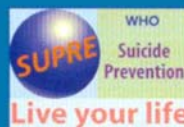


# Mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja



## Prevenција samoubistva: kako započeti grupni rad sa ožalošćenima



Odeljenje za mentalno zdravlje  
Društvene promene i mentalno zdravlje  
Švetska zdravstvena organizacija  
Ženeva

Institut za mentalno zdravlje  
Beograd



# PREVENCIJA SAMOUBISTVA KAKO ZAPOČETI GRUPNI RAD SA OŽALOŠĆENIMA

Ovaj dokument je jedan u nizu priručnika koji se bave specifičnim društvenim i profesionalnim grupama koje rade na prevenciji.

Pripremljen je kao deo SUPRE, široko rasprostranjene inicijative Svetske zdravstvene organizacije za prevenciju samoubistva.

Ključne reči: samoubistvo / prevencija / priručnik / ožalošćeni

Mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja  
Odeljenje za mentalno zdravlje  
Svetska zdravstvena organizacija  
Ženeva  
2000.

Institut za mentalno zdravlje  
Beograd  
2005.

*Naslov originala*

Mental and Behavioural Disorders  
Preventing Suicide: how to start a  
suurvivors group

*Autor*

Department of Mental Health  
Social Change and Mental Health  
World Health Organization, 2000  
Geneva

*Urednik izdanja na srpskom jeziku*

Prof. dr Dušica Lečić Toševski

*Prevod*

Dr Vladimir Jović, mr sci

*Lektura*

Prof. dr Dušica Lečić Toševski  
Nevena Mrđenović

*Tehnički urednik*

Jelena Kaličanin

*Izdavač:* Institut za mentalno zdravlje

*Štampa:* Kramer print, Beograd

*Tiraž:* 100 primeraka

© Svetska zdravstvena organizacija, 2000.

Izdanje Svetske zdravstvene organizacije 2000. pod naslovom Mental and Behavioural Disorders, Preventing Suicide: a resource for general physicians.

© za srpski jezik Institut za mentalno zdravlje

Palmotićeve 37, 11 000 Beograd, Srbija i Crna Gora

Tel./Fax. +(0)11 3226-925 E-mail: imz@imh.org.yu www.imh.org.yu

Generalni direktor Svetske zdravstvene organizacije dao je prava za prevođenje izdanja na srpski jezik Institutu za mentalno zdravlje, Beograd, koji je jedini odgovoran za srpsko izdanje.

Katalogizacija:

ISBN 86-82277-46-8

Ovaj dokument nije zvanična publikacija Svetske zdravstvene organizacije (SZO), a sva prava zadržava SZO. Dokument može slobodno da se prikazuje, sažima, reprodukuje, prevodi, u delovima ili u celini, ali ne i u komercijalne svrhe. Viđenja iskazana u dokumentu od navedenih autora isključiva su odgovornost tih autora.

Priručnici o prevenciji samoubistva štampani su zahvaljujući ljubaznoj pomoći Svetske zdravstvene organizacije – Regionalne kancelarije za Evropu, kao deo implementacije dogovora o dvogodišnjoj saradnji za 2004-2005. godinu.

## SADRŽAJ

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Predgovor .....                                                                              | iv |
| Važnost grupa za podršku kroz samopomoć.....                                                 | 1  |
| Preživeti samoubistvo .....                                                                  | 4  |
| Uticao samoubistva.....                                                                      | 5  |
| Izvori pomoći za ožalošćene.....                                                             | 8  |
| Kako započeti grupu za podršku kroz samopomoć<br>za ožalošćene zbog smrti bliske osobe ..... | 13 |
| Razvoj operativnog okvira grupe .....                                                        | 20 |
| Utvrđivanje izvora pomoći za grupu i pristup ovoj pomoći .....                               | 25 |
| Procena uspeha.....                                                                          | 27 |
| Mogući činioci rizika za grupu .....                                                         | 33 |
| Podrška ožalošćenima u zemljama u razvoju i u<br>seoskim sredinama .....                     | 36 |
| Podrška ožalošćenima putem „terapije uključivanja“<br>u razne aktivnosti.....                | 39 |

## PREDGOVOR

Samoubistvo je složena pojava koja vekovima privlači pažnju filozofa, teologa, lekara i umetnika. Prema francuskom filozofu Albertu Kamiju i njegovom delu *Mit o Sizifu*, samoubistvo predstavlja jedino ozbiljno filozofsko pitanje.

Kao ozbiljni zdravstveni problem samoubistvo zahteva našu pažnju, ali njegova prevencija i kontrola, na žalost, nisu nimalo jednostavni. Aktuelna istraživanja pokazuju da prevencija samoubistva, ukoliko je primenjiva, obuhvata čitav spektar aktivnosti, počevši od obezbeđivanja najboljih mogućih uslova za podizanje naše dece i omladine, kroz delotvorno lečenje mentalnih poremećaja, do kontrole faktora rizika u okruženju. Odgovarajuća distribucija informacija i podizanje nivoa svesti predstavljaju ključne elemente uspeha programa za prevenciju samoubistva.

Svetska zdravstvena organizacija je 1999. godine pokrenula program SUPRE – inicijativu za prevenciju samoubistva na svetskom nivou. Ovaj priručnik predstavlja segment u seriji materijala pripremljenih u okviru SUPRE programa, a namenjen je posebnim društvenim i stručnim grupama za koje je pitanje prevencije samoubistva posebno relevantno. Priručnik predstavlja kariku u dugom, raznolikom lancu koji uključuje širok opseg ljudi i grupâ, kao što su zdravstveni radnici, nastavnici, socijalne službe, vlade, zakonodavstvo, izvršna vlast, porodice i zajednice.

Naročito smo zahvalni: gospođici Rajli Tejlor (Raylee Taylor), *Ožalošćenima posle samoubistva* (Survivors after Suicide), *Vojsci spasa* (The Salvation Army), *Zlatnoj obali*, Australija, (Gold Coast) i gospodinu Džeriju Vejrauhu (Jerry Weyrauch) i gospođi Elzi Vejrauh (Elsie Weyrauch), Mreži za zastupanje prevencije samoubistva (Suicide Prevention Advocacy Network – SPAN, SAD), koji su svi preživeli samoubistvo i napravili su ranije verzije ovog priručnika. Tekst su naknadno pregledali sledeći članovi Međunarodne Mreže za prevenciju samoubistva Svetske zdravstvene organizacije, kojima smo zahvalni:

Dr Ojvind Ekeberg (Øivind Ekeberg), Bolnica Uleval, Univerzitet u Oslu, Oslo, Norveška

Prof. Juko Lonkvist (Jouko Lønquist), Nacionalni institut javnog zdravlja, Helsinki, Finska

Prof. Lorens Šlebuš (Lourens Schlebusch), Univerzitet u Natalu, Durban, Južna Afrika

Dr Ajri Varnik (Airi Värnik), Univerzitet Tartu, Talin, Estonija

Dr Ričard Remzi (Richard Ramsey), Univerzitet u Kalgariju, Kalgari, Kanada

Želimo, takođe, da se zahvalimo sledećim osobama za njihov doprinos:

Gospodinu Vilijamu T. Gloveru (William T. Glover), osnivaču Koalicije za prevenciju samoubistva mladih Džordžije, Atlanta, Džordžija, SAD

Gospodinu Sendiu Martinu (Sandy Martin), Predsedniku Koalicije za prevenciju samoubistva mladih Džordžije, osnivač *Lifekeeper Memory Quilt Project*, Taker, Džordžija, SAD

Gospodinu Skotu Simpsonu (Scott Simpson), osnivaču Komiteta za prevenciju samoubistva mladih države Vašington, Edmonds, Vašington, SAD.

Ovi priručnici se sada distribuiraju širom sveta, u nadi da će biti prevedeni i prilagođeni lokalnim uslovima, što je preduslov za njihovu uspešnost. Komentari i zahtevi za dozvolu za prevod i prilagođavanje su dobro došli.

Dr J. M. Bertolote (J. M. Bertolote)  
Koordinator, Mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja  
Odeljenje za mentalno zdravlje  
Svetska zdravstvena organizacija





# SPREČAVANJE SAMOUBISTVA

## KAKO POČETI GRUPNI RAD SA OŽALOŠĆENIMA

### VAŽNOST GRUPA ZA PODRŠKU KROZ SAMOPOMOĆ

Šta predstavljaju grupe za samopomoć?

Grupe za samopomoć sastavljene su od ljudi koji su neposredno i lično bili pogođeni određenim problemom, stanjem ili brigom. Grupu vode sami članovi, što znači da oni koji su bili neposredno pogođeni sami kontrolišu aktivnosti i prioritete grupe. I dok mnoge grupe za samopomoć pribavljaju sredstva i pomoć van grupe, na pr. od stručnjaka ili drugih grupa, članovi ove grupe sami donose odluke.

### Pripreme

Dokazi jasno ukazuju da su grupe za samopomoć moćno i konstruktivno sredstvo za ljude koji žele da pomognu sebi i drugima. Pokazalo se da ove grupe mogu značajno doprineti uspehu učesnika u radu grupe. Izgleda da postoji rastuća tendencija da se pojedinci udružuju i formiraju ovakve grupe.

Potreba za uspostavljanjem grupe razvila se iz dva pravca:

- od nekih pojedinaca, kao reakcija na nezadovoljene potrebe;
- od nekih zvaničnih službi, kao napor da se obezbedi dodatna podrška i briga.

Formiranje grupa za samopomoć postalo je popularno posle Drugog svetskog rata. Šezdesetih godina osnivane su grupe za podršku ožalošćenim udovicama i u Severnoj Americi i u Velikoj Britaniji. Sedamdesetih godina u Severnoj Americi osnivane su grupe specijalizovane za podršku onima koji su doživeli gubitak zbog samoubistva, i od tada se osnivaju u raznim centrima širom sveta. U brojnim zemljama grupe osnovane za podršku ožalošćenima izdvojile su se kao grupe za podršku ožalošćenima zbog samoubistva. Među njima su: „Saosećajni prijatelji“ (Compassionate Friends), grupa koja je izvorno osnovana u Koventriju, u Engleskoj, a sada deluje u Kanadi, na Malti, Novom Zelandu, u Velikoj Britaniji i SAD. Ostale slične grupe su: CRUSE u Engleskoj, SPES u Švedskoj i „Verwaiste Eltern“ („Dobri roditelji“) u Nemačkoj. Većina ovih grupa je iz zemalja sa engleskog govornog područja.

Grupe za podršku ožalošćenima („ožalošćeni“ se odnosi na sve ožalošćene osobe posle nečijeg samoubistva) prikupljaju priznanja kako bi izašli u susret potrebama drugih ožalošćenih, a u nekim zemljama delimično ih pomažu vladini fondovi, ali i verske grupe, donatori, kao i sami učesnici. Tokom protekle decenije Međunarodno udruženje za prevenciju samoubistva (The International Association for Suicide Prevention – IASP) zapazilo je značajan porast interesovanja u ovoj oblasti. Pokretačka sila za formiranje mnogih grupa dolazi od samih ožalošćenih.

### Značaj grupa za podršku kroz samopomoć ožalošćenima zbog samoubistva

Istraživanja su pokazala da različiti načini smrti izazivaju različite reakcije tuge, što potvrđuje da ožalošćeni tuguju na različite načine. Uobičajeni način žaljenja intenziviran je samoubistvom. Ožalošćeni pokazuju neke elemente žaljenja koji su verovatno manje

prisutni kod drugih ožalošćenih ljudi. Oni mnogo češće izveštavaju o osećanju odgovornosti za smrt, o odbačenosti i napuštenosti, u poređenju sa onima koji su izgubili nekoga usled prirodnih razloga. Osećanje žigosanosti, stida i zbunjenosti izdvaja ih od onih koji pate zbog smrti koja nije izazvana samoubistvom. Ožalošćeni češće provode veliki deo vremena razmatrajući motive osobe koja je počinila samoubistvo, uz stalno prisutno pitanje: „Zašto?“ Univerzalna pretpostavka da su roditelji odgovorni za postupke svoje dece može dovesti roditelje čija su deca izvršila samoubistvo u situaciju moralne i socijalne dileme. Za raspravu o samoubistvima vezano je mnogo više tabua nego za bilo koji drugi vid smrti. Ožalošćenima zbog samoubistva često je teško da priznaju da su njihovi najdraži izvršili samoubistvo, a drugim ljudima često je neprijatno da sa njima pričaju o tome. Tako, ožalošćeni imaju mnogo manje prilika da pričaju o svom bolu nego neki drugi ljudi koji su u žalosti. Pošto nedostatak komunikacije može usporiti proces izlečenja, grupa za podršku može u velikoj meri da pomogne.

Okupljanje onih koji su ožalošćeni zbog samoubistva daje im priliku da budu sa ljudima koji mogu stvarno da ih razumeju, zato što su prošli kroz isto iskustvo; da dobiju podršku i razumevanje od osoba iz grupe, ali i da ih pruže drugima.

Grupa može da obezbedi:

- doživljaj zajedništva i podrške;
- saosećajnost i doživljaj pripadnosti onda kada se ožalošćena osoba oseća izopšteno od ostatka sveta;
- nadu da sve ipak može da se vrati „u normalu“;

- iskustvo u suočavanju sa tegobnim godišnjicama i značajnim datumima;
- mogućnost spoznaje novih načina za pristupanje problemu;
- slušaonicu za iznošenje strahova i briga;
- mesto gde je slobodno izražavanje žaljenja prihvatljivo, gde se oseća poverenje, a prevlađuju saosećanje i neosuđujući stavovi.

Grupa može preuzeti i edukativnu ulogu, obezbeđivanjem informacija u vezi sa procesom žaljenja, činjenicama koje su vezane za samoubistvo i davanjem informacija vezanih za ulogu različitih profila zdravstvenih radnika. Druga vrlo važna funkcija je osnaživanje – pružanjem pozitivnog fokusa omogućava se osobama da ponovo uspostave kontrolu nad svojim životima. Jedan od najrazornijih aspekata smrti usled samoubistva ili nekog nesrećnog slučaja je to što ostaje mnogo nezavršenog posla i mnogo pitanja bez odgovora, a pri tom, osoba ne vidi način kako da reši tu situaciju. Podrška grupe može postepeno da ukloni osećanje bespomoćnosti i ponudi načine koji bi doprineli ponovnom uspostavljanju kontrole.

## PREŽIVETI SAMOUBISTVO

Životni put ožalošćenih nakon gubitka značajnih voljenih osoba može biti izuzetno bolan, razarajući i traumatičan. Kulturni, religiozni i društveni tabui koji okružuju samoubistvo dodatno otežavaju taj put. Razumevanje i poznavanje činilaca vezanih za samoubistvo pomoći će ožalošćenom u procesu oporavka i učiniće to iskustvo manje zbunjujućim i zastrašujućim. U nekim slučajevima smrt se mogla predvideti, ali u većini slučajeva ožalošćeni se mora

suočiti sa smrću koja je iznenadna i često nasilna. Šok i neverica obično su prva reakcija na vest. Realnost gubitka se probija postepeno, i na površinu izlaze najrazličitija osećanja. Ova osećanja mogu da idu od ljutnje do krivice, poricanja, konfuzije i odbacivanja.

Iskustva iz prošlosti – detinjstva i adolescencije – do zrelog doba, imaju veliki uticaj na to kako će osoba moći da obradi gubitak u sadašnjosti. Na površinu izlaze automatske reakcije i prevladavaju do određenog stepena. Postepeno razumevanja uticaja koji intenzivno žaljenje ima na svakodnevno funkcionisanje, može, takođe, pomoći u savladavanju složenih osećanja koja prate gubitak.

Telesne, osećajne i reakcije u ponašanju i u društvu kod raznih osoba mogu biti različitog intenziteta i mogu trajati od par meseci do nekoliko godina. Osnovni cilj ožalošćenih je da „prežive“, u početku iz dana u dan, a krajnji cilj je da tokom života nauče da žive sa svojim gubitkom i da tome prilagode svoj život. U početnim fazama žalosti ovo ne izgleda moguće; ožalošćeni su ophrvani mislima o najdražima koje su izgubili i često je prisutna snažna želja da im se „pridruže“. Gubitak bliske osobe izaziva promene u sistemima vrednosti i verovanja, i iz takvog iskustva ožalošćeni obično izlaze kao drugačiji ljudi. Grupe za samopomoć mogu doprineti prihvatanju promena i suočavanju sa njima.

## UTICAJ SAMOUBISTVA

Kada osoba sebi oduzme život, uticaj te smrti širi se na okolinu poput talasa. Sve osobe koje su bile u nekoj vezi sa pokojnikom će osećati gubitak. Kvalitet i intenzitet veze koju su imali ključni su činioci koji utiču na ishod žaljenja. Često briga za onoga ko je najbliži zaseni potrebe ostalih bliskih osoba. Ukoliko porodica i prijatelji u takvim situacijama ožalošćenosti mogu da se okupe i pruže

jedni drugima podršku, prilagođavanje na gubitak bliske osobe je mnogo lakše postići.

Ljudima je potrebno da se izbore sa svojim osećanjima na vlastiti način i sa svim vremenom koje im je potrebno. Ono što pomaže jednoj osobi ne mora biti od koristi drugoj. Ukoliko ožalošćeni uspeju da razumeju raznolikost reakcija žaljenja koje osoba može imati, onda svi mogu da pomognu jedni drugima, međusobnom podrškom. Neki od činilaca koji utiču na proces žaljenja su povezanost sa preminulim, godine starosti i pol preživelog, trauma pri pronalaženju preminulog i dostupnost drugih sistema podrške. Procenjuje se, na osnovu raznih izvora, da ima pet do deset osoba koje su ozbiljno pogođene samoubistvom bliske osobe. To može biti značajan broj, pošto se krug proširuje uključivanjem osoba i porodica sa kojima dolaze u kontakt u svojim životima i u svojim zajednicama.

Treba uzeti u obzir dejstvo samoubistva na različite članove porodice, pošto ono može biti različito. Navođenje primera doprineće povećanom razumevanju problema.

U porodicama u kojima se dogodilo samoubistvo dešava se da potrebe **dece** budu zanemarene. Smrt u porodici za decu može biti veoma zastrašujuća i zbunjujuća. Prirodni poriv roditelja ili staratelja je potreba da zaštite decu od traume. Pa ipak, reakcija dobrog mentalnog zdravlja pokušaj je da se situacija prevlada na pozitivan način. Reakcija roditelja na smrt ima odlučujući uticaj na reakciju deteta. Suština pomaganja deci pri savladavanju problema i prilagođavanju na događaj jeste da se deca uključe u proces žaljenja, otvorenost i iskrenost do nivoa do kojeg ona to mogu razumeti, i da se ispita šta ona znaju i osećaju u vezi sa smrću i umiranjem.

**Adolescencija** kao razvojni stadijum u procesu odrastanja nosi sa sobom mnogo složenih promena. Adolescentima u razvoju i ožalošćenim osobama zajednički su konflikti aktivnosti i pasivnosti, zadovoljstva i bola, ljubavi i mržnje, beznađa i nezavisnosti. I jedno i drugo podrazumevaju prevladavanje gubitka i prihvatanje realnosti. Reakcije žaljenja mladih mogu se značajno razlikovati od reakcija odraslih, pa često mogu biti pogrešno protumačene. Reakcije u vidu promene u ponašanju mogu biti na obema stranama skale: preuzimanje uloge roditelja, što nije tipično za njihovu uzrasnu grupu ili, pak, usvajanje suprotnog ponašanja kojim, uz pomoć odigravanja (acting out) pokušavaju da privuku pažnju i dobiju podršku. Muškarci u zapadnjačkom društvu ne podržavaju pokazivanje osećanja. Kao način za oslobađanje od pritiska mladići mogu ispoljavati ponašanja kao što su agresivnost, bes, testiranje autoriteta, zloupotreba droga i alkohola. Nasuprot tome, devojke često osećaju potrebu za utehom i podrškom. Adolescenti često pokazuju otpor prema intervenciji stručnjaka, na pr. prema savetovanju ili grupama za samopomoć. Glavno uporište podrške za adolescente nalazi se u porodici. Iako je poznato da adolescenti o svojim ličnim stvarima najčešće pričaju sa vršnjacima, značajno veći broj dečaka i devojčica poverava se članovima svojih porodica. Potrebno je, takođe, razmotriti uključivanje adolescenata u programe čiji je cilj smanjenje rizika od poremećaja posle gubitka.

**Stariji**, bez obzira da li su bake i deke ili roditelji koji su izgubili odraslo dete, duboko pate. Bračni drug ili partner odraslog deteta prima prve izlive saosećanja. Obično se misli da je uticaj smrti na roditelje manji ako je dete odraslo i ako je vodilo nezavisan i odvojen život od roditelja. Ali, to nije tačno. Dete je, bez obzira na godine, uvek deo svog roditelja. Za bake i deke, smrt unučeta donosi

dvostruku žalost: akutni bol, koji osećaju kao roditelji, zbog žalosti svoje kćerke ili sina, i intenzivan bol zbog gubitka unučeta.

**Prijatelji i kolege**, takođe, bivaju pogođeni smrću u različitom stepenu, u zavisnosti od odnosa sa preživelim, sa preminulim ili sa čitavom porodicom. Kao kod svih ljudi koji su imali kontakt sa samoubistvom, ranije postojeći stavovi utiču na njihove reakcije. Štaviše, svi koji imaju blisku vezu sa preminulim mogu na neki način doživeti osećanja koja su specifična za ožalošćene zbog samoubistva bliske osobe.

Vrlo je važno zapamtiti da se samoubistva ne dešavaju u izolaciji, već unutar **zajednica**. Grupe i organizacije unutar zajednica (škole, radne organizacije, verske grupe) koje su pogođene gubitkom mogu imati koristi od stručne pomoći koju pružaju zdravstveni radnici ili osobe posebno obučene da pruže pomoć posle tragičnog događaja. Treba, takođe, istražiti i razmotriti društvene, kulturološke i verske stavove ožalošćenih. Ova interakcija može obezbediti sigurnosnu mrežu za identifikaciju onih koji su takođe izloženi riziku, i omogućiti bolje razumevanje okolnosti koje mogu biti u vezi sa smrću samoubistvom.

Zdrava reakcija zajednice je ona koja uključuje sve sektore neposredno posle tragičnog događaja.

## IZVORI POMOĆI ZA OŽALOŠĆENE

Grupe za podršku kroz samopomoć ožalošćenima posle samoubistva bliske osobe igraju vrlo važnu ulogu pri prepoznavanju i ohrabivanju svojih članova da u potpunosti iskoriste pomoć i podršku koje su im na raspolaganju.

Iako je period žalosti „normalan“ proces pri savladavanju situacije, samoubistvo bliske osobe se, uopšte uzev, ne doživljava



kao „normalno“, čak i kada ga patolozi zvanično potvrde kao uzrok smrti. Potrebe ljudi koji su ožalošćeni zbog samoubistva bliske osobe su brojne i mogu biti vrlo složene. Pomoć i podrška mogu biti dostupni iz brojnih izvora. Svaka informacija ili kontakt mogu igrati značajnu ulogu u pomoći ljudima da prođu kroz normalan proces žalosti. Ožalošćeni ne treba da shvataju traženje pomoći kao slabost, već kao snagu, i kao vitalni korak u integraciji preminule osobe u nastavak punog života ožalošćenih. Postoji čitav niz različitih podrški i pomoći koje nude mogućnost izbora ožalošćenima, uzimajući u obzir lične sklonosti. Ako se ožalošćeni potrudu da iskoriste ovu podršku, to im može pomoći da iskažu različite nivoe osećanja.

**Porodica** je glavni izvor podrške i pomoći. Porodice koje su u stanju da podele svoju žalost smatraju to osnovnim činiocem u procesu prevladavanja gubitka. Mogućnost da se podeli bol unutar porodice služi i jačanju porodične zajednice. Činioci koji mogu ojačati porodicu su otvorenost članova porodice za izražavanje bola, nepostojanje tajni vezanih za smrt, i razumevanje prava svakog člana porodice da tuguje na svoj način.

Problemi koji mogu da zaustave porodice u zajedničkom tugovanju su:

- destruktivne strategije za prevladavanje
- skrivanje patnje
- poricanje osećanja izazvanih smrću
- izbegavanje, izbacivanjem smrti iz svesti
- tajnovitost i skrivanje načina smrti

- bežanje od kontakata ili okruženja koji su povezani sa osobom koja je sebi oduzela život
- bežanje u posao kao strategija za prevladavanje, stalna opsjednutost poslom
- razvijanje zavisničkog ponašanja, na pr. poremećaj ishrane, zloupotreba alkohola ili droga
- okrivljavanje članova porodice za smrt.

Grupe za podršku kroz samopomoć mogu pomoći svojim članovima učestvovanjem u njihovoj situaciji i raspravljanjem o strategijama za rešavanje problema kako se javljaju u okviru porodice.

**Prijatelji i kolege** igraju vitalnu ulogu u pomaganju ožalošćenima. Reakcije onih koji su u bliskom kontaktu sa ožalošćenima veoma su važne, pošto njihova podrška, briga i razumevanje mogu obezbediti utehu i olakšanje. S druge strane, negativne i osuđivačke reakcije mogu povećati patnju i izolaciju preživelih.

Ponašanje izbegavanja često je među kolegama i prijateljima, ali se može pojaviti i u porodici ožalošćenog. Ovakvo ponašanje može ukazati na nepoznavanje činjenica vezanih za samoubistvo ili na nemogućnost prevladavanja osećanja koja je samoubistvo probudilo kod tih osoba.

Uobičajeni strahovi koji vode ka prekidu komunikacije i ponašanju izbegavanja su sledeći:

- „Ne znam šta da kažem“
- „Ne želim još više da im otežam“

- „Imaju dovoljno rođaka/prijatelja, nisam im ja potreban“.
- „Potrebna im je pomoć stručnjaka, ja tu ništa ne mogu da uradim“.
- „Ovo je lična porodična stvar, nije im potreban niko sa strane“.
- „Šta ako kažem nešto pogrešno“.

Grupe za podršku kroz samopomoć mogu pomoći ožalošćenima da razumeju razloge ponašanja koje je povezano sa izbegavanjem i negativnošću, što otvara mogućnost razgovora i razumevanja.

**Prijatelji** imaju vrlo značajnu ulogu u pomaganju ožalošćenima. Neke od njihovih funkcija su da:

- slušaju i čuju, reaguju sa saosećanjem;
- znaju kada je osobi potrebno da priča o svom gubitku i posluže kao rame za plakanje;
- obezbede neki sigurnosni ventil za utehu i oslobađanje pravih osećanja. Neki članovi porodice često kriju svoj bol od ostalih članova porodice, kako bi ih zaštitili;
- pomognu pri razjašnjavanju zabrinutosti vezanih za ostale članove porodice;
- pomognu, na praktičan način, oko formalnosti koje se moraju obaviti posle smrti, ili pri vođenju kuće;
- predlože stručnu pomoć, ukoliko je potrebna.

Uopšte uzev, samoubistvo, kao i ubistvo i smrt izazvana nesrećnim slučajem, smatraju se neprirodnom smrću koja može biti zastrašujuća. Kako se samoubistvo često dešava u kućnom okruženju, može se desiti da je ožalošćeni upravo onaj koji je pronašao telo bliske osobe. Mentalna patnja i mučenje, flešbekovi i vizualizacije zbog načina na koji je neko sebi oduzeo život, često će ostati sa ožalošćenim duže vreme. Često je neophodna stručna pomoć. Prvi korak može biti konsultacija sa doktorom ožalošćenog, kako bi se olakšao odlazak kod specijaliste.

**Stručna pomoć** može pružiti mogućnost objektivne podrške. Jedna od dobrih strana stručne pomoći je to što se ožalošćeni ne oseća kao da je nekom na teretu. Takav strah je realan u kontaktu sa porodicom i prijateljima.

**Zdravstveni radnici** različitih profila mogu pružiti pomoć na više načina. Kod problema sa fizičkim zdravljem koji nastaju kao rezultat žalosti, potrebnu negu može pružiti lekar opšte prakse. On može prodiskutovati i dati savet o opštoj zdravstvenoj nezi i simptomima koji su od važnosti za ožalošćenog, bilo da postoje kod nje/njega ili kod članova porodice.

Ukoliko je smrtni slučaj izazvao neke probleme vezane za mentalno zdravlje ili neke druge stresne probleme, stručni savetnici mogu obezbediti olakšanje preživelim, pomažući im da gubitak integrišu u realnost, i tražeći rešenje koje će imati smisao. Savetnik koji se specijalizirao za probleme žaljenja ili ih dobro razume može pomoći ožalošćenima tako što će im obezbediti razumevanje samog procesa žaljenja, te će tako „normalizovati“ osećanja koja doživljavaju i smanjiti osećaj izolovanosti.

Psiholozi mogu raditi sa ožalošćenima na rešavanju specifičnih problema koji su se mogli pojaviti nakon smrti, napr. anksioznosti ili paničnih napada.

Psihijatri, takođe, mogu igrati značajnu ulogu, naročito ako ožalošćeni proživljava depresiju koja traje duže vreme i ako se oseća kao da je zarobljen takvim stanjem. Ukoliko ožalošćeni iskaže kako oseća da „gubi razum“, u nekom periodu biće potrebna pomoć psihijatra i uzimanje lekova. „Normalizacija “ korišćenja usluga specijalizovanih službi od vitalnog je značaja.

Socijalni radnici mogu pomoći ožalošćenom u integrisanju uticaja kulturoloških tabua u društvenim odnosima, socijalnoj podršci, stručnim resursima i svojim ličnim reakcijama u prolaženju kroz proces žaljenja.

## KAKO ZAPOČETI GRUPU ZA PODRŠKU KROZ SAMOPOMOĆ ZA OŽALOŠĆENE ZBOG SMRTI BLISKE OSOBE

Ne postoje neka predodređena pravila za grupe podrške, kao ni garancija za uspeh. Kulturološke razlike će, naravno, mnogo uticati na rad ovih grupa. Za neke će ideja deljenja sa grupom vrlo ličnih osećanja izazvanih samoubistvom biti glavna prepreka pri formiranju grupe. Međutim, ako dvoje ili troje ljudi može da nađe zajedničku osnovu za podelu iskustava i osećanja, grupni proces može da počne. Iskustvo postignuto u grupama podrške koje su funkcionisale izvestan broj godina ukazuje da neka osnovna načela zaslužuju razmatranje osoba koje razmišljaju o započinjanju grupnog rada, ili onih koji su zainteresovani za evaluaciju postojećih grupa. Ne tvrdi se da su ova načela sveobuhvatna.

### Početak

Započinjanje grupnog rada može oduzeti mnogo vremena i energije. Osoba koja želi da započne rad sa ovakvom grupom mora

uzeti u obzir mnogo činilaca. Vrlo je važno uzeti u obzir sve troškove (zakup prostora za sastanke, osveženje, pošta, honorari za stručnjake itd.) i razmotriti ih na početku rada grupe.

- Ko će biti vođa ili facilitator grupe? Ako ste vi osoba koja je u žalosti, da li biste želeli da budete glavni facilitator grupe ili biste tražili stručnu pomoć za podršku i vođenje grupe? U ranim fazama nastanka grupe, članovi pomažućih profesija mogu pomoći pri formiranju grupe. Stručnjaci koji se bave mentalnim zdravljem i koji imaju iskustva i veštine u radu sa ožalošćenima mogu poželeti da pokrenu grupu podrške, u kojoj će klijenti imati koristi od grupnog procesa. Može se, takođe, desiti da ožalošćeni požele da ujedine snage sa stručnjacima iz oblasti zaštite mentalnog zdravlja i osnuju grupu u kojoj će pojedinačna iskustva svih doprineti uspehu.
- Da li ste u stadijumu tugovanja koji vam omogućava da uložite neophodnu energiju u organizovanje grupe? U ranim fazama tugovanja osobe svu energiju koriste samo da prežive, iz dana u dan. Osobe kod kojih je ovaj proces poodmakao, t.j. posle godinu ili nekoliko godina, imaju više snage, verovatnije je da su već učinile neki napredak u ponovnom vrednovanju smisla života i verovatno su na neki način „integrisale“ gubitak bliske osobe ili prijatelja, dovoljno da mogu da pomognu i drugima.
- Ukoliko ste ožalošćeni i imate nameru da budete usko uključeni u rad grupe, da li imate podršku članova porodice? Članovi porodice možda neće želeći da budu deo grupe ali, ako podrže potrebu za formiranjem grupe, to će vam biti od velike pomoći.
- Da li osećate obavezu da pomognete drugima koji su u istoj situaciji kao vi?

- Da li osećate obavezu da na duži period učestvujete u radu grupe? Formiranje grupe nosi i određenu odgovornost; jednom kada se krene potrebno je da se i održi.
- Da li imate iskustva, možda sa posla, sa radom u odborima ili u grupnom radu, ili neke organizacione veštine koje će vam pomoći da započnete? Veštine u facilitaciji i radu u grupi takođe su vrlo korisne. Ne treba da oklevate da u svojoj zajednici razgovarate sa stručnjacima o načinima sticanja dodatnih veština ili o dodatnoj pomoći. Jednom kada se grupa formira, ona će posedovati zbir veština koje se mogu koristiti, tako da njeni članovi mogu preuzeti određene uloge kako bi grupa bila delotvorna.
- Koje vrste grupa za pomoć ožalošćenima već postoje u vašoj lokalnoj zajednici? Ove podatke možete dobiti iz lokalnih novina, iz razgovora sa svojim lekarom, raspitivanjem u lokalnom zdravstvenom centru, proveravanjem lokalnih oglasnih tabli ili posećivanjem lokalne biblioteke. Kakav su uspeh ove grupe imale u prošlosti? Šta su vođe ovih grupa naučile o radu ovih grupa ili šta nisu?
- Postoji li u vašoj zajednici neka organizacija koja može poslužiti kao „kišobran“ organizacija koja će biti zaštita ili podrška vašoj grupi (na pr. u Australiji, verska grupa *Vojska spasa* podržava grupe ožalošćenih). Grupe ožalošćenih ne bi trebalo da budu povezane sa verom, jer isticanje verskih aspekata može biti obeshrabrujuće za neke osobe. Ukoliko ste sposobni da funkcionišete u okviru neke veće strukture to će znatno pomoći održanju grupe. Ako ta veća organizacija omogućava pristup odgovarajućim službama, to je dodatna dobit.

Potrebno je napraviti dogovor sa organizacijom koja služi kao kišobran, kako bi se uspostavili obostrano odobreni ciljevi i zadaci za grupu.

### Utvrđivanje potreba

Prvi korak u osnivanju grupe za podršku kroz samopomoć ožalošćenima posle samoubistva bliske osobe je da saznate da li u zajednici postoje još neke osobe koje su u istoj situaciji i koje žele da se okupe i formiraju grupu. Da bi se uspostavili kontakti sa osobama sličnog mišljenja i isplanirao prvi sastanak, potrebne su izvesne pripreme. Možete početi pripremom cirkularnog pisma/obaveštenja sa najvažnijim detaljima vezanim za planiranu grupu.

Ovo obaveštenje treba da sadrži sledeće podatke:

- Svrha sastanka, na pr. grupa za podršku kroz samopomoć formira se za prijatelje i porodice koje su ožalošćene zbog samoubistva.
- Datum sastanka. Treba ostaviti dovoljno vremena za prenošenje informacija ljudima.
- Vreme sastanka. Večernji sastanak će u prvom trenutku olakšati dolazak ljudima koji su zauzeti tokom radnog dana.
- Mesto sastanka. Potrebno je da odlučite da li ćete sastanak držati na javnom mestu ili u privatnoj kući. Ako se sastanak održava u privatnoj kući, treba imati na umu potrebe članova porodice u čijoj kući se sastanak održava, kao i pitanja sigurnosti, s obzirom da se u kuću pozivaju nepoznati ljudi. Često se javno mesto smatra neutralnijim. Mesto sastanka treba da bude toplo, gostoljubivo, udobno i



sigurno. Potrebno je obezbediti prostor za pripremu čaja ili nekog drugog osveženja. Prostorija ne treba da bude ni prevelika ni premala i treba da postoji mogućnost zatvaranja, zbog privatnosti. Po mogućnosti, potrebno je i da bude u blizini javnog prevoza. Javne zgrade, kao što su zgrade lokalne uprave, opštinski centri, škole, biblioteke ili zdravstveni centri, često imaju podesne prostorije koje se mogu koristiti besplatno ili iznajmiti po vrlo povoljnim, niskim cenama.

- Kontakt osoba za dalje informacije. Nekim ljudima nije lako da započnu grupni rad, za to je potrebna velika hrabrost. Za njih bi bilo korisno da pre utvrđenog termina razgovaraju sa onima koji organizuju sastanak. Postoji mogućnost da i prijatelji ožalošćenih požele da stupe u kontakt sa članovima grupe.

Kopije obaveštenja treba distribuirati u čitavoj zajednici, kako bi ih dobili svi ljudi koji bi mogli da budu zainteresovani.

Kanali koji mogu pomoći pri distribuiranju materijala obuhvataju organizacije koje već pomažu ožalošćenima kao što su opštinski, zdravstveni i medicinski centri, lekarske ordinacije, lokalne bolnice, verske grupe ili druge grupe za podršku, na pr. „Saosećajni prijatelji“ i „Samaritanci“.

Ostali metodi ostvarivanja kontakta su mediji, i mogu uključiti: lokalne radio stanice koje izveštavaju o radu opštinskih službi, lokalne i regionalne novine, gradske oglasne table, obaveštenja u lokalnim poštama, novinske članke vezane za odgovarajuće teme, na pr. mentalno zdravlje.

## Priprema za prvi sastanak

Planiranje sastanka najčešće se sastoji od sledećih koraka:

- pravljenje liste stvari koje treba uraditi;
- rezervacija i potvrda mesta sastanka;
- priprema programa rada za prvi sastanak – vrlo je važno da se sastanak isplanira i da se polaznicima objasni kako će teći (predlozi za program rada dati su dalje u tekstu);
- priprema za prikupljanje pisanih informacija, na pr. kontakt podaci za polaznike;
- priprema cedulja sa imenima;
- razmatranje da li na prvom sastanku može biti od pomoći podrška stručnjaka ili iskusnog vođe/facilitatora grupe.

Eventualni program rada može biti:

1. dobrodošlica organizatora sastanka;
2. predstavljanje – polaznici mogu da kažu svoje ime i kako su saznali za sastanak;
3. objašnjenje opšte svrhe postojanja grupe;
4. teme vezane za formiranje grupe (vidi dalje u tekstu);
5. osveženje i druženje.

Teme koje grupa treba da prodiskutuje na prvom sastanku mogu biti sledeće:

- Da li postoji odgovarajuće interesovanje za osnivanje grupe? Posle dolaska na prvi sastanak, da li ljudi žele da nastave? Dvoje ili troje ljudi mogu pružiti podršku jedno drugom i razmeniti informacije i ideje. Dok neki od ožalošćenih više vole male grupe, od pet ili manje članova kako bi mogli više da govore, ima onih koji vole veće grupe, kako bi mogli da se „izgube u gomili“.
- Učestalost održavanja sastanaka: da li treba da se održavaju jednom nedeljno, jednom u dve nedelje ili mesečno? Treba uzeti u obzir mogućnost da članovi mogu razviti zavisnost od grupe ako se sastanci održavaju prečesto, na pr. jednom nedeljno; s druge strane, ako su sastanci retki, na pr. jednom mesečno, to može otežati uspostavljanje bliskosti.
- Dužina sastanka: koliko treba da traju ovi sastanci? Najveći broj grupa smatra da je vreme od sat i po do dva sata sasvim dovoljno. Ukoliko sastanci traju duže mogu biti emocionalno iscrpljujući. Trajanje od dva sata omogućava da se pola sata odvoji da se polaznici raskomote, smeste i porazgovaraju, sat vremena za sam sastanak i pola sata za osveženje i druženje. Veličina grupe može odrediti dužinu ovih sastanaka; naime, što je veća grupa to je više vremena potrebno za sastanak. Treba imati na umu da se grupa, ako je velika, može u određenom delu sastanka podeliti u podgrupe.
- Kakva su očekivanja polaznika? Napravite jasnu sliku razloga zbog kojih su ljudi došli na grupu. Da li su očekivanja realna?

- Kontakt podaci za one koji žele da nastave da se sastaju. Članovi grupe mogu želeći da razmene telefone radi podrške između sastanaka.
- Datum sledećeg sastanka.

## RAZVOJ OPERATIVNOG OKVIRA GRUPE

Sledeći korak je razvijanje operativnih smernica i radnog okvira za funkcionisanje grupe. Treba razmotriti sledeća pitanja:

### Ciljevi i zadaci

Potrebno je da grupa utvrdi ciljeve, u obliku izjave, koja opisuje opštu svrhu ili viziju grupe. Slično tome, treba utvrditi zadatke, tj. skup jasnih izjava koje definišu oblasti na koje grupa želi da se usredsredi.

### Utvrđivanje strukture grupe

Postoje dva široka tipa strukture koja se mogu uzeti u obzir:

1. „Otvorena“ i tekuća, bez određenog datuma završavanja, što znači da članovi grupe mogu dolaziti ili prestati da dolaze u skladu sa svojim potrebama. Grupa je stalna i okuplja se u određeno vreme tokom meseca/godine. Postaje poznata unutar zajednice, kao izvor pomoći za sve osobe koje mogu učestvovati u njenom radu ukoliko im je to potrebno.

*Prednosti.* Članovi se mogu priključiti u bilo kojem momentu. Sama priroda grupe omogućava joj da deluje kao otvorena i dostupna zajednici u slučaju potrebe. Članovi ne moraju imati stalnu obavezu, koja može da opterećuje u ranom stadijumu ožalošćenosti.

*Nedostaci.* Održavanje vođstva/facilitacija grupe na duži period može biti teško. Potrebno je uložiti izvestan napor da se osigura da se iz redova članova regrutuje novi vođa grupe i da se pripremi za preuzimanje i/ili podelu uloge. U nekim periodima može biti problem i održavanje veličine grupe, pošto broj članova varira. „Marketing“ ili širenje znanja o grupi je kontinuirana funkcija. Neki preživeli mogu se zaglaviti u grupi umesto da rade na svojim ličnim problemima i krenu napred u procesu izlečenja.

2. „Zatvorena“ i često vremenski ograničena grupa znači da će se grupa okupljati u određeno vreme tokom nekoliko nedelja, na pr. tokom 8-10 sastanaka. Ljudi koji su prisustvovali prvom sastanku mogu napraviti specifičan program za grupu i ti isti ljudi će dolaziti svake nedelje, odnosno, na svaki sastanak. U principu, novi članovi ne mogu se priključiti posle početka drugog sastanka.

*Prednosti.* Vremenska ograničenost jasno definiše početak i kraj rada grupe. Ljudi se upoznaju i veruju jedni drugima, pošto je članstvo stalno, što potpomaže stvaranju jakih međusobnih veza koje se mogu održavati i van grupe. Članovi se podstiču da u okviru naznačenog vremena razrade i istraže svoj problem i potom krenu napred u opštem procesu izlečenja.

*Nedostaci.* Takva struktura ograničava ljude u obraćanju grupi, zato što moraju da čekaju početak rada sledeće grupe. U manjim zajednicama problem može biti regrutovanje članova koji će se obavezati da isprate ceo program.

## Članstvo i naziv grupe

Treba jasno odrediti kojim ljudima je grupa namenjena. Tako treba reći da je članstvo otvoreno za odrasle osobe koje su izgubile člana porodice ili prijatelja zbog samoubistva, i da grupa nije namenjena deci mlađoj od šesnaest godina. Deci najviše pomaže pohađanje posebno osmišljenih aktivnosti koje su u skladu sa njihovim naročitim potrebama. Ovo se može ustanoviti kao pravilo da bi se zaštitili svi koji pohađaju grupu.

Da bi se izbegla zabuna, naziv grupe treba jasno da označava sastav članstva, odnosno, da su to ljudi koji su izgubili nekoga zbog samoubistva, tako da ne može da se pogrešno protumači kao da uključuje one koji su pokušali samoubistvo.

## Vrsta sastanaka

Treba uzeti u razmatranje dve vrste sastanaka:

1. Strukturisani ili formalni. Ovaj oblik podrazumeva postojanje niza postupaka koji se prate na svakom sastanku. Grupa odlučuje kako sastanak počinje, šta se dešava tokom sastanka i kako se on završava. Ta strukturisana forma ne mora biti ograničena, ali može ponuditi članovima stabilnost jer znaju šta mogu da očekuju.

Predlog postupaka može biti sledeći:

- a) dobrodošlica i predstavljanje;
- b) čitanje „etičkog koda“ koji je odredila grupa;
- c) razmena iskustava;
- d) informisanje ili edukacija na pripremljenu temu;

- e) rekapitulacija sadržaja sastanka i planiranje sledećeg sastanka;
  - f) osveženje i druženje.
2. Nestrukturisan ili neformalni. Ova vrsta sastanaka ne podrazumeva postojanje nekog programa. Grupa raspravlja o bilo kojem problemu koji proistekne iz potreba učesnika. Predlaže se da se korak b) iz postupka predloženog za strukturisanu formu sledi i ovde.

### Uloge i zadaci

Postoje neki zadaci koje treba obaviti pre, tokom i između sastanaka. Članovima treba ponuditi da učestvuju u ovim zadacima.

Podeljena odgovornost daje ljudima doživljaj pripadnosti grupi, i to predstavlja srž grupa za samopomoć. Veštine koje članovi imaju kada dođu u grupu pomažu da se odredi zadatak koji bi se dobrovoljno obavljao.

Ovi zadaci mogu biti:

- čuvanje ključa i otključavanje prostorije za sastanak;
- pripremanje prostorije za sastanak ili njeno raspremanje posle sastanka;
- briga o ceduljama sa imenima za ljude koji dolaze na sastanak;
- priprema osveženja;
- facilitiranje rada grupe (ovaj zadatak može da se podeli među članovima). Facilitator može biti odgovoran za otvaranje sastanka, vođenje sastanka prema programu, usmeravanje članova na temu sastanka, za opominjanje članova ukoliko prekorače vreme naznačeno za njih, i

prekidanje drugih članova, i za sumiranje i pojašnjavanje diskusije.

- odgovornost za organizovanje projekata tokom realizacije, na pr. radnih sastanaka;
- uključivanje u prezentaciju grupe, na pr. putem štampanog materijala;
- istraživanja raznih materijala koji bi bili grupi od koristi.

### Etički kod

Grupa u celini treba da ustanovi „etički kod“, odnosno, čvrsta pravila za funkcionisanje sastanaka. Postavljanje granica će staviti članovima do znanja šta mogu očekivati od grupe i pomoći će u obezbeđivanju sigurnog mesta za sastajanje. U utočištu koje grupa predstavlja, osoba se poziva da se otvori, često pred potpunim strancima, da pokaže osećanja za koje gotovo niko ne zna, uključujući i članove porodice. Ova pravila treba pročitati na početku svakog sastanka, a kopije dati svima koji dolaze. U nastavku su navedeni primeri nekih pravila koja treba uzeti u obzir:

1. Članovi grupe će poštovati prava svih na poverljivost. Misli, osećanja i iskustva koji se podele sa grupom ostaju u okviru grupe, što znači da članovi u njoj imaju privatnost da podele svoja osećanja i razmišljanja.
2. Članovi grupe neće prosuđivati da li su neka razmišljanja ili osećanja dobra ili loša.



3. Članovi grupe neće osuđivati ili kritikovati druge članove, već će pokazivati prihvatanje.
4. Članovi grupe imaju pravo da podele ili ne podele svoju tugu i/ili bol. Bilo bi dobro da svojom pričom doprinesu sastancima, ali ukoliko samo žele da budu tu, grupa to treba da prihvati.
5. Članovi grupe dolaze na sastanak sa saosećanjem (potpuno razumevanje uticaja tragičnog događaja, s obzirom da su prošli istu situaciju), ali ne i sa naklonošću (prema mislima i osećanjima drugih osoba).
6. Članovi grupe treba da poštuju činjenicu da svako tuguje na svoj način. Treba da poštuju i prihvate ono što im je zajedničko, ali i ono što je specifično za svaku osobu.
7. Članovi grupe treba da poštuju pravo svakog člana da ima podjednako vremena da se izjasni i da ga pri tom niko ne prekida.

## UTVRĐIVANJE IZVORA POMOĆI ZA GRUPU I PRISTUP OVOJ POMOĆI

Od pomoći može da bude širok dijapazon područja informacija koje mogu koristiti grupi ili pojedincima unutar grupe. Proces prikupljanja i sabiranja informacija može se razviti i u grupni projekat, tako da svaki član prati po neku specifičnu oblast. Prikupljene informacije mogu se držati u zajedničkom registratoru koji je dostupan svim članovima, ili u kompjuteru, kako bi se napravila baza podataka.

Ovakav projekt ima dvostruku svrhu. Prvo, osim što pruža vredne informacije, povećava pozornost raznih društvenih sektora prema grupi. Takođe, članovi grupe se uključuju u neku praktičnu aktivnost korisnu za svakog od njih.

Kao vodič u toj akciji mogu poslužiti sledeći predlozi:

- Prikupljanje informacija o lokalnim organizacijama. Zakazivanje sastanaka, poseta, uspostavljanje veza i prikupljanje štampanog materijala. Te organizacije mogu biti zdravstvene službe, društvene i volonterske agencije, i stručna udruženja. Članovi grupe mogu razmeniti ideje sa kolegama iz ovih grupa, što im može biti od koristi.
- Pronalaženje „stručnjaka“ u zajednici koji mogu da gostuju na nekom od sastanaka. To mogu biti zdravstveni stručnjaci, članovi sličnih udruženja i edukatori. Teme koje mogu obezbediti korisnu informaciju za gostujućeg govornika mogu uključiti: edukaciju o činjenicama vezanim za samoubistvo, zatim ulogu zdravstvenih stručnjaka (uključujući i oblast mentalnog zdravlja), razumevanje i prepoznavanje depresije i mentalnog oboljenja, komplementarne terapije; razumevanje žaljenja; razlike u žaljenju među polovima; brigu za osobe koje brinu o drugima (pomoć pomagačima).
- Pronalaženje edukatora koji će organizovati obuku za članove grupe. Obuka bi mogla obuhvatiti sledeće teme: razumevanje bola, facilitaciju grupa, rad sa grupom, komunikacione veštine i brigu za osobe koje brinu o drugima.

- Uspostavljanje kontakta sa bibliotekama i sličnim institucijama koje će članovima grupe obezbediti spiskove knjiga, izvore i materijal za čitanje. „Saosećajni prijatelji“ imaju obimnu zbirku informativnog materijala koji obuhvata najrazličitije teme koje se tiču žaljenja i gubitka, a veliki deo tog materijala tiče se efekata koje izaziva smrt samoubistvom. Kontaktiranje sa ovom i sličnim organizacijama omogućava pristup bogatom izvoru informacija.

## PROCENA USPEHA

Na procenu ishoda rada u grupi utiče mnogo činilaca. U tekstu koji sledi navedeni su neki elementi uspešnog funkcionisanja.

- *Nije sve u brojkama.* Uspeh na mnogim poljima u životu meri se brojevima. Obično veći broj označava veći uspeh. U grupama za podršku, uspeh se ne meri brojem ljudi koji pohađaju grupu, već koliko se ljudima pomoglo na putu da postanu „nove osobe“ posle samoubistva bliske osobe. Naravno, brojevi su značajni, ali šta oni zaista znače? Da li pokazuju da broj samoubistava u tom području raste, ili da je publicitet grupe delotvoran? Da li pokazuju da proces grupnog rada stvarno pomaže onima koji pohađaju grupu i da oni prenose tu informaciju i drugima? Da li pokazuju da ožalošćeni, koji su godinama potiskivali osećanja, sada konačno shvataju da je pomoć moguća i koriste je? Bilo bi korisno da facilitatori grupe pitaju nove članove kako su čuli za grupu i koji su razlozi njihovog dolaska. Odgovori će pomoći da grupa izađe u susret potrebama zajednice što je više moguće.

- *Ispričaj svoju priču.* Jedan od primarnih ciljeva grupe za podršku trebalo bi da bude da se svako navede da ispriča svoju priču o gubitku bliske osobe zbog samoubistva i o životu te osobe. Pričanje o tome može imati terapijsku svrhu. Što više ljudi pričaju o tome više će se suočavati sa mnogim problemima koji su vezani za događaj. Naravno, nikoga ne treba primoravati da ispriča svoju priču. Facilitator grupe treba da ohrabri članove da pričaju pružajući im odgovarajuće uslove. Ovo znači da facilitator grupe mora naći način da uspostavi kontrolu nad osobom koja monopolizuje vreme koje grupa ima na raspolaganju.
- *Osvrtanje.* S vremena na vreme, bilo bi korisno zatražiti od članova grupe da se osvrnu na početak ovog putovanja, da vide gde su bili kada su prvi put došli u grupu i kako stoje sada. To može pomoći ljudima da shvate da su napredovali, iako im u tom trenutku može biti teško da u to poveruju. To, takođe, može pomoći facilitatoru grupe da dobije bolji doživljaj do kojeg stepena su grupa i proces bili uspešni u pomaganju ožalošćenima da postanu „novi“ i delotvorniji članovi društva. Takva vežba može biti korisna u ohrabrivanju ljudi da idu napred i misle na budućnost, možda prvi put. Lako je utopiti se u žaljenju i misliti da nema budućnosti. Osvrtanje na ono što je bilo ima za cilj da rasprši takva osećanja i da pokaže da život teče dalje, iako to ponekad može biti vrlo teško.

- *Pružanje pomoći drugima.* Jedan od najsigurnijih znakova uspeha ovih grupa je kada ljudi počnu da pružaju pomoć drugima, naročito novim članovima. Shvatanje da ste na svom putu napredovali toliko da možete nešto korisno da podelite sa novoožalošćenima vrlo je ohrabrujuće. Doživljaj da ste bili u istoj situaciji i proživeli isto iskustvo može obnoviti energiju i entuzijazam da se nastavi dalje i da se ne odustaje. Dostizanje te tačke prava je mera uspeha za većinu ožalošćenih.
- *Nemojte da se zakočite kod pitanja bez odgovora.* Svi ožalošćeni imaju mnogo pitanja bez odgovora i uvek će ih imati. Pokušaji razrešavanja takvih pitanja tokom sastanka mogu biti razorni ukoliko se dozvoli da se nastavlja u nedogled. Prihvatanje ovih pitanja kao iskrenih i realnih je prilično prikladno. Pokušaji da se na njih daju odgovori nije. Iskustva nekih ožalošćenih ukazuju na to da može biti od koristi da se ta pitanja saslušaju, a potom ostave po strani i da se nastavi dalje.
- *Ne moram da znam.* Svi ožalošćeni se suočavaju sa teškim pitanjem bez odgovora: „Zašto se osoba koju volim ubila?“ To je pitanje koje nemilosrdno proganja ožalošćene. To je sasvim normalno. U nekom trenutku svog tugovanja većina ožalošćenih može prihvatiti činjenicu da nikada neće saznati odgovor. Kada jednom prihvate ovu činjenicu, oni mogu ta pitanja ostaviti po strani i krenuti dalje. Prema tome, jedan od najsigurnijih znakova da grupni proces ima uspeha jeste trenutak u kojem ljudi stignu do tog zaključka, verbalizuju ga i svojim novim delovanjem pokažu da nastavljaju dalje sa svojim životom. Kada se to dogodi, svi članovi grupe trebalo bi da budu

zadovoljni jer su i oni igrali određenu ulogu, ma koliko malu, u postizanju ovog uspeha.

- *Bez žurbe.* Mnogo je pisano o stadijumima žaljenja i njihovim „normalnim“ delovima. Ponekad ožalošćeni osećaju da bi trebalo da slede neku vrstu „normalnog“ procesa žaljenja. Iskustvo pokazuje da svaka ožalošćena osoba razvija vlastiti obrazac žaljenja i isceljenja. Očekivati da se neko ponaša po tuđem rasporedu može dovesti do nepotrebnih problema. Predlog jednog veterana u radu sa ožalošćenima je sledeći: „Verujte svojim sopstvenim osećanjima koja dolaze iz stomaka“, i to je dobar savet za pronalaženje sopstvenog rasporeda.
- *Kad možete, pružite nadu.* Ljudi koji su u grupi već neko vreme mogu biti od velike pomoći, naročito novim članovima, pričajući ostalima o tome koliko je prošlo vremena od kada su izgubili svog bližnjeg zbog samoubistva. Ovo će uliti nadu ostalima da je moguće preživeti, u početku samo na jedan sat ili dan, sve dok se oni ne pretvore u mesece ili godine. Osvrtanje unazad, da bi se videlo dokle se došlo, dobar je način da se naglasi činjenica kako ljudi mogu da prežive i prevaziđu naizgled beskrajni očaj koji najčešće osećaju. Slično tome, od velike koristi može biti i opisivanje uspeha u procesu lečenja; na primer, pričanje o tome kako ste prevazilazili rođendane, odmore, godišnjice može pomoći onima koje tek očekuju svi ti značajni događaji. Naučićete da pomaganje drugima, tako što ćete sa njima podeliti svoj uspeh, može biti od velike pomoći i u vašem procesu oporavka.

- *Suze i zagrljaji.* Osobe koje su ožalošćene zbog samoubistva često plaču. Za mnoge ljude plakanje je prihvatljivo u privatnosti, ali ne i javno. Potrebno je da članovi grupe znaju da je sasvim u redu ako plaču u grupama podrške. U stvari, to se i očekuje. Plakanje može biti lekovito i korisno. Ono pokazuje da osoba zaista radi na rešenju teških problema. To ostalim članovima daje priliku da pruže utehu i pomoć nekom drugom, možda prvi put nakon tragičnog gubitka. Facilitator grupe treba da predvidi da će biti suza i da pripremi papirne maramice. To će, takođe, biti znak da su suze dobrodošle. Zagrljaji predstavljaju jedan od načina pokazivanja bezuslovnog prihvatanja. Oni su znak prihvatanja, brige i podrške, stvari koje su ožalošćenima najpotrebnije. Prilikom okupljanja članova grupe pred sastanak grljenje je uobičajeno, u znak dobrodošlice i brizi. Zagrljaj zasigurno prenosi poruku otvorenosti, što je kvalitet koji ožalošćeni može doživeti kao neophodan kako prolazi kroz proces žaljenja. Facilitator grupe će, verovatno, videti da je korisno pokazati da su zagrljaji prihvatljivi tako što će pozdraviti zagrljajem one koji dolaze, čak i ako dolaze prvi put.
- *Najdraži ljudi.* Posle izvesnog vremena provedenog u grupi, nekim članovima grupe može se učiniti da su ostali članovi grupe najdivniji ljudi koje su ikada upoznali. Samoubistvo najdražih nešto je što osobu zauvek promeni. Često se dešava da stara prijateljstva izblede, a da potpuni stranci koje upoznamo na grupnim sastancima postanu naši novi prijatelji. To je sasvim u redu, zato što ti ljudi potpuno razumeju kroz šta ste prošli i poštuju teškoće puta koji je pred vama.

- *Da li je vreme da napustim grupu?* Kako osoba da zna kada prestati da posećuje grupu za podršku? Najbolji savet verovatno je da verujete svom instinktu. To je, takođe, vrlo lična stvar. Ako je grupni rad postao rutina, verovatno je vreme da napustite grupu i nastavite dalje. Ako otkrijete da ovi sastanci više ne pružaju uvid u vaša osećanja i emocije, ako otkrijete da više ne želite da pohađate ove sastanke i da pomažete drugima deleći sa njima svoja iskustva, onda je vreme da produžite dalje. Verovatno da niste potpuno izlečeni, ali ste došli do tačke odakle možete da nastavite sami. Naravno, uvek možete da se vratite i potražite podršku i energiju da vam pomognu da produžite dalje.
- *Nastaviti dalje.* Verovatno je najsigurnija mera uspeha kada osoba uspe da iskoristi podršku grupe i nastavi dalje, dolazeći na sastanke samo radi posete. Uopšteno govoreći, kada ožalošćeni prestane da dolazi na sastanke, to znači da se oseća dovoljno sposobno da se suoči sa životom uz druge načine podrške i ličnom snagom, i da nema više potrebu da redovno posećuje grupu kako bi dobio podršku. Zapravo, ovo nije uvek slučaj, jer neki ljudi odlaze iz drugih razloga – nekog neprijatnog iskustva u grupi, pritisaka na poslu i kod kuće, lošeg zdravlja itd. Facilitator grupe će videti da je korisno da porazgovara sa članovima koji su „nastavili dalje“ i utvrdi koji su razlozi te promene. Ako razgovor potvrdi da osoba zaista „ide dalje“ zahvaljujući svom samopouzdanju, novost se može podeliti sa grupom kao pozitivni pokazatelj da proces funkcioniše.



## MOGUĆI ČINIOCI RIZIKA ZA GRUPU

Postoji nekoliko principa koje treba imati na umu u radu sa grupama.

- Grupe su sačinjene od osoba koje imaju različite ličnosti, i to u nekom momentu može biti uzrok sukoba. Čvrsta grupa će naučiti kako da prihvati zdravu napetost i kako da prevaziđe sukob.
- Grupni proces postavljanja radnog okvira i strukture, kao i uspostavljanje „etičkog koda“ poslužiće kao sigurnosna mreža ukoliko iskrse problem.
- Ne funkcioniše svaka ožalošćena osoba kao dobar član grupe za podršku. Za osobe koje imaju mnogo komplikacija u procesu tugovanja i koje imaju istoriju ozbiljnih emocionalnih problema prikladnije je individualno stručno savetovanje.
- Izbeći izgaranje (*burn-out*, iscrpljenost, gubitak energije i entuzijazma zbog zadatka koji se obavlja), predstavlja profesionalni rizik za vođe ovih grupa. Facilitacija grupa može biti emocionalno iscrpljujuće iskustvo. Raditi po jasno propisanim pravilima kao redovan posao može na kraju postati zamorno i otrcano; facilitator može postati neefikasan i ponekad bez kontakta sa grupom. Iako se ovakva reakcija ne mora uvek pojaviti, ipak je primećena dovoljno puta da zaslužuje razjašnjenje kao mogućnost. Često pominjani način izbegavanja i prevladavanja izgaranja je udaljavanje na neko vreme sa tog posla, ili uključivanje još nekoga kao saradnika ili pomagača. Uključivanje pomoćnika ima izvesnih prednosti: (a) daje im

se šansa da „daju nešto zauzvat“ za pomoć koju dobijaju od grupe, i (b) grupi se pokazuje da ljudi mogu napredovati u procesu oporavka do stadijuma da mogu voditi grupu.

- Svi ožalošćeni i facilitatori u svakom trenutku su potencijalno ranjivi za mogućnost da ih preplave emocije vezane za samoubistvo bliske osobe. To je tako, bez obzira na to da li se samoubistvo desilo pre tri nedelje ili pre trideset godina. Talas emocija može preplaviti ožalošćenog u bilo kojem trenutku, na bilo kojem mestu, bez upozorenja. Davanje saveta ožalošćenima da izađu u susret svojim potrebama ima za cilj da se izbegnu stres, prekomeran rad, neopravdano visoka iščekivanja i gubitak sna. Oni prvenstveno treba da vode računa o sebi, kako bi imali dovoljno snage da brinu i o drugima.

Tabela u nastavku navodi neke primere faktora činilaca koji se mogu pojaviti u grupi.

| <b>Mogući rizik</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Strategija</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Članovi grupe počinju da se oslanjaju na jednog ili dva člana koji odrađuju sve zadatke koji se nalaze pred grupom. Neki od članova grupe osećaju se iscrpljeno.</li> <li>2. Član grupe je sklon da dominira na sastancima, uzima više vremena nego ostali i prekida druge dok govore.</li> <li>3. Član grupe je blokiran svojim žaljenjem i ima negativan uticaj na ostale članove grupe.</li> <li>4. Grupa ne napreduje.</li> <li>5. Svi u grupi treba da budu svesni činjenice da su ožalošćeni zbog samoubistva i sami pod rizikom da sebi oduzmu život.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posvetite deo sastanka raspravi o tome kako grupa napreduje. Razgovarajte o toj temi otvoreno i tražite neke predloge kako da se na najbolji način raspodele zadaci.</li> <li>2. Pravila grupe čitaju se na početku svakog sastanka i članovi grupe se opominju ukoliko prekorače vreme predviđeno za njih. Treba postaviti jasno vremensko ograničenje.</li> <li>3. Sa takvim članom grupe treba obaviti individualni razgovor. Taj razgovor treba usmeriti na činjenicu da grupa ne može da odgovori na potrebe i da individualno savetovanje i podrška mogu biti od koristi. Preporučiti gde osoba može da potraži pomoć.</li> <li>4. Razgovarati sa članovima grupe i redefinisati potrebe grupe i, shodno tome, napraviti neophodne promene.</li> <li>5. Razgovarati o ovoj temi u grupi. Napraviti neki dogovor o tome kako grupa i njeni članovi mogu čuvati jedni druge.</li> </ol> |

## PODRŠKA OŽALOŠĆENIMA U ZEMLJAMA U RAZVOJU I U SEOSKIM SREDINAMA

Podrška ožalošćenima u zemljama u razvoju može da ne postoji i da se samoubistvo ne priznaje kao nacionalni problem. Šta ožalošćeni u ovim zemljama mogu da urade da pronađu ili podršku ili načine da ispolje svoje žaljenje u nastojanjima da olakšaju oporavak? U nekim zemljama nema mnogo toga što se može učiniti u ovom trenutku. Svejedno, ovaj priručnik može biti od pomoći, i ljudi u njemu mogu naći neke korisne ideje, iskustva i razmišljanja.

U zemljama u razvoju, zajednička delatnost SZO i nevladinih organizacija koje SZO uvažava kao relevantne za prevenciju samoubistva, usmerena je na stimulisane nacionalnih aktivnosti vezanih za podršku ožalošćenima i nacionalnih inicijativa za prevenciju samoubistva.

U nastavku sledi lista ideja koje se odnose na vrste aktivnosti, individualne ili kolektivne, koje mogu biti od koristi. Ovakva lista može podstaći bar na kreativno razmišljanje, koje nadalje može voditi kulturno osetljivim i prikladnim aktivnostima u pojedinim zemljama.

- *Uspostavljanje centra za informisanje.* Centar za informisanje, koji izlazi u susret zahtevima za informacijama vezanim za podršku ožalošćenima i za aktivnosti za prevenciju samoubistva, predstavlja vrlo važan prvi korak u dosezanju do ljudi u nerazvijenim i seoskim sredinama. Kao model može poslužiti Informativni i edukativni centar za samoubistva u Kalgariju, Alberta, Kanada.
- *Programi za buđenje svesti i edukaciju.* Dobar početak može predstavljati zajednički napor zdravstvenih i obrazovnih stručnjaka u zemljama u razvoju radi ponude

programa za buđenje svesti i edukaciju vezanu za prevenciju samoubistva i podršku ožalošćenima.

- *Široka rasprostranjenost informacija.* Rasprostranjenost informacija i njihova dostupnost može pomoći podizanju svesti i pružanju podrške preživelim i u područjima u razvoju kao i u seoskim sredinama.
- *Međunarodna mreža za prevenciju samoubistva i istraživanja SZO.* Tim za mentalne poremećaje i poremećaje ponašanja Odeljenja za mentalno zdravlje SZO zauzeo je vodeću ulogu u unapređenju prevencije samoubistva i podrške ožalošćenima. Tim, takođe, uvažava izvestan broj nevladinih organizacija i stručnjaka relevantnih za prevenciju samoubistva. Ova mreža je spremna da svojim savetodavnim uslugama pomogne uspostavljanje programa za podizanje svesti i informisanje, kao i da unapređuje nacionalne strategije za prevenciju samoubistva koje je pokrenula SZO.
- *Individualne aktivnosti.* Iz mnogo razloga, ožalošćeni u zemljama u razvoju i seoskim sredinama prepušteni su sami sebi u suočavanju sa tragičnim gubitkom bliske osobe. Za neke od njih vlastito iskustvo samoubistva bliske osobe može biti jedino izlaganje takvoj tragediji u njihovom životu. Imajući ovo na umu, i u nadi da će se podstaći razvoj nekih značajnih i odgovarajućih načina prevladavanja, ponuđeno je nekoliko predloga:
  - Razgovor: komunikacija jedan na jedan daje priliku da se podele osećanja. Naći nekog da vas sasluša nije jednostavno, ali dobar početak može biti obraćanje članovima porodice, prijateljima, članovima nekih verskih grupa.

- Pisanje: pisanu komunikaciju već duže vreme koriste mnogi ožalošćeni. Da li će se pisati pismo nekome, voditi dnevnik ili samo ispisivati na papiru misli i osećanja, taj način komunikacije i samoizražavanja može mnogo da pomogne.
- Izražavanje kroz umetnost: primena raznih umetničkih formi predstavlja način ličnog izražavanja vekovima. Medijum može biti slikanje, vez, grnčarstvo, obrada drveta ili muzika. Prenošnje osećanja i misli preko nekog neživog objekta može biti od pomoći.
- Udruživanje: iako je moguće da u bližem okruženju ožalošćenog ne postoji neko sa sličnim problemom sa kim bi mogao da uspostavi vezu, uvek postoji mogućnost pridruživanja nekoj vrsti grupne aktivnosti. Učestvovanje u takvim aktivnostima podrazumeva uključivanje u svet oko sebe. Ovo može pomoći da proces izlečenja krene kroz fokusiranje na druge.
- Meditacija: ova individualna aktivnost može pomoći osobi da se usredsredi na rešavanje problema, prevazilazeći samosažaljenje kojem je u ovakvim situacijama sklona.

Ljudi imaju sposobnost da prežive i u najtežim mogućim situacijama. Gore navedene ideje ponuđene su kao početna tačka za pronalaženje sopstvenog puta u prevazilaženju tragedije zbog gubitka bliske osobe zbog samoubistva, put u novi život koji čeka da bude otkriven.

## PODRŠKA OŽALOŠĆENIMA PUTEM „TERAPIJE UKLJUČIVANJA“ U RAZNE AKTIVNOSTI

Veliki deo ovog priručnika posvećen je razvoju uspešnih grupa za podršku kroz samopomoć ožalošćenima. Međutim, tokom poslednjih dvadeset godina dvadesetog veka razvio se čitav niz različitih grupnih aktivnosti koje su zajedničkim delovanjem kreirali i izveli ožalošćeni. Ove aktivnosti podrška su ožalošćenima na način koji je nazvan „terapija uključivanja“.

Lista koja sledi, i koja ne iscrpljuje sve oblike, daje kratak opis nekih od ovih aktivnosti:

- *Timovi za podršku ožalošćenima.* Ožalošćeni se obučavaju da po potrebi odlaze u posete osobama koje su nedavno ožalošćene zbog samoubistva. Ove uzajamno korisne posete omogućavaju uspešan početak oporavka novih ožalošćenih.
- *Programi za edukaciju i informisanje.* Obučeni ožalošćeni prave prezentacije o problemu samoubistva grupama u zajednici, u preduzećima i grupama građana. Obično se opisuju znaci upozorenja, činioци rizika i činioци zaštite.
- *Programi za edukaciju mladih.* Roditelji ožalošćeni zbog samoubistva deteta smatraju da je predstavljanje programa za edukaciju školskoj omladini vrlo dobro prihvaćeno. Mora se brižljivo izbegavati da se ne prenese doživljaj da je samoubistvo prihvatljiva opcija.
- *Pridruživanje udruženjima ožalošćenih i udruženjima za prevenciju samoubistva.* Veliki broj ovih udruženja nudi posebne programe i aktivnosti za ožalošćene, uz mogućnosti napredovanja za aktiviste.

- *Prekrivač, čuvar uspomene.* Jedan ožalošćeni iz SAD, Sendi Martin, začetnik je ideje stavljanja slika voljenih osoba koje su izvršile samoubistvo na prekrivače umetničke izrade. Ovo osvetljava tragediju gubitka ljudskog života zbog samoubistva u živom kontrastu sa hladnom statistikom obično korišćenom da bi se prikazalo samoubistvo.
- *Nakit, čuvar uspomene.* Ovo je još jedna ideja Sendija Martina. Ona predstavlja simbol večnosti, napravljen kao zlatni ili srebrni nakit, kao podsetnik ožalošćenima da na ovaj način „čuvaju život zauvek“, iako su izgubili voljenu osobu zbog samoubistva. Taj nakit stalno podseća da treba raditi na prevenciji samoubistva.
- *Zastupanje/politička volja.* Polazeći od strategija za primenu nacionalnih programa za prevenciju samoubistva UN/SZO, Mreža za zastupanje prevencije samoubistva (Suicide Prevention Advocacy Network – SPAN, SAD), razvila je delotvoran program koji se pismeno obraća vladinim službama radi razvijanja političke volje (kao što su zahtevi da se sprovedu programi za prevenciju samoubistva, političke akcije za razvoj i primenu nacionalnih strategija za prevenciju samoubistva).
- *Telefonske linije za pomoć u krizi.* Ove telefonske linije obezbeđuju kontakt sa obučanim osobljem, često ožalošćenima. Služba je organizovana tako da obezbedi brižnog, pažljivog slušaoca, koji osobu koja zove može uputiti na odgovarajuće službe i odvratiti je od samodestruktivnog ponašanja.
- *Volonterske službe.* Mnogi ožalošćeni smatraju da su volontiranje u neprofitnim organizacijama za zaštitu



mentalnog zdravlja ili priključivanje programima verskih zajednica vrlo efikasni načini da se nešto učini.

- *Programi i aktivnosti za podizanja nivoa svesti.* Ovde su mogućnosti gotovo neograničene – od bilborda duž puteva do zajedničkih šetnji, od građanskih programa/aktivnosti do video programa, kao i od odeće sa štampanim porukama do lokalnih konferencija ožalošćenih.



CIP – Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

364.624-787.3:179.7  
159.942

**PREVENCIJA samoubistva.** 6, Kako započeti grupni rad sa ožalošćenima / [priredila] Svetska zdravstvena organizacija, Odeljenje za mentalno zdravlje ; [prevod Vladimir Jović ; urednik izdanja na srpskom jeziku Dušica Lečić Toševski]. – Beograd: Institut za mentalno zdravlje, 2005 (Beograd : Kramer print). – V, 41 str. ; 21 cm. – (Mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja)

Prevod dela: Preventing Suicide. 6, How to start a survivors group. – Tiraž 100. – Str. IV-V: Predgovor / J. [José] M. Bertolote.

ISBN 86-82277-46-8

1. Светска здравствена организација.  
Одељење за ментално здравље (Женева)  
а) Жалост б) Самоубиство

COBISS.SR-ID 123072780



# Mentalni poremećaji i poremećaji ponašanja SUPRE



Prevenција samoubistva: serija priručnika

1. Priručnik za lekare opšte medicine
2. Priručnik za stručnjake zaposlene u medijima
3. Priručnik za nastavnike i ostalo školsko osoblje
4. Priručnik za zdravstvene radnike u primarnoj zdravstvenoj zaštiti
5. Priručnik za službenike zatvora
6. Kako započeti grupni rad sa ožalošćenima



Odeljenje za mentalno zdravlje  
Svetska zdravstvena organizacija