



Onkraj stiske



VODNIK ZA DUHOVNO PRVO POMOČ

VSEBINA

Če si doživel travmatično izkušnjo, ti ta knjižica lahko s praktičnimi nasveti pomaga pri ozdravljenju ranjenega srca in pri ozdravljenju tvojih bližnjih. Z njeno pomočjo si lahko po stiski čustveno in duhovno opomoreš.

■ *Citati iz Svetega pisma v tej knjižici ti bodo vir tolažbe in upanja na poti ozdravljenja.*

Kadar si obremenjen ...

Začni s praktičnimi nasveti na 6. strani. To so pristopi, ki so se pri ljudeh, ki so sami doživeli različne travmatične izkušnje, izkazali za najbolj učinkovite. Ostalo prihrani za pozneje, ko boš pripravljen.



Knjižico lahko prebereš in o njeni vsebini preišči sam, vendar je izkušnja veliko boljše, če se o njej lahko sproti pogovoriš s prijateljem ali v majhni skupini.

Onkraj stiske: vodnik za duhovno prvo pomoč

Naslov izvirnika: *Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid*

Copyright © 2020 American Bible Society.

Copyright za slovensko izdajo: © 2020 Društvo Svetopisemska družba Slovenije

Prva izdaja. Marec 2020, Ljubljana

978-961-6726-79-5 (Tiskana izdaja); 978-961-6726-80-1 (PDF)

Prevod: Ana Marija Resnik in Marko Ipavec

Urednik: Marko Ipavec

Prelom: Matic Jelovčan

Za več vsebin obiščite spletno stran www.DisasterRelief.Bible.

Svetopisemski odlomki so iz Slovenskega standardnega prevoda, © 1996, 2003 Svetopisemska družba Slovenije. Označeni so s kratico SSP. Tisti odlomki, ki so označeni s kratico EKU, so iz Ekumenske izdaje, © 1974 United Bible Societies, © 2018 Svetopisemska družba Slovenije. Odlomki, ki so označeni s kratico ŽJ, so iz prevoda Življenje z Jezusom, © 2012, 2013, 2015, 2019 Svetopisemska družba Slovenije. Vsi so uporabljeni z dovoljenjem Svetopisemske družbe Slovenije. Vse pravice pridržane.

Za prispevek k vsebini se zahvaljujemo naslednjim posameznikom: dr. Harriet Hill, Marilyn Goerz Davis, dr. Phil Monroe, Dana Ergenbright, Heather Drew, Peter Edman.

Naslovna slika: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite, 2012* (7'×11', azurit in malahit na poliranem platnu). Uporabljena z dovoljenjem avtorja. Ta slika je iz cikla, ki je bil ustvarjen kot elegija za žrtve tsunamija, ki je leta 2011 prizadel Japonsko. www.makotofujimura.com

POMEMBNO OBVESTILO: Vsebina te knjige ni namenjena postavljanju diagnoz, obravnavi ali zdravljenju kakršnih koli duševnih bolezni ali motenj. Njen namen je, da bi služila kot pripomoček in pomoč tistim, ki so doživeli izgubo ali travmatično izkušnjo kot posledico naravnih nesreč ali takih, ki jih je povzročil človek, ter različnih izbruhov nalezljivih bolezni, kot je bila nedavna epidemija koronavirusa. Z uporabo tega gradiva zgornje opozorilo razumete in se z njim strinjate.

Inštitut Trauma Healing
Traumahealinginstitute.org

*Pojasnilo: Da z okrajšanimi dvojnicami ne bi oteževali branja, v celotni knjigi uporabljamo moško obliko, ki v tem primeru predstavlja oba spola.

Onkraj stiske



VODNIK ZA DUHOVNO PRVO POMOČ

O KNJIŽICI

Knjižica *Onkraj stiske* pomaga ljudem prepoznati pogoste duhovne in čustvene posledice stiske, ki so jo doživeli. Tako kot prva pomoč za telo, je tudi ta namenjena spodbujanju procesa ozdravljenja. Ta vodnik lahko opremi ljudi s potrebnimi veščinami in viri, ki jim bodo v pomoč pri okrevanju. Pri tem uporablja pristope in vaje, ki so povzeti po programu Inštituta Trauma Healing.

ZA PRISPEVKE SE ZAHVALJUJEMO NASLEDNJIM AVTORJEM:

dr. Harriet Hill, Marilyn Goerz Davis, dr. Phil Monroe,
Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

KAZALO

0	Začetek poti	6
1	Zakaj tako čutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj čutim takšno žalost	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

ZAČETEK POTI

Morda se je tvoj svet po veliki stiski ali preizkušnji obrnil na glavo. Tukaj boš našel nekaj nasvetov, ki ti bodo v pomoč:

- v največji meri se potrudi poskrbeti za svoje telo, tako da dobro ješ, dovolj spiš in telovadiš. V kolikor imaš težave s spanjem, povečaj obseg telovadbe ali čez dan opravljaj več fizičnega dela. Tako boš zmanjšal stres in sam sebi omogočil tudi boljše spanje ponoči;
- četudi bi bil raje sam, se poskušaj povezati z drugimi ljudmi. Na ta način si boš lažje opomogel, kajti izolacija upočasni proces ozdravljenja;
- bodi pripravljen prositi za pomoč, kadar jo potrebuješ. Če ti kdo ponuja roko, jo sprejmi;
- kjer lahko, ponovno vzpostavi rutine, še posebej z otroki. Tako boš zmanjšal občutke zmede, ki jih je povzročila stiska;
- dokončaj majhne naloge in projekte. To ti lahko pomaga pri ponovnem vzpostavljanju občutka nadzora in reda;

- če je mogoče, se v tem času izogibaj težjim odločitvam;
- bodi previden pri uživanju alkohola, uporabi uspaval in drugih substanc, ki jih morda potrebuješ za obvladovanje situacije.

Po travmatičnem dogodku morda nekaj časa ne boš želel moliti ali brati Svetega pisma. Naj te to ne skrbi. Takšen odziv je dokaj običajen in še ne pomeni, da si izgubil vero. V tem času bodo zate lahko molili drugi in, kot nas opominja spodnji odlomek – Bog razume tvojo stisko. Sam sebi nakloni dovolj časa za okrevanje.

*Kakor se oče usmili otrok,
se Gospod usmili njih, ki se ga bojé.
Zakaj on ve, iz česa smo,
spominja se, da smo prah.*

■ **PSALM 103,13-14 (EKU)**

Lahko se zgodi, da boš imel po obdobju stiske več praktičnih težav in še manj moči za njihovo reševanje kot pred njo. Včasih je po preizkušnji težko razmišljati

z bistro glavo. Morda se ti zdi situacija brezupna in težav ne moreš rešiti na tak način, kot bi si želel.

V času reševanja številnih težav, ki jih morda imaš, si najprej vzemi čas za pogovor z osebo, ki ji zaupaš. Spodnja vprašanja ti bodo v pomoč, da boš lažje razmislil o možnostih, ki jih imaš na voljo, in o načrtih za naslednji korak.



Razmisli ...

1. Kakšne veščine, znanja in druge vire imam na voljo za soočanje s težko situacijo?
2. Kaj sem že poskusil? Kaj je bilo uporabno in kaj ne?
3. Kaj bi še lahko poskusil?
4. Kdo bi mi lahko pri tem pomagal, četudi samo malo?
5. Kateri je naslednji najboljši korak?



Zakaj se tako počutim



0	Začetek poti	6
1	Zakaj se tako počutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj sem tako žalosten	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

ODZIVI NA STISKO

Po travmatični izkušnji se nam velikokrat zdi, da smo čustveno in duhovno popolnoma na dnu. To ni nič nenavadnega in je pogost odziv. Avtor 42. psalma pripoveduje Bogu: »Vsa tvoja butanja in tvoji valovi

so šli čez mene« (Psalm 42,8).

Sprejemanje tega, kar se je zgodilo, ti bo pomagalo na poti ozdravljenja.

Včasih poskušajo biti ljudje močni navzven, obenem pa skrivajo svoj notranji nemir. Na ta način lahko zavirajo proces ozdravljenja. Za naše zdravje je najbolje, da smo o svojih občutkih do sebe, svojega bližnjega in do Boga popolnoma iskreni.

1. Kadar se počutiš prizadetega, običajno **začneš iskati krivca** za nastalo situacijo, odgovornost zanj pa naprtiš sebi ali drugim. S takšnim pristopom ljudje osmislimo dogajanje okrog sebe, vendar nam to ni v pomoč. Da bi lahko resnično stopili na pot ozdravljenja, je pomembno, da v celoti sprejmemo to, kar se nam je zgodilo.

2. **Morda se čutiš krivega**, da si preživel preizkušnjo, medtem ko je drugi niso ali da si pretrpel manj kot ostali, ki so se znašli v podobni situaciji. To je običajen odziv. Kar se je zgodilo, ni bilo posledica tvoje odločitve. Bog ima za preostale dneve, ki ti jih je namenil, jasen namen, obenem pa skrbi zate.

Bog skrbi zate.

*Zares, ti si ustvaril moje ledvice,
me stkal v materinem telesu.
Zahvaljujem se ti, ker sem tako
čudovito ustvarjen,
čudovita so tvoja dela,
moja duša to dobro pozna.
Moje kosti niso bile skrite pred tabo,
ko sem bil narejen na skrivnem,
stkan v globočinah zemlje.
Moj zarodek so videle tvoje oči.
V tvojo knjigo so bili vsi zapisani,
dnevi, ki so bili oblikovani,
ko ni še nobeden od njih obstajal.*

■ **PSALM 139,15-16 (SSP)**

»Veste, da sta dva vrabca vredna le nekaj drobiža. Kljub temu nobenega od njiju ne doleti smrt, če tega ne dovoli vaš nebeški Oče. Vi pa Bogu pomenite veliko več od vrabcev. On ve celo za vsak las na vaši glavi. Zato naj vas ne bo strah!«

■ MATEJ 10,29-31 (ŽJ)

Ne glede na to, kako travmatična je bila tvoja izkušnja, je bolečina, ki jo čutiš, resnična in samo tvoja.

Četudi je druge morda kriza doletela huje kot tebe, se ne prepričaj, da tvoja bolečina ni pomembna.

Morda je tvoja izkušnja podobna izkušnjam ostalih ljudi, a vendar so tvoji odzivi drugačni. V nobenem primeru se ne primerjaj z ostalimi. Naš značaj, sposobnosti, odnosi, ki jih imamo, finance, dogodki iz preteklosti in številni drugi dejavniki močno vplivajo na odziv naših čustev.

Ne bodi presenečen, če se iz dneva v dan odzivaš drugače ali če bodo močna čustva privrela na površje šele pozneje, ko bo začetni šok že izzvenel.

Vsak dan sprejmi svoje občutke in prosí Boga za tisto, kar potrebuješ.

Vsak dan sprejmi svoje občutke in prosi Boga za milosti, ki jih potrebuješ v danem trenutku.

Kadar koli nas skrbi, kako se bomo prebili skozi dan, lahko Boga prosimo za tisto, kar potrebujemo. Tako nas je naučil moliti tudi Jezus: »Daj nam danes naš vsakdanji kruh« (Mt 6,11).

*Spomni se moje bede in brezdomstva,
pelina in strupa!*

*Neprenehoma misli in je sklonjena
moja duša v meni.*

*To si hočem vzeti k srcu,
zato imam upanje:*

*Dobrota GOSPODOVA je, da nismo
popolnoma pokončani,
da njegovo usmiljenje ni prenehalo;
nova je vsako jutro,
velika je tvoja zvestoba.*

*»GOSPOD je moj delež,« pravi moja duša,
»zato imam upanje vanj.«*

■ **ŽALOSTINKE 3,19-24 (EKU)**

3. **Morda se sramuješ** svojega odziva na travmatično izkušnjo. Morda ti je nerodno, da moraš prejemati pomoč za osnovne potrebe, kot so oblačila in hrana. Največkrat se tako počutimo, kadar smo za svoje potrebe navajeni poskrbeti sami ali pa smo mi tisti, ki običajno nudimo pomoč drugim. Zpomni si, da se v tej situaciji nisi znašel po lastni krivdi. Čeprav potrebuješ pomoč, ljudje o tebi prav gotovo ne mislijo slabo. Predvsem pa se te zagotovo ne sramuje Bog. Ko sprejmeš pomoč drugih, to krepí tvoj odnos z njimi ali celo pomaga, da stkeš nove vezi. Ta situacija ti bo morda celo pomagala, da se boš začel vedno bolj opirati na Boga.

*K tebi, GOSPOD, se zatekam,
naj ne bom osramočen na veke.*

■ **PSALM 71,1 (SSP)**

ODZIVI NA TRAVME

Poleg že omenjenih čustev, so ljudje po hudi stiski ali boleči izkušnji običajno tudi travmatizirani. Njihovi odzivi na to izkušnjo so večinoma sledeči:

- 1. izkušnjo lahko podoživljajo.** To se lahko zgodi kadar koli čez dan ali med spanjem v obliki nočne more. Kadar se to dogaja tebi, je pomembno, da sprejmeš svoja čustva in se spomniš na resničnost; travmatični dogodek je mimo in ti se nahajaš tukaj in sedaj;
- 2. izogibajo se raznim stvarim,** ki jih spominjajo na usodni dogodek. To je lahko določen kraj, vonj, drugi ljudje, sredstva za sporazumevanje ali razne teme pogovorov. Če se takim situacijam začneš izogibati, lahko postane tvoj svet zelo majhen. Če se poskušaš izogniti bolečim čustvom, lahko to omrtvi tudi zaznavo in občutenje ostalih čustev in zapadeš v čustveno otopelost. To te lahko pripelje do uživanja drog in alkohola, prekomernega dela ali do motenj v prehranjevanju. Pisec naslednjega psalma se je hotel izogniti svojim strah vzbujajočim čustvom – zaželel si je peruti goloba, s katerimi bi lahko odletel in poiskal svoj mir.

*Vznemirjen sem zaradi glasu sovražnika,
zaradi stiskanja krivičnika;
zakaj name valijo zlobo,
v jezi me obtožujejo.
Moje srce se krči v moji notranjosti,
smrtni strahovi so me obšli.
Strah in trepet prihaja name,
groza me je pokrila.
Tedaj sem dejal:
»Kdo mi bo dal peruti kakor golobu?
Odletel bi in poiskal bivališče.«*

■ **PSALM 55:4-6 (SSP)**

**Opazuj
svoja
čustva**

Opazuj svoja čustva. Kadar se želiš čemu izogniti – kraju, vonju, osebi, temi pogovora ali čustvu – poskusi uporabiti predloge za umirjanje, ki so opisani v 2. poglavju te knjižice. Ko se boš znal umiriti, se boš sčasoma lahko spoprijel s stvarmi, ki so zate najtežje;

3. neprestano so na preži in pričakujejo, da se bo vsak čas zgodilo nekaj hudega. Morda si tudi ti napet in se pretirano

odzoveš na posamezne situacije. Morda imaš hiter in neenakomeren srčni utrip. Morda imaš težave s spanjem ali pa se zdrzneš ob vsakem glasnem šumu. Če si ves čas na preži, bo tvoje telo postalo izčrpano, kar se lahko kaže v obliki glavobola, bolečin v trebuhu ali drugih bolezenskih znakov. Bodi potrpežljiv in se potruj, da boš po svojih najboljših močeh skrbel za svoje telo.

Kadar te začne preplavljati val panike, se poskusi osredotočiti na nekaj, kar te pomirja in poskušaj upočasniti svoje dihanje. Štej svoje vdihe in usmeri pozornost na predmete v prostoru, ki niso povezani s tvojimi strahovi, kot so recimo talne ploščice ali veje na drevesu. To ti bo pomagalo, da ostaneš miren in prisoten v tem trenutku.

Človek v stiski je običajno bolj čustven in se odziva na načine, ki niso v skladu z njegovim značajem. Ob vsem, kar se dogaja v tvoji notranjosti, imaš morda težave tudi s tem, da bi zbistril svoje misli. To ne pomeni, da izgubljaš razum. Takšni odzivi so po travmatičnih izkušnjah normalni. Če pa zaradi močnih čustev nisi sposoben izpeljati svojih zadolžitvev, poišči osebo, ki ti lahko pomaga, npr. duhovnika/pastorja, svetovalca ali zdravnika.



Razmisli ...

1. Kako se je po času stiske spremenilo tvoje življenje?
2. Govorili smo o pogostih odzivih na travmatične izkušnje. Katerega doživljaš ti?
3. Če imaš otroke, kako se je njihovo vedenje spremenilo po času stiske?



KAJ POMAGA OTROKOM

Ko se otrokom zgodi kaj težkega, so prizadeti v mnogih pogledih. **Običajno se odzivajo čisto drugače kot odrasli.** Majhni otroci še nimajo besednega zaklada, s katerim bi lahko opisali svoja čustva in četudi se to sliši nesmiselno, se velikokrat počutijo odgovorne za nastalo situacijo. Lahko se vrnejo k vedenju, ki so ga že zdavnaj prerasli, kot je npr. močenje postelje ali sesanje palca. Potrebno jih je tolažiti in jim pomagati razumeti, da je njihovo vedenje normalno in le začasna posledica stiske, ki so jo doživeli.

Otroci se odzivajo tudi na vedenje odraslih okoli sebe. Če so otroci obkroženi s starši ali skrbniki, ki so preobremenjeni z lastno bolečino, bo toliko težje tudi okrevanje otrok.

Starši ali skrbniki lahko potrebe otrok, ki se pojavijo kot odziv na stisko, napačno razumejo. Morda mislijo, da jih je potrebno bolj disciplinirati ali pa jih kaznujejo zaradi lastne nemoči in frustracije. Morda mislijo, da otrokovo mnenje ali njihova čustva niso pomembna in si bodo opomogli brez pomoči. Takšni odzivi situacijo le še poslabšajo. Otroke je potrebno poslušati in jih pomiriti. Pomagati jim je treba, da lahko svoja čustva izrazijo z besedo, preko umetnosti ter skozi igro.

V naslednji svetopisemski zgodbi Jezus pokaže, kako dragoceni so otroci v Njegovih očeh in kako jim nudi posebno skrb in pozornost.

Prinašali so mu otroke, da bi se jih dotaknil, učenci pa so jih grajali. Ko je Jezus to videl, je postal nejevoljen in jim je rekel: »Pustite otroke, naj prihajajo k meni, in ne branite jim, kajti takšnih je Božje kraljestvo. Resnično, povem vam: Kdor ne sprejme Božjega kraljestva kakor otrok, nikakor ne pride vanj.« In objel jih je, položil nanje roke in jih blagoslavljal.

■ **MARKO 10,13-16 (SSP)**

Kako umirim močna čustva



0	Začetek poti	6
1	Zakaj se tako počutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj sem tako žalosten	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

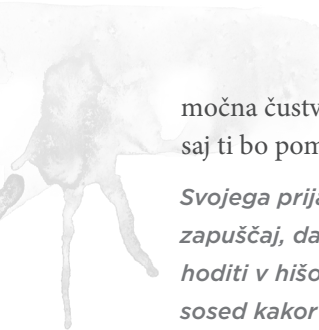
UMIRJANJE ČUSTEV

Po travmatičnem dogodku lahko čutiš veliko tesnobo, si jezen ali pa te je strah. Morda še nikoli do sedaj nisi doživljal tako močnih čustev. Lahko se jih naučiš umiriti in tako preprečiš, da bi prevzela nadzor nad tvojim življenjem. Spodaj je nekaj predlogov.

- 1. Začni z manjšim dejanjem, ki bo zaposlilo tvoje misli.** Lahko pokličeš prijatelja, greš na sprehod ali pa se igraš kako igro. Vzemi si čas za manjše dejanje takoj, ko opaziš da se v tebi prebujajo

Skupaj z drugimi ljudmi počni nekaj, kar ti je v veselje.





močna čustva. Vedi, da to ni izguba časa, saj ti bo pomagalo pri okrevanju.

Svojega prijatelja in prijatelja svojega očeta ne zapuščaj, da ti ob težkem dnevu ne bo treba hoditi v hišo svojega brata; boljši je bližnji sosed kakor oddaljeni brat.

■ **PREGOVORI 27,10 (SSP)**

Boljše je, da sta dva kakor eden, ker imata dobro plačilo za svoj trud: če namreč eden pade, ga njegov tovariš vzdigne, gorje pa enemu, če pade, ker ni drugega, da bi ga vzdignil. Tudi če dva spita skupaj, jima je toplo, a kako naj se ogreje en sam? In če koga izsiljujejo, mu dva stopita ob stran: trojna vrvica se ne pretrga hitro.

■ **PRIDIGAR 4,9-12 (SSP)**

- 2. Zamisli si prizor, ki te pomirja.** Lahko je prizor iz tvojega otroštva, plaža, gozd ... Lahko pa je tudi prizor iz Jezusovega življenja. Pomisli na Božjo ljubezen. Umiri svojo notranjost in si predstavlja, da si del tega prizora. V ta dogodek se vrni vsakič, ko začutiš, da te začenjajo preplavljati močna čustva.

*Kajti gore se bodo premaknile
in griči omajali,
moja milost pa se ne bo odmaknila od tebe
in moja zaveza miru se ne bo omajala,
pravi tvoj usmiljeni, GOSPOD.*

■ **IZAIJA 54,10 (SSP)**

- 3. Vadi dihanje s prepono, da umiriš močna čustva.** Poskusi vaditi dihanje s prepono 3- ali 4-krat na dan po 5 minut. Morda boš opazil, da to sprva zahteva veliko truda. Morda se boš med dihanjem utrudil. Sčasoma boš z vajo dosegel, da bo to umirjeno in sproščujoče dihanje postalo lažje in bolj avtomatično.

- Poišči udoben položaj, sede ali leže. Z upognjenimi koleni se osredotoči na telo ali stopala, ki se dotikajo tal. Sprosti vsako napetost, ki jo čutiš v ramenih, glavi ali vratu.
- Eno roko položi na prsni koš, drugo na trebuh, tik pod rebri
- Počasi vdihni skozi nos in začuti, kako se trebuh napolni z zrakom in pritiska roko navzgor. Roka na prsnem košu naj se pri tem ne premika.
- Počasi izdihni skozi nos ali priprte ustnice. Med izdihom zraka začuti, kako se roka na trebuhu vrača v prvotni položaj. Tudi tokrat naj se roka na prsnem košu ne premika. Ob izdihu si predstavlja, da gre skupaj z zrakom ven tudi kakršen koli stres, ki je bil prisoten v tvojem telesu.

*Vadi
dihanje s
trebušno
prepono.*

S to vajo lahko pomagaš tudi otrokom, da se ob izbruhu močnih čustev lažje umirijo.

GOSPOD naj te blagoslovi in te varuje.

GOSPOD naj da sijati svoje obličje nad tabo in naj ti bo milostljiv.

GOSPOD naj dvigne svoje obličje nadte in ti podeli mir.

■ 4 MOJZES 6,24-26 (SSP)

4. Vaja z zabojnikom

Včasih nas naše boleče izkušnje popolnoma preplavijo, vendar v dani situaciji ne moremo izraziti svojih čustev. Ta vaja ti lahko pri tem pomaga.

Zapri oči ali pa glej v tla, tako, da nič ne more zmotiti tvoje pozornosti. Predstavlja si velik zabojnik. To je lahko velika škatla ali pa ladijski kontejner. Predstavlja si, da je ta zabojnik možno zakleniti s ključem ali ključavnico.

Sedaj si predstavljaljaj, da v zabojnik položiš vse svoje tegobe in skrbi: velike stvari, majhne stvari, skratka vse, kar te teži. Ko daš vse vanj, zapri vrata. Nato si predstavljaljaj, da zabojnik zakleneš in daš ključ nekam na varno. Ne vrzi ga stran. Ko si pripravljen, odpri oči in poglej gor.

Pozneje najdi čas, ko se boš lahko umiril. Predstavljaljaj si, da poiščeš ključ, odpreš zabojnik in vzameš ven vse stvari, ki si jih položil notri, eno za drugo. Če je možno, naredi to z osebo, ki ji zaupaš in s katero se lahko o teh stvareh sproti pogovoriš. Ne pusti jih v zabojniku za vedno!

*Tudi če bi hodil v temni dolini,
ne bom se bal hudega, ker si ti z menoj:
tvoja gorjača in tvoja palica
sta mi v tolažbo.*

■ PSALM 23,4 (EKU)

*Zakaj GOSPOD je vzvišen in vidi nizkega,
ošabnega pa spozna od daleč.*

*Če hodim sredi stiske,
me ohranjaš pri življenju.*

*Zoper jezo mojih sovražnikov
izteguješ svojo roko
in tvoja desnica mi pomaga.*

*GOSPOD bo izpolnil načrt v moje dobro.
GOSPOD, tvoja dobrota traja na veke,
ne zapústi dela svojih rok.*

■ PSALM 138,6-8 (SSP)



Razmisli ...

1. Kaj ti je pomagalo, da si se sprostil?
2. Ti je vaja z zabojnikom pomagala? Kako?



Zakaj sem tako žalosten



0	Začetek poti	6
1	Zakaj tako čutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj sem tako žalosten	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

POT ŽALOVANJA

Nekaj časa po tem, ko smo doživeli stisko, ljudje običajno čutimo globoko žalost. S travmatično izkušnjo

***Če želimo
okrevati
po izgubi,
moramo za
to osebo
žalovati.***

pridejo mnoge izgube. Občutki žalosti so normalni, kadar nekaj ali nekoga izgubimo in lahko trajajo še dolgo potem, ko je travmatični dogodek že mimo. Na poti okrevanja je pomembno razumeti, da je to običajen proces žalovanja. V Svetem pismu v Pridigarju beremo:

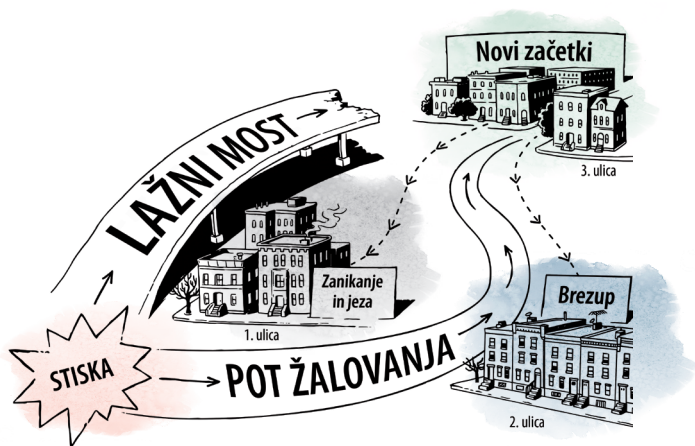
*Vse ima svojo uro, vsako veselje
ima svoj čas pod nebom:*

*Je čas rojevanja in čas umiranja,
čas sajenja in čas ruvanja nasada.
Je čas pobijanja in čas zdravljenja,
čas podiranja in čas zidanja.
Je čas jokanja in čas smejanja,
čas žalovanja in čas plesanja ...*

■ PRIDIGAR 3,1-4 (SSP)

Če želimo okrevati po tem, ko smo nekoga izgubili, moramo za to osebo žalovati. Ko stopimo na pot žalovanja, se podamo na dolgo potovanje.

Ta risba ponazarja čustva na tem potovanju:



- 1. Ulica zanikanja in jeze:** Morda si v šoku in se počutiš otopelega. Morda zanikaš, da se je dogodek resnično zgodil. Morda si jezen na druge, nase ali na Boga. Morda si velikokrat rečeš: »Če bi le naredil to ali ono, bi lahko preprečil to, kar se je zgodilo.« Morda pozabljaš na svoje osnovne potrebe, kot je hrana. Morda pogosto jočeš.
- 2. Ulica brezupa:** Morda ti primanjkuje energije in se ti ne ljubi vstati iz postelje ter poskrbeti zase. Morda se ti zdi, da je življenje brez pomena. Morda celo razmišljaš o tem, da bi prenehal s svojim življenjem ali pa si olajšal svojo žalost z drogo, alkoholom ali kakšno drugo odvisnostjo. Morda se počutiš krivega za nastalo situacijo, četudi takšno razmišljanje nima nobene osnove.
- 3. Ulica novih začetkov:** V sebi boš znova začutil življenje: energijo, upanje, nove načrte ali željo po tem, da bi bil s kom drugim. Težkega dogodka se spominjaš, vendar bolečina ni več tako močna.

Mnogi ljudje, okolica in celo glasovi v tvoji glavi te bodo poskušali prepričati, da prenehaš s težjim delom poti

**Žalovanje
zahteva
veliko
poguma in
energije.**

žalovanja. Govorili ti bodo: »Bodi močan!«, »Ne jokaj!«, »Veseli se! Oseba, ki jo imaš rad je pri Bogu!«. Zaradi takšnih besed

boš želel iti po bližnjici, ki ji pravimo »**lažni most**«. Ta pot sicer obljublja, da bo tvoje žalovanje krajše in manj boleče, vendar te ne bo pripeljala do »Ulice novih začetkov«.

Edina prava pot, ki vodi do tja je ta, da občutiš bolečino svoje izgube v polnosti.

Začeti znova pomeni spremeniti tisti del svoje identitete, ki je povezan z izgubo, npr. mati otroka po imenu _____, mož _____, lastnik podjetja _____.

V mislih to zlahka razumemo, naše srce pa je za takšne spremembe počasno. Za ozdravljenje notranje rane je potrebno veliko časa. Če se zavedamo, da smo na začasnem potovanju, imamo s sabo več potrpljenja, vendar nam to bolečine ne odvzame.

Lahko se zgodi, da boš na poti žalovanja večkrat potoval iz ene ulice v drugo in tudi tvoja hitrost bo drugačna od hitrosti ostalih. Vse to je sprejemljivo. V kolikor pa boš čutil, da si dlje časa obtičal na istem mestu, je dobro, da poiščeš pomoč.

Žalovanje zahteva veliko poguma in energije. Morda se boš počutil izjemno utrujenega, tako kot oseba, ki je napisala naslednji psalm.

*Izkaži mi milost, GOSPOD, ker
sem onemogel,
ozdravi me, GOSPOD, ker so moje
kosti potrte.*

*Tudi moja duša je silno potrta;
a ti, GOSPOD, doklej?*

*Vrni se, GOSPOD, reši moje življenje,
odreši me zaradi svoje dobrote!*

*Utrujen sem od vzdihovanja,
vsako noč oblivam svojo posteljo,
s solzami močim svoje ležišče.*

*Moje oko je otopelo od žalosti,
postaralo se je med vsemi
mojimi nasprotniki.*

*Pojdite proč izpred mene vsi, ki
delate krivico,
kajti GOSPOD je uslišal glas
mojega ihtenja.*

■ PSALM 6,3–5.7–9 (SSP)

Naslednji predlogi ti bodo pomagali, da bo tvoje žalovanje spodbudilo ozdravljenje:

- pogovarjaj se o tem, kaj se je zgodilo in o svojih občutkih. Izrazi svojo jezo in žalost;
- zapomni si, da je žalovanje običajen proces, ki zahteva svoj čas. Tvoji občutki ne bodo vedno takšni, kot so danes, in zna biti, da se bodo tvoja čustva nekaj časa spreminjala tudi iz dneva v dan;
- kadar se počutiš žalostno, premisli, katera izguba povzroča to čustvo;
- če telesa umrle ljubljene osebe ni bilo moč najti, organiziraj žalno slovesnost, s katero boste javno priznali smrt te osebe in se poklonili njenemu življenju;
- počasi, ko boš pripravljen, prinesi svojo bolečino pred Boga. Bolj podrobno kot

opisuješ svoje težave Bogu, bolje bo. Na primer: lahko si izgubil svojega zakonca ali ljubljeno osebo, morda si izgubil tudi redni dohodek, družbo, spoštovanje ali varnost. Vsako izmed teh izgub posebej izroči Bogu.



Razmisli ...

1. Si se že odpravil na pot žalovanja? V kateri »ulici« se trenutno nahajaš?
2. Si v kateri ulici obstal? Si poskusil preskočiti katero izmed ulic?
3. Ob kateri osebi se počutiš varnega, da se lahko z njo pogovarjaš o svojih občutjih žalosti?

▶ KAJ POTREBUJEJO OTROCI

- Če je varno, ponovno združite družine.
- Če je mogoče, ponovno vzpostavite vsakdanje rutine.
- Prisluhnite otrokovi bolečini. Otroci lažje govorijo o bolečini skozi risbe, zato jih spodbujajte k risanju in jih prosite, da vam jih razložijo.
- Na preprost način jim povejte resnico o tem, kaj se je zgodilo. Odrasli se pogosto ne zavedajo, koliko otroci vedo o tem, kaj se dogaja okoli njih. Kljub temu pa si otroci manjkajoče dele zgodbe razlagajo po svoje.
- Mlajši otroci svoja čustva večinoma lažje izrazijo skozi igro kot v pogovoru. Tako lahko predelajo bolečino, ki so jo doživeli. Starši pa jih lahko povprašajo o igri in čustvih, ki jih ob tem čutijo.

- Pomembno je, da si družina vsak dan vzame čas za skupno molitev in pogovor o tem, kaj se je zgodilo, še posebej v času hude stiske. Skupaj naj se na pamet naučijo tiste odlomke iz Svetega pisma, v katerih najdejo spodbudo in tolažbo.
- Učiteljem, vzgojiteljem in vodstvu šole povejte, kaj je otrok doživel.
- Potrebe najstnikov so različne. Morda potrebujejo več zasebnosti ali časa, ki ga lahko preživijo z vrstniki, še posebej po travmatični izkušnji.
- Pomembno je, da se najstniki počutijo koristne, še posebej v težkih časih, s katerimi se sooča družina. Opravljanje dolžnosti, ki so nujne za preživetje družine, jih bo opomnilo na lastno vrednost in nepogrešljivost.

Kako pozdravim ranjeno srce



0	Začetek poti	6
1	Zakaj tako čutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj sem tako žalosten	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

SOOČENJE Z BOLEČINO

Na bolečino v svojem srcu glej kot na srčno rano. Kot pravi psalmist, je njegovo srce prebodeno v njegovi notranjosti.

*Ti pa, o GOSPOD, moj Gospod,
delaj v moje dobro zaradi
svojega imena;
ker je obilna tvoja dobrot, me reši,
zakaj nesrečen in reven sem,
moje srce je prebodeno v
moji notranjosti.*

*Odhajam kakor senca, ki se izgublja,
iztresen sem kakor kobilice.*

*Moja kolena klecajo zaradi posta,
brez olja je moje meso shujšalo.
Postal sem jim predmet sramotenja,
vidijo me, majejo s svojo glavo.*

*Pomagaj mi, GOSPOD, moj Bog,
odreši me po svoji dobroti.*

■ **PSALM 109,21-26 (SSP)**

Bolečino v svojem srcu primerjaj s fizično rano, ki je kot globoka ureznina. Kako je ta podobna oziroma drugačna od srčne rane?

- Fizična rana je vidna.
- Fizična rana je boleča in občutljiva.
- Potrebno jo je oskrbeti.
- Očistiti jo je treba vsakršne umazanije in bakterij.
- Če se fizične rane ne zdravi pravilno, se lahko zagnoji.
- Bog zdravi preko ljudi, kot so matere, medicinske sestre in zdravniki.
- Da se rana zaceli, je potreben čas.
- Na mestu, kjer je bila rana, lahko ostane brazgotina.

Da lahko stopimo na pot okrevanja, moramo oskrbeti tudi rane svojega srca.

Da lahko stopimo na pot okrevanja, je po travmatičnem dogodku potrebno oskrbeti tudi rano srca.

Svojo srčno rano oskrbiš tako, da začneš izražati svojo bolečino. **Poišči osebo, ki ji lahko zaupaš svojo zgodbo**, osebo, ki te bo poslušala, ne da bi se ti

ob tem počutil slabše. Tvojo zgodbo mora poslušati in jo ohraniti zaupno. Naj te ne popravlja ali ti ponuja hitrih rešitev niti naj ne primerja tvoje zgodbe s svojo. To osebo skrbno izberi. Ljudje, ki imajo lahko sicer dobre namene, pri reševanju problemov prehitro ponujajo nasvete. Morda boš moral jasno povedati, kdaj si želiš samo razumevanja in poslušanja, kdaj pa resnično potrebuješ njihov nasvet.

*Globoka voda je načrt v človekovem srcu,
razumen mož ga more zajeti.*

■ PREGOVORI 20,5 (EKU)

**Svojo
bolečino
moraš
izražati.**

*Kdor hodi kot obrekovalec,
izdaja skrivnost,
kdor je zanesljivega duha,
skriva besedo.*

■ PREGOVORI 11,13 (SSP)

Za pripovedovanje svoje zgodbe moraš biti popolnoma pripravljen in ne smeš dopustiti, da te kdo v to prisili. Morda jo boš moral povedati

po delih v daljšem časovnem obdobju. Pretreseno plastenko kokakole moramo odpreti počasi, saj bi sicer poškopila vse naokrog. Prav tako se moraš tudi ti pripovedovanja svoje zgodbe lotiti postopoma. Morda jo boš moral povedati večkrat, da boš lahko v vsej polnosti sprejel in predelal različne vidike svoje travmatične izkušnje. Ko pripoveduješ zgodbo, se najprej osredotoči na to, kaj se je zgodilo, nato počasi povej, kako si se ob tem počutil, na koncu pa pripoveduj še o tistem delu izkušnje, ki je bil zate najtežji. Tudi Jezus je svojo bolečino delil s prijatelji.

S seboj je vzel Petra in oba Zebedejeva sinova. Začel se je žalostiti in trepetati. Tedaj jim je rekel: »Moja duša je žalostna do smrti. Ostanite tukaj in bedite z menoj!«

■ **MATEJ 26,37-38 (SSP)**

Svojo bolečino lahko **izraziš tudi preko risbe**. Ni potrebno, da si umetnik! Vzemi list papirja in barvice ali flomastre, umiri svoje srce in dovoli bolečini, da se preko tvojih prstov izlije na papir. Ne ukvarjaj se s tem, ali je risba dobra ali slaba, temveč se zamisli nad tem, kar vidiš v nastali sliki.

Morda se ti zdi, da sta zgolj pripovedovanje zgodbe in prisotnost dobrega poslušalca premalo, vendar je na poti ozdravljenja to izjemno pomembno. Pomaga tudi poslušanje drugih, ki pripovedujejo svojo zgodbo, saj te to opominja, da nisi edini s tovrstnimi izkušnjami. Hkrati je to pomoč tudi na poti njihovega ozdravljenja in drug drugemu lahko na ta način nudite tolažbo.

Med poslušanjem lahko uporabiš naslednja štiri vprašanja:

1. Kaj se je zgodilo?
2. Kako si se ob tem počutil?
3. Kaj ti je bilo najtežje?
4. Kdo ali kaj ti je pomagalo, da si se začel počutiti varno?

S pripovedovanjem zgodbe se ljudje pogosto začnejo bolj zavedati svojih misli in čustev. Večkrat pridejo do spoznanja, da njihovo razmišljanje nima dobrega vpliva na njihovo počutje. Sveto pismo pravi: »Z vso skrbjo varuj svoje srce, kajti iz njega izvira življenje.« (Prg 4,23)

Šele ko se spominjamo težkih časov, vidimo, kako nas je Bog na svoj način vodil skozi preizkušnje. Zato pa je

pomembno zavedanje, da je Bog tudi v tem trenutku tisti, ki tolaži naša srca in je vir našega ozdravljenja.

Sveto pismo nam pravi, da je naše potolaženo srce lahko vir ozdravljenja za druge:

Slavljen Bog, Oče našega Gospoda Jezusa Kristusa, Oče usmiljenja in Bog vse tolažbe. On nas tolaži v vsaki naši stiski, tako da moremo mi tolažiti tiste, ki so v kakršni koli stiski, in sicer s tolažbo, s kakršno nas same tolaži Bog.

■ 2 KORINČANOM 1,3-4 (SSP)



Razmisli ...

1. So ti vprašanja, ki ti jih je zastavljal sogovornik ob poslušanju, pomagala prepoznati svoja čustva? So spremenila tvoje dožemanje preizkušnje? Razloži svoje odgovore
2. Kako si se počutil ob tem, ko si zgodbo povedal drugi osebi?

Kako se približam Bogu



0	Začetek poti	6
1	Zakaj tako čutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj sem tako žalosten	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

PRIPOVEDUJ BOGU O SVOJIH ČUSTVIH

Z Bogom bodi iskren. Svoja čustva Mu podrobno opiši. On ve za vse tvoje tegobe, zato se z Njim o njih še pogovori. Se počutiš, da je Bog prelomil svojo obljubo, ko je obljubil, da te bo obvaroval pred zlom? Se počutiš zapuščenega? Si jezen? Svojo bolečino izlij Bogu.

V številnih primerih v Svetem pismu človek svoja čustva izlije Bogu. Najbolj znani primeri so Žalostinke. Ali si vedel, da je v Psalmih več žalostink človeka kot hvalnic Boga?

Z Bogom bodi iskren.

V žalostinki človek kliče Boga in mu potoži o svoji nesreči.
»Zakaj me nisi varoval? Kje si bil? Kako dolgo bo trajalo to trpljenje?« Bogu natančno pove, kaj si želi od Njega – včasih tudi

zgolj samo to, naj se ozre na njegovo stisko. Včasih samega sebe spomni, kako mu je Bog v preteklosti že pomagal in kako je Bog v Svetem pismu pomagal svojemu ljudstvu. To lahko prebudi upanje tudi v tebi. Žalostinka je pogosto odraz vere v težkih situacijah

in je znamenje, da zaupamo v Boga, ki je dober. On nas vedno posluša, za nas skrbi in nam lahko pomaga.

To so trije sestavni deli žalostinke, lahko pa je v njih izraženo še mnogo več od tega:

- naslavljanje Boga,
- tožba,
- prošnja.

Najbolj značilen del žalostinke je vsekakor *tožba*.

Celo Jezus je na križu potožil, ko se je z močnim glasom spomnil odlomka iz 22. psalma: »Moj Bog, moj Bog, zakaj si me zapustil?« Če je Jezus lahko potožil Bogu o svojem občutku zapuščenosti, potem to lahko storiš tudi ti.

Spodaj preberi psalm, ki je hkrati žalostinka. Ali opaziš, da je zgrajena iz treh delov?

Vzemi si čas in poišči kraj, kjer boš lahko v tišini umiril svoje srce in Bogu napisal osebno žalostinko. V njej Očetu izlij vso svojo bolečino, kot je to storil avtor tega psalma



*Doklej me boš, Gospod,
popolnoma pozabljal?
Doklej boš skrival svoje obličje
pred menoj?
Doklej naj nosim bolečine v svoji duši,
žalost v svojem srcu vsak dan?
Doklej se bo nad menoj povzdigoval
moj sovražnik?*

*Ozri se, usliši me, Gospod, moj Bog!
Razsvetli mi oči, da ne zaspim v smrti,
da ne poreče sovražnik:*

»Premagal sem ga!«

*Naj se ne radujejo moji nasprotniki, da
sem omahnil.*

*Jaz pa zaupam v tvoje usmiljenje;
moje srce naj se raduje tvoje pomoči;
naj pojem Gospodu,
ki mi je storil dobro.*

■ **PSALM 13 (EKU)**



Razmisli ...

1. Ti kaj preprečuje, da bi Bogu potožil o svojih čustvih?
2. Kako bi ti lahko to, da bi Bogu potožil o svojih občutjih, pomagalo v tem trenutku?

Pogled v prihodnost



0	Začetek poti	6
1	Zakaj tako čutim	11
2	Kako umirim močna čustva	25
3	Zakaj sem tako žalosten	35
4	Kako pozdravim ranjeno srce	47
5	Kako se približam Bogu	55
6	Pogled v prihodnost	61

NAPREJ PO POTI OZDRAVLJENJA

Zavedaj se, da bo tvoje okrevanje po travmatični izkušnji potekalo po stopnjah in bo zahtevalo veliko časa. Ko se boš počutil najbolj na dnu, se ti bo morda zdelo, da ne bo nikoli bolje in da bodo žalost in težave ostale za vedno. Vendar ne pozabi, da se ta svet nenehno spreminja, spremembe pa so lahko začetek nečesa novega in lepega.

Vedno znova se vračaj k predlogom na 6. strani v poglavju »Začetek poti«. Morda boš odkril še kaj takega, kar ti bo v pomoč in to dodaj na seznam.

Ko se bo tvoje življenje zopet umirilo, lahko začneš

***Najdi
načine,
kako ostati
povezan z
drugimi.***

bolj poglobljeno razmišljati o svoji izkušnji. Razmisli o tem, da bi se pridružil kateri od skupin programa *Zdravilna beseda*, ki ga izvaja Svetopisemska družba Slovenije (stopi v stik s koordinatorjem programa preko e-pošte zdravilna.beseda@svetopismo.si).

V teh skupinah boš lahko skupaj z drugimi udeleženci s pomočjo Božje besede stopil na čudovito pot srečevanja s Kristusom in se vsak dan bolj približeval notranjemu ozdravljenju. Če v tvoji bližini ni

nobene skupine, povabi še koga s podobno preizkušnjo in skupaj se lahko začnete srečevati. Morda se dobite le enkrat ali pa se dogovorite za redna srečanja. Drug drugemu lahko pomagate na poti ozdravljenja, tako da drug z drugim delite svoje izkušnje. V pomoč so lahko tudi vprašanja »Kako prisluhniti« iz 4. poglavja (stran 52). V primeru, da ustanovite novo skupino, bodite pozorni, da s predolgimi srečanji ne izčrpate ostalih članov skupine. Pomembna pa je tudi previdnost pri pripovedovanju zgodb, saj lahko kdo s preveč podrobnostmi vznemiri ostale. Okrevanje poteka korak za korakom skozi daljše časovno obdobje.

Karkoli se ti zgodi, vedi, da te Bog spremlja na vsakem koraku.

*Bog nam je zatočišče in moč,
pomoč v stiskah, vedno navzoča.
Zato se ne bojimo, ko se zemlja spreminja
in se gore majejo v osrčju morja;
najsí hrumijo in se penijo njegove vode,
najsí se tresejo gore ob njegovem
vzdigovanju.*



■ PSALM 46 2-4 (SSP)

Ko bodo časi težki, išči poti, po katerih ti Bog nudi svoje zavetje in moč. Spominjaj se malih in velikih reči, s katerimi ti je Bog pomagal v preteklosti. In zapomni si, da bo nekega dne Bog obrisal vse solze s tvojega obraza in izbrisal vse tvoje trpljenje.

In obrisal bo vse solze z njih oči in smrti ne bo več; tudi ne bo več ne žalovanja ne vpitja ne bolečine, zakaj, kar je bilo prej, je minilo.

■ RAZODETJE 21,4 (EKU)

Do tega dne pa te Bog neprenehoma vabi, da mu zaupaš svoja občutja. Vedno te je pripravljen poslušati.

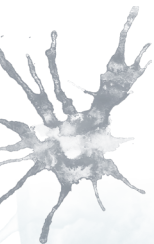
*Prišel bo dan,
ko bo Bog
obrisal vse
tvoje solze in
ozdravil vse
tvoje trpljenje.*

Čez čas se bodo tvoje molitve iz žalostink spremenile v molitve slavljenja. Lahko se zgodi, da se v isti molitvi tožba in slavljenje izmenjujeta. Tudi to je popolnoma v redu.

Naslednja slavlilna pesem iz Svetega pisma te bo morda spodbudila, da tudi ti napišeš svojo.

Aleluja.

*Ljubim GOSPODA, ker je slišal
glas moje prošnje,
ker je nagnil k meni svoje uho,
kadarkoli sem ga klical.
Stisnile so me smrtne vezi,
zanke podzemlja so me zajele,
padel sem v stisko in nadloge;
tedaj sem klical ime GOSPODOVO:
»O, GOSPOD, reši moje življenje!«
Milostljiv je GOSPOD in pravičen,
naš Bog je usmiljen;
preproste GOSPOD varuje:
bil sem beden in rešil me je.
Vrni se, moja duša, k svojemu miru,
ker GOSPOD ti je dobro storil!
Zakaj moje življenje je rešil smrti,
moje oči solzá, moje noge padca.
Hodil bom pred GOSPODOM
v deželi živih.*



Zaupal sem, tudi ko sem rekel:

»Zelo sem stiskan.«

Rekel sem v svojem strahu:

»Vsak človek je varljiv!«

Kako naj povrnem GOSPODU

vse dobro, kar mi je storil?

Daroval ti bom hvalno daritev

In bom klical ime GOSPODOVO.

■ **PSALM 116,1-12.17 (EKU)**



Razmisli ...

1. Kaj ti je v času po stiski in travmatični izkušnji najbolj pomagalo?
2. V katerem delu svojega življenja od takrat doživljaš največjo bolečino?
3. Kakšen je naslednji korak, ki ga lahko narediš na poti ozdravljenja?



DODATNE VSEBINE

Za tiste, ki so preživeli hudo stisko, za osebe, ki se prve odzovejo in za cerkve so na voljo tudi dodatne vsebine.

Obiščite spletno stran programa

Zdravilna beseda: www.zdravilnabeseda.si

ZA TISTE, KI BI RADI POMAGALI

Bi se radi pridružili programu Zdravilna beseda in postali voditelj skupine v svoji skupnosti, cerkvi, župniji? Za vse informacije o seminarjih stopite v stik s koordinatorjem programa na Svetopisemski družbi Slovenije. Kontaktne informacije najdete na zadnji strani.

ZA TISTE, KI POTREBUJETE POMOČ

Preživljate stisko? Bi radi poiskali zdravilno moč Božje besede v skupini, kjer lahko z drugimi, ki so preživeli podobne preizkušnje delite svojo? Obrnite se na nas preko stikov na naslednji strani. Vaše sporočilo bomo obravnavali kot zaupno in vas povezali z enim od voditeljev skupin *Zdravilna beseda*.

INFORMACIJE O PROGRAMU **ZDRAVILNA BESEDA**

Kontaktna oseba: Marko Ipavec

Organizacija: Svetopisemska družba Slovenije

Telefon: (01) 430 62 40

E-pošta: zdravilna.beseda@svetopismo.si



SVETOPISEMSKA
DRUŽBA
SLOVENIJE



**Trauma Healing
Institute**



AMERICAN
BIBLE
SOCIETY