

# Kako izkazati sočutje in podporo žalujočim v času epidemije?

Ko nekdo umre v času epidemije, zaradi COVID-19 ali drugega razloga, se njegovi bližnji srečajo z žalovanjem v težkih okoliščinah. Morda niso mogli biti poleg umirajočega v bolnišnici ali v domu starejših občanov, morda se niso mogli posloviti od umrlega, kot bi želeli, morda se zaradi ukrepov vzdrževanja fizične distance ne morejo srečati s prijatelji in družino za osnovno medsebojno oporo.

Če želite podpreti žalujočega v tem času, vas morda navdaja negotovost in ne veste, kaj bi rekli ali storili. Nenazadnje veliko uveljavljenih načinov izražanja podpore – kot je obisk pogreba ali sočuten obisk na domu družine umrlega – ni priporočljivih ali sploh možnih. Vendar ste žalujočim vseeno lahko v pomoč na različne načine:



## Vzpostavite in vzdržujte stik.

Kadar osebni stik ni možen, lahko svojo naklonjenost in podporo izrazite v telefonskem pogovoru ali video klicu. Uporabite lahko tudi elektronsko pošto, pisanje SMS sporočil in družbena omrežja, prav tako so lahko velikega pomena lastnoročno napisana sporočila in pisma. Dobrodošlo je, če lahko z žalujočimi vzdržujete reden stik - vsaj enkrat na teden v prihodnjih mesecih oz. na začetku tudi pogosteje.

## Izurite se v poslušanju.

Med video klici ali telefonskim pogovorom skušajte žalujočega predvsem poslušati. Omogočite mu, da govori o svojih strahovih, o ljubljeni osebi in skušajte razumeti, kako žalujoči doživlja žalovanje. Izogibajte se klišéjem; če ne veste, kaj bi odgovorili, raje (samo) poslušajte. Žalujoči potrebujejo nekoga, ki jih sliši in razume, zato je aktivno in pozorno poslušanje velikega pomena.

## Bodite pristni.

Pogosto se znajdemo v stiski, kaj reči žalujoči družini. Naj vas strah, da bi izrekli kaj napačnega, ne odvrne od izražanja podpore in nudenja pomoči. Lahko uporabite npr.: »Tako mi je žal.«, »Moje sožalje.«, »Hudo mi je, da je prišlo do tega.« Zavedajte se, da je način, kako nekaj rečete, in vaš sočuten odnos veliko bolj pomemben od samih besed. Bodite pristni, izogibajte pa se dajanju nasvetov in deljenju zgodb o lastni izgubi ali verskih prepričanjih, razen če vas žalujoči povpraša o tem.

## Prisluhnite in ohranjajte spomin.

Prve dni po smrti so žalujoči običajno v fazi šoka, urejajo obveznosti ob smrti bližnjega in počasi dojemajo izgubo. Ko preteče nekaj časa, pa pogosto začnejo razmišljati o življenju umrlega. Takrat lahko sprejmete vlogo poslušalca in prisluhnete zgodbam, kadar jih žalujoči želi pripovedovati, z žalujočim pa lahko delite tudi svoje spomine na umrlega. Ne pozabite; ljubezen in spomini živijo naprej. S počastitvijo spominov na pokojnega lahko podprete žalujočega.

## Izražajte naklonjenost in podporo.

Kot že omenjeno, lahko tudi v času epidemije še vedno preživite kakovosten čas skupaj z žalujočimi, prek telefona ali s pomočjo ostale tehnologije. Spodbudne misli lahko sporočate tudi preko kartic, SMS sporočil, elektronske pošte. Prav tako je lahko zelo dobrodošla praktična pomoč, kot je dostava doma pripravljene obroka, opravljanje nakupov ali prevzemanje drugih opravkov. Spodbudite žalujočega, da poišče ali ostaja v stiku s strokovno pomočjo, če je ta potrebna. Nekaj virov pomoči lahko najdete [tukaj](#).

Pri vsem tem pa imejte v mislih, da je vaš trud ob vzpostavljanju in vzdrževanju stika bolj ključen kot pa to, kaj točno rečete ali naredite. Žalujoči bo začutil vašo podporo tudi na daljavo.

Povzeto po:

Alan Wolfelt, Condolences in the Time of COVID-19: Guidance for Conveying Your Love and Support in Christine MacMillan, How to Support a Bereaved Person during Self-Isolation; oboje dostopno na naslednji povezavi:

<https://www.familiesfirst.ca/grief-during-covid-19>