

Do kdaj živim?

Praznovanje 30. obletnice Slovenskega društva Hospic

GLASILO SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC



Glasilo Slovenskega društva Hospic

september 2025

Slovensko društvo Hospic
Gosposvetska cesta 9
1000 Ljubljana

E-pošta:

info@hospic.si

Spletna stran:

www.hospic.si

Odgovorna urednica:

Renata Jakob Roban

Glavni urednici:

Živa Jurančič in Katjuša Štingl

Uredniški odbor: Peter Čepin Tovornik,
Katarina Čermelj, Agnes Kojc, Jani
Kramar, Barbara Krasnik in Lea Vodišek.

Lektoriranje: Agnes Kojc

Oblikovanje:

ARTTS Design Tamara Strnad s.p.

Fotografije na naslovnici:

Kaja Božiček

Tisk:

Grafika Soča, d.o.o.

Naklada:

1500 izvodov

Založnik:

Slovensko društvo Hospic

Glasilo je brezplačno.

ISSN 1408-5925



VSEBINA

NAGOVOR PREDSEDNICE DRUŠTVA

2

SLAVNOSTNO LETO 30. OBLETNICE ODPRILI S PREMIERO FILMA V TIŠINI ŽIVLJENJA

4

DRUŽBENA KAMPANJA DO KDAJ ŽIVIM?

8

30 zgodb za 30 let

Puščamo sledi sočutja in človečnosti. Kaj
menijo o nas naši podporniki?

VSE HOSPIČEVE PREDSEDNICE

18

Metka Klevišar (1995–2002)

Tatjana Žargi (2002–2010)

Tatjana Fink (2010–2014)

Renata Jakob Roban (od 2014 dalje)

30 LET DELOVANJA SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC

32

Spremljanje umirajočih in njihovih svojcev
Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov
Prostovoljstvo

Detabuizacija smrti

Projekti kot priložnost za gradnjo sočutne
skupnosti

Odgovornost kot moč skupnosti

Spomini, ki jih ne pozabiš – in donacije,
ki jih ne pričakuješ

Javni pogovor o smrti spodbuja
solidarnost in razumevanje

IZ NAŠIH ODBOROV

52

Srčna prisotnost v vsakem trenutku (OO
Celje)

V sodelovanju je moč (OO Dolenjska
Posavje in Bela krajina)

SKUPAJ v ciklu življenja (OO Gorenjska)

Spominski park Marjetica za mrtvorojene
otroke (OO Koroška)

Moč moškega žalovanja (OO Ljubljana)

Od paliative do sočutnega mesta (OO
Maribor)

Rojstvo listka Timija (OO Murska Sobota)

Klop žalovanja - kraj srečevanja in
premišljevanja (OO Primorsko-Notranjska)

Nota humanitarnosti odmeva že štiri leta
(OO Severna Primorska)

Naši levjesrčni, naša duša (OO Slovenska
Istra)

Levček objema Levjesrčne že desetletje
(OO Velenje)

Podeželsko okolje kot okvir delovanja
(OO Zgornja Savinjska dolina)

POGLED NA MEJNIKE TRIDESETLETNEGA DELOVANJA DRUŠTVA

70

SPOMINI NAGRAJENIH PROSTOVOLJCEV NA NACIONALNI RAVNI

74

Marija Cehner, Naj prostovoljka 2007
(nad 30 let)

Marko Škrajnar, Naj prostovoljec 2010
(nad 30 let)

Andreja Cilenšek, Naj mentorica
prostovoljcev 2019

Miralem Zec, Naj mentor prostovoljcev
2020

Marjetica Stojanović Verdinek, Naj
prostovoljka 2021 (nad 30 let)

Mira Stušek, Državna nagrada
za življenjsko delo na področju
prostovoljstva za leto 2022

Peter Čepin Tovornik, Naj mentor
prostovoljcev 2022

Marija Medved, Naj prostovoljka 2023
(nad 30 let)

Manca Košir, Plaketa Državnega sveta
Republike Slovenije za leto 2023

Jon Kanjir, Naj prostovoljec 2024 (do 29
let)

Peter Čepin Tovornik, Naj prostovoljec,
zaposlen v javni upravi leta 2024

ZAPISI PROSTOVOLJCEV IN ZABAVNI KOTIČEK

86

Križanka

KONTAKTNI PODATKI OBMOČNIH ODBOROV

98

KONTAKTI VODIJ PROGRAMOV

100

KAKO NAS LAHKO PODPRETE?

101



Renata Jakob Roban, predsednica društva.
FOTO osebni arhiv

Zdrave korenine in mlado listje

Ob 30. obletnici Slovenskega društva Hospic

***Kar danes živimo in dajemo,
ima svoj izvir v temelju, ki nas
nosi. Na to nas opominja lep
rek Radix est causa fructus
(Korenina je vzrok sadu).***

Korenine niso le preteklost, ampak pomemben vir stabilnosti, ki omogoča rast. V njih živijo vrednote, ki presegajo posamezno generacijo – so etika odnosa in pomenijo zvestobo bistvenemu.

Kot predsednica Slovenskega društva Hospic čutim globoko hvaležnost do vseh, ki ste to pot začeli, jo tlakovali in nam jo z zaupanjem predali. Vaša strokovna, duhovna in etična dediščina še danes pomembno oblikuje in utrjuje identiteto naše skupnosti. Naučili smo se, da ne obstajamo v praznini, da je naše zavedanje vtkano v mrežo mnogoterih odnosov, pomenov in zgodb.

***Drevo s trdnimi koreninami
in prožnim deblom zmore
kljubovati viharjem. A da
ostane živo, mora rasti, se
odpreti svetlobi in novim
pogojem.***

Tudi naše društvo raste. Današnji čas ni nežen – prinaša hiter tempo, digitalizacijo, osamljenost, površinske odnose. Zato potrebujemo pogum za iskanje novih poti, za uvajanje sprememb, ki bodo ohranile naše vrednote in obenem odgovorile na izzive sodobnosti.

Filozofija uči, da rast pomeni preseganje sebe, »odmreti moraš, da bi zares živel«. To ni le misel o smrti, temveč o spremembi, o opuščanju varnega, znanega, da bi lahko vstopili v novo, še neprehojeno. Tako kot drevo otrese staro listje, da naredi prostor novemu, moramo tudi mi spuščati

predstave, pričakovanja in strah, da se lahko prerodimo.

V društvu pravimo, da smo varuhi prehoda. Prehod pa ni le telesna smrt. Je tudi notranja preobrazba, ko staro odpade in novo še ni jasno.

Filozof Søren Kierkegaard je zapisal: »Zares postaneš človek šele, ko si upaš iti onkraj samega sebe.« Smrt – simbolna ali resnična – nas uči te radikalne iskrenosti. Včasih moramo odmreti lastnim predstavam, navezanostim in iluzijam, da bi lahko zaživel bolj polno.

Slovensko društvo Hospic je prostor počitka in svetlobe na tej poti. Njegovo gostoljubje – *hospitium* – že davno ni omejeno na streho nad glavo. Postaja način človeške prisotnosti, kjer je lahko gost vsak izmed nas – uporabnik, prostovoljec, zaposleni ... Nihče ni brezimni tujec, temveč potencialni nosilec smisla – morda glasnik, morda preizkušnja, morda celo duhovna bližina. Gostoljubje je bilo in ostaja temelj človeškega sobivanja. V tem kontekstu je *hospic* več kot institucija – je povabilo, da v sebi ustvarimo prostor za Drugega, tudi ko ga ne moremo »rešiti« ali »ozdraviti«, in ob tem dopustimo, da nas ta odnos spremeni. Potem začutimo pravi hospic: ne kot kraj, temveč kot prostor znotraj nas.

V arabskem svetu poznajo pojem *karam* – dajati najboljše, kar imaš; ne zato, ker moraš, ampak zato, ker s tem izražaš, kdo si. Hospic kot etični prostor temelji na tem – bližine in dostojanstva ne nudimo zato ne zato, ker nam to nalagata zakon ali sistem, ampak zato, ker je to temeljna človeška drža.

Antropologinja Margaret Mead je verjela, da je moč skupnosti v tem, da zna »istočasno čuvati ogenj stare modrosti in prižigati nove svetilke«. Ta misel ostaja močan svetilnik na moji poti vodenja tudi v prihodnje.

***Iskreno hvala vsem
prostovoljcem, zaposlenim,
donatorjem, podpornikom
in članom društva, ki že
tri desetletja soustvarjate
skupnost, kjer vsak od nas
lahko najde svojo moč, tolažbo
ter smisel.***

***S spoštovanjem in
hvaležnostjo.***

**Renata Jakob Roban,
predsednica Slovenskega
društva Hospic**



Slavnostno leto 30. obletnice odprli s premiero filma *V tišini življenja*

Katjuša Štingl, predstavnica za odnose z javnostjo
Slovenskega društva Hospic

Slavnostno leto 30. obletnice smo odprli s premiero celovečernega filma V tišini življenja. Režiserka Nina Blažin v observacijskem dokumentarcu spremlja zadnja leta upokojene novinarke in profesorice ter prostovoljke pri Slovenskem društvu Hospic Mance Košir (1948–2024), ki so ji leta 2019 postavili diagnozo raka, to pa prepleta z lastno izkušnjo izgube očeta. Film o življenju in odhajanju, a tudi žalovanju, sprejemanju ter spominjanju so premierno predvajali 30. januarja v Kinodvoru.

»Smrt je moja največja učiteljica«

Režiserka se je z Manco Košir povezala, da bi posnela film o žalovanju, življenju in minevanju. Ob tem se ji je zdelo

ključno vodilo, da je šele, ko ozavestimo smrt, življenje res bogato. Film tako sledi protagonistki med letoma 2019 in 2023, ta pa v njem iskreno spregovori



FOTO Darko Herič

o življenju, smrti in umiranju ter med drugim pove, da je smrt njena največja učiteljica. »Seveda sem se z Manco pred snemanjem zelo veliko pogovarjala, kaj bi želela jaz in kaj je ona pripravljena dati filmu. Pozneje je bilo tako, da je kdaj ona poklicala mene, kam gre, in če greva zraven, kdaj pa sem dala pobudo jaz in sem rekla, Manca, potrebujemo nekaj bolj metafizičnega. In smo šli recimo snemat v živalski vrt (*smeh*). Bili so tudi trenutki, ko je Manca rekla, da mora malo predahniti. In smo predahnili. Vsekakor sem ves čas upoštevala njene želje, o čem ne bi rada govorila, česa ne bi rada, da snemamo. In vsakič, ko smo prišli, so bila njena vrata bolj odprta,« je v pogovoru po filmu, ki ga je povezovala Carmen L. Oven, povedala režiserka Nina Blažin.



Režiserka Nina Blažin je v film o žalovanju vključila tudi življenjske modrosti svoje mame.



S premiero je Slovensko društvo Hospic vstopilo v slavnostno
leto zaznamovanja 30-letnice delovanja.
FOTO Andreja Cilenšek

Tina Košir, mlajša hči Mance Košir, in moderatorka Carmen L. Oven.
FOTO Andreja Cilenšek





V Murski Soboti se je režiserki na odru pridružil sodelavec društva, Miha Zimšek.
FOTO Katjuša Štingl

Film je darilo

Pogovoru po filmu so se na odru pridružili še Mančina hči Tina Košir, direktor fotografije Darko Herič in skladatelj Aldo Kumar. Po premieri v Ljubljani je film začel gostovati po Sloveniji. »Zadnja leta smo bili kot družina Kardashian, kamera nas je spremljala malodane povsod, tudi pri družinskih kosilih, a čez čas smo se prisotnosti Nine in Darka prav navadili,« je v smehu povedala Tina, ki je hvaležna, da je marca predlani, za svoj rojstni dan, film videla tudi Manca. »Film sem si na premieri ogledala drugič in moram reči,

da ga vsakič doživim drugače, sploh zdaj, ko Mance ni več z nami. Meni je ta film zelo ljub in veliko darilo za tiste, ki ga bodo znali vzeti,« doda. Kot društvo smo sodelovali na dveh projekcijah: v Mariboru, kjer se je režiserki na minoritskem odru pridružila predsednica mariborskega odbora, Nada Kunstek, in v Murski Soboti, kjer je pogovor o minevanju potekal z Mihom Zimškom. Film je namreč izvrstno izhodišče za detabuizacijo, zato smo hvaležni režiserki in celotni ekipi filma, ki je perečo tematiko predstavila na tako subtilen način.

Štajerska premiera filma je potekala v Minoritih v Mančinem rodnem Mariboru.



FOTO Minoriti

Do kdaj živim?



30 let sočutja, povezanosti
in sprejemanja minljivosti.

Družbena kampanja *Do kdaj živim?*

Katjuša Štingl, predstavnica za odnose
z javnostjo Slovenskega društva Hospic
Fotografije: **Kaja Božiček** in osebni arhiv

*Nekoč bomo nekoga zadnjič objeli. Pogledali v oči, se nasmehnili.
Nekoč bomo tudi mi le bled spomin. A do takrat živim.*

Do kdaj živim? ni samo vprašanje – je povabilo, da se ustavimo. Pogledamo vase in drug v drugega. Družbena kampanja ob 30-letnici delovanja društva odpira prostor za razmislek o času, minljivosti in lepoti življenja. V svetu, kjer bežimo mimo trenutkov, pozabljamo na ljubezen, bližino, prisotnost in sočutje, zato se v Slovenskem društvu Hospic vračamo k osnovnemu: k življenju. S sloganom »Do kdaj živim?« želimo spodbuditi dialog – znotraj nas in

med nami. Odpreti srce za občutek, da smo tukaj zdaj.

Družbeno kampanjo *Do kdaj živim*, nastalo v sodelovanju z agencijo *Bold Group*, smo lansirali na dogodku *Skupaj za življenje*, ki smo ga junija organizirali s Športnim društvom Trnovo. Gibanje, ustvarjanje, glasba in povezanost med ljudmi. Česa več bi si sploh še lahko želeli? Na dogodku so se nam pridružili

tudi nekateri ambasadorji, ki so popestrili dan povezovanja, sočutne bližine, smeha, pa tudi plesa. Na spletni strani kampanje dokdajzivim.si bomo skozi vse leto zbirali izjave obiskovalcev strani, na strani pa se nahaja tudi video ambasadorjev z iskrenimi izjavami o tem, kdaj so najbolj in kdaj najmanj živi. »Najbolj živ sem v trenutkih ekstaze, lahko je samo ekstremno veselje, vrhunec česarkoli,« nam je zaupal glasbenik Andraž Hribar. Obiščite stran in prisluhnite še drugim, odprite srce in tudi sami razmislite o odgovoru.

»Živa sem, dokler čutim sebe, svoj utrip, ko lahko delam, kar hočem, brez strahu.« Renata Jakob Roban, predsednica Slovenskega društva Hospic.



Naš ambasador, raper Nipke, skupaj z gonilno silo kampanje in organizatorkami dogodkov ob 30-letnici: Andreja Cilenšek, vodja programa Prostovoljstvo; Martina Robnik, vodja projektov; Katjuša Štingl, predstavница za odnose z javnostjo.



Povezovalc dogodka Skupaj za življenje, Peter Poles, je poskrbel za lahkotno vodenje prireditve, kjer dobre volje seveda ni manjkalo.

[illegible]

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, wearing a blue jacket over a grey turtleneck. She has her hands clasped in front of her and is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a textured, greyish-blue wall.

A portrait of a man with a beard and mustache, wearing a dark patterned shirt, standing outdoors at night under warm lights.

»Živ sem do takrat, ko čutim sebe.« Bort Ross, glasbenik



»Najbolj živ sem, ko ustvarjam in ko sem na odru.« Raper Rok Terkaj – Trkaj



»Živ sem, dokler čutim iskro, da se z veseljem zbudim, ko vem, da počnem nekaj, kar me dela srečnega, in lahko to delim z ljudmi, ki jih imam najraje.« Raper Nipke



30 zgodb za 30 let

Med kampanjo je izšla tudi dolgo pričakovana knjiga avtorice Carmen L. Oven, naše prostovoljke in moderatorke. Do kdaj živim – Zgodbe Hospickafejev so zbirka tridesetih življenjskih zgodb, zbranih v sedmih letih na Hospickafejih, ki jih je Carmen z zaupanjem predala njihova ustanoviteljica, naša ambasadorica dr. Manca Košir. Prav njej je posvečena tudi knjiga. In metuljem. »Pogovori o smrti še kako svetijo. Iz globin in uspavanih kotičkov duše žubori življenje tako močno, da jemlje dih. Vse postaja radostno in milostno. In ko začutimo to kolektivno hrepenenje, nas prekrije zavedanje, da smo ljubljeni. Tako bi lahko opisala občutke z naših srečanj Hospickafejev, iz katerih se je po žlahtnem zorenju zgodila pričujoča knjiga. Modrosti v njej presegajo čas, zato je njen dotik neprecenljiv,« pravi Renata Jakob Roban, predsednica Slovenskega društva Hospic.

Srčen večer brezčasnih zgodb

Knjigo smo pospremili v svet na dogodku v Ruski dači, kjer se je voditeljica Carmen L. Oven znašla na drugi strani mikrofona – kot gostja. Pogovor je čutno vodila Manca Čampa Pavlin, za glasbeno kuliso pa je poskrbela mlada glasbenica Špela Cesar. Dogodek, ki je objel in povezal zbrana srca, med katerimi je bilo tudi mnogo sogovornikov iz knjige, je gotovo dal čudovito popotnico brezčasnim zgodbam, ki se bodo še leta dotikale bralcev. Knjiga je bila nato predstavljena še v Novem mestu in ljubljanskem Konzorciju, jeseni pa nadaljuje svojo pot po vsej Sloveniji.



*Naš »metulj« – Carmen L. Oven, z voditeljico Manco Čampa Pavlin.
FOTO Kaja Božiček*



*Tina Košir in glasbenik
Boštjan Dermol – oba sta
prispevala svoji zgodbi v
knjigi zgodb Hospickafejev.*

FOTO Kaja Božiček



*»Sedela sem in poslušala,
o življenju in smrti. Zadnje
leto pogosto razmišljam
o tem. Gospa Radmila
je tako tankočutno
napisala, da želi biti
žalost slišana, sprejeta
in dovoljena. Veliko
pomembnega je bilo
izrečenega. Verjamem, da
bo ta knjiga marsikomu
pomagala. Tudi meni.«
Ana Petrič, Slovenka leta
2023*

FOTO Kaja Božiček



*Ob predstavitvi knjige Do
kdaj živim smo v Novem
mestu prejeli plaketo
Mestne občine Novo
mesto ob 30. obletnici.
Prevzel jo je Jani Kramar,
predsednik območnega
odbora Dolenjska, Posavje
in Bela krajina.*

FOTO arhiv društva

Puščamo sledi sočutja in človečnosti.

Kaj menijo o nas naši podporniki?

So organizacije in so posamezniki, s katerimi že leta stopamo tesno z roko v roki. Naše delovanje in vrednote se prepletajo; hvaležni smo za povezovanja, saj močno verjamemo, da se sprememba in napredek zgodita, ko stopimo skupaj. Takrat smo močnejši. Hvala vsem za zaupanje.



*»Iskrena hvaležnost
Slovenskemu društvu
Hospic, ki že tri
desetletja z neprecenljivo
predanostjo, s sočutjem
in človeško toplino
spremlja hudo bolne in
njihove svojce na poti
slovesa. Paliativna oskrba
je izraz naše skupne
človečnosti in bi morala
biti dostopna vsakomur
– zato je poslanstvo
Slovenskega društva
Hospic dragocen steber
solidarne in sočutne
družbe.«*

*dr. Nataša Pirc Musar,
predsednica Republike
Slovenije*

FOTO Nataša Pirc Musar
spletna stran



»Slovensko društvo Hospic vidimo kot izjemno pomembnega akterja na področju paliativne oskrbe in podpore žalujočim. Naše sodelovanje z društvom cenimo kot strokovno, srčno in usmerjeno v dobrobit posameznika ter širše skupnosti. Vaše delo pušča globoke sledi sočutja in človečnosti – hvala, ker obstajate.« Suzi Kvas, generalna sekretarka Socialne zbornice Slovenije

FOTO osebni arhiv



»Ob 30. obletnici delovanja vam v imenu Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) izrekam iskreno zahvalo za izjemno delo, ki ga opravljate. V veliko čast nam je, da lahko sodelujemo pri obeležitvi tega pomembnega jubileja, saj vaša prisotnost in sočutna podpora ljudem v najranljivejših trenutkih življenja predstavljata neprecenljiv prispevek k bolj človeški, sočutni in povezani družbi, v kateri je pomemben vsak posameznik. Hvala, ker ustvarjate prostor dostojanstva, topline in upanja.« Borut Sever, direktor FIHO

FOTO Barbara Reya



»Slovensko društvo Hospic v vseh svojih letih delovanja opravlja nenadomestljivo vlogo v naši družbi. Ne le, da pomaga umirajočim in njihovim svojcem, ampak je pomemben glas detabuizacije smrti, človekovega dostojanstva in svetosti življenja. V družbi individualizma in odmetavanja je njihov glas nujno potreben. Skupaj nas družijo podobne vrednote in dobro sodelovanje. Naj to velja za prihodnost, predvsem pa, da bo vaš glas še močnejše odmeval v naši družbi.« Helena Zevnik Rozman, Slovenska karitas

FOTO Družina/Aleteia



»Pretekla leta sem imela priložnost v okviru usposabljanj Slovenske filantropije spoznati številne srčne mentorje in predane prostovoljce Slovenskega društva Hospic. V čast mi je, da sem lahko s svojimi znanji prispevala h krepitvi prostovoljstva znotraj vaše organizacije – obenem pa sem se ogromno naučila tudi od vseh vas. Prostovoljci in zaposleni na Slovenskem društvu Hospic ste izjemni ljudje, ki ste mi ob vsakem srečanju v navdih in vas vedno znova z veseljem objamem. Obogatili ste tudi moje življenje. Iskrene čestitke ob vaši obletnici. Naj vas še naprej vodijo srčnost, nežnost in pogum.« Tjaša Arko, vodja projektov na Slovenski filantropiji

FOTO osebni arhiv



»Slovensko društvo Hospic povečuje strokovno občutljivost do smrti, žalovanja in paliativne oskrbe, kar je tudi pomemben del delovanja medicinskih sester. Zato Zbornica – Zveza in društvo Hospic uspešno sodelujeta pri strokovnih delavnicah, specialnih znanjih s področja paliativne oskrbe in drugih izobraževanjih, ki so medsebojno dopolnjujoča. Sodelovanje je pozitivna izkušnja, saj obogateni programi koristijo zdravstvu in osebju, še posebej pa pacientom ter svojim. Slovenskemu društvu Hospic še naprej želimo veliko volje in moči pri njihovem plemenitem delu.« Anita Prelec, predsednica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

FOTO osebni arhiv



»Minljivost je del življenja, a misel na slovo pogosto prezremo – vse dokler nas ne doseže od blizu. V najtežjih trenutkih, ko smo ujeti med bolečino, tišino in vprašanja, postane bližina tistih, ki znajo prisluhniti in sočutno stati ob strani, neprecenljiva. Zato Slovensko društvo Hospic ni le podpora. Je svetloba, bližina in nežna človečnost, ki ostane z nami še dolgo potem.« Goran Forbici, direktor Zavoda center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij

FOTO osebni arhiv

Vse Hospičeve predsednice

Metka Klevišar, doktorica medicine, onkologinja, publicistka in ustanoviteljica Slovenskega društva Hospic, je ena ključnih osebnosti pri razvoju paliativne oskrbe v Sloveniji. Dolga leta je kot internistka delala na Onkološkem inštitutu z bolniki s pljučnim rakom, a njeno delo je presegalo okvire medicine; z besedo, dejanjem in držo je sooblikovala prostor, v katerem lahko o smrti spregovorimo odkrito, sočutno ter človeško.

Leta 1995 je soustanovila Slovensko društvo Hospic in mu nato kot prva vodja vtisnila trajen pečat. Začeli so brez institucionalne podpore, z veliko notranje zavezanosti, s prostovoljstvom in z vero, da si vsak človek v zadnjih trenutkih zasluži spoštovanje, bližino ter poslušanje. Sama pravi, da v svojem delu ni videla ničesar »veličastnega«, a ravno v tej skromnosti, odprtosti in stalni pripravljenosti poslušati je bilo tisto, kar je največ pomenilo ljudem.



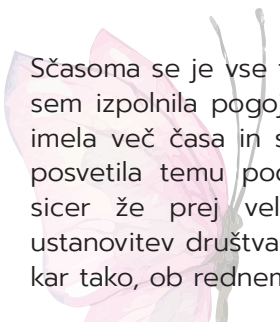
Metka Klevišar (1995–2002)

FOTO Miha Lokovšek/Družina

Kako se je začela vaša osebna pot, ki vas je pripeljala do ustanovitve Slovenskega društva Hospic?

Vse življenje sem delala na Onkološkem inštitutu in spremljala bolnike s pljučnim rakom. Že od nekdaj sem bila v stiku z zelo bolnimi in umirajočimi. Tudi doma sem imela izkušnjo; moja mama je bila hudo bolna in sem se z njo veliko ukvarjala, dokler ni umrla. To je bila pomembna izkušnja. Potem pa sem bila spet v bolnišnici z zelo zahtevnimi primeri. Res je bilo težko.

A že veliko prej, še preden smo ustanovili društvo, sem o vsem tem veliko razmišljala. Pisala sem tudi; ena mojih prvih knjig se je imenovala *Kako udomaćiti bolezen*.



Sčasoma se je vse to počasi nabiralo. Ko sem izpolnila pogoje za upokojitev, sem imela več časa in sem se lahko resneje posvetila temu področju. V službi sem sicer že prej veliko naredila, ampak ustanovitev društva bi bilo težko izpeljati kar tako, ob rednem delu.

O tej temi sem tudi že prej veliko brala, tako da zame ni bila nova ideja. Potem pa smo zgodaj spomladi leta 1995 v Univerzitemnem kliničnem centru Ljubljana organizirali en velik seminar o spremljanju umirajočih skupaj z oddelkom za psihoonkologijo na Onkološkem inštitutu (z dr. Marijo Vegelj Pirc). Na seminar smo povabili tudi gospo iz Nemčije, Helgo Strätling-Tölle, ki je delala v hospicu.

Po seminarju sva jo skupaj z Julko vozili po Sloveniji, pa smo se veliko pogovarjale. Že prej smo se enkrat mesečno srečevali v manjši skupini; bilo nas je približno od 20 do 25 ljudi različnih poklicev: zdravniki, medicinske sestre, duhovniki ... in pogovarjali smo se o umiranju. Na seminar pa je prišlo res veliko ljudi, kar je tudi opazila ta gospa iz Nemčije. In potem je rekla: »Ustanovite hospic!«

Vse skupaj je potem steklo precej hitro; morda celo prehitro, ko zdaj gledam nazaj. S Helgo sva vse bolj razmišljali: saj res, zakaj pa ne bi ustanovili nečesa takega? Spomnim se, da je bilo takrat pri ustanovitvi še treba na sodišče; morali smo zbrati 20 podpisov in 20 ljudi je moralo osebno priti na sodišče, kar se je zdelo skoraj nemogoče. Ampak nam je uspelo.

Kaj je bila prva dejavnost Slovenskega društva Hospic?

Naša prva dejavnost je bila preprosto to,

da smo stopili v javnost in povedali, kaj želimo. Naša ideja je bila, da bomo skrbeli za umirajoče in spodbujali ljudi, da bodo tudi sami lepo skrbeli za svoje bližnje v zadnjih trenutkih. Kolikor se je dalo, smo jih želeli obiskovati z usposobljenimi prostovoljci in jim pomagati. Poleg tega smo si zadali, da bomo prirejali tudi seminarje. Ozračje je bilo takrat zelo naklonjeno. Ljudje so z zanimanjem poslušali o umiranju, bili so odprti za to temo. Mislim, da je ustanovitev društva padla na zelo dobra tla.

Tako smo začeli. Na začetku sploh nismo imeli svojih prostorov. Veliko stvari se je dogajalo kar pri meni doma. Če smo imeli seminarje, so ti potekali v župniji bolnišnice v Šempetru. Šele pozneje smo postopoma dobili prostore na Gosposvetski.

Kako ste širili idejo hospica po Sloveniji?

Koliko sva midve z Julko prepotovali! V enem samem letu sva naredili več kot 40.000 kilometrov po vsej Sloveniji. Hodili sva v najrazličnejša okolja: v bolnišnice, zdravstvene domove, župnije – kamor koli so naju povabili.

Ljudem sva govorili o tem, kako pomembno je, da začnemo razmišljati o smrti. Da se o tem pogovarjamo. Da nekaj naredimo za tiste, ki umirajo. Da jim stojimo ob strani. Kajti nikoli, res nikoli ne bi umirajočega smeli pustiti samega. Pomembno je, da smo ob njem.

Zakaj je pomembno, da govorimo o smrti? In zakaj človek ne bi smel umirati sam?

Veste, zakaj je pomembno govoriti o smrti? Ker če o tem govoriš, stvar ni več tako težka. Pogovor ti to zelo olajša. Ko o smrti spregovoriš, postane del tebe. Tako kot pravim pri bolezni – udomačiti

jo moraš. Tudi smrt lahko na neki način udomačiš. In zakaj človek ne sme biti sam? O tem sem veliko premišljevala. Mislim, da je treba predvsem videti, kdo si tega res ne želi, kdo si ne želi biti sam. Takim ljudem moramo biti ob strani. Ne gre pa za to, da bi morali na vsak način biti z vsakim; nekateri si želijo samote, in njih je treba pustiti pri miru. Ampak tisti, ki si želijo bližine ... zanje moramo biti tam.

Se vam zdi, da je vaš pogled na smrt drugačen tudi zato, ker ste se zelo zgodaj soočili s svojo boleznijo?

Veste, kar se tiče moje multiple skleroze ... Nekdo bi iz tega lahko naredil celo zgodbo, kompliciral, vključil vse mogoče. Ampak jaz mislim, da sem se že doma naučila, da stvari čim bolj poenostavimo. In tako sem to tudi sprejela. Ko sem zbolela, sem bila stara 19 let. Takrat je bila edina terapija vitamin B. Ni bilo preiskav, ničesar takega; čisto drugače kot danes. In potem, ko so se pozneje pojavile možnosti za preiskave, se mi preprosto ni dalo. Imela sem dosti drugega dela.

Odrasli ste na železniški postaji, simbolu prihodov in odhodov. Vas je ta prostor kako zaznamoval v vašem razumevanju slovesa?

Ne, veste, o tem res nisem nikoli tako razmišljala. Je pa res – človek se navadi. Tudi na železniški postaji sem se navadila, da ljudje odhajajo. Pridejo, ker nekaj potrebujejo, in potem gredo naprej. In to ti nekako ostane za vse življenje.

Tudi o svoji smrti razmišljam. Ne pretirano, ampak se je zavedam. In zavedam se tudi, da bo tisti trenutek, ko bom umirala, lahko čisto drugačen, kot si ga zdaj predstavljam. Zdaj mislim, da bo tako ali

drugače, ampak ko prideš tja, ko si sam v tem ... morda ne bo tako, kot sem si mislila. Tega se zelo zavedam.

Ko je umrla vaša prijateljica Julka, s katero sta dolga leta sodelovali in prijateljevali, ste dejali, da ste imeli privilegij: 32 let s sorodno dušo. Se vam zdi, da bi morali ljudje bolj živeti z zavedanjem, kaj imamo tukaj in zdaj, ne šele v trenutkih bolezni ali smrti?

Z Julko sva se o tem veliko pogovarjali. Bila je res zanimiva oseba, tudi deset let starejša od mene. Spoznali sva se že med študijem, ko je prišla k nam v prvi letnik, mislim, da s kemije, ker so jo kemiki malo zafrkavali. Če bi mi takrat kdo rekel, da bova nekoč tako blizu, bi rekla, da je nor.

Ko pa smo začeli društvom – oziroma še prej, ko smo se dobivali kot skupina – so mi povedali, da je v Šiški ena zdravnica, ki zelo lepo dela z bolniki. Poklicala sem jo. Enkrat je prišla in potem je kar ostala. Skupaj sva prehodili ves ta čas.

Ko je umirala, sem bila zraven. Tukaj je imela svojo posteljo (*pokaže na prostor, kjer je zdaj nizka omara*), jaz pa svojo. Bila sem z njo tisti trenutek. Na pogreb dol nisem šla; čakala sem zgoraj, v cerkvi. To je bila posebna izkušnja. Je drugače, ko umira nekdo, ki ti je blizu. Ne vem, če bi rekla, da je zelo drugače kot pri pacientih, ampak ja ... čutiš bolj.

Vem pa, da sem jo tisti dan, ko je umrla, vprašala, ali ima občutek, da bo kmalu umrla. Rekla je: »Ne!« In že to, da sem si upala vprašati ... že to se mi zdi veliko.

Zakaj je smrt nekaj, kar tako težko sprejmemo? Vam pri tem kaj pomaga vera?

Veste, vera lahko zelo pomaga. Ni pa nujno. Vse je odvisno od tega, kako je

kdo veren. Imate verne ljudi, ki jim ne pomaga prav nič, in imate neverne, ki jih pa ravno vera – na svoj način – pomiri. Zase bi rekla, da sem normalno verna. Ne pretiravam. A nikoli ne več.

Kaj mislite, da bi si tista mala punčka z železniške postaje mislila, če bi vedela, kam vas bo odneslo življenje?

Ko sem bila majhna, sem si predstavljala čisto drugačno življenje. Ne bi znala točno povedati, kakšno, ampak gotovo ne takega, kot sem ga pozneje živela. Ko sem potem videla, da me medicina res zanima, sem bila prepričana, da bom zdravnica.

Pet let sem bila na Dunaju, tam sem delala staž po avstrijskih pravilih. Ko sem se vrnila v Slovenijo, sem potrebovala službo. Ena kolegica iz letnika, ki je že delala na Onkološkem inštitutu, mi je rekla: »Pridi, potrebujemo te.« In sem šla. Nikoli prej nisem razmišljala, da bom delala na onkologiji, ampak tako te življenje odnese po svoje.

Zdaj se veliko pogovarjava o društvu, ampak veste, to je bilo le eno obdobje. Pomembno, seveda, ampak ni edino. Tudi vse drugo, kar sem počela, me je zaznamovalo. Odnos do smrti ni časovno omejen. Ko sem vodila Slovensko društvo Hospic, sem veliko razmišljala o tem. Potem pa manj. In tudi to je v redu.

Veliko ljudi opisuje smrt kot presežno izkušnjo. Kaj pa vi?

Veste kaj, to je meni zelo tuje. Jaz o tem težko govorim. Tudi težko razložim, kaj naj bi to presežno sploh bilo. Zame to ni takšna izkušnja. Ampak hkrati tudi nisem nihilist. Zame ni samo: rodiš se, živiš, umreš – in to je to.

Meni je zelo pomembno, kako živiš to obdobje, ki ti je dano. In pogosto ga živiš drugače, kot si si predstavljal. Pa tudi kar koli narediš – če si iskren in odgovoren – ni slabo. In to se mi zdi lepo.

Kaj lahko pomaga ljudem, da bi to lažje sprejeli?

Vem, to je res zelo odvisno. Značaj, izkušnje, tudi to, kako si odraščal kot otrok; vse to vpliva. Kaj si takrat doživel. Nekaj lahko potem narediš tudi sam. Težko rečem. Ampak veste kaj; jaz bi vsakemu privoščila nekaj let na železniški postaji. Meni je gotovo veliko dala.





Tatjana Žargi (2002–2010)

FOTO osebni arhiv

Tatjana Žargi, višja medicinska sestra, je v društvo prinesla ogromno znanja in izkušnje s področja zdravstvene nege. Zavzemala se je za več raziskovalnega dela v paliativni oskrbi, za sistematično zbiranje podatkov in za okrepitev strokovnega jedra društva. V pogovoru spregovori tudi o izkušnjah izgube, o pomenu odnosov in tistih neizrečenih čustev, ki nas pogosto spremljajo vse življenje. Dotakne se vprašanj soočanja s staranjem, z odhajanjem in odgovornostjo do bližnjih – ter zakaj je iskren pogovor pogosto prvi korak k notranjemu miru.

Če zdaj gledate nazaj, kaj je najbolj zaznamovalo obdobje vašega predsedovanja?

Najprej mi pride na misel, koliko težav je bilo z uradnimi ustanovami; z ministrstvom za zdravje, ministrstvom za socialo, zdravstveno zavarovalnico. Vsi so se nam klanjali, vsi so rekli, »krasni ste, perfektni«, ampak ko je bilo treba kaj narediti, sem poslušala: »nimamo pravne podlage«; »ja, bomo«, potem pa ni bilo nič. Nam se je šlo za finance; znanje smo imeli, prostovoljce tudi. Metki (Klevišar, op. p.) je uspelo prek zdravstvene zavarovalnice poskrbeti, da smo bili zaposleni; najprej dve medicinski sestri v Ljubljani, pozneje še dve v Mariboru. Vse štiri je plačevala zdravstvena zavarovalnica. Če namreč nimaš strokovnega osebja, delo ne poteka tako, kot bi moralo. Osnova je stroka – obravnava po medicinski plati, po socialni plati, duhovni, če hočeš – in prostovoljstvo. Ampak zgolj prostovoljstvo ne zadošča. Če si zaposlen kot strokovni delavec, imaš svojo odgovornost. Prostovoljec pa profesionalne odgovornosti ne more imeti. In to se je meni najbolj vtisnilo; ne da nas niso hvalili; tisti, ki bi lahko kaj naredili ali vsaj sprožili, tega niso storili. Vedno je bil izgovor: ni pravne podlage, ni finančne podlage, ni strokovne podlage. Pa jo naredite vi, ki sedite v skupščini in na odgovornih mestih! Če se izpostavi neka potreba, se jo da speljati.

Bistvo društva je bilo – upam, da je še –, da nismo politično vezani na nobeno vejo oblasti, nobeno stranko, nobeno barvo. Niti na vero ne. Človek ima pravico umreti dostojanstveno. Umiramo vsi. Iz tega izhaja tudi dolžnost, če se s tem ukvarjaš, da pomagaš vsem in da si zavezan, da to delaš dobro. Ne zato, ker ti nekdo nekaj ukaže, ampak zato, ker je to potreba, nuja, človekova pravica.

Kako ste doživljali čustveno težo med svojci umirajočih?

Zelo pogosto sem se srečevala z zamerami; med sorojenci, med starši in otroki, med partnerji. Največkrat je šlo za stvari iz preteklosti, ki niso bile nikoli izgovorjene, razčiščene. Spomnim se primera zdravnice, katere sestro smo spremljali na domu – bila je že nepokretna. Pacientka mi je rekla, da trpi, ker je mama imela sestro vedno raje kot njo. In ta zdravnica – ki je bila stara več kot 80 let – mi je zaupala, da ima do sestre zamero, ki si je ne zna pojasniti. Nikoli se nista prepirali, pa jo je vseeno nekaj bolelo. Ni imela nikogar, s komer bi lahko to predelala. Ko mi je to povedala, sem začutila, da ji je odleglo. Včasih že nekaj premakne le to, da nekdo sliši tvojo bolečino.

Tudi na naših duhovnih delavnicah s(m)o zdravstveni delavci odkrivali svoje nepredelane zamere; iz otroštva, zaradi ločitev, nasilja, zapletenih odnosov v družini. Če tega ne predelaš, ti obleži na duši. In te začne tiho razjedati. Včasih človek ne najde moči, da bi spregovoril o tem, ali pa ne najde prave osebe, ki bi mu prisluhnila. Zato je včasih lažje povedati nekomu, ki ni neposredno vpleten. Tak človek te lahko spodbudi, da si končno upaš začeti pogovor z nekom, ki ti je pomemben in ključen za tvoj notranji mir.

Vam je strokovno znanje pomagalo, ko ste sami doživeli izgubo?

Kaj pa vem ... Mogoče pri umiranju stare mame. Kot otrok nisem imela velikih izgub; bila sem stara pol leta, ko je umrla mamina mama, torej se je sploh ne spomnim. Ampak očetova mama ... Ona mi je bila bolj mama kot mama sama. V moji rani mladosti, do petega leta, sta

bila starša še skupaj, nisem hodila v vrtec in stara mama je bila doma – moja zlata. Živelimo smo skupaj v stanovanju. Ona je bila ena sama dobrotarica. Dala mi je tisto brezpogojno naklonjenost, toplino, razumevanje. Spomnim se, da mi je pekla tople žemljice in mi nanje namazala svojo domačo marmelado. To je bil tak občutek sprejetosti, da sem ga nosila s sabo vse življenje.

Ko sva se z mamo preselili in sem začela hoditi v šolo, sem vsak dan hodila mimo hiše stare mame. In kolikokrat sem zavila gor k njej! Vedela sem, da me bo pričakala z žemljico in marmelado, da bo tam tista ljubezen, ki sem jo vedno čutila pri njej. Mama je bila stroga. Pri njej tega ni bilo. In ta razlika je bila ogromna.

Ko je stara mama onemogla, je živela z očetom in njegovo drugo ženo. Nihče se ni več zares ukvarjal z njo. Čutila je, da je v napoto. Potem se je ponudila druga hči, da bo šla k njej, a tudi tam ni bilo čisto prav. Ko so se začeli kregati, kdo bo skrbel zanjo in kdo bo uredil vlogo za dom, sem – takrat sem že bila na sestrski šoli – rekla: jaz bom. Z veseljem. In sem šla z njo na center za socialno delo, uredila vse in jo spremljala, ko se je preselila v dom starejših v Šiški. Hodila sem jo obiskovat. Bila je zadovoljna. Tudi zato, ker ni bila nikomur več v breme.

Občutek, da si breme, človeka zelo bremeni. V društvu to ves čas vidimo. In moja izkušnja s staro mamo me je samo še bolj utrdila v tem, kako pomembni so odnosi. Kako pomembna je ljubezen – tista preprosta, domača. Ena žemlja z marmelado pove več kot sto besed.

Razmišljate o tem, kako bi želeli sami umreti?

Razmišljam. In ravno zato me včasih zagrabi depresija. Nikoli si nisem ustvarila svoje družine. Mama, s katero imam težak odnos, je zdaj v domu, ima 98 let. Je gibalno ovirana, malo dementna. Občutim grozno odgovornost, da ima vse, kar potrebuje. Ampak z njo nikoli nisva razrešili preteklosti. Vem, da sem jaz pri sebi to predelala, ona pa ne. In z njo se o tem tudi ne da več pogovarjati.

Nočem umreti kot ona – v molku, brez besed o smrti. Sama veliko razmišljam o koncu. Ne želim biti breme. Vem, da me čaka ustanova. Včasih si mislim, da bi bilo krasno imeti možnost, da človek sam zaključi, ko je vse brezupno. Ampak – kaj pa, če gre le za psihično krizo, ki jo lahko prebrodiš? Milijon vprašanj.

Ko razmišljate o zadnjih trenutkih – kaj bi svetovali drugim, da razrešijo, preden pride njihov čas?

Da se pogovorijo. Ampak zares pogovorijo. Ne samo mimogrede nekaj omenijo. Da si vzamejo čas. Da povejo, kaj jih teži. Da prosijo za odpuščanje, če čutijo, da so koga prizadeli. Ali pa ponudijo odpuščanje nekemu, ki jih je. Da ne čakajo. Ker lahko potem ostaneš s tistim »zakaj nisem«. In to je težko. Včasih se zdi, da imamo še čas. Pa ga nimamo.

Treba je povedati. Če ti je težko, če ti je žal, če nisi nikoli zmoget reči – povej zdaj. Čim prej. Povej tudi, če imaš koga rad. Če se bojiš smrti. Če si osamljen. Vse to. To pomaga. Meni je največ pomenilo, ko je kdo zmoget nekaj izreči, kar je dolgo nosil v sebi. Takrat se je res zgodila sprememba. Tudi če ni bilo odgovora – že izgovorjeno je bilo zdravilno.

Kaj vam prinaša veselje, zaradi česa rada živite vsak dan?

Narava. Hribi. Hodim. Vsaj trikrat na teden grem nekam; na Golovec, na Šmarno, kamor koli. Smučam. Vsi pravijo: »Pri tvojih letih?« Ja, pri mojih letih. Seveda! Dokler zmorem, grem. Če me ne ogroža, grem. Ne delam nečesa na silo, ampak poslušam telo. Rada sem v gibanju, v stiku z naravo, tam se mi misli umirijo.

Včasih sva z mamo plavali. Zjutraj, ob pol osmih, v Strunjanu. Jaz z dolgimi plavutkami do Mesečevega zaliva, ona pa je malo čofotala ob robu. Zdaj ne more več. Pogrešam to. A hvaležna sem, da sva imeli tiste trenutke.

Zadnje čase pa sem začela pisati. Pišem zase. Da dam iz sebe, kar me bremeni. Predvsem ta odnos z mamo ... toliko je neizrečenega. To sem se naučila na taborih za žalujoče otroke. Ko sem bila tam kot spremljevalka, so otroci pisali, kar jih boli, česa jih je strah, in potem so tiste listke metali v ogenj. V tišini. In jaz sem sedela zraven in jokala. Jokala potem še do Ljubljane. Toliko je bilo tega, česar še sama nisem predelala. In zdaj tudi jaz včasih pišem. Pišem in vem: enkrat bom tiste listke tudi sama nesla na ogenj.



Tatjana Fink (2010–2014)

FOTO osebni arhiv

Tatjana Fink, univerzitetna diplomirana sociologinja, je dolgoletna prostovoljka in nekdanja direktorica Slovenskega društva Hospic. Bila je ena ključnih pobudnic prve Hiše Hospica pri nas in si prizadevala, da bi umiranje postalo del odprtega družbenega pogovora. Po študiju duhovne oskrbe v ZDA je v slovenski prostor vnašala celostni pristop k paliativni oskrbi, kjer je pomembna vsaka zgodba, vsaka solza in vsaka bližina. Verjame, da hospic ni prostor čakanja na konec, temveč prostor življenja; tudi v zadnjih trenutkih.

Kaj je najbolj zaznamovalo vaš mandat?

Moj mandat je zagotovo zaznamovala Hiša Hospica, ki smo jo takrat odpirali. Tista štiri leta so bila res intenzivna in prelomna, saj so predstavljala velik izziv za društvo. Brez ustreznih dovoljenj in še brez vzpostavljene mreže je bilo to, česar smo se lotili, z današnje perspektive izjemno drzno, a hkrati zelo pionirsko. Hvaležna sem za pogum, ne le svojega, ampak celotne ekipe, s katero nam je kljub številnim pomislekom uspelo narediti ta preboj.

Ta čas je močno zaznamovala tudi potreba po večji povezanosti med nacionalno ravno in območnimi odbori – po skupnem duhu, ki presega zaprtost posameznih okolij. Želeli smo, da močnejši, že uveljavljeni in strokovno trdni odbori postanejo opora tistim, ki so šele nastajali in rasli.

Ves čas sem tudi čutila, da je proces umiranja mnogo več kot zgolj medicinski dogodek. Kot Slovensko društvo Hospic lahko svojo identiteto ohranimo le, če jo tudi zares živimo; da ne zapademo v medicinski pogled, ki umiranje vidi predvsem kot fizično hiranje. Ključen je duhovni vidik, ki smo ga lahko vnašali v delo. To je zahtevalo nenehno vzgojo – zaposlenih in prostovoljcev ob pomoči domačih ter tujih predavateljev. In če pomislim; v naše majhno gibanje v majhni državi nam je uspelo pripeljati velika svetovna imena. To je bil res izjemen prispevek; dar za vse nas, za naše poslanstvo, pa tudi za življenje samo – ne glede na to, kam je koga pozneje zanesla pot.

Če smo želeli uresničiti vse zastavljene naloge – od povezovanja do gojenja skupnega duha – smo morali hkrati oblikovati tudi vodje. Prepoznati tiste, ki vodijo posamezne programe, in jih okrepiti ne le v strokovni vsebini, temveč v znanju vodenja.

Kako vas je vaša strokovna pot pripeljala v to delo?

To je bil nepričakovan korak, pravzaprav skok v neznano. Po naravi sem radoveden človek, a takrat nisem imela nobenega stika s hospicem. Bila sem kadrovska menedžerka v zunanjetrgovinskem podjetju, ko so me s Fakultete za socialno delo povabili na strokovno ekskurzijo.

Bilo je nenavadno – potovanje na Florido, obisk različnih ustanov, med drugim tudi stacionarne hiše hospica. Bilo nas je okoli štirideset, a večina ni želela niti izstopiti iz avtobusa, ko smo parkirali prednjo. »Mi bomo pa tukaj počakali,« so rekli. Jaz sem jih presenečeno vprašala, ali je tam notri kaj narobe. Mar smrdi? Kaj se dogaja? Zdelo se mi je skoraj nerazumljivo.

Z nekaj drugimi sem stopila noter. Moj prvi vtis je bil: Kako prestižno živijo ti Američani! Delovalo je kot eleganten dom za starejše – deset postelj, vse urejeno, tiho. Spraševala sem se, kaj pravzaprav gledam, komu je to namenjeno. In potem ... potem sem začutila, kje sem. V tistem prostoru se me je nekaj globoko dotaknilo. V sebi sem vedela: to je to. To je tisto, kar želim početi v življenju.

Imela sem poklic, v katerem nisem bila nesrečna. Nasprotno, bila sem uspešna in sem imela rada to, kar sem počela. A tisti občutek, ki me je preplaval v amerškem hospicu, je bil tako močan, da sem vedela:

ko se vrnem domov, bom to poiskala. In res! Ravno takrat je dr. Klevišar ustanovila Slovensko društvo Hospic – mislim, da komaj dva tedna prej.

Praktično smo začeli iz nič; s prvo skupino prostovoljcev, z osnovnimi programi, vse je bilo še v povojih. A ta klic v meni je bil ves čas živ. In ko mi je bilo težko – takih trenutkov ni manjkalo –, sem se vedno znova spomnila duha tiste hiše na Floridi. Tistega občutka, ki me je takrat tako nežno, a odločno pobožal in mi rekel: Treba je čez hribe, če hočeš priti do lepote, ki se ti pokaže na vrhu.

Ste imeli tudi kakšno osebno izkušnjo, ki vas je zaznamovala in je bila povezana z umiranjem?

Tisti prvi stik z duhom hospica na Floridi je bil zame izjemno močan. Druga, še bolj osebna izkušnja, pa je bila smrt mojega očeta. Umiral je, ko sem bila stara pet let, in ves čas sem bila ob njegovi postelji. Nisem hodila v vrtec – bila sva doma, veliko sva se pogovarjala. Zame to ni bilo nič težkega, nič groznega. Smrt skušamo danes otrokom pogosto prihraniti, jih obvarovati pred njo. Jaz pa sem jo doživljala kot nekaj popolnoma naravnega.

Seveda je bilo žalovanje težko, a mi je ta izkušnja pozneje izjemno pomagala. Še posebej takrat, ko smo ustanavljali Tabor Levjesrčnih. Program mi je bil zelo blizu, poklical me je. Predvsem zaradi notranjega čutenja. Zaradi tega, kar sem sama doživela. In to sem čutila tudi pri otrocih, ki so prišli tja. Prepoznaš, da nekaj veš, ker si to izkusil. Da ni vse v znanju, ampak v doživeti izkušnji.

Tudi sama sem bila prostovoljka. Bila sem nenehno v stiku s procesi umiranja.

Vedno sem govorila, da vsak tak proces zrcali človeka. Nekaj ti pokaže. Uči te, kaj si in kaj nosiš v sebi.

Zelo močna izkušnja zame je bilo spremljanje bolnika z ALS (amiotrofično lateralno sklerozo). Dolgotrajen, počasen proces, ki je pustil globok pečat. Tam sem res v globini začutila, kaj pomeni biti človek. Samo človek. In kako preprosto je vse skupaj na koncu. Da smo mi tisti, ki vse tako zelo kompliciramo. V resnici pa je smrt konec nečesa, kar je zelo čisto, zelo preprosto in zelo resnično.

Kaj za vas pomeni dostojna smrt?

Da si srečen. Da te slišijo. Da lahko izraziš svoje potrebe – in da so, če je le mogoče, tudi uslišane. Predvsem pa, da odideš z občutkom, da je bilo tvoje življenje vredno. Da si ga zares živel. Ne samo, da je čas tekel, ampak da si bil navzoč v trenutkih. Da lahko ob koncu rečeš *oprosti*. Sebi in drugim. Da greš spravljen.

Ni prostor tisti, ki določa, kaj je dostojna smrt. Človek, ki nosi mir v sebi, ki tako živi, lahko umre kjer koli. Ne potrebuje sončnega zahoda ali domačega razgleda, saj oboje nosi v sebi.

Se vam zdi, da smo v tridesetih letih Slovenskega društva Hospic spremenili odnos do umiranja, do smrti?

Nedvomno je društvo na tem področju naredilo ogromno! Več se govori o tem, to drži. Tudi zaradi društva. A hkrati se mi zdi, da vedno bolj tabuiziramo stvari. Da želimo vse sprofesionalizirati. Vedno znova sem doživljala, da so se ljudje pripravljeni posloviti, a biti ob mrtvem telesu je še vedno tabu.

Vedno sem žalujoče nagovarjala: »To je še vedno vaša mama, oče ... Ne glejte mrtvega telesa, glejte človeka, ki je v njem bil in ostaja.« Ampak strah ostaja. In mrtvo telo je postalo nekaj, kar ni več naše.

Spomnim se družine, ki me je proti večeru poklicala, ali lahko kdo pride k njihovi mami, ki je bila v zadnjih trenutkih. Gospa ni bila v naši oskrbi, a so bili v stiku z našo ekipo. Ko sem prišla, so me čakali v avtomobilu pred trgovino – takrat še nisem došla, da jih je bilo strah. Do hiše so hodili za mano, mi kazali smer, dobesečno so me potiskali naprej. Ko sem vstopila, je bila gospa še živa. Želela sem ustvariti prostor tišine. Prosila sem, da kdo prinese svečko. A vsi so se takoj umaknili, izginili iz sobe.

Ko so se vrnili, je gospa že izdihnila. Šok jih je ohromil. Povabila sem jih, da pristopijo, da skupaj pripravimo prostor, a so ostali negibni. Potem pa sem zagledala njenega vnuka, desetletnega dečka, in ga vprašala, ali bi kaj povedal. Pogledal je babico in rekel: »*Hvala ti, ker si mi pekla tako dobre palačinke.*« Ta preprost stavek je sprožil solze, sprostil napetost. Ko so si dovolili začutiti, so ji povedali toliko lepega.

To je tisto, kar šteje: preprostost, človeškost. Danes, ko gre komu slabo, gre v bolnišnico, tam poskrbijo zanj. In potem ga ni več. Brez stika, brez slovesa. Rečejo: Raje ga bom ohranil v spominu, kot je bil. In to postaja norma. Če hočeš kaj drugega, si čudak.

Ko je med epidemijo covida moja teta umrla v domu za starejše, sem morala

vztrajati, da sem bila lahko ob njej. Želela sem se je samo dotakniti. Gledali so me, kot da sem čudna in me po obisku poslali domov skozi stranski izhod. Samo zato, ker sem se dotaknila pokojne osebe.

Če pogledate nazaj na vsa ta leta – kaj ostaja z vami?

V Slovenskem društvu Hospic sem preživela ogromno izjemno lepih trenutkov. Bila so tudi težka obdobja. Ampak jaz sem hvaležna za vse. Res za vse. Se mi zdi, da so mi težke izkušnje v življenje prinesle celo več kot tiste »lahke«. Da sem lahko velik kos poti hodila skupaj z gibanjem hospica – res sem hvaležna za to.

FOTO Damjan Švarc/dans





Renata Jakob Roban

(od 2014 dalje)

FOTO Kaja Božiček

Predsednica Slovenskega društva Hospic, Renata Jakob Roban, diplomirana medicinska sestra in specialistka zakonske in družinske terapije, že vrsto let oblikuje programe za podporo umirajočim in žalujočim ter izobražuje prostovoljce. Njeno delo temelji na sočutju, skupnosti in pogumu za stik z ranljivostjo. V pogovoru spregovori o tem, kako družba beži pred smrtjo in žalovanjem, zakaj je skupnostna obrednost tako pomembna ter kako ključen je občutek sprejetosti – za tiste, ki umirajo, in za tiste, ki ostajajo. Poudarja, da včasih največ pomeni prav tišina; tiha navzočnost, ki ne ponuja rešitev, ampak prostor.

Ko ste prevzeli vlogo predsednice Slovenskega društva Hospic, kaj vas je pričakalo? Je bilo, kot ste pričakovali, ali povsem drugače? Kaj vam najprej pride na misel, ko pomislite na tisti čas?

Težki časi. Zelo težki. Borili smo se za Hišo Hospica, ki ni bila sistemsko financirana. Imeli smo uporabnike, ki so bivali v hiši brezplačno, a nismo več imeli sredstev, da bi lahko to vzdržali. Ljudje so si zelo želeli, da bi hiša obstala, prostovoljci in zaposleni so vlagali ogromno energije. Veliko je bilo sestankov na ministrstvih, odgovornih za področje socialnega in zdravstvenega varstva, a sodelovanje teh dveh resorjev je bilo že takrat izziv. Pravne podlage za obstoj hiše niso bile ustrezne.

V društvo nisem vstopila kot menedžerka, ampak kot človek z dolgoletnimi izkušnjami v zdravstveni negi in socialnem varstvu. Imela sem občutek, da me je vse, kar sem do takrat delala, pripravljalo na to vlogo. A ko sem prišla, je bil to eden najtežjih trenutkov v 30-letni zgodovini Slovenskega društva Hospic. Zaposleni so se bali za svoja delovna mesta, prostovoljci so bili zbegani, morala je padla. Bili so pritiski novinarjev, politična negotovost, notranji nemir.

Nisem prišla z vrečo denarja, kot so nekateri iluzorno pričakovali. Ko zdaj pogledam nazaj, bi marsikaj naredila drugače. Novinarka me je takrat pred Hišo Hospica vprašala: »Ali ste res tako naivni ali tako neumni, da ste prevzeli to vlogo?« Takrat sem rekla, da verjamem v ljudi. Morda je to zvenelo naivno, a se do danes ni spremenilo. Verjamem v dobro v ljudeh. Mogoče je bila ravno ta vera tista, ki je omogočila, da se je društvo razvijalo dalje. V ljudeh mi je uspelo prebuditi kreativnost, pripadnost

in veselje do skupnih srečanj. Hvaležni smo drug za drugega.

Kadri s(m)o se razširili, postali smo bolj finančno stabilni. Začeli smo razvijati nove programe, se odzivali na potrebe družbe. V Ukrajino smo poslali tono materiala, sprejeli mamice z otroki v dnevnem centru na Bezenškovi (*ulici v Ljubljani, op. ur.*). Začeli smo s projektom *Facing Death*, ki detabuizira smrt in odpira vprašanja znotraj stroke.

Med pandemijo covida-19 smo zagnali kampanjo *Pravica do poslovitve*, saj nam je bilo nepredstavljivo, da se ljudje ne bi mogli posloviti od umirajočega.

Ko govorimo o spremljanju umirajočega, vemo, da je proces poslavljanja zagotovo več kot zgolj fizična prisotnost ob umirajočem. Kaj vse zajema ta proces?

Proces umiranja je nekaj najbolj naravnega. Naše telo nas pri tem podpira, vendar mu pogosto ne zaupamo. Danes se smrt pogosto dojema kot poraz medicine, kot nekaj, kar se ne bi smelo zgoditi, kar moramo preprečiti. A tak pogled zmoti naravni tok umiranja.

V resnici nas ob umiranju pomirjajo zvoki, vonji, dotiki – tisto, kar je znano, domače. Če si v bolnišnici, med tujci, se ti procesi pogosto prekinjajo ali motijo. Zato je okolje pomembno. Hiša Hospica je lahko prostor, kjer človek prejme tudi zdravstveno oskrbo, ko doma ni možnosti, ko ni svojcev ali ni mogoče zagotoviti ustrezne nege.

Ampak hospic ni fizični prostor. Hospic je drža, zavest, prostor za drugega znotraj nas. Lahko je doma, lahko je v bolnišnici, lahko je v Hiši Hospica – kjer koli, kjer je prisotna ta miselnost.

V društvu smo vedno zagovarjali, naj ljudje umirajo tam, kjer si želijo. Najpogosteje si želijo umreti doma. A pogosto domači hospic razumejo kot fizični prostor, kot ustanovo, v katero se človek »premesti«. Tako se odgovornost prenese na druge; zdravnike, negovalce, ustanove. Redko se zavedajo, kako pomembna je njihova vloga, vloga zagovornikov pravic in dostojanstva umirajočega.

Tudi biti ob mrtvem telesu je nekaj, čemur se nekateri ljudje celo izogibajo vse življenje. Kaj to pomeni za našo družbo? Kako razumeti razlike med ljudmi, ki smrt dojemajo kot globoko, celo sveto izkušnjo, in tistimi, ki se ji na vsak način želijo ogniti?

Nekateri ljudje smrt doživljajo kot globoko, celo sveto izkušnjo. Spomnim se starejšega para, ki je izgubil oba sinova. Od prvega se jima ni bilo dano posloviti. Ko je umrl drugi sin, sta želela, da ga pripeljejo domov. Prostor je napolnil poseben mir, ko sta z ljubeznijo v srcu umivala mrtvo telo svojega otroka. Rekla sta, da je bil to najlepši in najgloblji trenutek brezmejne povezanosti ter ljubezni v njunem življenju. Biti tam, prisoten, z ljubeznijo pospremiti odhajajočega ... takrat pride v prostor nekaj svetega, nekaj, kar presega besede. Tisti trenutek, ko pospremiš dušo, je ključen za proces žalovanja.

Nekoč je bilo ob tem tudi več skupnostne obrednosti. Sosedji so prišli, pomagali, bdeli ob umrlu. To je dajalo žalujočim občutek varnosti in opore. Danes je tega manj. Starš po izgubi partnerja ostane sam, otroci pa postanejo čustveni partnerji. Veliko ljudi ne ve, kako pristopiti. Pa ni treba veliko. Eden od gostov je na *hospickafeju* povedal, da mu je po izgubi žene prijatelj dejal: »Ne vem, kako ti lahko pomagam, ampak vsak dan ob desetih te

bom poklical. Ni se treba javiti, a tako boš vedel, da sem s teboj.« In je res. S tem je naredil ogromno.

Mamice, ki izgubijo otroka, pravijo, da jih najbolj boli, ko se jim ljudje umikajo. Andreja Goropevšek, prostovoljka Slovenskega društva Hospic in avtorica knjige *Kje si, ati* je povedala, da ji nihče ni povedal, da je njen oče umrl. Dejali so, da se je poškodoval, in ona je čakala, da pride domov z mavcem. Ostala je sama z resnico, ki je ni nihče pospremil.

Ljudje so med bdenjem včasih tudi kartali in se smejali. To je življenje. Ko je kdo umrl, so bili skupaj; sosedje, sorodniki, prijatelji. Nekateri so kuhali, drugi so čuvali otroke, spet tretji so prišli samo zato, da so bili zraven. Bilo je normalno, da si ob človeku tudi, ko umre. Biti ob truplu ni bilo nič nenavadnega, to je bil del življenja.

Danes pa je drugače. Mnogi se tej izkušnji zavestno izognejo. Veliko ljudi v življenju sploh še ni bilo ob mrtvem telesu. Ali pa si tega ne želijo. Zdi se jim prehudo, preveč grozljivo. A prav ta stik je pomemben – za žalovanje, za občutek, da si bil z nekom do konca. Manca Košir je lepo rekla: »Za prvi vdih smo kot družba veliko naredili, za zadnjega pa skoraj nič.«

Kaj vi vidite kot najpomembnejši prispevek Slovenskega društva Hospic v zadnjih letih?

Zame je bil pomemben trenutek, ko smo prejeli priznanje *Trusted Brand* kot najbolj zaupanja vredna humanitarna organizacija. To je bil znak, da smo postali prepoznavni v slovenskem prostoru, da ljudje cenijo naše delo. Danes se mi zdi še pomembnejše to, da Slovensko društvo Hospic postaja prostor – ali celo platforma – bolj sočutne družbe.

Ljudje potrebujejo prostor, kjer so sprejeti. Na *Hospickafe* pridejo povedat svojo zgodbo, ker jih v vsakdanjem svetu nihče ne sliši. Nekateri pridejo samo zato, da so v tišini z drugimi.

Večno poslavljanje je naše življenje: poslavljamo se od vrtca, šole, partnerjev, staršev ... Slovensko društvo Hospic je prostor popolne sprejetosti, prostor, kjer si lahko to, kar si. To zavest moramo ohranjati. Spoštovati korenine hospica.

Zelo cenim ljudi, ki so soustvarili Slovensko društvo Hospic. Prinesli so veliko modrosti. Hospic je zame kot brusilnik: prideš vanj kot kamen in se postopoma brusiš. V nekaj, kar si morda bil že ves čas, pa se tega še nisi zavedal.

Rekli ste: »Večno poslavljanje je naše življenje.« Kako je vas smrt osebno spremenila?

Moža sem izgubila zelo mlada; stara sem bila komaj 27 let. Umrl je v gorah, v nesreči. Nisem imela možnosti žalovanja. Že naslednji dan me je nadrejena poklicala in vprašala, kdaj bom prišla nazaj v službo. Nihče razen enega sodelavca mi ni izrekel sožalja.

Življenje sem nadaljevala brez stika s svojo bolečino. Šele dvajset let pozneje, ko sem bila na začetnem usposabljanju za prostovoljce v Slovenskem društvu Hospic, se je zgodilo, da sem nepričakovano zbolela. Imunski sistem je klonil. Danes verjamem, da sem šele takrat začela sprejemati življenje na način, ki omogoča tudi spuščanje. Ne vem, kaj bi se zgodilo, če bi mi zdaj kdo rekel, da bom umrla čez tri tedne, a mislim, da sem pripravljena.

30 let delovanja Slovenskega društva Hospic

Zbrala: **Lea Vodišek**, vodja kadrovanja in poslovnega upravljanja

Leta niso le številke – so čas, v katerem se gradijo temelji, nalagajo izkušnje, prestopajo meje in zorijo vrednote. Prispevek združuje poglede vodij, ki odražajo raznolikost področij dela društva. Od strokovnega do organizacijskega, ki skupaj omogočajo uresničevanje poslanstva društva. Pogledi niso zaključene zgodbe, misli. So odprta poglavja, ki vabijo k razmisleku in k nadaljnjemu soustvarjanju prostora, v katerem delo za ljudi ostaja v središču vsega, kar počnemo.

Spremljanje umirajočih in njihovih svojcev

Alenka Križnik, vodja programa



FOTO osebni arhiv

dejavnost v Republiki Sloveniji. Takšne civilne pobude običajno šele v daljšem časovnem obdobju dosežejo spremembe, ki postanejo prepoznane v širši družbi.

Osnovni namen programa – podpreti ranljivo skupino umirajočih in njihovih družin v tem zahtevnem obdobju – je prerasel v dejavnost, ki je razvila še tri podporne programe. Sčasoma so se programi prepletli med seboj v povezano dejavnost, ki sledi osnovnemu cilju: prebujati družbo v čutu za soodgovorno podporo ljudi v težjem življenjskem obdobju.

Program *Hospic – spremljanje umirajočih in njihovih svojcev* na domu že od samega začetka sledi cilju razbremenjevanja bolnika ter njegove družine v težkem življenjskem obdobju. Pred tridesetimi leti se je skupina posameznikov pridružila dr. Metki Klevišar, ki je zaradi prepoznanih potreb v praksi začela razvijati hospic

Vedno bolj se čuti, da se je družba začela individualizirati in odtujevati. Prezaposleni smo pozabili na bistvo življenja. Srečo iščemo v uživaštvu, imetju in ugledu. Vmes zmanjka prostora za biti z najbližjimi – z mislimi in s srcem. Postali smo odtujena in osamljena družba. Kljub gneči samota kriči v nebo. Tako prepoznavamo, da se

ljudje v zadnjem življenjskem obdobju še najbolj zavemo lepote življenja.

Poslanstvo Slovenskega društva Hospic ni zgolj nega umirajočih, urejanje neurejenih zdravstvenih simptomov, ustrezna zdravstvena in psihosocialna oskrba, temveč vse bolj prebujanje družbe v odgovornost za skrb za sočloveka. Šele, ko bo večina ljudi spoznala pomen prispevanja k boljšemu življenju vseh nas in ne bo pričakovala, da je to le naloga države, bomo lahko govorili o srečnem življenju.

Slovensko društvo Hospic se povezuje predvsem s smrtjo, čeprav je glavno poslanstvo ravno spodbujanje kakovostnega življenja. S smrtjo se ukvarjajo pogrebna podjetja, medtem ko se pri nas ukvarjamo z življenjem, s hojo po stezah, ki vodijo do njega. Smo spremljevalci in ograja ob teh stezah, da lahko tisti, ki so stopili nanjo, najdejo cilj polnega življenja. In ne le tisti, ki umirajo, temveč vsi mi, ki smo z njimi: zdravniki,

medicinske sestre, socialni delavci, strokovni delavci, prostovoljci ...

V teh tridesetih letih še vedno enako spremljamo umirajoče, se trudimo, da umrejo tam, kjer želijo. Podpiramo družino, da zdrži. Jo opolnomočimo z znanji o zadnjem življenjskem obdobju, smo na razpolago, da nas pokličejo sredi noči, za praznike, kadar koli nas potrebujejo, če jim je hudo.

Še vedno nas mnogi »trepljajo« po ramah, ker smo tako sočutni in prijazni in pomagamo umirajočim. Bolj kot tega pa smo veseli ljudi, ki prihajajo in rečejo: »Tudi jaz sem razmišljal o vas in bi se vam pridružil, a se mi zdi, da še nisem tam.« Veseli smo tistih, ki so že tam. Vsaka osamljena oseba, ki jo obišče sosed, znanec, prijatelj, ima delček več življenja, zato ker je nekdo že tam.

Hvala torej vsem, ki jim je veselje naklonilo pogum, da delijo življenje.

Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov

Tamara Zemlič Radović, vodja programa



FOTO osebni arhiv

Program *Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov* je drugi strokovni socialnovarstveni program Slovenskega društva Hospic. Potreba po programu je bila prepoznana kmalu po začetku delovanja društva in izvajanja programa *Spremljanje umirajočih bolnikov in njihovih svojcev*. Strokovni delavci in prostovoljci so zaznavali vse več povpraševanj po programu, ki bi omogočal sočutno podporo žalujočim po izgubi bližje osebe.

Kot družba smo vse bolj naravnani k hitremu življenju, kar prinaša tudi hitra zaključevanja žalovanja po različnih izgubah. Hitra integracija v vsakdanje življenje in umikanje vsem težkih občutkom, ki jih prinaša proces žalovanja, pušča nezaceljene rane, ki se odprejo ob vsaki naslednji izgubi.

Na osnovi izkušenj in zaznavanj pri delu z žalujočimi je društvo prepoznalo, da so prav otroci in mladostniki najranljivejša skupina žalujočih. Leta 2025 je Slovensko društvo Hospic izvedlo že 27. Tabor *Levjesrčnih*, na katerem otroci in mladostniki skozi delavnice prepoznavajo svoja čustva ter občutke v procesu žalovanja. Vsa leta na vseh območnih odborih otrokom in mladostnikom nudimo individualno ter skupinsko podporo, s katerima lažje predelujejo svojo izgubo, se ne čutijo osamljene v svoji stiski in prepoznajo, da je smrt naraven pojav.

Druge prepoznane potrebe uporabnikov programa *Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov* so nas usmerile v oblikovanje samopomočnih in vikend skupin po specifični izgubi ter v individualne podpore v procesu žalovanja odraslim.

Zadnje čase se vse pogosteje srečujemo s potrebo po podpori v žalovanju tudi zaradi drugih pomembnih izgub v življenju. Poudariti moramo potrebe žalujočih staršev po prenatalni smrti ali smrti otroka takoj po rojstvu, ki so še zmeraj spregledani v sistemu, predani vsakdanjemu življenju z besedami »*saj bo, saj sta še mlada, bosta že še imela drugega otroka*«.

Bolečine ob takšnih stavkih so za žalujoče starše zelo hude, zato se z izvajanjem izobraževanj za splošno

in strokovno javnost trudimo ljudem približati razumevanje procesa žalovanja. Naša predavanja so vse bolj zaželeni in prepoznana kot potrebna tako v zdravstvu kot socialnem varstvu, šolstvu in drugih službah, kjer se dnevno srečujejo z ljudmi v stiski.

Že 30 let med ljudi prinašamo izkušnje in znanja na področju umiranja, smrti ter žalovanja. Žalujoče podpiramo v tem, da so najboljši učitelji, saj le oni lahko predajajo naprej svoje izkušnje, občutke in odzive okolice na njihove občutke, ko jim je bilo najtežje. Tako so v sodelovanju z društvom nastale knjige z izpovedmi žalujočih, ki jih avtorji na *Hospickafejih* in drugih javnih dogodkih delijo z obiskovalci.

Z mentorstvom študentom si prizadevamo soustvarjati strokovnjake, ki bodo v svoje poklice vstopali sočutnejši in odprti za prepoznavanje različnih stisk.

Da bi žalujočim omogočili širšo in trajnejšo podporo, smo v sodelovanju z Združenjem zakonskih in družinskih terapevtov postali učna baza za stažiste psihoterapevte, ki žalujočim ob zapletu ali podaljšanju žalovanja nudijo brezplačno psihoterapevtsko podporo.

Z željo, da bi ljudem v stiski nudili vso podporo, ki jo potrebujejo, se povezujemo z zunanjimi strokovnimi službami, ki so skozi leta prepoznale pomembnost delovanja Slovenskega društva Hospic.

Žalovanje je proces, ki potrebuje svoj čas in prostor; biti mora slišano, videno in prepoznano. V društvu se bomo še naprej trudili prinašati med ljudi znanje in izkušnje, s katerimi vedno znova potrjujemo, da izpolnjujejo enega glavnih

ciljev programa; enake možnosti za vse. Svoje delo opravljamo z odprtim srcem, s sprejemanjem, predvsem pa z zavedanjem, da je za ljudi podpora v tako težkih življenjskih trenutkih, kot je

izguba bližnje osebe, nekaj, kar ljudje najbolj potrebujemo.

Hvala vsem, ki z nami kujete novo prihodnost.

Tabor Levjesrčnih, žalujočih otrok in mladine

Miha Zimšek, vodja tabora

FOTO Tatjana Splichal/Družina



Tabor za *levjesrčne otroke* je štiridnevni vseslovenski tabor za žalujoče otroke in mladostnike v starosti od 5 do 17 let, ki so doživeli smrt bližnje osebe, od izgube pa naj ne bi preteklo manj kot šest mesecev in ne več kot dve leti. Letos smo ga na Pohorju organizirali že šestindvajseto leto zapored, njegov odmev pa z nami ostaja še mnogo dni, tednov ... let.

Znova se mi je, le kdove s čigavo pomočjo vse, posrečilo izbrati spremljevalce, ki so s svojo srčnostjo delovali kot usklajen orkester. Bili so pozorni in dostopni otrokom, sočutni in razumevajoči, a so hkrati znali pokazati meje, ki so za otroke

prav tako pomembne pri zagotavljanju varnosti. Z otroki smo se smejali, izzivali in norčevali na igrišču, da bi lahko z njimi na delavnicah jokali ob bolečini, ki je tekla ob njihovih zgodbah o izgubah njihovih najbližjih.

Na pohodu smo se z njimi pogovarjali, se posamezno umikali v tihe kotičke gozda, ko niso zmogli deliti bolečine pred vsemi. In te bolečine je bilo veliko. Bil bi hvaležen že za eno otroško solzo, ki bi odnesla nekaj teže bolečine ... pa jih je bilo veliko.

Zadnji večer, ko otroci po skupinah napišejo pisma svojim umrlim, se vsi skupaj zberemo v tišini. Vsak dobi lučko s svečko in v dolgem sprevodu se odpravimo na kratko pot skozi gozd, ki jo z nežno svetlobo osvetljujejo lučke. Pot se konča ob ognju, kjer vsak posamezni otrok preda pismo v ogenj, da bi ta njegovo sporočilo prenesel k njihovim ljublim. Brati imena otrok in imena tistih, od katerih se poslavljajo, ni lahko, a je potrebno za proces, ki se odvija na taboru. Na papir se zlijeta bolečina in ljubezen. Ta postane dragocen in bi nam lahko bil v uteho tudi v prihodnosti. Pa vendar so ga vsi otroci predali v ogenj.

Moja čustva ob njihovi bolečini so

se mešala z globoko hvaležnostjo in občudovanjem. Že brati imena ni bilo lahko, še težji pa je bil nagovor, ki sem ga izlil iz srca. Zahvalil sem se jim in jim povedal, naj to, kar so doživeli na taboru, iščejo pri svojih najbližjih. In ker otroci odhajajo v domove, ki včasih niso ljubeči in jim prav ti predstavljajo stisko, sem dodal, naj ljubezen iščejo naprej ... v svetu. Ker vemo, da današnji svet ni

najbolj ljubeč in sočuten, sem rekel: »... in če tega na najdete v svetu, bomo mi vedno tukaj za vas. Nikoli ne boste ostali sami.«

Hvala tudi vsem podpornikom in donatorjem tabora, da ta ostaja z njihovo pomočjo za otroke in mladostnike brezplačen.

Prostovoljstvo

Andreja Cilenšek, vodja programa



FOTO osebni arhiv

Pristnost - vrednota, ki navdihuje

»Prostovoljci so srce našega društva.«

Ko sem leta 2015 prvič vstopila v Slovensko društvo Hospic, nisem vedela, kako globoka in celostna bo ta izkušnja. Prišla sem iz sveta, kjer je bila učinkovitost pogosto merjena v številkah, ciljih in dobičkih. Vstop v okolje, kjer srčnost, sočutje in pristnost predstavljajo temelj vsega, ni bil le strokovni, temveč predvsem človeški izziv. Naučiti sem se morala poslušati na drugačen način – poslušati s srcem, ne le z ušesi.

Naše društvo je od vsega začetka temeljilo na prostovoljstvu. Program prostovoljstva je tako že 30 let osrednje jedro našega delovanja. Podpora umirajočim in njihovim svojcem, pomoč žalujočim otrokom, mladostnikom in odraslim ter prizadevanja za detabuizacijo smrti – vse to ne bi bilo mogoče brez prostovoljcev, ki nesebično dajejo svoj čas, svojo prisotnost in predvsem svojo človečnost.

Skoti leta se je program prostovoljstva razvijal, profesionaliziral in razširil. Danes vključuje sistematična usposabljanja, redna srečanja, evalvacije in prilagajanje novim izzivom sodobnega časa. A kljub organizacijski rasti njegova srčika ostaja nespremenjena – človek ob človeku. Pristnost, ki jo prostovoljci prinašajo v vsak stik z uporabniki, je tista neprecenljiva vrednota, ki je v današnjem svetu pogosto spregledana.

Usposabljanje prostovoljcev je več kot priprava na delo – je pot vase. Je povabilo, da se srečamo s svojimi občutki, z ranljivostjo, s strahom, pa tudi s svojo močjo in z ljubeznijo. Vsaka nova skupina prostovoljcev znova in znova potrjuje, da

iskrena človeška prisotnost odpira vrata sočutju in povezanosti. V teh skupinah vznikne nekaj redkega: skupnost, ki ne temelji na vlogah ali hierarhiji, temveč na medsebojnem spoštovanju in odprtosti.

Ob začetku mojega vodenja programa *Prostovoljstvo* je bilo pred mano še eno pomembno poslanstvo – postaviti trdnejšo strukturo, razviti povezovalne aktivnosti med zaposlenimi, vodjami prostovoljcev in predsedniki odborov in vzpostaviti zaupanje ter motivacijo. Ob tem se je reorganizirala tudi organizacija; prihajale so nove osebe, skupaj smo soustvarjali pot razvoja. Velik del te rasti pa bi bil težko mogoč brez vizije in podpore naše predsednice Renate Jakob Roban, ki je v vsaki izmed nas znala prepoznati potencial ter nas spodbuditi, da presežemo celo lastna pričakovanja. Bila je in ostaja zgled navdihujočega voditeljstva.

Ravnotežje med tem, da ostajamo zvesti človeškemu, prostovoljnemu

duhu in hkrati gradimo trdno, vzdržno organizacijo, iščemo vsak dan znova – z veliko mero odgovornosti in srca.

Zato ob tej obletnici čutim predvsem hvaležnost. Do vsakega posameznika, ki je v teh desetletjih s svojo pristnostjo in človečnostjo sooblikoval zgodbo Slovenskega društva Hospic. Hvaležna sem prostovoljcem, ki vsak dan znova pogumno stopajo v prostor tišine, izgube, ranljivosti – in vanj prinašajo toplino.

Iskrena hvala vsem vodjam programov, zaposlenim, prostovoljcem in vodjam prostovoljcev ter predsednikom odborov za izjemno srčno, konstruktivno in entuziastično sodelovanje. Ob koncu tega desetega leta mojega vodenja programa, ko se preusmerjam na novo pot znotraj društva, se ta zgodba zame zaokrožuje še posebej čustveno in dragoceno.

Hvaležna sem, da lahko skupaj soustvarjamo prostor, kjer je *biti človek* največ, kar lahko damo.

Detabuizacija smrti

Anamari Tkalec, vodja programa (do aprila 2025)



FOTO osebni arhiv

Zame je program *Detabuizacija smrti* priložnost, da z odpiranjem prostora za pogovor ustvarjamo bolj sočutno in povezano skupnost. Ko ljudi povabimo k razmišljanju o minljivosti ne v obdobju krize, temveč v obdobju miru, jim pomagamo krepiti notranjo trdnost, odnose in razumevanje lastne človečnosti. V vsakem srečanju, predavanju ali pogovoru iščemo ne le znanje, temveč tudi srčnost, spoštovanje skrivnosti življenja in nežno bližino do tistih, ki

se srečujejo z izgubo ali žalostjo. Ta program ni le o smrti – je predvsem o življenju, ki ga živimo z večjo zavestjo in odgovornostjo drug do drugega.

Izobraževanja za splošno in strokovno javnost v okviru programa *Detabuizacija smrti* niso le prenos znanja, temveč varno

in izkustveno srečanje z življenjem, minljivostjo, s sočutjem in z žalovanjem. Skozi preproste, a globoke vaje in refleksijo se udeleženci povežejo s seboj, okrepijo prisotnost in razvijajo občutljivost za delo z neozdravljivo bolnimi in žalujočimi. To so srečanja, ki ostanejo – ker se dotaknejo bistvenega.

Jani Kramar, vodja programa (od aprila 2025)

FOTO osebni arhiv



Ime programa na prvi pogled deluje učeno, neprijazno, ušesom neprijetno. Izkušnja pravi, da ljudje neradi govorimo o smrti. Saj res, zakaj bi ljudi strašili s smrtjo. Po drugi strani pa spet iz izkušnje vemo, da se je o smrti dobro pogovarjati takrat, ko je še čas, saj takšen pogovor zagotovo olajša zadrege, ki se pojavijo, ko se v našem življenju pojavijo krhkost, nemoč, zavedanje minljivosti, poslavljanje in na koncu slovo. Nas samih ali nam dragih oseb.

Da se človek rodi, potrebuje nekaj sreče. Da umre, pa ni treba ne sreče ne nesreče.

Smrt je zagotovo najbolj neizpodbitno dejstvo na tem svetu. In če potegnemo majhno vzporednico s časom, ko smo drgnili šolske klopi: Ko smo vedeli, da bomo vprašani ali da bomo pisali kontrolno nalogo, smo se na to skušali pripraviti. Z učenjem, s pogovarjanjem, z izmenjavo izkušenj, informacij. Izkušnje pravijo, da se je dobro enako pripravljati tudi na zadnjo nalogo na tem svetu, ki čaka vsakega od nas. Srečanje s smrtjo (drage osebe ali z lastno) je velika preizkušnja, na katero se je po izkušnjah zares vredno skrbno pripraviti.

V programu *Detabuizacija smrti* si prizadevamo preseči tabuje, strahove in lastne omejitve, povezane z boleznijo, s smrtjo in z žalovanjem. Spodbujamo sočuten odnos do ljudi, ki se znajdejo v stiskah ob diagnozi neozdravljive bolezni, soočanju z umiranjem bližnjega in žalovanju. Ozaveščamo splošno in strokovno javnost o minljivosti življenja in poskušamo spreminjati odnos do smrti ter žalovanja. Predavanja, delavnice, predstavitve, javni pogovori, posredovanja na družabnih omrežjih odpirajo prostor za pogovor o minevanju, smrti in žalovanju. S tem delovanjem v zavest sodobne družbe ne prinašamo zgolj smrti in razmišljanja o njej, ampak tudi prispevamo k njeni večji sočutnosti in strpnosti.

Projekti kot priložnost za gradnjo sočutne skupnosti

Tadeja Gotar, vodja projektov

FOTO osebni arhiv



Izvedba projektov v Slovenskem društvu Hospic je eden ključnih načinov prenosa idej, ki se porajajo kot odziv na zaznane potrebe skupnosti, v prakso. Zlasti na področjih socialnega in zdravstvenega varstva, kjer sistemska podpora pogosto ni zadostna, ravno projekti omogočijo, da dosežemo ljudi, ki bi sicer v najtežjih trenutkih življenja ostali sami.

Zunanjemu opazovalcu se včasih zdi, da se pri projektih vse zgodi zelo hitro – treba je napisati prijavnico in jo oddati, sledita pa prejem sredstev ter izvedba načrtovanih aktivnosti. Iz izkušenj pa vemo, da je pisanje projektne dokumentacije tek na dolge proge – je proces opazovanja, sodelovanja v skupnosti, pa tudi vmesnih

zatišij, ki pogosto nastopijo, ko iščemo podporo za programe, namenjene uporabnikom, ki jih družba še ne zmore prepoznati kot pomembne.

Ko govorimo o projektih, morda včasih spregledamo, da ne gre zgolj za administrativno opravilo, temveč za način, kako skozi skrbno zasnovane dejavnosti vnašamo vrednote v naše okolje. Pomembno mesto med njimi ima sočutje, ki ga v našem primeru udeležimo predvsem skozi odločitev, da potrebe prepoznamo tam, kjer so sicer pogosto spregledane.

Projekt IMRO, prvi mednarodni projekt društva, je na področju tovrstnega pristopa primer dobre prakse. Med drugim je omogočil razvoj certifikata Sočutno podjetje, ki je rasel več let kot ideja v društvu. Danes je v zaključni fazi oblikovanja kot orodje za delodajalce, pripravljene prisluhniti zaposlenim, ki v zasebnem življenju opravljajo vlogo neformalnih oskrbovalcev.

Projekti tako niso le naloge z jasnim začetkom in koncem. So tudi priložnost, da ustvarimo odnos z okoljem in prispevamo k vzpostavitvi pogojev, v katerih se lahko razvija bolj vključujoča, strpna ter sočutna skupnost.

Martina Robnik, vodja projektov

FOTO osebni arhiv



Sočutna skupnost kot odgovor na sodobne družbene izzive

Ko se kot družba soočamo z vedno več izzivi na področju staranja prebivalstva, socialne izključenosti, duševnih stisk in neenakosti, postaja ključnega pomena, da projekte ter razvojne pobude usmerjamo v krepitev sočutja, solidarnosti, medgeneracijskega sodelovanja in družbene povezanosti. Slovensko društvo Hospic si že 30 let prizadeva za družbo, v kateri ima vsak posameznik enake možnosti za dostojno in kakovostno življenje. Naše dolgoletne izkušnje pri delu z uporabniki in regijsko delovanje nam omogočajo, da kontinuirano prepoznavamo specifične potrebe vseh prebivalcev in razvijamo nove projekte, pobude ter aktivnosti, ki naslavlajo sodobne družbene izzive.

Društvo se zadnja leta povezuje z različnimi deležniki in partnerji in se aktivno vključuje v lokalne, regionalne, nacionalne, evropske ter mednarodne razpise. Prizadevamo si za oblikovanje projektov, usmerjenih v zadovoljitev potreb ranljivih skupin prebivalstva; za zagotavljanje dolgoročnih rešitev; kakovosten premik v obravnavi socialne in zdravstvene problematike ter hkrati za trajnostno financiranje delovnih mest. V ta namen smo izvedli 11 samostojnih in partnerskih projektov, ki so prispevali k nadaljnjemu razvoju Slovenskega društva Hospic, k oblikovanju mostov med posamezniki, organizacijami, lokalnim in nacionalnim okoljem, k oblikovanju sočutne skupnosti v slovenskem prostoru. V prihodnosti si želimo, da bi projekti postali še močnejše orodje za doseg teh ciljev in ustvarjanje trajnostnih rešitev.

Razvoj sočutne skupnosti je proces, ki vključuje vse nas – posameznike, organizacije, javne ustanove. Je dolgoročen proces, ki zahteva povezovanje različnih akterjev na lokalni, regionalni, nacionalni ravni in konsistentno delovanje na ravni vrednot, odnosov ter sistemskih rešitev. Projekti tako ne predstavljajo zgolj orodij za doseg ciljev, temveč nosilce družbenih sprememb.

Za vsakim projektom Slovenskega društva Hospic stoji zgodba – zgodba posameznika, skupine, širše družbe in izzivov, s katerimi se srečujemo, zato verjamemo, da bo vsak uspešno izveden projekt korak k bolj sočutni skupnosti.

Pregled projektov na nacionalni/regionalni ravni

1. Živim-pomagam-povezujem (2019–2022)

Financiranje v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2019 (Ministrstvo za javno upravo).

Slovensko društvo Hospic je v projektu delovalo kot vodja; izvajalo ga je v sodelovanju s partnersko organizacijo Društvom za kulturo odnosov SPES. Projekt je prispeval k izboljšanju prepoznavnosti konzorcija; zvišanju števila prostovoljcev in višji ozaveščenosti o pomenu prostovoljstva v slovenskem prostoru; h kakovostnemu ter organiziranemu prostovoljstvu na lokalni, regionalni in nacionalni ravni; ustanovitvi območnega odbora Slovenskega društva Hospic v Zgornji Savinjski dolini ter s tem k zagotovitvi enakih možnosti dostopa do programov društva vsem prebivalcem Zgornje Savinjske doline. V okviru projekta je bila oblikovana tudi platforma za razvoj aktivnosti v projektu Maribor, sočutno mesto.

FOTO arhiv društva



2. Moč moškega žalovanja (2020–2021)

Projekt je bil financiran v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje projektov s področja enakosti žensk in moških za leto 2021 (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti). Z izvedbo delavnice za usposabljanje bodočih voditeljev skupin za žalujoče moške po izgubi bližnje osebe; *Hospickafeja* z naslovom *Moč moškega žalovanja*; vikend delavnic za žalujoče mlajše moške (18–23 let) po izgubi bližnje osebe; vikend delavnic za žalujoče odrasle moške z izkušnjo izgube bližnje osebe in z ustanovitvijo pilotnih skupin (3) za žalujoče moške zaprtega tipa po izgubi bližnje osebe je društvo s pomočjo projekta prispevalo k opolnomočenju ranljive ciljne skupine žalujočih moških ter detabuizaciji moškega žalovanja.



3. Facing Death (od 2020 dalje)

Slovensko društvo Hospic skupaj z ekipo umetnikov, strokovnjakov in organizacij že več let razvija projekt *Facing Death*, ki je s prvotno zgolj fotografskega projekta prerasel v umetniško strokovno-znanstveni projekt, katerega cilj je detabuizacija smrti in umiranja v slovenski družbi. V okviru projekta so v sodelovanju s fotografom in prostovoljcem društva izdelani postmortem porteti, fotografski diptihi umirajoče osebe pred in po smrti. Projekt deluje po principu koncentričnih krogov na način, da se proces detabuizacije projekta začneja najprej znotraj društva, nato med strokovnjaki, širšo javnostjo in odločevalci.



4. Kampanja *Nismo imeli priložnosti* (2021)

Financiranje v okviru Javnega poziva za mikro projekte (Active Citizens Fund).

V okviru projekta je bila pripravljena in izvedena kampanja ozaveščanja *Nismo imeli priložnosti* na temo pravice do poslovitve med epidemijo covid-19 (obsegala je 60 jumbo plakatov po vsej Sloveniji; 34 *Facebook* objav; izdelavo promocijskega videa; 30 oglasov po televizijskih kanalih RTV SLO; 30 objav po radijskih kanalih RTV SLO; 400 objav na regionalnih radijskih postajah; eno pogovorno televizijsko oddajo; eno pogovorno oddajo na radiu; pripravo dopisa varuhu človekovih pravic; pripravo dopisa vladnim odločevalcem).

FOTO arhiv društva



Potrebujem poslednje slovo,
da lahko živim naprej.

Omogočite mi dostojno poslednje slovo.

 Slovensko društvo
HOSPIC

Finančna sredstva za izvedbo kampanje je prispeval Open Society Initiative za Evropo v okviru Open Society Foundations.

FOTO arhiv društva



Brez poslovitve močnejše boli.

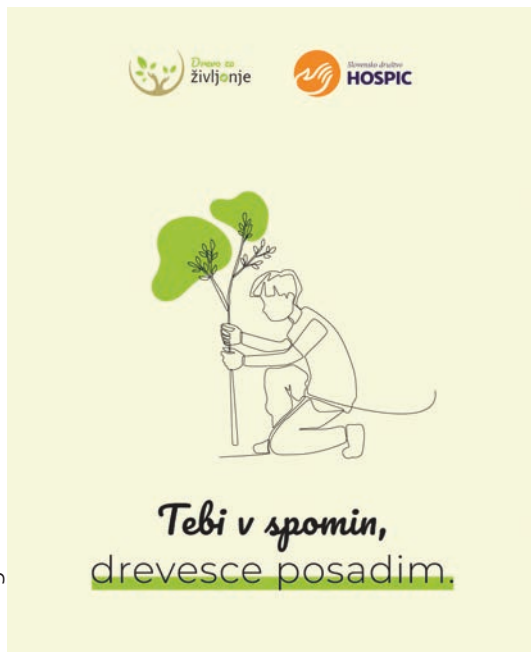
Omogočite mi dostojno poslednje slovo.

 Slovensko društvo
HOSPIC

Finančna sredstva za izvedbo kampanje je prispeval Open Society Initiative za Evropo v okviru Open Society Foundations.

5. Drevo za življenje (od 2021 dalje)

Slovensko društvo Hospic s podporo umirajočim, njihovim svojcem in žalujočim dodaja življenje dnevom, v spomin na umrle pa z zasaditvijo spominskih dreves dodaja življenje tudi naravi. V okviru edinstvenega projekta društvo vabi javnost, da z nakupom spominskega drevesa obeleži spomin na umrlo osebo, hkrati pa prispeva k ohranitvi narave in gozdov. Z zasaditvijo spominskih dreves v *Parku življenja* društvo žalujočim omogoča, da na izviren in naravi prijazen način ohranijo spomin na pokojne. Trenutna lokacija *Parka življenja* je v Mozirskem gaju.



Avtor grafike Tamara Strnad



FOTO arhiv društva

6. Integrirana mreža paliativne oskrbe in nevladnih organizacij (Operacija za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja Lokalne akcijske skupine Dolenjska in Bela krajina 2014–2020) (2022–2023)

Naložbo sta sofinancirala Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj (ESSR).

V okviru projekta je Slovensko društvo Hospic (območni odbor DPBK) delovalo kot projektni partner v sodelovanju s projektnimi partnerji: s Fakulteto za zdravstvene vede UNM, z Rdečim križem Slovenije – Območnim združenjem Novo mesto in Razvojnim centrom Novo mesto d.o.o. Vlogo vodilnega partnerja je opravljala Splošna bolnišnica Novo mesto. Projekt je stremel k oblikovanju integrirane mreže paliativne oskrbe na področju LAS DBK. Slovensko društvo Hospic je v projektu sodelovalo z razvojem izobraževalnega programa in izvedbo delavnic za podporo svojcem v procesu žalovanja.



7. Z roko v roki (Operacija za uresničevanje ciljev Strategije lokalnega razvoja LAS DBK 2014–2020) (2022–2023)

Naložbo sta sofinancirala Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj (ESSR).

V okviru projekta je Slovensko društvo Hospic (območni odbor DPBK) delovalo kot vodilni partner projekta. Kot projektni partnerji so sodelovali Splošna bolnišnica Novo mesto; Razvojni center Novo mesto in Župnija Črnomelj. Glavni namen projekta sta bila detabuizacija smrti in opolnomočenje posameznikov, ki se znajdejo v stiski lastne minljivosti ali minljivosti bližnjega. Z izvedbo delavnic *LAST AID* je projektno partnerstvo stremelo k izpolnitvi cilja glede izzivov medgeneracijske odtujenosti, osamljenosti in izrinjenosti starejših ter drugih ranljivih skupin. V okviru projekta se je prvič izvedla vikend delavnica za žalujoče mlade med 18. in 26. letom starosti. Za lažje razumevanje in soočanje z žalostjo je bila oblikovana in natisnjena knjižica *Živeti z žalovanjem* in oblikovan dnevnik *Levjesrčnik* za punce ter fante.



8. Digitalna preobrazba Slovenskega društva Hospic (2022–2023)

Financiranje v okviru Javnega razpisa za digitalno preobrazbo nevladnih in prostovoljskih organizacij ter povečanje vključenosti njihovih uporabnikov v informacijsko družbo 2021–2023 (Ministrstvo za javno upravo).

V okviru projekta je bila pripravljena *Strategija digitalne preobrazbe 2023–2027*. Društvo je na osnovi izdelane strategije po območnih odborih posodobilo IKT-opremo za nemoteno uvajanje in izvajanje digitalne preobrazbe, opravilo nakup licenc *Microsoft Office* ter uvedlo oblačni sistem z novimi pripadajočimi orodji za olajšano komunikacijo, izmenjavo podatkov, informacij in dokumentov. Društvo je v sodelovanju z zunanjimi organizacijami organiziralo usposabljanja zaposlenih za konkretno uporabo novih digitalnih rešitev, krepitev digitalnih kompetenc in ozaveščanje o pomenu digitalne preobrazbe.

9. Hospic pristop za razbremenitev delovno aktivnih moških in žensk, ki skrbijo za bolne in umirajoče svojce (IMRO) (2022–2024)

Financiranje Norveške s sredstvi Norveškega finančnega mehanizma 2014–2021.

V okviru projekta je Slovensko društvo Hospic delovalo kot nosilec projekta. Kot projektni partnerji so sodelovali Društvo za kulturo odnosov SPES, Občina Solčava in Bjerkaker LearningLab (norveški partner). Projekt je naslavljal problematiko neformalnega oskrbovanja v Sloveniji, s katero se zaradi staranja prebivalstva srečujemo vse pogostejše. Stremel je k doseganju ključnega cilja razbremenitve zaposlenih moških in žensk, ki opravljajo vlogo neformalnih oskrbovalcev. K uresničevanju cilja so projektni partnerji prispevali z razvojem treh podpornih storitev, ki podpirajo usklajevanje poklicnega in zasebnega življenja; z vzpostavitvijo dveh integriranih modelov skrbi za starejše; dnevnih centrov za neformalne oskrbovalce v mestnem (na Bezenškovi ulici 1, 1000 Ljubljana) in podeželskem okolju (na naslovu Solčava 29, 3335 Solčava) ter z razvojem ukrepov certifikata Sočutno podjetje.



FOTO Mestna občina Ljubljana



FOTO arhiv Centra Rinka

10. Krepitev celovite paliativne oskrbe v čezmejnih regijah Hrvaške in Slovenije (PALI-CARE) (2024–2026)

Projekt je sofinanciran s sredstvi programa Interreg Slovenija-Hrvaška 2021-2027.

Slovensko društvo Hospic poleg Doma zdravlja Čakovec in Splošne bolnišnice Murska Sobota nastopa kot projektni partner v projektu. Nosilec projekta je Županijska bolnica Čakovec. Glavna cilja projekta sta krepitev usposobljenosti strokovnjakov na področju paliativne oskrbe in vzpostavitev čezmejnega sodelovanja na področju izmenjave znanja ter izkušenj s področja paliativne oskrbe s pomočjo oblikovanja skupnih trajnostnih rešitev za izboljšanje dostopa do paliativne oskrbe v skrbi za uporabnike v čezmejnem prostoru.



FOTO arhiv društva

11. Pot mentorstva, rasti in sočutja (2025–2026)

Financiranje v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2024 (Ministrstvo za javno upravo).

Slovensko društvo Hospic v projektu deluje kot vodja; izvaja ga v sodelovanju s partnersko organizacijo Društvom za kulturo odnosov SPES. V okviru projekta bodo na osnovi sodelovanja v konzorciju izvedene aktivnosti, ki bodo prispevale h kakovostno organiziranemu in trajnostno naravnemu prostovoljskemu delu. Cilji bodo doseženi s promocijo prostovoljskega dela v slovenskem prostoru; z dodatnimi usposobljenostmi prostovoljcev za delo s ciljnim skupinami konzorcija; opolnomočenjem vodij prostovoljcev in strokovnih delavcev; dodatno motiviranostjo in s profesionalnim razvojem prostovoljcev; z mentorstvom prostovoljcem; s koordinacijami prostovoljskega dela na nacionalni ravni ter z oblikovanjem strateških dokumentov, ki bodo prispevali k trajnostnemu razvoju prostovoljskega dela v konzorciju.



FOTO arhiv društva

Odgovornost kot moč skupnosti

Lea Vodišek, vodja kadrovanja in poslovnega upravljanja

FOTO Matej Cvikel



Obstajajo poklici, ki zahtevajo večšine, delo v Slovenskem društvu Hospic pa presega opredelitve poklica; je prostor, kjer srečamo življenje v njegovi zadnji, najbolj iskreni obliki. Ko posameznik vstopi v ta prostor, nase prevzame odgovornost, ki je hkrati strokovna, osebna in zahteva znanje ter čustveno zrelost.

Meje med strokovnim in osebnim so pogosto tanke. Narava dela na programih društva spodbuja visoko stopnjo empatije,

kar je dragoceno, a lahko tudi zavajajoče. Ob tem se včasih pojavijo napetosti med pričakovanji posameznika in realnimi zmožnostmi društva. Ko je posameznik predan svojemu delu, se lahko zgodi, da pričakuje, da bo sistem vedno podpiral, razumel, omogočal. Včasih to pripelje do občutka, da društvo kot organizacija naredi premalo ali da birokratske zahteve ovirajo delo. A prav spoštovanje navodil, konkretizacija in sistematičnost omogočajo stabilno ter dolgoročno delovanje.

Odgovornost torej pogosto dojemamo kot breme, kot nekaj, kar izčrpa. V resnici je tista, ki Slovenskemu društvu Hospic omogoča, da ohranja svoj pomen. Je temelj odnosa med zaposlenimi, prostovoljci in uporabniki, ki se zanesejo drug na drugega. Ko nekdo ravna odgovorno, ne izraža le strokovne doslednosti, izraža spoštovanje do sočloveka. Strokovnost pomeni, da znamo videti širšo sliko. Da je birokracija včasih nujna. Da je sistem omejen, a kljub temu potreben. Da delujemo znotraj danih možnosti, a ne izgublamo vizije, ki nas vodi. Sprejemanje tega, kar čutimo in želimo, v soočenju s tem, kar je, ni vedno lahko, je pa ključno za napredek ter obstoj.

FOTO Katarina Čermelj



Spomini, ki jih ne pozabiš – in donacije, ki jih ne pričakuješ

Tina Štupar, vodja za ekonomsko področje in IKT

FOTO osebni arhiv



Pred dvema letoma sem zaskrbljeno zrla v preglednico. Nisem vedela, ali bomo lahko izplačali plače zaposlenim. Nato je zazvonil telefon – NLB. Donacija: 50.000 €. Solze so bile mešanica olajšanja in hvaležnosti. V tistem trenutku sem še močneje začutila, da čisto vsak evro pomeni priložnost za novo zgodbo, nov zagon za otroka, ki po našem taboru Levjesrčnih reče: »Spet lahko letim.«

V društvu ni prostora za rutino. Včasih, priznam, si želim, da bi donacije prihajale tako zanesljivo kot položnice. Vsak dan znova iščemo nove načine, kako ohraniti finančno stabilnost. Vsak nakup je skrbno premišljen – če obstaja možnost za donacijo, jo poiščemo; če je priložnost za sodelovanje, jo zgrabimo. In ko zazvoni telefon s podporo, ki je nismo pričakovali, ne slišimo le številke. Slišimo priznanje, da nekdo verjame v to, kar delamo.

Kako nastaja tisto, česar ne vidite

Ko sem pred leti prišla v društvo, je bila prva naloga povsem nepričakovano precej tehnološke narave: geslo. Računalnik moje predhodnice je bil zaklenjen, poslovne predaje ni bilo, tudi razlage »kaj in kako« ne. Skušala sem uganiti geslo – kar mi je po nekaj poskusih tudi uspelo. In potem sem šla – naravnost v globoko vodo.

Moje delo je postalo vse tisto, kar je za javnost nevidno, a nujno: izplačila plač, poročila financerjem, finančni načrti, prijave na razpise, iskanje donacij, komunikacija z zunanjim računovodstvom, usklajevanje več kot 200 stroškovnih mest ... in še več. Včasih se zdi, kot da iz ene *Excelove* preglednice v drugo ne prestavljaš števil, temveč drobce odgovornosti za ljudi. Vsak znesek pomeni nekoga, ki bo dobil podporo ob izgubi. Ali prostovoljca, ki bo imel krit potni strošek, da lahko pride do uporabnika, ki potrebuje pomoč.

Naše društvo deluje po vsej Sloveniji v okviru dvanajstih odborov s povprečno tridesetimi zaposlenimi, številnimi prostovoljci in štirimi glavnimi programi: *Spremljanjem*, *Žalovanjem*, *Detabuizacijo* in *Prostovoljstvom*. Vsaka od teh dejavnosti je svet zase – s svojimi strokovnimi izzivi in svojo človeško globino. In prav v tem je posebnost Slovenskega društva Hospic: da združuje strokovnost z empatijo. Prisluhnemo fizičnim, psihosocialnim in duhovnim potrebam umirajočih ter

njihovih svojcev. In ob tem ne pozabimo, da je vsaka zgodba edinstvena.

Ko rečemo, da »dodajamo življenje dnevom in ne dneve življenju«, to ni le fraza – je vsakdanja praksa.

A za to potrebujemo temelje. V preteklosti smo se znašli tudi pred povsem realno grožnjo – dolg, ki se je vlekel še iz časov pred mojim prihodom, je skoraj potopil društvo. Mesece smo usklajevali sredstva: del za dolg, del za plače, del za stroške. Varčnost ni bila le priporočilo – bila je edini način preživetja. Iskali smo donacije za vsako stvar – od pisarniškega papirja do plačila najemnine. Zato ni čudno, da nas danes navdaja ponos: uspelo nam je. Poravnali smo dolg. Preživeli smo. Posodobili smo zunanjo podobo, pridobili financiranje in donacije, da lahko društvo

deluje naprej – finančno vedno bolj stabilno.

Pred nami so novi izzivi – a tudi nova zaveznitva, nova srca, ki jih bomo uspeli doseči.



FOTO arhiv društva

Javni pogovor o smrti spodbuja solidarnost in razumevanje

Katjuša Štingl, predstavnica za odnose z javnostjo



Smrt je naraven del življenja, vendar ostaja ena največjih družbenih tabu tem. Pogosto se o njej govori v tišini ali zgolj v času izgube, kar lahko poglobi občutke osamljenosti, nerazumevanja in nemoči – tako pri umirajočih kot pri njihovih svojcih. Slovensko društvo Hospic s svojo prisotnostjo v javnosti pomaga razbijati te tabuje. S kampanjami, z medijskimi nastopi, javnimi dogodki in sodelovanjem z izobraževalnimi ustanovami prispeva k večji ozaveščenosti, empatiji in človeškemu pristopu do tem, ki se tičejo vseh nas.

FOTO osebni arhiv

Zakaj je pomembno, da javno govorimo o smrti in žalovanju?

- 1. Podpora skupnosti:** Javni pogovor o smrti spodbuja solidarnost in razumevanje. Ko odpremo prostor za izmenjavo izkušenj, se ljudje lažje povežejo, čutijo manj stigme in najdejo oporo.
- 2. Normalizacija tem:** Smrt, žalovanje in paliativna oskrba niso anomalije, temveč del življenja. Javno govorjenje jih normalizira in omogoča bolj odprto, zdravo soočanje z njimi.
- 3. Izobraževanje:** Odnosi z javnostjo omogočajo dostop do strokovnih informacij o oskrbi umirajočih, o pomoči žalujočim in o vlogi družbe pri spremljanju teh procesov.
- 4. Odgovornost družbe:** Smrt ni le zasebna izkušnja – je tudi družbena realnost. Z odprtim dialogom postajamo kot družba bolj odgovorni, človeški in pripravljeni pomagati drug drugemu.

Slovensko društvo Hospic ima pri tem posebno poslanstvo – ne le v skrbi za umirajoče in njihove bližnje, temveč v širjenju vrednot sočutja, dostojanstva in sprejemanja. Kot predstavnica odnosov z javnostjo vidim svoj prispevek v gradnji mostov med posamezniki, institucijami in družbo kot celoto.

S sporočili, ki so skrbno oblikovana in človeško usmerjena, družbo spodbujamo k premisleku o lastni minljivosti, o pomenu kakovostnega življenja do konca in o tem, kako pomembno je, da nikogar ne pustimo samega – niti v smrti.

Čeprav se tudi mediji še prepogosto izogibajo našim vsebinam, vseeno čutim, da prihajajo časi, ko se bo o smrti govorilo bolj odprto in poglobljeno. Hvaležna sem, da sem lahko glasnik društva, ki prebujata zavest, opolnomoča ljudi v stiski in ranljivosti ter predvsem – ustvarja čutnejši in iskrenejši svet.

Luč

Katjuša Štingl

Luč sem.

Dokler svetim, živim.

Ko pregorim, umrem.

Luč sem.

Lahko me prižgeš.

Lahko me ugasneš.

Lahko me razbiješ.

Lahko me zamenjaš.

Luč sem.

Dokler svetim, živim.

Ko pregorim, umrem.

Luč sem.

*pesniška zbirka Še živim
(založba Chiara 2024)*

IZ NAŠIH ODBOROV

Uredila **Katarina Čermelj**, zaposlena kot pomoč pri organiziranju in izvajanju dejavnosti društva

V letu, ko društvo praznuje 30 let, predstavljamo posebnosti in značilnosti vsakega odbora. Odbori so si med seboj zelo različni glede zgodovine in svojih začetkov – nekateri so že leta polnoletni, drugi so še v vrtcu; nekateri so počasi shodili, drugi so že začeli v teku ... Vsak ima svoje okolje in svoje ljudi, ki ga sooblikujejo, razvijajo in vodijo. Kljub raznolikosti vsi stremimo k istemu cilju: pomoči ljudem v najranljivejših obdobjih življenja.

V nadaljevanju sledi predstavitev dvanajstih unikatnih zgodb iz različnih krajev, ki SKUPAJ tkejo tapiserijo *SLOVENSKO društvo Hospic*.



Srčna prisotnost v vsakem trenutku (OO Celje)

Peter Čepin Tovornik, vodja prostovoljcev OO Celje
Alenka Križnik, vodja programa Spremljanje umirajočih in njihovih svojcev

V letu, ko Slovensko društvo Hospic praznuje 30 let svojega plemenitega delovanja, s ponosom predstavljamo delovanje območnega odbora Celje – odbora, ki že dolga leta vnaša toplino, strokovnost in sočutje v življenje neozdravljivo bolnih ter njihovih bližnjih na širšem celjskem območju.

Posebna odlika našega odbora je dolgoletno in tesno sodelovanje s protibolečinsko ambulanto Splošne bolnišnice Celje. S to pomembno zdravstveno ustanovo nas povezuje skupno poslanstvo – lajšati trpljenje. Naši prostovoljci in zaposleni v sodelovanju z zdravstvenimi delavci pomagajo bolnikom in njihovim družinam ne le pri obvladovanju telesne bolečine, temveč tudi pri spoprijemanju s čustveno in

z duhovno stisko, ki pogosto spremlja obdobje pred smrtjo. Rezultat tega sodelovanja je vključitev naše strokovne delavke na redne sestanke mobilnega paliativnega tima (MPT), kar predstavlja prvi primer tovrstnega sodelovanja pri nas. Poleg tega smo se na področju paliative začeli redno kontinuirano srečevati na primarni ravni v ZD Celje na rednih mesečnih sestankih, ki se jih udeležujejo patronažne medicinske sestre, zdravnica ZD Celje, predstavniki MPT in Slovenskega društva Hospic. Na ta način se med strokovnimi institucijami gradi zaupanje, katerega rezultat so dobro podprti bolniki in njihovi svojci.

Naše delo bi bilo težko izvedljivo brez trdne podpore lokalne skupnosti. Mestna občina Celje, kjer je tudi sedež našega

odbora, nas že vrsto let redno finančno podpira, za kar smo izjemno hvaležni. Ta podpora nam omogoča, da usposabljammo prostovoljce, organiziramo podporne skupine za žalujoče in izvajamo številne dejavnosti za ozaveščanje javnosti o pomenu hospic oskrbe.

Prostovoljci našega odbora so srce našega delovanja. S svojo predanostjo, spoštljivim odnosom do življenja in smrti

ter z neomajno empatijo vsak dan znova dokazujejo, da sta sočutje in človeška bližina v najtežjih trenutkih neprecenljiva.

V praznično leto vstopamo s ponosom, hvaležnostjo in z novim zagonom. Območni odbor Celje ostaja zvest svojemu poslanstvu: biti ob človeku, ko je najbolj ranljiv – z roko v roki, z odprtim srcem in z vero v moč spoštljive prisotnosti.

Mesečno srečanje; Zlati grb, 14. 5. 2024
FOTO arhiv društva



Strokovne delavke in dr. Papuga
FOTO Mišo Mihelj



Obležitev 25. obletnice OO Celje, ki smo jo praznovali 10. 10. 2024.
FOTO Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje





V sodelovanju je moč (OO Dolenjska, Posavje in Bela krajina)

Jani Kramar,

sodelavec na programih in predsednik OO Dolenjska, Posavje in Bela Krajina

Območni odbor Dolenjska, Posavje in Bela krajina je po starosti odborov v našem društvu nekje na sredini. Začetki odbora segajo v leto 2006. Prihodnje leto bo tako za nas jubilejno. Pa pogledjmo malce v zgodovino našega odbora.

Za naš rojstni dan smo prepoznali datum prvega predavanja prvega Začetnega usposabljanja za prostovoljce (ZUP) na območju, ki ga pokriva naš odbor. To se je zgodilo v četrtek, 16. marca 2006. V arhivu hranimo vabilo na to izobraževanje.

Prvo dokumentirano spremljanje neozdravljivo bolnega na domu je bilo opravljeno leta 2007, prva pogodba o prostovoljskem delu pa je bila podpisana leta 2008.

Leta 2015 je odbor dočakal prvo zaposlitev. Pravzaprav dve: najprej administrativne sodelavke preko javnih del, kmalu nato pa še prve strokovne delavke. Tako je odbor v polnosti zaživel.



V tem istem letu nam je Mestna občina Novo mesto v brezplačno uporabo dodelila prostore na Rozmanovi 10, kjer je sedež odbora tudi še danes.

V našem odboru smo posebej ponosni na zgledno sodelovanje s Paliativnim timom Splošne bolnišnice Novo mesto. Seveda je lažje iti v službo, če veš, da sodeluješ s krasnim timom. Še bolj pa nas veseli, da je zaradi našega odličnega sodelovanja, ki ga krasijo medsebojno spoštovanje, podpora in žlahtna kolegialnost, vzorno poskrbljeno tudi za naše uporabnike. Lahko rečemo, da skupaj s paliativnim timom pravo hospic in paliativno oskrbo vzpostavimo tam, kjer si uporabnik to želi. Največkrat je to na domu uporabnika.

Nobena skrivnost ni več, da se pri nas z velikim razumevanjem Mestne občine Novo mesto in podporo občin iz naše regije že snuje hiša hospic. Ne samo, da



se snuje, ampak je tudi že izbrana lokacija. Na Dolenjskem je veliko lepih krajev, nekateri menijo, da so najlepši kottički pri nas ob reki Krki. Ob Krki bo stala tudi naša hiša hospic. Arhitekti že rišejo in računamo, da se bo ob praznovanju 20. rojstnega dne našega odbora tudi že kaj videlo.

Vse na tem svetu ima svoj cikel. Tako tudi društva, znotraj njih območni odbori in v njih posamezni prostovoljci.



Lokacija bodoče hiše Hospic
FOTO Jani Kramar



SKUPAJ v ciklu življenja (OO Gorenjska)

Romana Adam, sodelavka na programih in predsednica OO Gorenjska

Pred kuliso Karavank in Julijskih Alp so na dan zmage 2002, osem let po ustanovitvi društva, nadobudne lokalne prostovoljke ustanovile območni odbor Gorenjska. Od prve predsednice, Štefke Ferbežar, nato njene naslednice, Mire Stušek pa vse do danes prostovoljke in prostovoljci nudijo oporo umirajočim ter žalujočim v njihovih najtežjih življenjskih trenutkih.

Pomemben del našega delovanja pa ni le pomoč drugim, temveč tudi medsebojna

podpora in druženje med prostovoljci. Zgodbe, ki jih spremljamo, nas nagovorijo in prispevajo k naši osebnostni rasti, ozaveščanju, poglobljanju čutenj ter povezanosti med nami, pripadniki *plemena Hospic*. Vse to je nekaj, kar nas bogati in nam daje občutek smisla. Predvsem pa nas nauči, da kot ljudje ne delujemo altruistično le v vlogi prostovoljcev, navzven, temveč in predvsem navznoter, med seboj.



FOTO arhiv društva

Kot omenjeno, tudi naš odbor prehaja skozi življenjske cikle: rojstvo, mladost, zrelost ... Doživljamo valove entuziazma, aktivizma, včasih pa tudi razočaranja, stagnacije, a vedno znova vztrajnosti, predanosti, povezanosti, zaupanja, pomirjenosti in radosti. Doživljamo obdobja, ko smo številčni, polni energije in znanja ter bogatimo lokalno okolje. A potem nastopi obdobje zatišja, ko se zaradi življenjskih okoliščin kdo umakne,

kakšna aktivnost zastane. In ravno v teh trenutkih se izkaže močna vez, ki smo jo stkali med leti in jo gojili s skupnimi pikniki ter drugimi pristočasnimi dejavnostmi, zaradi česar odbor uspešno preživlja vse cikle.

Skrbne, srčne vezi drug z drugim, sproščenost, domačnost in egalitarizem, ki si jih kot manjši odbor lahko privoščimo, so tako naše največje bogastvo.



FOTO arhiv društva



FOTO arhiv društva



Spominski park Marjetica za mrtvorojene otroke (OO Koroška)

Marjetica Stojanović Verdinek, predsednica OO Koroška

Pred osemnajstimi leti sem po svoji težki preizkušnji postala soustanoviteljica OO Koroška.

Tako profesionalno kot zasebno sem se redno srečevala z bolečinami in s stiskami umirajočih in njihovih svojcev v žalovanju za njimi.

Na *Hospic večeru*, ki smo ga organizirali,

se je izpostavila bolečina mater, ki so rodile mrtve otroke, in ti nimajo svojega obeležja. Zato smo si v OO Koroška zadali, da poskrbimo za to. Po osmih letih nam je ob pravem posluhu občinskih veljakov uspelo, da ima tudi pokopališče v Slovenj Gradcu lepo pietetno obeležje *Park Marjetic*.

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

Na pobudo naše predsednice in prostovoljke, Marjetice Stojanović Verdinek se je mestna občina Slovenj Gradec odločila urediti spominski park za otroke, ki so umrli med nosečnostjo ali kmalu po porodu. Konec oktobra 2016 smo svečano otvorili *Spominski park Marjetica* na pokopališču Slovenj Gradec.

Veliko veselje ob spočetju otroka in pričakovanju njegovega rojstva se vedno ne konča tako, kot si želimo. Sanje in želje staršev se včasih zaključijo s prezgodnjim porodom in smrtjo otroka, spet drugi zaradi različnih vzrokov umrejo kmalu po porodu. Vsa teža, skrb in žalost, ki se je

zgrnila na te starše, je ostala na njihovih ramenih. Pokop otroka v individualen ali družinski grob je bil bolj izjema kot pravilo, ostali otroci pa so bili pokopani ob robu pokopališča. Grobovi so bili oštevilčeni in zapuščeni. Z letom 2016 pa se je v Mestni občini Slovenj Gradec vse spremenilo. Ti otroci so dobili skupen prostor, ki je pietetno obeležen in je vsem v ponos. Lepi bel marmor naznanja, da smo prestopili prostor miru, kjer se nahaja skupen park zgodaj umrlih in mrtvorojenih otrok. Tu lahko svojci prižigajo svečke in se poklonijo svojim otrokom.



Podelitev Plakete Mestne občine Slovenj Gradec Slovenskemu društvu Hospic.
FOTO Knmedia.net



Moč moškega žalovanja (OO Ljubljana)

Žiga Čamernik, vodja prostovoljcev OO Ljubljana

Vsako leto 15. oktobra se spominjamo otrok, umrlih med nosečnostjo ali kmalu po porodu.

V obdobju pandemije covid-19 je skupina moških prostovoljcev Slovenskega

društva Hospic začela uresničevati idejo, ki je svojevrsten *tabu znotraj tabuja*; t. i. moško žalovanje za bližnjo preminulo osebo, ki je po svoji naravi zelo specifično. *Moški ne jokajo*, je sicer

stavek, ki počasi spada že na smetišče zgodovine, pa vendarle ima lahko njegov učinek še danes daljnosežne, celo usodne posledice. Dopustiti si, da ti je kot moškemu resnično hudo, potočiti kakšno solzo ali dve, je namreč nekaj, kar večina moških skriva celo pred samim sabo.

Čustvovanje je za moškega v praksi resničen tabu, ne glede na to, koliko je bilo zadnja leta že povedanega, pa tudi napisanega o tem. Dejstvo je, da na nas najtrdovratneje delujejo prav družbeni in družinski vzorci, ki smo jih pridobili med evolucijo. V tem kontekstu je v večini moških, ki bi radi poiskali določeno pomoč pri svoji obliki žalovanja ali kakšni drugi stiski, še vedno skrit tihi glas, ki nam šepeta, da smo strahopetci, kar seveda ne bi moglo biti dlje od resnice. Dejansko je ravno obratno. Priznati si, da potrebujemo pogovor, zaupno deljenje tišine ali zgolj daljši sprehod z zaupanja vredno osebo, je ne samo pogumno in osvobajajoče, pač pa včasih tudi nujno potrebno, da lahko

vsaj znosno preživimo dan. Da o tednu ali mesecu niti ne razmišljamo.

Skupina žalujočih vdovcev (vsi so leta 2024 izgubili svoje žene in družice), za katero mi je pripadla čast, da jo vodim, je ugledala luč sveta novembra minulega leta in je ena redkih tovrstnih skupin, če že ne unikum v slovenskem prostoru, čeprav bi bilo nemara dobro, da je kar pravilo oziroma stalnica. Pa da ne bo pomote; nikakor ne gre za klub kakšnih jokavcev, ki ne bi zmogli stati na lastnih nogah in se spoprijemati z izzivi življenja, pač pa za polnokrvne možakarje, ki jih večino poleg žalovanja čakajo še zahtevni procesi vzgoje (kar trije od štirih so očetje najstnic) in uresničitve v svojem poklicu. Naša skupina v prvi vrsti obstaja z namenom, da je njihov vsakdan karseda osmišljen, čeprav je včasih tudi to težko. Pridejo namreč dnevi, ki jih je treba zgolj preživeti. Slednji občutek poznamo prav vsi, pa če gre za žalovanje ali nekaj povsem drugega, mar ne?





Od paliative do sočutnega mesta (OO Maribor)

Nada Kunstek, dipl. medicinska sestra in predsednica OO Maribor

Zgodba Hospica v Mariboru je zgodba srčnosti, vztrajnosti in sočutja. Začela se je dobro leto po ustanovitvi Slovenskega društva Hospic z željo, da bi tudi ljudem na Štajerskem omogočili dostojanstveno slovo. Pobudo so ob pomoči predanih prostovoljcev prevzele usposobljene medicinske sestre, ki so pogumno stopile na pot spremljanja umirajočih in njihovih svojcev.

Koordinatorke hospic oskrbe so iz varnih ambulant naredile velik premik na povsem novo delovno področje medicinskih sester »brez uniforme«, na domu. Pridobljeni dve koncesiji za opravljanje javne patronažne zdravstvene službe sta omogočili celostno oskrbo težko bolnih, umirajočih in njihovih svojcev.

Ideja o info točki za širšo javnost, ki bi zagotovila hitro podporo bolnikom in njihovim družinam pri soočanju z neozdravljivo boleznijo in pomoč pri načrtovanju nadaljnje oskrbe, se je uresničila leta 2014, ko smo v UKC Maribor odprli prvo info točko za podporo bolnikom in svojcem. Ob Svetovnem dnevu hospica in paliativne oskrbe 2018 pa je zaživel projekt *Sočutno mesto* – prostor srčne pomoči vsem, ki se srečujejo z boleznijo ali izgubo. Tako smo ustvarili edinstveno slovensko prakso humanitarnega povezovanja v paliativni oskrbi, da bi bili blizu, ko nas kdo potrebuje.

Med epidemijo smo iskali nove poti za stik in vzpostavili sočutni telefon. Tudi glas na drugi strani je postal most do človeka v stiski. Tako smo ustvarili prostor, kjer slovo ni osamljeno in kjer lahko bolniki ter svojci čutijo, da niso sami.

Sočutno mesto v prostorih UKC Maribor in sodelovanje z onkološkimi ambulantami; z Vesno Ribarič Zupanc, dr. med. spec. internistkko. S sodelovanjem poskrbimo za maksimalno pomoč in podporo umirajočim v vsakem trenutku, ko nas potrebujejo.



FOTO Kaja Božiček



ZUP Ajdovščina 2025. FOTO Katarina Čermelj

Kamni ob klopi Trenutek. FOTO arhiv društva





Rojstvo listka Timija (OO Murska Sobota)

Mateja Meolic, prostovoljka OO Murska Sobota

Kako najmlajšim, najbolj ranljivim približati minljivost? To vprašanje se nama je s sodelavko Andrejo Grabar vedno znova porajalo. Po glavi so se nama podile različne zamisli in ideje. Naenkrat pa klik. Najmlajši ne potrebujejo težkih razlag, pač pa nekaj, kar vidijo in slišijo na način, ki je najbližje samo njim. Kaj če bi jim minljivost predstavili skozi zgodbo, ki jih imajo otroci tako radi? Na spletu in v knjižnici je bilo kar nekaj otroške literature na to temo, a treba je bilo najti tisto *ta pravo*. Sledila sta odhod v knjižnico in brskanje po literaturi. In našel se je listek Timi. Sledilo je branje zgodbe o listku Timiju in njegovih prijateljskih, ki se spreminjajo skozi letne čase, dokler s prvimi snežinkami mehko ne pristanejo na tleh. Kaj hitro sva ugotovili, da lahko z njeno pomočjo najmlajšim razloživa življenjski krog in pomen smrti. Zgodbico sva večkrat prebrali in zelo se naju je dotaknila. Kmalu več branje ni bilo dovolj. Odločili sva se, da mora listek Timi *oživeti*.

Zgodba Jesen listka Timija.
FOTO arhiv društva



Padla je odločitev, da bova zgodbico predstavili v obliki lutkovne predstave, kajti lutka je otrokom zelo blizu, saj je odlično izrazno sredstvo.

Lutkovna predstava seveda ni mačji kašelj, zato sva se z Andrejo takoj lotili dela. Zamislili sva si, kakšne kulise bova imeli, kakšne lutke bova potrebovali. Bilo je treba veliko vztrajanja in poguma in seveda pomoči drugih, a na koncu je listek Timi *oživel*. Bili sva pripravljeni, da ga predstaviva drugim. Spomnim se prve predstave, ko sva s cmokom v grlu čakali, kako jo bodo sprejeli. Odziv je bil pozitiven in to naju je spodbudilo, da sva zgodbico o listku Timiju predstavili večkrat – mlajšim, pa tudi tistim malo starejšim.

Ponosni sva, da se je listek Timi *rodil* prav v našem murskosoboškem odboru, še bolj pa, da je obiskal tudi druge odbore, v katerih *živi* še naprej in druge uči o minljivosti, ki je del našega življenja.

Zgodba Jesen listka Timija.
FOTO arhiv društva





Klop žalovanja - kraj srečevanja in premišljevanja (OO Primorsko-Notranjska)

Irena Margon, predsednica Kulturnega društva Lipa Pivka

V Območnem odboru Primorsko–Notranjska Slovenskega društva Hospic so uresničili idejo o ureditvi klopi v parku na Habjanovem hribu v Pivki, kjer je grobnica padlih borcev. Od tu je lep pogled na Zgornjo Pivko, proti očaku Snežniku in Krpanovi Sveti Trojici z obnovljeno cerkvico. Pravo mesto, na katerem se človek vpraša o temeljnih vprašanjih svojega obstoja in čustvovanja, o življenju na sploh. Občina Pivka je društvu darovala klop, prostovoljci pa so v bližini zasadili vrbo žalujko kot simbolno drevo. Bližina grobišča borcev, ki so padli v zadnjih bojih druge svetovne vojne na Pivškem, kar vabi k premisleku o minljivosti življenja. Namen ureditve klopi žalovanja je tudi v osveščanju ljudi za pravi odnos do temeljnih vprašanj in o poslanstvu

društva Hospic. Krasna veduta, ki se ponuja človeku s tega mesta – pokrajina z značilnimi pivškimi travniki, ki so del leta mlake in z gozdnatimi Javorniki, umirja misel in vabi k premišljevanju. Prostovoljci OO Primorsko–Notranjska so že večkrat pripravili krajše pohode s ciljem pri klopi za žalovanje. Tu so z drugimi udeleženci spregovorili o delu in poslanstvu društva ter delili svoja spoznanja in izkušnje. Ob klopi žalovanja nameravajo urediti še manjšo *knjigobežnico*, urejen kotiček z literaturo in gradivom društva Hospic. Tako bo klop žalovanja postala mesto srečevanja, razmišljanja in pogovora za vsakogar, ki se bo želel v svoji žalosti ob izgubi bližnjega pogovoriti z nekom, ki bi ga poslušal, ali preprosto razmišljati o naši povezanosti v minljivosti ...

Sprehod do klopi 4. 4. 2024.
FOTO arhiv društva



Vrba klop Pivka 20. 4. 2023
FOTO arhiv društva





Nota humanitarnosti odmeva (OO Severna Primorska)

Katarina Čermelj, zaposlena kot pomoč pri organiziranju
in izvajanju dejavnosti društva

Nota humanitarnosti je bila ideja, ki sem jo imela in razvila s pomočjo prijateljice Sare Štrancar. Obe že leta delujeva v Glasbenem društvu NOVA, kjer pomagava pri organizaciji različnih dogodkov in festivalov. *Nota* je sedaj iz najinega prijateljstva prerasla v sodelovanje med Slovenskim društvom Hospic in Glasbenim društvom NOVA. Vsako leto poteka v bližini svetovnega dneva humanitarnosti, ki ga praznujemo 19. avgusta.

Prvotni namen *Note humanitarnosti* leta 2022 je bil osveščanje javnosti o delu zaposlenih in prostovoljcev v Slovenskem društvu Hospic z glasbo GD NOVA za popestritev vzdušja. Dogodek je potekal kot pogovorno-glasbeno srečanje v gozdičku v Novi Gorici. Naslednje leto smo *Noto* preselili v Ajdovščino, kjer tudi ostaja. *Nota humanitarnosti 2023* je še vedno potekala kot pogovorno-

glasbeno srečanje v naravi na zelenici ob rimski utrdbi. Tokrat pa so svoje zgodbe o delovanju na humanitarnem področju podelili tudi predstavniki osmih gostujočih humanitarnih društev. Tretja *Nota humanitarnosti* je potekala v večjem obsegu kot prireditve s stojnicami, na katerih se je predstavilo enajst različnih organizacij, ki pomagajo ljudem v stiski. V petek, 22. avgusta 2025, smo skupaj organizirali že četrto *Noto humanitarnosti* na Lavričevem trgu v Ajdovščini. Na stojnicah se je letos predstavilo kar dvajset različnih organizacij iz javnega in nevladnega sektorja.

Z leti se je izkazalo kot zelo pomembno spoznavanje vseh organizacij med sabo in prepoznavanje vseh oblik pomoči, ki jih nudimo. Vsako leto se *Nota humanitarnosti* eksponentno povečuje in povezuje vedno več organizacij na



Nota humanitarnosti 2022. FOTO Mateja Pelikan

različnih področjih delovanja. D. Turk in A. Štor iz Društva Abstinent Vipavske doline sta letos zapisala: »Vipavska dolina je humanitarna dolina. Toliko nas je, ki želimo in zmoremo pomagati, da ni treba, da niti eden sam v stiski ostane sam, niti

eden. Za vse nas je sreče dovolj, če jo le iščemo skupaj!«

S prireditvijo počasi skozi leta dosegamo cilj, ki je že od vsega začetka razvoj strpnejše in bolj razumevajoče družbe.



Nota humanitarnosti 2023. FOTO Marija Mlakar

Nota humanitarnosti 2024. FOTO Katarina Čermelj





Naši levjesrčni, naša duša (OO Slovenska Istra)

Tamara Tedesco Ljutić, strokovna delavka

Skupina žalujočih otrok deluje na odboru Slovenske Istre že od začetka oživitve odbora. Sprva so bile skupine številčno manjše, vendar se število otrok iz leta v leto povečuje, zato večkrat izvajamo delavnice v dveh ločenih prostorih glede na starost. Pridružijo se nam tudi Levjesrčni iz bolj oddaljenih krajev: iz Postojne, Cerknice, celo iz Tolmina.

Delavnicam se večkrat radi pridružijo tudi prostovoljci iz drugih bližnjih odborov in si tako pridobivajo izkušnje. Večina Levjesrčnih redno in zelo rada obiskuje delavnice. Junija se tudi udeležijo Tabora Levjesrčnih.

Ko se spoznamo, si nadenemo skupinsko ime, določimo pravila dela in si izmislimo prav poseben način pozdravljanja, ki je samo naš in s katerim začnemo ter končamo vsako delavnico.

Skupaj ustvarjamo, podelimo težke trenutke, skupaj jokamo ... znamo pa se tudi pogostiti, nasmejati in zapeti himno *Levjesrčnih*! Na vidnem mestu imamo postavljeno drevo; na listek v obliki srčka zapišemo ime osebe, ki jo nosimo v srcu in jo pogrešamo, ter srček pobarvamo. Preden ga obesimo na drevo, vsak Levjesrčni pove nekaj o umrli osebi. Nato prižgemo svečko in jo položimo pod drevo ...

Ob sklepu delavnic, preden se *Levjesrčni* udeležijo tabora, gremo vsi skupaj na pico. Sledita še sladoled in zabava na igralih.

Vsako leto se skupaj s starši ponovno srečamo septembra, da si povemo, kako smo preživeli počitnice, in podelimo vtise s Tabora Levjesrčnih.

Ob koncu se objamemo, *Levjesrčni* in starši si izmenjajo kontakte ter si zaželimo vso srečo.

In začne se novo *Levjesrčno* šolsko leto ...

FOTO arhiv društva





FOTO arhiv društva



FOTO arhiv društva



Levček objema Levjesrčne že desetletje (OO Velenje)

Jasna Zorec, strokovna delavka

Velenjski odbor je bil ustanovljen leta 1997 in je tretji otrok našega društva. Zaznamuje ga torej bogata in dolga zgodovina. Prav na našem odboru se je rodila ideja o *Levčku Objemčku*, kot ga na naših Taborih Levjesrčnih poznamo danes. Pravzaprav je bila pobudnica levčkove nove podobe prostovoljka Tatjana Šuha. Pisalo se je leto 2014; levček kot tak je sicer že obstajal in tolažil otroke na taborih, vendar se je Tatjana domislila, da bi bil lahko z novo podobo še prijaznejši za naše levjesrčne otroke. Za izdelavo novega levčka se je obrnila na prostovoljko Lino Jelen. Skupaj sta iskali različno blago. Lina je z listanjem po

slikanicah in spletu iskala idejo za primeren levčkov obraz. Za pomoč pri izrisu se je obrnila tudi na prijateljico. Izrezala je prve levčkove dele; prostovoljka Petra Toplak je prispevala idejo za njegov še manj strog izraz. Novi *Levček Objemček* je bil prvič predstavljen istega leta na dobrodelnem koncertu za tabor v Murski Soboti, prav tako pa je naš odbor prevzel izdelavo vseh levčkov za tisto leto. Pri delu je poleg že omenjenih vneto sodelovala še Vera Felicijan, pa tudi ostale prostovoljke našega odbora. Kroj *Levčka Objemčka* prostovoljke Line se tako uporablja že več kot 10 let. Kot odbor smo na to izjemno ponosni.

Novi zaposleni in prostovoljci našega odbora se po najboljših močeh trudimo peljati naprej poslanstvo društva ter zgodbo sočutja. Posebnost našega odbora je tudi, da je trenutna ekipa zelo naklonjena glasbi, saj naš prostovoljec Franjo Jurovič z igranjem kitare prida poseben pomen pogovorom na naših

Hospickafejih in drugih dogodkih. Skupaj radi zapojemo na naših druženjih. Verjamemo, da glasba povezuje in napolni srca za vse dobro, kar želimo predati uporabnikom naših programov, ko se znajdejo v težkih trenutkih, in seveda širši družbi, da postane pozornejša na stiske sočloveka.



VDC MS – 2015.
FOTO arhiv VDC Murska Sobota



VDC MS – 2020.
FOTO arhiv VDC Murska Sobota



Podeželsko okolje kot okvir delovanja (OO Zgornja Savinjska dolina)

Tadeja Gotar, zunanja sodelavka

Območni odbor Zgornja Savinjska dolina deluje v podeželskem okolju, kjer zaradi oddaljenosti od večjih središč primanjkuje programov, ki bi prebivalcem nudili podporo ob bolezni ali izgubi. Takšna umeščenost nam omogoča neposreden vpogled v življenje manjših skupnosti in oblikovanje pristopov, prilagojenih njihovemu načinu življenja. Ker gre za območje, kjer splošni kanali obveščanja pogosto ne dosežejo vseh prebivalcev, se

kot učinkovite kažejo bolj osebne oblike komuniciranja. Informacije o našem delu zato širimo tudi s pomočjo osebnega pristopa, ki je v manjših skupnostih še posebej pomemben – z ohranjanjem rednih stikov s prebivalci, s sodelovanjem na lokalnih dogodkih ter povezovanjem z občinami, s šolami, z župnijami, društvi in drugimi lokalnimi organizacijami.

Z razvojem sodelovanja v lokalnem okolju aktivno oblikujemo in podajamo pobude



Prvi sestanek prostovoljcev OOZSD v NZ 2024. FOTO arhiv društva



68 Hospickafe 1. 4. 2025. FOTO arhiv društva

za nove projektne vsebine, ki temeljijo na potrebah, prepoznanih v praksi. Z njimi želimo spodbuditi deležnike k prepoznavanju pomena tovrstnih programov in njihovemu vključevanju v lokalne strategije za trajnostni razvoj. Ena takšnih pobud, ki jo je prepoznala in podprla tudi lokalna skupnost, je projekt *IMRO*, ki predstavlja primer dobre prakse razvoja novih vsebin v ruralnem okolju.

Ker je v tukajšnji način življenja globoko zakoreninjeno neformalno druženje med krajani, sosedi, društvi in vaškimi skupnostmi, ta značilnost zaznamuje tudi delovanje našega odbora. Poleg rednega

izvajanja programov smo vzpostavili neformalna srečanja za zaposlene in prostovoljce, ki so postala pomemben del naše skupnosti.

Naše delo v ruralnem okolju, ki vključuje sodelovanje z različnimi deležniki v lokalni skupnosti, neformalno povezovanje ter krepitev odnosov med prostovoljci, zaposlenimi in skupnostjo, pa tudi inovativne projektne pobude, utemeljene na v praksi prepoznanih potrebah, pomembno prispeva k razvoju in nadgradnji pristopov društva na nacionalni ravni, zlasti pri oblikovanju rešitev, usmerjenih v specifične potrebe lokalnih skupnosti.

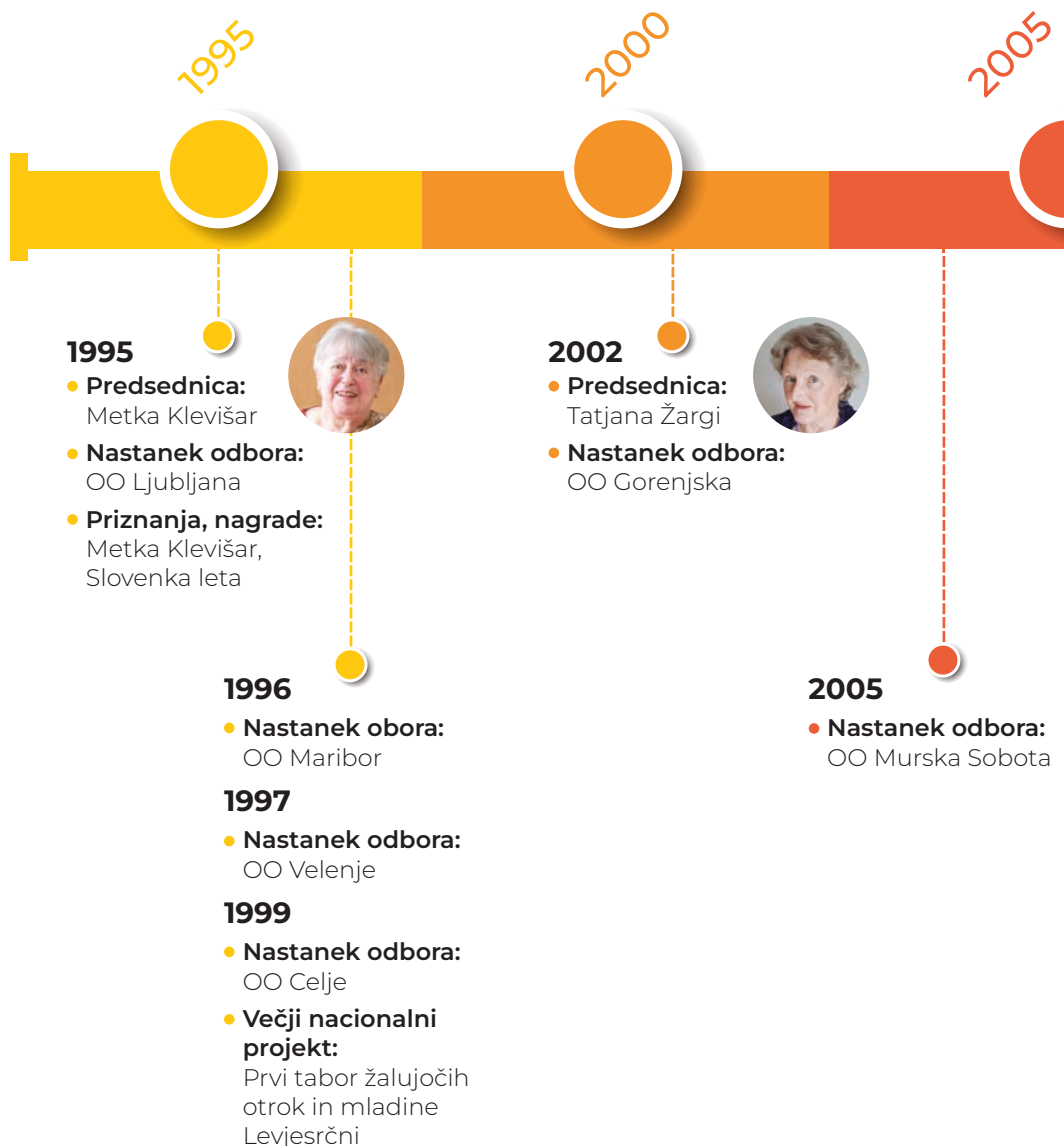
FOTO arhiv društva



Pogled na mejnike tridesetletnega

12 območnih odborov
po vsej Sloveniji

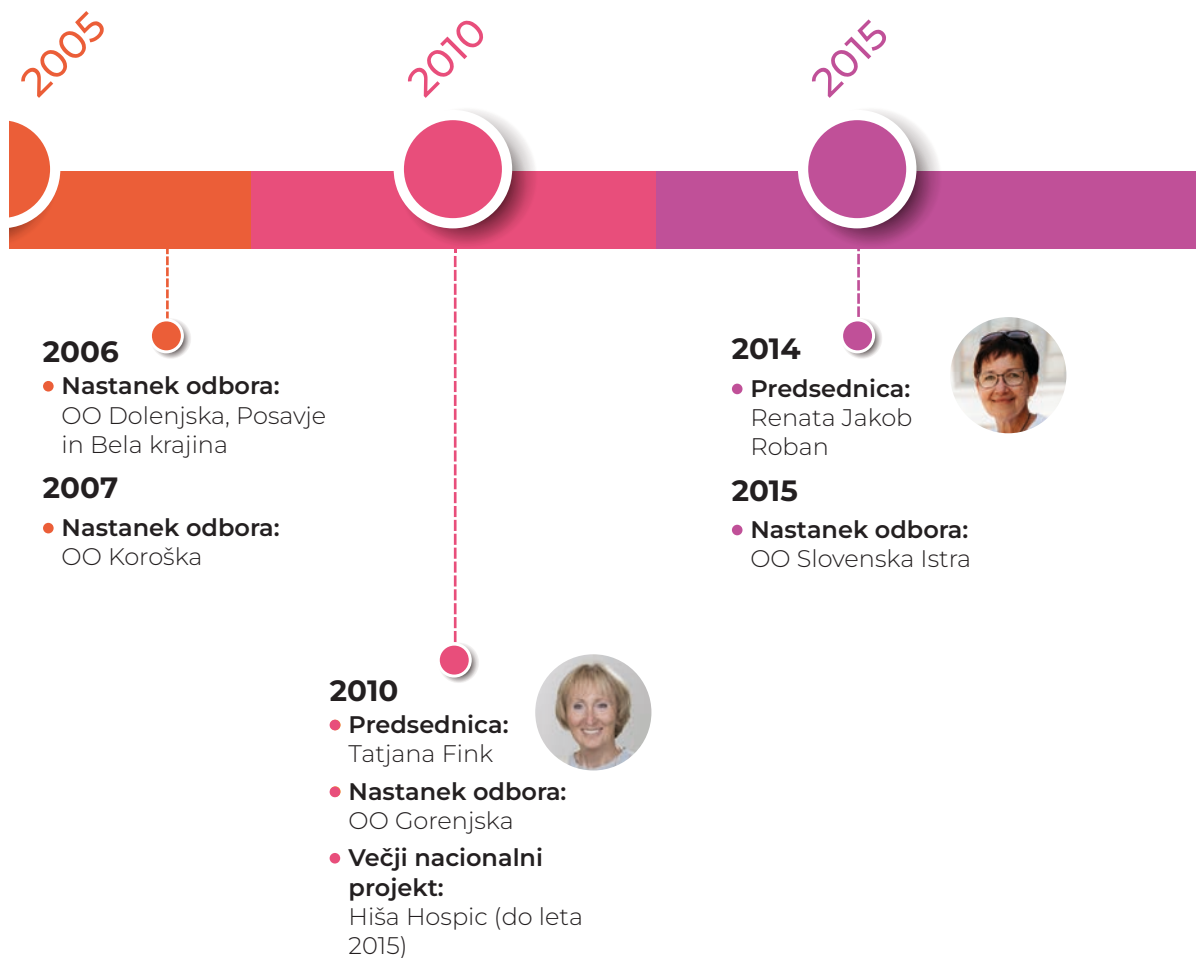
4 programi podpore
za uporabnike



delovanja društva

26 Taborov Levjesrčni
za žalujoče otroke in mladostnike

750 žalujočih otrok in mladostnikov
na Taborih Levjesrčni



161.994,1
prostovoljskih ur dela

4825
izobraževanj in delavnic

2016

2017

2018

2019

2020

2016

- **Nastanek odborov:**
OO Primorsko-Notranjska
OO Severna Primorska
- **Priznanja, nagrade:**
Priznanje Prostovoljec leta 2016 za projekt lutkovna igrlica *Jesen listka Timija*



2019

- **Večji nacionalni projekt:**
Projekt *Živim-Pomagam-Povezujem*;
- **Priznanja, nagrade:**
»HOSPIC« Trusted brand 2019 v kategoriji dobrodelna organizacija;
Priznanje za posebne dosežke na posameznih področjih dela v letu 2018 (MDDSEM)

2018

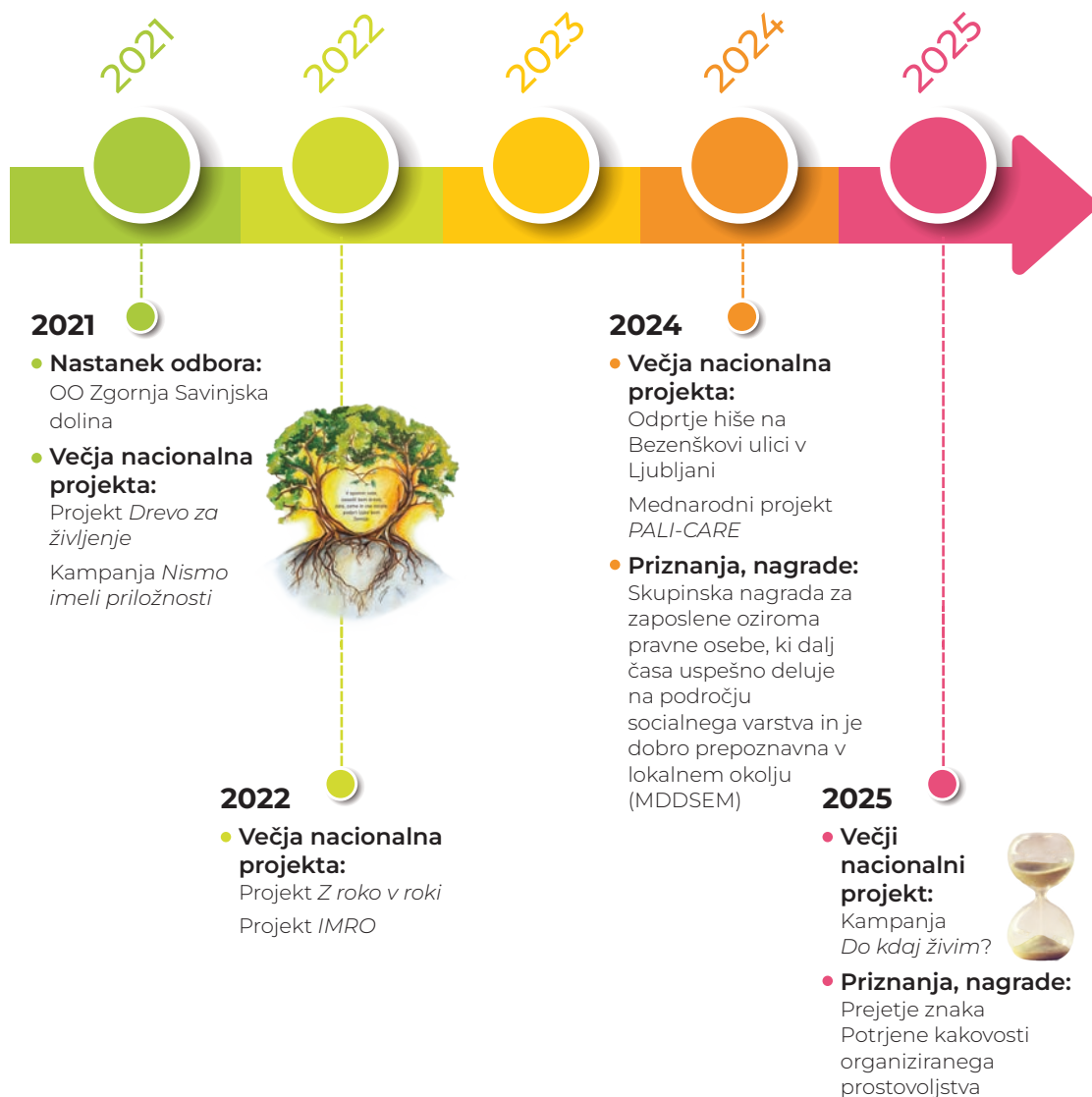
- **Priznanja, nagrade:**
Nagrada na področju prostovoljstva za leto 2017 (Ministrstvo za javno upravo)

2020

- **Večja nacionalna projekta:**
Projekt *Facing Death*
Projekt *Moč moškega žalovanja*
- **Priznanja, nagrade:**
Spominski znak Vlade Republike Slovenije za požrtvovalnost v boju proti COVIDU-19
Zahvala predsednika Republike Slovenije za nenadomestljivo vlogo na področju paliativne oskrbe in pomoči umirajočim in njihovim svojcem
Priznanje za 25-letno delo na področju humanitarosti

podpora 14.578
umirajočim bolnikom in njihovih svojcev

več kot 200
aktivnih prostovoljcev



POTRJENA KAKOVOST
ORGANIZIRANEGA PROSTOVOLJSTVA
SLOVENSKA MREŽA
PROSTOVOLJSKIH
ORGANIZACIJ

Spomini nagrajenih prostovoljcev na nacionalni ravni

Prispevke uredil: **Peter Čepin Tovornik**, vodja prostovoljcev
OO Celje

V tridesetih letih delovanja Slovenskega društva Hospic so številni prostovoljci s svojo srčnostjo, predanostjo in sočutjem soustvarjali neprecenljivo zgodbo spremljanja ter podpore ob koncu življenja. Med njimi izstopajo posamezniki, ki so za svoje izjemno delo na nacionalni ravni prejeli posebna priznanja. V tem poglavju delijo svoje spomine – iskrene, ganljive in navdihujoče utrinke, ki pričajo o moči prostovoljstva, človeške bližine in neprecenljivih trenutkih skupnega bivanja. Njihove zgodbe so dragocen mozaik skupne poti društva, ki nas spominja, zakaj je biti tam za druge največje darilo.

Marija Cehner, Naj prostovoljka 2007 (nad 30 let)



Ob povabilu, naj nekaj napišem ob prejemu priznanja – mimogrede, naj bi bilo leta 2007 –, sem ustavila čas in se v spominu vrnila pred kar nekaj let nazaj do začetka mojega prostovoljnega dela v hospicu, ki sega v leto 1997 v mariborski odbor.

Takrat sem poučevala na Srednji zdravstveni šoli Maribor; sem medicinska sestra. Udeležila sem se izobraževanja, ki ga je organiziralo mariborsko društvo. Čutila sem potrebo, da izkušnje in znanja, ki jih prinaša spremljanje umirajočih, prenašam na bodoče zdravstvene delavce. A to ni bil edini motiv za vključitev v prostovoljno delo društva. Za mano je bilo dragoceno spoznanje spremljanja umirajoče mame. Temu drugemu motivu se je pridružil še tretji. Razmišljala sem o svoji upokojitvi, ki se je počasi bližala. Ob podelitvi priznanja sem bila že upokojena. Tako sem se lahko v polni meri posvetila prostovoljnemu delu,



ki je trajalo 21 let. Načela in smernice društva pa delujejo v meni še naprej. Vzajemnost dajanja in sprejemanja te bogati.

Priznanja sem bila vesela, še bolj pa sem bila hvaležna, da me je življenje pripeljalo v to izkušnjo, ki mi je ves čas aktivnega dela pomagala živeti – in mi pomaga še danes.

FOTO osebni arhiv

Marko Škrajnar, Naj prostovoljec 2010 (nad 30 let)

Priznanje brez besed in fotografije

Vsako leto Mladinski svet Slovenije v okviru natečaja *Prostovoljec leta* izbere posameznike, ki s svojo predanostjo, srčnostjo in z nesebičnostjo pomembno prispevajo k skupnosti. Eden takšnih je tudi Marko Škrajnar, ki je prejel priznanje Naj prostovoljec 2010.

Ob pripravi jubilejnega glasila, ki izhaja ob 30-letnici delovanja Slovenskega društva Hospic, smo želeli zbrati misli vseh dosedanjih prejemnikov priznanja na nacionalni ravni iz vrst naših prostovoljcev – o tem, zakaj so postali prostovoljci; kaj jim pomeni in kako so doživeli prejeto priznanje.

Marko Škrajnar se je odločil, da zapisa ne bo prispeval. Njegovo odločitev spoštujemo in jo razumemo kot izraz osebne skromnosti ter notranje drže, ki ne išče pozornosti. Verjamemo, da včasih tišina spregovori bolj kot besede.

Markova pot prostovoljstva v društvu je bila zaznamovana s sočutjem, toplino in z globokim razumevanjem človeške ranljivosti. Svoje priznanje si je več kot zaslužil – ne le kot posameznik, temveč kot predstavnik vrednot, ki jih naše društvo že tri desetletja živi in uresničuje.

”

V Slovenskem društvu Hospic z velikim ponosom spremljamo, ko naši prostovoljci prejmejo priznanja tudi na nacionalni ravni.

Andreja Cilenšek, Naj mentorica prostovoljcev 2019



V Slovensko društvo Hospic sem prišla kot prostovoljka leta 2015. Začetno usposabljanje za prostovoljce me je vsebinsko navdušilo.

Začela sem delovati na celjskem odboru, na začetku imela pogovorno skupino v Domu ob Savinji Celje in kmalu začela tudi s spremljanjem umirajočih. Uživala sem v družbi starostnikov, navdihovala so me srečanja pogovorne skupine, na katerih smo se skupaj učili zaznavanja občutkov in njihovega deljenja skozi življenjske teme, ki so pogosto pripeljale do teme minljivosti.

Kmalu sem prevzela tudi vodenje programa Prostovoljstvo. Delo s skupino prostovoljcev, ki namenja svoj prosti čas prostovoljski humanitarni organizaciji, me je motivirala in osmišljala delo.

Uživala sem v sodelovanju z vsemi prostovoljci, pa tudi z zaposlenimi – na tej poti sem se tudi veliko naučila. Odprtosti do sprememb, fleksibilnosti in timskega dela, pa tudi dodatnega sočutenja ob vseh zgodbah, ki jih prostovoljci prinesejo s seboj v hospic. Leta 2020 sem s ponosom prejela nacionalno priznanje *Naj mentorice prostovoljcev 2019*. Globoko ganjena sem bila, ko sem brala podpirne izjave. Ko zdaj obujam spomine, sem se spomnila tudi Mančine, en del delim z vami:

»Andreja Cilenšek vzpostavlja pri svojem delu odnose, v katerih se ljudje počutijo sprejete: videne, slišane. Zares ugledane! To zmore zato, ker se je odločila za pot Ljubezni, po kateri hodi z nahrbtnikom, polnim empatije, sočutja in nežnosti. Malo je tako osredotočenih in predanih ljudi, malo je tako toplih, globokih osebnosti. Zato lahko veliko daje: umirajočim, žalujočim, nam prostovoljcem in svetu, ki je potreben takih ljudi kot puščava dežja. Res dobrega mentorja brez teh lastnosti preprosto – ni!«



FOTO arhiv društva

Miralem Zec, Naj mentor prostovoljcev 2020

S hvaležnostjo za vse izkušnje s hospic družino!

Navdihuje me ta prostor, kjer domujejo iskrenost, sočutje, hvaležnost, naročje za ranljivost, nežnost, razumevanje, mir ... To, kar vsak od nas potrebuje in bom tudi sam potreboval, ko se bom poslavljaj. Navdihuje me lastno zorenje in zorenje, ki ga opazim pri drugih.

Januarja 2019 sem se kot prostovoljec vključil v dejavnosti društva in na povabilo kmalu tudi prevzel vlogo vodje prostovoljcev, ki sem jo opravljal do leta 2022. Leta 2021 sem prejel priznanje *Naj mentor prostovoljcev* za leto 2020. Za to so zaslužni tudi prostovoljci in zaposleni, ki so me opisali takole: »Njegov občutek za sočloveka, neustavljiva strast do dela, potrpežljivost, empatija in razumevanje na prostovoljce delujejo izredno motivacijsko in pomirjajoče. S svojim optimizmom in pozitivnostjo jih bodri ter ustvarja varno okolje, v katerem lahko brezskrbno delijo svoje zgodbe in težja občutja. In to, kot potrjujejo prostovoljci, počne srčno in predano.«

In sam sem v intervjuju povedal: »Pomembno mi je, da imamo odprt in varen prostor, v katerega prihajamo in v njem delujemo. Prostovoljci včasih potrebujejo, ko pridejo, da lahko stresejo naporen dan s sebe, se spočijejo in delijo, kar jih teži. Pomaga tudi, da sem zavzet pri delu in verjamem v naše poslanstvo, kar spodbuja k motiviranosti. Pa tudi to, da imam rad mir. Začutijo, kadar sem nemiren in to se zna preslikati na njih. Ves čas so mi zrcalo. Pomembna je tudi Hvaležnost. Hvaležen sem za vsakega prostovoljca, ki se nam priključi in je pripravljen dajati svoj čas življenja uporabnikom ter društvu. To je izredno dragoceno in vredno spoštovanja. Od iskrenosti in njihovih zgodb, od svoje vloge vodje prostovoljcev in lastnih napak se ogromno naučim.«



FOTO arhiv društva

”

Služiti kot prostovoljec zame pomeni dajati v duhu tisto, kar imam rad in ima zame ter za druge globlji pomen in smisel. Prostovoljno delo mi nudi svobodo, povezovanje in dopolnjevanje z drugimi ter možnosti za ustvarjalnost. Delovanje v Slovenskem društvu Hospic je moja pot k meni v družbi še mnogih poti k sebi.

Marjetica Stojanović Verdinek, Naj prostovoljka 2021 (nad 30 let)

Veseli me, da sem lahko tudi sam vidno prispeval k zorenju 30-letnega poslanstva Slovenskega društva Hospic.

”

Pred osemnajstimi leti sem po svoji težki preizkušnji postala soustanoviteljica Hospic Območnega odbora Koroška. Tako profesionalno kot zasebno sem se redno srečevala z bolečinami in s stiskami umirajočih in njihovih svojcev v žalovanju za njimi.

Ker sem z vasi, so sosedje in znanci pogosto prihajali po kakšen nasvet in pomoč. Najpomembneje jim je bilo, da so slišani, da v svojih težavah niso bili sami.

Ko sem se pridružila izobraževanju za prostovoljko Slovenskega društva Hospic, sem opazila, koliko potreb in pomoči so potrebni ljudje. Na Hospic večeru, ki smo ga organizirali, se je izpostavila bolečina mater, ki so rodile mrtve otroke, in ti nimajo svojega obeležja. Zato smo si na Območnem odboru Koroška zadali, da poskrbimo za to. Po osmih letih nam je ob pravem posluhu občinskih veljakov uspelo, da ima tudi slovenjgraško pokopališče lepo pietetno obeležje *Park Marjetic*.

Poleg službe je moj prosti čas ob podpori družine postal življenje za društvo Hospic. Delam na vseh programih, se doizobražujem, sem v učiteljskem zboru.

Leta 2022 sem postala prostovoljka leta za leto 2021 v kategoriji nad 30 let. Prav tako so nas prepoznali v Mestni občini Slovenj Gradec in dobili smo občinsko priznanje.



FOTO arhiv društva

Mira Stušek, Državna nagrada za življenjsko delo na področju prostovoljstva za leto 2022

Priznanja niso nagrade, temveč vzpodbuda, da delaš dobro in prav. Tako tudi nadaljujemo.

Prostovoljstvo je nekakšno tridelno delovanje: pomagaš uporabniku, pomagaš družbi in pomagaš sebi. Vsi deležniki dobivajo, vsi prejemajo, vsi se bogatijo.

Zase lahko rečem, da sem imela srečo, da sem poklicno delala z mladimi, ki so nenehno potrebovali ramo, na katero so se lahko naslonili, zato sem jim omogočala delo v otroškem gledališču, pri Rdečem križu; zanje sem ustanovila društvo mažoretk. V te dejavnosti sem vabila zlasti otroke, ki so se gibal na robu živahnega dogajanja v razredu. Potegnila sem jih v vrtinec ustvarjalnosti in kolektivnega dela za dobro vseh.

To delo me je spodbudilo za marsikatero prostovoljno dejavnost v domačem kraju, še posebej pa me je navdihnilo za vključitev v Slovensko društvo Hospic.

Ko se znajdeš sam s prestrašenim uporabnikom, ki trpi bolečine in se spopada s strahovi, je težko. Takrat si rečem jaz to zmorem, in pomislim na številne prostovoljce v Sloveniji ter po svetu, ki se spopadajo s še hujšimi in težjimi problemi. Za mnoge uporabnike je dragoceno že to, da jim prostovoljec podari svoj prosti čas, drugi potrebujejo konkretno pomoč pri hranjenju in še marsičem. Prostovoljec društva lahko znova in znova prisluhne stiskam žalujočega, četudi trajajo mesece in celo leta. Prisluhne jim, ko se jih drugi, vpeti v hitenje vsakdanjih skrbi, že zdavnaj naveličajo.

Prostovoljci smo tu, da pomagamo. Zakaj bi sicer živeli, če ne zato, da bi pomagali? Želim pomagati in vračati družbi oziroma državi, kar sem od nje skozi življenje prejemala. Da so opazili moje delo tudi predlagatelji za Naj prostovoljko, pa je zasluga mnogih prostovoljcev, ki delajo z mano. Hvala jim.



FOTO Bor Slana/STA

”

Prostovoljstvo se po mojem začne v zgodnji mladosti v srcu, z leti se iz srca umesti v glavo. Srce in glava te ženeta, da daješ energijo ljudem v stiski, a jo od njih tudi prejemaš, saj izvira v notranjem studencu, ki je povezan v globinah človeške nravi in se nenehno polni.

Peter Čepin Tovornik, Naj mentor prostovoljcev 2022

”

**Moje srce
bije za
prostovoljstvo.
Moja pot se
je začela leta
2009, ko
sem se kot
prostovoljec
pridružil
Slovenskemu
društvu Hospic.**

Takrat si nisem mogel predstavljati, kako globoko me bo zaznamovalo to delo. Skozi leta sem se učil poslušanja, sočutja, tišine in iskrene človeške bližine – vrednot, ki jih danes štejem med najpomembnejše v življenju. Biti ob človeku, ki se poslavlja, je ena najglobljih oblik človeškega stika in privilegij, ki ga ne jemljem za samoumevnega.

Leta 2022 sem z veliko hvaležnostjo prejel naziv *Naj mentor prostovoljcev*, ki sem ga prejel za svoje delo z ekipo prostovoljcev na Območnem odboru Celje Slovenskega društva Hospic. Zavedam se, da ta naziv ni rezultat dela enega posameznika, temveč vseh, ki delujemo na odboru. Vsak uspeh je plod sodelovanja, podpore in predanosti mnogih srčnih ljudi ter prostovoljcev.

Prostovoljstvo v okviru društva me je naučilo, da včasih ni pomembno, kaj rečeš ali storiš, ampak da preprosto si – ob nekom, ki potrebuje bližino. Ta preprostost in globina hkrati sta tisto, kar me vedno znova opominja, zakaj sem prostovoljec.



FOTO Slovenska filantropija

Marija Medved, Naj prostovoljka 2023 (nad 30 let)

To počnem predvsem z ustvarjanjem mandal, ki so mi v težkem življenjskem obdobju, ko sem bila na dnu, pomagale najti pot k sebi.

Za starostnike v domu starejših občanov v Gornjem Gradu in druge uporabnike pripravljam ustvarjalne delavnice z različnimi oblikami mandal. Na delavnicah se najprej lepo pozdravimo, potem skupaj meditiramo, na primer na temo hvaležnosti, in se nato lotimo barvanja ali lepljenja mandal, ustvarjanja rožic ali drugih izdelkov iz različnih materialov. To ustvarjalno druženje me neizmerno osrečuje in navdihuje ter osmišlja moje življenje, saj vidim, kako pomaga starostnikom. Ko se med ustvarjanjem izrazijo, se pogosto odprejo, razgovorijo, postanejo boljše volje in potem tudi skupaj zapojemo.

Veliko mi pomeni tudi pripadnost skupnosti, kakršna je Slovensko društvo Hospic. Iz tega občutka pripadnosti se mi porajajo vedno nove ideje za delavnice, ta isti občutek pa mi je pomagal in me navdihoval tudi pri ustvarjanju scenografije ter kostumografije za igrico *Jesen listka Timija*, s katero v društvu osveščamo o pomembnosti soočanja z minljivostjo.

S svojo ustvarjalnostjo nameravam prispevati k poslanstvu društva tudi v prihodnje, saj se mi vse, kar dam kot prostovoljka, vrne v obliki novih in novih navdihov.



FOTO osebni arhiv

”

**Prostovoljka
sem postala,
ker želim
s svojim
kreativnim
duhom, s
katerim sem
prežeta,
dodajati
življenje
dnevom in
detabuizirati
smrt, kar je
tudi bistvo
Slovenskega
društva
Hospic.**



Večmesečno spremljanje umirajočega prijatelja Marjana Rožanca, in tudi obisk duhovnega botra Rafka Vodeba tik pred njegovo smrtjo sta bili ključni izkušnji, na osnovi katerih se je Manca vrsto let pozneje začela intenzivno zavzemati za kakovosten razvoj paliativne oskrbe v Sloveniji ter odprtje prve Hiše Hospic v Ljubljani.

Iz Mančinih zapisov

»Kakšen privilegij je biti prostovoljec/prostovoljka hospica, oj, kako velik privilegij je to! Kajti podarjeno nam je vstopati v svete prostore umirajočih, kjer smemo biti ob veliki skrivnosti –smrti. Imamo trdne dokaze, da so na svetu dobri ljudje odprtih rok in srca, ki zmorejo ustvarjati močne, osrečujoče skupnosti, kakršno gradimo tudi mi, prostovoljci hospica. Izobražujejo nas veliki ljudje, ob katerih skromno sklonimo glave in sklenemo dlani v iskrena hvala. Učitelje, kakršne imamo na naših seminarjih in delavnicah, mnogi iščejo v daljnem svetu, potujejo k njim v Indijo, na Tibet ali v Južno Ameriko, mi pa gremo le nekaj deset kilometrov od doma, denimo na Celjsko kočo, in nam predava svetovno znana svečenica žena, budistična nuna, feministka, ki si prizadeva za mir, človekove pravice in ohranitev okolja, duhovna učiteljica, avtorica številnih knjig in ustanoviteljica ene izmed vodilnih šol v ZDA za spremljanje umirajočih, doktorica antropologije in dobitnica častnega doktorata harvardske univerze Joan Halifax.«

»Ob ponedeljkih sem dežurna prostovoljka v hiši hospica na Hradeckega 20 pod Golovcem, kjer se počutim kot doma. Moj drugi dom pravim tej mili, blagi hiši, v kateri vejejo energije sprejemanja, razumevanja in ljubezni. V njej gledam resnici v oči, saj umirajoči nimajo mask na obrazu, ne igrajo več nobenih vlog, ne pozirajo. Samo so, kar so. In ob njih sem jaz lahko to, kar sem. V miru, spokojno samo sem ob njih, včasih v živahnem pogovoru, tudi v solznem objemu, ali pa v globoki mirni tišini v svetem času umiranja. Smrt je moja največja učiteljica. Učiteljica polnega bivanja. Zato vedno znova ugotavljam: Prostovoljstvo je bližnjica. Bližnjica za osebnostno rast, za duševno zrelost, za duhovno prebujenje. Za zavedanje. Zato sem prostovoljka hospica. Ker je to moja bližnjica

na poti k sebi in drugim. Moj poklon čudežu Življenja. In moja hvaležnost za Ljubezen, ki vse prežema.

»Prostovoljka hospica sem že petnajst let in to so moja najbogatejša leta v življenju. Od umirajočih sem se največ naučila, v tistem sedenju ob njih največ slišala in ob zrenju mrtvih teles največ razumela. Razumela, kaj je življenje. Kaj je v življenju resnično pomembno, kaj manj in kaj je povsem nepomembno. Dojela, da smrt ni konec, temveč naravni del življenja, in kakor živimo, tako tudi umremo. Potovati z umirajočimi v kraj Luči in Enosti je potemtakem mojstrska šola življenja, za katero sem globoko globoko hvaležna.«

Iz knjige Mance Košir *Manj je mene, bolj sem jaz*; zbral in dopolnil Žiga Valetič (založba Goga, 2025).

FOTO Andreja Cilenšek



Jon Kanjir, Naj prostovoljec 2024 (do 29 let)

”

Prostovoljec sem zato, ker čutim hrepenenje, obenem pa dolžnost po tem, da sem družbeno in hkrati humanitarno dejaven.

Čeprav veliko energije usmerjam v kariero in profesionalno rast, je ravno prostovoljstvo tisto, ki karieri doda barvo, toplino in prijaznost ter mi pomaga, da nikoli ne izgubim stika s tlemi, stika z najranljivejšimi in stika s samim sabo. S tem, ko iz srca darujem svoj čas in se prepustim, da bom prostovoljno pomagal na takšen ali drugačen način, dovolim, da uporabnik od mene vzame tisto, kar najbolj potrebuje, sebi pa dovolim, da v tem vidim smisel in v tem tudi uživam.

Biti prostovoljec mi ne predstavlja neke obveznosti, čeprav to je, ampak je bolj kot neka nuja, da dodam svoj mali košček v mozaik lepše in sočutnejše družbe, v kateri bomo vsi (še) bolj uživali. Zakaj bi torej sploh pomislil, da imamo raje vsi skupaj en velik kup kamena, ko pa lahko iz njega ustvarimo čudovit mozaik? Zato se mi zdi pomembno, da sem prostovoljec, da smo prostovoljci in da drug drugega v tem spodbujamo in navdušujemo.

Prepričan sem, da prostovoljstvo igra vse večjo vlogo v naši družbi in bo nujno potrebno na številnih področjih, če bomo želeli, da se naša družba razvija v sočutno ter prijazno smer. Resda bomo to težko izmerili s klasičnimi kazalniki, mislim pa, da bo kakovost bivanja tako pri uporabnikih kot prostovoljcih bistveno narasla, kar bo skozi prijaznost, hvaležnost in sočutnost govorilo samo zase.



FOTO osebni arhiv

Peter Čepin Tovornik, Naj prostovoljec, zaposlen v javni upravi leta 2024

To se potrjuje tudi z nazivom Naj prostovoljec, zaposlen v javni upravi 2024, ki sem ga prejel z občutkom velike časti in odgovornosti. Že vrsto let kot mentor spremljam dijake na Srednji zdravstveni in kozmetični šoli Celje ter jim skozi konkretne izkušnje približujem pomen prostovoljstva. Verjamem, da jim tako odpiram pogled v svet sočutja, spoštovanja in človeške bližine – vrednote, ki jih učbeniki težko zajamejo, življenje pa jih uči z močjo pristnih srečanj.

Mentorstvo mi omogoča, da mladim predajam tudi osebne izkušnje, pridobljene skozi delo z umirajočimi in njihovimi bližnjimi. V tem procesu se oblikujejo globoki medosebni stiki, ki mlade ne le bogatijo, ampak jih pogosto tudi navdihnejo za nadaljnjo prostovoljsko pot.

Zame prostovoljstvo ni hobi, temveč način življenja. Vodi me misel, da včasih prav v najtišjih dejanjih ležijo največje vrednote človečnosti. Če mladi v sebi prepoznajo klic, da naredijo nekaj dobrega, četudi majhnega, potem vem, da sem kot mentor dosegel svoje poslanstvo.

”

Če si v skupnosti zadovoljen, imaš še večjo motivacijo za delo.



FOTO Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje

Zapisi prostovoljcev in zabavni kotiček

Srce

Katjuša Štingl, predstavnica za odnose z javnostjo
Slovenskega društva Hospic

Poznam mesto,
kjer pozabi se na svet,
poznam mesto,
kjer izgine ves planet.
Poznam mesto,
kjer tišina govori,
poznam mesto,
v njem zaprte so oči.
Poznam mesto,
kjer le ptice govorijo,
poznam mesto,
tam vsi dvomi odlete.
Poznam mesto,
kjer lahko si nič in vse,
poznam mesto,
imenuje se Srce.



Bližina je, ko drugemu dopuščaš, da je daleč.



pesniška zbirka **Še živim** (založba Chiara 2024)

ilustracije: **Maja Gavriloska**

V bolnici

Mateja Vrhovc Mestnik, prostovoljka OO Ljubljana

tja gre
Človek
v njegovi
peščeni uri
zmanjka
peska
od tam
gol
v plenici
v vreči
nič več
Človek

Napiši pismo sebi

Mateja Vrhovc Mestnik, prostovoljka OO Ljubljana

*O čustvih je težko govoriti,
marsikdo bi jim želel uiti.*

*Čeprav se čuti, četudi se ve,
šele beseda dokončno pove.*

*Komu podarjaš svojo ljubezen?
Kaj je tvoja največja bojazen?*

*Dokler lahko, izrazi kar čutiš.
O čem razmišljaš, o čem hrepeniš?*

*Čustva za to so, da jih delimo,
sebe in druge osvobodimo.*

*Iskrena izreka, trajen zapis,
Zapustita v belem globok odtis.*

Kaj si v resnici želim?

Mateja Vrhovc Mestnik, prostovoljka OO Ljubljana

*Notranjo moč, da polno živim.
Ko napoči trenutek...
Notranjo moč, da se v miru poslovim.*

Zavetje Levjesrčnih

Mija Pogumna Slapnik, udeleženka Tabora Levjesrčnih 2025

V gorah tišine, kjer srce spregovori,
kjer solza in smeh skupaj zažari,
tam najdem zavetje, ko padem na tla,
in roke, ki dvignejo me brez vprašanja.

Ko duša je ranjena, svet pa tih,
tam slišim: »Nisi sama, tudi jaz sem izgubil dih.«
Ob meni so tisti, ki vedo, kaj boli,
a znajo se smejati, ko srce spet živi.

Mentorji s srcem, kot lev so močni,
ostanejo blizu, ko dnevi niso sončni.

Ko me teži in srce je težko,
z njimi igram, da iz sebe dam vse to.

Postavijo mi izziv, da bi zrasla,
da bi svoj pogum spet našla.
In ko ga premagam, sem močnejša kot prej,
v očeh mi zasije: »Zmorem, grem naprej!«

Spoznaš druge duše, ki nosijo rane,
njihova zgodba te globoko gane.
Različni obrazi, bolečina sorodna,
v njej najdeš moč, ki ti je podobna.

Objem, ko ga rabiš, besede, ki grejejo,
spomin na trenutke, ki štejejo.
Vsak težek vzdih je dar,
ki ti šepeta, da ne obupaš nikdar.

Na koncu pa baloni v nebo so poleteli,
a v veje dreves so se najprej ujeli.
Kot naše poti, ki so včasih zamegljene,
a z upanjem v srcu znova razsvetljene.

Ko pride slovo, a srce še gori,
v spominu ostane, kar duša doživi.
In ko je konec, vem, to je bil moj dom,
»Bila sem levjesrčna, in vedno bom!«

Luči sočutja

Matej Cvikl, prostovoljec OO Celje

Nismo prišli, da bi bili učeni,

prišli smo, ker kliče srce.

Ne zato, da bi bili izbrani,

temveč da izberemo mi.

Spoznali smo, da dih ob dihu,

pomeni več kot dolg nasvet,

da včasih le prisotnost mirna,

je zadnji most med tem in onim svet'.

Hospic ne stke prostovoljca,

ne izdelava ga iz gline,

ampak pusti, da v njem spoznaš, kaj res ostane,

ko odpadejo vse megline.

Ni večjega daru kot biti,

kot stopiti v tisto temo,

ne da bi jo hoteli skriti,

temveč le prižgati luč.

Različni smo, iz vseh strani,

iz mest, vasi, dolin, planjav,

razpeti med različne dni,

a združeni v enako stvar.

Ko danes stopamo, na svojo pot,

ki ni zaključek, temveč le začetek,

verno, da vsak našp skriti ta dotik,

pustil na svetu nežen bo odmev.

Starost, kraj in pot življenja,

niso mera ne meja,

ker eno nas drži v skupnem ognju – ,

sočutje, ki ne ugasneš ga.

Naj vsaka dlan, ki bo podana,

naj vsaka beseda, ki bo izgovorjena,

ostane luč, ki ne ugasne,

ostane sled, ki večna bo.

Hvaležnost tiho v nas odzvanja,

ker smemo biti tu prisotni,

ker smemo čutiti, biti vdani,

v trenutkih, ki so redki, dragoceni, zmotni.

Življenje na eni strugi

Nada Tržan Herman, prostovoljka OO Celje

*Obiski moji so bili kot kaplje,
ki padajo na listje osušeno.
Telo zavito pa v lastno temo.*

*Življenje njeno pelo je na eni struni:
od zajtrka, kosila – do večerje,
brez vida, sluha v svoji temni kletki.*

*Prinesem nagelj ji in kavo,
gospa Adela vonja, premišluje,
v mislih vidi mlade, lepe čase ...*

*Vidi svojo mizo in družino,
sredi pa veliko vazo rožic,
za trenutek jo objame sreča.*

*Potem nasmehne se in reče:
»Lepo diši — kot rože v moji vazil!
Hvala za obisk in slikovit spomin!«*

Eno leto ob tridesetih letih

Matej Cvikl,
prostovoljec OO Celje

Ravno lansko leto junija, ki je mesec mojega rojstva, sem prvič vstopil v prostore Slovenskega društva Hospic kot prostovoljec. Takrat še nisem vedel, kaj točno iščem, sem pa čutil, da sem na pravem mestu. In danes, leto pozneje, ko društvo praznuje svojih 30 let delovanja, čutim močno hvaležnost, da sem lahko svoje prvo leto daroval poti, ki ima tako globok pomen.

Včasih nas življenje tiho povabi v nove zgodbe. Pa ne z velikimi besedami ali dramatičnimi preobrat, temveč s tihim občutkom, da smo tam, kjer moramo biti. Tako sem začel to svojo »hospičevsko« pogloblje. Mislil sem, da začnem nekaj popolnoma novega, pa sem hitro ugotovil, da s sabo prinašam tudi stare zgodbe, nepredelane dvome, notranje ovire in vzorce. A prav to se je izkazalo za darilo, saj mi je prostovoljsko delo dalo priložnost, da jih uzrem drugače.

V tem letu sem se učil predvsem tega, kar v običajnem življenju pogosto spregledamo: da tišina zdravi, da preprost pogovor lahko prinese več kot sto nasvetov in da je resnična prisotnost včasih največ, kar lahko nekomu daš.

Učil sem se potrpežljivosti, skromnosti in človeške bližine. Učil sem se, da mi ni treba biti popoln, ampak le pristen.

Srečanje z drugimi prostovoljci, zaposlenimi in vodstvom je v odnosih, ki so nastali, pustilo pečat. V tem letu sem bil sprejet tak, kot sem. Slišal sem zgodbe, ki se ne pozabijo. In čeprav še nisem spremljal ljudi v najtežjih trenutkih, sem že zdaj začutil, kako pomembna je iskrena bližina, kako veliko naredimo že s tem, da smo. Ne kot strokovnjaki, ampak le kot ljudje.

Ko danes pogledam na teh 30 let društva, čutim globoko spoštovanje do vseh, ki so tlakovali pot, po kateri zdaj stopam tudi sam. Moje leto je morda drobceno v primerjavi z desetletji delovanja, a prav v tej razliki je lep simbol: »vsako leto šteje, vsaka srčna prisotnost pa gradi nekaj večjega.«

Ne vem, kam me bo vodila ta pot, a nekaj zagotovo vem: »Hvaležen sem za ta začetek in upam, da bom še dolgo soustvarjal zgodbo, ki se piše z nežnostjo, s pogumom in človeško toplino.«



V življenju pridejo trenutki, ki nas zaznamujejo za vedno

Eva Stres,
prostovoljka OO Maribor

Takšni, ki jih ne pričakuješ, ki te presenetijo s svojo brutalno končnostjo – in te obenem oblikujejo v to, kar si danes. Mene je tak trenutek doletel pri trinajstih letih.

Nenadna smrt očeta. Umrli mi je doma, na rokah. Še danes se spominjam vsake podrobnosti – ne samo dogodka, ampak predvsem tistega, kar je prišlo potem. Tišina. Praznina. Občutek, da sem nenadoma odrasla, čeprav se mi še ni niti končalo otroštvo. Z mamo sva čez noč ostali sami. Najstnica in noro močna mama, ki je naenkrat dobila vlogo obeh staršev.

Mama je bila čudovita. Močna, kot le mame znajo biti. Ampak tudi ona je žalovala. In jaz – jaz sem bila stara komaj 13 let. Premlada, da bi razumela, kako naj se soočim z nečim tako velikim, tako težkim.

Začela sem obiskovati psihologinjo. Tri leta sva skupaj predelovali mojo izkušnjo. Ničesar nisem potlačila, ničesar zanikala. Vse sem predelala, izrekla, predelala še enkrat.

Nekega dne mi je psihologinja predlagala tabor Levjesrčnih. Rekla je, da bi bilo dobro zame – in tudi za mamo, saj je bil hkrati organiziran krajši program za starše.

Tabor je bil nekaj posebnega. Topel, varen, sočuten. Že prvi dan sem začutila, da nisem sama. Bila sem v skupini starejših otrok – in bila sem prva, ki sem zbrala pogum in povedala svojo zgodbo. Glas se mi je tresel, solze so tekle, komaj sem govorila. A ko sem se odprla, so se začeli odpirati tudi drugi. Kot bi vsi čakali na neki signal, da je varno povedati, kaj nosimo v sebi.

Delili smo izkušnje, spomine, žalost, pa tudi smeh. Spomnim se, da me je močno pretreslo, ko sem ugotovila, da sem bila edina, ki je starša izgubila zaradi nenadne smrti. Večina otrok je izgubila očeta ali mamo zaradi samomora. Takrat sem dojela, kako raznolika je bolečina – a vseeno skupna.

Najtežji del tabora je bil večer, ko smo pisali pisma svojim pokojnim staršem. Sedela sem z listom v roki in vanj zlila vse – vse misli, vsa vprašanja, vse neizgovorjeno. Solze so tekle in mešale črke. To pismo je bilo nekaj najbolj bolečega in osvobajajočega hkrati. Zvečer smo ga morali vreči v taborni ogenj. Ko sem ga vrgla vanj, sem se ustavila v trenutku, opazovala plamene in bila z mislimi pri očetu.

Tisti teden na Pohorju mi je pustil neizbrisen pečat. Spoznala sem čudovite ljudi in z nekaterimi sem še danes povezana po družabnih omrežjih. V spomin na tabor mi je ostal tudi plišasti levček, ki mi je bil kot vzglavnik in nekaj, kar sem močno stisnila, ko sem začutila tesnobo.

Tudi moja mama se je s svojega tabora vrnila drugačna. Povedala je, da je bil ta kratek oddih ena najmočnejših in najlepših terapij, kar jih je doživela. Spoznala je ljudi, ki so jo razumeli. Ki so jo poslušali. In to ji je dalo moč.

Tabor Levjesrčnih mi je dal nekaj dragocenega – prostor, kjer sem se lahko odprla, kjer sem se soočila z resnico, jo sprejela in šla naprej. Naučil me je, da govoriti o smrti ni nekaj, česar bi se morali bati. In da deliti svojo zgodbo pomeni dati moč tudi drugim.

Že takrat sem v sebi začutila željo, da bi se nekoč vrnila. Ne kot udeleženka, ampak kot nekdo, ki stoji ob strani. Ki nudi roko, posluša, razume. Nekdo, kakršnega sem imela jaz.

In tako je prišel april 2025. Izpolnila sem prijavnico za prostovoljstvo v društvu Hospic v Mariboru. Udeležila sem se prvega srečanja – s toplino v srcu, z občutkom, da sem naredila pravi korak. V društvo sem se včlanila pripravljena na nova spoznanja, na nova učenja. A predvsem – pripravljena pomagati. Biti tam za nekoga. Biti tisto, kar so bili meni – takrat, ko sem to najbolj potrebovala.

Moja pot k Hospicu

Mirjana Mladič,
prostovoljka v OO Maribor

Pred desetimi leti je hudo zbolel moj mož. Še danes sem hvaležna najini skupni osebni zdravnici, ki je na osnovi lastne podobne izkušnje pokazala izjemno razumevanje in empatijo ter mi dala nekaj zelo koristnih nasvetov. Eden od njih je bil: »Povežite se s Hospicem in ne čakajte do konca.«

Ravnala sem se po njenem nasvetu in šla na pogovor v Območni odbor Maribor, ne da bi vedela, kaj naj pričakujem. Z veliko sočutja so mi razložili, kako poteka proces sodelovanja in da je zanj potrebno moževo soglasje. Dogovorili smo se za obisk na domu. Moža sem pripravila na to, da bodo prišli, drugo sem prepustila njim. Še danes vem, kateri stavek je bil tisti, ki je prevesil tehtnico k odločitvi, da se bomo kot družina vključili v spremljanje. Nada Wolf, takratna predsednica odbora, je povedala: »Vsak mesec izgubimo kakšnega bolnika. Pa ne zato, ker bi umrli, ampak ker se jim je stanje izboljšalo.«

V naslednjih mesecih smo se zelo povezali. Nada je bila vedno na voljo za pogovor, nasvet, pomoč. Uredili so nam električno bolniško posteljo, ko smo jo potrebovali. Nada je prihajala na pogovore k možu. Nisem bila vedno ob njima, ker se mi je zdelo, da potrebujeta zasebnost. Spomnim se, da ga je enkrat pripravila do joka, a o tem nisva govorila. Tudi z Nado nisva, sva se pa tudi midve veliko pogovarjali. Bila je moja trdna opora, moja skala, na katero sem se lahko vedno naslonila.

Tudi zdravnica je bila izjemno razumevajoča. Niti enkrat ni bilo težava dobiti reševalnega

vozila za prevoz v bolnišnico na kemoterapijo ali na transfuzijo, kar se je v tem času takrat velikokrat ponavljalo. Potem pa obiski na Pohorju, ko je bil mož hospitaliziran, raziskovanje, kaj bi še lahko naredili, da bi mu pomagali ... bili so težki meseci.

Na dan, ko je mož umrl, je bila Nada pri nas. Mirno, brez vpletanja je poslušala patronažno sestro, ki ni bila kos situaciji in ni videla, da mož umira (to vem danes). Po tem mi je nežno in zaupno povedala, da je mož umirajoči in naj samo poskrbimo, da mu bo udobno. Dala mi je brošurico društva z navodili, kaj storiti po smrti, kako se posloviti in kaj urediti. Priznam, nisem si mislila, da se bo poslovil še isti večer, a sem preučila brošurico in si shranila številko pogrebnega zavoda.

Zvečer sem bila ob njem, ko je naenkrat rekel: »Umrli bom.« Spomnila sem se priporočila osebne zdravnice, naj ne zamudim priložnosti, ko se bo želel pogovarjati o svoji smrti, ker druge morda ne bo več. Rekla sem samo: »Vem.« »Ne, zdaj bom umrl.« Stisnilo me je, a sem vprašala: »Grem po Iztoka?« To je srednji sin, ki je bil v svoji sobi. »Ja.« Spet me je pogledal: »Samo?« Misli je najstarejšega, ki je bil takrat še v Nemčiji na študiju in s katerim sta se še dopoldne pogovarjala po Skypu. Rekla sem, da pred ponedeljkom ne bo mogel priti. »Ne bom ga mogel počakati.« Poklicala sem Iztoka in najmlajšega sina, Matjaža, ki ga tisti hip še ni bilo doma, Iztok pa je poklical svoje dekle. Skupaj smo nato bedeli ob njem, se pogovarjali, včasih ga je malce odneslo ... do zadnjih deset minut, ko se je pogreznil v svoj svet.

Ko je njegov dih zastal, prvih nekaj minut nismo bili prepričani. A sem kljub temu pogledala na uro, kot je pisalo v brošurici. Ko smo vedeli, da ga ni več z nami, so se odprla čustva, žalost... čeprav smo poznali njegovo stanje, smrt vedno preseneti. Pospravili smo zdravila, prižgali svečo in poklicali v zdravstveni dom. Ura je bila pol desetih zvečer. Čez petnajst minut je bil mrliški oglednik pri nas, pravzaprav sta prišla dva.

Ko se je usedel, da bi izpolnil mrliški zapisnik, me je pogledal in vprašal: »Imate vi Hospic v hiši?« Pritrdila sem, on pa je pogledal kolega in mu samo pokimal, češ, vidiš?

Oba prisotna sinova sta se pozneje strinjala, da je bila to zanju močna in globoka izkušnja in da si ne bi želela, da bi bilo drugače. Tudi sama je ne bi menjala za nič na svetu. Ne znam si predstavljati, da bi me poklicali iz bolnišnice in mi sporočili... točno vem, kako je bilo, kaj se je dogajalo, vem, da ni trpel, da ni imel bolečin. In da ni bil sam.

Po pogrebu smo vsi skupaj dobili največje darilo: Prijateljica nam je ponudila svojo hišo ob morju na majhnem otoku, v miru in tišini. Deset dni smo vsi skupaj preživeli v njej in predelovali svojo izgubo. Postorili smo, kar je bilo treba, in samo bili. Dali smo si prostor in čas. Ob večerih smo sedeli v mesečini na terasi in skupaj peli, lztok pa je igral na kitaro.

Po tej izkušnji sem se odločila, da bom, ko bom v pokoju, tudi jaz prostovoljka društva Hospic. V naslednjih osmih letih se je najprej poslovil moj oče, dve leti za njim še mama in tri tedne

za njo še moja mlajša sestra. Oba starša sem zadnja od družine videla živa in se od njiju poslovila, moja sestra pa je umrla pri nas doma, po le treh tednih od postavljene diagnoze. Njena smrt me je najbolj pretresla, saj je bila zelo hitra in nepričakovana. Toliko vsega je ostalo neizrečenega, neizživetega, nepredelanega...

Lani, ko sem že poslala prošnjo, da bi postala prostovoljka, se je poslovila še ena mojih najstarejših prijateljic, ki si je želela, da zadnje dni preživim z njo, v njenem domu. Tudi ob njej sem bila do njenega zadnjega diha. Bila je še ena prehitra smrt, globoka žalost in premalo časa za doživetje svojih sanj ter izpolnitev želja.

Zdaj sem tukaj. Moja pot k društvu Hospic je bila dolga deset let, a so me osebne izkušnje izgub v tem času več kot pripravile na to poslanstvo. Po opravljenem uvodnem usposabljanju vem, da bi danes marsikaj naredila, rekla drugače, sem pa zdaj več kot pripravljena, da začnem. Zares.



Oče moj ...

Mija Pogumna Slapnik, udeleženka Tabora Levjesrčnih 2025

Oče moj
kam odšel si ti nocoj...?

Odšel si tja,
kjer se veseliš
in večno življenje
pri bogu živiš.

Čeprav te tu več nikdar ne bo,
te vedno bom v srcu nosila
in nikdar nate ne bom pozabila.
Ohranjala spomine nate bom
Vse dni svojega življenja.

Včasih je lepo bilo,
A nikdar več ne bo
Kot včasih je bilo,
Ko bil si še tu.

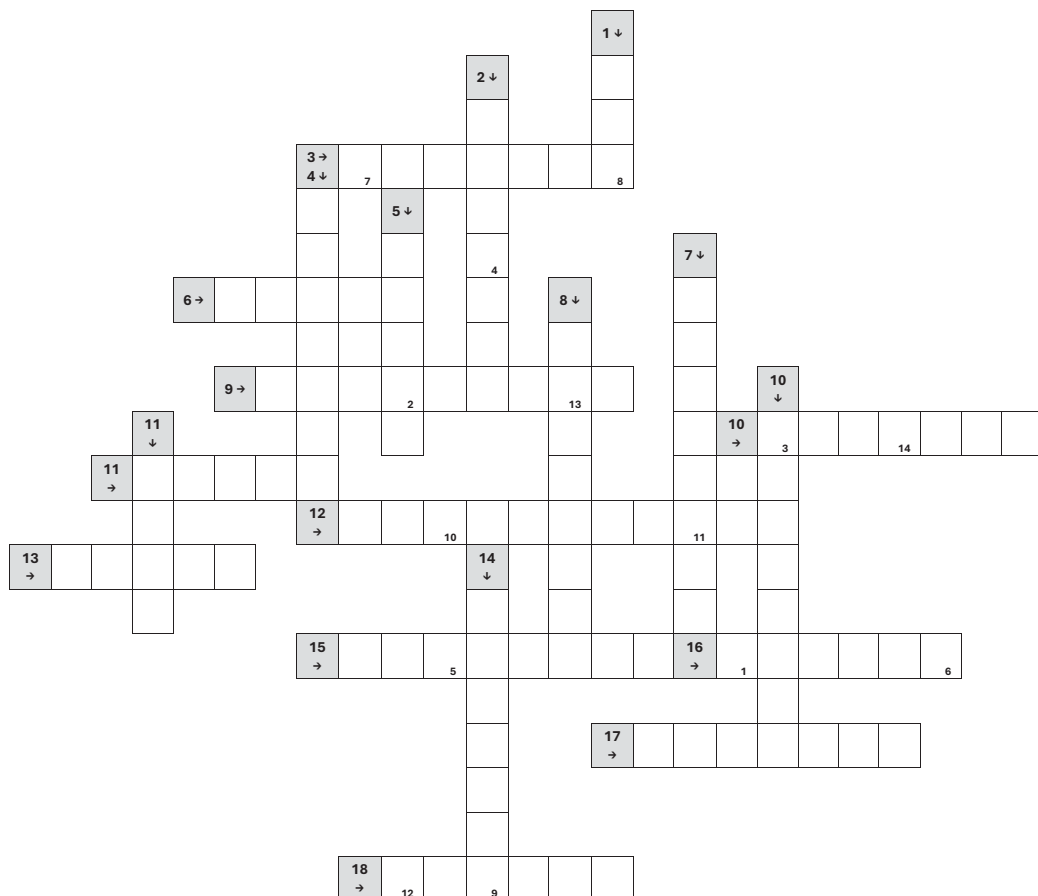
Refren: Adijo oče moj za zdaj.

Nekoč spet nekje se
srečava in objameva,
Kjer srečna in brez skrbi
bova oba.

Križanka

Martina Piskar - avtorica križanke, strokovna delavka

Urška Španja - oblikovanje, strokovna delavka



VODORAVNO:

- 3 – Izmenjava misli in čustev
- 6 – Slovo
- 9 – Obdobje žalosti po izgubi
- 10 – Dejanje potrditve in dobrodošlice
- 11 – Občutek zadovoljstva in radosti
- 12 – Sposobnost dojemanja drugih
- 13 – Tradicionalni ritual ob smrti
- 15 – Kumulacija spominov in izkušenj
- 16 – Kraj za oskrbo umirajočih
- 17 – Stanje telesne in duševne blaginje
- 18 – Verovanje v boljši jutri

NAVPIČNO:

- 1 – Stanje brez skrbi in stresa
- 2 – Pomoč v težkih trenutkih
- 4 – Izražanje hvaležnosti za podporo
- 5 – Nasprotno od »prihod«
- 7 – Oseba, ki skrbi za bolnika
- 8 – Močna čustvena vez med ljudmi
- 10 – Simbol upanja in novega začetka
- 11 – Pozornost in skrbnost do drugih
- 14 – Ljudje, ki so povezani z ljubeznijo

NAGRADNO GESLO: 1_ 2_ 3_ 4_ 5_ 6_ 7_ 8_ 9_ 10_ 11_ 12_ 13_ 14_

Kontaktne podatke

OBMOČNIH ODBOROV (OO)



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 Maribor

Partizanska cesta 15,

2000 Maribor

02 25 25 570, 051 658 854,

051 413 634

maribor@hospic.si

oskrba.mb@hospic.si

oskrba2.mb@hospic.si

OO Murska Sobota

Lendavska ulica 11

9000 Murska Sobota

02 53 02 090

051 456 470

murskasobota@hospic.si

OO Celje

Kocenova ulica 4, 3000 Celje

03 54 86 011, 051 415 446,

051 418 446, 041 795 299

celje@hospic.si

Dolenjska, Posavje in Bela krajina

Novo mesto ulica 10, 8000 Novo mesto

051 454 845

dolenjska@hospic.si



Slovensko društvo

HOSPIC



www.hospic.si



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



[slovensko_drustvo_hospic](https://www.instagram.com/slovensko_drustvo_hospic)

Kontakti vodij programov

SLOVENSKEGA DRUŠTVA HOSPIC

Hospic - spremljanje umirajočih in njihovih svojcev na domu

Tel.: 051 426 578

E-pošta: spremljanje@hospic.si

Detabuizacija smrti

Tel.: 041 795 363

E-pošta: detabuizacija@hospic.si

Žalovanje odraslih, otrok in mladostnikov

Tel.: 051 419 558

E-pošta: zalovanje@hospic.si

Prostovoljstvo

Tel.: 051 442 636

E-pošta: prostovoljstvo@hospic.si



www.hospic.si



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



[slovensko_drustvo_hospic](https://www.instagram.com/slovensko_drustvo_hospic)



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 v mobilni banki skenirate spodnjo QR kodo, vpišete namen ter izberete znesek, ki ga želite darovati.



Ali QR kodo za 1 % dohodnine.

Zahvaljujemo se vam za vašo podporo, s katero prispevate k uresničevanju poslanstva.

Vsaka lepa misel, beseda, dejanje nam daje zagon,

da si še naprej prizadevamo za ohranitev in razvoj naših edinstvenih programov Slovenskega društva Hospic.



Dodajamo življenje dnevom

