno toliko spoprijemanja s spremembami kot v rejniških družinah, te spremembe pa pogosto za vsaj enega družinskega člana pomenijo izgubo: otrok, ki je nameščen v rejniško družino, praviloma začasno izgubi svojo biološko družino, rejniška družina pa se vzpostavi prav na podlagi te izgube. Vključitev v sistem rejništva pomeni za rejniško družino delno izgubo zasebnosti doma, saj se družina odpre za obiske strokovnih sodelavcev Centrov za socialno delo (CSD) ter soročnikov nameščenih otrok ob dogovorjenih stikih. Prihod otroka v rejniško družino pomeni vsaj delno izgubo starševske pozornosti ter določene družinske vloge za morebitne biološke otroke rejnikov, pa tudi izgubo naivnosti ob travmatičnih okoliščinah, iz katerih prihajajo nameščeni otroci, ter razpetost med vlogo otroka in skrbnika. Za rejnike lahko pomenita določeno izgubo že samo skrb za otroka, nameščenega v družino (upoštevajoč njegove specifikke), in sodelovanje s CSD ter otrokovimi svojci, kljub temu da je odločitev rejnikov za rejništvo zavestna in popolnoma svobodna. Odhodi otrok iz rejniške družine pomenijo izgubo za vse udeležene, pogosti prihodi in odhodi otrok v družino in iz nje pa lahko sploh v otroškem podsistemu prispevajo k oblikovanju t. i. rejniške sheme odnosov, ki je v funkciji obrambnega mehanizma pred težkimi občutki zapuščenosti in krivde. Okoliščine odhodov otrok iz rejniške družine so lahko nejasne, kar lahko rejniški družini oteži proces poslavljanja in žalovanja – govorimo o t. i. nejasni izgubi (angl. ambiguous loss), relacijski motnji, ki jo povzroči nedefiniranost izgube, torej pomanjkljive informacije o prisotnosti/odsotnosti izgubljene osebe ter dokončnosti/začasnosti te izgube. Pri spoprijemanju z izzivi in izgubami, ki jih rejništvo prinaša rejniški družini, resilientnost družine gradijo pristni odnosi med družinskimi člani in tekoč pretok informacij tako znotraj družine kot med družino in okoljem (CSD, drugimi družinami), nosilci teh dinamik pa so starši-rejniki, ki so nemalokrat brez ustrezne in potrebne strokovne podpore.



Namen prispevka je seznaniti s tematiko ter poudariti specifiko in problematiko dinamike rejniških družin – torej njihovega spoprijemanja s spremembami in izgubami, ki jih rejništvo prinaša. Udeleženci tako lahko pridobijo boljše razumevanje omenjenega področja, ki jim lahko koristi pri (terapevtskem) delu s posamezniki, ki imajo izkušnjo življenja v rejniški družini, bodisi kot otrok, nameščen v rejniško družino, rejnik ali biološki otrok rejnikov.

Ključne besede: rejniške družine, otroci nastanjeni v rejniško družino, biološki otroci rejnikov, nejasna izguba, rejniška shema odnosov



Žalovanje v procesu okrevanja od zasvojenosti z alkoholom

Andreja Tasič, mag. ZDŠ, zakonska in družinska terapevtka stažistka

andrejata@gmail.com

Društvo Živeti

Strokovni prispevek

Z vidika relacijske družinske paradigme je zasvojenost nadomestek za neuresničen odnos; zasvojenost namreč ne nastane zaradi navezanosti na alkohol, ampak je zunanji odsev globokega hrepenenja po razrešitvi. Zasvojeni iščejo v alkoholu in drugih kemičnih ali nekemičnih snoveh tisto, česar v svojem otroštvu niso dobili – ljubezen, naklonjenost, pripadnost, torej varno navezanost. Na zasvojenost tako gledamo kot na končno točko nekega procesa, ki se je začel s trpljenjem v zgodnjem otroštvu.

Odnos, ki ga stke zasvojeni z alkoholom, je odnos, ki ga lahko primerjamo z odnosom s človekom, zato se je treba pri posameznikih, ki se odločajo za abstinenco ali proti njej, zavedati, da je zanje opustitev alkohola enako, kot bi se morali odpovedati osebi, ki jim je vselej stala ob strani. Do takrat, ko se posamezniki odločijo za zdravljenje, je postal alkohol jedro njihove navezanosti, nekaj, kar jim pomaga preživeti dan in jim daje občutek normalnosti. Okrevanje od zasvojenosti lahko razumemo tudi kot proces žalovanja, saj se bodo morali ob odpovedi alkoholu odpovedati tudi občutjem sproščenosti, vzhičenosti in moči po zaužitju alkohola, občutkom, da jim alkohol pomaga reševati težave, raznim ritualom in ljudem, povezanim z njimi, navidezni svobodi, ki so jo čutili pod vplivom alkohola, in na koncu še globokemu odnosu z alkoholom. Avtorji opisujejo proces žalovanja pri okrevanju od zasvojenosti v petih korakih, ki pa jih ne doživijo nujno vsi ljudje in ne nujno v tem vrstnem redu: zanikanje, jeza, pogajanje, depresija in sprejemanje. Zanikanje je najzgodnejša faza žalovanja, ki se pojavi, ko posameznik še ni povsem sprejel tega, kako globoko v njegovo življenje je alkohol posegel. Zanj so značilni obrambni mehanizmi minimalizacije in racionalizacije. Z jezo se izogonejo resničnemu problemu in ustvarjajo okoliščine, ki opravičujejo nadaljevanje pitja. Pogajanje je faza, ko se že začnejo zavedati težave, a se prepričujejo, da so jo sposobni nadzorovati. Depresija je faza začetka sprejemanja, faza sprejemanja pa nastopi, ko začne posameznik ponovno uživati v stvareh brez alkohola.

Avtorica bo združila teorijo žalovanja pri okrevanju od alkohola s kliničnim primerom iz prakse.

Ključne besede: alkohol, zasvojenost, abstinenca, žalovanje



Slovo od nemoči po odhodu iz odvisniškega odnosa

Andreja Tasič, mag. ZDŠ, zakonska in družinska terapevtka stažistka

andrejata@gmail.com

Društvo Živeti

Strokovni prispevek

Značilnost soodvisnih odnosov lahko opredelimo kot pretirano čustveno odvisnost od druge osebe, ki ima lahko sama težave z na primer zasvojenostjo, nezrelostjo, duševno boleznijo ali s čim drugim. Oseba s soodvisnostjo se svoje odvisnosti po navadi ne zaveda, ker jo začne ponotranjati že v otroštvu. Avtorji, ki so raziskovali soodvisnost, pravijo, da lahko postaneš soodvisen kadarkoli v življenju, soodvisnosti pa se učiš od otroštva naprej, saj izvira iz nefunkcionalne družine.

Kako se posamezniki odzovejo na ločitev in kako žalujejo, je odvisno tudi od stila navezanosti v primarni družini. Tisti z varnim stilom navezanosti, katerih starši so bili dostopni in odzivni, se zavedajo, da vsaka izguba boli in da bo bolečina trajala nekaj časa, vendar si dovolijo žalovati, v času žalovanja poiskati pomoč, če jo potrebujejo, in poskrbeti zase. Raziskujejo, kaj lahko pri sebi izboljšajo, in ohranjajo upanje, da bodo lahko znova ljubili. Nasprotno se ljudje z ne-varnim stilom navezanosti, ki so odraščali z nefunkcionalnimi skrbniki, ki jim niso nudili konsistentne pozornosti ali so jih celo čustveno zanemarjali ali zlorabljali, težje spoprimejo z izgubo in žalovanjem. V partnerju so te osebe lahko nezavedno videle nekoga, ki jih bo odrešil njihovih strahov in jim dal tisto, česar jim njihovi starši niso zmogli. Velikokrat je to povezano z mislijo, da brez nje/ga ne bodo preživele – tako kot v otroštvu niso zmogle preživeti brez svojih skrbnikov. V soodvisnem odnosu so torej poustvarjale odnos med otrokom in staršem, v katerem so čutile, da starše nujno potrebujejo za zadovoljevanje svojih temeljnih življenjskih potreb, in postale od partnerja enako življenjsko odvisne, ne zavedajoč se, da te odvisnosti od njega kot odrasli ne potrebujejo. Ko partner odide, lahko začutijo strah in pravo smrtno grozo, saj odide tisti, ki jim je v njihovih predstavah omogočal preživetje, in tudi zaradi tega ne zmorejo sprejeti izgube in začeti žalovati.



Razhod ali ločitev je boleča za vsakogar, za ljudi s soodvisnostjo pa še posebej. Lahko jih preplavita žalost in občutek krivde in preživijo veliko časa v obsesivnem razmišljanju, kaj bi morali storiti drugače. Veliko časa lahko namenijo razmišljanju o bivšem partnerju, ga nadzirajo oziroma spremljajo njegovo početje po razhodu, ga nenehno kličejo po telefonu, ga skušajo pregovoriti v ponoven poskus obuditve zveze, lahko ga prepričujejo s spolnostjo ali tudi svojo nemočjo in se tako izogibajo bolečini. Vsa ta njihova dejanja zmanjšujejo možnost žalovanja in upočasnjujejo okrevanje. Ljudje s soodvisnostjo lahko tudi obstanejo v žalovanju in se niso sposobni premakniti naprej, še posebej če začnejo ponovno hrepeneti po partnerju, saj je to hrepenenje znamenje, da ne morejo pustiti preteklosti in sprejeti izgube.

V prispevku bo avtorica na kliničnem primeru prikazala proces poslavljanja osebe s soodvisnostjo od zakona in hkrati nemoči, ki jo je doživljala.

Ključne besede: nemoč, žalost, soodvisnost



Žalovati sebe: integrirane terapevtske intervence pri žalovanju ob pretekli travmi

Janja Frelih Gorjanc, univ. dipl. psih., spec. ZDT

janjafg@krogterapije.si

Krog Terapevtsko središče Kranj

Strokovni prispevek

Namen strokovnega prispevka je udeležencem prikazati obravnavo kompleksne travme v individualni terapiji (študija primera) ter zakaj in kako sedanji procesi v terapiji sprožijo žalovanje in celjenje pretekle travme. V prispevku so prikazane integrirane terapevtske intervence, katerih cilj je sprostitev travm (žalovanje ob preteklih travmatičnih dogodkih) in ponovna integracija človekovega notranjega doživljanja in odzivanja na sedanje in prihodnje življenjske dogodke (ponovno vzpostavljanje celostnega stika s seboj). Intervence se med seboj dopolnjujejo in prilagajajo posamezniku, njihov cilj pa je celostnost in upoštevanje edinstvenosti človekove narave.

(Psihološka) travma je ranjenost, ki se pojavi kot posledica zaznane groze, nemoči in izgube ob dogodkih, ki jih doživimo kot grožnjo življenju v fizičnem in/ali psihičnem smislu. Občutek nemoči oziroma nesposobnosti učinkovitega odziva na dogodek se kaže v obliki posttravmatskih simptomov. Za celjenje je travma dostopna prek celostnih fiziološko-psiholoških procesov.

V prispevku se avtorica sprašuje o smiselnosti odpiranja preteklosti, saj to lahko pomeni retravmatizacijo; če je odpiranje preteklosti pospremljeno s pristnim stikom s seboj v procesu žalovanja, pa lahko prinese celjenje. Vsi procesi celjenja vedno potekajo v sedanjosti, čeprav so travmatični dogodki stvar preteklosti. Raziskave kažejo, da prek razumevanja in ubesedenja odzivov, njihovega pomena, dimenzij in posledic zaznane izgube s pomočjo možganskih (nevroloških) procesov ter celostnega doživljanja travmatičnih dogodkov s sidrom v telesu/sedanjosti človek s preoblikovanjem spomina lahko aktivno preoblikuje svoje (čustvene) odzive na situacije.



Pristop fokusing omogoči razvoj prisotnosti z jazom (self v prisotnosti) in s tem sposobnosti biti s seboj in svojimi izkušnjami za razliko od (po)doživljanja travmatične izkušnje, to pa sproži proces žalovanja. Pri tem dobijo prostor novi pogledi na izkušnjo/doživljanje izkušnje, kar odpira nove možnosti rasti v sedanjem trenutku (t. i. odmrznjenje travme). Pri tem se vzpostavlja sodelovanje med čutenji in razumom (desno in levo možgansko poloblo) ter tudi prek žalovanja preoblikovanje/rast spomina kot žive vsebine v možganskih procesih, kar je pot do integracije vsebin tako v možganih kot telesu in s tem pot do ravnotežja v človeku samem (stik s seboj) ter med človekom in okoljem, s tem pa tudi pot do človekove blaginje.

Ključne besede: žalovanje travme, fokusing, preteklost v sedanjosti, stik s seboj, preoblikovanje spomina



Proces žalovanja pri amputaciji dela telesa

Dr. Miha Rutar, univ. dipl. psiholog

miha@rutar.me

URI Soča

Strokovni prispevek

Amputacija je odstranitev ali izguba dela telesa, do katere pride zaradi bolezni, poškodbe ali iznakaženosti. Odstranitev telesnega dela pomeni pravzaprav izgubo dela sebe, dela jaza in temeljito spremembo samopodobe ter hkrati podobe za druge. Poleg spremenjenega videza pomeni amputacija tudi izgubo zmožnosti občutenja in zaznavanja s tem delom telesa (in tega dela telesa samega), zmanjšano možnost gibanja, izgubo zmožnosti opravljanja različnih dejavnosti, vključenost v okolje in zmanjšano zmožnost zaposlitve. Pri spoprijemanju z izgubo je pomembnih več dejavnikov (npr. kateri del telesa je amputiran, kako je prišlo do amputacije ter kakšne dodatne zaplete je povzročila). Pri tem so individualne značilnosti in doživljanje posameznika boljši napovednik prilagajanja kot objektivne značilnosti amputacije. Psihološke reakcije na izgubo so različne (šok, anksioznost, zanikanje, depresija (umik), jeza, sprejetje oziroma prilagoditev), vendar prehodi pogosto niso zaporedni in linearni, ampak ponavljajoči se cikli med sprejetjem in obupom. V tem kontekstu so žalost, jeza in depresivno razpoloženje pričakovane reakcije, pomembno pa je razlikovati med žalovanjem in klinično depresijo. V času žalovanja prihajajo daljša obdobja pozitivnih čustev med negativnimi občutki. Po drugi strani pa imajo ljudje v depresiji težave sploh občutiti pozitivna občutja. Vloga terapevta v procesu žalovanja za izgubo dela telesa in prilagajanja na novo stanje je v podpori pri oblikovanju posameznikovega pozitivnega odnosa do spremenjenega telesa in novih vlog. Pri tem terapevt prepoznava in razrešuje dejavnike, ki ovirajo ta proces (npr. fantomska bolečina, občutek socialne stigme, zmanjšana funkcija, depresija). Pri pomoči pacientom je pogosto ključen timski pristop (npr. sodelovanje z zdravnikom, protetikom, fizioterapevtom, delovnim terapevtom, socialnim delavcem). Vsak od članov tima lahko pomaga pacientu pri prilagajanju na amputacijo z reševanjem konkretnih problemov (npr. izboljšanje funkcije, videza, vključenosti v domače okolje ipd.), kar pripomore k lažjemu prilagajanju pacienta na novo situacijo. V prispevku bo predstavljenih več primerov obravnave pacientov po amputacijah noge, prstov na roki in obraznih delov, ki so bili vključeni v obravnavo na URI Soča. Pri predstavitvi bo poudarek na psiholoških dejavnikih in psihoterapevtskih intervencijah, ki podpirajo prilagajanje na amputacijo, prikazan pa bo tudi pomen timske obravnave in vloga drugih profilov pri izboljšanju konkretnih težav (npr. funkcije in videza) po izgubi telesnega dela.

Ključne besede: amputacija, telesna samopodoba, sprejemanje, žalovanje



Žalovanje za izgubljenim delom

Andrej Omulec, mag. ZDŠ, zakonski in družinski terapevt

omulec.andrej1@gmail.com

Družinski inštitut Bližina

Strokovni prispevek

Trenutna politika zaposlovanja je za posameznika zelo nepredvidljiva, saj se struktura in potrebe trga dela iz dneva v dan spreminjajo. Tako ljudje pogosto čez noč ostanejo brez zaposlitve, druge ustrezne pa ne najdejo dovolj hitro. Na začetku doživijo šok, ki mu sledita občutek krivde in iskanje razlogov za nastalo situacijo. Iskati začnejo krivca ali pa iščejo krivdo pri sebi. Občutek krivde lahko posameznika pripelje do brezupa in občutka manjvrednosti, v katerem se lahko izgubi in ne najde poti iz svoje stiske. Izgubi lahko socialni krog in ostane sam, kar njegovo stisko še poglobi. Proces žalovanja obsega različne telesne, čustvene in socialne odzive na izgubo službe (npr. šok, zanikanje, osamitev, sprijaznjenje). Ta proces traja pri posameznikih različno dolgo.

Ena od sodobnejših teorij procesa žalovanja je model dvojnega procesa, ki se osredotoča na proces izgube, pri čemer so v ospredju boleča čustva, in na proces ponovnega poskusa vključevanja v svet, ko se posameznik osredotoča na pozitivne dogodke v življenju. Proces se med seboj prepletata in oba sta del procesa žalovanja. Pri moških naj bi prevladovalo ponovno osredotočanje nase v družbi, pri ženskah pa osredotočenost na izgubo.

Namen prispevka je predstaviti čustveno doživljanje posameznika, ki se znajde v situaciji izgube dela. S praktičnim primerom bomo predstavili načine delovanja relacijskega terapevta pri regulaciji afekta brezposelne osebe in načine terapevtovega delovanja skozi stopnje žalovanja (pomoč pri predelavi čustev, sprejemanju nastale situacije, iskanju novih ciljev). Pri tem bo poudarek na pomenu razreševanja afektivnega psihičnega konstrukta in morebitnega izoblikovanja nove poklicne identitete, kar pospeši proces žalovanja in pripomore k hitrejšemu spoprijemanju z nastalo situacijo.

Ključne besede: žalovanje, krivda, brezposelnost, poklic, identiteta



Terapevtski izzivi v procesu žalovanja čustvene nezvestobe

Sara Bürmen, mag. zakonskih in družinskih študijev, terapevtka stažistka

sara.burmen@gmail.com

Družinski center Mir

Strokovni prispevek

Čustvena nezvestoba je oblika nezvestobe, pri kateri gre za prekršitev dogovorov v partnerski zvezi. Gre za čustveno in neseksualno razmerje, ki zareže globoko v partnerski odnos ter ga postavi na preizkušnjo. Ob spopadanju s čustveno afero zakonca doživljata paleto čustev, stopnje žalovanja pa so nemalokrat podobne fazam žalovanja ob smrti ali ločitvi. Soočenje s čutenji, ki so pot do ozdravitve odnosa, je lahko oteženo, saj se ob predelovanju čustvene nezvestobe v terapevtskem procesu pojavljajo številni afektivni psihični konstrukti. Pari lažje dostopajo do površinskih afektov – jeze, besa, razočaranja ipd., za katere se pogosto pokaže, da so le obrambe, ki prekrivajo bolečino. Do slednje je včasih precej težko priti zaradi različnih razlogov, kot sta strah in sram ob zaznavanju propada družine in sesutju idealne podobe partnerskega odnosa.

V prispevku bodo prikazane teoretske ugotovitve soočanja s čustveno nezvestobo, izzivi, ki onemogočajo predelavo in izžalovanje čustvene afere. Eden najbolj bolečih korakov soočanja je spoznanje, da je nezvestoba le simptom oziroma posledica partnerskih težav, in ne njihov povod oziroma vzrok. Predstavljeni bodo ukrepi, ki pomagajo k sprejetju, okrevanju in ponovni okrepitvi partnerske zveze. V drugem, praktičnem delu bo avtorica na primeru terapevtskega dela z zakoncema predstavila proces soočanja s čustveno nezvestobo. Prikazani bodo afektivni psihični konstrukti, ki imajo vlogo ohranjanja homeostaze odnosa, ter intervencije, ki so pripomogle k začetku žalovanja in celjenja odnosa. Prikazani proces dela s parom bo terapevtom omogočil uvid v izzive in možne pristope k večji ranljivosti in izžalovanju afere.

Ključne besede: čustvena nezvestoba, žalovanje, partnerski odnos, afektivni psihični konstrukti, čutenja



Mreža interventnih programov v podporo in pomoč družini in posameznikom v stiski

Dr. Nataša Demšar Pečak

natasa.dp1@gmail.com

MDDSZ

Strokovni prispevek

Prispevek osvetli pomen interventnih programov v podporo in pomoč družinam in posameznikom v stiski, ki se srečujejo z različnimi življenjskimi preizkušnjami in izzivi, pri katerih potrebujejo strokovno pomoč. Programe (so)financira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ), poleg nalog, ki jih izvajajo javne službe, pa številne naloge uspešno izvajajo tudi nevladne organizacije, ki prevzemajo tudi pobudo za različne socialnovarstvene aktivnosti.

Mreže programov se oblikujejo za posamezna področja oziroma posamezne ciljne skupine. MDDSZ je v letu 2019 sofinanciralo 170 različnih socialnovarstvenih programov na področjih preprečevanja nasilja, različnih zasvojenosti, duševnega zdravja, psihosocialne pomoči otrokom, odraslim in družinam, pomoči starejšim osebam, podpore invalidom, Romom, brezdomcem, migrantom itd. Prav tako je v okviru sredstev Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020 MDDSZ sofinanciralo večgeneracijske centre, ki se smiselno dopolnjujejo z vsebinami omenjenih programov.

Veliko družin se spoprijema s travmatičnimi dogodki, izgubami in žalovanjem, zato so v sklopu interventnih programov za družine v stiski oblikovani tudi programi za podporo umirajočim in njihovim svojcem ter žalujočim. Slovensko društvo hospic je nevladna, neprofitna humanitarna organizacija s 25-letnim delovanjem, katerega osnovna dejavnost je hospiška celostna oskrba ljudi z napredovalo neozdravljivo boleznijo, pri kateri se aktivno zdravljenje spremeni v podporno ali blažilno (t. i. paliativno oskrbo). V zaključni fazi pa pomagajo žalujočim in njihovim najbližjim pri lajšanju procesa žalovanja ter čim boljši ponovni integraciji v družbo oziroma življenje. Z različnimi oblikami pomoči, podpore in izobraževanja pomagajo žalujočim pri odkrivanju lastnih virov moči in vzpostavljanju (samo)pomoči. Program izvajajo redno zaposleni strokovni delavci in prostovoljci, ki jih društvo strokovno usposobi v lastnih izobraževalnih programih.

V prispevku bomo predstavili pomen povezovanja ciljnih skupin s povezovanjem nevladnih organizacij, ki nudijo različne oblike pomoči, ozaveščenost o možnostih njihovega vključevanja v programe in predvsem informiranost o dostopnosti psihosocialnih programov v pomoč družini in posameznikom v stiski.

Ključne besede: interventni programi, družina, travma, paliativa, žalovanje



Soočanje z breznomo psihe: temačna izkustva pri meditativnih praksah v psihoterapiji

Zmago Švajncer Vrečko, dipl. fil. (UN), študent ZDT

zmago.svajncer@gmail.com

TEOF, FF

Strokovni prispevek

Prispevek predstavi meditativne tehnike, ki se uporabljajo v zakonski in družinski terapiji, in njihovo koristnost pri spopadanju z izgubami in žalovanjem. Praksa meditacije se na podlagi filozofsko-religijskih tradicij, iz katerih izvorno izhaja, v jedru ukvarja s trpljenjem, izgubami, (ne)navezanostjo, žalovanjem in sprejemanjem, zato jo pri svojem delu uporablja vse več psihoterapevtov. Pomembnost in izvirnost prispevka je v konstruktivno kritični analizi tako pozitivnih kot negativnih pojavov, doživljanj in učinkov, ki jih posameznik lahko izkuša med prakticiranjem meditativnih metod ali po njem v vsakdanjih, filozofsko-religijskih in zakonsko-družinskih psihoterapevtskih praksah. O takšnih izkušnjah poročajo izvirne tradicije čuječnosti in drugi posamezniki. Mnogovrstnih pojavitev v psihi posameznikov večina psihoterapevtov ne pozna in zato pri delu s klienti ni pripravljena nanje. V prispevku je predstavljen tudi miselni preobrat, ki govori o dejstvu, temelječem na večstoletnem prakticiranju čuječnostnih tehnik in izpovedih ljudi, da so raznovrstni (ne)prijetni učinki meditacije lahko zdravilni, če človek s temi metodami vztraja, raziskuje svojo psiho-biološko notranjost in se ne preda pri soočanju z bolečimi občutji, ali pa zelo nevarni, če klient ne upošteva navodil za prakticiranje teh metod in če njegovo duševno stanje ni pripravljeno na tako invazivne meditativne posege v njegovo psiho na integrativni meditativno-psihoterapevtski poti soočanja z izgubami, žalovanjem in trpljenjem nasploh.

Ključne besede: psihoterapija, meditativne tehnike, filozofsko-religijske tradicije, izguba, žalovanje



Soočenje z izgubo, delavnica

Renata Jakob Roban, dipl. m. s., spec. ZDT

rroban@gmail.com

Slovensko društvo hospic

Delavnica

Rojstvo, proces staranja in smrt so del življenja slehernega človeka. V sodobni družbi je vedno manj prostora za razmišljanje o lastni minljivosti in smrti, zato je soočenje s smrtjo ali diagnozo neozdravljive kronične bolezni kljub razvoju medicine težje, kot je bilo nekoč. Ljudje iščejo načine za podaljševanje življenja in pri tem pozabijo na njegovo kakovost.

Slovensko društvo hospic je na podlagi izkušenj pri delu z umirajočimi bolniki in njihovimi svojci med smernice svojega delovanja zapisalo: »Dodajati življenje dnevom, in ne dneve življenju.« Kakovost umiranja je povezana s kakovostjo življenja.

Po mnenju mnogih mislecev in filozofov je sprejetje lastne minljivosti točka zavedanja, skozi katero človek vstopa v resnično življenje. Vprašanja, ki so povezana s pojmom smrti, odpirajo vprašanja o smislu človeškega bivanja na zemlji. Obenem ta vprašanja od človeka zahtevajo, da se ustavi in razmisli, kako živi in kakšne so njegove vrednote.

Za človeka je pomembno, kako se zaznava. Ljudje, ki sprejmejo misel, da je vse v življenju minljivo, se lažje soočajo z izgubami in slovesom, lažje »spuščajo« drage osebe, lepa doživetja in ljube stvari iz svojega življenja.

V uvodnem delu delavnice bodo predstavljena osnovna teoretična izhodišča, potrebna za nadaljnje delo. Namen delavnice Soočenje z izgubo je izkustveno doživetje izgube in občutij, ki se ob tem porajajo. Delavnica vključuje različne dejavnike, ki vplivajo na proces sprejemanja izgube in so za posameznega udeleženca delavnice naključno izbrani.

Cilj delavnice je določiti prioritete življenja ob zavedanju minljivosti. Udeleženci bodo izkustveno doživeli, katere prioritete v življenju so zanje v resnici pomembne.

Ključne besede: minljivost, smrt, izguba, sprejetje, kakovost življenja



Oblikovanje varnega prostora ob izgubi

Dr. Mateja Katona

katona.mateja@gmail.com

Punčica - terapevtski in izobraževalni inštitut

Delavnica

Sistem navezanosti, na podlagi katerega oseba oblikuje podobo o sebi, odnosih in svetu, dolgoročno vpliva na njeno življenje. Varna navezanost posamezniku omogoča, da gradi notranji model varnosti (Bowlby, 1988), to je notranje doživljanje in občutenje varnosti, kar implicitno deluje v vsakdanjem življenju, posebej ko se sistem navezanosti aktivira. Večja izguba (Harvey in Weber, 1998), ki jo oseba doživlja kot negativno, lahko povzroči dolgotrajne spremembe njenega socialnega statusa, odnosa ali pogleda na svet oziroma lahko preoblikuje tudi njene notranje podobe. Hkrati izkušnja večje izgube aktivira notranji sistem navezanosti in sočasno lahko povzroči tudi spremembe do oseb navezanosti (tudi odrasle navezanosti). Večja izguba lahko zamaje ali celo poruši občutek varnega prostora, posebej če je posameznik v otroštvu razvil oblike ne-varne navezanosti. Nezmožnost izražanja iskrenih in resničnih čustvenih reakcij, zlasti po doživetju izgube, onemogoča zdravo žalovanje. Take osebe se spopadajo z zamujeno, izogibajočo ali kronično žalostjo, za katero je potrebno terapevtsko delo (Leick in Davidsen-Nielsen, 1991).

Terapevtska pomoč omogoča osebam, ki se soočajo z izgubo in žalovanjem, da naredijo potrebne korake, da bodo lahko v sklepnih fazi razvili nove veščine in spretnosti ter si povrnili čustveno energijo (Worden, 2009). Terapevti s svojo umirjenostjo in prisotnostjo oblikujemo varen prostor za občutja izgube in žalovanje, s pozornostjo na telesne zaznave klienta pa varen izraz implicitnih spominov, da preprečimo retravmatizacijo (Herman, 1992; Oakley 2009).

Delavnica bo namenjena definiranju in zaznavanju varnega prostora, ki omogoča delo z izgubo in žalovanjem s pristopom fokusiranja. Teoretična izhodišča se bodo dinamično povezovala s praktičnimi vajami, v katerih bomo raziskovali, kako se oblikuje in ohranja varen prostor za večjo izgubo in žalovanje klientov. Predstavili bomo, kako se oblikuje notranji prostor pri posamezniku in kaj daje varnost osebam, ki niso mogle oblikovati varnega prostora ali so ga zaradi večje izgube izgubile (Jan Winhall, 2019).

Ključne besede: izguba, žalovanje, varen prostor, fokusiranje, navezanost