

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

ŽALOVANJE BLIŽNJIH PO SAMOMORU

Mentorica: Doc. dr. Mojca Urek

Avtorica: Maja Marko

Ljubljana, 2013

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Maja Marko

Naslov naloge: Žalovanje bližnjih po samomoru

Kraj: Ljubljana

Leto: 2013

Št. strani: 90

Št. virov: 31

Št. prilog: 2

Mentor: Doc. dr. Mojca Urek

Deskriptorji: Samomor, žalovanje, pomoč, socialno delo

Povzetek:

V teoretičnem delu diplomske naloge sem se najprej osredotočila na samomor, načine in preprečevanje samomora, proces žalovanja in socialno delo z bližnjimi po samomoru. V drugem, raziskovalnem delu, sem stopila v stik z bližnjimi, ki so zaradi samomora izgubili ljubljene osebe. Raziskala sem, kaj se je dogajalo pred samomorom, kako so se bližnji v tem času počutili, ali so se umrli spopadali s kakšno boleznijo ali težavami, kakšni so bili občutki bližnjih, ko so izvedeli za smrt, kako so žalovali, s kom so govorili o dogodku, kaj jim je v procesu žalovanja najbolj pomagalo, zanimali pa so me tudi njihovi današnji občutki.

Title: Mourning after a suicide of a loved one

Descriptors: Suicide, mourning, help, social work

Abstract:

In the theoretical part of the thesis I will focus on suicide, several ways of committing suicide, possible ways of preventing it, mourning process, as well as, social work with people who lost their loved ones due to suicide. In the second part of the thesis I got in touch with friends and relatives who lost their loved ones because of suicide. Furthermore, I tried to find out what happened before suicide took place and if the deceased struggled with a certain disease or was facing a problem, what were they feeling when they found out about the death, how did they cope and mourn, with whom did they talk about the event and what helped them the most in the process of mourning. I also tried to examine what the loved ones felt about the event at that particular time as well as in the present.

*Diplomsko nalogo posvečam pokojnemu očetu in moji čudoviti mami,
ki mi v dobrih in slabih trenutkih vedno pomaga in stoji ob strani.*

Mami, HVALA!

KAZALO

Vsebina

PREDGOVOR.....	6
1. TEORETSKI UVOD.....	7
1.1 KRIZA ALI SITUACIJSKO POGOJENA STISKA	7
1.2 SAMOMOR, VEČPLASTNI FENOMEN.....	9
1.3 DEJAVNIKI TVEGANJA IN NAČINI IZVEDBE SAMOMORA	12
1.4 PREPREČEVANJE SAMOMORA	15
1.6 ŽALOVANJE.....	17
1.7 NEGATIVNI OBČUTKI OB ŽALOVANJU	20
1.8 PROCES ŽALOVANJA	22
1.9 SOCIALNO DELO Z BLIŽNJIMI IN S SVOJCI OSEB, KI SO NAREDILE SAMOMOR	25
1.9.1 KAM PO POMOČ?.....	27
2. PROBLEM.....	29
3. METODOLOGIJA.....	31
3.1 VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE	31
3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	31
3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE	31
3.4 ZBIRANJE PODATKOV.....	31
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	32
3.5.1 IZBOR POMEMBNIH DELOV BESEDILA.....	32
3.5.2 IZPIS POMEMBNIH DELOV BESEDILA IN ODPRTO KODIRANJE IZJAV	33
3.5.3 IZJAVE, UREJENE PO KODAH	35
3.5.4 DEFINIRANJE POJMOV	36
5. RAZPRAVA	42
6. SKLEPI	46

7. PREDLOGI	47
8. LITERATURA.....	48
8.1 INTERNETNI VIRI	50
9. PRILOGE	51
9.1 PRILOGA 1: SMERNICE ZA INTERVJU Z OSEBAMI, KI SO ZARADI SAMOMORA IZGUBILE BLIŽNJEGA.....	51
9.2 PRILOGA 2: INTERVJUJI S SVOJCI IN BLIŽNJIMI	52
INTERVJU 1	52
INTERVJU 2	58
INTERVJU 3.....	64
INTERVJU 4.....	70
INTERVJU 5.....	78
INTERVJU 6.....	83
10. POVZETEK	89

KAZALO TABEL

Tabela 1: Primer analize intervjuja z osebo, ki je zaradi samomora izgubila bližnjega.....	34
Tabela 2: Primer skupnih kod urejenih v tabelo.....	36

PREDGOVOR

Življenje hitro mineva in premalokrat se zavemo, kako pomembni so nekateri trenutki, preživeti z ljudmi, ki so nam pomembni. To ugotovimo šele, ko se soočimo z izgubo bližnjega. Ko gre za izgubo bližnjega zaradi samomora, si še posebej želimo čas zavrteti nazaj in preprečiti, da bi se to sploh lahko zgodilo. Žal to ni mogoče in potrebno se je soočiti s težko in nerazumljivo izgubo. Vsak posameznik mora takrat najti pot, na kateri se bo naučil življenja brez bližnjega.

Ker sem se sama soočila z izgubo očeta zaradi samomora, sem si želela spoznati ljudi s podobno izkušnjo. Diplomaska naloga je bila priložnost, da naredim korak naprej in stopim v stik z ljudmi, ki so prav tako doživeli izgubo bližnjega zaradi samomora.

Diplomska naloga je sestavljena iz teoretičnega in raziskovalnega dela. V prvem delu je predstavljen teoretični fenomen samomora, dejavniki tveganja, načini izvedbe in preprečevanje samomora. Glavni poudarek pa je na žalovanju svojcev po samomoru. Prvi del se tako nanaša na drugi, raziskovalni del. Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti, s kakšnimi težavami ali boleznimi so se soočali umrli, kaj jih je pripeljalo do odločitve za samomor, kako so se bližnji počutili v času, preden se je zgodil samomor in kakšni so bili njihovi občutki v času, ko so zanj izvedeli. Najbolj me je zanimal čas žalovanja po samomoru, kako so se svojci soočali z žalovanjem, s kom so govorili o tem dogodku in njihova občutja ob tem.

Posebna zahvala je namenjena mojim prijateljicam za vso spodbudo in podporo, predvsem v času pisanje diplomske naloge.

1. TEORETSKI UVOD

1.1 KRIZA ALI SITUACIJSKO POGOJENA STISKA

S krizami in težavami v življenju se nenehno srečujemo in so z življenjem neločljivo povezane. Tu mislimo predvsem težave, ki v svojem bistvu temeljijo v človeku samem. Tovrstne težave si ljudje težko priznamo, se jim izmikamo in bežimo pred njimi, vse dokler se ne znajdemo v brezizhodnem položaju. Naenkrat se znajdemo v eksistenčni krizi in edini izhod kot dokončni pobeg je samomor. (Ringel 2004: 30)

Ervin Ringel (2004: 30) krizo opredeli kot resno, časovno omejeno motnjo duševnega ravnovesja, ki se z običajnimi kontrolnimi mehanizmi ne da odpraviti. Izraz »kriza« pojmuje kot izgubo duševnega ravnovesja, do katerega lahko pride zaradi zunanjih ali notranjih dejavnikov oziroma zaradi kombinacije obojega. Včasih jo je težko ali nemogoče razmejiti od duševne bolezni. Kriza lahko sama od sebe mine, lahko postane kronična ali pa se razvije v določeno bolezen. (*ibid.*)

Tanja Lamovec pa »krizo« opredeli kot motnjo psihičnega ravnotežja, ki je resna, akutna in je posameznik ne more rešiti z navadnimi načini spoprijemanja. Nastopi lahko kot posledica dolgotrajnega stresa ali pa kot odziv na življenjski dogodek. Dolgotrajnega stresa, ki ga doživlja posameznik, pogosto ne opazimo, zato se zdi, kot da je krizo povzročil neznani notranji dejavnik oziroma bolezen. Z analizo stresorjev, socialne opore in življenjskih dogodkov lahko odkrijemo vire krize. (Lamovec 1998: 221)

Samomorilna kriza se torej lahko razvije zaradi zelo različnih psihopatoloških stanj ali tudi v zapletenih mejnih življenjskih okoliščinah, v kakršnih se lahko znajde vsakdo od nas. (Miličinski 1985: 131)

S krizo se vzpostavijo neke razmere, pojavijo se določene tendence, napetost narašča, kriza se zaostri in tako pride do zloma. Po zlomu pridejo odločitve, ki vzpostavijo nove razmere in z njimi pride mir. (Ringel 2004: 31)

Z vsemi svojimi posledicami krize pripeljejo do razvrednotenja samega sebe, ki nujno zahteva prevrednotenje. Med obema nenehno obstaja napetost, zaradi katere se človek nagiba zdaj sem, zdaj tja. Proces prevrednotenja je poskus, ki posamezniku pomaga najti smisel v tem, kar se je zgodilo in kar je postal. (Lamovec 1998: 77)

Človek tako potrebuje krize v življenju, saj bi brez kriz in težav bilo njegovo življenje revno. Z reševanjem problemov in obvladovanjem kriz človek raste, se razvija, oblikuje svojo osebnost in način reagiranja na situacijsko pogojeno stisko. Nekateri na krizo reagirajo z otroškim vedenjem in zavračajo vsako aktivno sodelovanje. Tovrstno reakcijo imenujemo regresija. Človek, ki reagira na takšen način, upa, da bodo drugi namesto njega rešili njegove težave. V kolikor postane regresija stalna oblika vedenja, se kritična situacija samo še poslabša. Druga možnost je, da se človek v krizi zlomi in se vda. Takrat situacijsko pogojena stiska vodi v situacijsko zoženje in človek dobi občutek brezizhodne situacije. S stisko, ki ga je doletela, se počuti vedno manjši, pripisuje ji velikanske razsežnosti, jo doživlja kot veliko večjo in nazadnje ne najde več izhoda. Situacijsko zoženje lahko v najslabšem primeru pripelje do samomora. Tretja možnost, kako človek prebrodi krizo, pa je njeno obvladovanje. Gre za vedenje, kjer človek stvarno oceni situacijo, v kateri se je znašel in se potrudi narediti najboljše, kar lahko. (Ringel 2004: 31)

Ko človek torej spozna, da ničesar ne reši s stalnim begom pred težavami, s katerimi se sooča, se nauči krize in težave vzeti kot izziv in se zave, da večkrat sam projicira vzroke v okolico. Tako se človek izogne edinemu izhodu, ki ga je videl prej. Izid pa je seveda zelo odvisen od tega ali je človek sam pripravljen spoznati svoje prednosti in slabosti, ali jih zna pravilno oceniti in ali zmore sprejeti meje svojih možnosti. Prav tako pa je izid odvisen tudi od pripravljenosti za to, da se človek ukvarja s seboj in da sprejme tujo, strokovno pomoč, če jo potrebuje. (Ringel 2004: 15)

1.2 SAMOMOR, VEČPLASTNI FENOMEN

Vsak izmed nas se srečuje z različnimi dogodki v življenju, ki preizkušajo, koliko zares zmoremo. Tako nas naša življenjska pot vodi skozi vzpone in padce, s katerimi pa se nekateri ne znajo dobro spopasti. To lahko pripelje do občutka, da je človek ostal sam in ne vidi več drugega izhoda, kakor da naredi samomor.

Beseda samomor izhaja iz latinščine in je sestavljena iz dveh delov in sicer *sui* (sam sebe) in *cide* ali *cidium* (ubiti). Sama beseda samomor je bila prvič uporabljena okoli leta 1651. Od takrat pa se je izoblikovalo nekaj osnovnih definicij samomora s stališča različnih teoretičnih perspektiv. (Maris, Berman, Silverman 2000: 30)

Nekateri bi rekli, da je definiranje samomora relativno lahko. Dejansko definicija samomora v slovarju tako ne bi mogla biti lažja. Samomor pomeni namenoma si vzeti življenje. (Joiner 2005: 27)

Valetič prav tako navaja, da samomor pomeni vzeti si življenje, ubiti samega sebe. Za vsa bitja velja, da je samomor zavestno dejanje, ki s predvideno gotovostjo povzroči lastno smrt. (Valetič 2009: 30)

Miličinski (1985: 11) samomor opredeli kot dejanje, s katerim se človek usmrti. Pri tem naj bi ga vodila težnja, da si vzame življenje ali pa iz njegovega vedenja razberejo tak namen ljudje okoli njega. (Miličinski 1985: 11)

Whitfield in Southern (v Aldridge 1998: 12) pravita, da gre pri samomoru za naklepno dejanje lastnega uničenja, ki ga stori nekdo, ki ve, kaj počne in se zaveda posledic svojega dejanja. (Aldridge 1998: 12)

Samomor je včasih prikrit in v mnogo primerih je težko dokončno potrditi, da je bila smrt izvršena zaradi lastne volje. Raziskovalci ugotavljajo, da se na en dokončan samomor zgodi med 8 in 30 poskusov samomora, ki jim rečemo tudi parasuicidi. Del tistih, ki poskušajo narediti samomor, zelo slabo načrtuje samomor in jim poskus hitro spodleti. Nekateri s samomorom skušajo samo opozoriti, da potrebujejo pomoč in ne želijo umreti, spet tretji del nedokončanih samomorov pa naredijo ljudje, ki tvegajo in ni rečeno, da bodo tvegali več kot enkrat. (Valetič 2009: 31)

Émile Durkheim je raziskoval družbeni element v samomoru in ga pojasnil z obstojem vrednot, norm, občutkov, prepričanj, ravnanj in zavesti, ki so skupne vsem pripadnikom družbe in sestavljajo sistem, ki ima svoje posebno družbeno življenje, govori o tako imenovani kolektivni ali skupni zavesti. Ker je ta nadrejena individualni zavesti posameznika, je Durkheim prepričan o obstoju kolektivnih nagnjenj k samomoru oziroma družbeno samomorilnih tokov, iz katerih izhajajo individualna nagnjenja k samomoru, sestavljena iz tokov egoizma, altruizma ali anomije. (Knez 2003: 40)

Glede na individualna nagnjenja Durkheim v svojem delu (1992: 69-71) opisuje tri različne tipe samomorov. Razdeli jih na:

- *Egoistični samomor*, ki je najbolj razširjen in največ prispeva k povečanju letnega števila prostovoljnih smrti. Zanj je značilno depresivno in apatično stanje, ki ga povzroči pretirana individualizacija. Posameznik ni več vpet v družbo, življenje se mu zdi nesmiselno in to pripelje do želje, da bi si vzel življenje.
- *Altruistični samomor* pomeni izjemno intenzivno pripisovanje vrednosti samemu sebi. Vrednost, ki jo oseba z izrazitim altruizmom pripisuje sama sebi, je vedno mnogo večja od vrednosti, ki jo pripisuje bližnjemu, ne glede na to, kako neznatno vrednost nasploh pripisuje posameznikovemu življenju.
- *Anomični samomor*. Anomija povzroča stanje ogorčenosti in vznemirjene naveličanosti, ki se s spletom okoliščin lahko zasuka zoper posameznika ali njegovega bližnjega. V prvem primeru to privede do samomora in v drugem primeru še do uboja bližnjega. (Durkheim 1992: 69-71)
- *Fatalistični samomor*. Značilno je, da družbena skupnost pretirano obvladuje posameznika, človeku je bodočnost zajezena in mu njegove želje duši pritisk discipline v ozračju fizičnega ali moralnega despotizma. Gre torej za beg iz normativne situacije. (Miličinski 1985: 20)

Najnovejše teorije razlagajo samomorilno vedenje kot dlje časa trajajoči proces, podoben bolezni, in ne kot trenutni dogodek. Samomor je namreč le ena izmed stopenj na dimenziji samomorilnega procesa. Napredovanje posameznika od blažjih do resnejših oblik samomorilnega vedenja pa imenujemo samomorilni proces. (Roškar 2008: 92) Marušič in Farmer kot najblažjo obliko navajata negativne misli, ki se lahko stopnjujejo v samomorilne misli, samomorilni načrt in namen. (Marušič, Farmer 2001: 43)

Da bi razumeli samomorilni proces, se ne smemo osredotočiti le na eno in edino dokončno obliko človekovega vedenja. Lahko ga dojamemo le tako, da se ozremo na različne, včasih tudi prikrite oblike avtoagresivnega vedenja. Samomorilno vedenje ima namreč različne oblike, od najbolj prikritih, domala neprepoznavnih, do povsem očitnih oblik samouničevanja. Milčinski s pomočjo stopenj navaja lestvico samomorilnega vedenja:

- *Posredno samouničevalno vedenje* (npr. odvisnost od alkohola in nedovoljenih drog, kajenje, različne samopoškodbe, zanemarjanje lastne varnosti pri vožnji, zelo tvegani športi).
- *Razmišljanje o samomoru*
- *Parasuicidalna pavza* (npr. pobeg iz mukotrpne resničnosti v spanje s prevelikim odmerkom uspavala). Človek tedaj zanika poskus samomora, skušal naj bi se le za nekaj časa umakniti mučnim razmeram v vsakdanjem življenju.
- *Samomorilna grožnja*, ko tak človek grozi okolju s samomorom, vendar pa samomora ne poskuša. Pri tem je potrebno opozoriti na zgrešeno miselnost, da tisti, ki s samomorom grozi, tega nikoli ne stori.
- Namerno in ponavljajoče se *samopoškodovanje* je impulziven, ponavljajoč se odziv na neznosne okoliščine, pri čemer pa človek ne izraža zavestne želje po samomoru.
- *Samomorilni poskus*. Pri takem vedenju je že prisotna zavestna želja po samomoru, pri katerem pa je močno izražen tudi klic na pomoč.
- *Samomor*, ko se človek zavestno odloči, da življenja in njegove resničnosti ne bo več prenašal. (Ziherl, Pregelj 2010: 559-560)

1.3 DEJAVNIKI TVEGANJA IN NAČINI IZVEDBE SAMOMORA

Samomor je vedno bil eden večjih tragedij družbe, ampak še vedno se je potrebno veliko naučiti o njem. (Clark 1995: 89) Prvi znani podatki o slovenskem samomoru segajo v leto 1873, ko naj bi na tedanjem Kranjskem našli 3 samomora na 100.000 prebivalcev na leto. O višjih samomorilnih količnikih pa se je v Sloveniji prvič poročalo po letu 1960, ko je bilo že več kot 25 samomorov na 100.000 prebivalcev na leto. Dvajset let pozneje pa smo prvič presegli 600 samomorov na leto. (Marušič, Zorko 2003: 10-11)

Dolgo časa je veljalo, da v Sloveniji okoli 600 ljudi na leto naredi samomor, v zadnjih letih pa se ta številka postopno zmanjšuje. Slovenija je bila znotraj Evropske unije leta 2006 še vedno druga po količniku samomorov. Leta 2011 je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 436 prebivalcev, od tega 347 moških in 89 žensk. Ti so bili v povprečju stari 57 let. Številka iz leta 2011 je sicer za četrtno manjša kot pred dvema desetletjema, a še vedno si povprečno na vsakih 20 ur ena oseba vzame življenje. (<http://www.stat.si/>)

Od leta 2010 dalje beležimo rahlo naraščanje števila samomorov, kar je predvsem posledica nekoliko večjega števila samomorov med moškimi. Kljub temu je številka še vedno precej nižja od tiste iz začetka prejšnjega desetletja, saj je samomorilni količnik upadel s 30 na 20 od 100.000 prebivalcev. V letu 2012 se je v Sloveniji v brezizhodni situaciji znašlo 363 moških in 80 žensk, skupaj torej 443 oseb. Mnogo posameznikov, ki umrejo zaradi samomora, trpi zaradi duševnih bolezni, vendar ne poiščejo ustrezne pomoči. V mnogih primerih tudi zato, ker ustrezna pomoč ni na voljo, saj ni izvajalcev pomoči. Nedostopnost do ustrezne pomoči je eden izmed dejavnikov, ki povečujejo stigmo, povezano z duševnimi boleznimi in samomorilnim vedenjem. (<http://www.ivz.si/>)

Zbrani podatki večine držav kažejo, da je koeficient samomorilnosti višji pri moških kot pri ženskah. Kulturne razlage to dejstvo pripisujejo razlikam v pričakovanjih in normah, ki se vežejo na moške in ženske spolne vloge. Ženske naj bi imele fleksibilnejše strategije spoprijemanja s stresom kot moški, saj naj bi v življenjskem ciklu zamenjale več družbenih vlog. Prav tako naj bi ženske lažje prepoznale dejavnike tveganja, ki povečajo možnost samomora. (Cukut 2006: 38)

Da bi ugotovili, zakaj je Slovenija tako obremenjena s samomorom, moramo pogledati, kateri so dejavniki tveganja.

- Najpomembnejši dejavniki tveganja so *motnje razpoloženja*, predvsem *depresija*, ki je tudi eden najpomembnejših vzrokov za samomor.
- Druga duševna in vedenjska motnja, ki je povezana s samomorilnim vedenjem, je *odvisnost od alkohola*. Angleška raziskava je pokazala, da kar 7 % odvisnih od alkohola umre zaradi samomora.
- Tudi *shizofrenijo* štejemo k dejavnikom tveganja za samomor. V tem primeru so najbolj ogroženi ljudje s shizofrenijo, ki se jim motnja ponavlja, ki so v svojem družbenem okolju osamljeni in ki so imeli ali pa imajo pridruženo depresivno motnjo.
- Prav tako gre za veliko samomorilno ogroženost tistih, ki trpijo za kakšno *motnjo hranjenja*. Pri teh je samomorilnost povezana z njihovo impulzivnostjo in depresivnostjo.
- Na splošno velja, da je *komorbidnost* med temi duševnimi motnjami (kot npr. depresija in odvisnost od alkohola, ali pa shizofrenija in depresija) še močnejši napovedni dejavnik za samomor.
- Najzanesljivejši napovedni dejavnik za samomor pa je predhodni *samomorilni poskus*.
- Med družbenimi dejavniki tveganja so med najpomembnejšimi: *razveza, samskost, nezaposlenost in ovdovelost*. Neugodno družbeno okolje tako lahko vpliva na pogostost samomora ravno s tem, ker ne ustvarja dobrih možnosti za duševno zdravje. (Ziherl, Pregelj 2010: 560-561)

Dejavnike tveganja bi tako lahko razdelili v tri kategorije. Andrej Marušič in Maja Zorko (2003: 18) jih razdelita v:

- *Individualne dejavnike tveganja*, kjer stabilne osebne poteze in začasno duševno stanje povečujejo tveganje ob negativnem razpoloženju, prenapetosti, odločitvah in pretiranih dejanjih (npr. depresija, žalovanje po izgubi, shizofrenija).
- *Medosebne dejavnike tveganja*, kjer nesposobnost vzpostavljanja ali rušenje vzpostavljenega vzajemnega odnosa povečuje tveganje ob kronični nepripadnosti družbi ali nenadni družbeni osamitvi (npr. neurejene družinske razmere, ločitev, izguba zaposlitve).
- *Družbene dejavnike tveganja*, kjer neugodno družbeno okolje, v katerem živi posameznik, povečuje tveganja tako, da izzove pri posamezniku neugodno duševno

stanje ali spodbuja neugodne medosebne odnose (npr. neasertivna skrb za osebe z duševno motnjo, visoka stopnja brezposelnosti, pogoste ločitve, odsotnost skupin za samopomoč). (Marušič, Zorko 2003: 18)

Ko zaradi različnih dejavnikov tveganja pride do trenutka, ko si človek vzame življenje, so najpogostejše metode zastrupitev, obešanje, odvzem življenja s strelnim orožjem, utopitev in skok z višine. Obstajajo pa očitne razlike med spoloma. Največji delež žensk naredi samomor z zastrupitvijo, pri moških pa prevladuje obešanje. Odločitev za določeno metodo pa je odvisna predvsem od priložnosti in kulturnih okoliščin. (Retterstol 1993: 92)

V Sloveniji se približno 60 odstotkov samomorov zgodi z obešanjem, sledijo samomori s strelnim orožjem, samozastrupitvijo in skokom z višine. Geo Stone (v Valetič 2009: 47) navaja izsledke raziskav z vsega sveta, ki statistično prikazujejo dokončnost in nedokončnost posameznih samomorilnih metod. Povsod se je izkazalo, da so nekatere metode dokaj neučinkovite. Zaužitje tablet tako šele v nekaj več kot desetih odstotkih pripelje do dejanske smrti. Največ poskusov samomora je s tistimi metodami, ki so najmanj učinkovite, kar pa ne pomeni, da se tudi zdravstvene posledice neuspešnih poskusov tako zelo razlikujejo med seboj. Zdravstvenih zapletov pri manj smrtonosnih metodah je ponavadi manj kot pri bolj smrtonosnih metodah, toda razlike niso tako velike, kot so velike razlike v odstotkih zanesljivosti dokončanja samomora z različnimi metodami. (Valetič 2009: 47-48)

Pri izvršitvi samomora gre pogosto tudi za kombinacijo več metod in varnostne ukrepe, s katerimi osebe, ki skušajo narediti samomor, preprečijo pomoč. V veliko primerih je moč preprečiti tovrstna dejanja. Ugotovljeno je bilo, da so ljudje v 80 % primerov direktno ali indirektno opozorjeni na to, kar se bo zgodilo, včasih izvedo celo za čas in prostor. (Retterstol 1993: 93)

1.4 PREPREČEVANJE SAMOMORA

Vsak samomor pusti globoke sledi pri najmanj petih bližnjih – svojcih, prijateljih in sodelavcih. Samomor tako zadane tudi družbo, zato ni nenavadno, če želi družba vlagati energijo v preprečevanje samomora. (Valetič 2009: 32)

Po navedbah Žige Valetiča (2009: 32) preprečevanje samomora pomeni naslednje:

- poudarjanje in promoviranje miselne prožnosti z optimizmom in z občutkom socialne povezanosti;
- izobraževanje o samomoru, vključno z dejavniki tveganja, svarilnimi znaki in dostopnostjo pomoči;
- izboljševanje veščin in sposobnosti zdravstvenih in socialnih služb za kakovostnejši odziv za tiste, ki potrebujejo pomoč (to vključuje seminarje in treninge za različne vrste služb);
- zmanjševanje nasilja v družinah in zmanjševanje zlorab ter odvisnosti od alkohola in drog sta dve strategiji, ki na dolgi rok družbi prineseta manj duševnih motenj;
- zmanjšanje dostopa do priročnih sredstev za izvršitev samomora (orožje, opojne in strupene substance itd.);
- količinsko zmanjšanje zdravil brez recepta v posameznem pakiranju;
- različna posredovanja, ki so usmerjena k skupinam z visoko rizičnostjo;
- splošne in specialistične raziskave samomora. (Valetič 2009: 32)

Prav tako bi bilo potrebno:

- Ponuditi *psihosocialno podporo* z vzpostavitvijo mreže skupnostnih služb, ki spodbujajo in učijo ljudi spretnosti obvladovanja težkih situacij. Posebej bi se s takimi programi skušali približati tistim, ki slabo obvladujejo vsakdanji negativni stres, ker nimajo podporne mreže svojcev ali prijateljev.
- *Spremeniti odnos javnosti do samomora*. S takimi ukrepi je potrebno detabuizirati samomor kot družbeni pojav in tako spodbuditi govorjenje o samomorilnosti, predvsem pa znanje o samomoru in o načinih preprečevanja samomora.
- *Ponovno vzpostaviti register samomora in samomorilnega poskusa*, ki ga je Slovenija imela od leta 1970 do leta 2000. Zbiranje podatkov in njihova analiza nam dajeta potrebne podatke o ogroženih skupinah prebivalstva in s tem tudi možnosti za preventivno delo. (Ziherl, Pregelj 2010: 561-562)

Najpomembnejše bi bilo, da človek v času stiske poišče strokovno pomoč, a se takrat pri človeku tehtanje med razlogi »za« in »proti« iskanju strokovne pomoči prav zaradi vpliva stigme pogosto prevesi proti nezaželenemu polu. Ta vodi v zanikanje ogroženosti in težav, v prikrivanje stiske, v vrtenje v začaranem krogu, ki se tako, žal, še vedno nemalokrat konča s prezgodnjo smrtjo. Prav zato je pomembno ozaveščanje na tem področju in posledično vedenje posameznika, kako pomagati nekomu, ki mu pomoč lahko dobesedno reši življenje. Vseh samomorov nikoli ne bo mogoče preprečiti, nedopustno pa je, da življenja ugašajo zaradi nepoznavanja ali zaradi stigme. (Zajec 2013: 12)

1.6 ŽALOVANJE

Ljudje naj bi branili stališče, da je smrt neizogiben izid vsakega živega, da je vsakdo od nas pri naravi zadolžen za svojo smrt in mora biti pač pripravljen na to, da je smrt nekaj naravnega in se ji ni mogoče izogniti. V vsakdanji stvarnosti pa se običajno obnašamo, kakor da je to povsem drugače. Očitno razodevamo težnjo, da bi smrt potisnili vkraj in jo izključili iz življenja. (Miličinski 1985: 45)

Smrt je tako še vedno strah vzbujajoče dogajanje, tudi če mislimo, da jo že marsikje obvladujemo. Človek je vedno imel željo vplivati na dolgotrajnost življenja. Poskusi, kako obiti smrt ali pa, kako podaljšati življenje, so bili v preteklosti, in so še danes, zelo različni. Ljudje tudi danes ne mislimo in ne čutimo enako glede tega, ali kaže življenje za vsako ceno podaljševati, prav tako si nismo enotni niti v tem, koliko vpliva naj bi človek sploh imel na odločanje o življenju in smrti. Naj bi bile vse niti v naših rokah ali je bolje prepustiti nadzor naravi, slučaju, božanstvu? Odgovori na ta vprašanja so gotovo zelo raznoliki, odvisni od cele vrste dejavnikov, religioznosti, socialnega in ekonomskega položaja, od zapletenosti trenutne situacije ter seveda od tega, za čigavo življenje pravzaprav gre: gotovo razmišljamo drugače, ko gre za nas same, spet drugače, ko imamo v mislih svojega bližnjega in drugače, ko govorimo o neznanih ljudeh ali o "družbi" kot celoti. (Kocmur 1997: 421)

Ena najbolj bolečih izkušenj, ki jih posameznik doživlja v svojem življenju, pa je izguba bližnjega. (Tekavčič Grad 2003: 156) Med bližnje ne štejemo le svojecev, temveč tudi znance, na katere je bil človek čustveno navezan. (Miličinski 1985: 211) To so člani družine, sodelavci, kolegi, sošolci, prijatelji, učitelji, pa tudi vsi, ki nudijo psihološko in zdravstveno pomoč, ko so socialni delavci, različni terapevti, zdravniki in sestre. Čeprav je samomor ena najbolj intimnih in osebnih človeških odločitev in dejanj, pa ima običajno močan vpliv na velik krog ljudi v svoji okolici. (Valetič 2009: 174)

Izguba torej ni boleča samo za tistega, ki jo doživlja, temveč tudi za druge bližnje, ki dogajanje opazujejo, pa ne morejo ali ne znajo pomagati. Naravni odgovor posameznika na izgubo, pa naj gre za smrt kot najpogostejši sprožilni dejavnik ali pa druge vrste izgub, je žalovanje. (Tekavčič Grad 2003: 156)

Žalovanje je dolgotrajen, večplasten in izjemno naporen proces, v katerem žalujoči predeluje svojo izgubo in se nanjo prilagaja, da bo po določenem obdobju lahko spet zaživel brez umrlega. Gre za zelo osebno in intimno odgovor posameznika na poškodovano ali uničeno

človeško vez in s to poškodbo tudi na občutek varnosti in lastne vrednosti žalujočega. Žalovanje tako vsebuje vedenjske, čustvene, socialne, telesne in duhovne komponente. (*ibid.*)

Boleča izguba zaradi samomora je drugačna že zaradi dejstva, da si je umrl po svoji lastni volji vzel življenje. To globoko vpliva na posameznike in družino pri okrevanju ob izgubi. Vsi preživeli se soočajo z žalovanjem ob njihovi izgubi bližnjega. To pomeni, da se morajo soočiti z njihovo izgubo, izkusiti bolečino in najti način, kako živeti naprej brez ljubljene osebe. Skozi to obdobje je za bližnje značilno, da doživljajo intenzivno žalost, hude čustvene stiske, pogoste so misli na pokojnika in obujanje spominov ter boleče priznanje ob izgubi. Socialna pomoč, podpora okolja in čas poskrbijo za okrevanje od boleče izgube. (Farberow 2000: 189)

Žalovanje kot proces pa žalujočim omogoči, da miselno in čustveno obnovijo odnos z umrlim, se odzovejo na izgubo, se nanjo privajajo in nato nadaljujejo s svojim življenjem. Vsakdo žalost ob izgubi izraža na drugačen, svojevrsten način. (Tekavčič Grad 2003: 157)

Samomor povzroči veliko močnejše čustveno vedenje in notranjo ranljivost preživelim družinskim članom, kakor običajna smrt. Cain (v Farberow 2000: 190 - 191) opiše reagiranje bližnjih ob izgubi bližnje osebe zaradi samomora kot: depresivno, apatično, zavračanje realnosti, močno zanikanje in zmedo v spominu, sanjarjenje in napačne predstave, nezaupanje v človeške odnose, krivdo, občutek, da bi samomor lahko preprečili, močen občutek sokrivde, motena samopodoba, občutek sramu, ničvrednost, občutek neljubljenosti, neobvladljiv bes, občutek zavračanja in zapuščenosti, poistovetenje s poskusom samomora, umik stran od ljudi, nekateri imajo celo samomorilske misli polne krivde ter obupa in se sprašujejo, zakaj je bližnji naredil samomor, zaradi zanikanja ne morajo skozi obdobje žalovanja, nekateri pa zavračajo tudi pomoč in podporo bližnjih. Največji delež svojcev pa od najrazličnejših reakcij najpogosteje pomisli na to ali je bila kakšna možnost in kaj bi oni lahko storili, da do samomora ne bi prišlo. (Farberow 2000: 190 – 191)

Potrto je najbolj pogosto čustvo, s katerim se ljudje srečujejo v času žalovanja. Normalno je, da smo ob boleči izgubi, ki nas je doletela, žalostni in nesrečni. Žalujoče osebe se s časom iz stanja žalovanja počasi premikajo v bolj normalno stanje, kjer žalost ni več tako pogosta in intenzivna. Pri žalujoči osebi pa lahko pride tudi do občutkov, da je čedalje manj zmožna delovati v svoji rutini, lahko nadaljuje z občutki obupa, brezupa ter postane neodzivna na pomoč in podporo iz svoje okolice. Takrat se počutijo čisto prazno, apatično, težko se

koncentrirajo in so nezmožni za jasno razmišljanje. Tu je pomembno jasno razločiti med potrtostjo ob normalnem žalovanju ter potrtostjo, ki lahko pripelje do depresije. Koristna razlika med čustvenima stanjema je prezaposlenost žalujoče osebe s samim seboj in ne z izgubo bližnje osebe. Prezaposlenost s samim seboj se tako pokaže kot negativna, kot očitek in samo odklonilna. S tem se lahko pojavita krivda in sram, a sta bolj povezana z negativnimi občutki do sebe kakor do osebnega odnosa z umrlim. (Farberow, 2000: 191)

1.7 NEGATIVNI OBČUTKI OB ŽALOVANJU

Dva negativna občutka, ki najbolj razlikujeta žalovanje po samomoru od drugih smrti sta sram in krivda. To izhaja že iz starodavnih časov, saj so poleg umrlega stigmatizirali še njegovo družino. Pogosto občutka krivde in sramu nista prepoznana kot taka, ampak sta izražena drugače, kot samo obtoževanje, ponižanje, neuspeh in stiska. Nekateri preživeli se po samomoru znajdejo med zmedenimi in motečimi čustvi, zaradi katerih prevzamejo krivdo kot razlago za samomor in tako ponovno pridobijo nadzor nad svojim razbitim svetom. S ponovno pridobitvijo kontrole pa zmanjšajo sram. (Farberow, 2000: 191-192)

Poleg sramu in krivde je jeza eden izmed najpogostejših občutkov po samomoru, ki pa ni velikokrat omenjena, saj se ljudje z njo težko spoprijemajo. Eden izmed procesov odraščanja je tudi naučiti se, kako, kdaj in kje je jeza sprejemljiva. Jeza pri preživelih ob samomoru je lahko usmerjena na pokojnega, na sebe ali na druge okoli nas, a po navadi gre za mešanico vseh treh. Jeza do pokojnega se lahko pojavi zaradi:

- izbire pokojnika za samomor, kljub drugim rešitvam;
- zavračanja ponujene pomoči;
- odvzema priložnosti preživelim za intervencijo;
- pobega in zapustitve preživelih;
- preloma zaupanja do preživelih;
- prikrajšanja preživelih za skupno življenje;
- izpustitve skupnih, dragocenih sanj;
- puščanja v situaciji, ko drugi krivijo preživele;
- soočanja s problemi, s katerimi se je prej soočal umrli (finančni, pravni);
- občutka prisile po ustvarjanju čisto novega življenja.

Jeza do samega sebe pri preživelih se lahko pojavi, ker:

- niso uspeli preprečiti samomora, kljub namigom;
- se zdi, da niso uspeli soustvariti odnosa, ki bi preprečil samomor;
- se počutijo ničvredne in zdi se, da jih bližnji ni ljubil toliko, da samomora ne bi storil.

Jeza pa se lahko pojavi tudi s strani preživelih na:

- družino in prijatelje, ki jih krivijo za smrt;
- prijatelje, ker so se umaknili stran in niso vedeli, kako reagirati ob samomoru;
- strokovne delavce, ker niso preprečili samomora;

- družbo, ki nepravilno obsoja preživele in označuje samomor s krivdo in sramom;
- birokracijo, ki zaradi njene uradne evidence ne ponudi niti malo sočutja in razumevanja. (Farberow, 2000: 192)

Poleg sramu, krivde in jeze pa se lahko v procesu žalovanja pojavita tudi strah in zaskrbljenost. Normalno je, da se med procesom žalovanja počutimo tudi zaskrbljeni in zbegani. Jok pomaga preboleti žalost in strah, pogovor s prijatelji in bližnjimi pa pomaga, da se prizemljimo v resničnost in soočimo z izgubo. (Van Praagh: 21-22)

1.8 PROCES ŽALOVANJA

Izguba ljubljene osebe je situacija, s katero se srečujejo ljudje s smrtjo svojih bližnjih. Žalovanje pa ponuja paleto različnih definicij. Nekateri avtorji ga definirajo kot proces, skozi katerega posameznik preboleva izgubo ljubljene osebe, spet drugi kot konstrukcijo in rekonstrukcijo sveta in našega odnosa s pomembnimi drugimi. (Currer: 91-92)

Pomemben del življenjske izkušnje je žalost, ki je naravna posledica izgube in življenjska stalnica. Silovitost bolečine in neugodja, povezanega z žalostjo, je odvisna od velikosti izgube in našega odnosa do nje. Na vsakogar vpliva drugače in vsakdo se odzove po svoje. (Van Praagh: 9)

Zaradi polietilogije in kompleksnosti razumevanja samomora, ki vsebuje psihološke, biološke, kulturološke, sociološke, filozofske, zavedne, nezavedne in še kakšne elemente, težko posplošimo reakcije bližnjih, ki se na to kompleksno odzovejo. Celoten proces žalovanja je torej izrazito individualen potek, zato ga tako vsebinsko kot tudi časovno težko omejimo. Izkušnje pa kažejo, da žalovanje po samomoru običajno izzveni približno v enem letu, ko žalujoči počasi začne funkcionirati na tistem nivoju, kot je pred smrtjo svojca. (Valetič 2009: 175-176)

Različni avtorji tako navajajo tri ali štiri stopnje v procesu žalovanja. Onja Tekavčič Grad jih razdeli na štiri obdobja.

- Prvo je začetno *obdobje šoka, zanikanja in nesprejemanja realnosti* (vključno s smrtjo), ki traja običajno krajši čas – od nekaj dni do največ enega tedna. V tem času so žalujoči zaščiteni pred najburnejšimi čustvi, pogosto se sami ali njihova okolica čudijo lastnim reakcijam, ki so na videz povsem racionalne, smiselne, urejene, kot bi se jih smrt bližnjega sploh ne dotaknila. Prva faza je čas za urejanje formalnosti, opravljanje ritualov, ki so zelo pomembni v samem procesu žalovanja in žalujočim omogočijo počasen prehod v naslednjo fazo.
- Drugo je *obdobje protesta*. Gre za obdobje akutne in zelo intenzivne žalosti pa tudi drugih telesnih in čustvenih reakcij ter socialnega umika. Hrepenenje, protest, močna čustvena reakcija pomenijo drugo fazo žalovanja, v kateri se mešajo pričakovana čustva kot so jok, huda bolečina ob izgubi, nemir in panika pa tudi manj pričakovana doživljanja, kot so razdražljivost, spremenjeno doživljanje samega sebe (kar spremljajo pogosti občutki manjvrednosti), spremenjeni vzorci vedenja, spremenjeni

odnosi z ljudmi ter znižana energetska raven. Druga faza običajno traja od dveh tednov do treh mesecev.

- Tretje *obdobje*, imenovano *dezorganizacija*, je čas nasprotujočih si, pogosto manj pričakovanih čustvenih stanj, nihanja razpoloženja, gre za čas, ko je žalujoči soočen z dokončnostjo izgube in sprejemanjem realnosti vsakdana. Dezorganizacijo v tretjem obdobju sestavljajo obup, občutki brezizhodnosti, sprejemanje realnosti, da je izguba dokončna, ter spremljajoče telesne, duševne in socialne spremembe v življenju žalujočega. Pogoste so motnje spanja in apetita, nočne more, žalujoči je lahko pretirano utrujen ali pretirano nemiren in aktiven, lahko poroča o težavah z dihanjem ali želodčnih težavah pa tudi drugih telesnih težavah brez organskega vzroka. Žalujoči je preobremenjen z umrlim, zato pogosto deluje zmeden in nezbran, v socialnih situacijah pa umaknjen. Tesnoba, krivda, jeza in razdražljivost se v tej fazi pogosto stopnjujejo. Tretja faza traja približno do enega leta po smrti.
- Zadnja faza je obdobje *reorganizacije*, ki naj bi prinesla olajšanje, novo ravnotežje in funkcioniranje na tistem nivoju, kot je posameznik deloval pred izgubo. Reorganizacija se običajno začne po dokončanem prvem letu smrti. Takrat se vsi ključni dogodki, ki sicer povzročijo ponovno poslabšanje razpoloženja, v prvem letu po smrti vsaj enkrat bolj ali manj uspešno preživijo. Žalujoči najbolj občutijo praznino in manjkajočega člana ob pomembnih družinskih dogodkih, kot so obletnice, rojstni dnevi in družinski prazniki, ki so jih prej preživljali skupaj. Pomembno je, da žalujoči navkljub hudi in boleči izgubi lahko preživijo in živijo svoje življenje naprej. (Tekavčič Grad 2003: 157-158)

Mnogokrat pa proces žalovanja ne poteka po omenjenih fazah. Lahko se zgodi obratno, da žalovanja ni, občutki se zanikajo in življenje teče, kot da sploh ni prišlo do izgube. Posledica so pogosto hudi izbruhi žalosti ali drugih čustev, ki jih prinese običajno žalovanje. Vsebina žalovanja variira od človeka do človeka, od kulture do kulture, odvisna pa je tudi od mnogih nepredvidljivih okoliščin, zaradi katerih so lahko vedenja, čustva in razmišljanje zelo različna. Skoraj nemogoče se je izogniti nekaterim univerzalnim vsebinam, kot so jok, nemir, žalost, krivda, jeza, obžalovanje, občutek izgubljenosti in brezizhodnosti, vendar se tudi ta izražajo glede na spol, izkušnje in pričakovanja. (*ibid.*)

Vpliv samomora na družinski sistem Edwin S. Shneidman opiše, kot da je človek, ki je napravil samomor, pustil svoj psihološki skelet v čustveni omari žalujočega. Obsodil naj bi žalujočega na to, da se sooči z mnogimi negativnimi čustvi in celo to, da postane obseden z

mislimi o morebitni lastni vlogi ob samomorilnem dejanju oz. nemoči preprečiti ga. To pa je težko breme. (Valetič 2009: 173)

Samomor enega od družinskih članov skoraj vedno vpliva na delovanje družinskega sistema. Za to obstajata vsaj dva ključna razloga: prvi naj bi bil, da so družine, kjer se zgodi samomor, že pred dejanjem manj funkcionalne ali celo disfunkcionalne, in drugi – samomor tako zruši družinski sistem, da ta ne more več funkcionirati tako kot je pred samomorom. Dve možnosti, zaradi katerih se v disfunkcionalnih družinah pogosteje zgodi samomor, sta:

- družinsko okolje funkcionira kot dejavnik tveganja v zgodnjem psihosocialnem razvoju,
- neugodne razmere kot eden od povodov za samomor. (Tekavčič Grad 2003: 161)

Ta dejstva postavljajo disfunkcionalne družine med suicidalno rizične in zato tudi nevarne za ponavljajoč vzorec samomorilnega vedenja. V luči teh izsledkov je seveda jasno, da je žalovanje po samomoru v takih družinah dodatno oteženo. (*ibid.*)

Poseben primer zapleta pri žalovanju je tako imenovani učinek olajšanja, ki ga čutijo tisti bližnji, ki so zaradi samomorilnih groženj umrlega, njegovih prejšnjih poskusov samomora, duševne bolezni, alkoholizma ali drugih težav pričakovali, da se bo samomor nekoč zares zgodil. Strah pred tem, kdaj se bo to zgodilo, občutek, da morajo svojca varovati in naporna skrb se po dejanju pogosto spremenijo v trenutno olajšanje, a mu skoraj vedno sledijo hudi občutki krivde, zavrnitve, žalosti in zapuščenosti. Podobno je pri družinah, kjer je bil umrli zelo konflikten, nasilen ali kako drugače težaven. (Tekavčič Grad, 2003: 161-162)

1.9 SOCIALNO DELO Z BLIŽNJIMI IN S SVOJCI OSEB, KI SO NAREDILE SAMOMOR

Smrt je dogodek, na katerega so se ljudje v vsej svoji zgodovini vedno odzvali in tako so se izoblikovali vzorci, ki jih posamezne družbe in kulture v določenem času pripisujejo posameznikom. Njihov namen je olajšanje psihičnih in fizičnih težav, ki jih smrt vzbudi pri žalujočih. V angleškem jeziku poznajo različne izraze za žalost (grief), izražanje čustev v času žalovanja (mourning) in socialno predpisane oblike vedenja (bereavement). Te se med seboj pogosto dopolnjujejo, odstopajo ena od druge, ali pa se socialno predpisane forme počasi umikajo in spreminjajo, kot pa dejansko funkcionirajo v življenju (npr. obvezna črna obleka eno leto po smrti). (Tekavčič Grad, 2003: 162)

Skozi stoletja je bil samomor socialno nesprejeta smrt, zato je težko pričakovati, da bo žalovanje po samomoru drugačno, torej socialno sprejeto. Žalovanje po samomoru, kljub manjšim spremembam v družbi, tako ostaja socialno težavno in brez predpisanih socialnih vzorcev, ki bi pomagali žalujočim. Do pred kratkim so bili rituali pokopavanja po samomoru trdi in neprijazni do svojcev – še nekaj stoletij nazaj so v razvitih državah truplo izpostavljali posmehu, trganju divjih živali, ali pa so ga celo poškodovali v znak kazni za t.i. smrtni greh, ki ga je storil samomorilec. Do pred kratkim so tudi v Sloveniji duhovniki odklanjali obrede za samomorilce, ki niso smeli biti pokopani v posvečeno zemljo z drugimi umrlimi. Ti nehumani pritiski na svojce se v zadnjih desetletjih zmanjšujejo, občutek, da so drugačni kot drugi žalujoči, pa pogosto vztraja. Celu pomoči žalujočim po samomoru je manj kot žalujočim po drugih vrstah smrti. Nekateri avtorji pišejo o pomanjkanju podpore v okolju, ki ji botruje pomanjkanje socialne odprtosti, ko ljudje okoli žalujočih ne vedo, kako ravnati in kako se odzvati, kaj in kdaj kaj reči in ali sploh kaj reči. Okolju tako manjkajo temeljna navodila za pomoč in oporo žalujočim. Da bi čim manj prihajalo do t.i. socialne ambivalence, bi bilo treba med ljudmi širiti znanje o procesu žalovanja, kjer lahko veliko pomagajo mediji, na drugi strani pa bi pomagala večja odprtost žalujočih po izražanju njihovih potreb. Žal tega pogosto ne zmorejo sami, ampak potrebujejo strokovno pomoč s ciljem, da bi proces žalovanja prešel skozi vse faze in se pozitivno končal na tistem nivoju funkcioniranja, kot so ga žalujoči obvladali pred samomorom bližnjega. (Tekavčič Grad, 2003: 162-163)

Cilj socialnega dela je tako usposobiti posameznika, družine, skupine in skupnosti za delovanje, sodelovanje in razvoj družbe. Socialni delavci morajo uravnavati potrebe, obveznosti in vire posameznikov s širšo skupnostjo in poskrbeti za primerno podporo, skrb in

zaščito. Socialni delavci so tako vpeti v delo z ljudmi, ki doživljajo stisko in tudi s tistimi, ki stisko povzročajo. (Currer, 2001: 11-12)

Večini teorijam žalovanja je cilj ločitev od bližnje osebe, ki je umrla. To je hkrati tudi namen procesa žalovanja, živeti naprej. Walter (v Currer, 2001: 104-106) predlaga nov namen žalovanja, ki ni ločitev ampak rešitev skozi iskanje primerne mesta za umrlo osebo v življenju svojcev. Medtem ko se starejši modeli osredotočajo na notranji čustveni proces, vidi Walter ključni pomen za opolnomočenje v pogovoru z ljudmi, ki so poznali umrlo osebo. Pogreb naj bi bil tako priložnost za soustvarjanje spominov iz življenja umrle osebe skupaj s prijatelji in znanci. Gre za proces premestitve umrle osebe, ki je zelo pomemben, sočuten in čustven. V procesu žalovanja je torej najpomembnejši pogovor z ljudmi, ki so poznali umrlega, socialni delavci in drugi pa so v takem primeru druga najboljša izbira. Socialni delavec naj bi bil v proces žalovanja vključen kot žalujoči, kateremu bi bila zgodba umrlega povedana prvič. S tem so socialni delavci vključeni v proces gradnje biografije in spodbujajo žalujoče, da sestavijo svojo zgodbo. Vloga pomembnih drugih pa je deliti, prispevati in soustvariti natančno sliko. (Currer, 2001: 104-106)

Socialni delavec se skozi pogovor z žalujočim premakne k perspektivi moči, ki ga usmeri, da v prispevku uporabnikov spoštljivo išče njihovo moč in vire. Vse, kar dela kot socialni delavec, je utemeljeno s tem, da pomaga odkriti, urediti, raziskati in izkoristiti klientovo moč in vire, ko mu pomaga, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove ovir in nesreč. Iz perspektive moči socialni delavec sprašuje po želenih razpletih, po dobrih izidih, po sanjah in upanju, po virih, po podpori v skupnosti in dobrih izkušnjah iz preteklosti. (Čačinovič Vogrinčič, 2006: 20)

Žalovanje je močno boleč a nujen in potreben proces po vsakršni izgubi. Tako tudi po samomoru, ki je sam po sebi travmatski in težko razumljiv. Zato je tudi žalovanje težavno in ga večina svojcev in prijateljev preživi v krogu svojih najbližjih. Čim trdnjša je socialna mreža, lažje je izraziti in preboleti vso paleto različnih čustev. Pomembno je izživeti zelo raznovrstna in včasih nasprotujoča si čustvena stanja in jih ubesediti, da izgubijo ostrino, se ublažijo in s tem zmore žalujoči sprejeti samomor kot nespremenljivo dejstvo ter zaživi brez odgovorov na vprašanja, zakaj se je zgodil. (Tekavčič Grad, 2003: 166)

Žalost po samomoru tako ne ostaja ista. Spreminja se skozi proces in kmalu se ljudje soočijo z izgubo. Lahko se odločijo, da bodo rasli skupaj s svojo izkušnjo in jo vključili v svoj obstoj in

ustvarijo novo, smiselno življenje zase in druge. Tako vpliv ljubljene osebe še vedno živi naprej. (Clark 1995: 93)

1.9.1 KAM PO POMOČ?

Zaradi prizadevanj po pomoči ljudem v času krize so marsikje po svetu zrastle in se uveljavile tri vrste institucij. Na prvem mestu so centri za prewencijo samomora, ki združujejo strokovnjake s smislom za tovrstno delo, z ustrezno kvalifikacijo in seveda z dovolj izkušnjami pri delu z ljudmi v stiski. (Miličinski 1985: 134)

V Sloveniji je bil center za prewencijo samomora ustanovljen leta 2011 v spomin na delo pokojnega prof. dr. Andreja Marušiča. Center je vključen tudi v evropske in nacionalne projekte s področja preučevanja in preprečevanja samomora. Nahaja se v Kopru, po pomoč pa se lahko ljudje v času krize obrnejo tudi preko telefonske številke 05 611 75 91. (<http://www.iam.upr.si/sl/enote/samomor/>)

Od leta 1989 dalje deluje na Centru za mentalno zdravje posebna terapevtska dejavnost, namenjena žalujočim po samomoru. Žalujoči lahko dobijo pomoč v individualni obravnavi ali pa skupinsko. Skupina je zaprtega tipa, sestavljena iz 8-10 članov, ki so pred kratkim doživeli samomor svojca. Čas po smrti ni določen, vendar se izkaže, da je bolje, če se žalujoči vključi, ko je minilo vsaj nekaj mesecev od izgube. Skupina se srečuje enkrat tedensko, osem tednov in jo vodita dva terapevta. (Valetič 2009: 179)

Center za mentalno zdravje pa poleg drugih sestavlja tudi enota za krizne intervencije. Enote za krizne intervencije so po Miličinskem druga vrsta institucij, namenjene ljudem, ki prebolevajo duševne krize v zvezi z življenjskimi obremenitvami in pretresi. Marsikatero takšnih kriznih stanj sicer ne meri v samomor, so pa samomorilne misli v duševnih stiskah pogostejše kot sicer. (Miličinski 1985: 134)

Pri nas se enota za krizne intervencije nahaja v Ljubljani na Zaloški cesti 29 in ljudem v hudi čustveni stiski zaradi nenadnih stresnih okoliščin, ki jih sami ne morejo rešiti, nudi pomoč. (<http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-krizne-intervencije/>)

Telefonske službe pa so tretja vrsta institucij, ki ljudem v času krize lahko anonimno dajejo ustrezen strokovni nasvet. (Miličinski 1985: 134)

V Sloveniji poznamo *klic v duševni stiski*, kamor se ljudje lahko obrnejo po pomoč vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj na telefonsko številko 01 520 99 00 in *Sopotnik – telefon za pomoč ljudem v stiski*, ki je preko telefonske številke 080 22 23 dosegljiv 24 ur na dan. (<http://zrcalo1.zrc-sazu.si/dh/>)

V primerih ko kriza pripelje do samomora so najbolj ranljivi svojci in bližnji. Mnogi gredo skozi to boleče obdobje sami ali ob pomoči svojcev in prijateljev. Nekateri pa tega ne zmorejo, zato poiščejo pomoč v skupinah za samopomoč in terapevtskih skupinah.

Člani skupin za samopomoč iz lastnih izkušenj poznajo problematiko, ki pripomore k pomoči drugim. Medsebojna pomoč ima več koristnih učinkov. Dajanje pomoči koristi tako tistemu, ki jo daje, kot onemu, ki jo prejema. Prvi dobi občutek, da dela nekaj smiselnega, socialno priznanega in si s tem poveča občutek lastne vrednosti in učinkovitosti. Ob tem, ko pomaga drugemu, pa hkrati odkriva strategije za spoprijemanje s problemom in pomaga sebi ter skupini kot celoti. (Lamovec 1998: 107-109)

V Sloveniji skupine za samopomoč svojcem po samomoru bližnjih obstajajo v okviru društva Ozara v Mariboru na Ljubljanski ulici 9. Terapevtske skupine pa se v obliki zaprtega tipa odvijajo v društvu List na Poljanskem nasipu 28 v Ljubljani.

Večina žalujočih po samomoru pomoči ne poišče pri strokovnjakih ampak si pomagajo sami ali v krogu družine in prijateljev. Njihov proces žalovanja in načini reševanja težav so dovolj učinkoviti, da ne prosijo za zunanjo pomoč. Včasih iskanje pomoči preprečujejo predsodki, različna prepričanja in tabuiranost samomorilnega dejanja. (Valetič 2009: 178)

2. PROBLEM

V letu 2006 je v Sloveniji zaradi samomora umrlo 529 ljudi, eden izmed njih je bil tudi moj oče. Njegov samomor je močno vplival name, na moja čustva in izoblikoval moj pogled na samomor. Bila sem v prvem letniku srednje šole. Kot najstnica, ki se je soočila s tovrstno izgubo, nisem poznala nikogar s podobno izkušnjo, zato se o dogodku, ki se je zgodil, nisem mogla pogovarjati s sovrstniki. V tistem času nisem pomislila, da se po pomoč lahko obrnem tudi k socialni delavki na šoli, z mamami pa na samem začetku nisva veliko govorili o tem, saj je vsak pogovor o njem spomnil na grozno izgubo, sprožil paleto čustev in solze so tekle v potokih. Z leti, ko so bile rane že malo zaceljene, sem mami pustila dolgo pismo, ki sem ga napisala ob očetovi smrti. Takrat je bilo že lažje govoriti o dogodku, ki se je zgodil. Bolečine ni bilo več, ostali so le še lepi trenutki in spomini nanj. K temu pa je pripomogel tudi študij socialnega dela, saj me je obogatil z veščinami, ki so pripomogle k soočenju z dogodkom. Moja izkušnja je pripeljala do odločitve, da raziščem, kako se z izgubo bližnjega zaradi samomora soočajo ljudje s tovrstno izkušnjo.

Samomor je že od nekdaj tabu tema, o kateri se dokaj malo govori in piše. Potrebno bi bilo ponuditi več možnih oblik pomoči, sploh svojcem in prijateljem, ki v času žalovanja ne vedo, kako se soočiti z izgubo in kam se obrniti po pomoč. Gre za bolečo izkušnjo, ki jo nepričakovana smrt pusti bližnjim. Oni so tisti, ki se morajo soočiti z izgubo in najti pravi način, kako živeti naprej brez ljubljene osebe. Namen moje raziskave je ugotoviti, kaj je pripeljalo do samomora, kako so se svojci in prijatelji soočali z izgubo, kako so žalovali, kakšni so bili njihovi občutki, s kakšnimi čustvi so se soočali in kaj jim je v procesu žalovanja najbolj pomagalo.

Z intervjuji svojcev in prijateljev žalujočih po samomoru bližnjega bi rada dobila čim boljši vpogled v soočanje in sprejemanje z izgubo bližnjega s strani svojcev in prijateljev, saj se mi zdi proces žalovanja najtežji in najpomembnejši del, s katerim se morajo soočiti preživeli. S procesom žalovanja stopijo na bolečo pot, ki ne vključuje samo hitre izgube, to je pot polna zmede in nerazumevanja okoliščin, ki so pripeljale do samomora.

Da bi lažje uresničila namen raziskave, sem si zastavila tudi nekaj raziskovalnih vprašanj:

1. Koliko časa je minilo od smrti bližnjega?
2. Kaj se je dogajalo pred samomorom?
3. Ali ste pri bližnjem opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

4. Ali se je umrla spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave?
5. Kako ste izvedeli, da je vaš bližnji naredil samomor?
6. Kako ste reagirali, ko ste izvedeli za samomor bližnjega?
7. Kakšni so bili vaši občutki, ko ste izvedeli za samomor bližnjega?
8. Kako ste žalovali?
9. Kakšna čustva in občutki so bili prisotni v času žalovanja?
10. S kom ste se o tem dogodku pogovarjali?
11. Ali ste poiskali strokovno pomoč?
12. Kaj vam je v procesu žalovanja najbolj pomagalo?
13. Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE

Raziskava je kvalitativna, saj sem zbirala besedne opise intervjuvancev, ki so se nanašali na moj raziskovani pojav – žalovanje svojcev po samomoru bližnjega. Sestavljena je iz 6 delno strukturiranih intervjujev, saj sem si smernice za intervju pripravila pred začetkom intervjuja, vendar pa sem nekaj vprašanj zastavila tudi na podlagi predhodnih odgovorov vprašanih.

3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Podatke sem zbrala s pomočjo intervjujev. Najprej sem pripravila smernice za intervju, ki so bile moje vodilo za izvedbo intervjujev. Smernice sem razdelila na 5 sklopov, ki se nanašajo na zastavljena raziskovalna vprašanja. Ti sklopi zavzemajo osnovne podatke svojcev, dogajanje pred samomorom, soočanje s samomorom, žalovanje in življenje brez svojca. Vprašanja sem med intervjuji prilagodila posameznemu intervjuvancu in njegovim podanim odgovorom. Pogovore sem ob predhodni privolitvi intervjuvancev posnela. Smernice za intervju s svojci in prijatelji, ki so zaradi samomora izgubili bližnjega, so navedene v Prilogi 1.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacijo sestavljajo osebe, ki so doživele izgubo bližnjega zaradi samomora ter so živele v Celju, Ljubljani in njeni bližnji okolici v mesecu avgustu 2013.

Vzorec je zajemal ljudi, ki so doživeli izgubo bližnjega zaradi samomora ter so v času od 15.08.2013 in 30.08.2013 živeli v Celju, Ljubljani in njeni bližnji okolici ter so bili pripravljeni sodelovati. Vzorec je zajemal 6 oseb, s katerimi sem opravila intervjuje.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Ko sem se odločila, da bom pisala o žalovanju svojcev, si nisem predstavljala, da bo tako težko priti do oseb, ki bi bile pripravljene govoriti o svoji izgubi svojca zaradi samomora. Ker sem sama doživela takšno izgubo, sem bila prepričana, da so ljudje odprti in jih ne bo težko prepričati v anonimni intervju z menoj. S pomočjo prijateljev, znancev in gospe Maje Valič iz društva DAM sem prišla do kontaktnih oseb. S kontaktnimi osebami sem se dogovorila za kraj in čas, ki bi jim ustrezal za izvedbo intervjuja. Ti so na željo intervjuvancev potekali pri njih doma ali v mirnejših lokalih v centru Ljubljane, kjer se je bilo mogoče pogovarjati. Ena

izmed oseb, s katerimi sem bila dogovorjena za intervju, si je zadnji trenutek premislila in se mi ni več javljala na telefon.

Intervjuje sem opravila v času od 15.08.2013 do 30.08.2013 in so trajali od pol ure do ure in pol. Osebe, s katerimi sem opravljala intervjuje, so bile zelo odprte, kar me je močno presenetilo. Mogoče je pomagalo to, da sem pred začetkom intervjuja povedala svojo izkušnjo. Med intervjuji sem imela občutek, da so se osebe zelo odprle in mi zaupale svojo izkušnjo. Vse intervjuje sem po predhodni privolitvi intervjuvank posnela. Pogovore sem nato dobesedno prepisala in izpustila nekatere dele, ki se niso nanašali na temo mojih intervjujev.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatke sem obdelala s pomočjo kvalitativne analize. Vse posnete pogovore sem dobesedno prepisala. Vsi intervjuji so v poglavju Priloga 2.

3.5.1 IZBOR POMEMBNIH DELOV BESEDILA

V zapisu intervjujev sem nato podčrtala vse tiste dele intervjuja, v katerih so bližnji odgovarjali na moja raziskovalna vprašanja. Izpustila sem tiste dele intervjuja, ki se niso nanašali na zastavljeno raziskovalno vprašanje. Vsi pomembni deli intervjujev so zapisani v poglavju Priloga 2.

3.5.2 IZPIS POMEMBNIH DELOV BESEDILA IN ODPRTO KODIRANJE IZJAV

Izbrane pomembne dele besedila iz intervjujev sem vpisala na levo stran tabele, v zaporedju, v kakršnem so si vprašanja sledila v intervjujih. Na desno stran tabele sem vpisala kode, izpeljane iz pomembnih delov besedila. Podatki kodiranja so shranjeni pri meni, zaradi obsežnosti celotnega postopka.

Tabela 1: Primer analize intervjuja z osebo, ki je zaradi samomora izgubila bližnjega

Odgovor	Podčrtani deli intervjuja	Kode
1.	<u>Imela bipolarno motnjo.</u> <u>Dvakrat hospitalizirana.</u> <u>Ona je imela bipolarno motnjo že pred mojim rojstvom.</u> <u>Babi, njena mama postala dementna 2001 in takrat je šla mami zanj skrbeti in je bilo očitno psihično prenaporno in leta 2006 je ponovno zadeva izbruhnila.</u> <u>Takrat je bila hospitalizirana in potem uspešno zdravljena in potem je bila eno leto uredi, je šla spet skrbet za staro mamo in potem je bila spet hospitalizirana. Po tisti hospitalizaciji pa se enostavno ni več pobrala. Mislim, je funkcionirala pa ni. Še zmeraj je skrbela za staro mamo ampak recimo potem tudi vozila ni več, ker je imela zelo močne tablete in njej je bilo to grozno, ker je bila ona celo življenje zelo samostojna. Takrat sem pa opazala, da je v psihozi samo nisem pa zaznala samomorilnih nagnjenj.</u>	Imela bipolarno motnjo Bila hospitalizirana Psihični napor Opazala, da je v psihozi Imela zelo močne tablete
2.	<u>Ja, grozno mi je bilo ker meni je ona takrat pomagala tudi finančno. Jaz sem dejansko sama živela, ampak iskala sva rešitve, da bi se jaz pozdravila. Iskale sva bolj v alternativni, posledično ker sem jaz imela strah pred hospitalizacijo, ker sem v četrtem razredu izreden šok doživela, ko sem videla to. Jaz sem se nekako tega bala.</u>	Grozno Mama je pomagala tudi finančno Šok povzročil strah pred hospitalizacijo

3.	<u>Da, mama je imela bipolarno motnjo.</u>	Imela bipolarno motnjo
4.	<u>Grozno a niti ne toliko, moram omeniti tudi to, da sva se ukvarjali z duhovnostjo. Verjamem v reinkarnacijo in iz tega stališča sem bila mirna.</u> <u>Seveda človeka pogrešaš fizično.</u> <u>Ne zdaj narobe razumet kakor da sem sebična, ampak meni je bil bolj ta materialni vidik pomemben – kaj bo.</u> <u>Midve z mamo sva bili tako povezani, da enkrat v življenju nisva imeli konflikta.</u> <u>Bolj je bila tista stiska, kaj bo zdaj z menoj.</u>	Grozno a ne toliko zaradi duhovnosti Mirna, ker verjame v reinkarnacijo Bila v stiski, kaj bo z njo
5.	<u>Nisem na žalost. Enostavno sem morala poskrbeti za svojo eksistenco in ni bilo časa. Jaz sem morala takrat v tistem obdobju, ko sem potem začela hoditi na psihoterapijo, enkrat samo sva uro namenili žalovanju.</u> <u>Tako da nisem žalovala, sploh ne vem ali kdaj bom.</u> <u>Saj sem tudi jokala, samo ni bilo tisto klasično žalovanje kar sem pri drugih videla.</u>	Ni žalovala Skrbela je za svojo eksistenco Začela je hoditi na psihoterapija Jokala
6.	<u>Da, nisem skrivala.</u> <u>Nisem imela problemov govoriti o tem.</u> <u>Veliko sem se pogovarjala s sestro, ker s sestro sva tudi zelo povezani.</u> <u>In potem je še mamina sestrična, moja botra, prevzela vlogo in se zavzemala ter me klicala, pomagala.</u>	Veliko se je pogovarjala s sestro Potem še z mamino sestrično, njeno botro
7	<u>Moram povedati, čeprav se bo nekaterim zdelo...da sem dobila kakšno sporočilo od nje, ki sem si ga jaz razložila tako, da je vse ok.</u> <u>To je bilo ali preko sanj ali pa recimo v tem stilu, da sem na cesti srečala osebo, ki je bila kopija moje mame in sem točno vedela, da mi je s tistim dogodkom dala vedeti, da je z njo vse ok. To mi je najbolj pomagalo in da sem se z določenimi osebami lahko</u>	Sporočila, ki se jih je razložila po svoje Sanje Če je na cesti srečala osebo, ki je bila podobna

	<u>odkrito pogovarjala.</u>	mami Odkriti pogovor
8.	<u>Nikoli se nisem tako grozno slabo počutila. Lepo se počutim.</u> <u>Sem imela čudovito mamo. To kolikor je ona meni dala, jaz sem</u> <u>vedno samo z lepimi spomini, mi je pa včasih hudo ker sva še</u> <u>toliko stvari še načrtovali skupaj. No včasih sem bila tudi jezna</u> <u>nanjo.</u>	Lepo se počuti Imela je čudovito mamo Vedno sami lepi spomini

3.5.3 IZJAVE, UREJENE PO KODAH

Ko sem v prvi tabeli uredila kode za posamezni intervju, sem kode vsakega posameznega vprašanja iz vseh šestih intervjujev združila v eno tabelo in jim določila pojme. Kode, ki so izražale isto stanje, sem zapisala z istim pojmom. Za vsak pojem sem nato pod tabelo zapisala vse kode, ki so se nanašale nanj in jih označila s števili od 1 do 6. Posamezni pojem tako pomeni več istih kod, ki izražajo enako stanje. Tako lahko razberemo, na kateri intervju se določena koda nanaša. Številka 1 označuje prvi intervju, številka 6 pa zadnjega. Primer definiranja pojmov se nahaja pod tabelo 2.

Zaradi obsežnosti vseh tabel so podatki shranjeni pri meni.

Tabela 2: Primer skupnih kod urejenih v tabeli

Kaj se je dogajalo pred samomorom?		
Številka intervjuja	Kode	Pojmi
1.	Imela bipolarno motnjo Hospitalizacija Psihični napor Psihoza Antidepresivi	Duševne stiske Zdravstvena oskrba
2.	Utrujenost Odsotnost Zamišljenost Izogibanje	Sprememba vedenja Zdravstvena oskrba Duševna stiska

	Antidepresivi Depresija Obremenjenost Zapiral se je vase	
3.	Spremenil se je Zaudarjal po alkoholu Odsotnost Postajal agresiven Utrujenost	Sprememba vedenja
4.	Bila alkoholik Laganje Zbolela za sladkorno boleznijo Zdravljenje Težave s težo Ves čas opita Nesrečna	Odvisnost Sprememba vedenja Bolezen Zdravstvena oskrba
5.	Se informirala o samomoru Imela je pomisleke	Sprememba vedenja
6.	Čudno se je obnašal Bil je brez volje in nikamor ni hotel iti Zamišljen Odsoten Bil je drugačen Postal skromen Mogoče se je koga bal Pomislili so na izsiljevanje	Sprememba vedenja Težave

3.5.4 DEFINIRANJE POJMOV

Pojme sem razdelila v dva sklopa in sicer na dogajanje pred samomorom in žalovanje bližnjih.

DOGAJANJE PRED SAMOMOROM: s tem pojmom sem najprej želela ugotoviti, kaj se je dogajalo pred samomorom, ali se je umrli spopadal s kakšnimi težavami, ali je imel kakšno bolezen ter ali so bile težave/bolezen povod za samomor. Prav tako sem hotela vedeti ali je oseba, ki je naredila samomor, pred tem kazala kakršnekoli znake, ki bi nakazovali namero po samomoru in ali so bližnji pričakovali, da bi se samomor lahko zgodil. Ugotoviti sem hotela tudi, kako so izvedeli za samomor bližnjega, kako so reagirali in kako so se ob tem počutili.

ŽALOVANJE BLIŽNJIH: s tem pojmom sem hotela ugotoviti, na kakšen način so intervjuvanci žalovali po samomoru bližnjega, kakšni občutki in čustva so bila prisotna, ali so se o tem dogodku s kom pogovarjali, ali so poiskali strokovno pomoč in kako so se po njihovem mnenju z izgubo soočali ostali bližnji. Za konec pa sem intervjuvance povprašala še, kaj jim je v času žalovanja najbolj pomagalo in kako se počutijo danes, ko pomislijo na izgubljeno bližnjo osebo.

4. REZULTATI

Rezultati, ki jih bom predstavila v nadaljevanju diplomskega naloge, se nanašajo na predhodno analizo podčrtanih odgovorov, ki so jih podali moji intervjuvanci. Odgovore bližnjih sem, kot sem že omenila, razdelila v dva sklopa in sicer na dogajanje pred samomorom in žalovanje bližnjih. V vsakem izmed teh dveh sklopov so štiri kategorije.

V prvem sklopu so kategorije: dogajanje pred samomorom, občutki bližnjih v procesu, v katerem so se znašli, ali se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave in kakšni so bili občutki bližnjih v trenutku, ko so izvedeli za samomor. Drugi sklop zajema kategorije: kako so svojci žalovali, s kom so govorili o tem dogodku, kaj jim je bilo v procesu žalovanja najbolj v pomoč in kako se danes počutijo, ko pomislijo na izgubljeno bližnjo osebo.

4.1 DOGAJANJE PRED SAMOMOROM

Spremembe pred samomorom:

Bližnjim sem pustila odprto pot, da povedo svojo izkušnjo. Intervjuvanci so v času, preden se je zgodil samomor, pri bližnjih opažali:

- Spremembe vedenja, ki so se najpogosteje kazale kot:
 - Utrujenost (*»... je počival in dremal in ni bil več toliko komunikativen; ... ko pa je bil doma, je veliko spal.«*)

- Odsotnost (*»... on bil veliko odsoten; je večkrat bolj pozno zvečer šel od doma pa ga kar nekaj časa ni bilo«*)
- Zamišljenost (*»... je dostikrat prišel iz službe in je bil veliko na kavču in je samo gledal v steno; pa tko kar gledal je televizijo, ko je bila ugasnjena;... je bil pa sploh bolj odsoten«*)

Bližnji pa so spremembe vedenja opazali tudi kot izogibanje (*»... začel pa se je tako mene kot hčerke izogibati«*), žalost (*»Je bila zato tudi zaradi tega tako nesrečna.«*), zaudarjanje po alkoholu (*»... opazila sem, da občasno, ko sva se srečala na hodniku, da zaudarja po alkoholu«*), agresivnost (*»... vedno bolj je postajal agresiven ...«*), laganje (*»... ful lagala no skos.«*), pomisleki (*»Tako o samomoru in ne vem kaj in je sicer že imela pomisleke ...«*), informiranje o samomoru (*»... pol leta nazaj, ko je sicer to omenila in si je nekaj printala iz spletne strani google.«*), čudno obnašanje (*»... se je pa obnašal en mesec bol tko čudno ...«*) in skromnost (*»... pa da je ful skromen naenkrat ratal, da nič ne rabi, nobenih zadev ...«*).

- Duševne stiske, s katerimi so se bližnji soočali že dlje časa pred samomorom:
 - Bipolarna motnja (*»... imela bipolarno motnjo«*);
 - Depresija (*»... ni priznaval te bolezni, ker so mu odkrili, da ima depresijo ...«*).

Duševne stiske, ki so se odvijale v času pred samomorom:

- Psihični napor (*»... takrat je šla mami zanjo skrbeti in je bilo očitno psihično prenaporno ...; ... zelo se je obremenjeval s svojo službo ...«*);
- Psihoza (*»Takrat sem pa opazala, da je v psihozi ...«*);
- Zapiranje vase (*»Zapiral se je vedno bolj vase ...«*).

Bližnji oseb, ki so naredile samomor, pa so se, preden je prišlo do samomora, soočali tudi z odvisnostjo (*»Ona je ubistvu bla alkoholik.«*), ki je pripeljala do druge bolezni (*»Potem je pa zaradi alkohola zbolela za sladkorno boleznijo in je bila najhujši sladkorni bolnik ...«*) in osebnimi težavami (*»Jaz mislim, da je bilo kakšno izsiljevanje zadaj.«*).

Počutje bližnjih v času pred samomorom:

Bližnji so se v tem času različno počutili in doživljali čas, preden se je zgodil samomor. Ena izmed intervjuvank je v tem času doživljala prijetna čustva, počutila se je super (*»Takrat je bilo super. Smo hodile skupaj na izlete ...«*), a je v nadaljevanju intervjuja povedala, da je bila premajhna, da bi razumela situacijo, v kateri je bila. Kot prijetno čustvo pa je bilo izraženo

tudi upanje (*»... moji občutki so bili pozitivni, v tej smeri, da bomo skupaj to rešili. Verjela sem vanj.«*).

Vsi bližnji so v času, preden se je samomor zgodil, občutili neprijetna čustva. Predvsem so se počutili:

- krivo (*»Dostikrat sem se počutila krivo ...; Se še danes obremenjujem s tem, kaj bi lahko takrat naredila ...«*);
- grozno (*»Ja, grozno mi je bilo ...; Veš kaj, to je bilo res grozno takrat.«*);
- bedno (*»Počutila sem se bedno«*);
- zmedeno (*»... zmedeno, ker nisem vedela kako pomagati.»*) prizadeto (*»Me je velikokrat prizadel s svojimi izjavami.«*);
- nesigurno (*»... ker meni je ona takrat pomagala tudi finančno.«*);
- nemočno (*»... mi je bilo samo grozno, da nisem bila starejša, da bi lahko kako pomagala.«*);
- čudno (*»Tko čudno, ker je bil res drugačen.«*);
- bilo jih je strah (*»... posledično ker sem jaz imela strah pred hospitalizacijo ...«*);
- niso razumeli situacije (*»Sem bila premajhna, da bi razumela.; Težko je razumeti, sploh, ko si enkrat tako mlad ...«*).

Spopadanje s psihičnimi in fizičnimi stiskami umrlih pred samomorom

Osebe, ki so naredile samomor, so se po besedah bližnjih spopadale z:

- duševnimi boleznimi (*»... ona je imela bipolarno motnjo ...; Kakšnih posebnih bolezni ni imel, edino shizofrenija seveda.«*)
- stiskami iz preteklosti (*»... je zelo mlad izgubil mamo, ki je zbolela za rakom.; ... starša sta bila ločena ... mogoče je to tiščala v sebi ...«*);
- boleznimi (*»Da, najhujši sladkorni bolnik ...«*);
- zasvojenostjo (*»... ja droga pa mogoče še alkohol.; ... najhujši alkoholik.«*)
- drugimi težavami (*»Tko ne vem kam bi pa dal 5 jurjev dnarja. Ali ga je nekam vložil ali ga je pa nekdo izsiljeval.«*)

Ena izmed intervjuvank pa je omenila, da ne vidi razloga, zakaj je prišlo do samomora (*»Nobena ni bila to taka stvar, da bi bila res huda ane, saj tudi to je bilo nenavadno ... V teh stvareh, ki jih je zapustila ni jasno videti, da bi bil kakšen razlog.«*)

Občutki bližnjih, ko so izvedeli za smrt

Prijetni občutki ob izgubi svojca so se pri bližnjih kazali kot olajšanje (*... na nek način, kakor da se mi je kamen odvalil od srca pa ne zaradi tega, ker je naredil samomor, ampak olajšanje, da sem naredila vse kolikor sem lahko za njega*) in mir (*»Verjamem v reinkarnacijo in iz tega stališča sem bila mirna.«*).

Ko so bližnji izvedeli za samomor svojca, so neprijetne občutke opisali kot:

- paniko (*»Panika te zgrabi ...; ... sedela sem in panično jokala.; Pa ne vem trgalo se mi je ...«*)
- šok (*»To je bil zame takšen šok, da nisem mogla sploh reagirati ...; Ko sva pa izvedeli za samomor, sem bila pa šokirana, zelo šokirana ...«*)
- grozo (*»... sem se rezala takrat, ker mi je bilo ful grozno.; ... sploh je bilo grozno ...; Meni je bilo grozno tisti čas ...«*)
- stisko (*»Bolj je bila tista stiska, kaj bo zdaj z menoj.«*)
- niso mogli razumeti, zakaj se je to zgodilo (*»Še zdaj in takrat nisem mogla razumeti.; ... nisem verjela, da je to res on.«*)

Neprijetne občutke pa so bližnji izražali predvsem z jokom (*»... samo sedela sem in panično jokala.; ... sem pa itak jokala ...; Jaz sem se jokala ful ...«*).

Prav tako so se soočali z mešanimi občutki (*»... je to mešanica vseh možnih občutkov ...; ...sem bila jezna nanjo, ampak po drugi strani sem jo pa razumela ...«*) in razmišljali o preteklosti (*»... filmi so se mi vrteli še za nazaj, kako je bilo, kakšna je bila ta situacija.; Samo spomnila sem se o fak res je omenjala že to. Vsi smo si to vzeli bolj za hec pa kot neresno ane ampak ubistvu sem se takrat na to spomnila, tko mogoče bi lahko to opazili ali pa ke,j če bi se resno lotili.«*).

4.2 ŽALOVANJE BLIŽNJIH

Žalovanje bližnjih

Bližnji so čas žalovanja opisali:

- z jokom (*»Saj sem tudi jokala ...; ... sem samo jokala in imela pred sabo ta grozni prizor ...; ... sem šla samo v svojo sobo in sem se zjokala ...; ... Takrat sem pač jokala...«*);
- se tolažili (*»Vedno sem še to videla, kako bo še vse v redu.«*);
- skušali so razumeti situacijo (*»Skušala sem razumeti situacijo.; Nisem se še sprijaznila s tem ...«*);
- obujali so spomine (*»Bila sem polna vtisov, kako smo skupaj živeli«*);

- se zamotili z različnimi hobiji (*»... sem začela hoditi na dolge sprehode ... se vpisala v planinsko društvo.; ... takrat sem par pesmic napisala. Prav pesmica, melodija, vse.; Pa delam ... Se pa s psom ful zamotim ...«*).

Nekateri bližnji so skušali čustva potlačiti (*»Skušala sem tudi jaz to potlačiti, ker nisem razumela zakaj, nisem imela odgovorov.; ... zablokiraš se, da ne kažeš čustev.«*). Ena izmed intervjuvank, ki je še vedno v fazi žalovanja, je povedala, da za žalovanje še ni bilo veliko časa (*»... Še babica je bila potem ful bolna in sploh nisem toliko žalovala.«*). Druga intervjuvanka pa je povedala, da do žalovanja še ni prišlo, ker je morala poskrbeti zase, zaradi česar je poiskala strokovno pomoč, kjer je eno uro namenila tudi žalovanju (*»Nisem na žalost. Enostavno sem morala poskrbeti za svojo eksistenco in ni bilo časa. Jaz sem morala takrat v tistem obdobju, ko sem potem začela hoditi na psihoterapijo, enkrat samo sva uro namenili žalovanju ... Tako, da nisem žalovala, sploh ne vem ali kdaj bom.«*).

Pogovor o dogodku

Za pogovor o dogodku, s katerim so se soočali, so bližnji največkrat izbrali:

- koga izmed staršev (*»O tem dogodku sem res veliko govorila. Res ne vem, kaj bi brez...staršev ...; S starši ... «*);
- sestro (*»Veliko sem se pogovarjala s sestro, ker s sestro sva tudi zelo povezani.; ...sem pa o tem največ govorila s sestro.«*);
- prijatelje (*»O tem dogodku sem se pogovarjala s prijatelji.; ... res ne vem, kaj bi brez sosedov, moje dobre prijateljice ...; ... prijateljicami, prijatelji, sošolci, sošolke ... ; ...o tem pogovarjala pa s prijatelji ...«*);
- partnerja (*»... sem se o tem pogovarjala ... s fantom; ... s fanti potem kasneje.«*).

Kaj je bližnjim v času žalovanja najbolj pomagalo

Vsak izmed bližnjih je v času žalovanja našel svoj način, s katerim je skušal omiliti žalost ob izgubi. Večini je v tem času najbolj pomagal:

- pogovor (*»To mi je najbolj pomagalo in da sem se z določenimi osebami lahko odkrito pogovarjala.; Seveda pa pogovori s starši, prijateljico in s sosed.; Drugače pa pogovori, saj drugega ni.; Pogovori z mami ...«*);
- čas preživet z družino (*»... mi je najbolj stala ob strani hčerka in veliko mi je pomagalo, da sem se peljala ... čez vikende k staršem, da smo bili skupaj.; ... in sestra. Če ne bi bilo sestre, še danes ne bi prebolela tega.«*);

- čas preživet s partnerjem (*»Meni najbolj pomaga ... moj fant.«*);
- čas preživet s prijatelji (*»Seveda pa pogovor ... s prijateljico in s sosedi.«*).

Poleg pogovorov in druženja z bližnjimi pa so se v času žalovanja nekateri:

- umaknili v naravo (*»V naravi sem se zelo počutila sproščeno ...; ...mi je najbolj pomagala narava in sprehodi, kasneje gore.«*);
- pisali pesmi (*»Pesmice, ki sem jih pisala in sestra. Če ne bi bilo sestre, še danes ne bi prebolela tega.«*);
- preusmerili pozornost na delo (*»... mi je pomagalo, da sem se peljala čez teden v službo ... Morala sem biti zaposlena, da nisem toliko razmišljala o teh stvareh.«*);
- nekaterim pa so pomagala sporočila, ki so si jih po svoje razložili (*»Moram povedati, čeprav se bo nekaterim zdelo ... da sem dobila kakšno sporočilo od nje, ki sem si ga jaz razložila tako, da je vse ok.«*).

Kako se bližnji počutijo danes, ko pomislijo na izgubljeno osebo

Bližnji se danes počutijo predvsem dobro (*»Lepo se počutim ...; Se dobro počutim ...«*) in pomirjeno (*»Počutim se mirno ...; ... se počutim pomirjeno ...; Me nekako stisne pri srcu v takem lepem smislu.; Toplo mi je pri srcu.«*). Zanimivo je, da so vse osebe, s katerimi sem naredila intervju, odgovorile, da imajo lepe spomine na bližnje (*»...jaz sem vedno samo z lepimi spomini ... ki sem imela čudovito mamo; ... velikokrat se spomnim naših lepih trenutkov.; Imam tiste lepe spomine ...; Moram reči, da so mi ostali te lepi trenutki v spominu...; Ja drugače lepih trenutkov se spomnim, jih je veliko ane.«*). Ena izmed intervjuvank pa je omenila tudi obžalovanje (*»Ja ful mi je žal, da nisem več časa z njim preživela ...«*).

5. RAZPRAVA

Bližnji so mi zaupali vsak svojo različno zgodbo. Tako se je od enega do drugega bližnjega spreminjalo tudi dogajanje pred samomorom. Ugotovila sem, da so bile najpogostejši povod za samomor duševne stiske, s katerimi so se soočali umrli. Nekateri duševne stiske, kot so shizofrenija, depresija in bipolarna motnja, je bilo mogoče zaznati že dlje časa, preden se je samomor zgodil. Spet drugi svojci so omenjali duševne stiske, s katerimi so se umrli soočali krajši čas pred samomorom. Tu je šlo predvsem za obremenjenost, psihične napore in

zapiranje vase. Psihični napor so pri eni izmed umrlih oseb, že dlje časa pred samomorom, pripeljali do odvisnosti od alkohola, ki pa je sčasoma pripeljala do hude sladkorne bolezni. Pri bližnjih so poleg duševnih stisk pred samomorom zaznavali spremembe vedenja, ki so se največkrat odražale v utrujenosti, odsotnosti, zamišljenosti, nesrečnosti, izogibanju, laganju, agresiji in pomislekih o samomoru. Bližnji, kljub spremembam v vedenju, v večini primerov niso pričakovali, da se bo samomor zgodil. Bili pa so prepričani, da so težave in stiske, s katerimi so se soočali umrli, pripeljale do odločitve za samomor.

Stiske, s katerimi so se soočali bližnji pred samomorom, bi lahko razdelila kakor Marušič in Zorko na individualne dejavnike tveganja, medosebne dejavnike tveganja in družbene dejavnike tveganja. (Marušič, Zorko 2003: 18) Lahko rečem, da so individualni dejavniki tveganja prisotni pri bližnjih iz prvega, drugega in četrtega intervjuja (bipolarna motnja, shizofrenija, alkoholizem), medosebni dejavniki tveganja pa so prisotni pri bližnjem iz tretjega intervjuja (ločitev staršev). Pri petem in šestem intervjuju pa zaradi slabega razumevanja situacije ni mogoče trditi, kateri izmed treh dejavnikov je povzročil neugodno duševno stanje posameznika.

V času, ko so bližnji začeli opazovati duševne stiske in spremembe vedenja, so občutili predvsem neprijetne občutke kot so krivda, nerazumevanje situacije, groza, nesigurnost, strah, zmedenost in nemoč. Neprijetni občutki pri bližnjih so se pojavljali predvsem zaradi spremembe vedenja pokojnega. Bližnjim ni bilo vseeno, kaj se dogaja, niso vedeli ali oni počnejo kaj narobe in nekateri so bili še premladi za razumevanje celotne situacije in niso vedeli, kako pomagati. Prav tako sem se ob svoji izkušnji počutila jaz. Nisem razumela celotne situacije, ki se je odvijala okoli mene in to je sprožilo val neprijetnih občutkov, ki jih nisem razumela in na katere se nisem znala odzvati.

Ko je prišlo do smrti pokojnega, so bližnji reagirali na podoben način. Jokali so, občutili grozo, zagrabila sta jih šok, panika, bili so depresivni, nekateri so se znašli v negotovosti o prihodnosti, drugi niso mogli razumeti, zakaj je do samomora sploh prišlo, kaj bi lahko naredili, da bi to preprečili in povedali, da se dogajanja v tistih trenutkih ne spominjajo dobro. Tu je mogoče potrditi teorijo, ki jo je postavil Cain (v Farberow 2000: 190 - 191), ko je reagiranje bližnjih ob izgubi bližnje osebe zaradi samomora opisal kot depresivno, apatično,

zavračanje realnosti, močno zanikanje in zmedo v spominu, sanjarjenje in napačne predstave, občutek, da bi samomor lahko preprečili.

Trditev Žige Valetiča, da se v Sloveniji približno 60 odstotkov samomorov zgodi z obešanjem, sledijo samomori s strelnim orožjem, samozastrupitvijo in skokom z višine (Valetič 2009: 47) je mogoče potrditi tudi z mojimi rezultati, kljub moji kvalitativni raziskavi. Ugotovila sem, da so štirje bližnji naredili samomor z obešanjem, eden s strelnim orožjem in eden s samozastrupitvijo.

Pred izvedbo intervjujev sem bila prepričana, da vsi žalujemo na podoben način. Tako me je najbolj presenetila ena izmed intervjuvank, ki se je v času, ko je izvedela za samomor, sicer počutila grozno, a je povedala, da ji je bilo lažje zaradi duhovnosti. Sklepam, da je zaradi vere smrt bližnje osebe tako doživljala drugače od drugih. Ker pa je ob sebi imela sestro z istim verovanjem in prepričanju, sta se skupaj lažje in na svojevrsten način soočali z mamino izgubo. Ostali bližnji so se z izgubo svojca spopadali na podoben način. V času žalovanja so bližnji največkrat veliko razmišljali o dogodku, s katerim so se soočili, se o tem pogovarjali, jokali in skušali razumeti situacijo, ki je pripeljala do samomora. Za nekatere je bila izguba preveč boleča, zato so skušali potlačiti čustva in pozabiti na dogodek. To je bilo opazno predvsem med intervjuji. Pri intervjuvankah, ki so hotele zatreti čustva in pozabiti na dogodek, je vprašanje o žalovanju sprožilo jok. Pri intervjuvanki, kjer je od smrti minilo že osem let, bi lahko rekla, da ji je še danes težko, ker v šoli, ki jo je obiskovala, niso znali pravilno reagirati ob situaciji, ki se je zgodila. Šola je potlačila dogodek zaradi ugleda, namesto da bi se z dogodkom soočila, pogovorila z učenci in jim pomagala razumeti situacijo, ki se je pripetila. Pri drugi intervjuvanki je od smrti minilo šele dva meseca in je bila potlačitev čustev povezana z ostalimi bližnjimi. V tem primeru sem se poistovetila s sogovornico in razumela njeno situacijo, saj je bila moja reakcija ob smrti enaka. Skušam biti močan in zatreti čustva, saj nočeš, da bi ostale družinske člane skrbelo za tebe in si nadeneš masko, ki zakrije žalost, skrbi in jok. Čez čas, ko se nakopičijo vsi potlačeni trenutki in izbruhnejo vsa čustva, pa je čas za soočenje s čustvi in dogodkom.

V času žalovanja so bližnji skušali zapolniti vsak trenutek v dnevu in se odpravili na sprehode, se ukvarjali z ljubljenci, pisali pesmi in poiskali delo. To so bili trenutki, ki so jim poleg sporočil, ki so si jih razlagali po svoje, podpore družine, prijateljev in partnerjev veliko pomagali v procesu žalovanja. Najbolj pa je, tako meni kot ostalim bližnjim, pomagal odkrit pogovor z družino, prijatelji in partnerji. »V pogovoru se raziskujejo in soustvarjajo

spremembe in premiki. Pogovor omogoča srečanje ljudi z različnimi osebnimi zgodovinami, izkušnjami, kompetencami, ki soustvarjajo svojo udeležnost v rešitvah.« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina 2005: 7)

Danes se bližnji spominjajo pokojnih z lepimi spomini in skupnimi trenutki, ki so jih preživeli skupaj. Pri pogovorih je bilo opaziti nasmeh na obrazu, ko so se spomnili na lepe trenutke in ob misli na bližnjega se počutijo pomirjeno in dobro.

Uporabljena metodologija mi je omogočila nekaj primerljivih rezultatov, ki pa jih zaradi majhnega vzorca kvalitativne raziskave ne morem posplošiti. Zanimivo je, da nihče izmed bližnjih ni poiskal strokovne pomoči v času žalovanja. Tukaj vidimo, da bi socialno delo lahko naredilo več. Bližnjim bi bilo potrebno ponuditi pomoč in podporo v času žalovanja. Socialni delavci bi se po besedah Čačinovič Vogrinčič (Čačinovič Vogrinčič 2006: 20) skozi pogovor z žalujočimi premaknili k perspektivi moči, ki bi jih usmerjala, da v prispevku uporabnikov spoštljivo poiščejo njihove vire in moč. Socialni delavec bi tako pomagal odkriti, urediti in raziskati moč in vire bližnjih, ter jim pomagal doseči cilje in razbiti okove ovir in nesreč.

Z raziskavo se je izkazalo, da so bili bližnji odprti in podajali dolge odgovore, ki pa so velikokrat izgubili rdečo nit, kar je povzročilo, da je nekaj časa trajalo, preden sem dobila željen odgovor. S kodiranjem podatkov sem ugotovila, da bližnji včasih niso znali dobro opredeliti svojih občutkov in so jih nato opisovali z različnimi dogodki. Da bi prišla do bolj zanesljivih odgovorov, bi morala bolje razčleniti vprašanja, ki sem jih postavila vprašanim.

6. SKLEPI

- Bližnji so pred samomorom pri pokojnih opazali spremembe vedenja, duševne stiske, odvisnost, bolezni in soočanje pokojnih z različnimi težavami.
- Bližnji so se v času pred samomorom pokojnega soočali predvsem z neprijetnimi čustvi, kot so krivda, zmedenost, nemoč, groza, strah in nerazumevanje situacije. Pozitivna čustva s strani bližnjih pa so se kazala kot upanje, da bo vse še dobro in dobro počutje s strani ene izmed intervjuvank zaradi nerazumevanja situacije v mladosti.
- Umrli so se v času pred samomorom spopadali z duševnimi stiskami, stiskami iz preteklosti, boleznimi, zasvojenostjo in drugimi težavami.
- Štirje bližnji so naredili samomor z obešanjem, eden s strelnim orožjem in eden s samozastrupitvijo.
- Ob smrti pokojnega so bližnji reagirali z jokom, občutili so grozo, zgrabila sta jih šok, panika, bili so depresivni, nekateri so se znašli v stiski kaj sledi, drugi niso mogli razumeti, zakaj je do samomora sploh prišlo, kaj bi lahko naredili, da bi to preprečili in povedali, da se dogajanja v tistih trenutkih ne spominjajo dobro.
- Bližnji so žalovali vsak na svoj način, pri eni izmed intervjuvank pa žalovanje ni bilo prisotno. Bližnji so žalovali tako, da so jokali, se tolažili, skušali razumeti situacijo, se zamotili s hobiji, obujali spomine, nekateri pa so svoja čustva skušali potlačiti.
- Ena izmed intervjuvank, je po samomoru poiskala strokovno pomoč zaradi skrbi, kaj bo z njo, ostali strokovne pomoči niso poiskali.
- O samomoru so bližnji največkrat govorili s svojo družino, prijatelji in partnerji.
- V procesu žalovanja je bližnjim najbolj pomagala narava, služba, pisanje pesmi, sporočila, ki so si jih razlagali po svoje ter odkriti pogovor z družino, prijatelji in partnerjem.
- Današnji občutki bližnjih se kažejo s pozitivnimi čustvi. Predvsem se počutijo pomirjeno. Umrle ohranjajo v lepem spominu in razmišljajo o lepih trenutkih.

7. PREDLOGI

- Ljudi bi bilo potrebno ozaveščati o duševnih boleznih in različnih odvisnostih, da bi v času, ko se srečajo s tovrstno izkušnjo, znali preventivno ukrepati, kar bi lahko preprečilo marsikateri samomor.
- Prav tako bi bilo potrebno ozaveščati ljudi o samomoru (preko medijev, spleta), kar bi odpravilo stigmo, ki se drži bližnjih pred in po času samomora. S tem bi lahko dosegli, da bi več ljudi poiskalo pomoč pri socialnih delavcih in bi bolj odprto spregovorili o svoji izkušnji.
- Potrebna bi bila razširitev programov za pomoč svojcem v času žalovanja po samomoru. Premalo skupin je usmerjenih v pogovor o žalovanju po samomoru svojca. Prav tako bi bilo potrebno tovrstne skupine razširiti po Sloveniji, da bi bile vsem žalujočim po samomoru omogočene enake možnosti dostopa in pomoči v času žalovanja.
- Lahko bi razvili mrežo prostovoljcev in strokovnih delavcev, ki bi bližnjim ob izgubi nudili pogovor in pomoč na domu.
- Potrebno bi bilo vzpostaviti spletno stran, kjer bi strokovni delavci odgovarjali na vprašanja vseh bližnjih, ki zaradi stigme, strahu ali drugih razlogov ne želijo stopiti v fizični stik.
- Žalovanje po samomoru bližnjega se od drugih smrti razlikuje predvsem zaradi občutka sramu in krivde. Tu bi potrebovali pomoč socialnih delavcev, ki bi bližnjim omogočili varen prostor za pogovor, jih opolnomočili in pomagali, da se soočijo z negativnimi občutki ob smrti.
- Raziskavo bi bilo nujno razširiti in svojce povprašati, kaj bi v času žalovanja še potrebovali, da bi se lažje soočali z bolečo izgubo. S tem bi dobili širši vpogled v potrebe bližnjih v času žalovanja.
- V raziskavo bi bilo dobro vključiti tudi druge bližnje, ki bi podelili svojo izkušnjo in soočanje z žalovanjem zaradi samomora. Tako bi pridobila bolj natančno sliko dogajanja pred samomorom, doživljanja, čustev in žalovanja.
- V raziskavo bi bilo potrebno vključiti tudi kakšnega pripadnika moškega spola in primerjati vidike žalovanja med obema spoloma.

8. LITERATURA

- Aldridge, D. (1998), *Suicide: the tragedy of hopelessness*. Great Britain: Athenaeum Press, Gateshead, Tyne and Wear.
- Clark, S. (1995), *After suicide: Help for the Bereaved*. Melbourne: Hill of content.
- Cukut, S. (2006), *Rojstva in samomori v Sloveniji skozi tri desetletja*. Ljubljana: ZRC SAZU.
- Currer, C. (2001), *Responding to Grief*. New York: Palgrave.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Durkheim, É. (1992), *Samomor Prepoved incesta in njeni izviri*. Ljubljana: Filozofska fakulteta: ŠKUC.
- Farberow, N. (2000), *Helping suicide survivors*. ZDA: Sheridan Books. V: Lester, D. (2000), *Suicide prevention: resources for the millennium*. ZDA: Sheridan Books. (189-192)
- Joiner, T. (2005), *Why people die by suicide*. England: Harvard University Press
- Knez, D. (2003), *Sociološki pogledi na samomor*. Ljubljana: DZS. V: Marušič, A., Roškar, S. (2003), *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS. (38-42)
- Lester, D. (2000), *Suicide prevention: resources for the millennium*. ZDA: Sheridan Books.

- Marušič, A., Farmer, A. (2001), *Toward a new classification of risk factors for suicide behaviour*. Crisis, 22(2), 43-46.
- Marušič, A., Roškar, S. (2003) *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS.
- Marušič, A., Zorko, M. (2003), *Slovenski samomor skozi prostor in čas*. Ljubljana: DZS. V: Marušič, A., Roškar, S. (2003), *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS. (10-19)
- Miličinski, L. (1985), *Samomor in Slovenci*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Retterstol, N. (1993), *Suicide: a European perspective*. Great Britain: Cambridge University Press.
- Ringel, E. (2004), *Beg ne pomaga: kako se pravilno spoprijemamo s težavami*. Celovec: Mohorjeva.
- Maris, W. R., Berman, L. A., Silverman, M. M. (2000), *Comprehensive textbook of suicidology*. New York: The Guilford Press
- Tekavčič Grad, O. (2003), *Žalovanje po samomoru bližnjega: travmatske posledice in kako jih preprečevati*. Ljubljana: DZS. V: Marušič, A., Roškar, S. (2003), *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS. (156-166)
- Valetič, Ž. (2009), *Samomor: večplastni fenomen*. Maribor: Ozara Slovenija.
- Van Praagh, J. (2001), *Zdravljenje žalosti*. Tržič: Učila international.
- Zajec, D. (10.09.2013), *Kako vrniti življenju svetlobo*. Delo, str. 12.
- Ziherl, S., Pregelj, P. (2010), *Samomorilnost v Sloveniji*. Zdravniški vestnik, letnik 79, številka 7/8, 559-562.

8.1 INTERNETNI VIRI

- Kalin, K. (2012), *Svetovni dan preprečevanja samomora 2012*. Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno z medmrežja: http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=4953 (08.08.2013)
- Kocmur, M. (1997), *Stališča do samomora pri Slovencih*. Teorija in praksa, letnik 34, številka 3, 421-432. Pridobljeno z medmrežja: <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-VLGUJ7W9> (28.08.2013)
- Inštitut Andrej Marušič, *Slovenski center za raziskovanje samomora*. UP IAM. Pridobljeno z medmrežja: <http://www.iam.upr.si/sl/enote/samomor/> (03.08.2013)
- Psihiatrična klinika Ljubljana(2006), *Enota za krizne intervencije*. Psihiatrična klinika Ljubljana. Pridobljeno z medmrežja: <http://www.psih-klinika.si/strokovne-enote/center-za-mentalno-zdravje/enota-za-krizne-intervencije/> (03.08.2013)
- Roškar, S. (2008), *Kognitivnopsihološke teorije samomorilnega vedenja*. Psihološka obzorja, 91-104. Pridobljeno z medmrežja: <http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-Y77C31TA> (28.08.2013)
- Tekavčič Grad O., *Kam po pomoč – telefoni*. Slovensko združenje za preprečevanje samomora. Pridobljeno z medmrežja: <http://zrcalo1.zrc-sazu.si/dh/> (03.08.2013)
- Vrdelja, M. (2013), *Svetovni dan preprečevanja samomora 2013: Stigma - pomembna ovira pri preprečevanju samomora*. Inštitut za varovanje zdravja RS. Pridobljeno z medmrežja: http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=86&pi=3&_3_id=2346&_3_PageIndex=0&_3_groupId=241&_3_newsCategory=&_3_action=ShowNewsFull&pl=86-3.0 (10.09.2013)

9. PRILOGE

9.1 PRILOGA 1: SMERNICE ZA INTERVJU Z OSEBAMI, KI SO ZARADI SAMOMORA IZGUBILE BLIŽNJEGA

Smernice za intervju z osebami, ki so zaradi samomora izgubile bližnjega

1. OD KOD PRIHAJATE?

2. KOLIKO ČASA JE MINILO OD SMRTI SVOJCA?

3. DOGAJANJE PRED SAMOMOROM

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Če je odgovor DA, bi vprašala še:

Kakšni so bili znaki?

Kako ste se ob tem počutili?

Kako ste reagirali?

Ali je imel umrli kakšne težave, se je spopadal s kakšno boleznijo?

Če je odgovor DA, bi vprašala še:

S kakšnimi težavami ali boleznijo se je soočal?

Mislite, da je bil to povod, ki je pripeljal do odločitve, da naredi samomor?

4. SOOČANJE S SAMOMOROM

Kako ste izvedeli, da je vaš bližnji naredil samomor?

Kako ste reagirali?

Kako ste se ob tem počutili?

5. ŽALOVANJE

Kako ste žalovali?

Kakšni so bili vaši občutki?

Kakšna čustva so bila prisotna?

S kom ste se o tem dogodku pogovarjali?

Ste poiskali strokovno pomoč, pomoč socialnega delavca? Ste se obrnili po pomoč na kakšno organizacijo?

Če je odgovor DA, bi vprašala še:

Kakšna je bila ponujena pomoč?

Vam je bilo zaradi ponujene pomoči lažje preboleti bolečo izkušnjo?

Koliko časa je trajal proces žalovanja?

Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

Kakšna je bila vrnitev v domače in delovno okolje, šolo?

Ste povedali za izgubo svojca?

Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

9.2 PRILOGA 2: INTERVJUJI S SVOJCI IN BLIŽNJI

INTERVJU 1

Prvi intervju je potekal v Domžalah 15.08.2013 od 15.03 in je trajal približno eno uro in pol. Moja sogovornica je imela 44 let in je zaradi samomora izgubila svojo mamo.

Od kod prihajate?

Prihajam iz Domžal.

Koliko časa je minilo od smrti svojca?

Mislim, da bo zdaj decembra tri leta. Se pravi je bilo to 05.12.2010, tri leta bo.

Kaj se je dogajalo pred samomorom?

V bistvu ona je imela bipolarno motnjo in je bila tudi dvakrat hospitalizirana zdaj v zadnjih letih. Ona je imela bipolarno motnjo že pred mojim rojstvom, samo takrat niso vedeli, so mislili da je depresija. Potem je bila zdrava vse do mojega četrtega razreda osnovne šole. Takrat je bila hospitalizirana a je bila kratka hospitalizacija in od takrat naprej pa do leta 2006 je bila brez simptomatike. Živela je popolnoma normalno življenje potem je pa v, predvidevam da je bil to sprožilec, je babi, njena mama postala dementna 2001 in takrat je šla mami zanj skrbeti in je bilo očitno psihično prenaporno in leta 2006 je ponovno zadeva izbruhnila. Sva opazali, da ni uredi, tudi sama je videla, da ni uredi in takrat so se začeli poskusi. Takrat sem ji jaz enega preprečila, ker se je tukaj v sobi obesila. Takrat je bila hospitalizirana in potem uspešno zdravljena in potem je bila eno leto v redu, je šla spet skrbet za staro mamo in potem je bila spet hospitalizirana. Po tisti hospitalizaciji pa se enostavno ni več pobrala. Mislim, je funkcionirala pa ni. Še zmeraj je skrbela za staro mamo ampak recimo potem tudi vozila ni več, ker je imela zelo močne tablete in njej je bilo to grozno, ker je bila ona celo življenje zelo samostojna. Takrat sem pa opazala, da je v psihozi, samo nisem pa zaznala samomorilnih nagnjenj.

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Ne, takrat ne. Velikokrat, ko je bilo kaj takega sem se bala, da bi bilo lahko. Takrat pa nisem opazila teh nagnjenj. Sobota je bila, ko mi je začela govoriti določene stvari, sem vedela, da halucinira. Enostavno to je bilo zvečer, sama pri sebi sem rekla, kaj bi se vozila gor in dol,

bom počakala do ponedeljka in bom v ponedeljek urgirala naprej. Ampak potem zjutraj je ni bilo več.

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Ne, v tem primeru ne.

Kako ste se počutili v tem procesu?

Kaj pa vem, mogoče je moj primer malce drugačen od vseh ostalih, zato ker ni bilo tudi tistega klasičnega žalovanja. Jaz sem se spopadala z OKM-jem in niti nismo vedeli kaj to je, ker jaz takrat še nisem imela diagnoze in je tudi nekateri psihiatri sploh niso prepoznali. Šele dr. Drnovškova mi je pomagala ampak to je bilo potem po mamini smrti. Ja, grozno mi je bilo, ker meni je ona takrat pomagala tudi finančno. Jaz sem dejansko sama živel, ampak iskale sva rešitve, da bi se jaz pozdravila. Iskale sva bolj v alternativni, posledično ker sem jaz imela strah pred hospitalizacijo, ker sem v četrtem razredu izreden šok doživela, ko sem videla to. Jaz sem se nekako tega bala. Rezultati so bili, samo ne zadosti dobri, taki kakor so šele zdaj, ko imam zdravila. Ja, po eni strani je bilo tako. Jaz sem v tistem obdobju, ko je ona zbolela, sem delala prve korake k samostojnosti. Prej sem bila tudi zaradi moje simptomatike dolgo časa izolirana. Bil je sklop enih takih okoliščin, ki niso bile čisto običajne. Jaz sem ji takrat dostikrat rekla, mama poslušaj, jaz sem zdaj že toliko samostojna, da lahko samostojno živim, nimam pa še dovolj denarja. Imela sem s.p. odprt a ni bilo dovolj. Ona pa takrat v tisti fazi je bila finančno samostojna, ni bila pa sposobna več samostojno živeti tako kakor je bila včasih. Sem ji rekla ali ne bi pomagali ena drugi in je priznala, da je to vse res, ampak ko je nastopila psihoza, ona ni več mogla tega obvladati. Pa ves čas je govorila in jokala. Govorila je, da je kriva, da zdaj vsi mi tako trpimo. Čutila se je krivo, tudi za stvari, za katere ni bila nič kriva. Kako bi bila ona kriva, če je zbolela. Ona se je pa toliko let prej z mano ukvarjala, ko sem pa jaz zbolela.

Se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave?

Da, mama je imela bipolarno motnjo. To moram še zraven poudariti. Drugače je bila ona zelo pozitivna, velika borka. Čez dosti hudih stvari je šla v življenju in ona ne bi nikoli naredila samomora, nikoli, če ne bi bila v fazi bolezni. Ni bila tak tip človeka.

Mislite, da je bila bolezen povod, da naredi samomor?

Mislím, ni bilo druge. Je bila prej v fazi, da smo šle stran od očeta, da je bilo malo denarja takrat. Ona se je znala pobrati iz res zelo težkih stvari, tako da če ne bi bilo bolezni, enostavno ni bila človek, ki bi rešitev iskala v tem.

Kako ste izvedeli, da je mama naredila samomor?

To je bilo pa tako. Bilo je takrat, ko je televizija prehajala na digitalno ali kaj je že bilo in ona je imela strašen problem, kako to zadevo izvesti. Že to je bil pokazatelj, da nekaj ni ok. Ker si je delala probleme, kjer jih ni bilo. In potem mi je takrat po telefonu rekla, midve sva bile veliko na vezi in se pogovarjale, da vidi porno programe. Takrat sem rekla nemogoče, kako je možno, da to vidiš. Je rekla, da vidi nago žensko, ki jaha na konju. Sem ji rekla, ja mama kaj ti je no. Takrat mislim, da sem jo celo nadrla. Včasih nisem mogla več, čeprav sem potem vedno pomagala. Ko je začela s to televizijo sem in tja, gor in dol sva se še okoli osmih zvečer še zadnjič pogovarjali. Sem ji rekla, mislim to si bom zapolnila za celo življenje, mama saj ne boš kakšne neumnosti naredila ponoči. To sem čisto tako rekla, nisem pričakovala, ampak rekla sem. Pa je rekla ne, ne, ne, pojdi ti zdaj spat, vse bo uredi, zjutraj se pa slišiva. Potem sem se zbudila ob 6 zjutraj, a se po navadi ne zbujam ob tisti uri, ker glede na to, da sem imela s.p. pa tudi zdaj se z umetnostjo ukvarjam, zjutraj spim. Takrat sem se zbudila in po navadi je bilo tako, da če sem se zbudila in me je skrbelo zanjo, sem jo poklicala po mobitelu, se je javila in rekla, da je vse ok. Ona je prej vstajala, ker je za staro mamo skrbela. Tu so Domžale, to je bilo pa pred mejo nad Ajdovščino, sta živeli v hiši od stare mame. Klicala sem jo ne vem kolikokrat, desetkrat. Takrat mi je bilo že malo tko no, ker se ni javila. Potem sem mislila, da zdaj spi zaradi tablet, ker tiste tablete so bile močne. Potem sem pa klicala staro mamo, samo stara mama je imela telefon spodaj, mama je bila pa v prvem nadstropju. Stara mama je bila pokonci in je rekla, da je še ni bilo dol. Stara mama je bila pa dementna, samo ne tako grozno dementna, bolj je bilo težko, ko je ona imela kakšne izbruhe. Ko je bila dementna, je znala biti težka, je pa zelo težko hodila. Ne bi mogla ona po stopnicah v prvo nadstropje. Ne spomnim se dobro ali sem ponovno klicala. Potem sem klicala sestro in sem povedala, da imam čuden občutek. Sem rekla, ne vem ali bi skušali poklicati sosede, nisva mogli od stare mame pričakovati, da bo šla gor. Potem je sestra klicala sosede, v tistem je pa tudi že stara mama klicala, ker je očitno šla gor. Zadnje moči je zbrala, stara mama je bila zelo pozitivna borka, tudi je imela težko življenje in nikoli je nisem slišala jokati in ne nič, a je bila čisto zmedena v telefonu, jokala. Sem rekla, kaj je, pa je rekla samo noge vidim. Sem rekla, kaj, a je umrla. Je rekla, najbrž je umrla. Sem rekla kaj, kako, nisem si predstavljala, kje vidiš noge, ali leži s postelje dol ali kako. Jaz sem takrat že vedela, da ni več nobene pomoči. Sosedje so šli tja gor in so povedali, da ni. Jaz sem potem takrat mislila, da če bi ona to takrat naredila, takrat ko sem jo jaz reševala, samo dovolj hitro moraš urgirat. Moraš biti takoj, ne vem v kakšnem času lahko človeka še rešiš. So jo morali potem prav rezati dol. Ni mi jasno, ona je bila psihotična, samo po drugi strani je pa naredila totalen načrt, ker tukaj ji ni uspelo. Tam je pa potem zdravnik razlagal, da je naredila tako, da je skočila iz podstrešja dol in

zlomila tilnik, za vsak slučaj je pa imela še zraven vrvi jekleno zadevo, da so jo mogli prav rezati. Sosedje so bili tako pretreseni, čisto so bili iz sebe. Obupno je bilo. Prvič, ko sem bila jaz zraven, sem jaz vse to reševala, še zdaj ne vem kako, ampak sem reševala, jo rezala dol. Takrat je bila samo vrv za odrezat. Use sem urejala, potem pa, ko je bilo potrebno iti gor, sem pa lepo prosila sestro, če lahko ona z možem to naredi. Jaz nisem mogla it. V tistem je mene močno zagrabila panika, kaj bo z mano, ker sem točno vedela, da nimam dovolj financ. V tistem sem jaz poklicala Lauro Tratnik, ona je sodelovala v društvu DAM. Smo se poznale že od prej, ona je drugače psihoterapevtka, smo bile pa prijateljice. Glede na to, da smo se poznale že prej in da se mi je zdela topla in prijazna oseba, sem takoj pomislila nanjo. Bila je nedelja, jaz sem jo klicala, bila je zelo pretresena in me vprašala, kako mi lahko pomaga. Je rekla naj pridem k njej na psihoterapijo, jaz sem pa takrat skrivala, kakšno je bilo moje finančno stanje, ker me je bilo sram. Potem je rekla, da me bo tako vzela in da ne bom nič plačala in vprašala, kako mi lahko še pomagajo. Sem rekla, želim prit do dr. Drnovškove. Tako je potem zadeva stekla.

Kakšni so bili vaši občutki v trenutku, ko ste izvedeli za smrt?

Grozno, a niti ne toliko, moram omeniti tudi to, da sva se ukvarjali z duhovnostjo. Verjamem v reinkarnacijo in iz tega stališča sem bila mirna. Kolikor se čudno sliši, že takrat, ko sem bila tukaj, ko sem predvidevala, ker sem razmišljala in sem še v stroj dajala cunje prat, mi je kakor nek glas prišel reči, da bo vse v redu. Iz te plati mi ni bilo tako hudo. Seveda človeka pogrešaš fizično. Meni je bilo bolj to, ampak ne zdaj narobe razumet, kakor da sem sebična, ampak meni je bil bolj ta materialni vidik pomemben – kaj bo. Čeprav midve sva bili zelo povezani. Midve z mamo sva bili tako povezani, da enkrat v življenju nisva imeli konflikta. Enkrat v življenju ne. Moja mama je bila posebna oseba in vsi so jo imeli zelo radi. Resnično posebna oseba. Če ne bi verjela v reinkarnacijo in tovrstne stvari, bi lahko dodala, da bi bilo tudi drugače hudo, s tega vidika mi ni bilo toliko. Bolj je bila tista stiska, kaj bo zdaj z menoj. Ali bodo mene zdaj zaprli v kakšen zavod ali kaj v tem stilu.

Kako ste žalovali?

Nisem na žalost. Enostavno sem morala poskrbeti za svojo eksistenco in ni bilo časa. Jaz sem morala takrat v tistem obdobju, ko sem potem začela hoditi na psihoterapijo, enkrat samo sva uro namenili žalovanju, saj sva morali reševati moje finančno stanje in moje zdravje. Tako da nisem žalovala, sploh ne vem ali kdaj bom. Ali je to šlo mimo mene? Ali je bilo tako dobro? Ne vem, ker po drugi strani pa pravijo, da žalovati je pa potrebno. Saj sem tudi jokala, samo ni bilo tisto klasično žalovanje, kar sem pri drugih videla.

Ste se o tem dogodku s kom pogovarjali?

Da, nisem skrivala. Takrat se je začela moja odprtost. Tudi, ko je bila v bolnici, sem povedala. Mene ni bilo sram tega. Pravzaprav smo veliko let skrivali mojo bolezen, ker niti nismo vedeli, kaj mi je. Na mojo željo smo skrivali, mama se tega ni sramovala. Nisem imela problemov govoriti o tem.

S kom ste govorili o tem?

Veliko sem se pogovarjala s sestro, ker s sestro sva tudi zelo povezani. Ona je eno leto mlajša in sva bili že kot majhni zelo povezani in to naju je še bolj zbližalo. Ona ima sicer družino in otroka, jaz družine nimam, ampak sva si zelo stali ob strani in potem je še mamina sestrična, moja botra, prevzela vlogo in se zavzemala ter me klicala, pomagala. Ja, veliko sem se pogovarjala.

Ste poiskali strokovno pomoč?

Da, psihoterapija, a zaradi spleta okoliščin do žalovanja žal nisva prišle, čeprav bi. Zadeva je bila tako urgentna, kaj bo z menoj, se je bilo potrebno ukvarjati s tem, kako se bom osamosvojila. Moje mnenje je, da se je dobro o tem pogovarjat. Ali z osebami, ki to razumejo, če ne drugače, pa s strokovno pomočjo ali pa pisati dnevnik, kar komu pomaga.

Kako so se po vašem mnenju ostali bližnji soočali z izgubo?

S sestro sva se na podoben način, ker ona tudi verjame v reinkarnacijo in velikokrat sva dobili znamenja ali v sanjah in nama je bilo lažje. Ostali pa dosti normalno. Najhujši dogodek, ki se je zgodil, ki je bil posledica tega, da sva mogli staro mamu dati v dom. To je bil pa najhujši dogodek, mislim da takrat sem se pa tudi jaz zlomila, ker smo bili kot družina zelo povezani. Stara mama, ona je bila tudi zelo posebna ženska in ko je mogla zapustiti dom, ko sva jo morali dati v dom, sem jaz jokala kot dež. Mislim, da tudi ko je mama umrla, nisem toliko jokala. Ta dogodek je bil meni nekako hujši in tudi takrat je bilo nekaj časa zelo hudo, ker se ni mogla navaditi, a je potem precej zbolela. Še vedno je živa, a je na postelji, nič več ne ve zase. Demenca je v tistem času zelo hitro potem napredovala. Hudo mi je bilo to, ker sem imela občutek, da se je ona, čeprav ne pove na glas, krivila za njeno smrt. Jaz se recimo nisem. Nikoli se nisem čutila krive, ker sem točno vedela, da sem naredila vse. Tudi na psihiatriji, ko sem jim sporočila in smo se pogovarjali, so mi povedali da sem bila ena redkih, ki sem se zelo angažirala in se nimam kaj krivo počutiti in se resnično nisem čutila krivo. Imela pa sem občutek, da stara mama se pa je. Dejansko je verjetno ona razmišljala, da če ona ne bi zanjo skrbela, se to ne,bi zgodilo. Ampak če bi zbolela, bi se to ravno tako zgodilo, tudi če ne bi zanjo skrbela. Samo ona tega ni povedala. To mi je bilo hudo, ker sem imela občutek, da se stara mama preveč obremenjuje.

Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

Moram povedati, čeprav se bo nekaterim zdelo...da sem dobila kakšno sporočilo od nje, ki sem si ga jaz razložila tako, da je vse ok. Jaz bom povedala to tako, kakor je, nekateri tega ne odobravajo, ampak jaz moram to povedati. To je bilo ali preko sanj ali pa recimo v tem stilu, da sem na cesti srečala osebo, ki je bila kopija moje mame in sem točno vedela, da mi je s tistim dogodkom dala vedeti, da je z njo vse ok. To mi je najbolj pomagalo in da sem se z določenimi osebami lahko odkrito pogovarjala.

Kakšna je bila vrnitev v delovno okolje ali šolo?

Pravzaprav ni bilo vrnitve. To so bili procesi iskanja rešitev zame, osamosvajanje. Na začetku je bilo zelo hudo, ker me je bilo strah ali se bom pozdravila ali ne. Potem, ko sem videla, da se bom, je bilo veliko lažje. Najlepše je bilo pa to, to moram pa obvezno povedati. To je bilo pa tako lepo. Ko sem jaz prišla k dr. Drnovškovi na polikliniko, je prva zadeva, ki sem jo videla, mene je bilo tako strah, tako sem se bala zdravil, ampak tako me je bilo strah in ko sem pogledala na tistem hodniku gor, je visela slika moje mame. Ona je slikala. Ona je na psihiatriji začela z likovno terapijo, to moram tudi zelo pohvaliti. Mami je imela potem tam tudi slikarsko razstavo in določene slike so ostale tam. Tudi slike od drugih visijo, ker zdaj sem večkrat šla tja in vsakič so kakšne druge. Skratka, ko sem jaz prišla tja in točno zraven ordinacije, sem mislila, da me bo kap. To je bilo znamenje, mamina slika. To mi je bilo žal, da nisem tega poslikala, ampak takrat sem bila tako zmedena, da sem samo sestro klicala, da sem videla sliko. Takrat sem že prvo uro, ko sem prišla k dr. Drnovškovi, dobila upanje in točno sem vedela, da se bom pozdravila. Šele ona mi je postavila pravo diagnozo. OKM je res tako slabo prepoznana. Toliko enega truda je pri določenih osebah. Depresija, anksioznost, panični napadi, to se v teh časih že dovolj dobro in hitro prepozna. Če pa se hitro prepozna, se lahko tudi hitro urgira. OKM je pa tako slabo prepoznana, tako slabo pokrita, jaz imam srečo, da sem prišla do dr. Drnovškove. Ona mi je tudi povedala, da glede na to, da sem toliko delala na sebi, brez zdravil ne bom mogla in potem me je še opogumljala, ker sem se bala zdravil. Je imela prav, jaz sem zdaj spet zdrava. To moram še povedati. Mama se je toliko let trudila in mi je bilo hudo, ker ni videla tega mojega razcveta.

Pa vrnitev v vaše domače okolje (npr. sosedje)?

Sosedom sem povedala. Napisali so sožalno, tudi nekateri so prišli na pogreb gor. Midve s sestro sva se sicer odločili, da jo pokopljemo kar tam gor, kljub temu, da midve živiva tukaj. Tako so kljub temu, da je bilo zelo daleč, so nekateri prišli na pogreb.

Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

Nikoli se nisem tako grozno slabo počutila. Lepo se počutim, ker se zavedam tega, glede na to, da sem sodelovala na forumu društva DAM, kjer je tam ogromno žalostnih zgodb. Glede

na to, da je veliko ljudi tam pristalo tudi zaradi staršev, ker so starši grdo ravnali z njimi, da so na primer izbruhnile bolezni. Jaz sem ena redkih, ne edina, ki sem imela čudovito mamo. To kolikor je ona meni dala, jaz sem vedno samo z lepimi spomini, mi je pa včasih hudo, ker sva še toliko stvari še načrtovali skupaj. No včasih sem bila tudi jezna nanjo, saj to je jasno. Mislim da v procesu žalovanja ne smemo tlačiti čustev. Takrat moramo vse dati na primeren način ven. Ne da se znašamo nad drugimi, ampak če smo jezni, moramo reči, da smo jezni na primer, zakaj so nas zapustili in nobeno čustvo ni prepovedano. Jaz se nisem ne vem koliko jezila, ampak včasih sem pa rekla, veš kaj mama, zdaj če si me že tako na cedilu pustila mi pa pomagaj, zdaj mi pa pomagaj, da bom to sranje s financami in vsem tem rešila. Saj mi je potem pomagala z vsem.

INTERVJU 2

Drugi intervju je potekal v Ljubljani 16.08.2013 od 19.30 ure in je trajal približno eno uro in deset minut. Moja sogovornica je imela 47 let in je zaradi samomora izgubila svojega moža.

Od kod prihajate?

Otroštvo sem preživela na Bizeljskem, potem pa me je pot zanesla v Ljubljano, kjer živim že 30 let.

Koliko časa je minilo od smrti svojca?

Od smrti je minilo 8 let.

Kaj se je dogajalo pred samomorom?

Lahko rečem, da sem najprej izvedela, da se je za depresijo zdravil njegov oče. Je bil tudi v Vojniku, bil tudi na zdravlilih. Sem si mislila, saj mogoče je pa to od vnetij v kolkih, pa so rekli, da je od tega tudi zbolel na živcih. Pri možu sem pa opazila, dostikrat, ko sva prišla iz službe, hčerka iz vrtca, da se je ulegel na kavč in je počival in je dremal in ni bil več toliko komunikativen. Pa sem ga dostikrat motivirala za sprehod, pa govorila, saj bo boljše. Vedno mi je govoril, kako je v službi zaposlen, vikende smo še vedno hodili k staršem pomagati na Bizeljsko, pa hčerka je šla vedno zraven. Hčerko je zelo rad imel, pa se je dosti z njo ukvarjal. Tako da tisti začetek, kaj jaz vem, bil je res tako utrujen. Potem se je pa to stopnjevalo. Nisem imela tega občutka, da je to kakšna depresija. Sem mislila, da je toliko utrujen od službe. Nisem polagala posebne pozornosti, ker sem se ukvarjala veliko s hčerko, ker je on bil veliko odsoten, vmes je še študij dokončal in potem diplomiral iz svoje stroke. Vsi prijatelji so mi rekli, da je mogoče od tega toliko obremenjen, da bi si morala vzeti kakšen vikend zase, a se je vedno tega otepal. Najraje je šel k mojim staršem in smo kaj skupaj delali. Rad je bil v naravi, tudi v hribe smo veliko hodili in se je takrat, moram reči, kar veliko sprostil. Opazila

sem, da je postal tudi bolj nezaupljiv, drugih posebnosti pa na njemu nisem opazila, da bi bilo kaj res hudo narobe, da bi morali že iskati pomoč pri zdravniku. Potem sem še vedno vztrajala pri tem, da sem ga motivirala in tako se je potem tega nekako navadil, da smo šli potem večkrat v naravo, na kakšne sprehode in je bilo potem boljše. Kakšno leto pred samomorom je dostikrat prišel iz službe in je bil veliko na kavču in je samo gledal v steno. Opazila sem, da veliko, veliko počiva. Rabil je veliko moči, da smo sploh lahko komunikativno sodelovali, začel pa se je tako mene kot hčerke izogibati. Potem sem ga prepričala, da je šel do psihiatrinje in je bil za to, da sva šla skupaj. Prišel je do zdravil in je bil približno pol leta kar priden in jemal antidepressive, s tem, da se je zelo obremenjeval s svojo službo, ker je bil komandir ene enote. Močno se je sekiral, kako bo to vse zdržal in doma družina in otrok, s tem da moram reči, da ni priznaval te bolezni, ker so mu odkrili, da ima depresijo. S tem se on ni sprijaznil in je bil molčeč do vseh. Jaz sem to povedala staršem in bližnjim prijateljem, tako da so malo vedeli, kaj se mi dogaja, ker sem bila tudi jaz zelo vpeta v to. Hotela sem pomagat, da se tega na nek način reši, da mu olajšam te stvari, da bi spet nekako normalno zaživeli skupaj. Moram reči, da mi je prisluhnil, dostikrat pa tudi ne. Zelo sem se sekirala in sem sama klicala zdravnike in so mi vsi svetovali, da morajo videti pacienta, da ne gre kar tako. Med tem časom, ko sem jaz to, se je odločil, da bi šel in potem ga je spet minilo. Zelo nerad je hodil do psihiatrov. Zelo se je obremenjeval s svojo službo in tudi prikrival, kar pa ni bilo uredu. Niti za družino niti za okolico, ker je sam zelo trpel in je bil že zelo bogi. Tudi hčerka je to opazila, ni ji bilo vseeno. Hotela sem ji na lep način vse povedat. Vedno je rekla, kaj se z atijem dogaja, a sem ji vedno govorila, saj bo, bomo šli k zdravniku, da bo boljše. Nekako hčerki ni bilo najbolj jasno, zakaj se je oči tako spremenil v obnašanju, da tudi, če ga je kaj vprašala, je na hitro odgovoril. Zapiral se je vedno bolj vase, pa sem mu večkrat rekla, saj ne misliš na samomor. Pa je rekel, da to on nikoli ne bi naredil. Pomoč je imel tudi v službi, so imeli psihologe, dvakrat se je res mogoče odzval, pa je bilo malo boljše. Tudi služba je ugotovila, da z njem ni nekaj uredu, da gre dostikrat med službo na sprehod. To so mu dovolili, so rekli, da je to verjetno zaradi stresnih situacij. Vedno več je bil odsoten, kar so tudi opazili in oni so mi prišli to povedati. Sem rekla, da za to že skrbim in se trudim, da bi se zdravil in tudi nekako pozdravil. Sama kot nevesča te bolezni, depresije, nikoli ni bilo tega v naši družini in nisem vedela, kaj je to. Ko sem začela brati literaturo, se mi je začelo sanjati, kaj bi to bilo. Prebrala sem, da je potrebno človeku prisluhniti, pomagati, nič vsiljevati, s tem, da sem potem še bolj prisluhnila in z njim še bolj sodelovala. Sem se trudila po svojih najboljših močeh in gledala sem na to, da ne bi hčerka trpela in njena šola ter pubertetniško obdobje.

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Potihem, ko je bilo že tako hudo, kar velikokrat. Samo takrat sem si rekla, pa saj to se ne sme zgoditi a sem ga vedno v sanjah sanjala, da se mu to dogaja. Tako daleč sem bila že v to vpeta, da so mi prijatelji rekli, saj se bo še tebi zmešalo. Čeprav to ni lepa beseda, a rekli so naj gledam nase in na otroka. Prav tako, ko se je zdravil na psihiatriji, je njegov osebni zdravnik rekel, da ima zelo hudo diagnozo, da je to shizofrenija in da naj se na nek način s tem sprijaznim in da je to zelo težka bolezen. Imel je hude halucinacije in je njegov osebni zdravnik rekel, naj skrbim zase in za otroka, da bova to na nek način prebrodili. Nekako so mi dali vedeti, da je to zelo huda reč, da se to težko pozdravi. Moral bi on močno sodelovati, kar pa ni bilo v njegovi domeni. Na nek način se ni sprijaznil s tem, da je z njim nekaj narobe. Velikokrat sem ga vprašala, kaj je narobe, da bi skupaj reševala stvari, a nikoli ni prišel do tega, se je izogibal takim družinskim stvarem, ko smo morali kaj skupaj reševati, s tem da sem potem vse prevzela v svoje roke zaradi otroka, da je čim manj to breme nosila. Seveda v vsakem primeru se jo je dotaknilo, ker ni to vseeno, da to otrok zraven sodeluje, da to pravzaprav še ne razume, zakaj do tega pride. Moram reči, da ni bilo tako prijetno to doživljati, a sem vse moči dala, da sem mu probala pomagati a žal, žal ni šlo. Tudi njegovi, naši prijatelji, vsi so nam stali ob strani. Vedno so priskočili na pomoč, tudi če je bilo potrebno ponoči, ker je velikokrat ponoči vstajal, ker je imel zdravila za spanje, a ni mogel veliko spati. Bal se je za naju, videl je, da naju bodo umorili. Vsi so mi rekli, da se lahko zgodi, da umori naju in še sebe. Na nek način moram reči, da sva se malo ustrašile, a jaz sem vztrajala pri tem, da mu pomagamo na lep način, da bi prišli do nekega cilja, da bi bilo bolje.

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Ne morem reči. To nisem nikoli opazila, ker kot sem že rekla je zelo močno skrival. Zelo veliko moči je nabral za to, da je bil, kolikor lahko zbran, sploh za službo. Popoldan doma nismo veliko govorili. Vedno se je zgovarjal, češ kaj bi zdaj rada, saj lahko vse sama urediš, izogibal se je komunikaciji. Na nek način sem imela občutek, kot da sem jaz kriva za veliko stvari, pa to ni bilo to. Saj mi je velikokrat rekel, da nisem jaz nič kriva, da je z njim nekaj narobe. Sem ga vedno vprašala, kaj mu ne paše, probajmo skupaj rešiti stvari. Bil je pa tudi zelo ljubosumen. Že kot punca sem bila pa je dostikrat bil hud, če sem, sploh kasneje v zakonu, prišla malce kasneje domov, ni lepo gledal. Nikoli pa ni nič rekel. Imam občutek, da je bilo tudi veliko povezano z ljubosumnostjo.

Kako ste se počutili v tem procesu?

Dostikrat sem se počutila krivo, ni mi bilo vseeno. Čeprav sem si dostikrat mislila, kaj se zdaj to gremo, imava otroka, kako bova zdaj, saj otrok je najin. Včasih je rekel, da lahko sam živi,

pa bi šli kar narazen. Dvakrat je to rekel, pa sem rekla kaj nori. Sem rekla, lahko se odločiš, pa gremo vsak po svoje, a za to je bila kriva bolezen. Tu ni bilo nobenega vzroka. Na koncu je že govoril, da bi bil najrajši klošar, da bi se čisto umaknil in živel kot samotar. Tako bom rekla, jaz mislim da ni prenesel bremena tega časa. Bil je zelo miren, zelo pravičen, umetnik po duši in mislim, da ni prenesel nepravice do ljudi in nespoštovanja do drugih. To ga je zelo, zelo prizadelo, ker je imel zelo zahtevno službo. Meni je bilo pa na začetku hecno, kaj imam, kaj je z mano, ali jaz kaj delam narobe. Jaz sem mu hotela samo pomagat, moji občutki so bili pozitivni, v tej smeri, da bomo skupaj to rešili. Verjela sem vanj.

Se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave?

Kakšnih posebnih bolezni ni imel, edino shizofrenija seveda. Res pa je, da je zelo mlad izgubil mamo, ki je zbolela za rakom. Imela sem občutek, da je vedno mislil, da bo tudi on dobil to bolezen in mogoče ga je bilo tudi zato kaj strah. Mogoče si je namišljal neko bolezen, ki je ni bilo. Verjetno je bila tudi izguba mame za njega, ker je bil še tako mlad, hud udarec.

Mislite, da je bila bolezen povod, da naredi samomor?

Jaz mislim, da je to bil vzrok. Lahko bi rekla, da je do tega pripeljalo več dogodkov. Najprej izguba mame, oče se je tudi zdravil v Vojniku, je bil večkrat hospitaliziran in z njem sta bila večkrat v konfliktih, tako da on ni imel zaupanja. Jaz bi rekla, da vzrok, da se je bolezen razvila, je bil še posebej to, da je bil oče na tem tudi bolan in velikokrat se je zgodilo, ko je prišel domov, ga je nagnal, češ kaj pa bi ti rad, saj nisi moj sin. Zaradi hospitalizacij očeta se je on tudi malo bal teh institucij. Mislim, da je povod to z otroštva ker je oče z njem tako ravnal, tudi nevede, ker je bila prisotna ta bolezen. Samo očetu niso odkrili shizofrenije, samo depresijo. Tako sem izvedela od svojcev, tudi od zdravnikov ne morem reči, ker nisem takrat sodelovala pri njegovem očetu. Mislim, da je bil povod to, da ni imel tistega toplega doma, ko je bil še otrok in potem tudi ne v najstniških letih, kar bi moral čutiti neko toplino. Po njegovih besedah, kako ga oče zaničuje, s tem, da brata ima rad, njega pa ne, dostikrat mu je rekel, da ni njegov in to ga je zelo, zelo prizadelo. Tako sem mu vedno stala ob strani in mu govorila, da mu je to vseeno oče, da je dobro, da se razumemo. Staršev si pač ne moremo izbirat, prijatelje lahko. Saj se je na koncu sprijaznil, morem reči, ko je tudi odraščal in je bil tudi starejši in imel že nekaj izkušenj za sabo. Mu je pa to veliko posledic pustilo.

Kako ste izvedeli, da je naredil samomor?

On je šel en dan prej, kosilo smo še skupaj jedli kot družina, in mi je rekel, da on bo zdaj šel nekam. Jaz sem imela zelo slabe občutke, da bo res nekaj narobe. S tem, ko se ni več vrnil ne ponoči ne zjutraj, sem vedela, da je nekaj narobe. Sem zvečer že poklicala bližnje prijatelje, da smo to javili. In ker je on tudi delal v policiji, so začeli stvar raziskovati. Čakali smo še

dopoldan, obe s hčero sva bile zelo nestrpne, ni mi bilo vseeno. Na žalost čakali sva, meni so se pojavile razjede v trebuhu, pulz mi je narasel. Dolgo smo čakali in na žalost pridejo na vrata policisti in povejo žalostno novico, da je pač ta in ta, moj mož naredil samomor s strelom v glavo. Grozno hudo. Saj pravim, bile so tudi med boleznijo težke situacije samo vedno sem še upala, a zgleda ni prenesel tega, da bi trpele še me zraven. Imel je namen in težko take stvari preprečiš, ker ko se je on odločil, se je dokončno odločil.

Kako ste reagirali in kakšni so bili vaši občutki v trenutku, ko ste izvedeli za samomor?

Panika te zagrabi, samo moram še vedno reči, da je bilo le lažje, ker je hčera stala ob meni in sva tolažili druga drugo, ostali sva sami in mogli bova speljati življenje naprej. Nekako sva podpirali ena drugo, to je bil steber. Otrok mi je bil steber, da premagujem to težko situacijo, izgubo ljubljenega človeka. So takrat prišli tudi zdravniki in mi ponudili tablete za pomiritev. Takrat sem jih sprejela a se jih nisem poslužila, ker sem vedela, da bi bilo to še slabše, ker se potem navadiš na njih. Ponoči sem zelo slabo spala, filmi so se mi vrteli še za nazaj, kako je bilo, kakšna je bila ta situacija. Prej sem bila ves čas vpeta v to, kako se je zdravil, pomagali sva s hčero, kolikor se je dalo. Potem pa na nek način, kakor da se mi je kamen odvalil od srca pa ne zaradi tega, ker je naredil samomor, ampak olajšanje, da sem naredila vse, kolikor sem lahko za njega. Več že skoraj ne bi mogla, ker prvič nisem strokovnjak ampak sem mu kot žena stala ob strani. Mislim, da je imel tudi sam takšen občutek do naju, da je on že nama v breme, meni in otroku. Verjetno je tudi mislil na to, da ne bi otroku preveč posledic pustil. Nimam slabe vesti, ker sem stala ob strani vsa leta in otrok. Ni mi bilo vseeno, da se je to zgodilo, saj smo vlagali veliko truda v to, da bi bilo bolje. Hudo je to, ker je mogel umreti tako mlad. Težko je bilo, da sem mlada ostala sama z otrokom v najstniških letih. Tudi hčera, od začetka je bilo zelo hudo in ni vedela, zakaj se od nje ni poslovil.

Kako ste žalovali?

V času žalovanja sem imela zelo pozitivna čustva. Še vedno sem mislila aha, saj bo prišel od nekje. Bila sem polna vtisov, kako smo skupaj živeli. Vedno sem še to videla, kako bo še vse v redu. Na nek način moram reči, so bili tudi družinski prijatelji zelo, zelo prijazni in so veliko pomagali v teh težkih trenutkih, predvsem ob težkih dneh. Vedno sva se lahko obrnili po pomoč, če sva kaj potrebovali. Kot samo žalovanje ni bilo prijetno sploh ponoči. Bila sem zelo nemirna, sploh ponoči. Nemirno sem spala in mela sem še občutek, da nisem še vse naredila, čeprav sem, kar sem lahko, trudila sem se, da bi se pozdravil.

S kom ste govorili o tem dogodku?

O tem dogodku sem se pogovarjala s prijatelji. Gledali so me, kako sem zdržala tudi to, tudi hčera, ker sem bila vpeta med službo, šolo in gledati nanj ali je vzel zdravila ali ne. Čeprav

človeka težko prisiliš, to določen čas zdržiš takšen tempo, ne moreš pa dlje časa. Včasih sem bila že čisto zgubljena, začela sem pozabljati stvari. Vedno sem nekaj iskala, čeprav tega prej nikoli nisem imela. Nekatere stvari sem puščala in pozabljala, čeprav običajno nisem. Sem bila na koncu že čisto zmedena.

Ste poiskali strokovno pomoč?

Ne, meni je vedno hčerka stala ob strani in sva se skupaj skušali pogovoriti, da sem čim manj na kakšnih zdravilih, če le to ni potrebno. Saj pravim, da sem jih dobila, a se jih nisem poslužila. Sem si raje skuhala kakšen čaj za pomiritev in mi je to bolj odleglo, kakor da bi začela s tableti. Res pa je, da je približno leto trajalo, da se mi je ta drama vrtela in nespečnost ponoči. Potem pa je šlo počasi nazaj.

Kako mislite so se ostali bližnji soočali z izgubo?

Tega nismo veliko razlagali naprej, razen staršem in najbližjim prijateljem. Eni so bili zelo začudeni, da ni kazal znakov bolezni. Nisva tega naglas govorili, ker je sam bil tak, da ni hotel razlagati o tem. Zato tudi mi nismo. Smo ga mogli podpreti, čeprav mogoče to ni bilo v redu, da ni sam v tem spregovoril. Mogoče je to slabo ali dobro, to še danes ne morem reči. Mislim pa, če se več o tem pogovarjaš, da je to boljše. Sploh zdaj, ko sem tako daleč, da berem to literaturo, piše da je dobro spregovoriti o tem, če pa to bližnji noče, mu moramo to željo tudi upoštevati.

Koliko časa je trajal proces žalovanja?

Nekje kakšno dobro leto sigurno, dokler se mi je ta notranji mir vzpostavil. Nemir sem imela približno eno leto, potem počasi je šlo pa nazaj. Za vsako stvar sem se takrat stresla hitro, če mi je kdo hitro čisto malo hotel naglas kaj vprašati. Zelo sem bila nemirna v telesu, v duši. Vsake stvari sem se hitro ustrašila. Tudi panika me je včasih zgrabila, kako bomo to in ono, če je prišla kakšna stvar, ki ni bila tako kot bi mogla biti.

Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

Lahko rečem, da v samem procesu žalovanja mi je najbolj stala ob strani hčerka in veliko mi je pomagalo, da sem se peljala čez teden v službo, čez vikende k staršem, da smo bili skupaj. Rada sem v naravi, veliko sem pomagala staršem na njivi in vrtu. V naravi sem se zelo počutila sproščeno, ko sem slišala ptičke peti, sem šla na sprehode. Največ mi je dala energije narava. Dostikrat sem mislila, da ga bom še zagledala, ker smo veliko časa skupaj preživeli pri starših in v naravi. Pomagalo mi je pa tudi druženje. Morala sem biti zaposlena, da nisem toliko razmišljala o teh stvareh.

Kakšna je bila vrnitev v domače in delovno okolje?

Od začetka je bilo malo hecno. Vedno, ko smo prišli domov, smo se dobili za mizo ali na kavču. Vedno je hčerka bila v šoli pa vedno sem prišla domov in ko sem odprla vrata, je bilo kar nekaj časa tako žalostno. Sama vrnitev...mogli smo se prilagoditi. V službi so vedeli, kar se pa tiče sosedov pa moram reči, da smo se sem ravno dobro preselili in smo povedali le najbližjim. Nekih posebnih občutkov niso dajali, razen naši prijatelji, kjer smo prej petnajst let stanovali. S temi sosedi, ker smo bili dobro leto tu pa ni bilo toliko vidno, da bi bilo kaj pretresenosti.

Kakšen je bil odziv ljudi, ko ste jim to povedali?

Na splošno so spraševali, kaj se je dogajalo, zakaj je do tega prišlo. Pa sem pač povedala stvari pa so mogoče rekli, da je to tudi stresna situacija, ker je bil po duši umetnik, opravljal pa je težko službo. So rekli, da ga je verjetno ta poklic zaznamoval, da ni bilo za njega, ker je bil bolj umirjen in umetniška duša. Verjetno bi se bolj počutil v svoji družbi in službi če ne bi tega opravljal. Bil je prehiter tempo za njega.

Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

Probamo živeti naprej, kako bi človek rekel...Počutim se mirno in velikokrat se spomnim naših lepih trenutkov. To je bil moj mož, prva ljubezen in ni mi vseeno a življenje more iti naprej. Občutki pa so v določenih trenutkih malo hecni, češ ravno meni se je to moralo zgoditi. Žal je bilo tako. Vesela sem, da hčera še študira in pridna je bila. Ves ta čas mi je stala ob strani, tako kot jaz njej. Mislim, da sva našli to pot in živiva v nekem miru. Želim pa si, da bi se o teh stvareh več govorilo. Ta današnja situacija je mogoče res kruta za te stvari, za takšne ljudi še bolj. Pred leti so to še bolj. Tudi to je hudo, ker je še vedno to na nek način tabu tema in velikokrat sem imela občutek, no poglej, norca imaš doma pa je na zdravilih. Takšen občutek si včasih imel, poglej ga zdaj je pa v bolnici, v Polju. Pa ne, da sem se tega sramovala, samo je grd občutek, ko te ljudje prehitro obsojajo. Lahko tudi sami kdaj padejo v to, na žalost. Hodimo celo življenje po robu in nikoli ne vemo, kaj nas čaka pa kako.

INTERVJU 3

Tretji intervju je potekal v Celju 19.08.2013 od 17.20 in je trajal približno eno uro. Moja sogovornica je imela 51 let in je zaradi samomora izgubila svojega sina.

Od kod prihajate?

Prihajam iz Celja.

Koliko časa je minilo od smrti svojca?

Trenutno je malo več kot dve leti in pol, januarja bo minilo tri leta.

Kaj se je dogajalo pred samomorom?

Sin je bil kot otrok že nekaj posebnega, zelo nežna duša. Tudi kar se igre tiče, se je raje igral z deklicami iz ulice, kakor s fanti. Nekako ni prenesel tiste grobosti. Bil je pač bolj nežen. Z leti, ko je pa odraščal, se je pa vedno bolj držal zase, ne morem reči, da je imel kakšno posebno družbo. Bil je zelo priden, dobro se je učil, šola mu res ni delala problemov, ampak je bil bolj samotar. Saj se je družil kdaj s sošolci, samo to ni bilo velikokrat. Ko pa je končal osnovno šolo, se je vpisal na gimnazijo v Celju. Mislim, da je končeval prvi letnik gimnazije, ko sva se z možem ločila in takrat sem začela opazati, da se sin močno spreminja. Začel se me je izogibati, ni hotel več odgovarjati na moja vprašanja, sploh kar se tiče šole, pa zapirati se je začel v sobo. Takrat me je začelo zelo skrbeti in opazila sem, da občasno, ko sva se srečala kje na hodniku, da zaudarja po alkoholu, takrat je večkrat tudi sredi noči odšel od doma. Bivšemu možu sem povedala, kaj se dogaja s sinom, a mi je takrat rekel, da je to samo to najstniško obdobje in da bo s časoma bolje. Takrat me je to nekako potolažilo, da nisem delala panike, čeprav me je zelo skrbelo, sploh ko je sredi noči odšel od doma. No potem so se pa stvari malo umirile ampak ne za dolgo. Spet je večkrat bolj pozno zvečer šel od doma pa ga kar nekaj časa ni bilo. Mene je pa tako zelo skrbelo, samo včasih nisem hotela preveč drezati vanj, je bil že tako se mi zdi prizadet in občutljiv zaradi ločitve. Se mi je zdelo, da potrebuje malce časa, pa sem se skušala še pogovoriti z njim, samo enostavno ni šlo. Postajal, se mi je zdelo, da je včasih kar malo agresiven. Nisem več vedela, kaj narediti in na koga se obrniti, zato sem odšla v šolo do svetovalne delavke. Povedala sem ji, da odkar sva se z možem ločila, se sin ne more sprijazniti z ločitvijo, pa oče je rekel, da je to puberteta, da je to normalno za ta leta. Sin je pri bivšem preživel bolj kakšen vikend, drugače je živel z mano. On zgleda ni opazil, da je kaj drugače pri sinu. S svetovalno delavko sva govorili bolj o puberteti in o tem, da sin redno hodi v šolo, sicer naj bi malo pogledali, če bodo opazili ali opazijo kakšno spremembo in sem bila spet malo pomirjena. Potem je pa en vikend rekel, da je bil pri očetu, no ko sem pa govorila z bivšim, kako je bilo je pa povedal, da ga sploh ni bilo tam. To me je zelo pretreslo in bila sem v dvomih, kaj se dogaja s sinom. Sem se hotela normalno pogovoriti z njim pa ni šlo. Vedno bolj je postajal agresiven, sploh me ni več upošteval, tudi takoj po šoli ni več prihajal domov, ko pa je bil doma, je veliko spal. Meni je bilo grozno. Vse sorta sem razmišljala in bila vedno bolj pozorna na vsak njegov korak. Hotela sem vedeti, kaj se z njim dogaja. Počasi sem začela sumiti ali da pije ali pa je vmes kakšna hujša stvar. Saj nisem vedela. No kmalu za tem sem ga pa našla, kako leži v sobi pa injekcijo sem videla. Takrat res nisem vedela, kako naj se odzovem, kaj takega pa res nisem pričakovala. Sem hotela vpiti nanj pa sem hkrati sama sebe skušala pomiriti in potem začela iskati pomoč. Ko sem se najprej o tem hotela pogovoriti z njim, je vpil, da kaj se jaz

vmešavam v to, da to nič ni. Jaz sem pa samo razmišljala o tem, kako je to mogoče, od kje njemu vsa ta agresija, mene je tako pri srcu bolelo. Res ne vem, kako je prišel do droge. Sem mu hotela pomagat pa strah me je bilo, kako bo vse to, kje naj najdem pomoč, kaj to pomeni, kaj lahko naredim, kako pomagati. Ampak takrat je bilo že prepozno in nisem mogla več nič narediti, sem ga našla nekaj dni za tem obešenega v kopalnici. Grozno, res grozno.

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Ne, ne, jaz sem samo hotela, da bi poiskala in našla pravo pomoč. Vse je bilo čisto prehitro, jaz ne vem no. Sem iskala, kako bi lahko pomagala. Nisem, res nisem pričakovala, da je to mogoče. Vedno bolj se mi zdi, da sem bila preveč naivna, saj ne vem, nisem imela nikoli takšnih izkušenj, vsi so me pomirjali, da je samo puberteta, da bo enkrat minilo. Sem se preveč tolažila z besedami drugih, tudi po ločitvi je vse breme padlo name, prevzela sem vso odgovornost tudi za dom pa še v službi se že leta vleče pa čaka, kdo bo spet na vrsti, da izgubi službo. No in potem se je zgodilo to, na kar res, res ne bi nikoli pomislila. Me je vedno bolj razjedalo, da sem premalo naredila za sina, ne vem ali sem si vzela premalo časa, zakaj nisem videla pa bolj vztrajala, samo sem mislila, da noče govoriti zaradi ločitve z mano, sem mislila, da rabi čas. Mogoče bi to kaj spremenilo, še vedno se to sprašujem. Res pa je, da sem bolj pozornost polagala na to, s kakšnimi težavami se on sooča, skušala poiskat pomoč, pa na žalost nisem spregledala, kaj se res točno dogaja.

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Nisem, nisem pričakovala, da se bo to zgodilo. Sem bolj premišljevala o tem, kako bi mu pomagala. Res je bil bolj umirjen, proti koncu še bolj vase zaprt, sploh pa po tem, ko sva šla z bivšim narazen. Pa ta njegova agresija mogoče, ko sem hotela kaj spregovoriti z njim sploh, ko je prišlo do kakšne točke v pogovoru, o čemer se ni hotel pogovarjati, no kar ni bilo njemu po volji. Ne morem reči, da so bili kakšni znaki, jaz res ne bi mislila, da bo prišlo do česa takega.

Kako ste se počutili v tem procesu?

Počutila sem se bedno, zmedeno, ker nisem vedela, kako pomagati. Se še danes obremenjujem s tem, kaj bi lahko takrat naredila in zakaj nisem prej videla. No, vsi prijatelji so me tolažili, da bi se lahko to zgodilo ali prej, lahko tudi kasneje in da naj si tega ne očitam. Tudi pravijo, da sem kot mama dobro skrbela za njega, kljub temu, da je bila še ločitev vmes. To me potem malo pomirja. Me je pa že takrat zelo jezilo pa še danes me, da greš nekam po pomoč, pa te vsi samo mirijo, da to ni nič takega, ko pa dejansko pride do takega trenutka, si pa ti tista grda oseba, ki kažejo s prstom na tebe, da nisi prej opazil. Saj hkrati si pa potem jezen še sam nase, ker si trapast in poslušáš druge, kako bo vse v redu, kako je priden učenec

in da ni nič drugačen, pa saj sem se včasih počutila, kot da sem jaz nora, da je doma čisto drugače. Ne vem ali me je on tako dobro okoli prenašal ali je bila to droga kriva. Sva imela pa s sinom na splošno dobre odnose, kljub njegovim agresivnih izpadom, ko so se začele spremembe. Jaz mislim, da on tudi mene ni hotel prizadeti, čeprav pa velikokrat stvari niso šle mimo mene. Me je velikokrat prizadel s svojimi izjavami. Seveda se te vsaka stvar, ki ti jo otrok reče, še bolj dotakne.

Se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave?

Da bi rekla bolezen, to mislim da ne. Zdaj ne vem ali to, da je bil bolj tih in umirjen in potem ravno obratno bolj agresiven kaj pomeni. Tako je on takrat pokazal svoj jaz. Sem velikokrat razmišljala, kako je on prišel do droge. Ali je bilo to v šoli, da je poznal koga, ali je koga tako spoznal, samo da bi on komu kar tako zaupal, ne vem. Težave...ja droga pa mogoče še alkohol. To sem ga občasno zavohala. Da bi pa on imel kakšne druge težave pa ne vem, mislim da ne, saj je bil bol tak umirjen, ne vem mogoče šibkejši od drugih fantov.

Mislite, da so bile težave povod, da naredi samomor?

Mislim, da zaradi droge ne bi naredil samomora. Ne vem ali pa. Sem veliko razmišljala o tem, še danes razmišljam. Lahko si naštejemo veliko vzrokov pa iščem. Najbolj se mi pa zdi, da ga je najina ločitev močno prizadela. Se mi zdi, da smo bili prej zelo povezani med seboj. Že ko je bil majhen, smo veliko hodili na počitnice. Sploh na morje pa veliko smo kolesarili. Verjetno je bila ta razlika, da smo bili prej kot družina pa potem naenkrat, ko je bivši povedal za drugo žensko, hud udarec. Saj sem mu skušala to nekaj časa prikrivat. Niti nisem vedela, kako bi to sploh rekla, mogoče je bila to velika napaka pa je še bolj bolelo, ko je izvedel. Takrat mislim, da je bilo zanj zelo hudo, imela sem občutek, da mi je to tudi malo zameril, ker nisem prej povedala. Samo je res težko, ko se sam soočaš s tako težavo, ki zelo boli, je nekako težje to povedati otroku, ker ne veš, kako bo sprejel, niti ne veš, kako bi to sploh povedal.

Kako ste izvedeli, da je naredil samomor?

Midva sva imela hude boje okoli pogovora o tem, kaj se z njim dogaja. Sva se skregala, ker je govoril, da ni z njim nič narobe, za iglo odgovarjati ni hotel. Sem iskala večer, preden se je to zgodilo, na internetu, kam bi lahko šla po pomoč, pa sem mislila, da bi se mogoče do naslednjega dne malo umiril, pa bi se pogovorila in skupaj poiskala rešitev. Sem bila tako na trnih kaj bo. No pa sem prišla po službi že tako utrujena domov, potem pa še njega našla v kopalnici obešenega za kravato. Meni je prišla tema na oči. Sem ga hotela odvezati pa sem bila preveč panična, razmišljati nisem mogla. V tistem trenutku se tudi nobene številke nisem spomnila, no pa sem tekla do sosedov. Nekaj trenutkov je trajalo, da sem sploh lahko

povedala, kaj se dogaja. Še sama nisem dobro dojela, kakšen prizor sem ravno videla. Res sem bila zelo pretresena. Najhujša stvar, ki sem jo kdaj doživela.

Kako ste reagirali in kakšni so bili vaši občutki, v trenutku ko ste izvedeli za samomor?

Saj pravim, da sploh nisem mogla razmišljat, v tistem trenutku sploh ne veš, kako reagirati. Če takrat ne bi bilo sosedov, ne vem kaj bi naredila. To je bil zame takšen šok, da nisem mogla sploh reagirat, samo sedela sem in panično jokala. Sem prišla k sebi šele, ko je prišla policija in rešilec. Še dobro, da so bili res sosedge doma. Občutkov pa sploh ne znam dobro opisati. Nisem še nikoli čutila kaj takega. To je najhujša stvar, ki se ti lahko zgodi v življenju. Bi rekla, da je to mešanica vseh možnih občutkov sploh sem razmišljala o tem, da bi bilo bolje, da mene ne bi bilo in bi bil on še živ.

Kako ste žalovali?

Kako sem žalovala...*(nekaj trenutkov tišine, nato tišje nadaljuje)* Nekaj dni po smrti sploh nisem šla iz hiše, sem potrebovala čas zase, nisem se javljala na telefon, sem samo jokala in imela pred sabo ta grozni prizor, mi res ni šlo izpred oči. Sem bila včasih tako utrujena že od vsega tega joka in bedenja, nisem mogla spati, včasih sem noč skoraj zamenjala za dan ... Težko opišem občutke in kaj sem doživljala. Včasih še kar čakam, da se bo pojavil in bo spet vse kot prej, pa žal to ne bo nikoli več. Se včasih, ko hodim po cesti, počutim kar malo nora, ko vidim koga, ki mu je podoben, pa bi najraje kar stekla k njemu, potem pa naenkrat tista čudna misel, pa saj ga ni več...Se mi zdi, da sem imela kar naenkrat toliko časa, pa se nisem imela kam dati. Me je pa prijateljica spodbudila, da sem začela hoditi na dolge sprehode pa tudi sama sem opazila, da mi to pomaga in se bolje počutim. Takrat si lahko res sam s sabo, misli se nekam zgubijo, ne razmišljaš toliko o tem, pravzaprav sploh ne vem kaj sem takrat razmišljala, enostavno samo hodiš. Po kakšnem letu sem pa naredila korak naprej in se vpisala v planinsko društvo. S tem sem našla svoj mir in vedno raje sem čakala vikende, da smo hodili v gore smo res taka dobra družba. Res sem spoznala dobre ljudi, ki so veliko pripomogli, da sem se pobrala.

Ste se o tem dogodku s kom pogovarjali?

O tem dogodku sem res veliko govorila. Res ne vem, kaj bi brez sosedov, moje dobre prijateljice, staršev pa seveda sem malo kasneje svojo zgodbo povedala tudi družbi, s katero hodimo v hribe, ki so me res lepo podprli. So mi rekli, da si ne smem nič očitati, no saj to je rekla tudi moja prijateljica pa sosedge. Z bivšim so šli pa od sinovega samomora naprej odnosi samo na slabše.

Ste poiskali strokovno pomoč?

Sem, sem. Pomoč sem poiskala pri svoji zdravnici. Ona mi je potem, ker je seveda poznala situacijo, predpisala pomirjevala. Sem jih jemala zvečer pred spanjem. Moram reči, da mi je res odleglo. Mislim, da je minil kak mesec naokoli, sem pa prenehala. Ko sem hodila na daljše sprehode sem dobila občutek, da ne potrebujem zdravil, sem se pa tudi malo bala, da bi bila odvisna od njih. Tu in tam je bilo še malo hudo, ampak sem zdržala. Sem srečna, da sem to ukinila pravočasno. No, od takrat so bili pa sprehodi moje pomirjevalo.

Kako mislite so se ostali bližnji soočali z izgubo?

Ja bivši se mi zdi da precej slabo, mu seveda ni bilo vseeno. Čeprav težko rečem, ker nisva bila toliko v stikih, ker je prihajalo do prepirov. Se mi res ni zdelo lepo, ko je enkrat med prepirom očital, češ kaj nisem ukrepala. Sem mu takrat samo rekla, da on bi mu pa lahko kak moški nasvet dal in sva zaključila. Za mamó od bivšega tudi ne vem, se nismo nič slišali, videli sva se nazadnje na pogrebu, me je samo stisnila k sebi. Moji starši so mi pa vedno stali ob strani in je bilo tudi njim zelo hudo in tako kot jaz tudi oni niso najbolj razumeli, kako je lahko prišlo do tega.

Koliko časa je trajal proces žalovanja?

Bi rekla, da je trajalo nekako leto in pol, da me te misli ne obremenjujejo več tako močno. Prej je bilo pa zelo hudo. Nisem mogla spati, sem samo jokala. Moj bioritem se je čisto obrnil. Takrat se ti podre svet. Najprej ločitev in potem še najbolj boleča izguba, katero si ne želi nihče. To so takšni temačni časi, pa res ne veš kaj bi naredil. Polno glavo sem imela najrazličnejših misli. Razmišljaš, kaj bi lahko naredil, da bi prišel nazaj pa zakaj raje tebe ni pa bi bil on še živ. Najhuje mi je bilo in mi je danes pa to, da ne vem, zakaj je sploh naredil to, kaj ga je tako obremenjevalo. Potem pa s sprehodi in s pogovori nekako zmeraj manj boli. Seveda take izgube nikoli ne pozabiš! Nikoli.(nekaj sekund tišine) Ostanejo ti tisti lepi spomini, slabe pozabiš ali pa jih nekako potlačiš

Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

Na začetku, dokler nisem začela s sprehodi, čisto nič. Samo jokaš, si obupan, ne vidiš kaj bi naprej. Potem pa mi je najbolj pomagala narava in sprehodi, kasneje gore. Seveda pa pogovori s starši, prijateljico in s sosedi. Ti so mi ves čas stali ob strani in me spodbujali. Če ne bi bilo njih okoli mene, ne bi šlo. Ob taki izgubi res vidiš, kdo je tvoj prijatelj in na koga se lahko zanesesh.

Kakšna je bila vrnitev v domače in delovno okolje?

V službi sploh nisem povedala, kaj točno se je zgodilo, vedeli so za izgubo, samo ne kakšno. Tam nihče ni drezal. So me pustili pri miru. Sosedje so veliko pomagali, prav tako prijateljica in s tem je bilo vse lažje. Res sem vesela, da mi je prijateljica pomagala in predlagala

sprehode. Zaradi tega mi je bilo res veliko lažje. Se mi zdi, da se mora človek nekako zamotiti, da ne razmišljaš cele dneve o tej stvari.

Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

Me nekako stisne pri srcu ampak v takem lepem smislu. Sicer veliko manj a še vedno kdaj razmišljam kaj bi lahko naredila, kako bi mu lahko pomagala. Imam ga v lepem spominu, misel nanj pa nekako vedno manj pušča tiste boleče spomine in vedno lažje je. Tako se počutim pomirjeno in skušam razumeti to situacijo, ki se je zgodila. Seveda bi rada, da bi ga še videla, da bi bile vse skupaj samo sanje in da bi se zdaj zbudila pa bi bilo vse po starem. Mi je pa ena gospa, ki hodi z mano v hribe tako lepo rekla in skušam to nekako prevzeti, vsaka izkušnja te bogati, tudi tiste najbolj boleče in ko čas prinese svoje, razumeš, zakaj se je to moralo zgoditi.

INTERVJU 4

Četrty intervju je potekal v Ljubljani 24.08.2013 od 18.40 in je trajal približno eno uro in pol. Moja sogovornica je imela 25 let in je zaradi samomora izgubila svojo mamo.

Od kod prihajate?

Iz Ljubljane.

Koliko časa je minilo od smrti svojca?

Zgodilo se je februarja 1997, se pravi zdaj že petnajsto leto.

Kaj se je dogajalo pred samomorom?

Zdej jaz ti bom kar povedala od začetka kako se spomnim teh potekov ane. Ona je ubistvu bla alkoholik. Ko se je oči z njo poročil, takrat on še ni imel tega občutka ane, kako je to. Ona je ubistvu ful lagala no skos. Ona je ubistvu pila že prej ampak je to ful dobro skrivala. Tudi, ko je bila opita, če je nisi poznal nisi razbral, da je dejansko opita. Ampak ona takrat v tem času ona ni toliko posegala po alkoholu. Ubistvu, lani sva s sestro prebrali eno pismo, ki ga je ona pustila, ko je bila pri svojem psihiatru. Ona je to takrat napisala, potem je pa on to pregledal in si delal zaznamke. Tisto pismo sva midve videle in je napisala, da je občasno hodila na pijačo sem in tja, potem pa kdaj se je sploh začelo s tem pitjem točno ne vem ampak, ker je dosti prikrivala pa tudi tega njenega poročila mi ne moremo dovolj resno jemati ane, ker je znala dobro prikrivati stvari ane. Jaz se spomnim dogajanj, ko je ona skrivala steklenice po stanovanju v predelih, kamor oči ni pogledal, se pravi za omarami, potem recimo tja, kjer smo mi imeli perilo, tja notri, potem v kuhinjske omare pa tako naprej. Ampak se je ona takrat samo žganja lotevala. Potem je pa zaradi alkohola zbolela za sladkorno boleznijo in je bila najhujši sladkorni bolnik in imela 12 injekcij doziranja inzulina dnevno. Ona je bila vsa

popikana po celem telesu. Tako da, ona je tudi nekajkrat omedlela zaradi tega, ker ji je toliko sladkor padel, je omedlela ali pa ker si je predozirala inzulina, je omedlela. In ji je rekel potem njen zdravnik, da če se bo to še enkrat zgodilo, da bo umrla. Enkrat se spomnim, smo šli na Triglavsko jezero, družinsko ane, midve s sestro pa oči pa mami in takrat je ona vem da omedlela in ko se je zbudila, je rekla, samo še enkrat se to zgodi pa bo umrla. Takrat je pač pazila, da do tega ni prišlo, potem je bilo pa ubistvu tako hudo, ker je bila tudi najhujše vrste alkoholik, alfa alkoholik in je šla ona na zdravljenje. Tam nekje pri kliničnem centru je bilo to, v eni inštituciji je bila, kjer so se zdravili alkoholiki, ampak vedno, ko smo mi tja prišli, so imeli oni neke svoje vrste žur. So imeli neke aktivnosti, da so se zamotili, so pa oni imeli tam vse, kar so hoteli. Kolikor je oči rekel, da ona vseeno pije, da dobi alkohol, dobi cigarete, pač vse je imela tam na voljo. Kar je hotela. No in potem je prišla ona ven, kot da je ozdravljena. Tudi zdravnik je rekel, takrat sem bila stara devet ali deset let, takrat je rekel, da ta vrsta alkoholizma se konča samo s smrtjo. Jaz takrat nisem vedela, kakšno smrt to misli ampak sem mislila, ja jetra ti odpovejo ali kaj takega. On je takrat, no ne vem točno, na kaj je on takrat cilj, ampak eden izmed teh dejavnikov oziroma načinov smrti je bil tudi samomor. Ona je bila pa zaposlena v podjetju, kjer so prodajali avtomobile, prodajali so predvsem kombije. Ona je bila komercialistka in je skrbela za naročanje teh kombijev. Takrat v tistem času vem, da se je ona ful zredila, imela je težave s težo, bila je v bistvu ves čas opita, je potrebovala alkohol v svoji krvi non-stop. Ampak čisto po malem. Tudi nikoli ni prišlo do kakršnega koli nasilja v družini, jaz nimam nobenih takšnih negativnih spominov, da bi alkoholizem vplival na najin odnos. Samo vem, da se je kregala z očijem, z mamo, no taščo svojo, potem jokala je ves čas. Zaprla se je v sobo in jokala, jaz res nisem vedela, zakaj ona joka. Sem mislila, da zato, ker ji mama teži ane, da ni dobro skuhala kaj, ker ni bila najboljša gospodinja, no pa mami je šlo to zelo v nos, ker ona je pa popolna gospodinja in za svojega sinčka skrbi tako kot je treba. Mami pač ni ustrezala pogledom stare mame na to, kar mora gospodinja biti. Je bila zato tudi zaradi tega tako nesrečna. Ona je vedno prišla domov, se ulegnila za pol ure in to je šlo moji stari mami zelo v nos, nič ni bilo prav. Pa tudi to je bilo, da je oči ves čas držal svojo mamico, ves čas, in vse kar je mami naredila, ni bilo prav. Nič. Velikokrat se je potem tudi v svoj dom zatekla, ne da bi se preselila ampak velikokrat je šla tja, tudi k svoji teti je hodila bolj kot ne jokati, kako grozno je doma, da je nihče ne upošteva, potem je očija tudi enkrat videla z drugo. V službi naj bi bilo vse v redu, ampak tisti sodni dan ane se pa spomnim tako v živo. Jaz sem klicala k njej v službo, tisti dan, in sem rekla, kje je mama. Njena šefica je bila pa nekaj razburjena, pa je rekla, da ne ve, kje je in ne ve, če bo sploh še kaj prišla nazaj. Sem rekla samo ok. Potem je pa moja stara mama rekla, da je mami prišla domov, šla gor v

stanovanje, nekaj vzela in odšla. Meni ni bilo jasno, kaj je in potem tisti dan je bilo doma zelo napeto vse skupaj, ker je nihče ni dobil na telefon. Jaz sem potem rekla očiju, kje je pa mami, pa je rekel, da ne bo več prišla nazaj. Mi ni bilo jasno, kako je ne bo nazaj, pa je rekel, ja ne bo. In potem čez tri dni so jo našli v enem gozdu, v bistvu nekje izven ceste, je šla na enega izmed izvozov, zapeljala v gozd in si predozirala inzulin in padla tretjič v komo in umrla. Ona je to naredila namenoma, je vedela kaj se bo zgodilo, tudi merilca ni imela sabo, ker s tem veš, koliko inzulina odmeriš. Ona je to naredila namenoma in so jo potem po treh dneh potem našli v tistem avtu. Kaj se je še kaj prej dogajalo...Ne vem...To je bilo to...Ni bila srečna v zakonu, ker je oči držal svojo mamo, stara mama je ni marala, ker ni bila prava gospodinja, potem to v službi. Ja to sem pozabila povedati. Pika na i je bila, ker je ona že dolgo v službo pijana prihajala in tisti dan je naročila iz tujine napačno naročilo. Tu je šlo za visoke zneske, to so bili ogromni kamioni, tovorni in je napačen kamion naročila in zaradi tega se je tudi v službi skregala in to je bila pika na i.

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Ne, ne, nikoli nisem. Ona je rekla, da naju ima s sestro zelo rada in da naju ne bi nikoli zapustila. V bistvu jo razumem, ker če z mojimi očmi gledam nazaj, mislim, njej se je čisto vse sesulo. V službi se je sesulo, družinsko življenje, partnerstvo, bolezen in to huda bolezen ta sladkorna, ki jo je imela. Je pa bil povod alkoholizem, ven iz njega ni mogla. Je bila na zdravljenju in sicer ni prijelo, kolikor so bili koristni tam.

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Ooo ja, ona je že prej skušala to narediti. Vem za dva poskusa, mislim, da sta bila samo dva. Enkrat se je vrgla z balkona, to je bilo še pri njej doma, kjer je prej živela. Takrat ni bilo nič narobe z njo, samo zlomila si je prst in potem nikoli ni mogla iztegniti mezinčka. Enkrat se je pa vpričo očija zabodla, samo je zgrešila srce.

Kako si se počutila v tem procesu?

Zdaj, ko gledam nazaj mi je bilo samo grozno, da nisem bila starejša, da bi lahko kako pomagala. Nama s sestro ona ni nikoli zaupala, kaj je narobe. Midve sva bile samo tam in sva jo tolažile, drugače pa smo bile same tri, smo se imele super, ker ni bilo očija, ker je na tenis hodil ali bog ve kam je hodil. Takrat je bilo super. Smo hodile skupaj na izlete, doma smo gledale filme, mislim meni je bilo super z mami res. Ja...Da nisem bila starejša, da bi lahko kako pomagala. Ta vrsta alkoholizma ... ni poti nazaj, ko si enkrat tako globoko kot je bila ona. Pa res me zanima, kaj je bilo tisto v življenju, kar jo je matralo, kaj jo je težilo. Sem bila premajhna, da bi razumela. Vem, da njen oče je bil že alkoholik, tako da je vzorce prevzela po njem. Drugače pa ne vem. Mogoče sem takrat očija kar malo zasovražila, zakaj je takšen do

nje. Mi se o tem doma nikoli nismo pogovarjali. Oči nama nikoli ni povedal, kakšna je situacija, kako naj reagirava gor dol. Midve sva bile večino časa pri stari mami in pri starem atu spodaj, tako da veliko sva spali pri njih, prišli sva iz šole, naredili nalogo, potem je mami prišla domov pa smo skupaj kaj pojedli, tako. Vsake toliko je butnilo ven in so bili hudi prepiri, ker je mami predozirala alkohol.

Se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave?

Da, najhujši sladkorni bolnik in najhujši alkoholik. Pa še vem, da je imela enkrat operacijo za tumor, nek tumor naj bi bil na bezgavkah in to naj bi morali odstraniti, samo ne vem, kaj je vzrok tega. To je vse, kar vem.

Mislite, da so bile težave in bolezen povod, da naredi samomor?

Da, ful velik, ful velik povod. Alkoholizem itak, to je bil povod, da je ona končala svoje življenje. Sladkorna je bila pa potem zaradi alkoholizma, je bila pa posledica alkoholizma. Sladkorna bolezen ne pride naravno ampak zaradi tega, ker je bila tako hud alkoholik.

Kako ste izvedeli, da je mama naredila samomor?

(Globoko vdahne) Jaz sem to izvedela veliko kasneje. Enkrat v gimnaziji ali pa še kasneje. Ko se je oči še enkrat poročil, je nova žena od očija videla, da se mi nikoli nismo pogovarjali o nobeni stvari. In potem je začela ona odpirati zgodovino in preteklost. Takrat je bilo pa grozno, bilo je zelo boleče. To je bil drugi ali tretji letnik gimnazije, ko smo mi začeli s pogovori. Očijeva nova žena je bila pa navajena, da so se pri njih v družini odkriti drug do drugega in so se veliko pogovarjali. Mi se pa o čustvih in teh stvareh nikoli nismo pogovarjali, tudi z očijem ne, zato tudi do njega nisem tako navezana. Ko je mami v bistvu umrla, jaz njega sploh videla nisem. On je veliko delal, pa mama je neke dolgove za sabo pustila in je moral tudi za to poskrbeti. On je imel svoje podjetje in je tudi direktor, delal je, hodil je na šport. Jaz se očija toliko ne spomnim takrat. Nikoli se nismo sploh pogovarjali. Takrat so mi povedal, da je samomor naredila, bila sem v gimnaziji. Pred tem so pa rekli, da si je dala preveč insulina ampak kakor ponesreči, tako sem mislila ane. Takrat naj ne bi imela s seboj merilca, sladkorja v krvi in takrat je ona hotela zvišati sladkor v krvi in sem mislila, da je ponesreči predozirala in ne namenoma. Je pa tudi pismo za seboj pustila. S tistim pismom je razkrila, kaj je bilo, da je bil to samomor. Ampak tistega pisma nikoli nisem videla, je še vedno na policijski postaji. Midve s sestro sva rekli, da bi ga videli, ampak sva se potem odločili, da nočeva drezati v zgodovino. Saj imava lepe spomine nanjo, pa tudi če bi kaj izvedeli, se najino mnenje ne bi spremenilo, samo sva rekli, da kar je bilo je bilo.

Kako ste reagirali, ko ste v gimnaziji izvedeli, da je prišlo do samomora?

Jaz sem bila šokirana. (Nekaj trenutkov tišine) Ko sem povezala vse dejavnike in dejstva skupaj, mi je bilo logično po eni strani, ker ona je bila kar »in deep shit«. Tako da ona je zelo globoko zabredla. Zelo globoko. Ne vem, kako je psihološko s tem, ampak naj bi bil nekako nagnjen k samomoru, jaz ne vem kako je to. So tudi naju s sestro ... Ko so bili kakšni vprašalniki z vprašanjem, če imamo v družini kakšne psihološke motnje, če je kdorkoli v družini naredil samomor. Sem se tako neprijetno počutila in sva dali obe ne. Jaz sem to zanikala, ker potem bi lahko kdo sklepal, da sem potem tudi jaz nagnjena k samomoru. Jaz sem takrat v veliki depresiji in sem se rezala takrat, ker mi je bilo ful grozno. Očitno me to je pretreslo in se tega takrat sploh nisem zavedala ampak to se je meni zdelo tako egoistično od nje, totalno egoistično. Kako je lahko to naredila. Kako je lahko mene in sestro pustila samo. Jaz sem imela najraje na tem svetu in mi je bilo... Saj potem je mama vskočila noter, samo nisem mogla z mamo deliti vsega tistega, kar bi lahko z mami delila. To je razlika med generacijami. Takrat sem potrebovala pogovore o ženskih zadevah, o drugi in tretji stvari. Stara mama mi ni znala ničesar povedat in čisto drugače gleda na ta svet. Takrat bi je ful potrebovala in sem bila jezna nanjo, ker druge punce preživljajo čas s svojo mamo, jaz pa ne morem. Pa hodijo po trgovinah in preživljajo čas skupaj, se pogovarjajo, si delijo nasvete, jaz pa tega nisem mogla nikoli delati. S staro mamo ni šans. Zaradi tega sem bila jezna nanjo, ampak po drugi strani sem jo pa razumela, ker ni bila srečna. Ona je bila zelo nesrečen človek.

Kakšni so bili vaši občutki, v trenutku, ko ste izvedeli za smrt?

Ko sem bila še četrti razred in smo bili na pogrebu, so vsi jokali, pa sem rekla aha, no če vsi jokajo, potem moram tudi jaz. In to je bilo isto pri meni in pri sestri. In na pogrebu je tako, da greš ti vmes v en lokal, greš nekaj popiti in potem prideš nazaj, no to je dosti tradicionalno. In sva šli z njimi, smo nekaj popili in sem rekla pojdimo nazaj k moji mamici. Tam je bila pač njena slika na krsti in nisem vedela, za kaj se gre. Potem je sestra očiju čez nekaj dni rekla, oči kdaj mami pride nazaj iz službe. Ko sva pa izvedeli za samomor, sem bila pa šokirana, zelo šokirana, ampak mi je bilo jasno. Saj tudi če kaj takega spoznaš, nje ni in ne moreš ničesar spremeniti in sem si mislila, rešila se je. Naredila je to, kar je sama najbolj videla, da je prav in se rešila te situacije. Saj se grdo sliši ampak rešila je vse druge v družini. Čeprav na začetku si jezen in si misliš, kako egoistično, ampak potem se pa počutiš krivo, da si obsojal. Me je pa tudi malo strah postalo, kaj če je tudi to v meni. Če je s kakršnimikoli njenimi vzorci to name prišlo. To me je najbolj še danes tega strah. Saj imam voljo do življenja ampak a veš, da vsak človek kdaj pomisli, da sploh ne bi več danes živel. Me je pa zaradi tega tudi malce strah alkohola. Tudi oči, ko je mami umrla, nama je vedno branil alkohol, mogoče sem največ

enkrat v življenju pred njem pila, tako da mi je on 1dl vina natočil, da smo nazdravili. Ni hotel, da bi se nama zgodilo, kar se je njej. To je bilo tudi trpljenje za njega. On je v bistvu sploh ni poznal, ko se je poročil z njo. Ja to me je bilo strah ob samomoru, ko sem izvedela, pa nočem se glede tega z njo primerjati. Na živce mi gre, da me oči zaradi tega ves čas primerja z njo.

Kako ste žalovali?

Ko sem jaz to izvedela, so nas prišli iskati. Moja stara mama in oči sta me prišla iskat v šolo, takrat sem bila četrty razred. V avtu so mi rekli, da mamice ni več, da je nikoli več ne bo, da je umrla in potem sem bila kar tako v šoku. Kar zmrznila sem in potem, ko smo prišli domov, sem šla samo v svojo sobo in sem se zjokala in takrat sem par pesmic napisala. Prav pesmica, melodija, vse. Ta pesmica, je par mojih čustev notri. *When I was a young girl, she left away like that, guessing why I never understand...* Ja no angleščina v četrtem razredu... *My heart stopped, my eye started to cry I still wonder why she left me.* Če ne bi tiste pesmice napisala, potem zdaj ne bi vedela, kako sem se počutila, ampak nisem vedela zakaj, nisem razumela zakaj se je to zgodilo, zakaj je kar ne bo več nazaj. Ampak...Ko sem bila še mlajša in sem kakšno stvar dobila ali kot darilo ali igračko, ko sem bila pa poredna ali pa sem kaj narobe naredila, pa mi je bila ta stvar odvzeta. Takrat sem se navadila na to, da stvar pride in gre. Potem sem tudi tako, kolikor je grozno, skušala se na nek način spopasti s to smrtjo. Hotela sem razumeti zadevo s tega vidika, da je to za nekaj dobro. Vsaka stvar potegne za seboj nekaj dobrega in slabega, jaz sem hotela vedeti dobre stvari. Vesela sem bila zanjo, da ne bo več trpela. Kot se spomnim, ona je bila konstantno nesrečna, vedno je jokala in po eni strani sem bila vesela zanjo. Sem si rekla okej mami, jaz se bom že znašla, ti si rešila samo sebe, dala si mi, koliko časa si živela, si se potrudila, da mi je bilo lepo, nobene bolečine mi ni povzročila, bila je dobra do mene, naučila me je veliko stvari in kar mi je dala, sem hvaležna za te stvari. Imam lepe spomine nanjo. Skušala sem razumeti situacijo.

Ste se o tem dogodku s kom pogovarjali?

Ja potem kasneje, ko sem izvedela, ja. Ampak, da bi se prav pogovarjala, v osnovni šoli nikoli, samo tako, mami je umrla in ni je več. To je bilo vse. Tudi, ko se spomnim nazaj bila je čudna situacija v osnovni šoli. En tretji dan, ko sem bila v šoli, se je šepetalo, da je nekomu v razredu mama umrla, ker sva bili v razredu dve puncici z istim imenom, pa je rekel sošolec ja komu, pa sem se obrnila nazaj pa rekla pa meni je umrla pa kaj. Ampak takrat to še sploh ni prišlo za menoj, kaj to pomeni. Nisem razumela, pač meni je umrla nehajte šepetat, res mi je šlo na živce, ko so se tako pogovarjali. Potem, ko sem pa dejansko izvedela, da je šlo za samomor, sem pa o tem največ govorila s sestro. Obe zdaj razumeva situacijo. Midve sva se

veliko pogovarjali med seboj, ker nekaterih stvari nisva hotele govoriti pred Barbaro in očijem. Stara mama je videla samo to, ja ona je včasih malo popila kaj. Ona je drugače videla vse to. Je rekla ona je samo spala, ko je domov prišla. Videla je totalno nepomembne stvari pa tudi vedno je rekla, tudi kuhati ni znala sta vedno pri meni jedli. Je pa mamo tudi pretreslo to takrat. To je bil šok. Prevzeti je morala celo našo družino. Kuhala je, skrbela za naju, potem je prišla še teta, ker ni poročena in nima nič otrok, je prišla pomagati. Ne dolgo za tem je stari mami tudi mož umrl, on je imel črevesno bolezen z živci in takrat je pa mama doživela živčni zlom. Vse je padlo na mamo, celotno gospodinjstvo se je zrušilo nanjo pa tudi ni bila mlada. Ona je potem tudi za rakom zbolela, sicer je zdravnik rekel, da ni upanja zanjo, a je imela tako voljo do tega, da skrbi za nas, da je potem to prebolela. No po živčnem zlomu je bila ful histerična pa veliko je jokala, je bila tud mamica posledica tega. Je tudi staro mamo zelo prizadelo to, kar se je dogajalo. Ona je imela zelo rada svojega sinčka in je bilo še bolj grozno zaradi tega. Leta minevajo in potem nekako gre življenje naprej in se vsak na svoj način spopada s tem. Smo se pa potem veliko pogovarjali o tem. Katerikoli prepir je bil doma, je vedno šlo nazaj do mamice. Tudi doma smo imeli potem veliko težav, ko je sestra enkrat prvič, jaz nikoli nisem domov pijana prišla, pa saj to se v času gimnazije dogaja skoraj vsakemu otroku, no ko je sestra prišla enkrat takrat prišla domov opita in okajena, je dobila hišnega zapora za eno leto. Takrat je bilo grozno, saj ni bilo res eno leto potem. To je bilo ful pretirano in oči je bil ful strog do nje. Hotel ji je dati lekcijo, da tega nikoli več ne naredi. Da ne bi šla na isto pot kot ona. Ko se je pa tretja sestra od prejšnjega zakona od Barbare, takrat pa ni bilo panike. Če sva pa midve bile kdaj, da je prišlo do povezave z alkoholom, je pa oči čisto prebledel.

Kako so se ostali bližnji soočali z izgubo?

Sestro je to res zelo pretreslo. Po smrti sva se povezali. Naju je njena smrt zbližala. Vedeli sva, da imava druga drugo in, da samo če bova skupaj držali bova to skupaj prenesli. Pred tem sva se midve vedno kregali, tožarili, imele pogodbe pa tako naprej. Po tem se je pa vse spremenilo, vse. S sestro sva postali tim, najboljši kolegici, najboljši sestri. To je na naju nekako dobro vplivalo. Oči je poiskal novo ženo, je pa zelo pozitiven človek in se je na nek svoj način spopadal s tem. Zelo realno je gledal na situacijo, nama je tudi s sestro povedal, da je to pričakoval. To naj bi mu rekel tudi zdravnik, kakšna je situacija in da ven izhoda iz tega ni. Žaloval je tako, da se je vrgel v delo, še danes je deloholik no. Pa šport je imel in se je zamotil in pa na novo se je poročil in je čisto srečen kakor je v tem zakonu. On je šel čez to. Saj je imel pretrese, samo o tem ni govoril. Tudi moški ne govorijo toliko o tem. Mi smo zaprli svet samomorov in vseh teh pogovorov od takrat, ko je ona umrla pa do takrat, ko je

prišla nova žena živet k nam ane. Ona je to odprla. Ona je videla, da imamo mi med sabo neke težave in je ugotovila, da mi sploh nismo rešili teh nesporazumov. Jaz sem sovražila očija, ker sem mislila, da je on kriv za to, kar se je zgodilo. Potem v gimnaziji se je vse to odprlo in takrat sva izvedeli, da je bil samomor to. Da je mami za to sama kriva, da je bil alkoholizem, sladkorna in da je vse to pripeljalo do tega. In takrat je meni šele postalo jasno, kaj se je takrat sploh zgodilo, ker mi smo bili v molku približno pet, šest let. Takrat je bil molk o tem. Tako da takrat se je meni kar malo odpulilo vse skupaj. Mene so te pogovori ful mučili in jaz sem po teh pogovorih vsak teden jokala. Očijeva žena je sprovcirala, ko kaj doma ni bilo ok in so ti pogovori vodili v te nesporazume, ki so ostali od prej. Vem, da sem jokala takrat histerično. Za vikend sem pa pobegnila k fantu, samo da me ni bilo doma. Meni dom ni bil domač. Jaz sem hotela biti kjerkoli drugje, kot pa doma. Doma sem rekla, da grem delati v McDonald's pa sem šla k njemu za en dan. Tega me je malo sram no, ker nisem bila niti zaljubljena vanj a mi je bila samo tisto, da sem imela nekaj v nasprotju z našo družino. Bila sem malo upornica takrat. Veliko smo se kregali, še očija sem enkrat udarila.

Ste iskali strokovno pomoč?

Ne, nikoli.

Koliko časa je trajal proces žalovanja?

Enkrat poleti je bilo, ko sem rekla jaz sestri, mislim, da sem jaz to prebolela. To je bil tretji ali četrti letnik gimnazije. A veš, ko daš to puberteto skozi, ker jaz sem jo vedno potrebovala za pogovor o fantih tako, ko je bilo konec gimnazije, ko je bilo konec pubertete, takrat sem jaz vedela, da sem dala to ven iz sebe. Zdaj, ko se spomnim nazaj, mi je hudo, ne da bi jokala in rekla, ta svet je krivičen, ampak takrat v gimnaziji se je pa to dogajalo zelo pogosto.

Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

Pesmice, ki sem jih pisala in sestra. Če ne bi bilo sestre še danes ne bi prebolela tega.

Kakšna je bila vrnitev v svoje okolje?

Ni bilo nobenega vpliva.

Ste v svojem okolju povedali, da je prišlo do izgube svojca zaradi samomora? Se je odprto govorilo o tem?

Ne, ne. Rečemo vsem, da je imela bolezen in je umrla, to je vse kar se javno govori.

Kako se počutite danes, ko pomislite na mamo?

Toplo mi je pri srcu, ker otrok si zelo zapomni takih lepih vtisov, ki so ostali od nje. Imam tiste lepe spomine se spomnim smo šle na burek, smo ga skupaj pojedle in nam je bilo to uau ane, pa smo se masirale in gledale filme. Ne vem ali je bila takrat pijana ali ne, ampak I don't care, meni je bilo lepo. Mami je bila res carski pijanček, če lahko tako rečem. Bila je legenda.

Imela je veliko prijateljev, ogromno, in kamorkoli sem prišla, je bilo tisto, a ti si pa od Ivanke hčerka, pa sem rekla ja, pa so rekli, kar pusti, bo ona drugič plačala. Ona je bila vedno v dolgovih. Ampak glej, bila je tako dober socialni človek, mela je dobre povezave z ljudmi, umetnica je bila. Ona je bila zelo ambiciozna, delala je rada. Imela je narejeno gradbeno, projekte so risali in ona je oboževala svoje delo. Rada je risala. Imela je talente, tako da njo je najbolj potrlo, da ji je oče umrl in od takrat je bila zelo depresivna. Takrat bi ji moral moj oči stati ob strani, on je pa bolj tak pa saj bo, kaj se sekiraš ane. On na tak način pomaga, ona je pa takrat potrebovala nekoga, oporo, ki je pa očitno takrat ni našla. In potem je šla samo še globlje. A veš tisto pismo, ki sem ga prej omenila. No, psihiater si je takrat podčrtal smrt očeta, ker od takrat naprej je šlo samo še na dol. Ona je bila ful navezana na svojega očeta in takrat je šlo navzdol drugo z drugim.

INTERVJU 5

Peti intervju je potekal v Ljubljani 27.08.2013 od 18. ure in je trajal približno pol ure. Moja sogovornica je imela 23 let in je zaradi samomora izgubila svojo najboljšo prijateljico.

1. Od kod prihajate?

Sem iz Domžal.

2. Koliko časa je minilo od smrti svojca?

To je bilo v devetem, se pravi v zadnjem razredu...vem, da je bilo 7. oktobra, zdej pa leto pa ne vem no. Se pravi ene, približno, štiri, pet,...ja ene osem je že kar.

3. Kaj se je dogajalo pred samomorom?

Ja pravzaprav je bila ena čisto navadna punca, normalno smo se družili, to je bila še osnovna šola, zadnji razred. Znake je kazala že prej in sicer enkrat, pol leta nazaj, ko je sicer to omenila in si je nekaj printala iz spletne strani google. Tako o samomoru in ne vem kaj in je sicer že imela pomisleke, vendar nihče po tem ni več govoril o tem, ona tega ni več omenjala, tako da se je potem to zgodilo čez pol leta, tako da ni nobenemu povedala. Zgodilo se je sicer kar tako, nobenemu sicer ni nič povedala in ja ona je prišla še v šolo, to se prav spomnim. Mi smo imeli pouk in ona je rekla, da gre pač zalit eno uro...pač s šolskim nahrbtnikom pač use normalno, kakor je rekla kolo sem pustila pri tebi, zdaj grem pa enega pač skaditi tja v naš bunker. In mi pač, tud vse ostale kolegice ja okej, okej se vidimo potem. No pol je pa ubistvu bilo tako, da je ona vmes, v tistem bunkerju se obesila, tako da je mogla imeti vse in vrv v tistem nahrbtniku, takrat tam pa vse, ko smo bili vsi zraven. Je pa ubistvu tako no, da takrat al pred tem, teh pol leta se je zdelo, kakor da vseeno živi življenje. Pač kakor da bi, saj ko gledaš

nazaj se zdi, kakor da bi hotela izkoristiti še vse te zadnje dni, da je hotela uživati, ampak da je vedela, da se bo pač ubila. Mi je pa res čudno, da je bila pa res mlada, če tako gledaš. To je bilo res štirinajst, petnajst let. Štirinajst let je bila stara ali še manj. Trinajst, štirinajst. To je res takšna starost, da si to res težko razlagaš. Mislim, zakaj pri teh letih, ko te najbrž čaka še celo življenje.

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Ne, saj pravim da prvič, ko je bilo to sej pač prvi znaki so sicer bili pol leta nazaj. Samo v teh pol leta se je tako obnašala pa tako se je dogajalo, da kakor ne ane, da je vse normalno. Pravzaprav je bilo še tako, da smo načrtovali moj rojstni dan, ki je pa nekaj dni za tem, preden je storila samomor. Se pravi, to je bilo pet dni prej, tako da ne, ne niti malo. Bilo je vse že naštimano, vse smo se zorganizirali pa tako, tako da noben ni vedel, da bo to storila, da bo prišlo do tega.

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Ne, razen tisto, kar je bilo pred pol leta.

Kako ste se počutili v tem procesu?

Sej ubistvu še zdaj ne morem razumeti tega. Mislim, še zdaj mi gre na jok. Sam itak sem že tako zelo čustven človek. *(Solze pridejo v oči, premeša cedevito v kozarcu in izpusti žlico)* Veš kaj, to je bilo res grozno takrat. (v joku razlaga) Ja fora je v tem, da takrat je bilo res čudno, mislim, težko je to razumeti, sploh ko si enkrat tako mlad, pa še vsi smo bili v šoli, sošolci pa tako ane, res smo se družili tam vsak dan pa obmetavali z balončki, pa to no, res tako otroško druženje pa vse to. Še zdaj mi je pač tako, si ne morem razložiti tega. Zakaj sploh, mislim, ne zdaj zakaj ona ampak, zakaj bi si sploh vzela življenje pri tako mladih letih, glede na to, da imaš še celo življenje pred seboj. Pravzaprav še zdaj ne razumem in še zdaj ne vem kako naj drugače čutim to, kakor da sem žalostna.

Kako ste reagirali, ste komu povedali, ko ste pol leta prej opazili znake?

Ja takrat je bilo to tako, kaj je s tabo pa itak da ne, ne vem kaj. Pač to je bilo bol tko, pač mišljeno bolj kot hec, kot pa da bi si kdo jemal resno. Mislim, ne vem sploh kaj, mislim reagirali smo, res je bilo neverjetno. Mislim, še zdaj je neverjetno, mislim da si ti tako sposoben, da imaš tak pogum to narediti, se obesiti, pač res kupiti ta štrik, iti tja, vse navezati pa še to nekaj časa traja ta smrt. Saj to je bilo najbolj grozno, jaz sem imela res srečo, da tega nisem videla, ampak ona je imela takrat menstruacijo in ko se obesiš, so to res znaki. Mislim, jezik oteče, vse ti odteče in tudi ne vem, menstruacija in vse to...mislim, jaz sem samo srečna, da je nisem videla takrat. Ker pač te kolegice, je bilo glih tako, da sem imela še en izbirni predmet v devetletki, osmo uro, one so šle pa pač tja ane pač pogledati, kaj zdaj to, ker se ni

javljala več na telefon. Hvala Bogu smo imeli takrat že telefone (*z žličko kroži po prazni skodelici kave, glas se ji trese*) ja in sta jo našli ane, dve kolegici pač tam. Jaz sem samo vesela, da tega nisem videla, mi je vsaj ostala v drugačnem spominu. Mislim povedala, saj so itak starši potem takoj zvedeli, pa še v zdravstvu imamo sorodnico, tako da so že takoj izvedeli. Čez čas pa sem itak o tem govorila, sem povedala skoraj vsem, ki so mi pač bližnji.

Ali je imel umrli kakšne težave, se je spopadal s kakšno boleznijo?

Bolezen ne, starša sta bila sicer ločena, ampak to ni bila nobena taka stvar ali pa ne vem te ljubezenske težave. Nobena ni bila to taka stvar, da bi bila res huda ane, saj tudi to je bilo nenavadno. Vseeno so imeli, so normalno stali v družini in finančno in pač tko mela je starejšega brata pa mami pa tko glede tega je bilo pač normalno in saj veš kako je to ta mladostniška zaljubljenost pa ne vem kaj ampak zdaj prav en tak razlog, da bi iz tega lahko iskali, mislim je potem še toliko bolj hudo, ker ločitev je bila že toliko prej. To je tako nenavadno, ker pač starša sta tudi dovolj blizu živela, se je tudi videvala z obema. Saj tudi ona ni vsega, mogoče je to tiščala v sebi pa to ampak ne moremo vedeti. V teh stvareh, ki jih je zapustila, ni jasno videti, da bi bil kakšen razlog. Tako da ne.

Kaj mislite, da je bil povod, ki je pripeljal do odločitve, da naredi samomor?

Saj če bi to vedela, bi bilo tudi meni lažje. Mislim, ker še zdaj mi ni jasno. Res tako v resnici ... Zakaj, ker ni razloga ane! Mislim, če tako pomisliš, to je res najstništvo. Saj misliš, da je konec sveta, samo ponavadi glih ne narediš samomora.

Kako ste izvedeli, da je vaša prijateljica naredila samomor?

Ja od teh kolegic, sošolk. Mislim, takrat je bilo itak grozno. Od tistih dveh punc, ki sta jo našli.

Kako ste reagirali in kako ste se ob tem počutili?

Še zdaj in takrat nisem mogla razumeti. Samo spomnila sem se, o fak, res je omenjala že to. Pač pol leta nazaj. Vsi smo si to vzeli bolj kot hec pa kot neresno ane, ampak ubistvu sem se takrat na to spomnila, tko mogoče bi pa lahko to opazili ali pa, kej če bi se resno lotili. Ampak pri trinajstih, štirinajstih ti težko razmišljaš o tem in o posledicah. Vse je bolj samo zabava. Sem pa itak jokala pa sploh je bilo grozno v šoli. (Začne jokati) Sploh je bila ona že tako najmlajša v razredu med nami. Tako da še to. Neverjetno no. Potem smo imeli vsak ene svoje težave. Na šoli so vsi jokali. Nikomur ni bilo jasno, zakaj pa kako, mislim nismo no razumeli, tko da sploh smo imeli takrat tako neumno ravnateljico, ki je hotela en red uvajati. Mi bi se mogli pač kaj pogovoriti o tem pa so to pač hoteli bolj tko, pomesti pod preprogo. Mislim, saj smo naredili nekaj na koncu leta na tej valeti še neko pesem pa ne vem kaj (*joka in razlaga*) pa tako v spomin, samo se noben ni mogel znat soočiti s tem. Mislim, da je to celi naš razred

zaznamovalo, sploh ker je res ena takšna stvar, ki si jo ne moreš razlagati. Mislim, da pri tako mladih letih pride. Enkrat sem sicer imela nek pogovor pri ravnateljici pa je bilo to bolj tako, mislim sploh ni bil pogovor niti, da bi se kaj pogovorili. Tudi oni se niso znali soočit s tem, mislim, saj je bilo res grozno takrat. Pač problem je bil v tem, da je tej ravnateljici šlo bolj za ugled šole kot pa za dejansko znanje, čustva in da bi nekaj naredila na tem. Zdaj se je to malo zamenjalo, ampak takrat je bilo pa, bolj se je šlo za ugled šole in da se bo to malo pometlo.

Kako ste žalovali?

Nisem je nikoli pozabila. Itak živiš s tem. Težko rečem, ker je bilo res toliko časa nazaj, ker takrat sem pač jokala in nisem mogla razumeti. Bolj sem se to spraševala zakaj. Ko itak toliko časa mine se pač ne sprašuješ več pa se samo sprijazniš z dejstvi, da te osebe ni več. To je pa tudi to, kar sem naredila. Skušala sem tudi jaz to potlačiti, ker nisem razumela zakaj, nisem imela odgovorov.

Kakšni so bili vaši občutki v času žalovanja?

Joj zdaj se res ponavljajo moji odgovori, samo bila je res tako mlada in težko je bilo razumeti. Tudi starši sicer so mi pomagali. Pogovor sicer najbolje pomaga, ampak mogoče smo jih imeli takrat premalo. Bi mogoče to še bolj pomagalo, da probaš to nekako preboleti in se vsaj še z nekom pogovarjaš o tem. Saj smo vsi takrat to doživeli. Je pa bilo ja ... vsak drugače doživlja to. Jaz takrat ... Bila sem žalostna, zdaj pa da bi tko nekako žalovala, se niti ne spomnim. Najbrž sem to vse nekako potlačila.

Kako mislite, da so se počutili drugi bližnji?

Tako bratu, očetu in mami je bilo to zelo nerazumljivo. Jaz se zelo spomnim pogreba in še tisto prej, ko smo bili. Z bratom sem se sicer po tem še parkrat videla, slišala, ampak so šli vsi po svoje naprej. Jaz si ne znam predstavljati, kako je, če se ti otrok ubije, sploh pri teh letih. Jaz potem nisem mogla več potem hoditi do njih na obisk ali karkoli. Nisem mogla. (*zajoka*) Saj mi je žal po eni strani. Brata še kdaj vidim, ampak mami pa ne bi mogla niti pogledati v oči. Sploh ne vem, kaj bi ji rekla, ker mi je to tako grozno. Starši so se o tem hoteli pogovarjat, profesorji niso imeli dovolj vloge tukaj, so naredili samo še slabše. Spomnim se, da smo bili potem vsi nekako razpuščeni. Drugače so nas začeli obravnavat. Fantje so takrat itak začeli delati pizdarije, uničevali stvari, tako da. Res je šlo hitro tisto mimo. Hoteli so pozabiti na to. Moji starši so bili pa, mislim mama je bila super, se je hotela pogovarjati z mano, mi hotela karkoli omogočiti, ampak mi je itak ... mama je bila najbolj v pomoč.

S kom ste se o tem dogodku pogovarjali?

S starši, prijateljicami, prijatelji, sošolci, sošolke, s fanti potem kasneje. S profesorji, učitelji se takrat nismo o tem pogovarjali, še manj pa z ravnateljico. To je bil bolj ožji krog.

Ste iskali strokovno pomoč, pomoč socialnega delavca? Ste se obrnili po pomoč na kakšno organizacijo?

Ne, bi pa morala iti, najbrž vsi, samo takrat tudi v šoli niso znali reagirati. Pedagoginja je zdaj ravnateljica in verjamem, da tam zdaj vse normalno stoji, ampak prej pa ne. Sicer je bila ona takrat v šoli na voljo, levo od tega ampak ne, ni bilo pogovorov. Šola je normalno potekala naprej.

Koliko časa je trajal proces žalovanja?

Saj itak to ni zdaj tako žalovanje, da ne moreš naprej. Itak življenje teče naprej, saj ni bilo zdaj, da bi se svet ustavil. Mi je dalo pa res razmišljati. Malo je to res otežilo stvari, da se ni vedelo, kaj pa kako. Potem pa to spraševanje. Prav za žalovanje težko rečem. Itak je najhuje na pogrebu pa potem, ko srečaš koga od bližnjih pa tistih, ko smo bili takrat skupaj. Težko rečem zdaj to v letih, je to neko obdobje, jaz se velikokrat spomnim še zdaj na to. Jokam še zdaj tudi. Težko odgovorim, mislim da se to sploh ne meri v nekem obdobju. Saj žalosten si lahko skos ampak skušaš to potlačiti in iti naprej. *(zajoka)* Saj ne pravim, da je to rešitev, jaz sem to pač naredila. Pa tudi, ko se je potem začelo s srednjo šolo, je bilo ful grozno, ker takrat se je pa glih tista naša sošolka ubila v Lipi, ko je bila tista scena. To je bilo tudi pol leta vmes in je bilo res drugo za drugim. Tisto tudi težko razumeš, da te nekdo pohodi. Tko da ja, potlačiš to. Recimo eno leto da je bilo sploh zelo hudo, pa še zaradi tega drugega dogodka potem.

Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

Bolje sem se počutila, da je nisem videla takrat obešene, da sem jo ohranila v lepem spominu. Pa imela sem par slikic pa tako. Drugače pa pogovori, saj drugega ni. Ker res ni to zdaj, da bi bila ena stvar, s katero se zamotiš. Mislim, lahko se zamotiš skos, samo enkrat, ko prideš domov in preden greš spat, valda o tem razmišljaš. Takrat, ko se umirimo. Pogovori, definitivno.

Kakšna je bila vrnitev nazaj v šolo?

Saj smo imeli skos šolo, tako da ni bila vrnitev. V živo se spomnim smo imeli enkrat športno vzgojo pa smo vsi tam jokali. Ne vem pa niti, kako so se fantje s tem soočili. Eni so se skušali delat neke frajerje pa tko, mi smo bile pa res bolj tam, na pol jokale. Ni bila ravno vrnitev, smo bili kar v šoli. Mislim je bilo grozno, celo leto je bilo še grozno, še na valeti. Potem je bilo pa malo lažje, ker nismo bili več sošolci, smo šli v srednjo šolo in so se začele dogajati druge stvari. Zdaj se pa zelo redko vidimo. Takrat smo se vsi razgubili, glih zaradi tega. Saj se je zdelo, kot da bi se pač povezali, tko dve leti nazaj smo se sicer videli vsi skupaj, to nas vse povezuje. Pač ko se vidimo s temi enimi, ki smo pač res skupaj, smo pač res kolegice. Sicer se

ravno ne družimo, ker smo šle vsaka svojo pot, ampak to nas je ful bolj povezal. Ni zdej da ravno o tem govorimo, ampak bomo pa zmeraj ostali povezani in kadarkoli se vidimo, je čisto drugače kakor z drugimi. Bolj povezano se počutimo.

Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

(Zajoka) To je bilo res tisto prvo otroško druženje z nekom. Prvič sva skupaj novo leto praznovali, prvič so meni pustili ven, ne vem, v četrtem razredu, ko sva skupaj petarde metale. Mislim ja milijon stvari. Vsega se spomnim kot bi bilo včeraj. Pač to mi je res bedno no, ker res je bilo uno ko se enkrat začneš družiti in si majhen ti to itak vse ostane. Pa obmetavanje z balončki, pa sežiganje dnevnikov pa ko smo še kadili šišo. Res vsega se spomnim, res se mi je vtisnilo v spomin, ko smo imeli kavanke, namesto čajanke vsako nedeljo. Tko no, res se je zdelo na polno življenje. Pa skos smo se dobivali na eni klopici pa takrat je ona začela kaditi cigarete. Pa vem da je imela potem skos te lake za lase, kreme za roke, vse tko pripravljeno. Pa mi smo imeli par lokalov okrog pa smo začeli tja hodit pa za eno reko tam pri nas. Pa ona je tam kadila, skoraj vsega se spomnim. Res čisto vsega, teh trenutkov. Mislim, res sem vesela, da je nisem videla mrtve. Zaradi tega mi je malo lažje. Moram reči, da so mi ostali te lepi trenutki v spominu, kako sem pri njej visela cele dneve, kako sva se s kolesi okoli vozile, vse no. Vsega se spomnim. Saj se zdi res tako dolgo nazaj ampak res sem se takrat samo z njo družila. Se dobro počutim in kakorkoli obrnem, tudi če je ni več, res smo se družili, zajebaval, se pogovarjal. Takrat so se začeli na Kanalu A tisti sms-i pa to, pa je ona pol zajebavala ljudi. Tko res lepi spomini no.

INTERVJU 6

Šesti intervju je potekal v Ljubljani 30.08.2013 od 15.32 ure in je trajal približno štirideset minut. Moja sogovornica je imela 26 let in je zaradi samomora izgubila svojega brata.

Od kod prihajate?

Jaz sem iz Domžal.

Koliko časa je minilo od smrti svojca?

Dva meseca.

Kaj se je dogajalo pred samomorom?

Jaz nisem opazila, da bi se tako, da bi se tako eno leto čudno obnašal, ampak se je pa obnašal en mesec bol tko čudno, da sem jaz porajtala. Sploh pa zadnji teden, ker je bil tak brez volje pa ni hotel nikamor iti. Ko je prišel do mene, ja al pa ne vem, ni hotel iti na kavo al pa recimo kam ven. Tak je bil brez volje, pa ni hotel nikamor iti pa tko, kar gledal je televizijo, ko je bila

ugasnjena. Tak je bil no, ne vem, že tako ni bil preveč zgovoren, ampak zadnje čase je bil pa sploh bolj odsoten pa ful je bil žalosten. Nazadnje, ko sem ga jaz videla, ene tri dni pred tem je bil ful, ful žalosten, prav čutila se je tista žalost v prostoru, če si mogoče znaš predstavljati. Tko jaz sem mu še rekla, da ga imam ful rada, pa je bil kar tko tih. Ne vem. Pač ful je bil drugačen. Mami je isto opazila kot jaz. Jedel je stvari, ki jih ponavadi sploh ni maral recimo, pa se nič ni pritoževal, pa da je ful skromen naenkrat ratal, da nič ne rabi, nobenih zadev, kar mu je tako kaj ponudila. Je pa on živel drugje, pri očiju, jaz sem pa živela pri mami, zaradi tega, ker on je imel enega psa in živel v hiši. Midve z mami pa živiva v bloku in je on vsak dan prišel k mami na kosilo. Tako da je bil zdaj zadnji mesec pol dneva pri njej. Od kosila pa do večera, do petih, šestih popoldne kakšen dan. Prej je pa hodil samo na hitrco pojesti pa domov ane. Ali pa če je šel jesti na kosilo, je bil potem še hitreje v službi. Prej ni bil toliko časa pri nama, zdaj je bil pa res ful dolgo časa, sploh kokr je mami rekla. Da je bil pa on ful drugačen, je pa tudi oči porajtu, da mu ni hotel več pomagati pri nobeni stvari, samo oči je mislil, da je pač len, da se mu nič ne da, da računalniške igrice igra cele dneve. Čeprav jaz sem potem tudi videla, da si je on internet odklopil ane, da si sploh ni plačeval, tako da ni igrice igral nič in ne vem kaj je delal on cele dneve noter. Je pa prej tko z mano hodil na kavo pa na čik, zadnje čase pa ni hotel iti nikamor z mano. Niti ni hotel v trgovino iti, ko sem mu jaz kuhala. Ne vem, kokr da bi se po eni strani bal iti ven, glej jaz imam filing, da je bilo zadaj eno izsiljevanje. On je dvignil en kredit januarja, mi smo to šele potem videli na banki, ko smo šli vprašati, če je še kaj dolžen bil ali pa če je še kak limit treba pokriti. Ampak je dvignil pet jurjev kredita januarja pa vsak dan po nekih spiskih naj bi dvignil 400€ ven pa si nič ni kupil, tudi nič novega za obleči, to bi itak videle z mami ane. Tko, ko zdaj razmišljam za nazaj, mogoče da se je koga on bal, da je bil kar pol dneva pri mami pa psa si je nabavu štiri mesece pred tem, ko je to naredil. Kot da bi se hotel nekako zaščititi, ker si je stafforda vzel. Ker veš kakšen je stafford, tak velik in naj bi bil drugače ful nevaren, če ga tako vzgojiš, lahko nekoga napade ane. Čeprav je ta naš ful prijazen, ne bi ugriznil al pa napadel. Pa enega prijatelja je imel, s katerim sta bila skos skupaj, pa za unga prijatelja vsi govorijo, da se ukvarja z nečem tko, čeprav dokazati mu noben nič ne more. Tudi policija, ko je naredila preiskavo, niso nič odkrili. Zdaj se je policija nehala s tem ukvarjati, tako da so rekli, da nimajo nobenega suma na kaznivo dejanje, pa so ustavili preiskave. Jaz mislim, da je bilo kakšno izsiljevanje zadaj. Pa tko če pogledaš, kam bi pa dal ta denar, kokr ne vem, al bi ga kdo izsiljeval al bi pa dal ta denar v ene stvari pa se mu nekaj ni izšlo ane. Ne vem. Mogoče grdo, da tako mislim, samo kaj naj si drugega mislim, kakor to.

Kako ste se počutili v tem procesu?

Tko čudno, ker je bil res drugačen.

Ste pričakovali, da se bo to zgodilo?

Ah kje, ne, niti najmanj.

Ste opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru?

Pač ja, da je bil žalosten ampak jaz nisem pomislila, da bi kaj takega sploh bilo možno. Ker na take stvari ne razmišljaš.

Se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave?

Jaz mislim, da je bilo nekaj. Tko ne vem, kam bi pa dal 5 jurjev dnarja. Ali ga je nekam vložil ali ga je pa nekdo izsiljeval. Nekaj od tega je moralo biti. Ni pa doma nič omenil, še najboljšemu prijatelju ni omenil, da je dvignil kredit.

Ločitev ga pa po moje ni prizadela, je že ful dolgo časa nazaj. On je bil navajen tega že od skos. On je hotel ostati pri fotru, ker je imel več prostora. Saj sva mu z mamico ponudili, da pride živet k nama, pa je bil tiho. Sva obedve videli kok je žalosten, pa je bil kar tiho, nič ni reagiral na to.

Mislite, da so bile njegove težave povod, ki je pripeljal do odločitve, da naredi samomor?

Ja, bi skoraj rekla, da je bilo nekaj v ozadju. Drugač ni bil tak, da bi se kar vdal, pa da bi rekel brezveze je živeti. Mislim, da so bile najhujše težave zadaj za tem. Ful je bil vesel pa ful je imel prijateljev pa imeli so ga radi. Ni pa nobeden vedel za kakšne take težave. Saj jaz sem govorila z njegovim najboljšim prijateljem, ker sta se one dva vsak dan slišala, res vsak dan ane, ker tud ker je on živel drugje, pa ni vedel za nič takega. Ni vedel za kakšne take podrobnosti, ki sem jih jaz izvedela, ko sem še govorila s tem policajem. Ja nič ni vedel, tako da mislim, da je zadaj kakšno izsiljevanje, pa verjetno je prikrival, ker ni hotel še drugih vpletati v to. Ne vem, da bi to kaj spremenilo ali ne bi spremenilo. Kot da bi bil že odločen in je bil že v svojem svetu takrat. Mu je bilo že vseeno takrat za vse. Veš kaj naj bi bilo to pač že splanirano, ker tam na podstrešju je bila tema in to se je zgodilo pač okoli dveh, treh ponoči. Kriminalist je rekel, da je bilo to že splanirano, pa je samo odlašal, odlašal in potem se je odločil en dan. Samo če bi zdaj vedela, bi hotela to preprečit. Dala bi ga na kakšno zdravljenje, če bi lahko pa če bi mu pomagalo, ker verjetno je imel tudi depresijo. Nikomur se ni zaupal, pa če so bila kakšna izsiljevanja, to bi se dalo vse rešit. Vse bi se dalo pogovoriti pa zmeniti, karkoli. Ker to ... Ne bom rekla, da je izbral najslabšo možno pot, samo je še toliko drugih rešitev. Tko on je svojemu najboljšemu prijatelju vedno rekel, da je ful zmatran in tudi on ni opazil, da je bil ful čudne volje pa pač tko ni se mu dalo nič pogovarjati. Če ga je on vprašal, če je kaj narobe, naj mu pove, pa je brat rekel, da je samo zmatran ane. Ta njegov prijatelj je pa mislil, saj jaz sem tudi kdaj zmatran in mu ni težil. Pa vsak dan sta se slišala pa

tko nikoli ni nič pojамral. Samo pogovarjala sta se, kdaj bo brat prišel na morje, kdaj se bosta šla s kajakom voziti pa tko take stvari o psih. Ampak da najboljšemu prijatelju ni povedal, kaj se mu dogaja. Nič. Hotel je pa iti pred pol leta na Nizozemsko živeti. Je bil tam en teden in je prišel domov čisto navdušen, da tam je čisto hudo, da naj prodamo stanovanje, da gremo vsi tja gor pa kok je tam zakon, da so ljudje ful prijazni. Pa zgubil je denar tam pa so mu ga vrnili, da so kar prišli na ulico za njem in mu vrnili denarnico pa tko, da je ful prijatelj tam spoznal, pa da bi mu lahko delo zrihtali pa se je on hotel kar preselit čez en mesec. Pa smo ga vsi čukasto gledali, ne moreš se kar tako preseliti. Po moje bi tam bil srečen ane. (zajoka)

Kako ste izvedeli, da je vaš bližnji naredil samomor?

Našla sem ga jaz. Zaradi tega, ker se ni javljal na telefon, sem šla gledati, kje je.

Kako ste reagirali?

(*Nekaj trenutkov tišine, nato nadaljuje s solzami v očeh*) Ubistvu nisem, mislim tko dol sem zbežala pa nisem sploh verjela, da se je to sploh zgodilo. Je bil ful čuden. Ni si več bil podoben pa oblečen je bil drugače, kot sem ga bila vedno navajena, zrihtanega v kavbojkah, takrat je bil pa ful zanemarjen pa pač v eni trenirki, ves v sivi pa v kapi. Ga nikoli s kapo nisem videla, ker je vedno govoril da bo plešast, ker se je zmeraj zajebavu, če je kdo imel kapo na glavi, da ima plešo. In pač uno, čisto drugačen mi je bil. Mene so potem pač odpeljali k sosedom. Jaz sem se jokala ful, ker nisem verjela, da je to res on. On se je obesil na podstrešju pa štumpf si je dal v usta. Baje če se obesiš po dvajsetih sekundah nekje naj bi umrl.

Kako ste se ob tem počutili?

Zjokala sem se, nisem mogla verjeti. So bili ful posebni občutki, ne znam jih sploh opisati. Jaz sem samo razmišljala, kako bom jaz mtki povedala, kaj se je zgodilo. Pa ne vem, kar trgalo se mi je, tko pol stvari se sploh ne spomnim, kaj se je dogajalo. Od takrat, ko sem ga našla pa do takrat, ko je kriminalist prišel do mene in mi dal roko in mi je rekel sožalje sem ga napizdila, kaj mu ni jasno ane, da ga še oživljali niso. Ja potem sem šla pa z unim sosedom iskat mami, ker je prišla z vlakom iz Ljubljane. Sva jo šla iskat na železniško, pa je ni bilo tam, pa sva šla potem na avtobusno in je bila tam in je vedela, da je nekaj narobe in je hotela priti domov. Potem se pa spomnim samo tega, da so vsi jokali sosede. Ne vem, dosti hitro se je vse skupaj zgodilo. Uni reševalci so prišli ja takoj no. Vse v roku ene ure. So rekli, da je to že ene 10, 12 ur, 13 je že mrtev. Oni so ga odvezali pa so ga potem z rešilnim vozom, mislim z unim avtom odpeljali. Ja pa še to je ful čudno, da se ga sploh nisem upala dotakniti, jaz sem samo zbežala stran. Jaz ga sploh nisem probala oživljati, jaz sem samo vedela, da je to to in da je umrl. Čudno je, kako to čutiš. Pa ko sem hodila okoli hiše, jaz sem ful čutila, da je nekaj narobe, al da sta se s fotrom pobila ali pa kaj podobnega, ker sem tudi vedela, da sta onedva

nekaj časa že skregana, mislim, da se ne pogovarjata. Jaz sem si mislila, zdaj si si pa nekaj naredila in sem šla jaz potem noter in sem iskala, sploh ga nisem našla in pol, mislim enostavno sem dol zbežala. Ne vem, nisem upala iti tja do njega pa ga oživljati. Meni je bilo grozno tisti čas, ker ne vem, kakor da je ena pošast pa sem zbežala stran, ker si nisem upala noter na podstrešje. A veš ko odpreš vrata pa potem, ko sem videla to (*tišina*), tko no, težko ti sploh opišem pa tudi čudno reakcijo sem imela. Pa tudi potem ga nisem mogla pogledati, ko so ga nalagali v avto. Sem šla kar stran in ostala tam pri sosedu. Nisem mogla sploh. Sem ubistvu dojela, da je brat mrtev šele, ko sem jaz videla fotra, ko je prišel domov. Sem kar upala, da ni brat tam, da je fotr. Saj to je ful grdo, samo jaz imam brata ful rajši od fotra ane.

Kako žalujete?

Sem pa zdaj za mami skrbela pa vse sva skupaj počele in je kar ne vem, zablokiraš se, da ne kažeš čustev. Pa delam, pa s prijatelji sem pa fantom. Pa lažje mi je, ko se zamotim z drugimi stvarmi in ne mislim na to. Meni je bilo najhujše takrat, tisti teden, par dni potem je bilo pa treba itak toliko stvari za pogreb urediti pa je bilo vse sorta stvari, še babica je bila potem ful bolna in sploh nisem toliko žalovala.

Nisem se še sprijaznila s tem, ful je bil mlad. Se pa s psom ful zamotim, me je tko v veselje spravil. To je ubistvu njegov kuža, ki sva ga z mami vzele k sebi pa je res faca. Če ne bi bilo njega, bi bilo ful težje. Tako se pa imava z mamo z njim ful za ukvarjati, pa pozabiš na tisto žalost.

Kakšni so zdaj vaši občutki?

Pač ne vem, mogoče nekaj časa zanikanje ane, da se sploh ni zgodilo, potem po drugi strani žalost, pa da se probam sprijaznit. Občutki so tko pač, kaj naj rečem, mogoče sem jih potlačila dol v sebe, po drugi strani sem pa še vedno ful žalostna, samo ne kažem tega (sprememba glasu).

S kom ste se o tem dogodku pogovarjali?

Ja z družino sem se o tem pogovarjala pa s prijatelji pa s fantom.

Ste poiskali strokovno pomoč?

Ne, to pa nisem.

Kako se po vašem mnenju ostali bližnji soočajo z izgubo?

Mami se še kar uredi drži, ampak ima dneve, ko se ful joka pa kakšne dneve čisto uredi, čisto odvisno kakor kdaj. Aaaam, pač proba se zamotiti z vrtom pa da ni skos doma, da kam gre, bolj kot prej je s prijateljicami, pa psa imava, to ful pomaga. Fotr se je pa bolj vrgel v delo. Tako da, je že prej ful delal, zdaj pa še več dela kakor prej. Pa ratel je tudi bolj prijazen do nas. Se je tko spremenil, se tko pozna, da mu je ful žal, ker se je prej odmikal od vseh ane.

Zdaj je pa ful prijazen, skos nekaj nosi domov pa tko. Tko hoče pokazati s hrano, da mu je verjetno žal ane. Se hoče nekako prikupit nazaj. Pa da bi bili vsaj mi zdaj prijatelji. Ja obema je bilo ful hudo

Kaj vam v času žalovanja najbolj pomaga?

Meni najbolj pomaga moj pes in moj fant. Pogovori z mami, ker midve sva ga pač še najbolj poznali, sej moj fant ga ni tako dobro poznal, pa pač obujava skupne trenutke, kaj je bilo kaj takega lepega, pa se probava tega spomnit.

Kako se počutite danes, ko pomislite na izgubljeno bližnjo osebo?

Ja ful mi je žal, da nisem več časa z njim preživela, to, zaradi tega ker se mi skos nekam mudi. Šele ko se je to zgodilo, sem se tko zavedala, kako je minljivo vse skupaj, da si moram več časa vzeti za ljudi ane, ne pa skos nekam hitet tko kakor je v moji navadi. Ja drugače lepih trenutkov se spomnim, jih je veliko ane. Pač na morju, najine kave pa tko zafrkancija, k sva se kej hecala, tko dosti jih je. Pa spomnim se kako sva šla nazadnje s psom na sprehod pač tam pri nam ob vodi, takrat no mi je ostalo v spominu, ker je bil tak nasmejan samo po drugi strani se mi pa zdi, kot da mi je hotel nekaj povedati pa mi ni mogel. Midva sva bila drugače ful ljubosumna drug na drugega, ko sva bila majhna pa sva se ful kregala (*smeh*). Midva sva itak vedno hotela pač vse isto pa isto pozornost imeti. Sva mogla imeti iste rolke, samo pač drugačne barve. Al pa kotalke sva mogla iste imeti ane. On je imel zelene jaz pa vijolične. Te hecne stvari. Pa kako je on pač v kino hodil ane, jaz sem bila ful jezna, ker je bil toliko mlajši, pa je lahko tko hodil v kino samo z mojimi prijateljicami pa z mano. Tko ful se je štulil pa mu je blo lušno. Je še toliko spominov, ki so taki hecni.

10. POVZETEK

V teoretičnem delu diplomske naloge sem najprej predstavila krizo, ki kot situacijsko pogojena stiska pri ljudeh sproža najrazličnejše misli. Pri nekaterih se tovrstne misli stopnjujejo v samomorilne misli, ki lahko pripeljejo do načrta ali celo namena. Ljudje, ki se znajdejo v tako hudih stiskah, nazadnje ne najdejo več izhoda, kar pa lahko pripelje do samomora. V nadaljevanju teoretičnega dela sem tako opredelila samomor, dejavnike tveganja in načine preprečevanja samomora.

Večji poudarek sem namenila žalovanju bližnjih po samomoru. Za vse bližnje, ki so doživeli smrt ljubljene osebe zaradi samomora, je bila to težka izkušnja, s katero so se morali soočiti ali pa se še vedno soočajo. Vsak izmed bližnjih je našel svoj način soočanja z izgubo, ki mu je najbolj pomagal pri soustvarjanju nove poti brez bližnje osebe. V teoretičnem delu sem poleg procesa žalovanja predstavila še negativne občutke v procesu žalovanja, opisala kje vidim prispevek socialnih delavcev v času žalovanja in raziskala, kam se bližnji po travmatičnem dogodku lahko obrnejo po pomoč.

Drugi del diplomske naloge zavzema raziskava. Namen moje raziskave je bil poizvedovalen. Želela sem izvedeti, koliko časa je minilo od smrti bližnjega; kaj se je dogajalo pred samomorom; ali so pri bližnjem opazili kakšne znake, ki bi namigovali na namero po samomoru; ali se je umrli spopadal s kakšno boleznijo ali imel kakšne težave; kako so bližnji izvedeli, da je bližnji naredil samomor; kako so ob tem reagirali; kakšni so bili njihovi občutki, ko so izvedeli za samomor bližnjega; kako so žalovali; kakšna čustva in občutki so bili prisotni v času žalovanja; s kom so se o tem dogodku pogovarjali; ali so poiskali strokovno pomoč; kaj jim je v procesu žalovanja najbolj pomagalo in kako se počutijo danes, ko pomislijo na izgubljeno bližnjo osebo. V času od 15.08.2013 do 30.08.2013 sem opravila šest intervjujev, ki sem jih kvalitativno analizirala in prišla do nekaterih zaključkov.

Bližnji so preden se je zgodil samomor, pri pokojnih opazali spremembe vedenja, duševne stiske, odvisnost, bolezni in soočanje pokojnih z različnimi težavami. V času pred samomorom pokojnega so se bližnji soočali predvsem z neprijetnimi čustvi kot so krivda, zmedenost, nemoč, groza, strah in nerazumevanje situacije. Pozitivna čustva s strani bližnjih pa so se kazala kot upanje, da bo še vse dobro. Ugotovila sem, da so se umrli v času pred samomorom spopadali z duševnimi stiskami, stiskami iz preteklosti, boleznimi, zasvojenostjo in drugimi težavami, ki so bile po mnenju bližnjih povod za samomor.

Vsak izmed bližnjih je našel svoj način žalovanja, pri eni izmed intervjuvank pa žalovanje ni bilo prisotno. Najpogosteje so bližnji žalovali z jokom, skušali so se zamotiti s hobiji, obujali so spomine, skušali razumeti situacijo ali pa so čustva poskusili potlačiti. Presenetila me je ugotovitev, da nihče, razen ene intervjuvanke, zaradi izgube svojca ni poiskal strokovne pomoči. Bližnji so se po pomoč in pogovor zatekli k svoji družini, prijateljem in partnerjem. V procesu žalovanja pa jim je najbolj pomagala narava, služba, pisanje pesmi, sporočila, ki so si jih razlagali po svoje ter odkriti pogovor z družino, prijatelji in partnerjem.

Tako ostali bližnji kot tudi sama danes ob misli na bližnjo osebo občutim pozitivna čustva, počutim se pomirjeno in se spominjam lepih trenutkov, ki jih ne bom nikoli pozabila.

Predzadnji del diplomske naloge sestavljajo še priloge, v katerih so navedene smernice za intervju in zapisi vseh intervjujev.