

3. IZOBRAŽEVALNO-DRUŽABNI DOGODEK:

ONKRAJ OBZORJA

Jadranje skozi izzive življenja z rakom

ŽIVETI Z RAKOM IN PO NJEM

Mesto duhovnosti v sodobni
onkologiji – vloga duhovnosti pri
zdravljenju in okrevanju

doc. dr. Iztok POTOČNIK, dr. med., spec.
anesteziologije, reanimatologije in
perioperativne intenzivne medicine



EuropaColon
Slovenija





ŽIVETI Z RAKOM IN PO NJEM

Iztok Potočnik

Onkološki inštitut Ljubljana

Medicinska Fakulteta UL

Zakaj govorimo o duhovnosti?

Ko se soočimo z boleznijo, se pogosto pojavijo globlja vprašanja:

- Zakaj jaz?
- Kaj mi daje smisel?
- Kako naprej?

Duhovnost pomaga najti oporo v teh trenutkih.

Kaj je duhovnost?

Ni nujno religija.

Je:

- iskanje smisla
- občutek povezanosti
- notranji mir
- vrednote, ki nas držijo pokonci



Občutki, ki jih lahko doživljamo

Strah, jeza, žalost, negotovost

Vsi ti občutki so normalni.
Niste sami.



Kaj lahko pomaga?

- Pogovor z bližnjimi
- Tišina in umiritev
- Narava
- Vera (če vam je blizu)
- Pisanje, molitev ali meditacija



Vloga bližnjih

Biti ob nekom je včasih dovolj.

Ni treba imeti pravih besed.

Pomembna je **prisotnost**.



Kako si lahko pomagam sam/a?

- Dovolim si čutiti
- Sprejemem pomoč
- Najdem majhne trenutke veselja
- Ne hitim – vsak ima svojo pot



Po zdravljenju

- Življenje se spremeni.
- Normalno je, da potrebujemo čas, da znova najdemo ravnotežje.



Upanje

- Upanje ne pomeni zanikanja realnosti.
- Pomeni, da kljub vsemu najdemo nekaj, kar nas nosi naprej.



Mesto religije

Religija kot vir opore

- Za nekatere ljudi je religija pomemben vir moči:
 - daje občutek smisla in upanja
 - pomaga pri soočanju s strahom
 - ponuja skupnost in podporo
 - omogoča molitev, obrede, stik z nečim večjim

👉 *“V veri najdem mir, ko ga drugje ne najdem.”*



Pomembno

Religija ni nujna za duhovnost

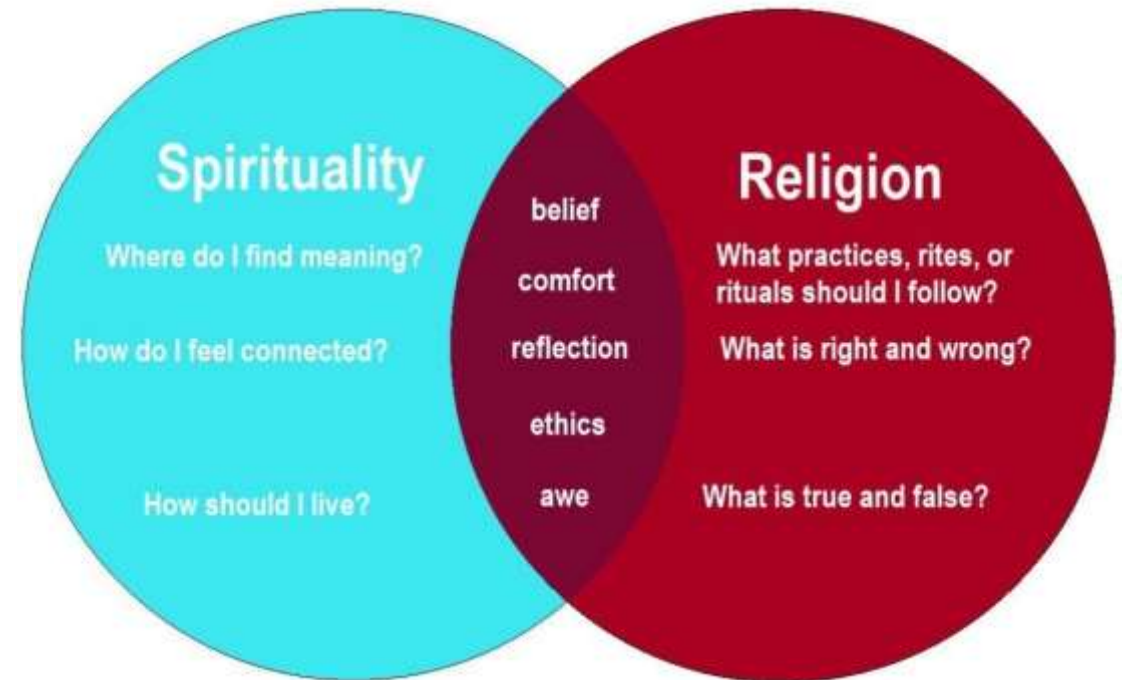
Vsak ima svojo pot

Pomembno je spoštovanje osebnih
prepričanj



Duhovnost-Religija

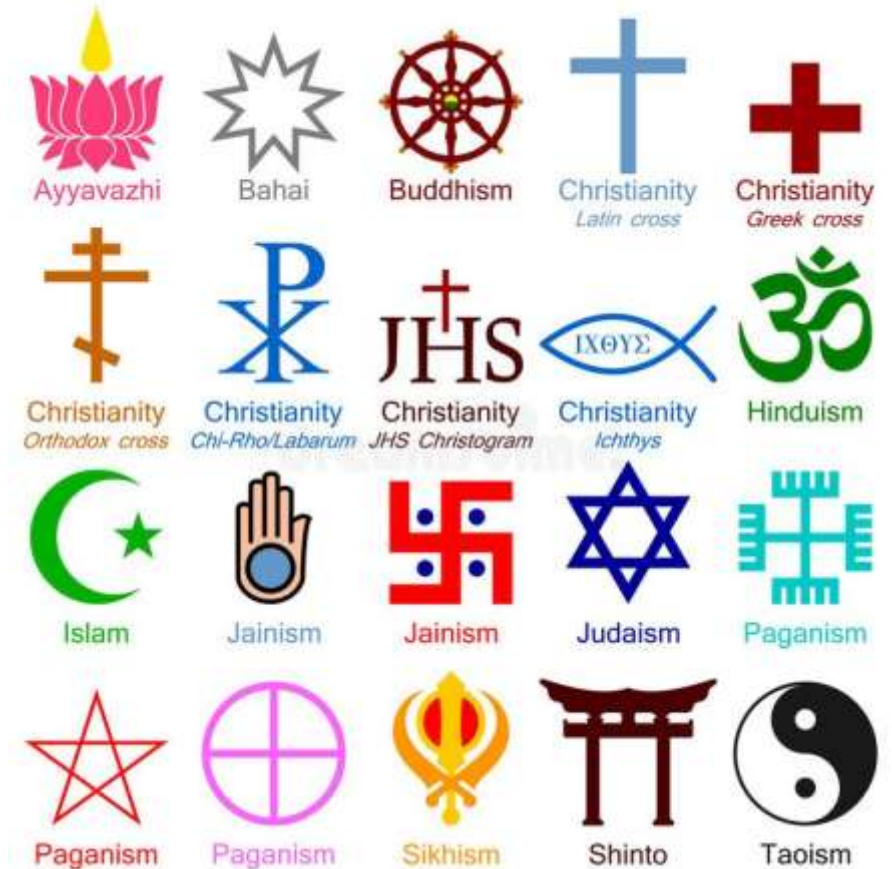
- **Duhovnost ≠ religija (ampak se lahko prekrivata)**
- **Duhovnost:**
 - osebna, notranja izkušnja
 - iskanje smisla
 - občutek miru, povezanosti
 - lahko brez vere ali institucije
- **Religija:**
 - organiziran sistem verovanj
 - obredi, tradicija, skupnost
 - odnos do Boga / višje sile
 - za mnoge pomemben okvir



Religija?

- nekateri najdejo oporo v religiji
- drugi v osebni duhovnosti
- oboje je lahko vir moči

👉 *Pomembno je: kaj pomaga posamezniku.*



Kako spregovorimo o religiji

Lahko odpremo prostor — ne vsiljujemo

- z odprtim, nevtralnim vprašanjem
- brez predpostavk
- s spoštovanjem do različnih pogledov



Primeri vprašanj

- “Vam vera ali duhovnost v tem času kaj pomaga?”
- “Imate kaj, kar vam daje moč v težkih trenutkih?”
- “Bi želeli, da to vključimo tudi v vašo obravnavo?”

Zgodba bolnice Marije

Kdo je bolnica?

Marija (ime spremenjeno)
ženska v poznih petdesetih,
mama, babica
aktivna, skrbna, predana družini



Ko pride diagnoza

“Ko sem slišala besedo rak, se je vse ustavilo.”

Prva misel:

👉 “Kaj bo z mojimi?”



Notranji pretres

Strah in izguba sebe

“Ne bojim se toliko smrti...
bojim se, da bom izgubila sebe.”



Preobrat

- Ni bil en velik trenutek.
Bile so majhne stvari.
- 10 minut tišine vsak dan
- Kratki sprehodi
- Iskren pogovor s prijateljico



Notranji mir

Prvi stik s sabo

“Sprva mi je bila tišina neprijetna.
Potem pa...


👉 *tam prvič ni bilo strahu. Samo jaz.”*



Nova perspektiva

Kaj je res pomembno

“Rak mi je vzel veliko...

 ampak mi je tudi pokazal,
kaj je res pomembno.”

Po zdravljenju

Nisem več ista

Po koncu zdravljenja:

občutek spremembe

negotovost

“Mene je to prestrašilo...”

Sprejemanje

Nova identiteta

👉 “Mogoče pa ni treba, da sem ista.
Mogoče sem lahko bolj jaz kot prej.”



Povezanost z duhovnostjo

Kje je tu duhovnost?

–Duhovnost ni nujno religija.

–Je:

- stik s sabo
 - iskanje smisla
 - notranji mir
 - občutek povezanosti
- 👉 “To je tisto, kar nas drži pokonci.”

Ko se življenje izteka...

Ko se življenje bliža koncu, se vprašanja poglobijo

- smisel življenja
- strah pred smrtjo
- odnosi, odpuščanje
- kaj ostane za mano



Primeri vprašanj

- Nežno odpremo temo
 - 👉 “Kaj vam v tem času daje mir ali oporo?”
- Preverimo želje
 - 👉 “Ali vam je pomembna vera ali duhovna podpora?”
- Omogočimo stik (če bolnik želi)
 - duhovnik / duhovna oskrba
 - obredi
 - prisotnost bližnjih

Pomembno

- Ne vsiljujemo
- Ne popravljamo pacientovih prepričanj
- Ostanemo prisotni tudi v tišini

👉 *Večkrat največ pomeni, da človek ni sam.*

Zaključek

Niste sami.

Vaša zgodba ima vrednost.

In življenje – tudi zdaj – ima smisel.

