

# Žalo- vanje



La Verna

DOSTOJANSTVEN ŽIVOT DO KRAJA

BUDITE PROAKTIVNI  
I NE USTRUČAVAJTE SE  
POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ

# OBRATITE SE ZA POMOĆ I PODRŠKU U NAŠE SAVJETOVALIŠTE

## KONTAKTI:

(01) 558 89 17

099 312 77 49

[palijativa.laverna@gmail.com](mailto:palijativa.laverna@gmail.com)

<http://laverna.hr>

<https://www.facebook.com/palijativna.skrb/>



Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku

Ovaj je dokument izrađen je uz financijsku podršku

**Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.**

Sadržaj ovoga dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge **La Verna**

i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta

**Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.**

# SLUŽBA ZA PODRŠKU U ŽALOVANJU:



Individualna savjetodavna podrška

Grupa podrške osobama u žalovanju

## ČESTO NAKON SMRTI VOLJENE OSOBE OSTANU NEKE NEDOUMICE POPUT:

- ☀ *JESAM LI MOGAO VIŠE UČINITI,*
- ☀ *JESAM LI NAPRAVIO SVE KAKO TREBA,  
KAKO DALJE NASTAVITI,*
- ☀ *ŠTO S TUGOM I BOLI KOJU OSJEĆAM...?*

NEKADA SE OVI OSJEĆAJI  
JAVLJAJU I DULJE VRIJEME  
NAKON SMRTI VOLJENE OSOBE.

PODIJELITE NEDOUMICE  
I OSJEĆAJE S NAMA.



SVE AKTIVNOSTI  
FINANCIRAJU SE ISKLJUČIVO DONACIJAMA.

## PODRŽITE NAS!

IBAN: HR3724020061100823359

Vaš prilog pomaže nam  
pružati usluge profesionalno,  
kontinuirano i pouzdano!

☀ Proces žalovanja najčešće počinje i prije smrti bliske osobe. Već saznanje za tešku bolest, pogoršanje te bolesti, gubitak nekih životnih funkcija i uloga, znakovi su da se život bliži kraju. Počinjemo se pripremati na smrt i opraštati razgovorom, ritualima, gestama.

☀ Iznimno je važno da u tom procesu, u dijalogu i odnosu s osobom koja umire, pratimo njenu spremnost za razgovor te poštujemo izbor u tome koliko daleko možemo ići u tom razgovoru.

☀ Također, važno je **pripremiti se** na takve teme i razgovore kako ne biste bježali u slučaju da ih vama bliska osoba koja je bolesna spomene.

☀ Kad premine voljena osoba važno je **podijeliti** sa svojim bližnjima, obitelji i prijateljima svoje osjećaje. To je važno činiti kontinuirano, pa i nakon što je prošlo više vremena od smrti.

☀ Pitajte povremeno svoje bližnje kako se osjećaju u vezi sa smrću bliske osobe čak i kada očekujete da je sve u redu jer procjenjujete da je prošlo „dovoljno“ vremena.

- ☀️ Ako je smrt bliske osobe bila povezana s traumom, može biti posebno teško govoriti o tome.
- ☀️ Odvažite se tu temu otvarati s vama bliskim osobama uvijek iznova te se nemojte ustručavati potražiti stručnu pomoć.
- ☀️ Obljetnice, blagdani i druge važne prigode mogu biti posebno emocionalno teške i zahtjevne za osobe kojima je preminuo netko blizak.
- ☀️ Razmišljajte unaprijed i isplanirajte svoje vrijeme i aktivnosti te dogovorite čije društvo želite u takvim prigodama.



Razmislite o ritualima koje možete uvesti. Sudjelovanje u njima može vam pomoći osjetiti stvarnost gubitka te pokrenuti proces prorade i oporavka.



Upalite božićne lampice čak i kad ste u žalovanju. Djeca će vam biti posebno zahvalna.

# KAKO SI POMOĆI:

Pronađite neku osobu za razgovor  
o svojim mislima i emocijama

Po mogućnosti neka to bude  
netko objektivn,  
ili još bolje, stručan

Razmislite o uključivanju u grupu podrške

Povjerite se i članu obitelji ili prijatelju

Budite pažljivi prema sebi  
i dajte si vremena koliko trebate



AKO JE KOME U VAŠEM OKRUŽENJU  
PREMINULA BLISKA OSOBA,  
RAZMISLITE KAKO JOJ MOŽETE POMOĆI  
IMAJUĆI U VIDU NEKE OD OVIH SMJERNICA.

**OBRATITE NAM SE  
AKO U TOME TREBATE  
POMOĆ.**