

Letnik XXVI, št. 1
maj 2026



Slovensko društvo
HOSPIC



MOČ *življenja*

GLASILO SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC

Moč življenja

Glasilo Slovenskega društva Hospic

Slovensko društvo Hospic
Gospodarska cesta 9
1000 Ljubljana

info@hospic.si
www.hospic.si

Odgovorna urednica:

Renata Jakob Roban

Glavni uredniki:

Peter Čepin Tovornik

Katarina Čermelj

Mirjana Mladič

Uredniški odbor:

Simona Jerčič Pšeničnik

Agnes Kojc

Jani Kramar

Barbara Krasnik

Tadeja Rožman

Danijela Sekolovnik

Katjuša Štingl

Jelka Vrečko

Lektoriranje:

Agnes Kojc

Oblikovanje:

Nika Zuljan

Založnik:

Slovensko društvo Hospic

Maj 2026

Glasilo je brezplačno dostopno na spletu.

ISSN

NAGOVOR PREDSEDNICE
SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC

DRAGI PROSTOVOLJCI, ZAPOSLENI, DRAGI PODPORNIKI,

živimo v dobi, ko človek težko najde oporne točke, ki mu dajejo občutek varnosti, smisla in pripadnosti. Razpeti med številne naloge, nove zahteve in lovljenje rokov imamo občutek, da nam življenje uhaja. Ne zaradi časa, ki ga je premalo, ampak zaradi tega, ker življenja ne moremo več zares izkusiti.



FOTO Jurij Puc

Sociologi današnjo družbo opisujejo kot družbo izčrpanosti. Moramo biti več, boljši in uspešnejši, kar nas vodi v utrujenost ter praznino, ki je ni mogoče zapolniti z dosežki. **Ljudje potrebujemo občutek pripadnosti in zavedanje, da smo del nečesa večjega od sebe.**

Alternativo vidim v skupnosti, ki jo Slovensko društvo Hospic razvija z ljubeznijo, s potrpežljivostjo in z učenjem. Včasih jo imenujemo »platforma za bolj sočutno družbo«, ki nikogar ne omejuje, ampak daje svobodo za uresničevanje sebe.

To pomeni, da vsak izmed nas lahko stopi v prostor, kjer mu ni treba nenehno dokazovati svoje vrednosti. Lahko jo živimo skozi odnose in prisotnost.

Takšne skupnosti na širši ravni zapolnjujejo vrzel, ki nastaja z razpadanjem tradicionalnih oblik povezanosti. S tem se ponovno gradi tisto, kar imenujemo družbeni kapital – zaupanje, sodelovanje in občutek skupnega.

Razlika je v tem, da to danes ne nastaja več samoumevno, ampak zahteva zavestno odločitev ljudi, da vstopijo v takšne skupnosti in jih soustvarjajo.

Za to, dragi prijatelji, iz srca hvala.

Renata Jakob Roban,
predsednica Slovenskega društva Hospic

VSEBINA

s klikom na številko strani se lahko pomikate
naprej po glasilu

1

NAGOVOR PREDSEDNICE DRUŠTVA

Renata Jakob Roban

4

VPLIV HOSPIC PRISTOPA NA DRUŽINO IN SKUPNOST

Pomen hospic oskrbe

7

NE KLIČI HOSPICA, KER BO NEKDO UMRL

Hospic prinaša življenje, polno in dostojanstveno do zadnjega diha

9

ŽALOVANJE JE DRUGA PLAT LJUBEZNI

Izkušnje s taborov Levjesrčnih

12

POMEN MLADIH PROSTOVOLJCEV ZA SOČUTNO DRUŽBO

Sistematična skrb za vključevanje mladih v Slovensko društvo Hospic

14

30 LET OBMOČNEGA ODBORA MARIBOR

Uredila: Mirjana Mladič

14

NAGOVOR ŽUPANA MESTNE OBČINE MARIBOR

Aleksander Saša Arsenovič

16

POGLED V PRIHODNOST

Gradimo sočutno, strokovno in pogumno skupnost

19

30 LET SRČNOSTI IN POGUMA

Pogled naprej k regijskemu stacionarnemu hospicu v Mariboru

22

UMIRANJE

Smrti moramo vrniti dostojanstvo

24

RAZVOJ MOBILNE PALIATIVNE OSKRBE

Pet let Mobilnega paliativnega tima v UKC Maribor

28

VLOGA DRUŽINSKEGA ZDRAVNIKA

V HOSPIC PALIATIVNI OSKRBI

Paliativna oskrba je odnos zaupanja

Skupna strokovna srečanja – pomemben korak naprej

30

PRIPRAVA BODOČIH ZDRAVNIKOV NA DELO Z ONKOLOŠKIMI BOLNIKI IN PALIATIVNO OSKRBO

36

HOSPIC - TIHA OPORA UPORABNIKA POMOČI NA DOMU

Vključevanje Hospica v sistem pomoči na domu je nadgradnja obstoječe podpore

38

PETINDVAJSETLETNO PARTNERSTVO SOČUTJA IN ZNANJA

Sodelovanje Srednje zdravstvene in kozmetične šole Maribor
s Slovenskim društvom Hospic

40

PALIATIVNA OSKRBA V PROGRAMU IZOBRAŽEVANJA FAKULTETE ZA ZDRAVSTVENE VEDE UNIVERZE V MARIBORU

46

PRVIH 30 LET

Pregled delovanja OO Maribor skozi leta

KAJ MI JE DAL HOSPIC? Pisma bivših zaposlenih in prostovoljk - veterank Hospica Območnega odbora Maribor	48
GRADILI STE OBMOČNI ODBOR MARIBOR Vsem, ki ste sooblikovali razvoj OO Maribor	55
O TIŠINI OB SMRTI, POGUMU ZA VPRAŠANJA IN ŠOLI KOT PROSTORU ŽIVLJENJA Kako predstava, pogovor in srčna prisotnost v razredu lahko pomagajo otrokom razumeti tudi tisto, česar odrasli pogosto ne znamo izreči.	58
PRETEŽNO OBLAČNO Kljub trpljenju in bolečinam je vredno	60
KAKO DOLGO TRAJA ŽALOVANJE? Žalovanje potrebuje svoj čas	64
LJUDJE, KI OSTANEJO Moja izkušnja s samomorom v družini	66
ZDRAVKA – MREŽA ZA ČLOVEKA, NE ZA SISTEM Svež veter sodelovanja v našem prostoru	69

IZ NAŠIH ODBOROV Uredila: Katarina Čermelj	72
OBMOČNI ODBOR CELJE MALCE DRUGAČNO DRUŽENJE V ZASAVJU	73
OBMOČNI ODBOR DOLENJSKA, POSAVJE IN BELA KRAJINA 20 LET VZTRAJNOSTI, SOČUTJA IN PREMIKOV	74
OBMOČNI ODBOR GORENJSKA HOSPICKAFEJI SO MI ZLEZLI POD KOŽO	76
OBMOČNI ODBOR KOROŠKA DELOVNA AKCIJA KOT PRILOŽNOST ZA RAST IN POVEZOVANJE	77
OBMOČNI ODBOR LJUBLJANA POGOVORNA SKUPINA V DNEVNEM CENTRU AKTIVNOSTI LJUBLJANA	82
OBMOČNI ODBOR MARIBOR KAJ ŽELIMO IN KAJ POTREBUJEMO?	83
OBMOČNI ODBOR MURSKA SOBOTA PRAZNOVANJE 20. OBLETNICE OO MURSKA SOBOTA	84
OBMOČNI ODBOR PRIMORSKO-NOTRANJSKA NAŠ PRAZNIK JE DODATNO PODPRL 30-LETNICO SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC	86
OBMOČNI ODBOR SEVERNA PRIMORSKA POMLADNO OBARVAN 10. JUBILEJ V AJDOVŠČINI	88
OBMOČNI ODBOR SLOVENSKA ISTRA PRIREDITEV OB 30. OBLETNICI SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC V KOPRU	90
OBMOČNI ODBOR VELENJE SKUPAJ RASTEMO V HVALEŽNOSTI IN POTRPEŽLIVOSTI	91
OBMOČNI ODBOR ZGORNJA SAVINJSKA DOLINA KORAK BLIŽJE OTROKOM IN MLADOSTNIKOM V ŽALOVANJU	92

KONTAKTNI PODATKI Območni odbori Slovenskega društva Hospic in vodje programov	94
--	----



Vpliv hospic pristopa na družino in skupnost

Pomen hospic oskrbe

Alenka Križnik, strokovna vodja programa Hospic
- spremljanje umirajočih bolnikov in njihovih svojcev

Večkrat razmišljam o pomenu hospic oskrbe in njeni razmejitvi od nege ter oskrbe v domovih starejših, bolnišnicah ...

Ko sem pogledala, kakšne razlage besedne zveze *hospic pristop* ponudi Fran, ni bilo nobenih zadetkov.

Pod besedo *hospic* sprva ponudi zgolj tole²:

hospic -a m (i)

1. nekdanj hiša, v kateri dobijo prenočišče in oskrbo popotniki in romarji: prenočiti v hospicu
2. zastar. zavetišče, dom: živeti v hospicu

Šele po podrobnejšem iskanju med vsemi slovarji na *Franu* dobimo to:

hospic -a m (i)

1. zdravstvena in socialna ustanova, ki pomaga umirajočim in njihovim družinam: sprejeti bolnika v hospic; prostovoljci, sodelavci hospica // celostna skrb za umirajočega in njegovo družino: hospic je več kot zgolj nega in osnovna higiena bolnika
2. nekdanj hiša, v kateri dobijo prenočišče in oskrbo popotniki in romarji: prenočiti v hospicu
3. zastar. zavetišče, dom: živeti v hospicu

Že iz tega iskanja lahko razberemo, da besedo *hospic* družba prvenstveno razume v povezavi s stacionarno obliko oskrbe hudo bolnih v zadnjem življenjskem obdobju, konkretnije umirajočih. Tudi sama zaznavam, da tako strokovna kot splošna javnost hospic dejavnost povezujeta zgolj s hišami hospica, kar smo lahko zasledili zadnje čase, ko je predsednik vlade obljubil, da bo »dobro prakso Ljubhospica prenesel tudi v druge regije«. Pri tem je povsem prezrl že obstoječo mrežo Slovenskega društva Hospic, ki 30 let podpira umirajoče in njihove družinske člane na domu ter nudi podporo žalujočim odraslim in otrokom povsem brezplačno na območju celotne Republike Slovenije. **Hospic dejavnost lahko optimalno deluje zgolj, če jo razvijemo sistemsko na način, da večino umirajočih podpremo tam, kjer želi umreti – to je največkrat doma – stacionarna**

1 <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=hospic&FilteredDictionaryIds=133> (Dostop: 10. 3. 2026)

2 <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=hospic> (Dostop: 10. 3. 2026)

3 <https://www.24ur.com/novice/slovenija/pripravljen-nacrt-za-ustanovitev-javnega-zavoda-hospic.html> (Dostop: 10. 3. 2026)

4 Skoberne, M., 1986. Zdravstvena nega umirajočega. Obzornik zdravstvene nege, 20(3/4), str. 126.

oblika namestitve pa se zagotovi v res izjemnih primerih.

Poglejmo konkreten primer:

Gospa Mojca živi sama, oskrbuje jo hči Petra, ki ima težave v duševnem zdravju in ji pomaga osebni asistent. Mojca ne dobi pomoči na domu, ker je v čakalni vrsti. Nenadoma se ji stanje poslabša, je le delno pokretna, potrebuje pomoč pri negi. Patronažna sestra hčeri Petri razloži osnovne stvari, pokaže, kako se menja plenica pri odraslem. A Petra pri negi mame potrebuje več podpore in pomoči, saj ni imela niti svojih otrok ter plenice ne zna menjati, česar ne upa priznati. Vključi se Slovensko društvo Hospic, ki pri Petri želi preveriti, ali lahko neguje mamo. Ta zatrjuje, da lahko. Po nekaj obiskih strokovna delavka ugotovi, da Petra mami plenico pritrdi s pasom za hlače, čez pa obleče jeans hlače, ki jih pritrdi z drugim pasom. Tako oblečena Mojca leži večino dneva in noči. Strokovna delavka Petro postopoma opolnomoči, ji večkrat pokaže, kako se menja plenico, in jo seznani s potekom zadnjega življenjskega obdobja (z oteženim dihanjem, kako se lajša zaplete, kdaj je treba poklicati zdravnika. Seznani jo, da ji je na voljo po telefonu 24 ur na dan vse dni v letu). Hkrati uvede prostovoljca, ki obiskuje mamo, ji da prostor, da izrazi svoje stiske, strahove. Družino tako celostno podprejo družinski zdravnik in patronažna sestra, ki na primarni ravni izvajata paliativno oskrbo; Slovensko društvo Hospic, ki družini daje podporo in jo opolnomoči v komunikaciji z zdravnikom in patronažno sestro ter

se po potrebi poveže s patronažno sestro, zdravnikom družinske medicine in mobilnim paliativnim timom (MPT).

Iz tega primera lahko razberemo, da **nekateri potrebujejo več podpore, kot jo lahko nudita sistem zdravstva in socialnega varstva**. Na drugi strani lahko svojci (primarni negovalci) povsem lepo in ustrezno poskrbijo za bolnika z razpoložljivimi oblikami podpore v sistemu⁵, če še sami nimajo zdravstvenih težav, vendar pa se tudi v takih primerih pojavijo stiske in izzivi. Primarni negovalec je lahko utrujen in izčrpan; skrbi ga za bolnika, ker ga ima rad, in lahko na kakšno njegovo vprašanje odgovori zasekljivo ali ga malo bolj na trdo obriše po obrazu, kar povzroči stisko tako pri bolniku kot pri svojcu. Takšne situacije negovalka in patronažna sestra, ki prideta na dom in sta pogosto časovno zelo omejeni, težje nagovorita in ne moreta omogočiti dovolj časa, da se to izrazi v družini. **Če se z bolnikom in svojem ločeno pogovorita strokovni delavec Slovenskega društva Hospic in usposobljeni prostovoljec, lahko zaznata, da nekaj ni v redu in omogočita prostor, da se to izrazi.** Svoju se neobsojajoče pove, da se to v tako težkem obdobju lahko zgodi in se ga opolnomoči s tehnikami, ki bodo v prihodnje preprečile takšne odzive. Enako prostovoljec nudi bolniku prostor, da izrazi svoje stiske, strahove, ki jih mogoče sam v družini ne upa ubesediti, in ga opolnomoči, da to nagovori (na primer izrazi, kako želi biti pokopan, koga želi na pogrebu, komu želi izročiti kakšen svoj ljub predmet ipd.). Stvari in okoliščine, ki so nam

⁵ Dolgotrajna oskrba, pomoč na domu, paliativna oskrba na primarnem nivoju, mobilni paliativni timi, plačljive oblike oskrbe/nege na domu, socialna mreža (sosodje, znanci, prijatelji ...)

povsem razumljive, ko smo zdravi in v veliki meri vplivamo na svoje življenje, lahko postanejo v zadnjem življenjskem obdobju veliko breme, če se o tem nismo bili navajeni odkrito pogovarjati z najbližjimi.

Prostovoljec lahko opazi grimase pri osebah, ki verbalno ne komunicirajo več, ali spremenjeno komunikacijo in spremenjen odziv ter pri svojcih preveri, ali so tudi oni opazili spremembo. Informacijo preda strokovnemu delavcu Slovenskega društva Hospic, ki družino opolnomoči, da o tem spregovori s patronažno sestro ali z zdravnikom, da odkrijejo vzrok. Včasih lahko bolnika zgolj boli zob, pa na to zaradi osredotočenja na temeljno bolezen (denimo raka) nihče ne pomisli. Prostovoljec je lahko tako neke vrste »prevajalec« komunikacije, razpoloženja, odzivov ipd., ki bistveno pomaga pri lajšanju zdravstvenih težav v zadnjem življenjskem obdobju.

Vloga Slovenskega društva Hospic tako ni zgolj držanje za roke, kot se včasih predstavlja v javnosti – čeprav je to mogoče celo najpomembnejše –, temveč obsega tudi prepoznavanje simptomatike (bolečine, zaprtje itd.), na drugi strani pa ravno nudenje prostora za izražanje najglobljih želja za preostanek življenja.

Kako hospic vpliva na družino in skupnost

Včasih slišimo svojce, ki izrazijo razočaranje nad zdravstvom, češ, zakaj jim informacij, ki jih dobijo v Slovenskem društvu Hospic, prej ni nihče podal. Zavedamo se, da to

ne drži, saj ljudje v težkih trenutkih poslušamo selektivno. Večkrat moramo slišati informacije, ki nam niso prijetne, ki se jih bojimo; počutimo se izgubljene, nevešče soočanja, oskrbe. Skrbi nas, ali bomo zmogli uskladiti svoje obveznosti z novonastalo situacijo. Pogosto se bojimo, kako bo potekalo zadnje življenjsko obdobje. Izkušnje kažejo, da pravočasna vključitev Slovenskega društva Hospic pomembno razbremeni družino, jo opolnomoči in izobrazí, tako da ni potrebe po zdravniški intervenciji v urgentnih centrih. Pomembna razbremenitev za družino je tudi 24-urna razpoložljivost društva po telefonu, ki daje občutek varnosti. Zavedajo se, da se bo na telefon oglasila oseba, ki pozna njihov primer, da ne bo treba ponovno razlagati celotne zgodbe ipd. Vloga Slovenskega društva Hospic je tudi, da družino spodbuja, da zaupa zdravniku, da bolnik vzame predpisano terapijo, če želijo, da jim pomaga⁶.

Bistvo hospic pristopa je tudi, da družino opolnomoči tako, da pri negi in skrbi bolnika vključi vso potrebno socialno mrežo; najprej znotraj družine in sorodstva, nato pa tudi širše (prijatelje, znance, sosede idr.) **S tem se v družbi zbuja občutek soodgovornosti za dobro sočloveka.** Ljudi poveže v najtežjih trenutkih in postavi temelje nadaljnje povezanosti ter kakovostnega sobivanja. **Hospic pristop tako vizionarsko predstavlja pomemben povezovalni člen,** ki bi lahko prebudil družbo v vrednote povezanosti, sobivanja in sočutja, če si bo le dovolila.

6 Zasledimo strah pred morfinskimi kapljicami in drugimi pogosto predpisanimi zdravili v paliativni oskrbi. Bojijo se zasvojenosti, zaspanosti in drugih stranskih učinkov.

Ne kliči Hospica, ker bo nekdo umrl

Hospic prinaša življenje, polno in dostojanstveno do zadnjega diha

Mirjana Mladič, prostovoljka in vodja tima za detabuizacijo OO Maribor



Ko je hudo zbolel moj mož, sem od najine skupne osebne zdravnice dobila najboljši nasvet, za katerega sem ji še danes neizmerno hvaležna: »Povežite se s Hospicem in ne čakajte do konca.« V naslednjih dobrih šestih mesecih so mi stali ob strani na vse možne načine in ne vem, kako bi zmogla, če ne bi bilo Nade, s katero greva še danes, po enajstih letih, kdaj na kavo.

V istem obdobju, pa tudi pozneje, sem ugotovila, da veliko ljudi na Hospic gleda zelo drugače kot jaz. Hospic jim pomeni umiranje, smrt. S tem se ne želijo ukvarjati, niti razmišljati nočejo v tej smeri. Verjamem, da je takšen odnos velikokrat povezan s strahom. Kaj če bo bolnik mislil, da ga hočemo že kar pokopati? Kaj si bodo mislili drugi, sorodniki, prijatelji, sosedji? Kakšen človek sem, če želim v svoj dom, k bolniku, bolnici pripeljati Hospic, on(a) pa se še želi boriti, vztrajati? Da mu (ji) ne bom vzela volje do življenja in prispevala k (pre)zgodnji smrti?

Menim, da za tem razmišljanjem stojita dva temeljna razloga: nepripravljenost soočiti se z minljivostjo, umiranjem in s smrtjo (ker to pomeni razmišljati tudi

o lastni minljivosti), na drugi strani pa nepoznavanje podpore, ki jo lahko strokovne sodelavke in prostovoljci ter prostovoljke društva ponudimo ne le bolnemu, temveč njegovim najbližjim.

Soočanje z dejstvom, da smo vsi umrljivi, da nas vsak preživet dan točno za en dan približa smrti, ni enostavno in je proces. Ta proces se po navadi začne v nas, ko prestanemo izkušnjo smrti bližnjega: razumevanje, sprejemanje in razmišljanje o tem, kako bo, ko bo(m) ... v bistvu nas je bolj kot same smrti strah umiranja, trpljenja, morebitne neobvladljive bolečine, izgube nadzora; strah nas je odvisnosti od drugih.

Ko bi le vedeli, kako blagodejna je v teh trenutkih, v tem procesu sočutna,

razumevajoča in visoko strokovna podpora, ki jo nudi Slovensko društvo Hospic!

Zaposleni in prostovoljci v društvu vemo. Imamo izkušnjo, bili smo »tam«, pa ne le enkrat – vemo, kaj potrebujejo bolni in njihovi svojci v vsakem trenutku. Usposobljeni smo, da razumemo vse mogoče situacije in vemo, kdaj vprašati, kdaj molčati, kdaj razložiti in kdaj pokazati. Strokovne delavke zelo dobro obvladajo paliativno oskrbo in znajo podpreti obvladovanje bolečine, doziranje zdravil, tako da ne boli ali da je bolečina vsaj znosna. Znajo pojasniti. Tesno sodelujejo z zdravniki paliativne medicine, s patronažnimi sestrami in z vsemi, ki s skupnimi močmi skrbijo, da bolnik svoje življenje do zadnjega trenutka živi dostojanstveno po svojih željah in podprejo svojce v njihovi bolečini, njihovem trpljenju in žalovanju, ki se pogosto začne še pred smrtjo bolnika.



Ne bom pozabila, kako je bilo, ko je po moževi smrti prišel mrliški oglednik. Dva sta bila, in ko se je zdravnik usedel, da napiše mrliški list, me je pogledal: »A imate vi Hospic v hiši?«

Pokimala sem, on pa je kolegu samo s pogledom nakazal: »Vidiš?«

Hospic ne prinaša smrti. Prinaša življenje, polno in dostojanstveno do zadnjega diha. Prinaša razumevanje, podporo, odpira prostor za vsebinske pogovore, daje praktične nasvete za nego in skrb za bolnika ter pri tem po potrebi tudi pomaga. Medtem ko prostovoljec bolnemu dela družbo, si lahko najbližji odpočijejo ali pa postorijo kakšne opravke izven doma, ki jih sicer ne bi mogli, ker ne želijo puščati bolnika samega.

Vsako sodelovanje s Slovenskim društvom Hospic se sploh ne konča nujno s smrtjo. Nemalokrat si bolni opomorejo in hospic podpore ne potrebujejo več. Takrat se prijazno razidemo. In če je treba, znova pridemo nazaj.

Če po smrti ne zmorete sami preboleti bolečine, vas lahko tudi tukaj podpremo. Individualno, skupinsko, na delavnicah in taborih.

Ker smo tu, ko nas potrebujete. Vedno.

Brezplačno.

Žalovanje je druga plat ljubezni

Z Rokom Kuraltom
o Taborih Levjesrčnih

Katjuša Štingl, vodja odnosov z javnostjo



Smrt in žalovanje sta pri nas še vedno tabu, nekaj, čemur se raje izognemo, zato se o tem tudi težko pogovarjamo. Pogoste besede, ki jih uporabljamo, so »čas bo zacelil rane«; »bodi močan«, a žalujoči ne potrebuje tega. Želi si le, da ga nekdo vidi, sliši, čuti. Kako to poteka v praksi, ko so žalujoči otroci in mladostniki, nam je zaupal Rok Kuralt, večkratni udeleženec tabora za žalujoče otroke in mladostnike Levjesrčni in vodja Levjesrčnih srečanj.

Kako pomagati, da bo proces žalovanja za otroke lažji – tudi ko smo sami v žalovanju?

Bodite resnično prisotni in iskreni v vsem, kar doživljate, podelite svojo žalost, stisko, zmedenost. Najpomembnejša je resnica, povedana nežno in jasno. Tako otroku pokažemo, da so čustva naravna in da se jih ni treba bati. Pomembno je, da znova in znova odpiramo prostor za pogovor, a vendar brez prisile; otrok potrebuje občutek, da lahko pride v stik z vami. V takšnih trenutkih otroci ne potrebujejo popolnih besed, temveč resnico, toplino in varno prisotnost. Otrok, ki izgubi bližnjega, odraslemu gleda v obraz in v njem išče odgovor na eno vprašanje: Je svet še varen?

Otroci niso krhek porcelan, ki ga je treba skriti pred žalostjo. So levjesrčna

bitja, ki potrebujejo iskrenost in ljubezen, da zmorejo prestatati izgubo.

Zato ni treba imeti pripravljenih razlag ali tolažilnih besed. Dovolj je, da smo resnični. Da sedimo poleg, da dihamo skupaj. Da preprosto rečemo: »Želim ti povedati nekaj težkega. Umrl je, njegovo telo ne diha več, ne čuti več. Zdaj ga ni več tukaj, a ostaja v naših spominih, v našem srcu.« Tako sebi in otroku omogočite, da so lahko vsa čustva popolnoma sprejemljiva in dovoljena.

Ko odrasli žalujejo, imajo pogosto občutek, da bi morali biti močni za otroke. A moč ne pomeni, da ne jočemo. Prava moč je, da zmoremo ostati z bolečino – naprej s svojo in nato otrokovo. Pogosto naredimo napako tudi v tem, da otroku podzavestno ne dovolimo izražati

čustev, zlasti jeze in žalosti, saj nam je to kot odraslim neprijetno oziroma je to v čustveni stiski, ki jo doživimo, enostavno preobremenjujoče. Otrok ne potrebuje popolnega starša, potrebuje odraslega, ki zmore povedati: »Tudi mene boli. Ne vem, kdaj bo lažje, ampak skupaj bomo šli naprej.« To je tisto, kar gradi zaupanje. Ko otrok vidi, da odrasli ne bežijo pred bolečino, dobi sporočilo, da ni sam, in s tem občutek varnosti.

Kaj storiti z najmlajšimi, ki še ne ubesedijo občutij?

Z najmlajšimi delamo skozi telo, igro in sliko. Namesto »povej, kaj čutiš« jim ponudimo orodja: skupno risanje, glino, kartice z ilustracijami, preprosto simbolno igro. Vključite ali opazujte otrokovo igro in vedenje. Ne prevzemite nadzora nad igro – opazujte, katere teme se pojavljajo. Uporabite jih za stik z otrokom, delite z njim njegovo izkušnjo žalovanja.

Otroci morajo imeti možnost, da svoja občutja izrazijo svobodno v svojem tempu. Pomembno je, da jim damo vedeti, da žalost ni nekaj, kar moramo hitro »popraviti«, ampak jo je treba živeti, izraziti in sprejeti. Otroku ne nudimo le tolažbe; vključimo ga v žalovanje cele družine, v proces slovesa.

Na začetku je pomembna kombinacija rutine z nežnostjo. Starši naj ohranijo red in rutino v družinskem življenju; to otrokom daje občutek varnosti in predvidljivosti, obenem pa naj odprejo svoja srca in jih ne skrivajo pred otrokom. Ritualni in rutina so »dvojno ogrodje« žalovanja: mali družinski obredi (svečka, pismo, pesem, fotografija v spominski škatli) dajo bolečini obliko; redni obroki, spanje in potek dneva pa vračajo predvidljivost. Oboje skupaj je za otroke zdravilno.

Skrb za otroka se začne s skrbjo zase. Le ko ste vi dobro, lahko nudite svojemu otroku najboljšo podporo.

Najpomembneje je, da starši skrbijo tudi zase. Otroci potrebujejo starše, ki so čustveno razpoložljivi, zato starše pogosto vabim, da se pridružijo podporni skupini, denimo v okviru Slovenskega društva Hospic, kjer dobijo prostor za svojo lastno žalost in stisko.

Kakšne reakcije lahko pričakujemo od otrok in mladostnikov, ki se spopadajo z izgubo? Verjetno so tudi taki, ki ne jočejo na glas, ampak tiho trpijo v sebi ...

Otroci ne žalujejo tako kot odrasli; bodite pozorni na njihovo igro, vedenje in telo. Bodite res tam zanje. To ne pomeni le, da ste fizično tam – otrok bo prepoznal vašo željo biti prisotni, vse vaše skrbi. Bodite v stiku s sabo in z njim.

Otroci in mladostniki žalujejo v valovih. Bolečina pride in gre kot morje, ki



FOTO arhiv društva



FOTO Gregor Šuligoj

se izmenjuje z zatišjem. Eno uro se lahko igrajo in se smeji, naslednjo uro se razjezijo zaradi malenkosti ali se umaknejo vase. To ni nihanje razpoloženja, ampak način dihanja njihove notranjosti. Žalost je prevelika, da bi jo zdržali naenkrat, zato prihaja po koščkih.

Posebno pozornost namenite znakom tihega žalovanja. Bodite pozorni na spremembe v vedenju, kot so umik, nenadna razdražljivost, spremembe v prehranjevanju ali spanju. Otrok, ki tiho žaluje, pogosto ne joka pred starši, saj jih skuša zaščititi. Potrebna sta nežna pozornost in potrpežljiv pogovor.

V tišini otrokovega žalovanja se skriva glasen klic po razumevanju in podpori. Kako pa se žalost izraža preko telesa?

Pri otrocih so to recimo glavoboli, bolečine v trebuhu, težave s spanjem, spremembe v apetitu, nenavadna razdražljivost. Vse to je govorica telesa, ki pravi: »Boli me, ampak ne znam povedati.« Takrat ne sprašujmo preveč, raje ponudimo toplino: objem, sprehod, skupno risanje, skupno kosilo. Dotik, bližina in ritem so zdravila, ki jih duša razume prej kot besede.

Če se otrok dlje časa umika, če ga preplavljajo močni izbruhi jeze ali če se pojavijo znaki tesnobe, občutki brezupa ali samopoškodovalne misli, to ni znak, da je nekaj narobe z njim,

temveč da je žalost pretežka, da bi jo nosil sam. Takrat je pomoč strokovnjaka izraz ljubezni, ne poraz.

Otroci se lahko vključijo v levjesrčne skupine. Tako lahko dobijo lastno izkušnjo, kako je biti prisoten in sprejet v sočutnem ter varnem okolju. Na to izkušnjo se lahko nasloni tudi doma, ko podeli, kar je doživel.

Ti tihi otroci potrebujejo, da jih opazimo brez pritiska. Da jim rečemo: »Vidim, da si bolj tih. Ni treba, da govoriš, če ne želiš. Samo tukaj sem.« Te besede nosijo v sebi čudežno moč – otrok začuti, da je v redu takšen, kot je.

Ali je razlika med smrtjo po bolezni in nenadno smrtjo?

Smrt, ki pride po bolezni, pogosto prinaša postopno slovo, več časa za pogovor, pripravo, za drobne geste hvaležnosti in slovesa. Bolečina je globoka, a je v njej nekaj predvidljivosti, nekaj možnosti, da se telo in duša postopno prilagajata. Nenadna smrt pa pride kot udarec: brez opozorila, brez besed. V trenutku razbije predstavo o varnosti in redu, v katerem živimo. Takrat so prvi dnevi predvsem čas za nežnost. Za jasne, kratke informacije. Za miren ton. Za bližino. Za tiho rutino, ki reče: svet se vrti naprej, a tvoj svet je lahko nekaj časa počasnejši.

Na koncu ostane preprosta resnica: žalovanje je druga plat ljubezni. Včasih ne potrebuje odgovora, temveč nežno bližino, ki zdrži solze, tišino in vsakdanje, zanesljive korake, ki nas nosijo naprej. Če skupaj skrbimo za resnico, toplino in ritem ter si dovolimo pomoč, ko je breme pretežko, otrokom in mladim pomagamo ne le preživeti izgube, temveč zrasti v ljudi, ki bodo nekoč znali držati prostor drugim, tako kot smo ga mi držali njim.



FOTO: arhiv društva



FOTO Anež Fadiža/Družina

Pomen mladih prostovoljcev za sočutno družbo

Sistematična skrb za vključevanje mladih v Slovensko društvo Hospic

Jon Kanjir, prostovoljec in predsednik
OO Zgornja Savinjska dolina

V Slovenskem društvu Hospic smo začeli sistematično skrbeti za pridobivanje in vključevanje mladih prostovoljcev v programe društva, s tem pa v izobraževanje mladih na teh področjih, kar vodi v detabuizacijo in sočutnejšo družbo med mlajšo generacijo ter lažje grajenje mostov med generacijami.

Nekaj let sem bil najmlajši prostovoljec v društvu, o delu društva in mojih občutkih ob tem poslanstvu pa sem pogosto govoril z drugimi mladimi. Njihove zelo različne reakcije na te teme so mi pogosto dale misliti, najbolj pa me je premaknilo, da sem v fantovski družbi večkrat govoril o društvu, spremljanju, umiranju in žalovanju, a se prijatelji nikoli niso bili zares pripravljali pogovarjati o tem. Potem pa se je začelo dogajati, da so se obračali name, ko so imeli lastno izkušnjo in jim je povzročalo stisko že samo spregovoriti o tem. **Spoznal sem, da je moje poslanstvo, denimo ob smrti babice enega izmed prijateljev, spregovoriti z drugimi prijatelji in jim povedati, kaj se je zgodilo**, saj žalujoči najstniki tega včasih ne zmorejo, ker to ni »kul«. Hkrati pa je pomembno, da prijateljem žalujočega ponudimo nekaj podpore in spodbude, da mu ne namenijo le skromnega sporočila, temveč da se udeležijo tudi pogreba ter ga nato povabijo še na kakšen sprehod ali pogovor o preminuli osebi, o težkem obdobju žalovanja in podobno.

Opažam, da je naša prijateljska družina skozi nekaj takšnih situacij skupaj zrasla in se sedaj več pogovarjamo o teh zadevah, zato pridemo do sklepa, da detabuizacija med mladimi ni učinkovita po enakih kanalih kot pri starejših. Menim, da moramo biti mladi sočutni ambasadorji vsak v svoji lokalni družbi, da bodo drugi začutili prostor za čustvovanje in pogovor, zato se mi zdi zelo pomembno, da v društvo in dejavnosti vključimo mlade. S tem bomo skrbeli za detabuizacijo med mladimi, predvsem pa jim omogočili izjemne življenjske izkušnje, ki bodo nato same skrbele za sočutnejšo družbo – česar si verjetno vsi želimo.

Tako ste tudi mladi zelo dobrodošli v Slovenskem društvu Hospic. Čakajo vas nova življenjska (spo)znanja, priložnost za osebno rast in sočutna družina prostovoljcev z vseh koncev Slovenije.

[obrazec za vpis novih
prostovoljcev](#)

Smisel življenja

Simona Jerčič Pšeničnik, prostovoljka

Že ptički na veji čivkajo, da imam s knjigami zelo osebni odnos. Najraje imam tiste z zgodbo, zato me v točno določenih trenutkih življenja najdejo knjige, s katerimi lažje potujem skozi dogodivščino, ki ji pravimo življenje.

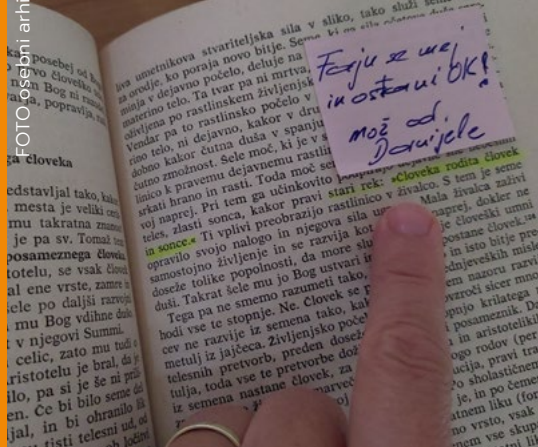
Prijateljica mi je ob zadnjem rojstnem dnevu podarila zelo globoko knjigo Smisel življenja (dr. Janeza Janžekoviča, izdano pri Mohorjevi družbi Celje) iz leta 1966. Pomislim, da se je ravno takrat rodil moj brat, ki letos praznuje okroglih 60. Prav ne morem verjeti, da ima že toliko let, saj se ob njem še vedno počutim kot mala sestra; v otroštvu me je namreč vedno zaščitniško branil in je še danes moj varen pristan pred zunanjim svetom.

Pa se vrnimo k darilu. Gre za knjigo, ki je nastala v času, »ko se je z velikim delovnim poletom obnavljala domovina« in ko se je v novi domovini Jugoslaviji človek začel spraševati, kaj je pravzaprav človek in kakšno je njegovo mesto v svetu, v katerem živi. No, od takrat smo zamenjali domovino in podobno občutili, ko se je v začetku devetdesetih let prejšnjega stoletja rojevala samostojna Slovenija. Polni zanosa in velikega pričakovanja smo v devetdesetih letih živeli in delali za skupno dobro.

Toda kako se je ta naš svet v tem času spremenil. Veliko manj je druženj in solidarnosti, a bistvo oziroma smisel ostajata enaka – vsak od nas vleče svoj voz življenja naprej v upanju na boljše čase. In ko takole berem, kaj je v življenju pomembno, ugotovim, da je bilo, je in bo najpomembneje biti dober človek. Nagovori me misel: »Kdo je dober in kdo ni, nam s presenetljivo natančnostjo pove zdrava pamet. Ob koncu vsakega dneva se je treba vprašati, kako je bilo danes z menoj in kako naj se pripravim za jutri, da bom boljši človek. To je vse.«

Na strani 135 me je presenetil listek prijateljčinega hudomušnega moža, ki mi je zaželel, naj se imam fajn in ostanem OK. Sklenila sem, da mu moram ob prvi priložnosti povedati, da se bom trudila upoštevati njegov nasvet, zato sem poklicala prijateljico in ji rekla, naj ga lepo pozdravi, saj mi je z drobnim listkom dodatno polepšal dan.

Listek je bil nalepljen nad starim rekom »Človeka rodita človek in sonce.« Še posebej vesela sem, da v življenju srečujem sončne ljudi, s katerimi lahko delimo skupne spomine na lepe trenutke, ko smo se družili. In to je tudi bistvo našega Hospica, ki združuje sončne ljudi v veliko sočutno družino, kjer je samoumevno, da se sočloveku podata roka in topel objem.



SPOŠTOVANI,

ob obeleževanju 30. obletnice Slovenskega društva Hospic, Območnega odbora Maribor, vam izrekam iskrene čestitke in globoko spoštovanje. Trideset let predanega dela na področju spremljanja ljudi v najtežjih življenjskih trenutkih je izjemen mejnik, ki priča o vztrajnosti, srčnosti in neomajni zavezanosti vrednotam sočutja, solidarnosti ter spoštovanja človekovega dostojanstva.

Vaše poslanstvo je tiho, a izjemno močno. S svojo prisotnostjo, toplino in strokovno podporo že tri desetletja stojite ob strani bolnikom in njihovim svojcem, ko so besede pogosto odveč, bližina pa neprecenljiva. S tem ne bogatite le življenja posameznikov, temveč pomembno oblikujete širšo družbeno zavest o pomenu paliativne oskrbe, prostovoljstva in medčloveške povezanosti. Vaše delo presega institucionalne okvire in nas opominja, kaj pomeni biti skupnost.

Mestna občina Maribor prepoznava pomen vašega delovanja in z velikim spoštovanjem podpira razvoj projekta **Hiša Hospic**, ki predstavlja eno najpomembnejših pridobitev na področju skrbi za ranljive skupine v naši regiji. Projekt ni zgolj odgovor na demografske in zdravstvene izzive sodobnega časa, temveč izraz jasne vrednostne usmeritve – da mora imeti vsak človek **možnost dostojanstvenega, varnega in mirnega slovesa** ob strokovni ter človeški podpori.

Hiša Hospic bo prostor, kjer se bodo prepletali znanje, sočutje in spoštovanje. Ne bo le stavba, temveč **dom**, namenjen bolnikom in njihovim bližnjim, pa tudi prostor učenja, povezovanja in širjenja razumevanja o pomenu celostne paliativne oskrbe. Prepričan sem, da bo projekt pomembno dopolnil obstoječe oblike pomoči in postal zgled dobrih praks tudi širše, onkraj meja naše občine.



Uresničitev takšnega projekta zahteva sodelovanje, potrpežljivost in skupno vizijo. Prav vaša organizacija je s svojim dolgoletnim delom dokazala, da ima znanje, izkušnje in srčnost, ki so nujni za uspeh takšnih pobud. Mestna občina Maribor bo tudi v prihodnje stremela k temu, da v dialogu z vami in drugimi deležniki ustvarja pogoje za razvoj okolja, v katerem sočutje in skrb za sočloveka nista izjemi, temveč standard.

Ob tem pomembnem jubileju se vam iskreno zahvaljujem za vse, kar ste v preteklih treh desetletjih storili za ljudi in za skupnost. Naj bo ta obletnica tudi priložnost za ponos, refleksijo in novo energijo za prihodnje izzive. Želim vam veliko poguma, razumevanja in podpore na nadaljnji poti ter uspešno uresničevanje poslanstva, ki ga opravljate s tolikšno predanostjo.

Iskrene čestitke ob 30. obletnici in vse dobro v prihodnje.

Aleksander Saša Arsenovič,
župan Mestne občine Maribor

POGLED V PRIHODNOST

GRADIMO SOČUTNO, STROKOVNO IN POGUMNO SKUPNOST

Nada Kunstek, diplomirana medicinska sestra in predsednica OO Maribor

Trdno, vztrajno in stabilno delo je tlakovanje poti v prihodnost. Je temelj, na katerem lahko gradimo zaupanje, varnost in pripadnost. Naše delo ni zgolj izvajanje storitev – je ustvarjanje odnosa, je navzočnost, je poslušanje in je pripravljenost stopiti ob človeka takrat, ko je najranljivejši.

Hospic je prostor srca. Je prostor, kjer se življenje ne meri v dolžini dni, temveč v globini odnosa. Je poslanstvo. Skrbimo, da v naši skupnosti nihče ne bo ostal sam ne v zadnjih trenutkih življenja ne v času žalovanja. Pri nas ima vsak človek ime, zgodbo in dostojanstvo. V Slovenskem društvu Hospic verjamemo, da ima vsak trenutek vrednost in da je prav v krhkosti življenja skrita posebna moč. Spremljanje ob koncu življenja ni le strokovna naloga, temveč predvsem človeška odgovornost in čast.

Z veliko hvaležnostjo in spoštovanjem sprejemam odgovornost, da skupaj

uresničujemo preprosto, a globoko **vizijo**: gradimo skupnost, ki zna biti ob človeku sočutna, strokovna in pogumna. Razumem jo kot zavezo, da skrbno prisluhnemo potrebam ljudi, da se odzivamo premišljeno in da hkrati ohranjamo jasno usmeritev v prihodnost. Vizijo tlakujemo z **našim poslanstvom**; vsakodnevnim spremljanjem težko bolnih, umirajočih in s podporo žalujočim odraslim, otrokom in mladostnikom.

K rasti naše skupnosti pomembno prispeva **delo prostovoljcev**. Z njihovo pomočjo širimo prostor za pogovore, povezovanja in delovanje programov.

ODNOST

FOTO: Mirjana Mladič

Izpostavila bi le najaktualnejše, ki v trenutno pomembno oblikujejo našo pot.

Prvi in ključni steber je namenjen **delu z individualnim pristopom** in mehčanju tabujev z detabuizacijo umiranja, smrti ter žalovanja v skupnostih. Smrt je tako kot rojstvo del življenja, a o njej še vedno prepogosto molčimo. Opisujemo jo na različne načine, denimo z evfemizmi »odšel je«; »ni ga več«, da bi lažje spregovorili o bolezni, smrti in žalovanju. Nemaokrat se celo izogibamo pogovorom o tem ali še huje – izogibamo se ljudem, ki so doživeli izgubo bližnjega, zdravja, in tistim, ki skrbijo za težko bolnega. Takšno ravnanje pogloblja osamljenost in stisko. **V društvu ustvarjamo varen prostor za take pogovore.** S predavanji, z izkustvenimi delavnicami in javnimi dogodki zmanjšujemo strah ter odpiramo prostor razumevanju,

sprejemanju in človeški bližini. Šele takrat, ko bomo kot družba lahko odkrito govorili o minljivosti, bomo dovolj zreli za pristno povezanost in sočutje. **Naše delovanje vodi v kulturno spremembo**, v postopno preoblikovanje odnosa do smrti kot naravnega dela življenja.

Drugi steber je skrb za kakovostno **začetno in nadaljevalno izobraževanje** prostovoljcev ter strokovnih delavcev. Prostovoljci so srce hospica – s svojo prisotnostjo, poslušanjem in tiho podporo uporabnikom prinašajo občutek nenadomestljive varnosti in topline. Zato ostaja ena naših temeljnih nalog zagotavljanje usposabljanj in stalne strokovne podpore.

Zavedamo se izzivov, ki nas čakajo, a jih bomo s predanostjo, sodelovanjem in povezovanjem uspešno naslovili tudi ob vzpostavitvi prepotrebne hiše hospica v naši regiji.

OO Maribor je bil in ostaja prostor, kjer se strokovnost prepleta s srčnostjo, kjer prostovoljci čutijo podporo in pripadnost. Kjer skupnost in občinske službe prepoznajo dragocenost našega dela ter nas dojemajo kot nepogrešljiv del družbe. **Smo skupnost, ki zna stopiti skupaj**, ko je to najbolj potrebno. Vidim ljudi, ki si upajo govoriti o minljivosti in ki v tej odprtosti najdejo novo globino odnosov.

Naša pot ni vedno lahka, vendar je smiselna. Vsak korak, vsaka podpora, vsak pogovor prispevajo k temu, da **kot družba rastemo v zrelosti in sočutju**. Trdno in stabilno delo, ki ga opravljamo danes, je resnično tlakovanje poti v prihodnost, v kateri bo dostojanstvo človeka v središču naše skupne skrbi za družbo, ki ve, kaj pomeni biti v moči življenja.



FOTO Mojca Golobinek



FOTO Mirjana Mladič



FOTO Mirjana Mladič



FOTO osebni arhiv

30 let srčnosti in poguma

Pogled naprej k regijskemu
stacionarnemu hospicu
v Mariboru

Neva Pipan, vodja projekta Hiša Hospic Maribor,
Mestna občina Maribor
Urad za vzgojo in izobraževanje, zdravstveno
in socialno varstvo in raziskovalno dejavnost

Ob 30-letnici delovanja Območnega odbora Maribor Slovenskega društva Hospic se z globokim spoštovanjem oziramo na njihovo prehojeno pot – pot sočutja, prostovoljstva, strokovnosti in tihe predanosti ljudem v njihovem najranljivejšem obdobju življenja. Tri desetletja spremljanja umirajočih in podpore njihovim svojcem so v našem prostoru ter lokalni skupnosti utrdila zavedanje, da je dostojanstvo ob koncu življenja temeljna človeška vrednota.

Ob tem jubileju ne moremo mimo širšega konteksta časa, v katerem živimo. Kljub navidezni povezanosti sodobnega sveta smo kot posamezniki pogosto ujeti v osamljenost, hitenje in tišino, ko gre za temeljna vprašanja življenja in smrti. O smrti še vedno težko govorimo. Potiskamo jo na rob, jo skrivamo, se ji izogibamo – dokler ne potrka na naša vrata.

Hospic s svojim delovanjem nežno, a vztrajno »rahlja« tabuizirano predstavo o smrti v slovenski družbi in lokalnem okolju. Uči nas, da dostojanstvo ne sme biti odvisno od okoliščin – ne od bolezni, ne od starosti, ne od družbenih razmer. V svetu, kjer se dostojanstvo marsikje ruši pod težo nasilja in brez-

brižnosti, je vsak prostor sočutja dejanje upora proti razčlovečenju.

Morda je prav v tem **največje sporočilo ob 30-letnici delovanja**: da se človečnost začne v bližini. V poslušanju. V pogovoru. V pripravljenosti, da smo drug ob drugem tudi takrat, ko je najtežje.

Ko se kot skupnost učimo odkrito govoriti o smrti, se hkrati učimo bolje živeti. In prav to je temeljno poslanstvo hospica – varovati dostojanstvo življenja do njegovega zadnjega trenutka ter nas opominjati, da je sočutje najvišja oblika zrelosti posameznika in družbe.

Danes stojimo pred novim, zgodovinskim korakom.

Vizija: regijski stacionarni hospic v Mariboru

Mestna občina Maribor (MOM) si aktivno prizadeva za uresničitev in vzpostavitev regijskega stacionarnega hospica v Mariboru. Trenutno intenzivno potekajo postopki za zagotovitev ustreznih zemljišč, vključno z morebitnim nakupom dodatnih parcel, potrebnih za umestitev in celovito izvedbo projekta.

Hkrati se začenjata urejanje in prilagajanje prostorskih aktov, ki bodo omogočili izvajanje tovrstne dejavnosti na izbrani lokaciji. Gre za strokovno in časovno zahteven proces, ki zahteva usklajevanje različnih deležnikov ter skrbno načrtovanje prostorskih rešitev.

Ob tem potekata tudi obveščanje lokalne skupnosti, zlasti prebivalcev Krajevne skupnosti Bresterica – Gaj, in priprava potrebne projektne dokumentacije.

Cilj MOM je, da do konca leta 2026 pridobi projektno dokumentacijo do faze gradbenega dovoljenja. Ker je postopek priprave projektne dokumentacije in urejanja prostorskih pogojev dolgotrajen ter zahteven, se trudimo, da vse aktivnosti potekajo hitro, strokovno in usklajeno.

Odgovor na potrebe časa

Oskrba v domačem okolju je ob koncu življenja pogosto izjemno zahtevna, svojci pa se ob njej soočajo z občutki nemoči in izčrpanosti. Obdobje poslavljanja je ranljivo, izkušnja izgube pa globoko boleča.

Zavedamo se, da sta v takšnih življenjskih situacijah še posebej pomembni podpora lokalne skupnosti in povezanost krajanov, medicinskega ter strokovno usposobljenega osebja.

Stacionarni hospic bi uporabnikom in njihovim družinam omogočal stalno odprta vrata – prostor, kamor se lahko zatečejo po pomoč, razumevanje in strokovno podporo.

Glavno poslanstvo takšne hiše je lajšati moteče simptome bolezni in zagotavljati polnost življenja do konca.

Hiša kot prostor življenja

Hospic paliativna oskrba temelji na celostni obravnavi posameznika – bolnika in njegovih svojcev. Poleg lajšanja simptomov bolezni se enakovredno posveča čustvenim, socialnim in duhovnim potrebam. Strokovnost se prepleta s človečnostjo, toplino in spoštovanjem dostojanstva vsakega posameznika.

Cilj MO Maribor je zagotoviti ustrezne infrastrukturne pogoje za izvajanje celostne paliativne in hospic oskrbe, povezati vse ključne deležnike na tem področju ter v novi stavbi ustvariti varno, domače okolje s strokovno usposobljenim kadrom, ki bo imel posluh za zdravstvene, psihosocialne in duhovne potrebe uporabnikov iz celotne regije.

Želimo, da bi ljudje stavbo razumeli kot vez med življenjem in smrtjo. Prostor, kjer svoje zgodbe ne pripovedujejo le ljudje in njihovi svojci, temveč tudi arhitektura, umetnost in drobni detajli opreme – v jeziku kulture življenja.

Takšna hiša je posebej pomembna v urbanem okolju, kjer številni zaradi delovnih obveznosti in tempa življenja težko zagotavljajo celodnevno oskrbo doma, čeprav bi si to srčno želeli. Stacionarni hospic daje priložnost, da lahko v domu podobnem okolju ostanejo navzoči z ljubeznijo in pozornostjo – v času, ki še preostaja.

Skupnost, ki razume

Posebej ponosni smo, da idejo o vzpostavitvi stacionarnega hospica v Krajevni skupnosti Bresternica prebivalci pozitivno sprejemajo. To razumemo kot izraz solidarnosti, zrelosti in čuječega sprejemanja potreb ljudi ter njihovih družin v okrilju lokalne skupnosti.

S podporo programov, kot je Hospic, kot skupnost izražamo visoko stopnjo družbene zavesti. Kot prebivalci drugega največjega mesta v Sloveniji dokazujemo, da razumemo minljivost kot del življenja – in da znamo stopiti skupaj tam, kjer je to najbolj potrebno.

Partnerstvo za prihodnost

MO Maribor želi biti zgled tudi drugim lokalnim skupnostim in jih vabi k sodelovanju ter partnerstvu:

- pri zagotavljanju sredstev za izgradnjo hiše Hospic;
- pri nadaljnjem sofinanciranju izvajanja dejavnosti;
- ter pri skupnih prizadevanjih, da država sistemsko uredi financiranje hospic paliativne oskrbe.

Storitve v hiši Hospic morajo ostati brezplačno dostopne vsem pomoči potrebnim ljudem in njihovim svojcem iz vse Slovenije.

Učni in povezovalni center

V hiši Hospic želimo ustvariti tudi pogoje za razvoj skupnostnega interdisciplinarnega učnega modela hospic paliativne oskrbe z možnostjo nastanitve in vzpostaviti povezave z obstoječimi ter nastajajočimi hišami Hospic v Sloveniji in tujini – med drugim z Ljubhospic v Ljubljani in hišo Hospic v Novem mestu, pa tudi z univerzitetnim okoljem ter drugimi strokovnimi institucijami.

Poslanstvo, ki presega zidove

Minljivost trka na vrata vseh. Z vzpostavitvijo stacionarnega hospica želimo postati glasnik notranje lepote, solidarnosti in srčni del mesta ter regije. Podpiramo prizadevanja številnih strokovnjakov in srčnih prostovoljcev, brez katerih si delovanja hospic oskrbe ne moremo predstavljati.

Ob 30-letnici delovanja mariborskega odbora Slovenskega društva Hospic zato ne praznujemo le preteklosti – z odgovornostjo in pogumom soustvarjamo prihodnost. Prihodnost, v kateri bo dostojanstvo ob koncu življenja dostopno vsakomur.



FOTO Igor Napast/večer

UMIRANJE

Smrti moramo vrniti dostojanstvo

Alenka Strdin Košir, dr. med., spec. internist.
in spec. intenzivne medicine, vodja Enote za
intenzivno infektologijo, UKC Maribor

Če bi vam postavili vprašanje, »Kako si želite umreti?«, kaj bi odgovorili?

Sama o tem velikokrat razmišljam. Smrt je del mojega delovnega vsakdana. Skoraj vsak dan vidim umreti ali umirati kakšnega bolnika. In njihova smrt ter zadnji dnevi pred njo niso vedno takšni, kot bi privoščila sebi ali svojim najbližjim. Jaz si želim umirati doma, ob sebi želim svoje otroke (slovenske in ugandske). Želim reči »adijo. Rada vas imam«. Želim si slišati, da vedo, kaj sem za njih dobrega naredila. Želim si umreti dostojno, brez bolečin ali drugih neprijetnih simptomov. Ali pa umreti nenadno iz tako rekoč polnega življenja – tudi to zveni okej, a je redkim dano.

Umiranje v intenzivni enoti nima vsega tega. Svojci po navadi niso prisotni več kot pol ure dnevno, velikokrat jim je pretežko. Dokler se borimo za življenje, je zdravljenje v intenzivni enoti agresivno, pogosto boleče in neprijetno. Šele, ko se predamo, ko ne vidimo več možnosti preživetja, se usmerimo v to, da bolnik res ne trpi.

In zdravniki se zelo težko predamo. Smrt pogosto doživljamo kot neuspeh svojega dela in truda. Ali pa se ne znamo soočiti s smrtjo samo in jo prestavljamo na drug dan, drugega dežurnega zdravnika. Soočiti se s smrtjo nekoga pred tvojimi očmi pomeni soočiti se s svojo lastno minljivostjo. Tega pa se v naši družbi izogibamo z vsemi močmi. O tem se ne pogovarjamo, večina nas o tem sploh noče razmišljati, kaj šele gledati. In zdravniki tukaj nismo nobena izjema. Verjetno bi me večina zdravnikov čudno pogledala, če bi jih vprašala: »Kako pa ti želiš umreti?«

Kot me čudno gledajo tudi, ko jih prepričujem, naj to vprašajo svoje bolnike. Vsak zdravnik bi moral v svoje pogovore z bolniki vključiti tudi to temo. Prav vsak zdravnik – družinski zdravnik med rednimi obiski, kirurg pred vsakim posegom, urgentni zdravnik med obravnavo akutne bolezni, nefrolog ali ginekolog v ambulantni, intenzivist, če je bolnik še dovolj pri zavesti ... »Če gre vse narobe, gospa/gospod

– kako pa si želite umreti?« V bolnišnici, ker veste, da vam bodo tam lajšali bolečine in druge simptome in vas znali negovati, a boste sami, v tuji postelji, med tujimi ljudmi? Doma v bližini svojcev, medicinski del pa bo z vami s pomočjo podpornih služb (patronaže, osebnega zdravnika, našega društva, paliativnih timov), ki prihajajo občasno? Ali kako drugače?

Vsak človek, ki se približuje smrti (ob akutni ali kronični bolezni), ima klinične in laboratorijske kriterije, s katerimi lahko upravičimo sprejem v bolnišnico. Ali je to za vsakega bolnika prava odločitev? Je umiranje v tuji postelji, tujem prostoru, med tujimi ljudmi prijazno? Ali celo v urgentnem centru, čakajoč na prosto posteljo v bolnišnici? Je taka smrt dostojna?

Bolnikov, ki pridejo k nam v intenzivno enoto, po navadi ne moremo več vprašati, kako si želijo umreti. Preveč so bolni, v stiski ali niso več pri zavesti. A včasih imamo takšne pogovore tudi pri nas. Nedolgo nazaj smo zaradi dihalne stiske sprejeli bolnika z napredovalo pljučno boleznijo. Sam je dobro vedel, da se mu približuje konec življenja. Vprašal je, kaj mu lahko še ponudimo. Z njim smo se odkrito pogovorili o možnostih – umetnem predihavanju ali le lajšanju simptomov z morfijem in s kisikom. Izbral je slednje. Želel je ostati v bolnišnici, ker se je doma bal težkega dihanja, a na manj intenzivnem oddelku, z več miru in zasebnosti. Tudi sinu smo povedali, da je smrt blizu. Pred kratkim sem prejela pismo tega sina; zahvalo za pogovor in odkritost, ki je obema z očetom dala možnost, da se poslovita in si povesta, kar je bilo še nedorečenega. Oče je v nekaj dneh na oddelku brez muk umrl in mu pred smrtjo povedal, kako rad ga ima.

Smrt je na koncu vsakega življenja. To je dejstvo, ki bi ga v naši družbi vsi radi pozabili. O umiranju ne želimo govoriti ali ga spremljati z lastnimi očmi. A s tem sebi in drugim povzročamo veliko nepotrebnega trpljenja. Zdravniki bi morali biti tukaj vzor. **Če o smrti odkrito spregovorimo, bolniku odvzamemo veliko breme, veliko strahu; damo jim možnost, da življenje zaključijo, kot sami želijo, in svojcem pustijo takšen spomin, kot ga zaslužijo.** Boriti se za življenje in ga rešiti je plemenito delo, bolniku omogočiti dostojno smrt pa morda še bolj. Smrti moramo vrniti dostojanstvo.



FOTO Andrej Petelinšek/Večer

Razvoj mobilne paliativne oskrbe

Pet let Mobilnega paliativnega tima v UKC Maribor

Vesna Ribarič Zupanc, dr. med., spec. interne medicine, vodja Mobilne paliativne enote, UKC Maribor

Pet in pol let »star« Mobilni paliativni tim (MPT) v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor je zrasel na ramenih Enote za paliativno oskrbo (EPO). Z aktivnim delovanjem je začel 1. oktobra 2021, po sprejemu Dodatka k splošnemu sporazumu.

O Mobilnem paliativnem timu (MPT), ki deluje v UKC Maribor že pet let in pol, ne moremo pisati, ne da bi omenili Enoto za paliativno oskrbo (EPO) UKC Maribor, na ramenih katere je zrasel MPT.

EPO je bila ustanovljena marca leta 2012. V prvih letih sva s prim. doc. dr. Nevenko Krčevski Škvarč delovali na principu konziliarne, torej svetovalne službe za bolnike na različnih oddelki UKC, se trudili ozaveščati o pomenu paliativne oskrbe (PO) in izobraževati sodelavce. Čisti začetki oziroma zametki paliativne oskrbe v UKC Maribor pa segajo v zadnja leta pred prelomom tisočletja, ko so se tudi drugod po Sloveniji začeli prebujati posamezni, še osamljeni otočki paliativne oskrbe. Velik preskok se je za EPO zgodil v začetku leta 2017, ko smo se preselili pod okrilje takrat še zelo mladega Oddelka za onkologijo UKC Maribor.

V naslednjih štirih letih, vse do pandemije covida-19, smo skrbeli za bolnike, hospitalizirane na Oddelku za onkologijo, in vse bolj uveljavljali ter širili ambulantno dejavnost.

Vsa leta smo hrepeneli po možnosti za ustanovitev Mobilnega paliativnega tima (MPT) po zgledu Mobilnega tima, ki so ga imeli od leta 2010 na Jesenicah. Možnost za to se je odprla maja 2021, ko je ZZSZ sprejel Dodatek k splošnemu sporazumu, ki je predvideval ustanovitev petih novih MPT v sklopu sekundarnih in terciarnih centrov v Sloveniji.

PMT UKC Maribor je začel aktivno delovati 1. oktobra 2021.

Naš prvi avtomobil smo kupili spomladi leta 2022 z donacijo gospoda, ki je želel donirati za dober namen in ostati anonimen. Zgodba o tem, kako nas je gospod, ki je poklonil denar

za avtomobil, poklical po telefonu, je prava in skoraj neverjetna božična pravljica.

Mobilni tim ni neke vrste reševalna služba za umirajoče bolnike. PMT deluje po vnaprej pripravljenem načrtu. Zdravnik in diplomirana medicinska sestra v enem dnevu obiščeta od štiri do šest bolnikov ter njihovih bližnjih. Na domu obiskujemo bolnike, za katere bi bil prevoz v bolnišnico ali ambulanto zelo obremenjujoč, saj so funkcijsko močno opešani. Ti obiski so, podobno kot obiski v ambulanti, predvideni za oceno stanja, ureditev simptomov, predpisovanje terapije in psihološko podporo bolniku ter svojcem. Na terenu opravljamo tudi odvzeme krvi, orientacijske UZ preiskave, ko so potrebne, in posege, kot sta punkcija oziroma drenaža ascitesa (nakopičene tekočine).

Nudimo tudi podporo pri urejanju pomoči na domu. Pri tem nam neizmerno pomaga socialna delavka, ki je del našega tima. Stanje pomoči na domu je v Sloveniji zelo slabo; možnosti so izjemno omejene. Tudi zakon o dolgotrajni oskrbi, če bo zaživel, teh težav ne bo odpravil čez noč. Na terenu se zelo pogosto srečujemo s hudimi socialnimi stiskami. Ne izvajamo pa nege na domu, čeprav mnogi to mislijo, pričakujejo in nas zaradi tega tudi kličejo. Mi nudimo zdravstveno oskrbo.

Pri dodatni podpori na domu – od edukacije do psihološke podpore, občasne razbremenitve svojcev in priprave na zaključevanje življenja ter žalovanje – nam pomembno pomagajo in nas dopolnjujejo sodelavke Slovenskega društva Hospic, kadar bolniki in svojci to želijo ter sprejmejo.



FOTO UKC Maribor



FOTO UKC Maribor

Velikokrat mi bolnikom in svojcem predlagamo vključitev Hospica v obravnavo. Pogosto pa gre pot tudi v obratni smeri – da sodelavke Hospica prepoznajo potrebo po dodatni zdravniški oskrbi bolnika in nam predstavijo bolnike.

Treba se je zavedati, da je delo na terenu le en del dejavnosti EPO oziroma MPT. V enakem obsegu sočasno deluje še ambulantna dejavnost. Ves čas izvajamo tudi konziliarno dejavnost znotraj UKC. Vse to so skupaj s štiriindvajseturno dosegljivostjo po telefonu elementi dela in dejavnosti MPT. To pomeni, da nas bolniki oziroma svojci lahko kadar koli pokličejo in skušamo po telefonu razrešiti trenutno stisko. Ko ocenimo, da je potreben obisk na domu, ga skušamo urediti v istem ali naslednjem dnevu. Včasih, a redko, so situacije tudi takšne, da moramo bolnike žal napotiti na urgenco.

Do pomladi 2024, ko je z delom začel MPT SB Ptuj, smo pokrivali praktično celotno Podravsko regijo.

Bolniki skupaj s svojci do naših storitev pridejo z napotnico za paliativno obravnavo, ki jo lahko izda IOZ ali kateri koli specialist, ki obravnava bolnika, vključno z urgentnimi zdravniki. Ko bolnik prejme napotnico, v MPT ne prispe avtomatsko. Še vedno potrebujemo elektronsko napotnico v fizičnem zapisu oziroma nas morajo bolniki ali svojci poklicati po telefonu, da lahko odčitamo njihovo napotnico.

Na prvi pregled bolniki običajno pridejo k nam v ambulanto. V nadaljevanju presodimo, kdaj so pri posameznem bolniku potrebni obiski na domu. Žal so bolniki pogosto v našo obravnavo napoteni (pre)pozno, ko so že vezani na posteljo. V takem primeru želimo, da nas pokliče zdravnik, ki

bolnika napotuje, in razloži situacijo. Že prvi pregled bolnika nato poteka z obiskom na domu.

Potrebe po paliativni oskrbi se iz leta v leto povečujejo. Zavedati se moramo, da smo MPT-ji specializirane enote, ki naj bi se ukvarjale z najtežjimi primeri bolnikov z napredujočimi neozdravljivimi boleznimi. Ti predstavljajo le 20 % vseh. Najpogostejše primere, kjer zadeve potekajo enostavno in nezapleteno, bi morali obvladovati vsi, ki delajo v kliničnih strokah, z družinskimi zdravniki vred. Tudi pri njih imajo možnost hišnih obiskov, vendar se je njihovo število v zadnjih letih drastično zmanjšalo; nekateri jih sploh ne opravljajo več. Za vse neozdravljivo bolne žal ne more poskrbeti zgolj peščica nas, ki delamo v Mobilnih paliativnih timih.

Za konec še nekaj števil. Leta 2024 smo na domu obravnavali 492 bolnikov in opravili nekaj manj kot 1.000 obiskov na domu. Leta 2025 smo obravnavali 884 bolnikov in skupno – v ambulantni in na domu – opravili nekaj več kot 2.500 pregledov. Vsak mesec v naši oskrbi umre med 30 in 40 bolnikov. Zadnje mesece to število že redno presega 40. Večina jih umre doma.

Zelo se že veselim tudi Oddelka za paliativno oskrbo, ki bo začel delovati, upajmo, v naslednjem letu ali dveh. Naš motiv je omogočiti bolnikom, da umrejo tam, kjer si želijo. Večinoma je to doma. Včasih pa je za to, da jim to omogočimo, potrebna tudi kratkotrajna hospitalizacija. Z Oddelkom za paliativno oskrbo bo dopolnjen krog oskrbe neozdravljivo bolnega v zdravstvenem smislu: ambulanta – bolnišnica – dom. S Hišo Hospic, katere nastanek in ustanovitev »paliativci« izjemno podpiramo, pa bo krog oskrbe zaokrožen tudi v človeškem smislu.



FOTO Peter Čepin, Tovornik

V Hospicu sem,

ker verjamem, da si vsak človek zasluži toplino do zadnjega diha.

To ni kraj koncev, ampak kraj resnice. Tukaj ni odvečnih besed, ni hitenja, ni mask. So le pogledi, ki povedo več kot stavki. So roke, ki iščejo drugo roko. So trenutki, ko tišina postane sveta.

Tukaj se življenje ne meri v letih, ampak v globini enega samega trenutka. V »hvala«, izrečenem s šepetom. V solzi, ki zdrsne po licu. V zadnjem stisku roke, ki govori: nisem sam.

Sem tukaj, ker želim biti ob človeku, ko je najbolj ranljiv.

Ker verjamem, da slovo ne sme biti hladno.

Ker verjamem, da dostojanstvo ne ugasne, tudi ko telo peša.

Če se komu ob teh trenutkih orosi oko, je to zato, ker še vedno znamo čutiti. In prav to je največ, kar lahko podarimo drug drugemu.

Zala Kordiš, prostovoljka



Vloga družinskega zdravnika v hospic paliativni oskrbi

Paliativna oskrba
je odnos zaupanja

Maja Arzenšek, dr. med., spec. druž. med.,
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Ko se v življenju posameznika ali družine pojavi resna, napredujoča bolezen, ta ne prizadene le telesa. Spremeni vsakdan, odnose, ustaljene navade in občutek varnosti. V takšnih trenutkih se ljudje pogosto najprej obrnejo na svojega družinskega zdravnika – nekoga, ki jih pozna, spremlja skozi življenjska obdobja in razume širši kontekst njihovega življenja. Zato ima družinski zdravnik v paliativni oskrbi posebno in nenadomestljivo vlogo.

Paliativna oskrba ni samo obravnava simptomov bolezni, temveč način razmišljanja in delovanja, ki bolniku ter njegovim najbližjim omogoča čim boljše kakovost življenja. Začne se bistveno prej, kot mnogi mislijo – ne šele ob koncu življenja, temveč že takrat, ko postane jasno, da bo treba zdravljenje usmeriti v lajšanje težav, podporo družini in ohranjanje dostojanstva. **Paliativna oskrba ne pomeni, da ne moremo več ničesar storiti, temveč da moramo začeti delati drugače.**

Družinski zdravnik je pogosto prvi, ki opazi, da se spreminjajo potrebe bolnika: da postaja bolj utrujen, da se pojavljajo nove težave, da svojci potrebujejo več razbremenitve. Ta prehod zahteva več pogovorov, več razumevanja in časa – prav slednje pa je v vsakodnevni ambulantni praksi pogosto največja omejitev. Zato si znotraj družinske medicine iskreno želimo več kadra in časa, saj bi lahko s tem paliativno oskrbo izvajali še kakovostneje, predvsem pa omogočili tisto, kar je v tem obdobju najdragocenejše: pogovor, odnos, bližino.

Skupna strokovna srečanja – pomemben korak naprej

Zadnje leto se je v Mariboru oblikoval pomemben prostor za sodelovanje med vsemi, ki delamo na področju paliativne oskrbe. Na pobudo Slovenskega društva Hospic se vsaka dva meseca redno srečujemo predstavniki družinskih zdravnikov Zdravstvenega doma Maribor, patronažne službe, Centra za socialno delo, Centra za pomoč na domu in Mobilnega paliativnega tima UKC Maribor.

Ta srečanja so dragocena, ker omogočajo boljše razumevanje potreb na terenu, izmenjavo informacij in usklajevanje obravnav. **To ni le strokovna izmenjava, ampak resnična gradnja skupnosti, ki stoji ob bolniku in njegovi družini.** Pobuda Hospica za vzpostavitev teh sestankov je bila izjemno pomemben korak – in zanjo smo iskreno hvaležni.

V Mariboru in širši regiji bi bila zelo pomembna vzpostavitev hiše hospica. Želja po njej je skupna mnogim strokovnjakom, družinam in organizacijam, ki se vsakodnevno srečujemo z bolniki v napredovalih obdobjih bolezni. Številnim ljudem bi omogočila dostojanstven konec življenja v okolju, ki spoštuje njihovo zgodbo, želje in ritem.

Paliativna oskrba je odnos zaupanja. Vključuje iskrene pogovore o tem, kaj bolniku največ pomeni, kaj si želi v prihodnjih tednih ali mesecih, kako naj poteka obravnava doma in kdaj je smiselno poseči po dodatni podpori. Gre za skupno odločanje, ki temelji na vrednotah posameznika in spoštovanju njegovega življenja.

Skupaj s Slovenskim društvom Hospic in drugimi deležniki ustvarjamo mrežo, ki omogoča, da ljudje ob bolezni niso sami – da imajo zagotovljeno medicinsko podporo, čustveno oporo in dostojanstven prostor za življenje, vse do zadnjega dne.

Vaša 30-letna pot je dokaz, da dobra paliativna oskrba ni stvar posameznika, temveč skupnosti. Je preplet strokovnosti, prostovoljstva, empatije in spoštovanja. Je opomin, da je vsaka življenjska zgodba dragocena in si zasluži biti zaključena v miru ter dostojanstvu.

Hvala, ker to omogočate tudi v Mariboru – in hvala, ker z nami delite vizijo, da bo hiša Hospic tudi v Mariboru postala resničnost.





FOTO osebni arhiv



FOTO osebni arhiv



FOTO osebni arhiv

Priprava bodočih zdravnikov na delo z onkološkimi bolniki in paliativno oskrbo

red. prof. dr. Iztok Takač, dr. med., v. svet., dekan Medicinske fakultete Univerze v Mariboru

doc. dr. Nevenka Krčevski Škvarč, dr. med., spec. anest. in reanim., Medicinska fakulteta Univerze v Mariboru

Hana Lobnik, študentka 1. letnika na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru

Študenti medicine na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru (MFUM) se s predmetom *Onkologija in paliativna medicina* srečajo v 9. semestru 5. letnika. Od leta 2014 se izvaja tudi program izbirnega predmeta *Osnove paliativne medicine in oskrbe*. Študentje se lahko odločijo za izbirni predmet v četrtem, petem in šestem letniku. Program je prilagojen priporočilom Evropskega združenja za paliativno oskrbo (EAPC). Obsega osnovna predavanja, seminarje, klinične vaje in obisk Hospica. V okviru kliničnih vaj študentje prakticirajo komunikacijo in se srečujejo z bolniki, ki potrebujejo paliativno oskrbo (PO) zaradi različnih napredujočih kroničnih neozdravljivih bolezni. Po uspešno zaključenem predmetu študent dobi realno sliko in osnovno znanje o PO ter absolvira osnovni klinični pristop za izvajanje PO. Z uvajanjem izbirnega predmeta se približujemo uveljavljanju rednega predmeta.

V okviru predmeta *Onkologija in paliativna oskrba* študent pridobi poglobljeno znanje s področji splošne onkologije, biologije, genetike in patologije raka, epidemiologije ter primarne preventive rakavih bolezni. Študent poglobi svoje znanje o kemopreventivi, presejanju (angl. *screening*), zgodnjem odkrivanju raka in se seznani s prediagnosticiranjem. Obvladati mora mikroskopsko verifikacijo in zamejitev bolezni ter načela kirurškega, obsevalnega in sistemskega zdravljenja raka. Poleg tega spozna biološke načine zdravljenja in načela kliničnega raziskovanja v onkologiji.

Med študijem se študent nauči opredeliti cilje zdravljenja: ozdravitev, remisijo in simptomatsko (paliativno) zdravljenje. Spozna multidisciplinarno odločanje, načela multimodalnega zdravljenja in pomen soodločanja bolnika ter pridobi znanje o urgentnih stanjih v onkologiji, zapletih onkološkega zdravljenja, rehabilitaciji in ocenjevanju kakovosti življenja. Seznani se z načeli in s praktičnimi napotki paliativnega zdravljenja, vključno z obravnavo bolečine, prehransko podporo ter preprostimi posegi, kot sta razbremenilna plevralna in abdominalna punkcija. Študent se seznani tudi s sekundarnimi malignimi tumorji in z alternativnimi metodami zdravljenja v onkologiji.

Na področju specialne onkologije se študent seznani z vsemi vrstami rakov človeškega organizma, vključno z otroško onkologijo in problematiko raka pri starejših bolnikih. Na podlagi že pridobljenega znanja si tako oblikuje okvir za multidisciplinarno delo v onkologiji in spozna osnovne smernice za diagnostiko rakavih bolezni, zamejevanje bolezni ter odločanje o načinu zdravljenja. Študent obnovi načela kirurškega zdravljenja raka, nato pa se posebej posveti osnovam radioterapije, internistične onkologije in načelom kombiniranega multimodalnega zdravljenja ter spozna osnove rehabilitacije in paliativne onkologije.

Po uspešno zaključenem programu je študent sposoben sodelovati v onkoloških strokovnih skupinah in timih ter pri diagnosticiranju in zdravljenju bolnikov z rakom. Na podlagi praktičnih izkušenj, pridobljenih pri bolnišničnem delu, usvoji potrebno znanje, ki mu bo v pomoč pri samostojnem delu. Poleg tega se na osnovi pridobljenega teoretičnega znanja in praktične usposobljenosti kvalificira tudi za prenašanje svojega znanja na druge v okviru poučevanja slušateljev na šolah, kjer je onkologija del študijskega programa.

Paliativna oskrba je pomembna veda medicine in zdravstvene ter socialne oskrbe. Organizirana in kakovostna PO je kazalec blagostanja dežele ter zdravja družbe. Znanja in veščine te specialnosti so usmerjena na kakovostno celostno obravnavo bolnikov s kronično neozdravljivo boleznijo, vendar se lahko uporabijo tudi v različnih drugih bolezenskih situacijah, zlasti pri obravnavi kritično bolnih. Paliativna oskrba je timsko delo različnih specialistov, ki morajo delovati usklajeno s skupnimi cilji. Njihova dejavnost ni ostro omejena in se nekoliko preliva na druga specialistična področja – zato je pomembno, da se vsi naučijo osnovnih načel in postopkov PO, kot so koncepti etike, dostojanstva, avtonomije ter kakovosti življenja in tehnike za obravnavo simptomov ter psihosocialne in duhovne oskrbe, komunikacije ter timskega sodelovanja. Pri izvajanju PO in v sklopu interdisciplinarne obravnave imajo člani Slovenskega društva Hospic pomembno vlogo. Izvajajo specializirano obliko paliativne oskrbe, namenjene bolnikom v zelo napredovali fazi bolezni proti koncu življenja.

Organizacija in obseg izvajanja paliativne oskrbe se bistveno razlikujeta med posameznimi državami sveta. Dejavniki, ki vplivajo na razvoj PO, so socialni, kulturni, ekonomski in politični. Osnovno za razvoj PO je spoznanje njene potrebe, njene specifičnosti in specialnosti. Pri tem je ustrezno izobraževanje osnova, na kateri se specialnost sploh lahko gradi. Izobraževanje iz paliativne oskrbe je tudi osnova za njeno učinkovito izvajanje. Izobraževanje mora biti prisotno na dodiplomski in podiplomski ravni medicinske izobrazbe. Ob pridobitvi dodatnega znanja

in specializacije je potrebno tudi stalno podiplomsko izobraževanje. Udeležba na stalnem podiplomskem izobraževanju je pomembna, da izvajalci pridobivajo znanstveno utemeljene podatke, ki omogočajo izboljšanje skrbi za bolnika. Pri stalnem podiplomskem izobraževanju udeleženci pridobivajo podatke o novih ugotovitvah in klinična priporočila za praktično izvajanje. Slovensko združenje za hospic in paliativno oskrbo izvaja številna strokovna izobraževanja, v nekaterih programih tudi v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje.

V Sloveniji imamo *Nacionalni načrt za izvajanje paliativne oskrbe*, ki obsega organizacijo mreže za izvajanje PO, edukacijo kadrov, raziskovanje in nadzor kakovosti. Trenutno obstoječi timi, enote in oddelki za PO niso enako razviti po različnih regijah Slovenije niti niso integrirani v zdravstveno oskrbo po sistemizaciji izvajalcev, dodelitev finančnih sredstev pa se je vendarle nekoliko izboljšala. Specializacija različnih izvajalcev še ni dosežena; formiran je predlog specializacije za medicinske sestre in pripravljata se predlog specializacije za zdravnike.

Na MFUM smo že pred leti ugotovili, da nam prihodnost obeta bistvene spremembe v populaciji glede na trend naraščanja populacije starostnikov, ki bo bistveno povečal potrebo po PO. Spoznali smo, da v sklop predvidenih razvojnih osi spada tudi ustanovitev Inštituta za paliativno medicino in oskrbo, ki bi prispeval k učinkovitemu izobraževanju in raziskovanju tega področja. Ustanovitev tovrstne institucije leta 2013 je imela podporo Ministrstva za zdravje, saj je predvidena v ciljih *Akcijskega načrta Državnega programa paliativne oskrbe*. Dejavnost še ni razvita niti prepoznavna. Za učinkovito delovanje bo treba pridobiti ustrezne kadre in sredstva.

Hospic oskrba zagotavlja celostno, sočutno in strokovno podporo bolniku ter njegovim svojcem z namenom ohranjanja dostojanstva, miru in kakovosti življenja do smrti. Sodelujejo z zdravstveno mrežo in pomagajo pri povezovanju med različnimi ravni zdravstvene oskrbe ter socialno službo in pri namestitvi bolnikov v Hišo Hospic. Zelo je prepoznavna njihova vloga v podpori pri žalovanju družinskih članov, zlasti otrok po izgubi staršev.

Obisk Hospica ali vključitev v njegovo delo lahko za študenta medicine že pred klinično prakso predstavlja edinstveno učno okolje, ki velikokrat presega običajne oblike predaje znanja. Hospic spodbuja osebno refleksijo in pogloblja empatijo ter sočutje do bolnikov.

Teoretični okvir predmeta Onkologija in paliativna medicina na fakulteti omogoča razumevanje konceptov in pridobivanje praktičnih izkušenj s področja paliativne oskrbe, medtem ko njeno bližnje spremljanje kadar koli v obdobju študija postavi koncept zdravljenja, kot ga pogosto razumemo študenti, v povsem novo dimenzijo.

Hospic je okolje, kjer je vsakodnevnega govora o smrti veliko, vendar, morda presenetljivo, primarno ni prostor žalosti. Po vstopu in bližnjem spremljanju delovanja sem spoznala, da smrt, kadarkoli že ta nastopi, ni vedno poraz medicine. Medicina v trenutku, ko bolnik vstopi v proces paliativne oskrbe, postane le veliko več, kot si študent na začetku svoje učne poti lahko predstavlja. Vprašanja, ki med štirimi izbirami ponujajo pravilen odgovor, zamenjajo vprašanja, ki velikokrat odgovora sploh ne poznajo.

Hospic mi je kot študentki, pa tudi osebno, ponudil izkušnjo prostora učenja profesionalizma, kjer se teorija in medicinska praksa prepletata z edinstveno obliko sočutja. V takem okolju lahko študenti medicine razvijamo veščine odgovornega odnosa do bolnika, spoštovanja dostojanstva, vrednotenja etičnega soodločanja in prepoznavanja etičnih dilem. Dobra mentorska podpora pa nam omogoča dolgoročno ohranjanje sočutne drže, ki jo pridobimo med procesom spremljanja. Izstopa zavedanje, da sta iskrena in jasna komunikacija ter medsebojno zaupanje med bolnikom in zdravstvenim delavcem med najpomembnejšimi vrednotami, tudi ko gre za procese zaključevanja življenja.

V Hospicu strokovno zdravstveno oskrbo in psihosocialno podporo nudi interdisciplinarni paliativni tim, ki ga največkrat sestavljajo vodja programa oziroma hiše, zdravnik, farmacevt, medicinske sestre in zdravstveni tehniki, socialni delavci, negovalci ter gospodinja. Glede na potrebe se vključujejo tudi duhovniki, prostovoljci in drugi strokovni profili. Opazovanje timskega dela je nekaj, kar me je, ko se ozrem nazaj, morda najbolj nagovorilo in navdušilo. Prostor v polnosti zapolnjujeta predanost in zavzetost vsakega člana osebja, njihova empatija in pristnost pa ne vsiljujeta, temveč le podpirata in držita varen prostor tako za bolnike kot njihove družine.

Izkušnja obiska Hospica odpre prostor za osebno refleksijo, če mu to le dovoliš. Študenti si redko dovolimo ustaviti ob lastnih občutkih, tudi ko govorimo o trpljenju, umiranju in smrti, saj je včasih tako lažje ohraniti distanco. V Hospicu pa je mogoče dobiti potrditev, da ta distanca ni vedno potrebna in da je iskren ter pristen človeški stik tisti, ki daje medicini njen najgloblji pomen.

Hana Lobnik

Sklenemo lahko, da ima paliativna oskrba korenine v obravnavi onkoloških bolnikov, vendar je že zdavnaj prerasla te okvirje in se lahko izvaja pri vseh bolnikih z različnimi kroničnimi napredujočimi boleznimi v celotnem poteku njihove bolezni. Hospic oskrba pa je le del te specialistične celostne oskrbe takšnih bolnikov. Osnove paliativne oskrbe morajo absolvirati vsi – od laikov pa do izvajalcev zdravstvene in socialne oskrbe. Iz tega razloga potrebujemo edukacijo prebivalstva, dodiplomski in podiplomski pouk iz PO ter specializacijo strokovnjakov, ki izvajajo specialistično paliativno oskrbo. Zdravstvene šole in medicinske fakultete imajo pri tem osrednjo in vodilno vlogo. Izkušnje izvajalcev hospic oskrbe so zelo koristne pri takšnih izobraževanjih.

Viri:

- Reville B, Foxwell AM. The global state of palliative care – progress and challenges in cancer pain. *Am Palliat Med* 2014; 3(3):129–38.
- Carrasco MJ, Lynch TJ, Garralda E, Woitha K, Elsner F et al. Palliative care medical education in European universities: a descriptive study and numerical scoring system proposal for assessing educational development. *J Pain Symptom Manage* 2015; 50(4): 516–23.
- Recommendation of the European Association for Palliative Care (EAPC) for the development of undergraduate curriculum in palliative medicine at European medical schools. *Report of the EAPC Steering Group on medical education and training in palliative care 2013*. [http://www.eapcnet.org/download/fortaskforces/physiciansTF/EAPC-currPostgraduate ed, Edu.pdf](http://www.eapcnet.org/download/fortaskforces/physiciansTF/EAPC-currPostgraduate%20ed,%20Edu.pdf).
- Lehto JT. Undergraduate curriculum in palliative medicine at Tampere University increases students' knowledge. *BMC Palliative Care* 2017; 16:13. DOI 10.1186/s12904-016-0182-8.
- Head BA, Schapmire TJ, Earnshaw L, Chenault J, Pfeifer M et al. Improving medical graduates' training in palliative care: advancing education and practice. *Advances in Medical Education and Practice* 2016; 7:99–113.
- Walker S, Gibbins J, Barclay S, Adams A, Paes P et al. Progress and divergence in palliative care education for medical students: a comparative survey of UK course structure, content, delivery, contact with patients and assessment of learning. *Palliat Med* 2016; 30(9):834–42.
- Walker S, Gibbins J, Paes P, Adams A, Chandratilake M et al. Palliative care education for medical students: differences in course evolution, organisation, evaluation and funding: a survey of all UK medical schools. *Palliat Med* 2017; 31(6):575–81.
- Walker S, Gibbins J, Paes P, Barclay S, Adams A et al. Preparing future doctors for palliative care: views of course organisers. *BMJ Support Palliat Care*. 2017 Apr 21;pii: bmjspcare-2017-001319.doi:10.1136.
- Pieters J, Dolmans DHJM, Verstegen DML, idr (2019). Palliative care education in the undergraduate medical curricula: students' views on the importance of, their confidence in, and knowledge of palliative care. *BMC Palliative Care*, 18(72).
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31455326/>
- Mott, M. L., Gorawara-Bhat, R., Marschke, M., & Levine, S. (2014). Medical students as hospice volunteers: Reflections on an early experiential training program in end-of-life care education. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6), 696–700.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24754869/>



Ko gre čas mimo

Ko gre čas mimo, gre tiho kot ptica.
Ne kliče, ne vpraša, ali je prav zdaj.
Pusti nam gube in pesem v očeh,
Pusti nam spomine kot sanje v nočeh.

Ko gre čas mimo, ga ne moreš ujeti.
Kot veter v travi, kot senco na tleh.
Ko gre čas mimo, ne gleda nazaj.
Odnese trenutke kot rečni tok v kraj.

V Srcu ostaja kot sled nežne roke,
Kot topel pozdrav v potnih dlaneh.
Če ga poslušáš, ta čas brez besed,
šepeče vsak dan:
Življenje, to je tvoj svet.
Ne čakaj na jutri, ne meči ga stran,
Naj vsaka sekunda izpoje svoj dan.

Danijela Sekolovnik,
prostovoljka



Hospic – tiha opora uporabnika pomoči na domu

Vključevanje Hospica v sistem pomoči na domu je nadgradnja obstoječe podpore

Nina Pleteršek, mag. zakon. in druž. štud., vodja strokovne službe Centra za pomoč na domu Maribor

Ob obletnicah se običajno ozremo in štejemo vsa prehojena leta, projekte, zgodbe ter izkušnje. Ob tem doživljamo različne občutke, na plano pridejo različni življenjski trenutki, spomnimo se obrazov ljudi, s katerimi smo prišli v stik in skupaj doživljali vzpone ter padce.

Slovensko društvo Hospic in zaposleni znotraj njega doživljajo vse to in še več. V času, ko se družba vse bolj stara in si vse več ljudi želi ostati v domačem okolju, postaja vključevanje Hospica v pomoč na domu ne le možnost, temveč nujnost. Bivanje v domačem okolju ni le prostor, temveč predstavlja občutek varnosti, domačnosti in pripadnosti. Večina starejših si želi, da bi zadnje poglavje njihove življenjske zgodbe potekalo tam, kjer so doma. V znanem okolju, med znanimi zvoki, toplino lastnega prostora in obrazi najbližjih.

Prisotnost Hospica v tem okolju pomeni podporo, ki spoštuje domači ritem vsakega uporabnika. Pomeni prostor zaupanja, pogovora, bližine in utrjevanja odnosov. Ne gre le za pomoč umirajočemu in njegovim svojcem, temveč za spremljanje; za občutek, da je družina podprta, slišana in razumljena.

V domačem okolju ne sme manjkati povezanosti – ne le med družinskimi člani, temveč tudi med strokovnimi službami. Pri tem Slovensko društvo Hospic vstopa kot zelo močan in ključni člen v mozaiku podpore ter pomoči na domu. Pomoč na domu starejšim svojcem prinaša veliko mero odgovornosti, strahu, dvomov in izčrpanosti. Tukaj se pokaže neprecenljiva vloga Slovenskega društva Hospic.

Ko so strokovne službe povezane in ko Slovensko društvo Hospic deluje kot del tima, dom ostane prostor topline, človečnosti ter varnosti – tudi takrat, ko življenje zahteva več nežnosti, potrpežljivosti in medsebojne podpore. Ne gre le za znanje o paliativni oskrbi, ampak za veliko več. Prinese poslušanje, čas in občutek miru.

Pomoč na domu je v osnovi socialnovarstvena storitev, namenjena podpori starejših pri vsakodnevnih opravilih. Ko pa vstopimo v obdobje neozdravljive bolezni, potrebe presežejo osnovno oskrbo. Takrat družina ne potrebuje le pomoči pri higieni ali prehrani – potrebuje podporo pri soočanju z izgubo.

Vključevanje društva v sistem pomoči na domu pomeni nadgradnjo obstoječe podpore. Pomeni, da poleg socialnih oskrbovalcev vstopi še nekdo, ki zna odpreti prostor za pogovor o strahu, izgubi, slovesu. Strokovni delavci društva so tam, v domačem okolju, ko družina potrebuje potrditev, da je dovolj, da dela najbolje, kar zmore, predvsem pa, da ni sama v težkih trenutkih.

Vključevanje društva v domače okolje je pristop, ki izboljšuje kakovost življenja do zadnjega dne in pomeni usmeritev v celoten družinski sistem. Delovanje Slovenskega društva Hospic ne pomeni le spremljevalca umiranja, temveč strokovnega partnerja v multidisciplinarnem timu pomoči na domu. Prispeva k spoznanju, da je dostojanstvo v zadnjih dneh mogoče ohraniti do konca, da bližina zdravi tudi tedaj, ko ozdravitev ni več mogoča, in da je dom najlepši prostor slovesa.

Odhajanje

Potoži mi, da je osamljena.
Rada bi umrla, mi pravi.
Tu ni prav nič vznemirljivega.
Človek pride na svet, opravi svojo dolžnost,
se umakne, umre in ga pokopljejo.

In vendar je nekaj več, ji rečem.
Življenje.
Pogum je najti smisel,
čeprav veš, da telo ne zmore več.

Simona Jerčič Pšeničnik,
prostovoljka



FOTO arhiv društva



PETINDVAJSETLETNO PARTNE

Sodelovanje Srednje zdravstvene in kozmetične šole

Jasna Adam, mag. org. in menedž. soc. dej.,
učiteljica strokovno-teoretičnih in praktičnih modulov zdr. nege

Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor že skoraj tri desetletja tesno sodeluje s Slovenskim društvom Hospic, ki pomembno prispeva k razvoju paliativne oskrbe in skrbi za umirajoče ter nudi podporo njihovim svojcem.

Sodelovanje se je začelo pred petindvajsetimi leti, ko smo na šoli začeli uvajati obvezne interesne dejavnosti za dijake. Povezali smo se na predlog takratne sodelavke, Marije Cehner, ki je bila članica društva. Skupaj smo zasnovali obvezne delavnice za dijake, na katerih so se pred odhodom na praktično usposabljanje prvič srečali s področjem paliativne zdravstvene nege in oskrbe.

Delavnice dijakom nudijo temeljno razumevanje dela z bolniki, ki potrebujejo posebno nežnost, občutljivost in strokovno podporo, s čimer se jim razširi znanje na področjih paliativne zdravstvene nege in spremljanja umirajočih bolnikov.

Zadnja leta smo sodelovanje z društvom še nadgradili. Trenutno se **delavnice Hospica** izvajajo **za dijake**, ki zaključujejo drugi letnik. Tako se z osnovami paliativne oskrbe seznanijo prej in hitreje razvijejo empatijo ter občutljivost za človeka. Vsako leto se šolski mentorici Jasna Adam in Ana Mlakar z dijaki odpraviva na Območni odbor društva, kjer skupaj obeležimo svetovni dan hospica. Srečamo se s strokovnjaki in prostovoljci, poslušamo njihove zgodbe, sodelujemo v pogovorih in začitimo



RSTVO SOČUTJA IN ZNANJA

Maribor s Slovenskim društvom Hospic

utrip dela. Spoznamo, da je sočutje najpomembnejši del poklicne identitete.

Sodelovanje med našo šolo in Slovenskim društvom Hospic je mnogo več kot le del izobraževalnega programa – je prostor, kjer mladi spoznajo resnično bistvo zdravstvene nege na tem področju. Naučijo se, da je strokovnost brez toplote nepopolna in da včasih največ pomeni preprosto biti ob nekom, ki to potrebuje.

Že petindvajset let skupaj prispevamo k temu, da bodo generacije mladih v svoje delo vnašale znanje, spoštovanje in sočutje. To partnerstvo ostaja ena najdragocenejših vezi naše šole in je pomemben kamenček v mozaiku izobraževanja, ki vodi v zrele, odgovorne ter empatične zdravstvene delavce, ki so temelj naše zdravstvene prihodnosti.





FOTO osebni arhiv



FOTO osebni arhiv

Paliativna oskrba v programu izobraževanja Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru

izr. prof. dr. Mateja Lorber, dekanica Fakultete
za zdravstvene vede Univerze v Mariboru

doc. dr. Sergej Kmetec, Fakulteta za
zdravstvene vede Univerze v Mariboru

Soočanje z demografskimi spremembami, predvsem s staranjem prebivalstva in posledično porastom kroničnih nenalezljivih bolezni ter multimorbidnostjo, postavlja zdravstvene sisteme pred nove izzive (American Association of Colleges of Nursing [AACN], 2013). Cilj paliativne oskrbe je celostna in na osebo osredotočena oskrba z namenom lajšanja trpljenja ter zadovoljevanja vseh posameznikovih potreb, od fizičnih in psiholoških do socialnih in duhovnih (European Association for Palliative Care [EAPC], 2013; Kmetec, et al., 2023; World Health Organization [WHO], 2020).

Na podlagi mednarodnih smernic (EAPC, 2013; CAPC, 2024) in izkušenj na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Mariboru menimo, da mora sodobno izobraževanje medicinskih sester v paliativni oskrbi temeljiti na praktično usmerjenih vsebinah, ki sledijo mednarodnim smernicam. Poudarek je na klinični presoji in obvladovanju simptomov, saj poleg celostne obravnave bolečine to zajema še pogoste težave, kot so slabost, bruhanje, zaprtje, težko dihanje, kašelj, pa tudi zmedenost, nemir, tesnoba in depresija. Zaposleni v zdravstveni negi so pogosto prvi, ki opazijo spremembo, zato morata biti ocena in ukrepanje hitra ter natančna, da je posameznik deležen ustrezne timske obravnave. Enako pomembna je komunikacija – klinična in terapevtska veščina –, saj težkih novic ne sporočamo »po občutku«, temveč s strukturiranim postopkom (najprej preverimo, koliko človek želi vedeti; razumljivo sporočimo bistvo; nato se zavestno in sočutno odzovemo na čustva), ki zmanjšuje stisko in nesporazume, gradi zaupanje ter krepi sodelovanje.

Paliativna oskrba je po definiciji celostna, na osebo osredotočena podpora, ki izboljšuje kakovost življenja bolnikov in njihovih družin, soočenih z izzivi, povezanimi z življenjsko nevarnimi boleznimi; bodisi fizičnimi, psihološkimi, socialnimi ali duhovnimi. Izboljša se tudi kakovost življenja negovalcev (WHO, 2020).

V okviru paliativne oskrbe se pogosto pojavijo tudi etične in pravne dileme: ali oživljati; kdaj ukiniti zdravljenje, ki ne koristi več; razmišljanje o paliativni sedaciji, hranjenju in hidraciji. Izobraževanje zato zajema poznavanje nacionalne zakonodaje in etičnih okvirov ter orodja za strokovno in sočutno razlago odločitev bolniku in njemu pomembnih drugih, kar prispeva k zmanjšanju moralne stiske in krepi delovanje tima.

Ker paliativna oskrba zahteva timsko delovanje, mora izobraževanje razvijati razumevanje vlog in odgovornosti vseh članov: zdravnika, medicinske sestre, socialnega delavca, psihologa in drugih članov tima. Ob tem je skrb zase profesionalna dolžnost, kjer brez samorefleksije, supervizije in strategij obvladovanja utrujenosti ter izgorelosti ne moremo dolgoročno zagotavljati varne, sočutne in kakovostne oskrbe.

Takšen študijski program zahteva več kot en predmet v okviru programa. Temeljne kompetence, strokovna presoja, komunikacija, celostna podpora, etično odločanje, timsko delo in skrb zase morajo biti vključeni v celoten študijski program – od osnov zdravstvene nege do interne medicine, kirurgije, geriatrije itd. –, s čimer lahko študent pridobi osnovna in napredna znanja ter spretnosti.

Vključenost vsebin paliativne oskrbe v predmetnik Fakultete za zdravstvene vede Univerze v Mariboru

Študenti se na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Mariboru v okviru študijskega programa prve stopnje *Zdravstvena nega* srečajo z vsebinami paliativne oskrbe že v prvem letniku – v okviru predmeta *Zdravstvena nega starejših oseb z geriatrijo in paliativno oskrbo*, pri katerem spoznajo potrebe starejših oseb in ljudi v terminalnih fazah bolezni ter vlogo medicinske sestre v timu. Vsebina je pozneje vključena še pri drugih predmetih: *Zdravstveni negi*



FOTO osebni arhiv

otroka in mladostnika s pediatrijo; Obvladovanju kroničnih nenalezljivih bolezni; Zdravstveni negi v patronažnem in dispanzerskem varstvu; ter Zdravstveni negi kirurškega bolnika s kirurgijo in onkologijo. Navedeno prispeva, da se klinična presoja simptomov, komunikacijske veščine, etično odločanje in timsko delo razvijajo postopno ter povezano.

Fakulteta je sodelovala v mednarodnem projektu *Erasmus+*, v okviru katerega je bil pripravljen predlog magistrskega študijskega programa *Paliativna oskrba* (Vrbnjak et al., 2023), ki – čeprav še ni akreditiran –, lahko predstavlja osnovo nadaljnjim usmeritvam in razvoju. Fakulteta je medtem pripravila program za študijsko smer *Integrirana paliativna oskrba v napredni zdravstveni negi* v okviru magistrskega študijskega programa *Zdravstvena nega* druge stopnje. Izbira smeri *Integrirana paliativna oskrba v napredni zdravstveni negi* bo študentom omogočila sistematično nadgradnjo kompetenc v skladu z domačimi in mednarodnimi smernicami: od osnov in principov paliativne oskrbe ter celostnega, na osebo osredotočenega pristopa, do prepoznavanja in lajšanja distresnih simptomov, etičnih dilem ter zakonodaje, posebnosti ob koncu življenja (vključno z oskrbo umrlega in podporo pri žalovanju), spiritualne oskrbe, hospic pristopa, prostovoljstva in učinkovitega timskega dela.

Rezultat pridobljenih znanj se bo pokazal tam, kjer je najpomembnejše – pri bolniku in njemu pomembnih drugih v obliki boljše obvladanih simptomov, manjših stisk, jasnejših odločitev, večjega zaupanja in boljše kakovosti življenja. Stroki to prinaša samozavestne, odporne in kompetentne zaposlene v zdravstveni negi, ki znajo voditi oskrbo v zahtevnih trenutkih in so ključni deležniki zagotavljanja kakovosti zdravstvenega sistema.

Poučevanje vsebin paliativne oskrbe

Zahtevnih vsebin, ki ne zajemajo le kognitivnega znanja, ampak tudi afektivna (stališča) in psihomotorična (veščine) področja, ne moremo učinkovito poučevati zgolj s tradicionalnimi predavanji. Pomemben del so klinične vaje in izkustveno učenje v zdravstvenih ter socialnovarstvenih ustanovah. Tam študenti s pomočjo mentorjev utrjujejo znanje v realnih situacijah, spoznajo kompleksne potrebe bolnikov in zanje pomembnih drugih ter se srečajo s konceptom umiranja. Navedene pristope je treba dopolnjevati z učenjem v simuliranem kliničnem okolju. Raziskave dosledno potrjujejo, da simulacije povečajo samoučinkovitost študentov v paliativni oskrbi, krepijo njihovo samozavest pri komunikaciji v čustveno zahtevnih situacijah ter izboljšajo razumevanje in izvajanje timskega dela. Prednost simuliranega okolja, ne glede na to, ali uporabljamo visoko realistične lutke ali virtualno resničnost, je varno okolje za vajo, v katerem lahko študenti preizkušajo klinične odločitve in komunikacijske pristope brez tveganja za bolnike (Skedsmo et al., 2023, Tamaki et al. 2019).

Učinkovita simulacija ni enkraten »scenarij«, temveč premišljen pedagoški proces, saj se najprej naredi priprava (angl. *prebriefing*), kjer jasno opredelimo cilje, vloge in pravila psihološke varnosti. Sledi izvedba, pri kateri študenti aktivno prevzamejo klinične in komunikacijske naloge; osrednji del pa je strukturirana refleksija (angl. *debriefing*), pri kateri skupaj razčlenimo odločitve, komunikacijo,



etične vidike in timsko koordinacijo ter pretvorimo izkušnjo v trajno znanje. Dokazi kažejo, da aktivna udeležba v simuliranem okolju prinaša bistveno boljše učne izide kot pasivno opazovanje, zato mora simulacija zagotavljati dovolj priložnosti za vajo, ponovitve in napredovanje (INACSL Standards Committee, 2021; Skedsmo et al., 2023).

Ker paliativna oskrba temelji na pristni komunikaciji, etičnem razmisleku in usklajenem timskem delu, mora biti učenje s pomočjo simulacij osrednja obvezna metoda za razvoj teh kompetenc. Smiselno ga je povezati z drugimi učnimi oblikami, da se zagotovi dosledno napredovanje od osnovnih do zahtevnejših situacij. Tako študenti ne pridobijo le znanja, »kaj« storiti, ampak tudi kako, kdaj in zakaj; to neposredno izboljšuje varnost, kakovost in humanost oskrbe pri bolnikih v okviru paliativne oskrbe.

Tako zasnovan študij zagotavlja, da paliativna oskrba v okviru izobraževanja zdravstvene nege ni le posamezni predmet, temveč koherentno pridobivanje znanja s pomočjo predmetov različnih kliničnih področij v dobro bolnika, njemu pomembnih drugih in kakovosti celotnega zdravstvenega sistema. Prav zaposleni v zdravstveni negi predstavljajo največjo skupino zdravstvenih delavcev in so pogosto v najtesnejšem stiku z bolniki, z njihovimi družinami in zanje pomembnimi drugimi ter so pomemben steber zagotavljanja paliativne oskrbe (Schroeder & Lorenz, 2018; WHO, 2020).

Zaključek in priporočila za sodelovanje

Zdravstveni delavci iz prakse pogosto izpostavijo primanjkljaje prav tam, kjer paliativna oskrba prinaša največjo dodano vrednost: pri komunikaciji z umirajočimi in zanje pomembnimi drugimi, naprednem obvladovanju simptomov ter psihosocialni in duhovni podpori. Na Fakulteti za zdravstvene vede Univerze v Mariboru se zato aktivno vključujemo v razvoj vsebin za stalno strokovno izpopolnjevanje, ki bodo dostopne ne le študentom, temveč tudi širšemu krogu izvajalcev zdravstvene nege.

Vključevanje vsebin, ki se nanašajo na obvladovanje simptomov, komunikacijo, psihosocialno in duhovno podporo, etično ter pravno odločanje in timsko delo s samorefleksijo, ni le akademska ambicija, temveč osnova, da dosežemo skupni cilj

– boljšo kakovost življenja bolnikov in zanje pomembnih drugih. To je skladno s pristopom skrbi, usmerjene v osebo, ki povezuje kakovost, pravičnost in trajnostni razvoj.

Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru lahko prispeva strukturirano, na dokazih utemeljeno izobraževanje in infrastrukturo za učenje s pomočjo simulacij, medtem ko različne zdravstvene in socialnovarstvene ustanove ter tudi Slovensko društvo Hospic nudijo neprecenljivo klinično okolje, mentorstvo, izkušnje in neposredno implementacijo znanja v prakso. Zaposleni v zdravstveni negi so v takem partnerstvu več kot izvajalci oskrbe; so voditelji timov, zagovorniki pacientov in nosilci sprememb. Skupaj lahko zagotovimo, da študenti in zaposleni ne bodo le »poznali« paliativne oskrbe, temveč bodo kompetentni za njeno izvajanje tam, kjer je to najpomembnejše – pri posamezniku in zanj pomembnih drugih.

Literatura in viri:

American Association of Colleges of Nursing [AACN]. (2013). *New palliative care competencies*. [Online] Available at: <https://www.aacnnursing.org/Portals/0/PDFs/Teaching-Resources/New-Palliative-Care-Competencies.pdf> [Accessed 25. 10. 2025].

Center to Advance Palliative Care [CAPC]. (2024). *CAPC designation provides standard competencies*. [Online] Available at: <https://www.capc.org/capc-designation-provides-standard-competencies/> [Accessed 25. 10. 2025].

European Association for Palliative Care [EAPC]. (2013). *Recommendations for the development of undergraduate curricula in palliative medicine*. Brussel: European Association for Palliative Care

INACSL Standards Committee. (2021). *Healthcare simulation standards of best practice™: Prebriefing: Preparation and briefing. Clinical Simulation in Nursing*, 58, 9–13.

Kmetec, S. et al. (2023). Components for providing person-centred palliative healthcare: an umbrella review. *International Journal of Nursing Studies*, 125(6), p. 104111.

Schroeder, K & Lorenz, K. (2018). Nursing and the future of palliative care. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 5(1), pp. 4-8.

Skedsmo, K., Nes, A. A. G., Stenseth, H. V., Hofsfø, K., Larsen, M. H., Hilderson, D., ... & Steindal, S. A. (2023). Simulation-based learning in palliative care in postgraduate nursing education: A scoping review. *BMC Palliative Care*, 22, 30.

Tamaki, T., Inumaru, A., Yokoi, Y., Fujii, M., Tomita, M., Inoue, Y., Kido, M., Ohno, Y., & Tsujikawa, M. (2019). The effectiveness of end-of-life care simulation in undergraduate nursing education: A randomized controlled trial. *Nurse Education Today*, 76, 1–7.

Vrbnjak, D., Kmetec, S., Musović, K., Pajnikihar, M., Lovrić, R., Mahmutović, J., Đido, V. & Mikšić, Š. (2023). *Projekt razvoj in izvedba magistrskega študijskega programa paliativne oskrbe (DSGN-PALL-CARE)*. Osijek: Univerza v Osijeku, Fakulteta za dentalno medicino in zdravstvo.

World Health Organization. (2020). *Palliative care*. [Online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care> [Accessed 25. 10. 2025].



Utrinki iz strokovne ekskurzije 2026 v Črno Goro

FOTO Mirjana Mladič



PRVIH 30 LET

22. JUN • 1996	Začetek delovanja enote Slovenskega društva Hospic Maribor
1996	Ustanoviteljica, prva predsednica OOMB Jožica Gamse, dr. spec. psih.
1997	Prva prostovoljka OOMB - Marija Cehner, viš. m. s.
2000	Začetek sodelovanja s Srednjo zdravstveno šolo Maribor
OKT • 2000	Novi prostori na Gosposvetski cesti 27 v Mariboru
FEB • 2001	Neimenovana Mariborčanka podari sredstva za nakup službenega vozila Renault Clio. Zavarovalnica Maribor ga brezplačno zavaruje.
JUN • 2001	Prvo glasilo OOMB
JUN • 2001	Peta obletnica delovanja OOMB v Kazinski dvorani
JUL • 2002	Novi prostori: Partizanska c. 12, koncesija za izvajanje paliativne zdravstvene oskrbe
2004	Druga predsednica in strokovna delavka OOMB Majda Brumec, dipl. m. s.
2004	Vesna Žigon uglasbi himno Levjesrčnih
2006	Sodelovanje OO Maribor in Ambulante za zdravljenje bolečine v Splošni bolnišnici Maribor
2007	Marija Cehner - Naj prostovoljka v kategoriji ženske nad 30 let
OKT • 2008	Prvi hosičev večer na OOMB: Paliativna oskrba - človekova pravica
2012	OOMB prejme Srebrni znak Društva medicinskih sester Maribor
2012	Nova strokovna delavka Nada Wolf, viš. m. s.
OKT • 2014	zaživela info-točka v prostorih UKC MB
JUN • 2016	20. obletnica OOMB v Kazinski dvorani SNG Maribor
JUN • 2016	Nada Wolf postane predsednica OOMB
JUL • 2017	Nova strokovna delavka, vodja programa Spremljanje umirajočih in njihovih svojcev na domu za celotno Slovensko društvo Hospic, Tamara Zemlič Radović
AVG • 2017	Nova koordinatorica oskrbe Nada Kunstek, dipl. m. s.
2018	Nada Kunstek postane v. d. predsednice OOMB
MAR • 2018	Nada Kunstek izvoljena v Upravni odbor Društva medicinskih sester Maribor
OKT • 2018	V UKC MB otvoritev in začetek delovanja projekta <i>Sočutno mesto Maribor</i>
NOV • 2018	Humanitarni kongres paliativne oskrbe bolnikov Radenci 2018, nadaljevanje strokovnega sodelovanja za Sočutno mesto (UKC Maribor in Slovensko društvo Hospic)

4-dnevna humanitarna akcija »Nemogoče je samo beseda«

V Lutkovnem gledališču Maribor za Hospic nastopi Uroš Perić, pianist in vokalist	2019 · MAJ–JUN
Koncert za Hospic v Minoritski cerkvi: Bojan Cvetrežnik in Barja Drnovšek, Terrafolk violin duo	· 30. MAJ
Lutkovna predstava: <i>Sanje o zvezdici</i> , Lutkovno gledališče Maribor	· 31. MAJ
Okrogla miza/Hospickafe na temo detabuizacije smrti in dolgoročnega razvoja projekta <i>Sočutno mesto Maribor</i>	· 1. JUN
Društvo <i>Zgodba o klopeh in ljudeh</i> postavi umetniško klop <i>Trenutek</i> , delo akademske kiparke Vlaste Čobal	· 1. JUN
Sodelovanje v partnerskem projektu ŠIPK: Za boljšo kakovost zadnjega življenjskega obdobja, priročnik LAST AID	· 7. JUN
Selitev v nove prostore na Partizanski 15, Maribor	2020 · JUL
Svečanost ob 25. obletnici delovanja OOMB v Narodnem domu	2021 · JAN
Nada Kunstek postane predsednica OOMB	2021 · OKT
Prvi diptih v projektu <i>Facing death</i> z Emilom Bolho	2022
Nacionalno srečanje prostovoljcev in zaposlenih Slovenskega društva Hospic na Ptuj	2022 · APR
Potujoča fotografska razstava Matije Tomca: <i>Začetno usposabljanje prostovoljcev v slikah</i>	2023 · JUN
Tamara Zemlič Radović postane Vodja programa Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov za celotno Slovesnko društvo Hospic	2023 · OKT
Oprema kabineta za nego bolnika na OOMB - možnost usposabljanj	2024
Postavitev ekipe in scene za lutkovno predstavo <i>Jesen listka Timija</i>	2024 · DEC
<i>Jesen listka Timija</i> posnamemo na Dnevu družin v Starošincih	2025 · MAJ
<i>Jesen listka Timija</i> na Art kampu	2025 · MAJ
Otvoritev sočutne točke na Pogrebem podjetju Maribor in v Slovenski Bistrici	2025 · JUN
Nada Kunstek postane predsednica strokovnega sveta Slovenskega društva Hospic	2026 · MAR
	2026 · APR

ZREMO NAPREJ

KAJ MI JE DAL

PISMA NEKDANJIH ZAPOSLENIH IN PROSTOVOLJK – VETERANK OBMOČNEGA ODBORA MARIBOR

Zbral in uredil: **Miroslav Gomboc**, vodja prostovoljcev OO Maribor

Ob jubileju OO Maribor smo se obrnili na nekatere nekdanje zaposlene in prostovoljke s prošnjo po krajšem zapisu o tem, kakšne sledi je pustilo delo v društvu Hospic v njihovem življenju in kako ga doživljajo zdaj, s perspektive preteklih let.

Njihovega odziva smo bili zelo veseli. Hvaležni smo za vpogled v vpliv društva na njihovo življenje. Oblikoval jih je, tako kot neizogibno oblikuje tudi vsakega od sedanjih članov. To vemo vsi, ne glede na staž. Ob branju njihovih prispevkov spoznavamo, da je Slovensko društvo Hospic tudi danes del njih. Sled pušča v vsakem njihovem odnosu, bodisi do njih samih, bližnjih, prijateljev, sosedov, znancev bodisi neznancev.

Želimo se jim zahvaliti za vse, kar so s svojim delom podarile našemu odboru in celotnemu Slovenskemu društvu Hospic. Kar živimo danes, je njihova dediščina. Je temelj sedanjega dela, podlaga vsakega našega stika z uporabniki, tudi če se tega ne zavedamo in jih osebno ne poznamo. Njihova ljubezen in vpliv segata preko nas do sedanjih in bodočih uporabnikov. Hvala. Niso le nekdanje zaposlene in prostovoljke, živo prisotne so še sedaj.

Želimo jim, da bi čim dlje ostale zdrave, kolikor je mogoče, bistrega uma in pri močeh. Naj se skozi te tudi v teh poznih letih v polnosti razodeva Moč življenja!

Branje je duhovna hrana. Naj bo vsem, ki boste použili in prebrali prispevke naših veterank, v slast in rast. Prispevki so v naključnem vrstnem redu.

HOSPIC?

FOTO Mirjana Mladič

Če si zraven

Magda Božič, nekdanja prostovoljka

Hitro po izidu leta 1994 mi je prišla v roke knjiga zdravnice Metke Klevišar *Spremljanje umirajočih*. Na uvodni strani je napisala, da želi s knjigo OPOGUMITI vse, ki se srečajo z umirajočim, da ostanejo ob njem. Ko medicina ne more več pomagati do ozdravitve, ko telo usahne zaradi starosti ... nas Metka opogumlja, naj ostanemo z umirajočim do mirnega in dostojanstvenega odhoda. Težka, za nekatere pretežka naloga.

Ko slečem zdravniško haljo (se upokojim), bom prostovoljka Hospica. Želja se mi je uresničila. Seminar za prostovoljce so vodile Nada, Majda in Marija. Naučile so me stvari, ki se ne najdejo v nobeni knjigi, in ob koncu skupini dale občutek, da smo VSI učenci in učitelji.

Biti prostovoljka Hospica je bila zame močna in posebna izkušnja.

Kako pomembno se je pomiriti z življenjem, z najbližjimi, in se pripraviti na odhod! Da prostovoljec vztraja v človeški bližini in naklonjenosti do bolnika ter svojcev. Da smo morda lahko rekli: umrla je doma, kot si je želela.

Darovi življenja ob koncu poti

Marija Cehner, prva predsednica OO Maribor

Kmalu bomo praznovali. »Boš kaj napisala?« me povabi prostovoljec, ki si kot novi član te skupine v društvu Hospic prizadeva za kakovostno delo. Pritrdim vabilu. Misli takoj potujejo v preteklost, v leto 1996 in na prvo izobraževanje.

Še danes živo čutim to veliko skupino, slišim njihove zgodbe. Kako smo se zblížali neznani ljudje! Bolečina in žalost sta ob predavateljih vse bolj prehajali v klic k življenju, ne k smrti. K temu, kako biti sopotnik v takšnih trenutkih. Osebne izkušnje so potrjevale ta sporočila. Postala sem njihova prostovoljka. 21 let sem bila član te družine. S hvaležnostjo se spominjam tega sopotništva z umirajočimi, žalujočimi, vsemi prostovoljci in s celotnim timom zaposlenih.

Zgodbe oživijo spomin bližine, sprejetosti in svetosti odhajanj. Pogrešam ta čas, ki sem ga vedno sprejemala kot darilo, saj je bila vedno prisotna vzajemnost dajanja in sprejemanja. Slednje je bilo večkrat še večje. Zato hvaležnost. Vsi ti darovi so podpirali tudi moje življenje. Tudi danes, ko nisem več z vami, dragi prostovoljci, so lekcije živega stika in učenja, izpuščanja, odpuščanja, kako živeti trenutek, kaj pomeni živeti do konca in kaj je vsebina tega življenja ob koncu poti, še vedno dejavne. In, kot pravijo, nič ne gre v nič; vsa spoznanja in izkušnje še vedno uporabljam zase ter za ljudi, ki me potrebujejo.

V dneh, ko to pišem, sem dobila izjemno darilo. Knjigo *Do kdaj živim*. avtorice Carmen L. Oven, v kateri z izjemno milino jezika spremlja pogovore *Hospickafejev* v Ljubljani. Očarala in božala je dušo vsaka njena beseda v tej knjigi, posvečeni 30-letnici ustanovitve Slovenskega društva Hospic. Tudi zaradi te knjige hvaležno praznujem z vami.





Zadnja postaja pred upokojitvijo

Ana Vindiš, nekdanja strokovna delavka
in vodja prvega Tabora Levjesrčnih

Moje področje delovanja v Hospicu je bilo vodenje programa žalovanja otrok in mladostnikov, hkrati pa tudi sodelovanje v programu spremljanja umirajočih in programu žalovanja odraslih. Osnovna izobrazba vzgojiteljice predšolskih otrok in končana višja šola za socialno delo sta mi ob desetletju izkušenj na različnih delovnih področjih pri delu s predšolskimi otroki, starši, pozneje pa pri delu z ljudmi z izkušnjo duševne bolezni in starostniki, dala raznovrstne in bogate delovne ter življenjske izkušnje. Stalno izobraževanje in prostovoljno delo sta bila dodatna vrednost.

Ko se kot upokojenka ozrem na prehojeno pot, ugotavljam, da je bilo ob vsem naštetem izredno pomembno dejstvo, da sem vedno z veseljem in predano opravljala katero koli delo (zame je bila to tudi pot samouresničevanja).

Imela sem izredno srečo, da sem delovala v vzpodbudnih okoljih. Hospic je bil zadnja postaja pred upokojitvijo. Naš mariborski tim je temeljil na medsebojnem usklajenem delovanju na profesionalni ravni, čeprav smo bile nosilke vseh nacionalnih programov v Sloveniji. Kljub vsem obveznostim na programih smo zmogle biti vedno opora druga drugi tako pri delu kot osebnih odnosih.

Ko se ozrem na prehojeno življenjsko pot, zaprem skrinjo spominov in si rečem: Minilo je in vredno je bilo.

Zdaj pripada čas mlajšim generacijam in drugačnim razmeram. Pripadnost duhu Hospica ostaja z mano. Četudi nisem aktivna v društvu, ostaja pripadnost poslanstvu Hospica v mojem odzivu na potrebe ljudi ob izgubah bližnjih zaradi smrti.

Moje prostovoljsko delo

Irena Lukas, nekdanja prostovoljka

Sem upokojena zdravnica. Delala sem v onkološkem dispanzerju v Mariboru. Izvajali smo tudi hišne obiske pri hudo bolnih, ki niso več mogli v ambulantno, pa tudi pri umirajočih. Ko sem izvedela, da zanje skrbijo tudi iz Slovenskega društva Hospic, sem se jim pridružila. Ko sem se upokojila, sem se društvu Hospic pridružila kot prostovoljka in začela obiskovati hudo bolne ter umirajoče, se z njimi družila. Ne kot zdravnica, temveč kot prostovoljka. To sem rada počela, ker sem čutila, da jim tako pomagam.

Čez nekaj let sem postala tudi prostovoljka pri društvu s krvnimi boleznimi. Sama sem leta 1992 zbolela za levkemijo. Zdravili in ozdravili so me v UKC Ljubljana. Postala sem članica društva. Pozneje so za pomoč bolnikom začeli izvajati program *BOLNIK-BOLNIKU*. Bolniki, ki smo bili ozdravljeni, smo obiskovali bolnike v bolnišnici, da smo jim dajali upanje na ozdravitev.



Hvaležnost za sopotništvo v Hospicu

Božena Mastinšek, nekdanja prostovoljka

V društvu Hospic sem se med izobraževanji in srečevanji ter pri spremljanju težko bolnih in umirajočih bolnikov naučila, kaj je zares pomembno v življenju.

Vtisnilo se je vame in se kaže še danes, kako sta bila delo in sodelovanje prepojena z mirnostjo, dobronamernostjo in ljubečo naklonjenostjo do drugih ter sebe.

Stkana prijateljstva med nami, ki še trajajo, mi zelo veliko pomenijo. Pomagajo mi prebroditi marsikatero stisko, ki jo na pot prinese življenje.

Čutim neizmerno hvaležnost za nekajletno sopotništvo v Hospicu.



FOTO arhiv društva

Vsakdanji boj je končan

Na fronti življenja
bežijo trenutki –
grenka veselja,
sočutna solzenja.

Poletno sonce
riše rožnate sledi.
Čudovit dan
za slovo.

Simona Jerčič Pšeničnik,
prostovoljka



FOTO arhiv društva



FOTO arhiv društva



FOTO arhiv društva



Odtis Hospica

Nada Wolf, prva strokovna delavka in tretja predsednica OO Maribor

Je čas paranja in čas šivanja ... Kmalu po prvih zapisih, ki sem jih namenila sestavku o svojem delu v društvu Hospic in o času po tem, sem jasno začutila, kako močno drži: svoje življenje po upokojitvi nadaljujem z odtisom Hospica.

Z modrostmi *Pridigarja* sem se prvič, in potem nešteto krat, srečala na svoji poklicni poti medicinske sestre, koordinatorice v Hospicu. Verjamem, da so se – tako kot jaz – tudi moje sodelavke spraševale, kako bomo znale ob upokojitvi izpustiti poklic, ki smo ga opravljale srčno, predano, z odgovornostjo in ljubeznijo.

Sama sem se na novo življenjsko obdobje zavestno pripravljala. Glede na izražena pričakovanja sem bila pripravljena deliti svoje izkušnje in znanje vsem, ki bi to želeli, hkrati pa sem želela skrbeti za svoje fizično, psihosocialno in duhovno ravnesje v mojem tretjem življenjskem obdobju.

Službovanje v Hospicu je oblikovalo moj odnos do življenja. Učne ure, ki sem jih doživela ob ljudeh, ki so umirali, žalovali, in ob njihovih svojcih, so mi pustile dragocene izkušnje ter vedenje. Postale so mi zgled, ko se sama srečujem s svojimi dilemami, z jezo, s slabo voljo, šibkostjo in z neuspehi.

Zavedam se pomena osebnega odnosa med ljudmi.

Vesela sem, ko lahko svoje izkušnje delim z ljudmi, ki me pokličejo. Našla sem nove možnosti in poti, kjer lahko z osebnim pristopom delim svoje znanje in izkušnje ter jih prejemam od drugih, brez sodb ...

Našla sem okolja, v katerih se počutim dobro in kjer še lahko nekaj dam družbi. S svojim osebnim in Hospic odtisom.

Spomini so darila za vsak dan

Majda Brumec, druga predsednica OO Maribor

Življenje po upokojitvi mi poleg vsakdanjega dela in nalog vedno bolj osmišlja tudi pogled nazaj, na doseženo ter doživeto na moji službeni poti.

Upokojitev je zame pomenila počasno opuščanje aktivnega strokovnega dela medicinske sestre v Hospicu. Ob odhodu sem čutila mir, zavedajoč se, da sem predala delo tistim, ki so še ostali. S sabo sem odnesla mnogo darov, shranjenih v spominih.

Delo v Hospicu je bilo osredotočeno na bližino bolniku ob zaključevanju življenja. Občutje dobrega v Hospicu me je prevevalo, ko je bolnik ob moji strokovni pomoči in spremljanju lahko umrl z olajšanjem bolečin ter trpljenja tam, kjer je želel, največkrat doma ob svojih ljudeh.

Vsak umirajoči je imel svojo zgodbo, pa tudi vsaka družina. Mnogih se spominjam s hvaležnostjo za življenjska spoznanja, ki mi danes pomagajo živeti.

Živ je spomin na večere Hospica, kjer so se vrstila predavanja in pogovori o življenju, umiranju, bolezni, življenjskih preizkušnjah. Verjamem, da so jih ljudje – tako kot jaz – odnesli v svojih srcih in z zavedanjem, da se je o smrti in žalovanju vredno pogovarjati sredi življenja.

Velik dar zame je bila sočutna skupnost sodelavk. Z njimi sem delila teže dela v službi, pa tudi osebne stiske. Danes v tej prijateljski skupini upokojenih sodelavk najdem varen prostor za podelitev izzivov življenja, radosti in tegob staranja. Hvaležna sem za ta dar.

Največji dar je moje sedanje življenje. Ni brez težav in stisk. Ob premnogih zgodbah bolnikov in družin sem se naučila biti hvaležna, da ga imam. Če mu služim in ga negujem, me pelje naprej. Čutim, da mi pride naproti, če sem se le voljna prilagoditi, sprejeti, kar mi prinaša.

Naučila sem se imeti rada, kar mi je dosegljivo.

Gradili ste Območni odbor Maribor

Vsem, ki ste sooblikovali razvoj OO Maribor

Ob 30. obletnici se s hvaležnostjo spominjamo vseh, ki ste s svojo predanostjo, angažiranjem, sočutjem in strpnostjo soustvarjali to, kar je OO Maribor danes: predsednic odbora, strokovnih sodelavk in drugih zaposlenih, vodij prostovoljcev, dolgoletnih prostovoljk in prostovoljcev. Vaše delo je temelj, na katerem danes nadaljujemo vašo pot.

O Življenju, Smrti in mostu med njima

Matej Cvikl, prostovoljec

Nekje daleč za sedmimi gorami in sedmimi vodami teče reka z nenavadnim tokom. Včasih šumi, kot bi pela o rojstvu, drugič pa je tiha kot dihanje spečega otroka. Ljudje ji pravijo **reka Časa**, ker nihče ne ve, od kod in kdaj je prišla.

Na desnem bregu reke stoji dekle z dolgimi, rjavimi lasmi. V očeh ima svetlobo tisočerih modrin. Ime ji je **Življenje**. Njeni koraki so lahkotni in hkrati pogumni. Na levem bregu pa sedi mož z obrazom, na katerem so zarisana stoletja. Njegovo mavrično ogrinjalo se spreminja z vsako sapo vetra. V rokah drži dolgo palico, na vrhu katere je kristalna, mavrična krogla. Ime mu je **Smrt**.

Dolga leta sta se samo opazovala. Življenje je včasih sedlo na mehko travo ob bregu in prislusnilo reki. Smrt pa je medtem potrpežljivo obračal palico v dlaneh, kot bi prešteval zgodbe, ki jih je reka odnašala s seboj.

Nekega jutra je Življenje le zbralo pogum in poklicalo čez vodo:

»Povej mi, zakaj vedno sediš tam? Zakaj me ne pokličeš k sebi?«

Ko je Smrt dvignil pogled, je Življenje videlo, kako so njegove oči polne topline, v katerih je tlelo nekaj nežnega, kar bi le redki prepoznali.

»Ker nikogar ne vabim na silo,« je rekel tiho. **»Vsak pride takrat, ko začuti, da je most dokončan.«**

»In kdaj je dokončan most?« je vprašalo dekle.

Smrt se je nasmehnil. **»Ko se srce utruji od hitenja in spozna, da mir ni poraz, ampak dom.«**

Življenje je sklonilo glavo in molčalo. Reka pa je medtem šumela zgodbe o rojstvih, o otroških krikih veselja, o prigodah zaljubljenцев. Pa tudi o tihih slovesih, ki so prihajali ob večerih.

Zatem je Življenje spet dvignilo glavo proti Smrti: **»Veš, včasih se bojim, da se bom nekoč preveč navezala na svoje korake in da se ne bom mogla ločiti od zemlje.«**

»To je lepo,« je odgovoril Smrt. **»Kdor ljubi življenje tako močno, bo znal ljubiti tudi slovo.«**

V teh besedah je bilo nekaj, kar je dekletu dalo mir. Od tistega dne ga ni več gledalo z zadržkom, ampak z radovednostjo, skoraj s prijateljstvom.

Minevali so dnevi in leta ter reka je tekla naprej. Vsak dan so k reki prihajali ljudje, da bi posedali na bregu Življenja in peli. Medtem ko so drugi tiho klečali na bregu Smrti in pustili, da jim veter boža lase.

Ljudje so včasih vprašali: **»Zakaj sediš tukaj, Smrt, in ne prideš po nas, ko te kličemo?«**

A Smrt je vedno le odkimal: **»Ne kličem nikogar, dokler most ne postane resničen. Nekateri ga nikoli ne zgradijo, ker**

uriti in me

jim zmanjka poguma. Drugi ga končajo nenadoma, ko se naveličajo strahu.«

Življenje je prisluhnilo vsem tem vprašanjem in odgovorom. Z leti je razumela, da noben dan na njenem bregu ni zaman. Vsak korak, vsaka pesem in vsaka solza je bil kamenček, iz katerega so rasli mostovi.

Tudi jaz, ko zaprem oči, vidim ta prizor. Kot bi stal na mehki travi brega, z eno nogo še med pesmijo Življenja in drugo, ki se že dotika mavrične tišine. Ne bojim se, ker vem:

Smrt ni sovražnik. Je le stari spremljevalec, ki potrpežljivo čaka, da boš pripravljen.

In ko bo prišel moj dan, da stopim na most, ne bom sam. Z menoj bodo vsi moji koraki, vse moje ljubezni, vse zmage in vse izgube. Morda bo prav zato ta trenutek bolj lep kot strašen.

Dokler pa še hodim po tem bregu, gledam dekle, kako pleše po rosní travi, in vem:

Vsak dih je kaplja, iz katere nastaja most.

In ni lepšega darila kot to, da lahko še naprej hodim, ljubim, se smejem in v srcu vem, da vse to nekoč zori v miru, ki ga v resnici ni treba razumeti.

Vprašanje za vas: Če bi lahko izbirali, kakšen bi bil vaš most? Bi bil dolg, kratek, počasen, pogumen, barvit, kamnit, nežen, trden, mehek?



FOTO generirano z UI



FOTO: osebni arhiv

O tišini ob smrti, pogumu za vprašanja in šoli kot prostoru življenja

Kako predstava, pogovor in srčna prisotnost v razredu lahko pomagajo otrokom razumeti tudi tisto, česar odrasli pogosto ne znamo izreči.

Sandra Stamenčič, prostovoljka

Vsak prostovoljec v Slovenskem društvu Hospic s seboj prinaša svojo zgodbo. Moja se je začela v trenutku izgube – ko je smrt tiho, a z vso težo vstopila v moj svet. Takrat sem že vrsto let poučevala angleški jezik otroke in mladostnike različnih starosti.

Spomnim se pogleda predšolske deklice, ki me je tiste dni vprašala: »*Teacher Sandra*, zakaj si danes tako žalostna?«

In res ... **Kako naj otrok razume žalost, če ne govorimo o smrti? Kako naj si upa vprašati, če odrasli ne znamo odgovarjati?** To vprašanje me je vodilo na novo pot. Skoraj dvajset let po diplomi iz angleškega jezika sem se odločila za študij socialne pedagogike in se kmalu pridružila še Slovenskemu društvu Hospic kot prostovoljka.

Delo z žalujočimi otroki, tabori, delavnice in obiskovanje šol mi je odprlo pogled – ne le v svet otrok, temveč tudi v nas odrasle. Koliko neizrečenega tiči v nas, koliko nerodnosti in tišine, kjer bi morale biti besede ali vsaj prisotnost. Smrt zares ostaja eden zadnjih velikih tabujev naše družbe.

Tako je tudi moje magistrsko delo nastaja(ja)lo kot preplet osebne bolečine, poklicnega iskanja in srčnega prostovoljstva.

Raziskovala sem, kako pedagoški delavci doživljajo smrt in žalovanje – kako se odzivajo nanju ter kako pripravljeni se čutijo, ko se s to temo srečajo v šolskem prostoru. Ugotovila sem nekaj ključnega: čutimo odgovornost, a pogosto nimamo orodij. Na pedagoški fakulteti nas učijo poučevanja predmetov, ne pa, kako biti človek ob človeku v izgubi.

A vseeno – obstajajo iskrice. Učitelji, ki sredi pouka prisluhnejo učencu ob pripovedi, da umira njegov oče. Ki vedo, da je pomembneje slišati bolečino kot razlagati snov učnega načrta. Ki zmorejo, ker so šli sami skozi izgubo. Ki razumejo, da niso pomembni vsi odgovori – ampak prisotnost, empatija in srce.

Zato verjamem: **čas je, da smrt in žalovanje ne ostajata več le gostujoči temi v izobraževalnem prostoru.** Potrebujeta prostor – v učilnicah, na študijih, v vsakdanjih pogovorih. Ne zato, da bi otrokom vzeli nedolžnost, temveč da jim damo pogum. Pogum, da vprašajo. Da čutijo. In da vedo, da tudi v najtežjih trenutkih niso sami.

Ena mojih najljubših vlog v okviru prostovoljstva je igrivi in radovedni Timi – list v detabuizacijski predstavi *Jesen listka Timija*, s katero vstopamo v vrtce in šole. Predstava otrokom na nežen, a iskren način približa temo minevanja in smrti. Vloga Timija mi je pisana na kožo – skozi igro, domišljijo in vprašanja ustvarjamo prostor, kjer otroci ne le uživajo, temveč tudi sprašujejo – resno in pogumno. In prav to štejem za največji uspeh – ko vidim, da otroci, vzgojitelji in učitelji pristopijo k temi z manj strahu in več razumevanja.

Najlepši občutki pridejo, ko lahko z enako vsebino nagovorimo vse: otroke s predstavo, učitelje z izobraževanji in starše s predstavitvijo dela društva. Takrat začutimo celoto. Takrat vemo, da sejemo semena, ki bodo morda nekega dne postala drevesa sočutja in odprtosti.

Delo v društvu Hospic mi vedno znova potrjuje: največji dar, ki ga lahko damo drugemu človeku, je naša človeška prisotnost. Če to kot pedagogi prenesemo nase in v šolski prostor, obstaja upanje. Upanje, da bodo otroci odrasli v ljudi, ki se smrti ne bodo bali – temveč jo bodo sprejemali kot del življenja.



Pretežno oblačno

Kljub trpljenju in bolečinam je vredno

Danijela Sekolovnik, prostovoljka

Življenje me je naučilo, da je vse minljivo, da je obdobje, ko rasteš in misliš, da je vse zastoj, pravzaprav nesramno kratko. Najtežja fakulteta je šola življenja.

Kako dati ljudem podporo v tistih trenutkih, v obdobju, ko je vse grozljivo težko, boleče, mnogokrat nejeverno, obupano, nerazumljivo, nepravilno, pokvarjeno, zlagano, kruto ... V obdobju, ko je življenje le paleta hladnih in ledenih barv?

Kako biti sočuten, čuječ, z mirom in zaupanjem v dobro v sebi, ko se spopriemaš s čustveno bolečino, ki prekriči vse okoli sebe, zareže v vsako vlakno in zamegli pogled? Kako obstati, ko bi človek najraje zbrisal vse hudo in začel od začetka? Kako pristopiti k žalujočim ljudem, ko pa sami hrepenimo po sončnih poljanah in vedrem srcu?

Ne vem. Morda je bil sinov nenadni odhod mejnik.

Življenje me je bogato obdarilo. Rodila sem štiri zdrave, čudovite otroke, ki sva jih z možem po svojih najboljših močeh vzgajala v veri, ljubezni do domovine, do kraja, do sočloveka. Da življenje ni potica, ampak pošteno prislužen kruh.

Vsi štirje so doštudirali, diplomirali, se že osamosvajali, Ožbej se je tudi zaročil in delal magisterij. Celo dva.

Skupaj smo spremljali bolezni najožjih sorodnikov, se ob tem učili in rasli.

In ko misliš, da je končno nastopilo obdobje miru, tihe radosti, ki si jo človek po vseh skrbah, bolečinah, delu in trudu, ko izzvenijo takšne in drugačne težave in preizkušnje, zasluži, lahko udari še huje.

Tistega jutra, 14. novembra 2021, se je dan začel resnično mirno.

Bila je nedelja, namenjena družinskemu kosilu, ki ga, ko gredo otroci na svoje, vsake toliko pripravimo v vsaki družini. Ko vse diši po domači juhi, pečenem piščancu in pecivu.

Najstarejša sinova in hči so že zgodaj prišli skupaj s partnerji ter pomagali pri pripravi.

Pri Ožbiju nismo bili prepričani, ali pride sam ali z Ano, svojo dolgoletno zaročenko. Vedeli smo, da ima »čas za razmislek«. Njegova pot se je začela zapletati le nekaj mesecev prej. Odločal se je med teologijo kot življenjskim poslanstvom ali zakonskim stanom.

Zelo težka odločitev za vsakega človeka, vendar nihče ni niti malo dvomil, da je on ne bi zmoget. Z dekletom sta bila zelo povezana, o vsem sta se resnično znala pogovarjati.

Kakorkoli, veselila sem se, da ga bom po štirinajstih dneh znova videla.

Ob uri kosila ga še ni bilo. Ni se javil na telefon, najbrž vozi. Ni se odzval na sporočila.

Nemir se je zalezal v kosti, mame čutimo, da nekaj ne »štima«. Že po dobri uri moje roke niso več spustile telefona, njegov krožnik je ostal pripravljen ...

Ali lahko človek podoživi strah za svojega otroka? Zmes groze, obupa, upanja, molitve, prošnje, klicev, pomiritev, češ, saj je v redu, ne zganjaj panike, prišel bo ... Klic na policijo v strahu, ker sin ni prišel na dogovorjeno kosilo, in ti rečejo, da mora preteči 24 ur, ne štiri?

V sleherno vlakno mojega bitja se je zavlekla grozljiva slutnja, strah, kakor hitro po tretjem klicu nihče ni dvignil telefona.

Iz skupnosti, kjer je preživel zadnjih 14 dni v času za razmislek, ni prišel do Ane. Ni prišel domov.

Ni ga našla policija. Našli so ga oskrbniki. Našli so poslovilno pismo.

Pismo, ki je govorilo o tako globoki bolečini, da je niti starš za trenutek ne dojame.

Do konca življenja bom slišala Anin šibki, obupani glas, ko me je klicala le nekaj ur po tistem, ko bi moral biti doma.

»Danijela ... našli so ga ... obesil se je ...«

Svet se zruši v trenutku.

Nikoli, niti v najstrašnejših sanjah, niti za trenutek ne bi pomislila, da je to sploh mogoče. V trenutku iz vseh udov odteče kri. Ni je. Ni več zraka, ni več okolice, čez oči se razlije morje megle, nekam v poprsnico nevidna

sila neizprosno zareže neviden nož, sabljo. Bolečina je bila tako močna, da so pljuča prenehala opravljati svojo funkcijo. Želela sem vstati, a ni bilo nog, ki bi me držale.

Do ušes je prišumel oddaljen glas: »Mama, kaj se je zgodilo, kje je??«

V istem hipu sem na levi strani razločno slišala glas, mil, tolažeč: »...To se je moralo zgoditi...«, in v neskončnosti trenutka sem mislila, da se mi blede. Spomnim se samo svojega klica: »Ožbi..., oh, Ožbi ... Ožbi, Ožbi, Ožbi ...«

Vsi smo se odpeljali tja. Preden bi ga policija odpeljala na sodno medicino na obdukcijo. Prosili smo, naj počakajo, saj je bila pred nami uro in pol dolga pot.

Ob tej tragediji, ob tragičnem odhodu tako lepega mladega moža nam je policija dala čas, ki smo ga potrebovali. Da smo se zbrali ob njem, na mestu, kjer se je poslovil, da smo vsak zase in vsi skupaj dojeli nedoumljivo resnico.

Ledeno hladen je dotik, ko gre smrt mimo ...

A nam je v tistem kratkem času dveh ur, morda treh, skozi solze, nejevero, blazen naval samoobtožb in krivde, ki jo takšen odhod prinese vsakomur - pa naj bo poslovilno pismo še tako opravičujoče napisano - Nekdo pomagal dojeti pomen ljubezni.

Molitev, ki je po potokih solz, ki so ga močile, tiho zavela med nami, nas je umirila. Znova se je v nekem trenutku v glavi pojavil glas, popolnoma razločen in jasen: »Imaš še tri otroke. Objemi jih.«

Še isti hip smo se objeli in si na glas obljubili, da si bomo vedno vse pravočasno povedali, pa naj bo še tako težko.

Kako dolgo je obdobje žalovanja?

Različno, bi rekla.

Toliko svojih dragih sem že videla odhajati, da se mi je zdelo resnično krivično.

Ali ni izgubljen nerojeni otrok dovolj?

Mar ni bilo mamino (in moje, naše) trpljenje ob bolezni ALS dovolj kruto?

Mar ni bil dovolj sestrin 11-letni boj z rakom?

Mar ni očetov hiter, v nekaj mesecih razširjen rak postavil pike?

A tokrat nisem več upala v nedogled spraševati Boga, ZAKAJ???

Po nepričakovanih, a jasnih znamenjih je v meni začelo skozi stalno pogrešanje ljubljene osebe rasti trdno spoznanje. Saj ne, da ne bi že vedela. Velika večina globoko v sebi tako misli in čuti. Da je »možnost, da pa nekaj morda le je«.

Ta »možnost« je zrasla v gotovost iz srčne povezanosti s sinom, ki zmore svojo »zahtevno« mamo vedno znova poiskati in potolažiti. Tudi okarati in nasmejati. In jo uči, kako odlagati žalost, bolečino, spuščati in znova dihati. Se nasmehniti, ljubiti. Živeti.

Kajti življenje je lepo. Kljub trpljenju in bolečinah je vredno.

Ana je rekla, da bo živela še zanj. Da bo na vseh potovanjih vedno gledala na svet z njegovimi očmi. Ožbi je neizmerno užival v lepotah narave. To počnem tudi jaz.

Kako dolgo je obdobje žalovanja?

Ne konča se. Vedno žalujemo za osebo, ki smo jo ljubili, vedno pogrešamo njen nasmeh, pozdrav, objem, pogovor.

Moralo bi biti sicer prepovedano, da starši pokopljejo svoje otroke. Preveč je kruto.

Žalost se v življenju le rahlo umakne, da prostor drugim čustvom, ki polnijo človekovo srce in duha, včasih celo za nekaj časa zaspi. A pogrešanje ostane. Ostanejo lepi spomini in to nas rešuje. Slabo blede in dobro ostaja. Ostaja ljubezen.

In kako sem pristala v društvu Hospic?

Najbrž sem podzavestno iskala tolažbo. Odgovore. Iskala občutja in spoznanja drugih ljudi, ki so se na takšen ali drugačen način srečali s smrtjo, se z njo še vedno srečujejo in se jim nobeno čustvo, misel, razmišljanje, stanje človeka ne zdi čudno, zmedeno, neumno, prehudo. Tolažbo pri ljudeh, ki vedo, da je to poglavje v življenju vsakega živega bitja neizogibno.

Ljudje bežimo pred smrtjo. Saj bo. Ko bo čas. Ko bo treba. V življenju je treba še toliko postoriti.

Treba se je učiti, potovati, služiti, ustvarjati, odkrivati, plesati, se smejati, boriti, pripraviti, jokati ...

Treba je ljubiti in živeti.

Na smrt nikoli nismo zares pripravljeni. Tudi če jo pričakujemo, se je bojimo ali pa sploh ne mislimo nanjo. Morda trpeči človek v sebi kliče, oh, pridi že enkrat in me reši.

A tudi za tem tihim klicem je strah. Drobčen dvom – kaj pa, če res po tem ni ničesar?

Zato sem tukaj.

Da ponudim oporo. Ko telo izgoreva in ne čuti več moje roke, ki ga spremlja, ni potrebe po strahu pred osamo.

Zadnje potovanje je, najsi bo bolj ali manj težko, najbolj adrenalinsko. Ker takrat ...

Takrat ljudje spoznavajo, spoznavamo, da je življenje veliko, radodarno in neizmerno presega golo telesnost. Je ljubezen, ki nas večno obdaja, nikoli ne izgine in nas vedno povezuje.

Prešine me misel na mamino odhajanje, ko je lovila zadnje vdihe in smo pravzaprav čakali na odrešitev.

»Tukaj sem, mami. Vse bo dobro. Ne boj se ...«

Z gotovostjo vem, da so jo na »drugi strani« pričakali njena mama in četica veselih duš, ki so ji pregnale strah ter obup poslavljanja.

Vse bo dobro. Ne boj se.

Zato sem tukaj.

Ko gledaš na drugega
človeka z ljubeznijo,
so to nebesa!
In je zdaj in večnost!
Stanje blaženosti,
ki je človek ne more čutiti večje!

Ožbi





Kako dolgo traja žalovanje?

Žalovanje potrebuje svoj čas

Tamara Zemlič Radović, nekdanja strokovna delavka in vodja programa Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov (do 16. 2. 2026)

Žalovanje lahko opišemo kot globoko žalost, ki prizadene vse vidike posameznikovega življenja; psihološkega, čustvenega, duhovnega in odnosnega. Nikoli se ne konča povsem, ne moremo ga kar odrezati. Ob vsaki obletnici, rojstnem dnevu umrlega ali drugi pomembni priložnosti se lahko ta bolečina izgube odpre in nas spomni na to, da nekoga več ni.

Spoprijemanje s procesom žalovanja je individualen proces, ki je najakutnejši v prvih šestih do osmih tednih po izgubi bližnje osebe. Vsaka sprememba v življenju se zgodi z izgubo in prebudi žalost. Z žalostjo se prebudi žalovanje in šele z zavedanjem, da se nečemu odpovemo, spustimo, lahko preobrazimo izkušnjo in iz nje potegnemo bistvo, preden smo zmožni osmisлити položaj ter nadaljevati svoje življenje.

Žalovanje lahko razdelimo na več faz, ki so prav tako kot po Kübler-Rossovi (2005, 29–31) zaznamovane z določenimi čutenji in reakcijami, povezanimi s posamezno fazo. Ni nujno, da si faze sledijo po vrstnem redu, prav tako med njimi ni izrazitih prehodov. Lahko se zgodi, da v določenih trenutkih prevlada ena faza pred drugo z vsemi svojimi občutki in čutenji. Ob tem je treba poudariti, da so med fazami žalovanja mogoči tudi

premiki naprej in nazaj (Carr 2006, 27). Žalost je naravna reakcija na izgubo nam bližnje osebe, zato so občutki, ki jih imamo ob izgubi, povsem normalni (Bonanno 2009, 3). Kmalu po izgubi doživimo boleča, nasprotujoča si čustva in občutke, na katera nismo pripravljeni (W. James in Friedman 2009, 23).

Žalovanje lahko opišemo kot globoko žalost, ki prizadene vse vidike posameznikovega življenja; psihološkega, čustvenega, duhovnega in odnosnega. Kakšen bo naš odziv na proces žalovanja, je odvisno od tega, kakšno izgubo smo doživeli in kako smo bili v preteklosti soočeni ter naučeni glede izražanja čustva žalosti. **Naša žalost je individualna, tako kot je individualno naše življenje.**

Svoja čustva se moramo naučiti prepoznati in biti v stiku z njihovim celotnim spektrom delovanja, saj igrajo

ključno vlogo pri snovanju novega smisla po izgubi bližnje osebe (Bonanno 2009, 29).

Najpogostejša posledica zatiranja oziroma izogibanja žalosti in žalovanju je tesnoba. Ne glede na to, kako zelo boleči so čustva in občutki, si jih moramo dovoliti občutiti in izraziti. Žalovanje potrebuje svoj čas in vsak posameznik žaluje na svoj način. Bolj ko se mu skušamo izogniti, bolj nas omejuje in čustva ter občutki nas čedalje bolj tiščijo. Tako se razvije tesnoba.

Kaj lahko naredimo zase?

V procesu žalovanja se lahko posameznik sooča z izgubo energije, motnjami spanja, izgubo apetita, s padcem ali z nezmožnostjo koncentracije in umikom iz socialnih okolij. Jeza, ki je ena od faz žalovanja, se lahko izraža tudi v obliki agresije, s konflikti v družinskem in širšem družbenem sistemu, z zlorabo alkohola in drog (Carr 2006, 27).

Čustva nam pomagajo obvladovati življenjske situacije. Najprej je pomembno, da čustva čutimo. To se zdi povsem normalno in večini od nas se to zdi nekaj samoumevnega. Čustva prihajajo in odhajajo, se spreminjajo; včasih so prijetna, včasih neprijetna, vendar se večinoma ne zavedamo, zakaj. Če smo pozorni na svoje čustvene reakcije, se hitro naučimo, da nam veliko povedo o dogajanju okoli nas, s tem pa nam pomagajo razumeti, kako se odzivamo v določenih položajih

Največja napaka, ki jo lahko sicer v dobri veri naredijo bližnji, ko želijo potolažiti žalujočo osebo, je prigovarjanje k čimprejšnji integraciji v vsakdanje življenje z različnimi navidezno spodbudnimi besedami, denimo: saj imaš otroke, bodi močna zanje ...

Kakšne so najprimernejše besede, ki jih lahko takrat izrečemo?

Odvisno od tega, koga smo izgubili in na kakšen način, v vsakem primeru pa **ne nudimo nasvetov** in ne uporabljamo besed ali povedi, kot so »kako si« (namesto tega raje rečemo »kako ti gre«); »saj bo«; »moraš biti močna« ali »daj že, zdaj pa je že tri mesece ...« Veliko **bolje je, da jih spodbujamo k razmišljanju**, kaj bi lahko naredili, da bi se lažje pomaknili korak ali dva naprej.

Kako zaznamo, da je proces žalovanja zaključen?

Žalovanje se nikoli povsem ne zaključi; ne moremo ga kar odrezati. Ob vsaki obletnici, rojstnem dnevu umrlega ali drugi pomembni priložnosti se lahko bolečina izgube odpre in nas spomni na to, da nekoga ni več. Predvsem je pomembno, da se v določenem času žalujoči počasi integrira nazaj v vsakdanje življenje, da ne opusti socialnega življenja in da začuti in brez strahu živi to novo – drugačno – življenje brez svojega ljubega.

Literatura:

- Bonanno, A. George. 2009. *The Other Side of Sadness*. New York: A Mernher of the Perseus Books Group. Basic Books.
- Carr, Alan. 2006. *Family Therapy Concepts, Process and Practice*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- James, W. John in Russell Friedman. 2009. *The Grief Recovery Handbook*. Australia: HarperCollins e-books.
- Kübler-Ross, Elizabeth in David Kessler. 2005. *On Grief and Grieving. Finding the Meaning of Grief Truth the Five Stages of Loss*. New York: Scribner.

Ljudje, ki ostanejo

Izkušnja s samomorom v družini

T. R., prostovoljka

Ko razmišljam o samomoru kot osebni izkušnji, ne morem mimo tega, da ne bi opazila, kako neločljivo je povezan s slovenskim prostorom in časom, v katerem je prišlo do njega. Govoriti o samomoru je tabu.

Biti v sorodu z nekom, ki ga je storil, se zdi kot obsodba.

Še nedolgo nazaj, v kar štejem čas življenja svojih starih staršev, je bilo nepredstavljivo, da bi ljudje svoje »privat stvari« spustili izven domovanja najožjega družinskega kroga. Alkoholizem, nasilje v družini, depresija, seksualnost, samomorilne misli ... so bile teme, ki jih je bilo treba skrivati pred zunanjim svetom prej kot razreševati. Celotni družini so namreč prinesle globoko sramoto, če se je razvedelo o njih.

Toda to ne pomeni, da se o tem ni šepetalo – sosedje so si ob keksih in kavi predajali informacije o znancih in iz njihovih bolečin ustvarili kratkočasno temo. Nekateri je morda celo tolažilo dejstvo, da čeprav sami niso zadovoljni z življenjem, nekdo drug živi še slabše. Nihče pa ni človeku ponudil rame za jokanje ali mu sočutno prisluhnil. Imeli so prikladen izgovor:

»Gre za delikatno družinsko zadevo, v katero se ne morem mešati.«

V takšnem okolju se je gibal tudi moj nono, ki je bil po pripovedovanju staršev in none veder ter darežljiv človek. Ljudem je rad priskočil na pomoč in se večkrat postavil za svoje (so)delavce, ko jim je bila storjena krivica. Imel je širok krog prijateljev, s katerimi se je tedensko udeleževal kartanja v svoji najljubši gostilni. Bil je predan in ljubeč dedek in čeprav je umrl, ko sem bila še majhna, se spominjam, kako varno sem se vedno počutila v njegovi bližini.

Poletja sem preživljala v hiši ob morju in od tam mi je ostalo nekaj drobnih fragmentov.

... Imel je majhno njivo, ki jo je s ponosom obdeloval, in rada sem šla z njim ter prebirala polže z lesenega plotu, na katerega so se pilepili. Noni sem pomagala odpirati stroke graha in čistiti solato ...

... Ko sva ga z nono zvečer čakali, da se je vrnil domov, sva sedeli na verandi in jedli jogurt z zvrhano žlico sladkorja ...

... Kako mi je potrpežljivo s ščipalkami pristrigel nohte, saj sem se bala škarjic in so me po navadi spravile v jok ...

... Kako je navsezgodaj zjutraj odšel v trgovino po sveže kajzerice in mortadelo, ker je bil to takrat zame najboljši zajtrk na svetu ...

... Spominjam se skakanja in petja, ko je na radiu igrala glasba *Kdor ne skače, ni Sloven'c* ...

Nato se je nekega dne vse končalo s klicem.

Imela sem štiri, skoraj pet let in z mamo sva se igrali ter smejali, ko se je nič hudega sluteč oglasila na telefon in se sesedla na kavč. Takrat sem jo prvič v življenju videla jokati. Spominjam se groze, ki me je obšla ob tem. Mama ni nikoli kazala svoje žalosti. To, da jo je nekaj spravilo v jok, je pomenilo, da se končuje svet.

Videla sem njeno bolečino, nisem pa mogla dojeti smrti. Zame takrat čas še ni obstajal in nisem mogla razumeti, da so nekatere stvari dokončne: »Dedka ne boš videla nikoli več.«

Kar me je takrat prestrašilo, je bilo njeno neprikrito izražanje žalosti.

Ne spominjam se dni, tednov ali mesecev, ki so sledili, saj si je mama po začetnem šoku opomogla in zavzela prvotno držo prikrivanja težkih čustev pred nama z bratom. Dedka tudi nisem več videla niti se nisem udeležila pogreba.

Z leti sem si ustvarila svojo razlago o njegovi odsotnosti – verjela sem, da še vedno živi, le da si je ustvaril novo življenje v nekem daljnem kraju, z neko drugo družino.

Včasih sem si domišljala, da ga bom kot neznanca srečala na sprehodu. V tistem trenutku bi se mi predstavil in opravičil, ker je odšel, ter mi povedal, da preprosto ni več želel živeti svojega starega življenja in da njegov odhod ni imel nobene veze z mano. Velikokrat sem iskala njegov obraz med mimoidočimi. Sanjara sem, kako ga bom po vnovičnem snidenju sčasoma prepričala, naj se vrne v svoje staro življenje in kako bodo vsi ponosni name. Na neki način mi je tako žalovanje nudilo nekakšno varnost, saj mi je ohranjalo občutek, da nisem ničesar dokončno izgubila, hkrati pa je potrjevalo njegovo ljubezen do mene, saj sem bila edina, ki je vedela za to skrivnost in tako pričakovala njegovo vrnitev ...

Ko so mi po koncu osnovne šole povedali, da ni šlo za prometno nesrečo, temveč da je dedek storil samomor, je zame umrl drugič. Po eni strani se mi je zdelo, da moram začeti žalovanje od začetka, obenem pa sem si resnično želela izvedeti, če obstaja nekaj, *karkoli*, kar je pustil za sabo, da bi razložilo tok njegovih misli in občutenj, ki so ga pripeljala do take odločitve. Želela sem si čutiti to, kar je sam občutil, da bi ga bolje razumela in izvedela, kakšen človek je bil v resnici. Kot otrok sem ga namreč poznala samo v odnosu s sabo in zaradi prezgodnjega odhoda nisem imela priložnosti spoznati njegove individualnosti. Zdelo se mi je, da če bi bila takrat starejša, bi mu lahko pomagala, saj bi ob tem, ko bi odkrito izražala svoja čustva, videl, da lahko sam varno stori enako.

Odlučile pa so se tudi ostale skrivnosti – izvedela sem, kako je zaradi te odločitve razpadla širša družina, in postala sem bolj pozorna na družbo, ki je obkrožala mojo nono. Ujela sem fragmente pogovorov in bila priča prej omenjenemu šepetanju. Presenetilo me je, kako intimne zadeve je mogoče izvedeti o ljudeh, ki jih sploh ne poznaš. Toda ko sem poskušala poizvedovati, kakšno podporo so nudili človeku, o katerem je tekel pogovor, sem bila priča tišini in tistemu znanemu »Gre za osebne zadeve, v katere se ne morem vmešavati.«

Ni šlo le za dedkova individualna čustva – nezmožnost spoprijemanja z lastno bolečino, krivdo in občutkom nezadostnosti –, temveč je šlo predvsem za kolektivno nezmožnost izražanja čustev zaradi sramu in strahu pred izobčenjem.

V okolju, kjer je vsakršno odpiranje okolici pozdravljeno z zasramovanjem, človek ne najde varnosti, da bi si iskal pomoč.

Da, imel je veliko prijateljev in znancev, toda čemu?

Moral je molčati iz strahu, da ga bodo izobčili, če izvedo za žalost, ki jo nosi s sabo.

Zavračal je obisk osebnega zdravnika, češ: »Kaj če me usmeri k psihiatru in me zaprejo v norišnico, kaj bodo pa rekli drugi?«

In ko ni zmozel več, je napisal poslovilno pismo in si vzel življenje. Njegova bolečina se je s tem končala.

Ko se je razvedelo o vzroku njegove smrti, so najbližji svojci namesto tolažbe in podpore začeli prejemati očitke ter obtožbe:

»Je umrl zaradi žene, ki ni bila dovolj?«

»Niso bili otroci zadosten razlog za nadaljevanje življenja?«

»So ga doma preveč sekirali? Ni imel miru niti v lastnem domu?«

»Zakaj mu ni nihče skušal pomagati?«

S tem so se žalujoči prelevili v storilce, odgovorne za njegovo smrt. Družinski odnosi so se razkrojili. Bolečina izgube se je utopila v vedru sramu in skrivanja »da bi le čim manj ljudi izvedelo, kako je umrl«.

Ljudje, ki so ostali, so podedovali njegovo bolečino in ker niso vedeli, kam z njo, so jo pustili zaklenjeno globoko v sebi.

Govoriti o samomoru pa je še vedno tabu.





zDRAVka – mreža za človeka, ne za sistem

Svež veter sodelovanja v našem prostoru

Dr. Amna Potočnik, Regionalna razvojna agencija za Podravje – Maribor

Lilijana Zorko, Mestna občina Maribor

Mestna občina Maribor za zadovoljevanje potreb svojih občanov opravlja številne naloge, ki jih opredeljuje Zakon o lokalni samoupravi. Ena od njih se nanaša na pospeševanje služb socialnega skrbstva za predšolsko varstvo, osnovno varstvo otroka in družine, za socialno ogrožene, osebe z invalidnostjo ter ostarele. Na področju socialnega varstva mesto za pomoč in zaščito svojih občanov že vrsto let gradi MREŽO, ki jo plete ter sestavlja iz številnih programov; njen del so tudi programi Slovenskega društva HOSPIC. Nastala je zDRAVka.

Mreža **zDRAVka** je svež veter sodelovanja v našem prostoru – odgovor na razpršenost, nepreglednost in pogosto slabo povezano delovanje na področju zdravstva ter socialnega varstva. Nastala je kot rezultat pilotnega projekta [*3P4SSE \(Reducing social disparities in a joint effort\)*](#), ki ga je v MOM izvedla Regionalna razvojna agencija za Podravje – Maribor, a je danes mnogo več: **zDRAVka je prostor povezovanja ljudi, vsebin in izkušenj**, ki delujejo v podporo posameznikom v stiski.

Zamisel ni bila ustvariti še en sistemski sloj, temveč vzpostaviti orodje za sodelovanje, v katerem se ne povezujemo po uradnih nazivih organizacij, temveč po tem, kaj in za koga delamo. Mreža danes povezuje 94 programov v Mestni občini

Maribor, razdeljenih v pet vsebinskih sklopov, ki izkazujejo dejanske potrebe ljudi: od programov, ki ponujajo varno **nastanitev in bivanje** za posameznike brez doma ali v kriznih situacijah, do tistih, ki nudijo **psihosocialno podporo** – svetovanje, terapevtsko pomoč ali zgolj varen prostor za pogovor. Pomemben del mreže so tudi pobude za **finančno in materialno pomoč**, ki ljudem pomagajo prebroditi najtežje trenutke, ter programi, usmerjeni v **aktivno življenje in vključevanje v skupnost**, ki krepijo občutek pripadnosti, solidarnosti ter osebne moči. Ne nazadnje pa mreža zajema tudi storitve **pomoči na domu in spodbujanja socialne vključenosti**, s katerimi posameznikom omogočamo čim daljše in čim kakovostnejše bivanje v njihovem domačem okolju.

Ključno orodje mreže je pregledna in dostopna baza podatkov, ki omogoča, da vsak izvajalec hitro vidi, kdo deluje na katerem področju, katere storitve nudi in komu so namenjene. Na ta način mreža spodbuja ne le informiranosti, temveč konkretno povezovanje, dopolnjevanje in usklajevanje – v korist tistih, ki najbolj potrebujejo pomoč.

zDRAVKA se od drugih pobud razlikuje predvsem v **usmerjenosti k uporabniku** – cilj ni mreža sama po sebi, temveč to, da **oseba v stiski dobi ustrezno pomoč ob pravem času**. Uporabnika ne “posredujemo naprej”, temveč ga pospremimo skozi ustrezne programe.

Pomembni mejniki so že postavljeni: mreža ima svojo spletno stran, dostopno na www.zdravka.si. Vodenje začasno prevzema Mestna občina Maribor, leta 2025 pa je bila v občinskem proračunu predvidena finančna podpora za njeno delovanje. A **največji kapital mreže so ljudje** – izvajalci, ki verjamejo, da se sodelovanje ne konča na mejah njihove organizacije.

V prihodnosti želimo v zDRAVKI razvijati **redno komunikacijo med programi, večjo zunanjo prepoznavnost** in predvsem ustvariti **pot uporabnika**, ki bo prehajal med programi brez izgub in z večjo podporo.

zDRAVKA ni velik sistem; je **skupnost odprtih vrat in povezanih ljudi**. Kot pravi njen osrednji moto: **Ne tekujemo, dopolnjujemo se.**

Hkrati je zDRAVKA pomembni del uresničevanja prve [Strategije socialnega varstva Mestne občine Maribor 2024–2030](#), saj je konkreten odziv na strateški cilj izboljšanja dostopnosti, preglednosti in povezanosti storitev na lokalni ravni.



Slovensko društvo Hospic se je od svojega nastanka tako razvilo in razširilo na dvanajst odborov, da težko najdemo leto, ko ne praznujemo vsaj ene obletnice, če že ne več. Barvitost odborov, ki prispevajo k dobrobiti vseh, in raznolikost delovanja predstavljamo na naslednjih straneh.

Uredila: **Katarina Čermelj**, sodelavka na programu



Območni odbor Celje

Malce drugačno druženje v Zasavju

Alja Vozelj, prostovoljka

Junija smo redno mesečno srečanje prostovoljcev in zaposlenih na OO Celje izvedli malo drugače. V Zasavju smo se zbrali prostovoljci in zaposleni, ki nas povezuje želja po širjenju sočutja ter podpore v našem prostoru.

Srečanje smo začeli z ogledom rudnika v Kisovcu – kraja, ki nosi pomemben del zasavske zgodovine in identitete. Sprehod skozi rudniške prostore in rove je bil več kot le vpogled v tehnično dediščino. Ob zgodbah o težkem delu rudarjev, o tovarštvu, pogumu in vztrajnosti smo se dotaknili tudi tem, ki so blizu poslanstvu Slovenskega društva Hospic – minljivosti, krhkosti življenja in moči skupnosti. Rudnik nas je spomnil, kako pomembno je, da si ljudje stojimo ob strani, posebej v temnejših obdobjih.

Po ogledu smo nadaljevali druženje na dvorišču Varstveno-delovnega centra Zasavje, kjer enkrat mesečno deluje tudi Sočutna točka. V sproščenem vzdušju, ob pogovoru in smehu smo izmenjali izkušnje, ideje ter dobre prakse. Takšna srečanja so dragocena priložnost za medsebojno povezovanje, utrjevanje sodelovanja in krepitev občutka pripadnosti skupnemu poslanstvu.

Bilo je preprosto – in res lepo.

Takšni trenutki nas napolnijo z energijo za nadaljnje delo in nas spomnijo, da je tudi med pogovori o najtežjih temah prostor za toplino, lahkotnost ter pristno človeško bližino.



FOTO Peter Čepin Tovornik

Območni odbor Dolenjska, Posavje in Bela krajina 20 let vztrajnosti, sočutja in premikov

Katjuša Štingl, vodja odnosov z javnostjo

Jože Slobodnik, prostovoljec

Minilo je 20 let od prvega usposabljanja prostovoljcev, ki ga je Franci Koncilija, »oče« novomeškega hospica, organiziral 16. marca 2006 v Novem mestu. S tem datumom beležimo začetek OO Dolenjska, Posavje in Bela krajina, ki smo ga proslavili v Novem mestu, nato pa še v Črnomlju.

Zbrane je s svojo prisotnostjo nagovorila »mama«, kot jo kličejo, predsednica Slovenskega društva Hospic – Renata Jakob Roban. Zahvalila se je Janiju Kramarju, predsedniku dolenjskega odbora, in poudarila, da je »važno, kako se bomo starali in da nas takrat ne bo strah.«

Ob tej priložnosti sta svečano in z velikim poklonom počastila tiste, ki so tlakovali pot, in podelila priznanja zaslužnim ter ključnim osebam, da se je društvo na Dolenjskem sploh razvilo. Za glasbene premore je poskrbel fantastični **Borut Antončič oziroma Bort Ross**. »Mali piki na planetu, mali ptici v preletu čudnega neba,« je s svojim žametnim glasom zastavil noto večera: iskreno in pristno, z žličko melanholije.

Poseben gost večera, župnik Martin Golob, je to noto takoj ujel. Njegov preprost, na trenutke črni humor, je sprostil vsakega, ki je glede teme smrti še nekoliko zadržan. Z voditeljico Carmen L. Oven sta odprto govorila o vsem; o njegovem odraščanju, pa tudi o smrti. **»Če si glede smrti iskren, preden se zgodi, začneš bolj kakovostno živeti. Vsi imamo peščeno uro, ne Rolex. Če želiš biti srečen danes, moraš danes začeti graditi za jutri,«** meni.

»Čestitke za premike v družbi, v glavah ljudi, za detabuizacijo smrti, ki vseskozi poteka na vseh ravneh,« je ob podelitvi priznanja odboru dejal podžupan Mestne občine Novo mesto, **Urban Kramar**. Prav tako je odbor prejel priznanje iz rok **Andreja Kavška**, župana Občine Črnomelj, tudi na srečanju v Črnomlju.



FOTO: Jože Suhodolnik



FOTO: Jože Suhodolnik



FOTO Jože Suhodolnik



FOTO Jože Suhodolnik



FOTO Jože Suhodolnik



FOTO Jože Suhodolnik



FOTO Jože Suhodolnik

Območni odbor Gorenjska

Hospickafeji so mi zlezli pod kožo

Mateja Kržišnik, prostovoljka

Včasih te pot kar sama pelje tja, kjer moraš biti. Mene je leta 2024 odpeljala v Radovljico. Vrata gorenjskega Slovenskega društva Hospic so se odprla, kot da so čakala name. Še danes se spomnim tistega nenavadno prijetnega miru, ko sem stopila v pisarno. Stisk roke predsednice Romane Adam se je v trenutku spremenil v objem – topel, domač, iskren. In v meni je zazvenel čisto jasen glas: *Prav je, da si tukaj.*

In sem.

V tej toplini, sprejetosti in občutku smisla se je hitro porodila ideja: kaj, če bi poskusila z vodenjem *Hospickafejev*? Danes vem, da je bila to ena tistih odločitev, ki me je tiho, a zelo močno postavila na pravo mesto.

Hospickafeji so mi zlezli pod kožo – in v srce. Ko so mi bili zaupani v vodenje, se mi je zdelo, da stopam v precej velike »čevlje«. Pa sem hitro ugotovila, kako mehki in udobni so ti čevlji. Zelo sem hvaležna za zaupanje in ljudi, ki številčno prihajajo, napolnijo največjo dvorano kranjske knjižnice ter skupaj z mano pogumno vstopajo v pogovore, ki v družbi še vedno ne dobijo dovolj pozornosti.

Pri delu me vodi misel, da nihče nikoli ni sam in da so besede tiste, ki nas povezujejo. In teh (čeprav sem Gorenjka :) ne šparam. Z radovednostjo sprašujem, poslušam in iščem posluh na lokalnih dogodkih, kjer nagovarjam tiste, ki lahko naše poslanstvo podprejo z donacijami, s prostorom ali preprosto z besedo, ki gre naprej. Na enem zadnjih so organizatorji prepoznali pomembnost našega dela in polovico zbranih sredstev (1.400 €) namenili Slovenskemu društvu Hospic. Ta znesek ni le številka, temveč je odraz zaupanja in podpore. Še bolj pa me navdihuje, da je ves dogodek med nami tekel iskren pogovor o hospicu, bližini, pomenu skupnosti in pomoči.

Učili so me, da se dobro z dobrim vrača. In vedno znova vidim, kako to res drži – v ljudeh, skupnosti in v tem, kako dobri in močni smo, ko delujemo skupaj.



Območni odbor Koroška

Delovna akcija kot priložnost za rast in povezovanje

Izobraževalna delavnica za prostovoljce

Alenka Šuler, strokovna delavka

Na Območnem odboru Koroška Slovenskega društva Hospic smo bili v zadnjem obdobju deležni posebne pozornosti, saj so naši prostori zasijali v novi podobi v okviru oddaje *Delovna akcija*. Prenova nam veliko pomeni, saj bo omogočila še boljše pogoje za naše delo in podporo ljudem, ki nas potrebujejo.

Kljub prenovi naše delo ni zastalo. Nasprotno - tudi v tem obdobju smo z veliko mero predanosti in odgovornosti nadaljevali z izvajanjem vseh ključnih aktivnosti. **Zavedamo se, da sta naša prisotnost in podpora izjemnega pomena za ljudi v stiski, zato smo poskrbeli, da so bile vse oblike pomoči in izobraževanja nemoteno dostopne.**

Poseben poudarek smo namenili strokovnemu izpopolnjevanju. V prostorih Splošne bolnišnice Slovenj Gradec je predsednica našega odbora Marjetica Stojanović Verdinek izvedla delavnico, namenjeno osvežitvi znanja s področja skrbi za paliativnega bolnika. Delavnice se je udeležilo šest prostovoljcev, ki so skozi poglobljeno razpravo in praktične vaje nadgradili svoje znanje ter pridobili dodatno samozavest za delo na terenu. Poleg strokovnih vsebin smo se dotaknili tudi zelo pomembnega vidika našega poslanstva – pogovarjali smo se o čustvih, občutkih in notranjih doživljanjih ob soočanju z umiranjem. **Prav ti pogovori so ključni za razumevanje lastnih meja in za ohranjanje sočutnega, a hkrati strokovnega pristopa.**

Za izvedbo praktičnega dela so nam na otroškem oddelku Splošne bolnišnice Slovenj Gradec prijazno odstopili bolniško sobo, za kar se jim iskreno zahvaljujemo. Takšna podpora okolja, v katerem delujemo, nam veliko pomeni, saj dokazuje, da skupaj ustvarjamo prostor, kjer sta človečnost in strokovnost neločljivo povezani.



FOTO: Marjetica Stojanović Verdinek



FOTO: arhiv društva

Mladi o pogumu, sočutju in bližini

Marjetica Stojanović Verdinek, prostovoljka

Delavnica na Srednji zdravstveni šoli Slovenj Gradcu je bila izziv v sklopu *Delovne akcije* med prenavljanjem naših prostorov.

V učilnici za zdravstveno nego smo po *hospičevsko* postavil stole v krog, saj smo vsi učenci in vsi učitelji. Poleg dijakov so se delavnici aktivno priključili tudi **Ana, Ičo in Fiki** iz *Delovne akcije*. Tema naše delavnice je bilo soočanje dijakov s hudo bolnimi in njihovimi svojci. Predstavila pa sem jim tudi druge naše programe.

Spregovorili smo o stiskah, ki jih doživlja bolnik, ko se sooča s svojo boleznijo. O njegovih potrebah, jezi, pogajanju, sprejemanju bolezni. **Kje je bolnikovo dostojanstvo, nemoč, želje, samostojnost, duhovnost ... Kako bolniku prisluhniti in vzdržati ob njem v težkih trenutkih.** Dotaknili smo se tudi svojcev in njihovih stisk ter tako osvetlili marsikatero neprijetno reakcijo na splošne izraze kot so: saj bo, drži se, jutri bo bolje ...

Dijaki so odkrito spregovorili o svojih strahovih in doživetih izkušnjah, ko so se prvič srečali z bolnikom, ki ni njihov svojec. Ena dijakinja nam je opisala izkušnjo s svojcem. Pred prvim stikom so jih njihovi profesorji pripravili, a kljub temu je bil stresen. **Hkrati so čutili radovednost in strah, da ne bi storili kaj narobe ali da ne bi bili sprejeti.** Izkazali so se za zelo sočutne in podperne.

Na delavnici smo ta čustva tudi narisali in nadaljevali pogovor ob risbah. Delavnico smo zaključili ob spoznanju, kako potrebno se je pogovarjati o tem, razbijati mite in detabuizirati smrt. **Mladi so pokazali veliko sočutja in srčnosti; biti tu, ko me potrebuješ.**

Ob slovesu so izrazili željo po še več takšnih srečanj.



FOTO Marjetica Stojanović Verdinek



FOTO Darinka Matjašec Valenci

Presenečenje Delovne akcije – TEAM BUILDING

Mojca Čeru, prostovoljka

Bila je sredo. Janko, Marjetica, Darinka, Alenka, Nina in jaz smo polni pričakovanj čakali na dogovorjenem mestu ter ugibali, kam nas bodo odpeljali in kakšno presenečenje nam pripravlja *Delovna akcija*.

Ko smo se odpravili iz Slovenj Gradca, smo bili veselo razpoloženi, se pogovarjali in sproti reševali tekoče zadeve, saj sta nas v prihodnjih dneh čakali dve obletnici naših območnih odborov v Ajdovščini in Novem mestu. Nihče ni pomislil, da bi našega simpatičnega šoferja vprašal, kam nas pelje, on pa je ves čas ostajal skrivnosten. Med pogovorom o našem prostovoljskem delu smo skrbno opazovali naravo in vsak pri sebi ugibali, kam smo namenjeni.

Na obrobju Ljubljane nas je v Orehovem gaju pričakala Ana z ekipo. Ob njej je bil vodja team buildinga Bernard, ki nas je takoj po pozdravu razdelil v dve ekipi, ki sta si morali izbrati ime. Po temeljitem premisleku smo se razdelili v ekipo *Carpe* in ekipo *Diem*, saj v Hospicu prostovoljci delujemo kot ena celota – *Carpe diem*, izkoristi dan.

Igrali smo različne igre: metanje žoge v nasprotnikove čebre, štiri v vrsto z žogami, met na Štrbunk, sekiromet ter na koncu še skupno nalogo – postavitve stolpa z ročnim žerjavom na vrvice. Stoodstotna koncentracija vseh sodelujočih je pripomogla, da smo stolp zgradili brez napak. **Kljub premoči ekipe Carpe smo zmago pripisali vsem, saj smo s timskim duhom vse naloge opravili v dobrem razpoloženju in z medsebojnim spodbujanjem.**

Dan je prehitro minil. Zdelo se nam je, da smo šele prišli, pa smo se že vračali domov, še vedno polni adrenalina in lepih doživetij.



FOTO arhiv društva



FOTO Darinka Matjašec, Valenc

Na stojnici z Ano Praznik

Janko Verdinek, prostovoljec

Bil je lep četrtek popoldan. Ana nam je pripravila stojnico in nas povabila, naj sodelujemo na njej. Izbrala je geslo **IZKORISTI TRENUTEK**.

Na stojnico smo povabili mimoidoče. **Slovensko društvo Hospic sta predstavljali Ana in Marjetica. Ana je zavzeto posredovala informacije o našem delu.**

Stojnico je popestrilo tudi zabavno dogajanje. Vsak obiskovalec je lahko potegnil listek, na katerem je bila napisana naloga, ki jo mora opraviti, listek pa odloži v priročen ročni nabiralnik. **Nekaj zanimivih opravil: podari svoj nasmeh najbližjemu, objemi soseda, pokliči svojega najdražjega, za pet minut zamenjaj vlogo svoje žene (moža), zapoj eno lepo pesem.**

Prišla sta znana Slovenjgradčana, sicer par, in potegnili sta listka. Eden je moral zapeti pesem, eden pa za pet minut zamenjati vlogo. Odločila sta se v duetu zapeti lepo slovensko pesem.

Supervizija

Darinka Matjašec Valenci, zaposlena kot pomoč pri organiziranju in izvajanju dejavnosti društva

Ob prenovi naših prostorov v okviru *Delovne akcije* so nam na Mocisu v Slovenj Gradcu prijazno omogočili uporabo prostorov za supervizijo prostovoljcev.

Udeležba na superviziji je bila zame dragocena in poučna izkušnja. V skupini smo se zbrali posamezniki z različnimi izkušnjami, kar je omogočilo bogato izmenjavo mnenj in pogledov. Že na začetku je supervizorka ustvarila varno in zaupanja vredno okolje, kjer smo se lahko odprto izrazili.



Med srečanjem smo obravnavali konkretne primere iz prakse. Vsak udeleženec je lahko predstavil svojo situacijo, ostali pa smo prispevali razmišljanja in predloge. Posebej koristno se mi je zdelo, da smo tako primer videli z različnih zornih kotov, kar mi je pomagalo bolje razumeti situacijo in najti nove rešitve.

Pomemben del supervizije je bila tudi refleksija lastnega dela. Ob pogovoru sem se zavedala svojih močnih področij, pa tudi tistih, kjer imam še prostor za razvoj. Skupina mi je s konstruktivnimi povratnimi informacijami pomagala, da lahko k delu postopam bolj jasno in samozavestno.

Ob koncu srečanja sem imela občutek razbremenitve in večje motivacije za delo. **Supervizija mi ni prinesla le novih strokovnih znanj, temveč tudi občutek podpore in pripadnosti.** Prepričana sem, da je takšna oblika dela zelo pomembna za osebni in profesionalni razvoj, zato se bom supervizij z veseljem udeležila tudi v prihodnje.

Prenova, ki se dotakne srca

Kladvija Kramer, prostovoljka

Ko sem prvič vstopila v naše prenovljene prostore, sem bila iskreno ganjena in prijetno presenečena. **Prostor je zasijal v popolnoma novi podobi – topel, svetel in predvsem zelo domač.**

Preplavila sta me mir in hvaležnost. Takoj sem pomislila na naše bolnike in njihove svojce, ki bodo tukaj preživljali pomembne ter občutljive trenutke. Zdaj bodo ti trenutki lahko še bolj dostojanstveni, mirni in obdani s toplino.

Iskreno sem hvaležna vsem, ki so sodelovali pri prenovi. **Ustvarili so prostor, ki ni le lep na pogled, ampak daje občutek varnosti, sprejetosti in človečnosti.**



FOTO arhiv društva



FOTO Marjetica Stojanović Verdinek

Območni odbor Ljubljana

Pogovorna skupina v Dnevnem centru aktivnosti Ljubljana

Miralem Zec, prostovoljec

Konec leta 2024 je ekipa OO Ljubljana gostovala z lutkovno predstavo *Jesen listka Timija* v enoti Golovec. Po predstavi smo pripravili še pogovor o temi, ki jo zgodba nagovori: življenju in minljivosti. Odziv udeleženk na predstavo je bil čustven in ganljiv, kar je zapeljalo v prostor ranljivosti in pogovor o procesu žalovanja. Tako je prišlo do ideje, da bi v enoti DCA Tržaška enkrat mesečno v obliki pogovorne skupine dali varen prostor temam, ki to potrebujejo. Januarja 2025 sem začel voditi pogovorno skupino, ki sem jo poimenoval *Na poti k sebi*.

Srečamo se vsak prvi četrtek v mesecu in za nami je 12 srečanj. V poletnih mesecih, ko je čas počitnic, jih z objavo pozdravim s kakšno fotografijo, poezijo in modro mislijo. Pogovarjamo se o življenju, minljivosti, procesu žalovanja, čustvih, odnosih in temah, ki jih sami predlagajo. Dobrodošle so tudi poučne zgodbe, misli, poezija ...

Obisk pogovorne skupine je nepredvidljiv. Vsakič pride kdo na novo in večina jih je prišla le enkrat. Posebnost je gospa Pavla, ki je bila na vsakem srečanju. Pove nam, da rada pride, ker je zanimivo; rada posluša o izkušnjah drugih in se vsakič kaj novega nauči. Posebnost je tudi ta, da je do sedaj na srečanje prišel le en gospod, a je prišel že dvakrat. In še nekaj udeleženk je, ki so prišle več kot enkrat. V tem vidim smisel in mi predstavlja izziv, ko se pripravljam na novo srečanje, ko oblikujem vabilo, izbiram temo, zgodbo, pesem, modro misel ... Lahko sem ustvarjalen in zato to rad počnem.



FOTO Urška Španja



FOTO Urška Španja

Območni odbor Maribor

Kaj želimo in kaj potrebujemo?

Mirko Gomboc, vodja prostovoljcev OO Maribor

Prostovoljci in zaposleni v OO Maribor smo se pred časom vprašali, kaj si želimo, da bomo pri svojem delu v Hospicu čim bolj uspešni in zadovoljni.

Dela smo se lotili na dveh mesečnih srečanjih. Prvo je bilo namenjeno delu v dvojicah in majhnih skupinah ter poročanju, drugo pa povzemanju ugotovitev. Sodelujoči smo na različne načine izrazili dve enakovredni področji. Ti sta:

- **Potrebujemo in želimo strokovno rast.** Temu so namenjena začetna in nadaljevalna izobraževanja, usposabljanja, strokovne teme mesečnih srečanj, svetovanje in usmerjanje prostovoljcev s strani strokovnih delavcev, supervizije, izmenjava izkušenj...
- **Želimo in potrebujemo skupnost, v kateri čutimo varnost, sprejetost, pripadnost, potrjenost.** Skupnost notranje raste in zori le, če navedenim potrebam namenimo dovolj pozornosti, če so osrednje vodilo odnosov. K temu spadajo dogovori, kako ravnamo v primerih, ko se ne strinjamo, ko nam nekaj ni všeč in kako rešujemo probleme. Najpomembnejša je odkrita in spoštljiva komunikacija. Kadarkoli bi kdorkoli občutil, da se bi zaradi katere koli zadeve prišel oddaljevati drugih in od skupnosti, je čas za ljubeče sporočanje in ljubeče poslušanje. Tudi in še posebej, če je težko.

Tako smo položili temelje za povezano prostovoljsko skupnost. Od takrat pa se nam je pridružilo kar nekaj novih prostovoljk; od nedavnega smo že trije prostovoljci. Je nastopil čas, da ponovimo in osvežimo naša razmišljanja?



FOTO arhiv društva



FOTO arhiv društva

Območni odbor Murska Sobota

Praznovanje 20. obletnice Območnega odbora Murska Sobota

Miha Zimšek, sodelavec na programih

Na OO Murska Sobota Slovenskega društva Hospic smo praznovali 20. obletnico delovanja in ob tem organizirali slavnostni dogodek. Moderatorica **Miša Zečević** je pozdravila goste, med katerimi so bili tudi naša predsednica Renata Jakob Roban, podžupan Mestne občine Murska Sobota **Jure Lang** in podžupan Občine Puconci **Branko Ritlop**. Prisotne sta nagovorila tudi predsednica odbora Mihaela Kalamar in Miha Zimšek.

Ob tej priložnosti smo se s hvaležnostjo obrnili k začetkom odbora, ko so se začeli pisati spomini sočutja, izobraževanja, spremljanja umirajočih in njihovih svojcev, dela z žalujočimi, spomini številnih javnih dogodkov, večerov Hospica, pohodov, sodelovanj z drugimi ustanovami in lokalno skupnostjo. **V teh dvajsetih letih so se menjavale predsednice, prostovoljci, sodelavci, a poslanstvo je ostalo isto – biti ob človeku takrat, ko je najbolj ranljiv.**

Večer smo popestrili s cimbalami, na katere je igral mladi **Adam Zver**, in poučno šaljivim nastopom bontonologa **Saše Županeka**. Po končanem programu smo se skupaj tudi pogostili in izmenjali kar nekaj besed. Hvaležni smo bili za vse čestitke, prisotnost in vso podporo vseh prisotnih.



FOTO: Enes Prošič



FOTO: Albin Poljak



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik

Območni odbor Primorsko-Notranjska

Naš praznik je dodatno podprl 30-letnico Slovenskega društva Hospic

Mateja Završnik, prostovoljka

Leta 2025 je Slovensko društvo Hospic praznovalo častitljivih 30 let delovanja. **Trideset let skupnih poti, vztrajanja, bližine in sočutja. Trideset let, ko skupaj gradimo družbo, ki zna stati drug ob drugem tudi v najtežjih trenutkih in s tem ustvarja prostor za resnično človečnost.** Obenem pa praznuje pet let aktivnega delovanja tudi OO Primorsko-Notranjska.

Ob tej priliki so 4. novembra prostovoljci društva pripravili proslavo v Krpanovem domu v Pivki. Večer je bil poln raznolikih občutkov, ki so se izmenjevali skozi celoten program. Glasbeni gost večera je bil **Adi Smolar**, ki je s svojimi nagovori in pomenljivimi besedili svojih pesmi navdušil občinstvo. Z uvodnim govorom je proslavo začela predsednica Slovenskega društva Hospic Renata Jakob Roban, začetke odbora Primorsko-Notranjska pa je predstavil predsednik odbora, Ernest Margon. S svojo pozitivno energijo je navdušil 22-letni prostovoljec Jon Kanjir, ki je predstavil projekt *Drevo za življenje*. To je projekt Slovenskega društva Hospic, v sklopu katerega se namesto sveč in drugih spominov na rajne zasadi drevo v enem izmed Parkov življenja, ki nastajajo po Sloveniji. Program je povezovala domačinka **Marjana Grčman**, ki je poskrbela, da je vse teklo kot po maslu.

Čustva so se stopnjevala; čutiti je bilo veliko hvaležnost ob vsem izrečenem in ob vseh nastopajočih. Do solz sta ganila starša iz skupine za žalujoče starše, ki sta vsak s svojim izpovednim pismom nastopila na odru in z neverjetnim pogumom ter močjo spregovorila o težki izgubi otroka.

Ob pogledu na vse obiskovalce, ki so s svojim obiskom izkazali podporo društvu, prostovoljci navdušeno zremo naprej in nismo v skrbeh za prihodnje delovanje.



FOTO arhiv društva



FOTO arhiv društva



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO arhiv društva

Območni odbor Severna Primorska

Pomladno obarvan 10. jubilej v Ajdovščini

Mirjam Drnovšček, prostovoljka

Na naši pomladni slovesnosti 13. marca 2026 smo predstavili delovanje društva na Severnem Primorskem in skozi svoje izkušnje spregovorili o spremljanju ter pomoči umirajočim, skupinah za žalujoče odrasle, podporo žalujočim otrokom in o projektih za detabuizacijo smrti. Obiskovalci so lahko začutili, da smo res polni življenja in srčnosti.

Dogodka so se udeležili številni gostje iz lokalnega okolja in širše skupnosti. Prisotni so bili tudi predstavniki lokalnih skupnosti: župan Mestne občine Nova Gorica **Samo Turel**, župan Občine Vipava **Anton Lavrenčič** ter podžupan Občine Ajdovščina **Mitja Tripkovič**. Vsi trije so čestitali prostovoljcem za njihovo sočutno in nesebično delo ter se strinjali, da bi se moralo to področje sistemsko urediti. Ob tej priložnosti je podžupan Občine Ajdovščina predsedniku območnega odbora Darku Šfiligoju izročil tudi **Jubilejno priznanje župana Občine Ajdovščina**.

Slavnostna govornica, predsednica Slovenskega društva Hospic, Renata Jakob Roban, se je v svojem nagovoru razveselila, da se lokalni odločevalci zavedajo pomena paliativne oskrbe in razumejo delo prostovoljcev ter se zavedajo pomena našega društva kot mašila v obstoječem zdravstvenem sistemu. Vizija našega društva je, da ima vsak človek pravico do dostojnega umiranja in da so pri tem podprti ne le bolniki, ampak tudi njihovi svojci. Spomnila je, da ne umirajo samo starejši, ampak tudi mladi; pomembno je, da vsi dobijo podporo tudi pozneje v procesu žalovanja.

Kulturni program je povezovala **Alja Furlan**, soustvarjali pa so ga **Mladinski mešani pevski zbor Srečko Kosovel** pod vodstvom zborovodkinje Petre Habjanič Gregorc, učenci **Glasbene šole Vinka Vodopivca Ajdovščina**, **Komorni orkester NOVA** pod vodstvom Ane Cotič ter nova ambasadorka društva **Lara Jankovič**.



FOTO: Jurij Puc



FOTO: Jurij Puc



Območni odbor Slovenska Istra

Prireditve ob 30. obletnici Slovenskega društva Hospic v Kopru

Lija Dugar, prostovoljka

Abraham Lincoln je nekoč dejal: »Na koncu niso leta življenja, ki štejejo, ampak dejstvo, koliko življenja je bilo v teh letih.« To misel bi lahko povezali z lanskim geslom društva, ki se glasi: *Do kdaj živim?* Gre za vprašanje, na katerega ima vsak posameznik drugačen odgovor, vendar v našem društvu nanj odgovarjamo z dejanji. Verjamemo, da zares živimo takrat, ko s skupnimi močmi ustvarjamo bolj sočutno in humano družbo. Naša pot, ki traja že trideset let, temelji na solidarnosti, spoštovanju in strpnosti. Vsak dan si prizadevamo, da bi skozi strokovno delo in zagotavljanje enakih možnosti za vse ohranjali dostojanstvo vsakega posameznika do konca življenja ne glede na okoliščine.

Takšna vizija pa se nikoli ne more uresničiti sama od sebe. Potrebni so namreč trud, predanost in neizmerna podpora vseh članov društva. Prav to srčnost in povezanost smo 20. novembra 2025 proslavili v protokolarni dvorani Sv. Frančiška v Kopru na osrednji prireditvi ob našem 30. jubileju delovanja Slovenskega društva Hospic. Slavnostni večer je bil poln spominov in hvaležnosti. Osrednji program so s svojimi glasbenimi in plesnimi točkami pripravili **učenci ter njihovi mentorji OŠ Elvire Vatovec Prade, OŠ in vrtec Ankaran, OŠ Livade Izola in OŠ Vincenzo e Diego de Castro Piran.**

Vse zbrane sta nagovorili predsednica OO Slovenska Istra Nina Legat Čož in predsednica Slovenskega društva Hospic Renata Jakob Roban.

Podžupanja **Mateja Hrvatinić Kozlovič** je društvu podelila priznanje Mestne občine Koper za njegovo 30-letno uspešno delovanje.



Območni odbor Velenje

Skupaj rastemo v hvaležnosti in potrpežljivosti

Tea Gorogranc, zaposlena kot pomoč pri organiziranju in izvajanju dejavnosti društva

Na OO Velenje se povezujemo z različnimi organizacijami in društvi in tako širimo prepoznavnost našega dela ter programov v občinah Šoštanj, Velenje in Šmartno ob Paki.

Leta 2025 smo imeli dva odmevna *Hospickafeja* z duhovnikom **Martinom Golobom** in z **dr. Sanjo Rozman**. Gosta sta podelila svoje izkušnje in nam odpirala vprašanja o minljivosti, veri ter iskanju življenjskega smisla.

Hospickafeje že dve leti sočutno povezuje naša prostovoljka Ivana Šikonija, predsednica našega odbora, za oddih duše pa nas naš prostovoljec Franjo Jurovič rad preseneti s svojimi izbranimi melodijami, ki nas popeljejo v lepe občutke. **Ljudje se na teh dogodkih tudi prijateljsko povežejo ob kavici in si postavljajo vprašanja o svoji poti v odnosu do sebe, družine ter prijateljev, s katerimi se srečujejo ob boleznih, smrti in v medsebojnih odnosih.**

Leta 2025 nam je Mestna občina Velenje podelila plaketo za prispevek našega odbora k sočutnejši in povezani lokalni skupnosti. Še naprej se bomo trudili, da bomo tudi v prihodnje rasli skupaj v sočutju, veri in potrpežljivosti.



Območni odbor Zgornja Savinjska dolina

Korak bližje otrokom in mladostnikom v žalovanju

Jon Kanjir, prostovoljec in predsednik OO Zgornja Savinjska dolina

Hospickafe z naslovom *Žalovanje otrok in mladostnikov* je v mozirsko župnijsko dvorano privabil precej obiskovalcev, ki jih ta tema zanima, obenem pa žalujočih, ki jih je to nagovorilo. Z gostom Miho Zimškom smo odprli iskren pogovor o tem, kako otroci in mladi doživljajo izgubo, kako pomembno je, da jim kot družba znamo prisluhniti, ter kako jih znamo v Slovenskem društvu Hospic podpreti. Zanimanje je bilo precejšnje, kar so pokazali tudi številni pogovori po dogodku, ko se ljudje niso hitro poslovili iz dvorane, ampak so želeli še spregovoriti o tem. Po tem dogodku smo na našem odboru začeli opažati prve konkretne odzive.

Začeli so se oglašati prvi uporabniki – družine, ki so iskale podporo ob izgubi bližnjega. Levjesrčnih srečanj, torej žalovanja otrok in mladostnikov prej na našem odboru nismo imeli razvitih. Odziv pa je bil jasno sporočilo, da smo ob pravem času odprli vrata, ki so bila dotlej zaprta. **Tako na odboru sedaj podpiramo otroke in mladostnike ter njihove bližnje, ki so doživeli izgubo, obenem pa aktivno sodelujemo s šolami in vrtci, da jih opolnomočimo, da imajo mladi tudi v vzgojno-izobraževalnih zavodih podporo in prostor za žalovanje.**





FOTO Peter Čepin Tovornik



FOTO Peter Čepin Tovornik

Utrinki iz nacionalnega srečanja 2025 v Murski Soboti



FOTO Urška Španja



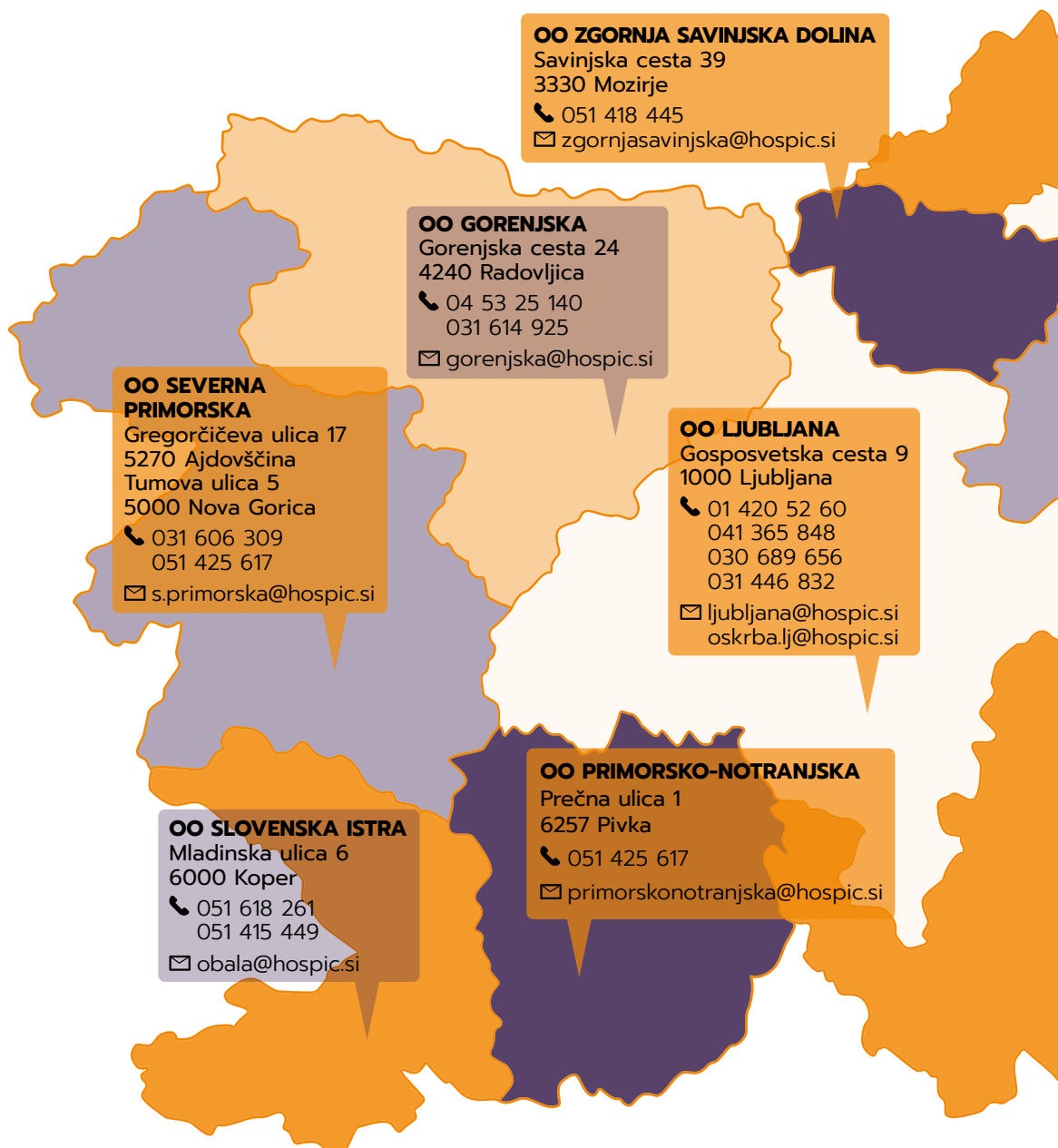
FOTO Urška Španja



FOTO Urška Španja

KONTAKTNI PODATKI

OBMOČNI ODBORI



OO ZGORNJA SAVINJSKA DOLINA

Savinjska cesta 39
3330 Mozirje

☎ 051 418 445

✉ zgornjasavinjska@hospic.si

OO GORENJSKA

Gorenjska cesta 24
4240 Radovljica

☎ 04 53 25 140

031 614 925

✉ gorenjska@hospic.si

OO SEVERNA PRIMORSKA

Gregorčičeva ulica 17
5270 Ajdovščina
Tumova ulica 5
5000 Nova Gorica

☎ 031 606 309

051 425 617

✉ s.primorska@hospic.si

OO LJUBLJANA

Gospodarska cesta 9
1000 Ljubljana

☎ 01 420 52 60

041 365 848

030 689 656

031 446 832

✉ ljubljana@hospic.si
oskrba.lj@hospic.si

OO PRIMORSKO-NOTRANJSKA

Prečna ulica 1
6257 Pivka

☎ 051 425 617

✉ primorskonotranjska@hospic.si

OO SLOVENSKA ISTRA

Mladinska ulica 6
6000 Koper

☎ 051 618 261

051 415 449

✉ obala@hospic.si

OO KOROŠKA

Glavni trg 9
2380 Slovenj Gradec

☎ 051 441 638
041 427 697

✉ koroska@hospic.si

OO VELENJE

Šaleška cesta 2d
3320 Velenje

☎ 051 415 447

✉ velenje@hospic.si

OO CELJE

Kocenova ulica 4
3000 Celje

☎ 03 54 86 011
051 415 446
051 418 446

✉ celje@hospic.si

**OO DOLENJSKA, POSAVJE IN
BELA KRAJINA**

Rozmanova ulica 10
8000 Novo mesto

☎ 051 454 845

✉ dolensjska@hospic.si

OO MARIBOR

Partizanska cesta 15
2000 Maribor

☎ 02 25 25 570
051 413 634
051 658 854
041 795 299

✉ maribor@hospic.si
oskrba.mb@hospic.si
oskrba2.mb@hospic.si

OO MURSKA SOBOTA

Lendavska ulica 11
9000 Murska Sobota

☎ 02 53 02 090
051 415 448
051 456 470

✉ murskasobota@hospic.si

VODJE PROGRAMOV

Hospic - spremljanje umirajočih in njihovih svojcev na domu

☎ 051 426 578

✉ spremljanje@hospic.si

Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov

☎ 051 419 558

✉ zalovanje@hospic.si

Detabuizacija smrti

☎ 041 795 363

✉ detabuizacija@hospic.si

Prostovoljstvo

☎ 051 442 636

✉ prostovoljstvo@hospic.si

Odnosi z javnostjo

☎ 070 837 137

✉ katjusa.stingl@hospic.si



FOTO Katarina Čermelj

Pomladni pozdrav

Narava se prebuja, srce se odpira, bel list piše tvojo zgodbo.
 Meseci letijo, mešani občutki polzijo v lepih spominih.
 Še sem živa.
 V molitvi se nebo pobarva v roza odtenek nežnega pajčolana.
 Veter me dvigne nad jezo, čutim olajšanje.
 Zavem se minljivosti.
 Uživam v trenutku, ki je večn.
 V njem najdem sebe, tebe in ljudi.
 Hvaležnost poboža drevo, rodi se upanje za naslednji rod.
 Bogu hvala za dar življenja in družine.
 Plavam skozi svoje preizkušnje kot delfin, ker naprej delim LJUBEZEN.

Tea Gorogranc, zaposlena kot pomoč pri organiziranju
 in izvajanju dejavnosti društva

KAKO NAS LAHKO PODPRETE?

1. **PROSTOVOLJSTVO**
2. **ČLANSTVO**
3. **FINANČNA PODPORA**
4. **IZOBRAŽEVANJA IN
PREDSTAVITVE ZA
SKUPINE IN POSAMEZNIKE**

FINANČNA PODPORA

Z namenitvijo **1 % dohodnine**.

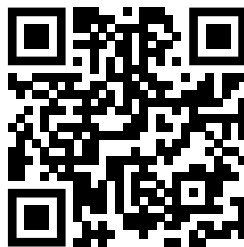
Preko **SMS sporočila** HOSPIC5 ali HOSPIC10 na 1919 (uporabniki Telekom, Telemacha, A1 in T2, splošni pogoji so objavljeni na <https://hospic.si/sms-donacije/>)

Z **nakazilom na račun**: SI56 0400 1004 6477 248, koda namena: CHAR, sklic: SI00 161801, namen: Donacija za Slovensko društvo Hospic

Donirate lahko preprosto tudi tako, da z mobilnim telefonom skenirate eno od spodnjih QR kod:



- v mobilni banki skenirate kodo na levi, vpišete namen ter izberete znesek, ki ga želite darovati.



- koda na levi vas pripelje na obrazec za darovanje 1 % dohodnine.

Izguba

Vsaka izguba te oblikuje.
Vsaka smrt zaboli.
Pusti veliko rano.
Praznina ostane vedno.
Praznina boli.

Vsaka izguba je unikatna.
Vsako drugače občutiš.
Vsaka rabi svoj čas in prostor.
Nikoli se ne sprijazniš, lahko pa sprejmeš.

Simona Jerčič Pšeničnik,
prostovoljka

Zahvaljujemo se vam za vašo podporo, s katero prispevate k uresničevanju našega poslanstva. Vsaka lepa misel, beseda, dejanje nam daje zagon, da si še naprej prizadevamo za ohranitev in razvoj naših edinstvenih programov Slovenskega društva Hospic.



Slovensko društvo Hospic
Gospodsvetska cesta 9
1000 Ljubljana

✉ info@hospic.si

🌐 www.hospic.si

📌 [@drustvohospic](https://www.facebook.com/drustvohospic)