



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

DIPLOMSKA NALOGA
ŽALOVANJE STARIH LJUDI PO SMRTI PARTNERJA

Mentorica: Izr. prof. dr. Jana Mali

Avtorica: Eva Tomažič

Ljubljana 2015

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Eva Tomažič

Naslov naloge: Žalovanje starih ljudi po smrti partnerja

Kraj: Ljubljana

Leto: 2015

Število strani: 173

Število prilog: 3

Mentorica: Izr. prof. dr. Jana Mali

Ključne besede: žalovanje, smrt, stari ljudje, občutki, odnosi, pogreb, strokovna pomoč

Povzetek: V diplomski nalogi sem raziskovala, kako se stari ljudje spoprijemajo s smrtjo partnerja. S pomočjo raziskave sem želela ugotoviti, kakšen odnos sta imela partnerja in kako se je ta pred smrtjo spremenil, kakšni so odnosi z družino, sorodniki in sosedi, kakšno pomoč so dobili stari ljudje po smrti partnerja in kaj potrebujejo, kakšen odnos imajo do smrti, kako so se spreminjali občutki in kako so občutili obdobja žalovanja, kaj žalujoči pogrešajo, kako je na njih vplival pogreb, kakšno strokovno pomoč si želijo. Rezultati so pokazali, da stari ljudje po smrti partnerja žalujejo, ampak ne občutijo vsi istih občutkov in obdobjih žalovanja. Kljub temu da je smrt pričakovana, pa je prvo, kar občutijo, šok. Čas je v pomoč pri žalovanju, a žalovanja ni mogoče časovno omejiti. Prevladuje strah pred pogovorom o smrti. Strokovne pomoči stari ljudje ne izkoriščajo. Partnerja pogrešajo. Pogreb je prelomnica in po pogrebu je žalujočim težje, začutijo osamljenost. Vendar se vsi ne želijo pogovarjati o občutkih in vsi si ne želijo družbe. Smrt partnerja ne vpliva vedno na odnose v družini, s sosedi in prijatelji. Bolje se počutijo, ko so aktivni. Pri nošenju črnih oblačil ima pomembno vlogo tradicija. Vera ni nujno v pomoč. Strokovno pomoč bi bilo treba bolj približati ljudem, ki ne živijo v mestih, na voljo bi jim lahko bila pomoč pri opravilih, ljudi bi bilo treba izobraževati o smrti in žalovanju, več socialnih delavcev bi lahko bilo zaposlenih v zdravstvu.

Title: Mourning of older people after the death of their partner

Key words: mourning, death, older people, feelings, relations, funeral, professional help

Summary: The main purpose of my diploma thesis was to ascertain how the older people cope with the death of their partner. With the research I tried to establish what was the relationship between the partners, how it had changed before the death, what were the relations with the family, relatives and neighbours as well as what kind of help they have been provided with after the death of the partner and what it is that they needed. I have tried to find out older people's attitude towards the death, how did the feelings change with time, and how they perceived different stages of grief. I was also dealing with questions on what older people in grief are lacking, what was the impact of the funeral and what kind of professional help they would find useful. The results have shown that older people are in grief after the death of the partner; however their feelings and the periods of mourning differ. Even if the death is expected the first reaction is the one of shock. Time helps with the feeling of grief but at the same time it is not possible to limit the time. Usually they feel afraid to talk about death. They don't seek the professional help. They miss their partner. The funeral is a turning point, they feel worse and lonely. But not all of them want to discuss their feeling nor to be in a company. The death does not necessarily have an influence on the relations in the family, with neighbours and friends. They feel better if they are active. Tradition is very important when it comes to the practice of wearing black clothes. Faith is not necessarily a helping factor. Professional help should be more introduced to the older people that do not live in cities; others could help them with their chores, people should be educated about death and grief, more social workers could be employed in the health sector.



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

DIPLOMSKA NALOGA
ŽALOVANJE STARIH LJUDI PO SMRTI PARTNERJA

Mentorica: Izr. prof. dr. Jana Mali

Avtorica: Eva Tomažič

Ljubljana 2015

PREDGOVOR

Rojstvo in smrt sta del življenja. Vendar z rojstvom pride veselje, umiranja pa se vsi bojimo. Strah nas je, saj ne vemo, kaj se bo zgodilo, in ker to prinese negativna čustva. V današnjem času je umiranje pogostejše v starosti. Velikokrat se zgodi, da ostane kateri od partnerjev sam. S smrtjo partnerja se v življenju starega človeka veliko spremeni, saj izgubi zelo pomembnega človeka v svojem življenju. Ljudje se z žalovanjem spopadajo sami ali pa s pomočjo družine, če jo imajo. Pomagajo pa tudi ostali člani socialne mreže.

V družini sem se srečala s primeri, ko je star človek izgubil partnerja. Videla sem, da se ljudje spopadajo s smrtjo na različne načine. V teoriji pa je vse to opisano kot proces, ki se pri vseh dogaja enako. Nekateri so po smrti partnerja ostali popolnoma sami, drugi pa so še naprej živeli z drugimi člani družine. Nekateri so si želeli samote, drugi so bili radi v družbi. Vendar so vsi prestali žalovanje brez strokovne pomoči. Ker razen društva Hospic ni nobene organizacije, ki bi se ukvarjala z umirajočimi in njihovimi sorodniki, je pomembno, da pogledamo, kaj ti potrebujejo, da bi lahko dobili večjo in bolj kakovostno pomoč oziroma podporo.

Diplomska naloga je potrdila dejstvo, da je žalovanje res individualen proces. Vsi ne doživljamo istih čustev in jih tudi ne doživljamo na enak način. Tako je treba za vsakega starega človeka, ki žaluje, pogledati, kaj si želi, kakšno podporo ima in kaj še potrebuje. Prav tako pa se je treba več pogovarjati o smrti in odpraviti strah pred njo. To bi omogočilo ljudem lažje umiranje in žalujočim lažje žalovanje.

Zahvaljujem se družini, ki me je spodbujala ob pisanju diplomske naloge in mentorici izr. prof. dr. Jani Mali za nasvete in pomoč. Zahvala gre vsem starim ljudem, ki so se bili pripravljeni pogovarjati z mano o svoji izkušnji. Hvaležna sem hospicu, ki mi je pomagal pri vzpostavljanju stika z žalujočimi. Prav tako sem hvaležna vsem prijateljem in fantu za spodbudne besede in podporo.

KAZALO

1.	TEORETSKI UVOD.....	5
1.1.	SMRT	5
1.1.1.	TABU SMRTI.....	5
1.1.2.	OSKRBA UMIRAJOČIH V SLOVENIJI	8
1.2.	VPLIV PARTNERSKEGA ODNOSA NA ŽALOVANJE	11
1.3.	SPREMLJANJE UMIRAJOČEGA PARTNERJA IN SKRB ZANJ	16
1.4.	SPREJEMANJE SMRTI	20
1.5.	ŽALOVANJE	23
1.5.1.	OBČUTKI IN TELESNE REAKCIJE, KI SE POJAVLJAJO MED ŽALOVANJEM	23
1.5.2.	NEVARNI NAČINI REAGIRANJA NA IZGUBO	27
1.5.3.	OBDOBJA ŽALOVANJA	31
1.5.4.	ČAS, NAMENJEN ŽALOVANJU	35
1.6.	STRAH PRED PRIHODNOSTJO.....	36
1.7.	TOLAŽBA	39
2.	PROBLEM.....	46
3.	METODOLOGIJA.....	48
3.1.	Vrsta raziskave in teme raziskovanja	48
3.2.	Merski instrument in viri podatkov	48
3.3.	Populacija in vzorčenje.....	48
3.4.	Zbiranje podatkov	49
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	50
3.6.	Definiranje pojmov.....	52
4.	REZULTATI.....	54
4.1.	Spreminjanje občutkov žalujočih skozi čas	54
4.2.	Obdobja žalovanja	56
4.3.	Sprememba odnosa med partnerjema pred smrtjo	57
4.4.	Vpliv pogreba na občutke žalujočih	58
4.5.	Kaj pomaga in kaj potrebujejo v času žalovanja?	59
4.6.	Strokovna pomoč.....	61
4.7.	Odnos z družino in sorodniki	62
4.8.	Odnos s prijatelji in sosedi.....	63

4.9. Odnos žalujočih do smrti in vpliv na žalovanje.....	63
5. RAZPRAVA	66
6. SKLEPI.....	74
7. PREDLOGI.....	76
8. LITERATURA IN VIRI.....	77
8.1. INTERNETNI VIRI.....	81
9. PRILOGE.....	82
9.1. SMERNICE ZA INTERVJU	82
9.2. INTERVJUJI.....	83
9.3. ODPRTO KODIRANJE	98
10. POVZETEK	171

1. TEORETSKI UVOD

1.1. SMRT

»Smrt je definirana kot nepovratno prenehanje vseh življenjskih aktivnosti.« (Horiuchi 2011: 66). Besedo smrt so v slovenskem jeziku prvič zapisali že v 10. stoletju. Tako lahko vidimo, da ima že dolgo časa ključno vlogo v življenju človeka. Pomen izhaja iz praslovanskega jezika in izvirno pomeni smrt, ki je naravna, dobra in se je zgodila brez nasilja (Snoj 2003: 675–676). V današnjih časih pa jo dojemamo popolnoma drugače. Ne gre za nič dobrega, ampak za nasilen vdor v življenje človeka (Gedrih, Prusnik 2011: 190). Težko je razumeti smrt. Ljudje jo dojemajo na različne načine. Enim predstavlja konec, drugim nov začetek, tretji ne vidijo razlike med začetkom in koncem, ampak dojemajo bivanje kot prepletanje življenja in smrti (Bez nec 2007: 8). Nihče ne ve povedati, kako je, ko umreš. Življenje zapusti telo umrlega. Človek neha dihati, čutiti, misliti, se premikati. Nekateri, ki so bili na robu smrti, pravijo, da so videli bleščečo luč ali pa so slišali glasove umrlih. Ampak nihče ne more vedeti, ali je to res (Romain 2002: 12–13).

1.1.1. TABU SMRTI

Umiranje in staranje sta izgnani iz javnega življenja. V današnjih časih starati se in potem umreti ni naravno, je bolezen, kot da umreš samo, če si se zanemarjal. Večina ljudi pa pride do zaključka, da ljudje umirajo, ampak to je treba narediti lep in zdrav (Bez nec 2007: 7). Ljudje si želimo dolgo in srečno živeti. Po eni strani smo lahko srečni, da ne vemo kdaj bomo umrli, po drugi strani bi pa mogoče, če bi to vedeli, smrt sprejeli kot del življenja (Klevišar 2006: 14).

Z rojstvom izkusimo rojstvo. S tem, ko umremo, izkusimo smrt. Vsa živa bitja na svetu bomo umrla. Nekateri ljudje umrejo v visoki starosti, drugi hudo zbolijo, tretji umrejo zaradi posledic nesreč. V vsakem primeru so ljudje, ki nekoga izgubijo, zelo žalostni. Smrt in umiranje je težko razumeti, ker ljudje o tem ne govorimo. Človek se pa stvari, ki jih ne razume, še bolj boji. Namesto da živimo v strahu, je pomembno, da si najdemo nekoga, s katerim se lahko o tem pogovorimo (Romain 2002: 6–7). Smrt je edina stvar, ki se nam bo zagotovo zgodila v življenju, vendar o njej ne razmišljamo in prav tako je ne načrtujemo. Smrt se zgodi brez našega vpletanja, sama od sebe. Smrt zanikamo, a vendar se dogaja

vsepovsod okoli nas, v naravi, na televiziji ... Ampak kljub temu živimo, kot da se to dogaja samo drugim (Gedrih, Prusnik 2011: 189).

Že ko nekdo umre, ne uporabimo tega izraza, ampak rečemo, da je odšel ali pa da se mu je izteklo življenje. Tekom življenja veliko stvari načrtujemo. S kom se bomo poročili, koliko otrok bomo imeli, kaj in kje bomo delali. Vendar ni nujno, da se bodo te stvari res zgodile. Ena stvar, ki se bo zagotovo zgodila, je smrt, ampak na to se pa ne pripravimo (Ostaseski 2004: 7–8). V družbi ljudje že samo misel na smrt jemljejo kot nekaj, kar je zelo oddaljeno od nas. Nekaj, kar je nerazumljivo. Smrt je dogodek, ki ga ljudje ne moremo nadzirati (Videtič 2011: 179). Današnja družba se ne sooča s smrtjo na realističen način. Gre za eskapizem, beg pred življenjskimi problemi. To ni naš problem, dokler nas ne doleti. Seveda smo takrat nepripravljeni (Gedrih, Prusnik 2011: 197).

Miglietti (2003: 65) piše: »Vsa strategija sedanjega sistema želi odgnati idejo smrti, ne želi je poimenovati, smrt zdaj pripada ideji izginjanja, odsotnosti, distance. Civilizirana podoba ne tolerira krvi, bolezni, starosti, edina sprejemljiva smrt je naključna smrt. Naravna smrt ne obstaja več. Smrti ne razumemo več kot realnega trenutka subjekta in njegovega telesa.« Smo pa vsak dan obkroženi s smrtjo. Lahko umre nekdo, ki ga poznamo, lahko se bojimo smrti, smo zgroženi nad njo, imamo željo po premagovanju smrti. Obdaja nas misel na smrt. Ta misel je odvisna od družbenega, zgodovinskega, statusnega, filozofskega in religioznega konteksta, v katerem bivamo (Beznec 2007: 8). Tema smrti vseeno ni dovolj prisotna. Morala pa bi biti. Tiče se prav vsakega človeka. Vsi bomo umrli in vsi smo imeli, imamo ali bomo imeli ob sebi nekoga, ki je umrl, umira ali bo umrl (Gedrih, Majerhold 2007: 11). »Smrt je odstavljena na rob naše družbe. Potisnjena je izven okvira naše percepcije, nepredstavljena in nepredstavljiva.« (Townsend 1998: 129).

Po Craibu (Pavko 2007: 253) se je v zadnjih sto letih pogled na smrt in žalovanje zelo spremenil. Spremenila se je socialna organizacija žalovanja. Zdaj ljudje čustvujejo tako, da izgubo in bolečino zanikajo, jo potlačijo. To je sedaj pravilen in sprejet način. Procesi žalovanja tako izginjajo in žalujoči se ignorirajo. Pričakuje se, da se bo človek vrnil na stare tire in bo takoj po smrti deloval »normalno«. De Miguel (Videtič 2011: 183) piše, da se je proces umiranja še nedolgo nazaj dogajal doma. Tako je bilo še na začetku 20. stoletja. Umirajoči je bil obdan s sorodniki in prijatelji. Umirajočega človeka so obiskovali. Ko je umrl, so ob njem bedeli. To so bili običaji, v katere so bili vključeni vsi, od starejših do otrok.

Prav tako so bili vsi vključeni v proces umiranja, celotna skupnost, v kateri je umirajoči živel. Po smrti se je zgodil pogreb in tudi tega so spremljali še drugi obredi, ki so se dogajali na domu in tudi ob grobu. Ljudje so tudi molili ob postelji človeka, ki je umiral, prisoten je bil duhovnik. Tako so se ljudje srečevali s smrtjo že od malega in spoznavali življenje, ki se začne z rojstvom in konča s smrtjo.

Kadar umre partner, lahko pri človeku to sproži razmišljanja o lastni smrti in strah, da bo tudi on umrl (Romain 2002: 8). V vsakem od nas je prostor, iz katerega prihaja glas, ki govori, da bomo nekega dne umrli. Kako živimo, je odvisno od tega, kako sprejemamo ta glas, ali ga poslušamo ali ignoriramo. Ko umre kdo, ki smo ga poznali, ali ko se nam zgodi kakšna nesreča, je glas zelo jasen. Ko začnejo siveti lasje, se prav tako vse pogosteje oglašajo. Ko pa umre človek, ki ga imamo radi, pa začne glas kričati in sporočati, da so se stvari spremenile, da nič ne bo več tako, kot je bilo (Ostseski 2004: 7).

Živi človek ne more na noben način doživeti izkušnje smrti. Ne more si je niti predstavljati. Dokler živi, lahko razmišlja o svoji smrti na način, kako mu je bilo, ko je umrl nekdo drug. Vendar to ni izkušnja smrti, ampak samo izkušnja izgube (Jevremović 2000: 49). Ob smrti bližnjega lahko človek razmišlja tudi o tem, da bo izgubil še druge, ki jih ima rad. Da ga skrbi, je popolnoma naravno. S stvarmi, ki se jih bojimo, lahko opravimo najlažje tako, da se z njimi soočimo. Svoj strah je treba deliti z drugimi (Romain 2002: 8–9). Treba se je spopasti s tem, kar prihaja, se sprijazniti. Dejstva je treba sprejeti, se ne iti skrivalnic, se z njimi spoprijeti pravočasno. Moramo stremeti k temu, da začnemo smrt dojemati kot fazo življenja (Nemetschek 2000: 46). Čeprav so te izkušnje zelo boleče, so tudi potrebne. Pomembno je, da se ob smrti s hvaležnostjo gleda na to, kar je bilo, in se ne osredotoča samo na izgubo (Nemetschek 2000: 114).

Raziskave, ki so bile narejene na temo smrti, večinoma predpostavljajo, da se vsi sodobni ljudje smrti bojimo, tudi kristjani. Strokovnjaki so si skupni v trditvi, da je tema smrti tabu ne glede na to, ali je govora o lastni smrti ali o smrti bližnjega. Mi živimo v postmodernem svetu. V tem svetu moramo biti vsi srečni in stremeti k napredku, individualizmu, uspehu, smrt je pa tema, ki jo je treba ignorirati, saj prinaša žalostne občutke (Videtič 2011: 182–183). Vendar Beznec (2007: 9) kljub temu piše, da strah pred smrtjo ne obstaja. Človeka je namreč strah misli na smrt. Ta pa zahteva odločitev o delovanju, kako narediti nekaj drugačnega, novega, neustavljivega.

Kot piše Cicovacki (2011: 177), za našo civilizacijo obstaja le ena rešitev in to je, da obnovi spoštovanje do življenja. Kar pomeni, da postanemo čuteči, negujoči, pozorni, ljubeči. Zavedati se je treba, da je življenje najlepše darilo, kar smo jih dobili, in treba je občudovati lepoto življenja. Smisel v smrti je v tem, da človeku pomaga razumeti življenje. S tem, ko vidimo končnost, se lahko pripravimo na to, da nekaj ponovno začnemo delati od začetka (Schlegel Holzmann 2003: 7).

1.1.2. OSKRBA UMIRAJOČIH V SLOVENIJI

Nova znanja in postopki v sodobni medicini so skupaj s sodobnim načinom življenja zagotovili, da večina ljudi danes umira v visoki starosti (Lunder 2007: 34). Ljudje zaradi različnih vrst rakov in kroničnih bolezni umirajo počasi, dolgo časa in se ob tem bolj mučijo. Družba za umirajoče ne poskrbi. Prav tako ne za njihove sorodnike, kar drastično vpliva na kakovost njihovih življenj (Štancar, Pahor 2007: 21). Vsako leto umre v Sloveniji okoli 19.000 ljudi. Leta 2013 jih je umrlo 19.334 (Statistični urad RS). Vendar niso samo oni vključeni v proces umiranja. Treba je upoštevati še vse sorodnike, teh je vsaj toliko, kot je umirajočih, potem so pa tukaj še prijatelji in znanci. Ko seštejemo vse te ljudi, pridemo do dejanskega števila ljudi, ki so vpeti v proces umiranja (Štancar, Pahor 2007: 21).

Umiranje ni več hitro, kot je bilo v preteklosti. Vse več ljudi je v starosti odvisnih od oskrbe drugih in nezmožnih za samostojno življenje vse do konca. Zaradi značilnih šibkejših družinskih in družbenih vezi v sodobni družbi postaja oskrba ob koncu življenja čedalje bolj zapletena. Umiranje, ki je naraven proces, se seli v bolnišnice (Lunder 2007: 34). Vedno manj skrbijo za umirajoče njihove družine, saj nimajo zadosti časa (Gedrih, Majerhold 2007: 11). Po Rasmussenu (Pahor, Štancar 2009: 119) je kljub napredku medicine oskrba umirajočih in njihovih sorodnikov še vedno zapostavljena. Kar pa najbolj vpliva prav na njih in zvišuje njihovo prizadetost. Ker se umiranje prestavlja v institucije, je v tem procesu še več brezosebnega odnosa. Veliko ljudi umre v institucijah. V nasprotju s tem pa ostajajo nekatere družine, v katerih se svojci znajdejo sami z umirajočim. Počutijo se zmedene, zapuščene, kot da jih nihče ne razume (Sand *et al.* 2008: 33).

Clark, Seymour in Steinhauser (Pahor, Štancar 2009: 120) pišejo, da se je zato začela uvajati paliativna oskrba. Ta skrbi, da umirajoči kot tudi sorodniki dosežejo najvišjo kakovost življenja. Paliativna oskrba je celostna pomoč umirajočim, ki imajo napredujočo kronično

neozdravljivo bolezen, in njihovim sorodnikom med boleznijo in po smrti bližnjega (Državni program paliativne oskrbe). Po Sepulvedi (Lunder 2007: 35) je Svetovna zdravstvena organizacija paliativno oskrbo definirala tako: »Paliativna oskrba izboljša kakovost življenja bolnika in njegovih bližnjih, ki se soočajo s problemi ob neozdravljivi bolezni. Preprečuje in lajša trpljenje, ki ga zgodaj prepoznava, oceni in obravnava bolečine ter druge telesne, psihosocialne ter duhovne probleme.« Zaradi tega, ker paliativna oskrba izboljša življenje, mora biti dostopna vsem, ki jo potrebujejo. Ni pomembno, koliko so stari, katerega spola so, kakšna je njihova diagnoza (Lunder, Logar 2003: 643).

Lahko se začne izvajati že takoj po tem, ko je človek diagnosticiran z neozdravljivo boleznijo, nadaljuje pa se v procesu umiranja, smrti in potem s sorodniki v procesu žalovanja. Paliativna oskrba lajša trpljenje, poskuša ga zgodaj zaznati, primerno oceniti in tudi obravnavati. Pri tem ne gre le za bolečino, ampak tudi druge telesne, psihološke, socialne in duhovne težave. Paliativna oskrba upošteva človekove pravice, pravice pacientov in umirajočih. Paliativna oskrba pripomore k lajšanju bolečine in drugih spremljajočih simptomov, zagovarja življenje in spoštuje umiranje kot naravni proces, smrti ne pospešuje in ne zavlačuje, združuje psihološke, socialne in duhovne vidike oskrbe, zagotavlja podporni sistem, ki vsem udeleženi omogoča živeti aktivno življenje, podporni sistem sorodnikom umirajočega, k delu pristopa timsko, da je podpora celostna, izboljša kakovost življenja umirajočega in bližnjih in izvaja se takoj po diagnozi neozdravljive bolezni. Da je paliativna obravnava kakovostna, morajo v timu sodelovati zdravnik, medicinska sestra, patronažna sestra, klinični psiholog, delovni terapevt, fizioterapevt, dietetik, izvajalec duhovne oskrbe, prostovoljci in socialni delavec. Kaj vse pomoč obsega, je odvisno od tega, kakšne so potrebe umirajočega in sorodnikov (Državni program paliativne oskrbe).

Pri nas na tem področju deluje Slovensko društvo Hospic. Ta nevladna, neprofitna humanitarna organizacija je bila ustanovljena leta 1995. Osnovna naloga hospica je oskrba hudo bolnih, ki imajo kronično bolezen v končni fazi. Prav tako pa skrb za njihove sorodnike na domu v času bolezni in tudi žalovanja. V društvu Hospic si prizadevajo, da bi družba sprejela smrt in umiranje kot nekaj naravnega, kot del življenja. Na to temo pripravljajo seminarje in predavanja. S tem ozaveščajo in izobražujejo ljudi, javnost, strokovne delavce, prostovoljce. Prav tako izdajajo priročnike. Hospic deluje v Ljubljani, Mariboru, Celju, Murski Soboti, Velenju, na Koroškem, Gorenjskem in Dolenjskem, v Posavju ter Beli krajini. Poslanstvo hospica je, da v njem prisluhnejo vsem potrebam (fizičnim, psihosocialnim in

duhovnim) človeka, ki umira in njihovih sorodnikov, da lajšajo trpljenje, podpirajo vključene v proces umiranja pri doseganju želene kakovosti življenja. To delajo tako, da zagotavljajo celostno oskrbo in zagovarjajo vsakega, ki želi umreti doma ali v katerem drugem okolju. V Ljubljani pa deluje tudi Hiša hospica. Namenjena je ljudem, ki so neozdravljivo bolni in se je njihovo zdravljenje zaključilo, predvidoma pa naj bi živeli manj kot tri mesece. V Hišo hospica lahko gredo ljudje iz vse Slovenije. V leto 2013 je v hiši bivalo 141 uporabnikov, spremljajo jih je 376 sorodnikov, povprečno so bili umirajoči v hiši 19 dni, 65 odstotkov jih je bilo starejših od 65 let, 32 odstotkov jih je umrlo v roku 48 ur po sprejemu, 52 odstotkov umirajočih je bilo iz Mestne občine Ljubljana, 48 odstotkov pa iz drugih delov države (Slovensko društvo Hospic).

V Sloveniji se izvaja osnovna paliativna oskrba, deloma pa se uvaja tudi specialistična celostna paliativna oskrba, vendar so te storitve še vedno preozko usmerjene in nepovezane. To pomeni, da so umirajoči deležni podpore na različnih mestih in ravneh zdravstvene in socialnovarstvene dejavnosti, oskrba pa ni niti celostna niti specifična (Državni program paliativne oskrbe).

Paliativna oskrba se mora povezovati z različnimi institucijami, organizacijami, bolnišnicami. Na področju smrti in umiranja je v Sloveniji treba še veliko narediti in izboljšati, da bodo imeli umirajoči in sorodniki normalne razmere v času, ko se umirajoči poslavlja. Urejena ni ne organizacijsko-strukturna raven ne teoretično-praktična. Zdravstveni in socialni sistem sta zastarela. Paliativne oskrbe še nista vnesla ali pa vsaj ne dovolj. Spremeniti se mora tudi miselnost strokovnjakov in javnosti (Gedrih, Majerhold 2007: 13). Nekatere razvite države imajo nacionalne organizacije za paliativno oskrbo, v nekaterih so organizirane znotraj ministrstva za zdravje (Lunder, Logar 2003: 646).

Smrt in umiranje nista pogosti temi raziskovanja v Sloveniji, vendar se lahko samo skozi raziskovanje vidi, kaj umirajoči in njihovi svojci dejansko potrebujejo. Na tem področju bi se moralo še veliko narediti (Pahor, Štancar 2009: 119).

1.2. VPLIV PARTNERSKEGA ODNOSA NA ŽALOVANJE

Odnos navezanosti je eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na proces žalovanja po izgubi partnerja. Navezanost se lahko konča, ker se partnerja odločita, da ne bosta več skupaj. Lahko pa se konča tudi s smrtjo enega od partnerjev. Ne dolgo nazaj so začeli raziskovati navezanost kot eno od perspektiv žalovanja, ki ni nujno povezana s teorijo, ki piše o tem, kako preboleti izgubo (Simonič 2005: 61–63).

Ena temeljnih potreb človeka je potreba po ljubezni. Človek želi biti ljubljen in mora ljubiti tudi samega sebe. Če ljubezni ne dobi, je nezadovoljen. Brez ljubezni ne čuti izpopolnjenosti in varnosti (Gray 1996: 1–2). »Ljubezen in partnerstvo sta pomembni vrednoti v človekovem življenju poleg intimnosti, ki je bistvenega pomena za ohranjanje kakovostne ljubezenske zveze. Z odkritostjo, bližino in komunikacijo se krepi vez med partnerjema.« (Rozman 2009: 129).

Partnerstvo je zveza, ki se ustvari med dvema človekoma. Človeka se združita, kadar menita, da njuna združitev prinese obema korist in bosta tako bolje živela, kot pa če bi bila sama (Carter-Scott 2000: 24). V partnerstvo vsak človek prinese svoje zgodovino, izkušnje, način življenja, stališča. V partnerstvo prinese značilnosti družine, v kateri je odraščal (Tomori 1994: 68). Skynner in Cleese (1993: 17–21) pišeta, da si izberemo partnerja glede na socialni nagib, družbeni sloj, vero in denar, glede na zavestne osebne razloge, kot je lep videz ter glede na mehanizme privlačnosti, ki se jih ne zavedamo, gre za »kemijo«. Drug človek nas privlači, ker je psihološko podoben nam. Zaljubiti se je lahko, težje pa je ostati zaljubljen. Želja vseh ljudi je, da bi našli ljubezen, ki bi trajala večno. Tako bi bili za vedno srečni. Ko se človek zaljubi, ne načrtuje, da se bo ljubezen enkrat končala. Vendar se zgodi tudi to (Gray 1996: 46).

Rijavec in Miljković (2002: 136–137) sta naštel pogoje, ki se jih je treba držati, če želimo, da partnerski odnos obstane. Človeku mora biti partner njegov najboljši prijatelj, mora mu biti všeč kot človek, mora ga postaviti na prvo mesto in biti do njega pozoren. Oba se morata počutiti v partnerstvu čustveno varno, drug drugega sprejemati, spoštovati in podpirati. Drug z drugim morata uživati, se skupaj smejeti, si zaupati. Morata imeti skupne cilje in vrednote. Partnerja morata biti enakopravna, spoštovati želje drugega. Ko se pojavijo nesoglasja, se o njih pogovorita in si stvari tudi oprostita. Morata se tudi sprejemati. Človek lahko partnerju

zaupa svoje želje, je iskren. Kljub temu da sta skupaj, pa morata ostati vsak svoj človek. Vsak partner mora imeti tudi svoje interese, prijatelje. Poskrbeti morata, da imata čas drug za drugega in da človek ceni, kaj partner naredi zanj. Pomembno je tudi, da se spominjata vseh lepih stvari, ki sta jih doživela.

Prav tako Gray (1996: 185–191) piše, da samo ljubezen ni dovolj. Partnerja morata biti skladna, samo tako lahko odnos traja. S tem, ko delata skupne načrte, se dopolnjujeta. S tem, ko se obojestransko potrebujeta, vneseta v odnos strast in razburljivost. Drug drugega potrebujeta, da osebno rasteta. Partnerja morata imeti podobne cilje, ki jih dosegata vsak zase in tudi skupaj. Imata podoben pogled na svet. Ljubezen se konča, če ne gresta v isto smer in se ne razvijata skupaj. Ni potrebno, da sta si partnerja popolnoma podobna. Razlike so lahko prav tako privlačne in tako odnos ne postane dolgočasen, vendar razlike ne smejo biti prevelike, saj to vodi v konflikte in povzroča napetost in tako se ne more vzpostaviti ravnovesje. Lahko se zgodi, da odnos ni uspešen, tudi če se partnerja ljubita in sta skladna. Treba je upoštevati tudi, kakšne tehnike uporabljata pri reševanju vsakdanjih preprirov. Pomembno je, da si partnerja vzameta čas za intimnost in to načrtujeta. Takrat se pogovarjata o svojih občutkih in sta ljubeča drug do drugega. S tem, ko partnerja načrtujeta čas, ki je namenjen delanju na odnosu, poskrbita, da ostane odnos zdrav in se lahko razvija. Čustvena vez, ki je med partnerjema, omogoča, da delita občutke drugega. Človek ve, da je partner jezen, čeprav partner to zanika. Večja ko je povezanost med partnerjema, lažje drug drugemu delita svoje občutke in jih tudi doživljata (Gray 1996: 116).

Med partnerjema v odnosu se vzpostavi navezanost. Benoit in Parker, Fonagy, Steele in Steele, Hazan in Shaver, Mikulincer in Florian (Žvelc, Žvelc 2006: 52) pišejo o tem, da so ljudje v vseh obdobjih življenja navezani na druge ljudi. Značilnosti navezanosti se s časom in odraščanjem spreminjajo, ampak glavne značilnosti navezanosti ostajajo enake celo življenje. Torej stili navezanosti, ki so nastali v otroštvu, spremljajo človeka kasneje v življenju. Veliko študij raziskuje razvoj odnosa navezanosti med majhnimi otroki in njihovimi starši. Ni pa veliko znanega o odnosu navezanosti pri odraslih. Poznana je njena tipologija, ki je izpeljana iz raziskav, ki so bile narejene pri otrocih, prav tako se ve, da je navezanost dinamičen sistem. O separaciji in individualizaciji, skozi katero gre človek, pa je znanih še manj dejstev. Skozi ta proces gre človek v življenju večkrat, tudi v razvoju partnerskega odnosa (Simonič 2005: 65).

Hazan in Shaver (1987) sta koncept navezanosti vnesla v partnerski odnos. Romantična ljubezen je proces navezanosti. Med partnerjema se oblikujejo čustvene vezi, ki so podobne tistim, ki so se izoblikovale med njimi, ko so bili majhni, in njihovimi starši. V odrasli dobi smo lahko varno navezani, anksiozno-ambivalentno navezani in izogibajoče se navezani. Bowlby (1980) je opisal koncept navezanosti. Izhodišče te teorije je, da človek razvije močno emocionalno vez s pomembnim drugim in jo potem ohranja. Ko se vez zaradi določene situacije pretrga, se pojavijo pri človeku določene reakcije, kot je separacijska anksioznost. Pomembnejša ko je bila izguba, burnejše so reakcije in bolj se te spreminjajo.

Ko smo v odnosu s človekom, ki ga ljubimo, doživimo tudi trenutke, ob katerih smo osupli, se nad njimi zamislimo. Partner lahko človeka preseneti s pozornostjo, lepo gesto, ki je ni pričakoval. To ga razveseli in očara in začutiti je možno večjo povezanost med njima. Potem pa lahko pride do čisto nasprotnega obnašanja. Človeku se partner naenkrat zazdi tuj. Ne čuti več medsebojne skladnosti, čuti razočaranje. Posledično se počuti osamljeno in se sprašuje, ali je to možno. In seveda je. V vsakem od nas obstajajo različni načini ravnanja. Ni človeka, ki bi lahko našel s partnerjem večno srečo za vse življenje. V vsakem od nas je nekaj, na kar smo navezani, in na tem področju se počutimo osamljeni. Tam nam ne more nihče slediti. Niti partner. Razmišljanje, da bi bilo z drugim partnerjem drugače, je napačno. Z drugim človekom bi se samo praznina premaknila nekam drugam. Takšne izkušnje nabiramo vse življenje. Vsak človek je nepopoln in hrepeni po popolnosti. Nikoli ne moremo ničesar popolnoma zadovoljiti. Samo v popolnosti naj bi našli popolno izpolnitev (Nemetschek 2000: 117–118). Ljubiti ne pomeni, da se partnerja ves čas strinjata, se počutita dobro drug ob drugem. Ne pomeni, da je človeku všeč vse, kar partner naredi. Popolnost ne obstaja. Vsak človek najde pri partnerju lastnosti, ki jih ne mara. Partnerja naj se ne bi sovražili, ampak tudi to se lahko zgodi. S sovraštvom se pokaže človekova zavrtja ljubezen. Nič ni narobe, če človek partnerja sovraži, saj partner lahko naredi nekaj, kar človek težko sprejme. Ni dobro tlačiti zamer, saj se te kopičijo v sovraštvu. Čustva je treba izraziti, da človek ne zatre tudi sposobnosti, da bi polno ljubil (Gray 1996: 200–201).

Gostečnik (1997: 142–143) piše, da ima partnerski konflikt sedem stopenj. Te stopnje so take kot pri procesu žalovanja. Najprej se pojavi šok. Pri tem človek spozna, da partner ni takšen, kot je pričakoval, partnerstvo ni takšno, kot si je želel. Tega dejstva ne more sprejeti. Sledi zanikanje. Partner spozna, da skupno življenje prinaša razočaranje. To poskuša zanikati in samega sebe prepričuje, da sta imela s partnerjem samo slab dan, da ni tako hudo, da se imata

rada. Za zanikanjem pride jeza. Pojavi se, ker je partner človeka izdal, prevaral, se ni držal dogovorjenega. Človek začne razmišljati, da se partner ne bo nikoli spremenil in bo zaradi tega vedno samo čutil bolečino. Zaradi tega spoznanja pride na plan občutek žalosti, temu lahko sledi tudi depresija. Človek izgubi svojega idealnega partnerja. Ugotovi, da se je partner spremenil ali pa se je do tedaj samo pretvarjal. Med partnerjema se začne pogajanje po principu »daj-dam«. Če en partner naredi nekaj, bo tudi drugi naredil nekaj drugega. Potem pride na vrsto obup. To je takrat, ko partnerja spoznata, da si ne moreta nuditi tega, kar sta pričakovala. Tako se začneta bati drug drugega, saj mislita, da če bosta odprta drug do drugega, bo dobil partner možnost, da človeka še bolj rani. Na koncu partnerja prideta do zaključka, da konfliktov ne moreta rešiti, da sta oba samo razočarana. Tako pride so razhoda, ki je dejanski in se odnos prekine ali pa se zapreta vsak v svoj svet, ki jima nudi varnost in je ločitev emocionalna. Lahko se zgodi, da partnerja ne gresta skozi vse faze, saj lahko že prej prekineta partnerski odnos. Po navadi se to zgodi, kadar najdeta novega partnerja, ki je razumevajoč in prijazen.

Ni bilo veliko sistematičnih raziskav, ki govorijo o odnosu med človekom, ki žaluje, in umrlim partnerjem. Modeli odnosa so v literaturi opisani kot stili, tipi ali vzorci navezanosti (Simonič 2005: 66). Shaver in Tancredy (2001) sta v povezavi z navezanostjo in soočanjem z izgubo naštel naslednje tipe navezanosti: varno, odklonilno, preokupirano in neorganizirano navezanost. Težave pri žalovanju povzročajo anksiozne navezanosti (odklonilna, preokupirana in neorganizirana). Stroebe in sodelavci (Simonič 2005: 66) pišejo, da bodo varno navezani ljudje ohranili vez z umrlim, ampak bodo istočasno opuščali močno navezanost nanj. Tako pride do »premestitve« umrlega partnerja in do pomiritve z žalostjo. Človek se umakne iz odnosa, vendar ohranja vez tako, da se spominja umrlega partnerja. Ta ostane za vedno del človekovega življenja, ampak človek spozna, da ga fizično več ni, in to spremembo sčasoma integrira v svoje življenje. Če je navezanost anksiozna, pa je »premestitev« težja. Posledica je vztrajajoče žalovanje. Ima pa tudi druge negativne posledice, na primer lahko pripelje do slabega zdravja. Večja ko je bila odvisnost ali ambivalentnost med partnerjema, težje človek žaluje (Cleiren 1991).

Freud (2001) je na začetku pisal, da je cilj prebolevanja izgube postopno ločevanje od izgubljenega partnerja. Kasneje pa je svoje razmišljanje spremenil in poudaril, da je pomembno nadaljevati vez z umrlim. O tem je pisal tudi Bowlby (1980: 96). Pisal je, da je po tem, ko mine prvo leto po smrti, polovica ali več vdovcev in vdov v duševnem stanju, v

katerem ohranijo močan občutek stalne in trajne prisotnosti njihovega partnerja. Prav tako pišeta Shuchter in Zisook (1993: 34): »Empirična realnost je, da se ljudje ne odrečejo svoji vezi s preminulim, ne umaknejo svoje katekse ali jih 'pustijo, da gredo'. Preživeli se soočajo s transformacijo odnosa, ki je deloval na več ravneh: dejanski, simbolični, internalizirani, imagionarni v smislu predstavljanja sorodnosti in tudi na tisti, na kateri je dejansko ('življenje in dihanje') razmerje bilo izgubljeno, toda druge oblike so ostale ali se celo lahko razvile v bolj izdelane oblike.«

Bonnano in Klatman (Simonič 2005: 67) pišeta o tem, da če človek ohrani povezanost, se lažje sooči s smrtjo partnerja in tudi s spremembami, ki jih ta prinese. Vez jim nudi uteho, tolažbo, podporo in ublaži prehod iz preteklosti v prihodnost. Field in dr. (Simonič 2005: 67) pa menijo, da je od oblike, skozi katero se navezanost ohranja in nadaljuje, odvisno, ali je leta adaptivna ali ne.

Simoničeva (2005: 61) je izvedla integrativno narativno študijo o procesu žalovanja in ugotovila, da je navezanost v odnosu dejavnik, ki vpliva na proces žalovanja po izgubi partnerja. Prišla je do ugotovitve, da se nekatere vsebine med žalovanjem vežejo na vrsto odnosa, ki sta ga imela partnerja pred smrtjo. Gre za ambivalenten in tesen odnos, kjer sta partnerja odvisna eden od drugega. Prav tako ta odnos vpliva na položaj, ki ga občuti človek po smrti partnerja. Piše, da je treba nadaljevati raziskovanje, da se lahko oceni, kakšen odnos med partnerjema pripomore k zdravi izpeljavi ločitve in individualizaciji oziroma procesu žalovanja.

Pri ambivalentnem odnosu med partnerjema je ugotovila, da so udeleženi v študiji govorili o tem, da želijo živeti naprej, zadovoljiti svoje cilje. Ves čas so bili samostojni. Govorili so tako o pozitivnih kot o negativnih platih umrlega partnerja. Po smrti se jim je spremenilo počutje, postali so bolj sproščeni, mirni, ni bilo strahu, svobodni. Avtorica meni, da je ambivalentno žalovanje posledica ambivalentnega partnerskega odnosa. Čustva so si nasprotujoča in to olajšuje in hkrati otežuje ločitev od umrlega partnerja in funkcioniranje človeka, ki žaluje. Pozitivno pri tem je, da se žalujoči aktivno spopada z izgubo, negativno pa to, da je čustveno razdvojen (Simonič 2005: 71–73).

Kadar je bil odnos med partnerjema zelo povezan in odvisen, je smrt predstavljala izgubo emocionalne in socialne podpore. Žalujoči iščejo sami sebe in imajo željo po samostojnosti.

Izražajo željo po ohranitvi odnosa takšnega, kot je bil. Izražajo ljubezen do partnerja, naklonjenost, ga pogrešajo, so žalostni, ker partnerja ni (Simonič 2005: 73). Cleiren (Simonič 2005: 73) piše, da raziskave kažejo na to, da imajo vdove in vdovci s tem tipom navezanosti večje težave pri prilagajanju na izgubo kot avtonomno navezani.

1.3. SPREMLJANJE UMIRAJOČEGA PARTNERJA IN SKRB ZANJ

Pot, ki jo opravita umirajoči in njegov partner skupaj, je za umirajočega blagodejna, za partnerja, ki ga spremlja, pa darilo. Vendar se človek tega darila zave šele čez čas. V tistem trenutku mu to namreč predstavlja bolečo nalogo, za oba pa to predstavlja obremenitev. Spremljanje v končni fazi je polno trpljenja. Pomembno je predvsem to, da je partner zraven umirajočega, tudi če je brez besed (Nemetschek 2000: 15). Ko spremlja partnerja, ki umira, je to posebna izkušnja. Ta ga prisili, da premisli o svojih prepričanjih in pogleda na odnos do lastne smrti. Za spremljanje umirajočega je potreben pogum, človek mora biti pripravljen, sposoben tvegati in odpuščati. Skrb za partnerja ima dobre posledice tako za partnerja, ki umira, kot za človeka, ki zanj skrbi. S pomočjo partnerju človek pomaga tudi samemu sebi. Človek je lahko sočutni spremljevalec le v primeru, da vključi v skrb za drugega tudi sebe. Ko človek sočustvuje, trpi z drugim. To, da trpi z drugim človekom, pomeni, da je med njima občutek intimnosti, izvirnosti, drug drugemu podelita misli, čustva, sta resnična pri svojem delovanju. V takem odnosu se spremeni razlika med dajanjem in sprejemanjem, sposobnost, da se podrejo zidovi, človek ne išče več zaščite, ni ga več strah. To je lahko res lepo darilo za človeka. Strahove in bolečine, ki jih človek doživlja ob tem, ko spremlja umirajočega partnerja, mora sprejeti in jih ne sme zatirati. Ta proces daje umirajočemu občutek, da je izpopolnjen, začuti se v celoti. Omogoča tudi razvoj empatije, brez katere pa ni pravega medsebojnega odnosa. Spremljanje umirajočega pomaga človeku, da vidi življenje na drugačen način. Vidi nove možnosti in ugotovi, da trpljenje ni edina možnost (Ostesseski 2004: 5–6). Prezemanje odgovornosti za umirajočega partnerja je zahtevna naloga, vendar človeku lahko pomaga tudi tako, da se kasneje lažje spoprime z izgubo in daje tudi večji občutek moči (Sand *et al.* 2008: 33).

Ko umira partner, je smrt čisto blizu človeka, ki ga spremlja. Tako šele takrat začne razumeti življenje. Vidi, da se vse spreminja. Ko to razume, se ne naveže tako močno na vsako stvar. To prinese človeku možnost odpuščanja, naredi človeka boljšega. Ko se človek zave, da je

življenje minljivo, ne želi izgubiti niti trenutka več. Začne živeti bolj polno in ljudem, ki jih ima rad, da to vedeti (Ostseski 2004: 8–9).

Vsak človek je sposoben skrbeti za svojega bližnjega. To so ljudje delali že v davnini, zdaj pa smo na to pozabili, zato se moramo samo spomniti. Človek ne sme razmišljati, da je to delo za strokovnjake. Ne sme ga biti strah, tudi sam zmore skrbeti za umirajočega. Umiranje ni stvar zdravnikov. Zdravniki morajo pomagati človeku, ki umira, in ne bi smeli imeti pri tem glavne vloge (Ostseski 2004: 9). Umirajoči partner si velikokrat želi domov, iz bolnišnice, vendar ljudje nimajo vedno možnosti skrbeti zanj. Lahko imajo toliko obveznosti in dela, lahko se bojijo, da ne bodo znali skrbeti za partnerja, bojijo se soočenja s smrtjo, nimajo prostora in pripomočkov ne dodatne pomoči, prav tako ne vedo, kako dolgo bo umiranje trajalo (Pahor, Štancar 2009: 127). Umiranje je vprašanje odnosov. Gre za odnos do samega sebe, do ljudi, ki jih imamo radi, gre za nežnost in ljubeznivost. Naloga človeka, ki spremlja umirajočega, je, da olajša odnos, prepozna, kako se bo srečal s svojo smrtjo. Človek, ki spremlja umirajočega partnerja, dobi edinstvene in neponovljive izkušnje. Kako delati, se obnašati, ni mogoče točno reči, saj ni samo enega načina. Obstajajo pa nasveti, ki so lahko vodilo ljudem, ki spremljajo umirajoče (Ostseski 2004: 9–16):

- Človek, ki spremlja umirajočega, sprejme vse, ničesar ne odkloni. Ustvariti mora okolje lepote. Tukaj ne gre le za fizično lepoto, ampak za tisto, ki se kaže s spoštovanjem procesa in načinom umiranja partnerja. Potrebuje veliko poguma, da sprejme vse, kar se dogaja, in to brez strahu.
- Človek, ki spremlja umirajočega, se preda izkušnji. Med spremljanjem umirajočega morata biti oba, umirajoči in človek, ki ga spremlja, na isti ravni. Da se lahko človek, ki spremlja umirajočega, spusti na njegovo raven, mora naprej spoznati sebe in pregledati stvari, ki jih je doživel. To je pomembno, saj bi drugače umirajoči vedel, da ga ne razume in skuša le uganiti, kaj čuti. Biti mora popolnoma predan spremljanju umirajočega, pri tem pa ga lahko spremlja tudi strah. Raziskovanje samega sebe pomaga, da se človek vživi in zgradi z umirajočim partnerjem most, ki ga preveva sočutje. Ko človek vnese v odnos sebe, se izpostavi. To pa daje možnost, da doživi posebno izkušnjo.
- Človek, ki spremlja umirajočega, ne sme čakati na to, kaj se bo zgodilo. Ko čaka, je poln pričakovanj, zato pa lahko zamudi to, kar je tukaj v tem trenutku. Zamudi stvari,

ki jih prinese sedanji trenutek, saj se obremenjuje s tem, kaj bo, kakšna bo prihodnost. S partnerjem, ki umira, se je treba pogovarjati. Dobro je, da je človek z njim iskren in mu pokaže ljubezen.

- Človek, ki spremlja umirajočega, si vzame čas za počitek, najde čas, ki ga porabi za to, da si oddahne. Ljudje, ki skrbijo za umirajočega, ne razmišljajo veliko o počitku. Vso energijo vložijo v skrb za umirajočega, nase pa pozabijo. Počivajo potem, ko se skrb konča, ko partner umre. Vendar to ni prav. Človek si mora tudi med skrbjo za umirajočega vzeti čas zase. Čas za počitek se najde, ampak treba se je osredotočiti nanj in si ga dejansko vzeti. Pomembno je, da si človek najde prostor za počitek, da si vsake toliko oddahne od vsega dogajanja. Kako si lahko to zagotovi, pa mora odkriti sam.
- Človek, ki spremlja umirajočega, mora uriti svoj um in se zavedati, da ne ve vsega. Če česa ne ve, mora stopiti v izkušnjo, na takšen način pa se vzpostavi intimen odnos. V prisposodbi bi lahko rekli, da je to takšen občutek, kot da bi šel v temen predor brez svetilke. Poti ne bi poznal, ampak bi ob zidu previdno stopal naprej in ostal blizu znanega. Kadar česa ne vemo, lahko vidimo in spoznamo mnogo več. Če stopi človek k umirajočemu partnerju s tem, kar zna, lahko vidi samo del možnosti. Tisto, česar ne poznamo, je veliko večje kot to, kar nam je znano. Na to je treba biti pripravljen.

Oskrba je prava samo, če smo pozorni na umirajočega partnerja in obenem tudi nase. Ko spremljamo človeka, ki umira, delamo tudi na sebi. Zavedamo se svojih strahov, povezanih s smrtjo, in tudi bolečine. Prav tako občutimo trpljenje partnerja kot lastno trpljenje. Korist imata oba. Tako umirajoči partner kot človek, ki zanj skrbi. Postajamo tako imenovani sočutni spremljevalec. Pri sočutju gre za trpljenje z drugim in skupaj z njim. Tako vzpostavimo z umirajočim intimnost in občutimo pripadnost. Slabo je, če se zaradi strahu, usmiljenja odtujimo od umirajočega. Načini izražanja sočutja so dotik, poslušanje, občutek zavedanja, s katerim skrbimo za duha in odpuščanje. Človek, ki skrbi za umirajočega partnerja, se mora zavedati svojega telesa, razuma in srca. Ne sme ničesar podcenjevati. Na tak način ustvari mirno okolje za človeka, ki umira (Ostesseski 2004: 17–41).

Človek ne umira sam. Z njim umira celotna skupnost, v katero spada. Najpogosteje je to družina. Sorodniki so najbolj prizadeti. Včasih celo bolj kot umirajoči. V tem času se

večinoma vse vrtili okoli umirajočega, spregleda pa se stiska partnerja in to, da se ta mogoče komaj še drži pokonci (Klevišar 2006: 76).

Pahor in Štancar (2009: 125–126) pišeta o raziskavi na področju paliativne oskrbe, ki je bila narejena v Sloveniji. Ko človek izve, da je partner hudo bolan, je v šoku. Počuti se nevedno in nemočno. Diagnoza prinese poleg šoka še obup, grozo. Ljudi je strah. Počutijo se osamljeno in zmedeno. Razmišljajo, kako težko jim bo posloviti se od partnerja, ko bo ta umrl. Še vedno pa živijo v upanju, da se bo našlo kakšno čudežno zdravilo, ki bo to preprečilo. V tem času morajo skrbeti za umirajočega in zase. Vse je usmerjeno na umirajočega, vsa pozornost in doživljanje. Vendar ob vsem tem jih je strah, saj niso zadosti informirani o tem, kako se skrbi za umirajočega, in ne vedo, kaj narediti. Sami potrebujejo pomoč in podporo, ne samo umirajoči. Nekateri ljudje v raziskavi možnosti za pomoč niso videli, drugi pa so se obrnili na prijatelje in sorodnike. Nekaterim je pomagala tudi vera. Že v času umiranja partnerja potrebuje človek podporo. Mora imeti občutek domačnosti, sprejetosti in da ga drugi razumejo. Če je v okolju, kjer lahko izraža čustva, lahko zaupa drugim, vpliva in sodeluje pri vsakdanjih opravilih, ima lahko kakovostno življenje. Zdravniki sorodnikov ne obvestijo natančno o diagnozi, ki jo ima umirajoči, in poteku zdravljenja. Tako se počutijo podrejeno v primerjavi z zdravniki in ostalimi zdravstvenimi delavci. Doživljanje hude bolezni in umiranja partnerja je za človeka eden ključnih življenjskih dogodkov, zato potrebuje podporo in pomoč, česar pa zato, ker je v stiski, pogosto ne išče. V pomoč so lahko ostali družinski člani, sorodniki, prijatelji.

Tudi sorodniki potrebujejo pomoč in treba je komunicirati z njimi tako kot z umirajočim. S sorodniki morajo komunicirati vsi strokovni delavci in tudi prijatelji, sosedje. Lahko se zgodi, da se je z njimi težje pogovarjati, saj umirajoči bolj stvarno razmišljajo o tem, kaj se dogaja. Sorodnike je treba spodbujati, da so odkriti do človeka, ki umira, in se z njim pogovarjajo o vsem. Sorodniki morajo imeti možnost, da govorijo o stiski, stvareh, ki jih mučijo. Tako kot je treba poskrbeti, da umirajoči preživi konec življenja čim bolj kakovostno, tako je tudi treba paziti, da kakovostno življenje živijo sorodniki. Od kakovosti življenja v času umiranja sta odvisna proces žalovanja in tudi čas, ki sledi temu. Družina potrebuje pomoč. Lahko se zgodi, da se začnejo sorodniki in prijatelji sorodnikov umirajočega izogibati, čeprav jih ti potrebujejo. Ljudje so prestrašeni, ne vedo, kaj reči, kako se vesti, in lažje je, če ne pridejo blizu. Šele takrat lahko človek vidi, kdo je pravi prijatelj (Klevišar 2006: 64–77).

1.4. SPREJEMANJE SMRTI

Umiranje, žalovanje in kvaliteta življenja se nanašajo na problem smrti. Gre za problem sprejemanja smrti. Ljudje bi potrebovali izobraževanje o smrti, da bi bili pripravljeni prenašati strah in bolečino (Horiuchi 2011: 68). Bauman (2001: 35) piše, da veliko dejavnikov vpliva na to, kako človek doživlja bolečino in kako jo preboleva. To je odvisno od tega, kako se človek poslovil od partnerja, kakšna pričakovanja in navade ima družba, v kateri živimo, glede smrti in umiranja, kakšen je človekov odnos do smrti, bolečina je odvisna tudi od globine odnosa, ki sta ga imela partnerja, in od tega, ali je bila smrt nenadna ali pričakovana.

Pomemben začetni korak sprejemanja smrti partnerja je slovo od partnerja. Veliko ljudi se ne želi posloviti, saj imajo občutek, da slovo pomeni, da partnerja odslovijo. Slovo je pomembno, saj tako človek spozna, da partnerja telesno ni več tukaj. Človek se pa ne poslovil samo od partnerja, ampak tudi od vsakdanjega življenja, ki ga je do takrat poznal. Slovo ni preprosto (Van Praagh 2001: 6). Načinov, kako se posloviti, je mnogo. Človek lahko gre na grob in tam na glas izreče nasvidenje ali pa izreče stvari sam pri sebi. Lahko napiše poslovilno pismo, se z umrlim partnerjem pogovori. Pomembno je, da naredi tisto, kar bo njemu pomagalo. Umrlega partnerja se lahko spomni tako, da zloži njegove slike v poseben album. Lahko posadi drevo v njegov spomin. Lahko organizira srečanje v spomin nanj, kjer se ga skupaj spominjajo. Lahko vsako leto ob njegovem rojstnem dnevu prižge svečo. Lahko pove drugemu, koliko mu je partner pomenil. Lahko podari nekaj denarja humanitarni organizaciji. Lahko obiše pokopališče. Lahko nariše sliko ali napiše pesem, ki jo posveti pokojniku. Pomembni za poslavljanje so tudi običaji ob smrti. Ponekod molijo, nekateri prižigajo sveče, zažigajo kadila. Ponekod tudi bedijo ob mrliču, ga nekako čuvajo in zanj molijo (Romain 2002: 44–61).

V naši kulturi je glavni poslovilni obred pogreb. Prav tako človek za umrlega partnerja prižiga sveče, moli (Van Praagh 2001: 6). Ljudje izrazijo sočutje s prihodom na pogreb. Pogreb je namenjen tolažbi človeka, lahko se pa zgodi, da bolečino samo še poveča (Pogrebno podjetje Maribor). Pogreb lahko človeka razžalosti, saj pogreša partnerja, ki je umrl. Lahko pa se spominja lepih trenutkov, ki jih je preživel s partnerjem (Romain 2002: 46–51). Ko je bolečina še sveža, človeka vleče na pokopališče. Pokopališče predstavlja miren prostor. Na pokopališču je mir, naglice tam ni. Ker človeka nihče ne moti, lahko na svoje življenje pogleda od daleč in se vpraša, od kod prihaja in kam gre. Ni pa mogoče iti na pokopališče

mimogrede. Mogoče se zaradi tega ljudje izogibajo obisku pokopališča. Človek lahko na pokopališču občuti posebno povezanost s pokojnim partnerjem, se počuti, kot da mu je blizu. Lahko pa so občutki prav nasprotni. Zato se mora vsak sam pri sebi odločiti, kako pogosto in kdaj želi iti na pokopališče. To, kar dela na pokopališču in ob grobu, ima simbolični značaj. Človek, ki žaluje, čuti potrebo, da daje od sebe znamenja, s katerimi partnerju še vedno izkazuje ljubezen. Grob je osrednja točka spominjanja na partnerja. Je pa tudi kraj, kjer žalovanje postane vidno in otipljivo na zunaj. Umrlemu so namenjena znamenja, ki jih partner prinaša na grob. Predstavljajo sporočilo, ki mu ga želi človek posredovati. Lahko mu s tem pove, kako ga ima rad, ga ceni, koliko mu pomeni, kako ga pogreša (Nemetschek 2000: 36–71).

Človek se poslavlja tudi tako, da nosi posebno obleko, ki je v naši kulturi obarvana črno. Včasih so ljudje nosili črnino še celo leto po smrti partnerja. Črna oblačila naj bi opozarjala človeka, ki žaluje, da je njegova pravica žalovati in da morajo ostali ljudje to spoštovati. Poleg tega pa s tem, da nosi črno obleko, ostale opominja, da se morajo do žalujočega obnašati prijazno, naklonjeno oziroma da so obzirni (Nemetschek 2000: 61–62). Po eni strani žalna obleka človeka varuje, saj s tem, ko ga drugi opazijo, ravnajo z njim bolj obzirno in pozorno. Po drugi strani pa ga lahko temna oblačila naredijo še bolj osamljenega. Človek se mora sam odločiti, kako dolgo se mu zdi primerno izražati žalost na ta način (Klevišar 1996: 8).

Kako se človek poslavlja, je odvisno od pričakovanj in navad, povezanih s smrtjo in umiranjem, ki jih imamo v družbi, v kateri živimo. Pričakovanja in navade vplivajo na to, kako človek preboleva smrt. Po navadi drugi ljudje z žalujočim sočustvujejo tako, da ga obiščejo na domu, mu pošljejo žalno voščilnico. Bi pa žalujočemu več pomenil stisk roke, objem, topla beseda kot to, da se samo nekaj pošlje. Ljudje se morajo med seboj podpirati in bodriti (Bauman 2001: 35).

Bolečina ob smrti je odvisna od tega, kakšen odnos do smrti ima človek, ki žaluje. Kadar človek misli, da je smrt napaka, nekaj, kar se ne bi smelo zgoditi, postane bolečina še večja, vendar mora razumeti, da smrt ni napaka. Vsak človek bo umrl, to je del življenja, ljudje se staramo in nekega dne tudi umremo. S smrtjo se soočamo na različne načine. Ljudje omilijo smrt s tem, ko rečejo, da je nekdo odšel ali zaspal, namesto da je umrl. S tem se spet pokaže, kakšen tabu je smrt. Če človek vidi pokojnega partnerja pred pogrebom ali po njem, mu to

lahko to pomaga pri začetku zdravljenju. Če človek verjame v boga, žaluje, ker je partner umrl, vendar se tolaži s tem, da je partner našel mir. Vseeno je žalosten, vendar ne tako kot tisti, ki ne veruje (Bauman 2001: 35–38).

Bolečina je odvisna od globine odnosa med partnerjema. Če sta bila zelo navezana, bo človek izgubo težje prebolel. Če pa ni bilo velike navezanosti, je žalovanje manj boleče (Bauman 2001: 38). Torej stopnja žalosti ni odvisna od sorodstvene vezi, ampak od intenzivnosti odnosa. Tako ne more nihče vedeti, kakšno bolečino čuti človek, ki žaluje (Nemetschek 2000: 34). Če je imel človek s partnerjem nerazrešene odnose, je lahko poslavljanje in žalovanje še težje (Gedrih, Prusnik 2011: 197). Z ljubeznijo dve duši postaneta eno. Ko pa eden od partnerjev umre, smrt polovico duše odvzame (Schlegel Holzmann 2003: 6). Ko je človek srečen ob ljubljenem partnerju, ne čuti nobenega bremena, s smrtjo partnerja pa se to prekine. Človek ostane sam in naenkrat občuti vso težo sveta. Ostane prepuščen sam sebi in mora konstruirati novo prihodnost. Začne se že z oblikovanjem načrtov za naslednji dan. Do smrti partnerja je imelo vse jasen namen, cilj, čas je bil razporejen. Praznega prostora ni bilo. Zato je možno, da si je človek včasih želel več svobode, je razmišljal o tem, kaj vse bi lahko naredil, če bi imel več časa. Po smrti partnerja pa je časa veliko, vendar je zmanjkalo volje, zanimanja (Nemetschek 2000: 84).

Žalovanje je odvisno od tega, kako je partner umrl. Če je bila smrt nepričakovana, predstavlja to za človeka velik šok, če je pričakovana, pa lahko začne smrt prebolevati že v času pred smrtjo. Ne glede na to, ali človek umre pričakovano ali ne, pa je bolečina prisotna in resnična (Bauman 2001: 39–40). Žalujoči potrebuje veliko moči, da sprejme nenadno smrt in se z njo sprijazni. Nenadna smrt nanj deluje tako kot udarec s kladivom. Lahko traja zelo dolgo, da dojame resnično stanje, da partnerja več ni. Ves čas lahko pričakuje, da se bodo vrata odprla in bo partner stopil v sobo, zdi se mu, da sliši partnerjev glasi ali pa njegove korake. Težko je še posebej zaradi tega, ker išče možne razlage za smrt, teh pa ni. Ko je izguba nenadna, je človek v šoku. Navzven daje človek vtis, da je popolnoma zbran in se popolnoma obvlada. Dela vse, kar je potrebno. Organizira vse potrebno v zvezi s pogrebom, načrtuje in organizira stvari. V notranjosti človeka pa se naredi ščit, za njim se pa kopičijo prava čustva. S tem, kako se obnaša, daje vtis tujosti, kot da je krmiljen na daljavo. Nikogar ne spusti blizu, v notranjosti pa je odprt za vplive drugih (Nemetschek 2000: 50–66).

Nemetschek (2000: 56) v svoji knjigi piše, da je najbolj samoumevno, da človek umre zaradi starosti. Ob smrti ljudje vedno vprašajo, koliko je bil umrli star, in največkrat odgovorijo, da je dočakal lepo starost. S tem nekako sporočajo žalujočemu, da ni treba preveč žalovati, saj je to čisto normalen potek življenja. Take izjave pridejo večinoma od bolj oddaljenih sorodnikov. Človeku pa nič ne pomagajo. Ljudje, ki žalujejo, ne vedo, kaj naj si z njimi začnejo. Lahko, da je bila nega partnerja zahtevna in po smrti vsi govorijo o odrešitvi, ampak človek, ki žaluje, kljub temu tega ne more občutiti. Praznina, ki je nastala z izgubo, je prevelika. Včasih stari ljudje govorijo, da so siti življenja in nočejo več živeti. Tega ne povzroči strah, ampak dejstvo, da so že dovolj živeli, da so pripravljeni na smrt. Od takrat, ko so bili mladi, se je na svetu veliko spremenilo in to je lahko za stare ljudi naporno (Klevišar 2006: 14).

1.5. ŽALOVANJE

Z vsemi ljudmi na svetu imamo eno skupno izkušnjo. Ne glede na to, kje živimo, kateri jezik govorimo. Vsem je skupno, da smo in še bomo izgubili nekoga, ki nam je blizu. Ta izguba se lahko zgodi nenadoma in je ne pričakujemo. Ko človek izgubi partnerja, pridejo na dan čustva in spomini. Človek doživi množico občutkov. Ti so fizični, čustveni in duševni, označujemo pa jih z izrazom žalost (Van Praagh 2001: 3).

Veliko je opredelitev žalovanja. Večina pa je oblikovana tako, da izpostavijo dejstvo, da je to aktiven in naporen proces. Človek, ki žaluje, mora najti tolažbo, upanje, nekakšno uteho, mora predelati svojo žalost in ostala čustva, preboleti izgubo partnerja (Corr *et al.* 1996). Bonanno in Kaltman (Simonič 2005: 62) pišeta, da v literaturi, ki je povezana s področjem žalovanja, avtorji večinoma pišejo o tem, kako pomembno je preboleti, predelati. V ospredje pa postavljajo predvsem negativna čustva in kako se znebiti navezanosti na pokojnega partnerja.

1.5.1. OBČUTKI IN TELESNE REAKCIJE, KI SE POJAVLJAJO MED ŽALOVANJEM

Z žalostjo in bolečino zaradi izgube se sreča vsak človek. Kaj se dogaja ob žalovanju, kakšni so občutki, pa človek ne more vedeti, dokler sam nekoga ne izgubi. Ko izgubi partnerja, se

prekinejo čustvene vezi, kar prinese občutek žalosti, bolečine, praznine (Bauman 2001: 10). »Webstrov slovar opredeljuje žalost kot globoko in bridko stisko, ki jo povzroči izguba ljubljene osebe; vzrok takšnega trpljenja; nesreča, nezgoda, težava, nadloga; nesrečen izid: katastrofa.« (Van Praagh 2001: 3).

Kadar človek izgubi partnerja, je navadno prva stvar, ki jo občuti, šok. Čez čas pa izgubo dojame. Pojavi se cela paleta čustev. Žalujoči poleg žalosti občuti še jezo, osamljenost, krivdo ... Za žalost se zdi, da bo trajala za vedno (Van Praagh 2001: 5). Žalost in bolečina sta tu ves čas, podnevi in ponoči. Tudi med spanjem deluje v podzavesti. Človek, ki žaluje, se žalosti ne more otresti. Na začetku žalovanja je to stanje, ki ga je preprosto treba prestat (Nemetschek 2000: 83).

Z žalostjo pokažemo drugim občutek negotovosti. Ob izgubi se strahovi pred zapuščenostjo sprostijo in moramo se soočiti z njimi. Človek ima občutek, kot da nima nadzora, prestrašen je. Večina ljudi se ne želi ukvarjati s temi občutki. Se je pa treba zavedati, da so tudi ta čustva pomembna, prav tako kot pozitivna. Šele ko doživimo nekaj negativnega, znamo ceniti pozitivno. Zato se je treba z negativnimi čustvi soočiti in jih izkusiti. Le na ta način lahko gradimo zaupanje vase in si utrjujemo samozavest. Nikoli pa jih ne smemo zanikati in potlačiti, saj to zavira osebno rast (Van Praagh 2001: 3–4).

Prav tako se je treba zavedati, da žalost ni bolezen. Ne gre samo za eno težavo, ki jo bomo odpravili, ampak za cel kup občutij. Ne obstajata pravi in napačen način žalovanja. Proces žalovanja lahko človek prestane na zdrav način, tako da izraža svoja čustva, lahko pa tudi na nezdrav način, tako da čustva potlači ali jih zanika, ta način pa je razdiralen in prinese še večje trpljenje. Žalovanja ni mogoče opredeliti kot razumski proces. Treba se je naučiti razumeti lastna čustva in se sprijazniti s stanjem (Van Praagh 2001: 4).

Vsakodnevno lahko opazimo, da ljudje različno žalujemo. Kako izražamo žalost, je odvisno od tega, kakšen tip človeka smo. Če je človek sangvinik, zelo hitro začne jokati, prav tako pa ga je mogoče tudi hitro potolažiti. Kolerik je tudi jezen, jezi se na bolezni in nezgode, ki so se pripetile. Človek, ki je melanholičen, bo jokal za umrlim partnerjem, poleg njega pa bo objokoval še druge ljudi, ki so umrli. V času žalovanja pa ljudem manjka flegmatičnega miru (Pogrebno podjetje Maribor).

Žalost je odvisna tudi od letnih časov. V naravi se vse vrta okoli rasti in odmiranja, tako so drugačni občutki, če človek žaluje spomladi ali v jeseni, poleti ali pozimi. Tudi vreme lahko vpliva na počutje žalujočega, človeka lahko tolaži, lahko pa ga zelo obremenjuje. Če je sonce, ga lahko boli to, da je zunaj takšno vreme, v njem pa je temno, žalostno, prekrito z oblaki. Lahko pa je vihar, dež ravno pravšnji za razpoloženje človeka, ki žaluje, saj je to usklajeno z občutki v telesu. Žalujoči to, kar čuti, išče v naravi. Rad vidi odsev svojih notranjih občutkov, prizadetosti. V prvem letu žalovanja je pomembno, da človeka bolečina in žalost ne preplavita (Nemetschek 2000: 63).

Čustva so si lahko tudi nasprotujoča. Žalujoče preplavijo misli, ki so zmedene, nesprejemljive. Razmišljajo o tem, da so tudi oni umrli, kako jim je umrla draga oseba lahko to storila, da njihovo življenje nima več smisla, vse je tako neresnično. Lahko pa mislijo tudi na to, da so po smrti bližnjega svobodni, da je trpljenje končno mimo (Klevišar 1996: 4–5).

Ko človek uredi formalnosti v uradih in ustanovah, sestavi osmrtnico, preživi pogreb, kjer poteka vse tako, kot je treba, prestande vse. Potem gre domov. V hišo ali stanovanje, kjer sta dolga leta živela skupaj s partnerjem. Tam pa ga čaka praznina. Ostali so se poslovili. Partnerja ni več, vse je tiho. Njegova postelja je prazna, ampak vseeno ostaja občutek, da je še vedno v prostoru. Takrat se lahko res zave, da je konec in iz njega bruhne vsa bolečina. Treba je pustiti solzam prosto pot, solze lahko izperejo veliko iz človeka. Sledili bodo trenutki, ko sebe ne bo mogel razumeti. Človek je lahko bil prepričan, da se je sprijaznil z mislijo na smrt partnerja, ampak šele ko se je to res zgodilo in je postala s pogrebom smrt javna, se lahko zave, kako dokončno je to slovo. Lahko je še pred nekaj dnevi mislil, da bo to zmoget sam. Saj so tudi pozitivne stvari, na primer, da bo lahko spal sam, brez motenj, nehala se bo hitenje, konec bo napetosti ... Vendar človek, ki žaluje, ne čuti olajšanja. Edino, kar čuti, je praznina. Praznina je v stanovanju, v življenju, praznino čuti v svoji notranjosti. Ostaja občutek, da ga bo vsa praznina pogoltnila. Človeku je lahko tisti trenutek tudi vseeno, ali ga pogoltna ali ne, saj nima več partnerja, ki bi mu napolnil življenje (Nemetschek 2000: 27–28).

Žalujoči je izgubil svojega dragega ali drago in zdi se mu, da del njega manjka, da je nepopoln in ranljiv. S smrtjo partnerja je izgubil človeka, ki ga je motiviral pri vsakdanjih stvareh. Tako ima človek težave od jutra, ko se mora vstati, do večera, ko mora iti sam v posteljo. Vse to je del procesa žalovanja (Van Praagh 2001: 59). S smrtjo partnerja je skupno življenje minilo za vselej. Kar sta partnerja delala, doživela skupaj, je bilo v preteklosti.

Ostaja samo še spomin. Ti spomini pa zelo bolijo. A bolečino je treba prestati brez odlaganja in oddiha, saj lahko drugače človek obtiči v procesu žalovanja. Vsak trenutek je treba preživeti sproti. To je težko za človeka, saj ni nič več tako, kot je bilo. Človek, ki žaluje, je utrujen. Ima občutek, da je njegovo telo težko, da komaj nosi svoje telo. Lahko se počuti tako, kot da bi ga partner potegnil za seboj na pot smrti. Ob smrti umreta dva, ljubljene in tisti, ki je ljubil (Nemetschek 2000: 83). Se pa zaupanje postopoma vrne. Tako se človek začne spet rad vračati domov. Dom postane spet zavetje, daje zaščito. V domu pa še naprej živi del umrlega partnerja (Schlegel Holzmann 2003: 11).

Posebej je človek obremenjen, če ima občutek, da je edini, ki trpi takšne pretrese in padce (Hamerling 1996: 4). Vsi občutki časa so pravilni. Sebi lahko človek pomaga tako, da siпусти čas. Se sprejme takšnega, kot je. Mora si dovoliti imeti čas, saj skoraj vedno doživimo, da se stvari sčasoma spremenijo (Klevišar 1996: 7). Preden se mu povrne moč, traja kar nekaj časa. Ko se to vendarle zgodi, pa je potrebno, da to dopusti. Dobro je, da se tudi povese, in ne sme misliti, da je to krivično do umrlega partnerja. Ampak preden pride do tega, se utaplja v žalosti znova in znova. V enem samem dnevu se lahko zamenja cela paleta občutkov, od čiste zbranosti lahko preskoči do popolne žalosti. Človek ima občutek, da ga premetava sem in tja, vendar se tega ne sme sramovati. Pomembno je, da ostane zvest samemu sebi in iskren v vseh trenutkih. Treba je obdržati pogum, ostati miren, in če je mogoče, tudi sproščen (Nemetschek 2000: 85).

Ljudje podobno doživljamo žalost, ampak vseeno obstajajo razlike. Različna doživljanja pogosto še okrepi občutek pri človeku, da je sam v trenutkih, ko bi potreboval bližino in povezanost. Treba je sprejeti, da drugi žalujejo drugače. Ljudje smo različni glede na to, ali dopuščamo in pokažemo čustva, potrebujemo in dopuščamo bližino, hočemo govoriti o umrlem in glede časa, trajanja ter globine čustev. Če človek žalovanja ne kaže navzven, še ne pomeni, da partnerja ni ljubil, ne pomeni, da ga smrt ni prizadela. Različni ljudje imajo različne načine ravnanja s svojimi čustvi, zato tudi obstajajo različni načini žalovanja. Bolj ko se naučimo to sprejeti, bližje smo drugim, kljub različnosti. Če človek svoje žalosti ne pokaže navzven, še ne pomeni, da ne žaluje (Klevišar 1996: 9). Vsak občuti različno stopnjo bolečine in trpljenja in vsa občutja so normalna. Če želimo žalovati zdravo, moramo prevzeti odgovornost za svoje življenje. Pogoji, da nadaljujemo svoje življenje na smiseln način, je, da si vzamemo čas in žalujemo (Van Praagh 2001: 6).

Žalovanje pa spremljajo tudi telesne reakcije. Ob smrti partnerja se lahko pri človeku pojavijo telesne spremembe, spremenjeni načini vedenja, različne duševne reakcije. Te so lahko utrujenost, občutek praznine v želodcu, utrujenost v prsih, pospešeno bitje srca, motnje spanja, stiskanje v grlu, težko dihanje, pomanjkanje apetita, motnje koncentracije, blodnje, zmedenost, preobčutljivost, pomanjkanje zanimanja, zavračanje osebnih stikov, spremenjen občutek za čas, nerazumljive sanje, iskanje in klicanje, glasno govorjenje z umrlim, prekomerna aktivnost, težave pri odločanju, mišična slabost. Vse to je normalno. Občutki, misli pridejo in gredo. Sčasoma postanejo manj intenzivni in ogrožajoči (Klevišar 1996: 6). Človek lahko opazi, da išče partnerja, ki je umrl, čeprav se zaveda, da ga ni. Prav tako lahko moli za ponovno srečanje, si želi, da bi ga ponovno videl. Soočanje s smrtjo partnerja predstavlja za telo in dušo velik napor (Romain 2002: 18–19). Človek, ki žaluje, si lahko želi še samo spati. Spanec je zaveznik, ko človek spi, pozabi. Pozabi na žalost, trpljenje (Schlegel Holzmann 2003: 21).

Za pomoč pri opravilih lahko prosi prijatelje in sorodnike, saj mu napor lahko predstavlja že nakupovanje hrane, čiščenje stanovanja, plačevanje računov. Človek se mora zavedati, da ne bo žalosten ves čas. Sam s seboj mora biti potrpežljiv. Prišli bodo dnevi, ko se bo počutil ozdravljeno, drugi dan pa spet osamljeno. Včasih bo prišla tudi jeza, kar je normalno. Jeze ni dobro zadrževati, ampak z dejanji ne smemo škodovati sebi ali ljudem okoli sebe. Če ima žalujoči vnuke, otroke, sorodnike, prijatelje, jim lahko pusti, da ga tolažijo. Tudi to je del zdravljenja. Ko preteče nekaj časa, je dobro, da se žalujoči potruži vzdrževati stike z drugimi ljudmi. Ne sme vztrajati v osami. Lahko se odloči za delo na vrtu in vzgajanje novih rastlin, za katere potem skrbi. Lahko si omisli hišnega ljubljence. Ta zahteva skrb in zaposlitev, ki ga odvrne od razmišljanja o preteklosti. Dobro je, če razmišlja o tem, kaj doživlja in kaj ob tem čuti. Zavedati se mora svojih močnih in šibkih strani. Ni dobro, če se človek zelo hitro spusti v novo razmerje z drugim partnerjem, saj s tem zatira svoje občutke in bolečino. Mora si dati čas, da predela stvari, ki jih takrat čuti, saj bo šele potem pripravljen na novo partnerstvo. V pomoč je lahko tudi sprejetje duhovnega življenja (Van Praagh 2001: 91–92).

1.5.2. NEVARNI NAČINI REAGIRANJA NA IZGUBO

Nevarno postane, kadar se žalosti pridružijo občutki krivde. Takrat začne žalujoči razmišljati, zakaj ni preživel več časa z umrlim, zakaj mu ni bolj prisluhnil ... To nenehno ponavljanje je lahko zelo nevarno in s takšnim razmišljanjem človek samo muči samega sebe. Treba je

preprečiti, da tako razmišljanje zajame žalujočega, saj se poigrava z njim, ga vleče k tlom. Ljudje pa smo pač takšni, da v medsebojnih odnosih delamo napake (Nemetschek 2000: 98).

Ko je umrl partner, je lahko pri človeku umrlo veselje do življenja. Žalujoči občuti, da je s smrtjo izginil on in tudi smisel življenja. Velikokrat so ljudje rekli, da bi tudi sami radi umrli. Ob tem se lahko razvije hrepenenje po smrti, ki ga spremlja brezvoljnost. To je pa lahko zelo nevarno. Človek, ki žaluje, se mora proti temu bojevati (Nemetschek 2000: 102). Viktor Frankl (Nemetschek 2000: 102) pravi: »Trpljenje je tu zato, da se predela v zmogljivost. Slovo od partnerja pomeni za osebo veliko trpljenje. Žalovati pomeni, da bolečino predelamo v zmogljivost. To je eden večjih dosežkov človeka.«

S smrtjo se je pretrgala pripadnost do ljubljenega človeka. Izgubila se je varnost, ki jo je dajal odnos s partnerjem. Človek, ki žaluje, se počuti zapuščeno, izpostavljeno in osamljeno. Ko izgubi partnerja, nima več človeka, ki je bil prisoten v njegovem prostoru in času. Žalujoči se ne sme mučiti z razmišljanjem o tem, kako bi bilo, če bi naredil kaj drugače, saj na koncu vedno pride do enakega zaključka, da ne more ničesar spremeniti. Spoznanje, da je prepozno, je zelo boleče (Nemetschek 2000: 106).

Ljudje žalujemo na različne načine, tega se lahko niti ne zavedamo. Obstajajo trije načini reagiranja na izgubo, ki so posebej nevarni in razdiralni. Vsi trije na začetku lahko nudijo nekakšno pomoč, če pa se jih človek drži ves čas in jih ne želi izpustiti, pa lahko postane to ovira pri žalovanju. Treba je iti skozi žalovanje, ga prestati. Ti mehanizmi pa to zavirajo. Predvsem je ovira v tem, ker jih je težko prepoznati. Nevarni načini reagiranja so po Nemetschku (2000: 85–91) naslednji:

- Napadalnost – bumerang. Ljudje, ki imajo svojo usodo in usodo drugih v svojih rokah, velikokrat potisnejo čustveno napetost na racionalno raven. Raziskovati morajo vzroke in učinke, analizirati celotno situacijo. Potem odkrijejo, kaj bi lahko še naredili, kaj so zamudili. Planejo na krivce, tiste, ki so bili ob njihovem partnerju, ko je ta umiral. Človeku, ki žaluje, je lahko tako obnašanje v pomoč. Ljudje v njihovi okolici, ki so napadeni, pa tega ne morejo prenašati. Hudo je še posebej tistim, ki jih je smrt prav tako prizadela. Človek, ki žaluje, tako odriva od sebe ljudi, ki mu želijo pomagati. V času žalovanja ljudje prizadenejo drug drugemu globoke rane. Ta mehanizem žalovanja deluje razdiralno in ljudje, ki žalujejo, so popolnoma nemočni. Tradicionalna vzgoja stremi k temu, da človek ne sme kazati svoje bolečine. Ker

žalujoči noče biti slabič, tako potlači svoja čustva in preide v napad. S tem, ko dokazuje krivdo drugemu, se sam osvobaja in postane močen. Pri tem je pomembno, da človek sam prebavi žalost, s tem pa obremeni druge. Ti morajo potem prenesti bolečino izgube, ki so jo doživeli, in še napad nedostopnega očeta, prijatelja ...

- Izolacija – slepa ulica. Žalost lahko prepreči in zaustavi vsako veselje, zadovoljstvo. Postane razdiralna. Človeka žalovanje obvlada in potegne vase, da temu ne more uiti, ter tako umira po obrokih. Ta oblika žalovanja je nevarna, saj želi živega človeka povleči v smrt. Človek, ki žaluje, ne dopusti, da bi se veselil, ne vidi nobenega žarka upanja. Žalost človeka utesni in lahko se popolnoma izolira od drugih. Ko je v osami, se bolečina poveže z nagonom po smrti. V tem stanju se v človeku pogasijo vse luči in tako mu je dana možnost, da vidi rešitev v samo eni neizogibni stvari. V tej fazi je človeku težko pomagati. Bližnji morajo pomagati človeku, ki je izgubil partnerja, že na začetku žalovanja in ga preusmeriti h konstruktivnim rešitvam. Pomaga, če človeka obiskujemo, ga ne pustimo predolgo samega. S tem se mu damo možnost, da pobegne osamljenosti. Najbolj ogroženi so tisti, ki živijo sami. Tisti, ki agresivno žaluje, želi uničiti ljudi okoli sebe. Človek, ki žaluje depresivno, pa uničuje sam sebe.
- Regresija – napačna pot. Ko človek išče prihodnost v preteklosti, zaide na napačno pot. Želi se izogniti smrti in resničnosti, ki je grozljiva, tako poseže po regresivnem obnašanju, se zateče v obdobje, ko je bilo vse lepo.

Lahko se zgodi, da se človek, ki izgubi partnerja, spreneveda in obnaša, kot da se to ni zgodilo. Možno je pa tudi, da skriva čustva in se dela, da mu ni tako hudo, kot mu v resnici je. V vsakem primeru tlači svoja čustva in tudi to je nevarno. Kadar dela to, je enako, kot da okoli sebe gradi zid. Da se zid podre, je včasih potreben samo jok (Romain 2002: 20). Če pa si človek, ki žaluje, ne dovoli, da bi šel skozi ta proces, ampak pričakuje, da bo s tem, ko svojih čustev ne bo pokazal, vse skupaj prebolel, ostaja vprašanje, kako preboleti žalost, če žalujoči sploh ne razume, kaj prestaja. Čeprav doživimo veliko izgub v življenju in smo dostikrat žalostni, se velika večina ljudi ne zna spoprijeti s temi občutki. O bolečini in žalosti nismo vajeni govoriti. Tako svoje občutke potlačimo. Svojo žalost zadržimo zase in jo tudi zanikamo ali pa se delamo, da ne obstaja. Prav tako tudi mislimo, da če o stvari ne bomo razmišljali, bo šla mimo sama od sebe. Razmišljamo razumsko. Družba, v kateri živimo, je takšna, da si ljudje med seboj ne pomagamo razumeti posledic izgub. Velikokrat se pa tudi

zgodí, da človeku, ki žaluje, sploh ni dano dovolj časa, da ugotovi, kaj točno občuti, da se sooči z bolečino, žalostjo in zmedo (Van Praagh 2001: 5). Naučeni smo, da je treba čustva skrivati in jih ne izražati. Predvsem to velja za moške, za ženske je vseeno bolj sprejemljivo, da jočejo. Nekoč je znal človek ob travmatičnem dogodku bolje prenesti navzven čustva, ki so ga ob tem spremljala, in se je s tem osvobajal. Vsak vtis se mora spremeniti v iztis. Pri žalovanju to pomeni, da boleč vtis, ki ga je pustilo slovo, najde ustrezen izraz. Le tako v človeku ne nastanejo vdolbine (Nemetschek 2000: 61).

Ker pa življenje teče hitro in je polno obveznosti, se lahko zgodi tudi, da človek nima druge izbire, kot da žalost zadrži v sebi. Lahko so minila že leta od smrti partnerja pa ga žalost spet napade. Žalost zajame celotno telo in ne popusti. Takrat mora biti previden. V takem stanju se ne bo nič posrečilo, človek ostane ohromljen. Lahko je še prejšnji dan občutil veselje, danes pa tega več ni, je izginilo. S tem pride tudi utrujenost. Vse, kar morate narediti, predstavlja napor. Tudi manjši opravki zahtevajo naprezanje. Žalost je podobna valovom. Z njimi se ni možno bojevati, lahko se jim samo prepustimo in naenkrat bodo spet tla pod nogami. Ob takih dnevih se je dobro zavestno usmeriti na tisto, kar nas veseli, kar imamo radi. Ni dobro, če človek predolgo vztraja v žalosti, saj sam ne more presoditi, kdaj lahko postane nevarno, da se v tem stanju utopi. Ko človek žaluje, se tudi obrambna moč človeka zmanjša. Še posebej je to takrat, ko postane žalost stanje ne glede na to, ali ga poskuša potlačiti ali ignorirati (Nemetschek 2000: 96–97).

Lunder (2010: 125–126) piše, da nobeno čustvo ni bolj naravno kot žalost oziroma žalovanje in tudi nobeno bolj pogosto. Žalost oziroma žalovanje je odziv na izgubo, ki jo človek doživi ob smrti partnerja. Kljub tej pogostosti pa ostaja to najmanj izraženo čustvo, saj ga družba ne odobrava. Človek se mora delati močen, tako stisne zobe in gre naprej, kot da se ni nič zgodilo. V družbi je pomembno, da smo učinkoviti, prodorni, praktični, veseli, kot so ljudje na televiziji in v revijah. Tako si žalujoči ne vzame časa za postanek po smrti partnerja, ne naredi refleksije vsega, kar se je zgodilo. Žalosti ne dajemo posebne pozornosti. Potlačimo jo vase in nanjo nalagamo vsa nova doživetja. Če človek ne izrazi žalosti, mu začne slabeti telo. Um ne deluje tako, kot bi moral. Žalujoči ne vidi celotne slike, zmanjša se mu razsodnost in razvije obrambne mehanizme, kot sta sebičnost in pohlep. Neizražena žalost lahko povzroči motnje, človek postane brez volje, izčrpan. Zaradi tega se lahko razvijejo razne odvisnosti, kot so odvisnost od televizije, dela, podajanje v nezdrave odnose. Človek vedno manj zaupa samemu sebi. Ni več tako kreativen. Postaja otopel. Neizražena žalost se lahko skriva v

človeku veliko časa, tudi več let, pa je ta sploh ne zazna. Občuti jo šele tedaj, ko ponovno izgubi nekaj ali nekoga. Takrat pridejo vsa čustva na plano, kar je zelo boleče in naporno.

Žalujoči mora tudi paziti pri ponovni poroki. Prvo leto po smrti je želja po nadomestitvi partnerja z drugim najmočnejša. Potem ko partner umre, se morajo rane zaceliti, preden se človek spusti v nov odnos (Trobisch 1990: 64).

1.5.3. OBDOBJA ŽALOVANJA

Žalovanje je edinstven proces in se razlikuje od človeka do človeka. Kljub temu pa so ga avtorji razdelili na določene stopnje, faze ali obdobja žalovanja (Brecelj-Kobe, Trampuž 2002: 135). Žalovanje je tako teoretično sestavljeno iz več faz. V vsaki fazi prevladuje določeno vedenje oziroma občutki. Faze ne potekajo po določenem vrstnem redu, prav tako nimajo točno izraženih prehodov. Po navadi je tako, da prevlada v nekem trenutku ena faza, eno občutje, v drugem pa lahko drugo. Iz ene faze se lahko človek vrne tudi nazaj v prejšnjo ali pa gre naprej v drugo (Carr 2000).

Vsi stadiji žalosti so normalni in zdravi. Vsak jih doživlja drugače in ne doživljajo jih vsi istočasno. Ni pravil, ki bi spremljala ta občutja, saj imajo ljudje različne urnike, dnevne rede. Človek, ki žaluje, včasih ne more iz enega stadija žalosti preiti v drugega, ampak v njem obtiči, velikokrat pa se zgodi, da se stadiji premešajo. Človek jih lahko doživlja več naenkrat, zato mora biti potrpežljiv. Žalovanje je proces, ki zahteva čas (Van Praagh 2001: 10). Nobene faze ni mogoče preskočiti, v času žalovanja se pojavijo vse. Če se katera še ni, to pomeni, da žalovanje ni zaključeno (Simonič, Poljanec 2008: 253). Različni avtorji delijo žalovanje na različne faze ali obdobja.

Prvi je o fazah žalovanja pisal Bowlby (1980: 85–103). Žalovanje je razdelil na štiri faze. Prva je otrplost ali protest. V tem obdobju človek postane tog, kar vodi v pomanjkanje spontanosti ali prisotnosti v drugih razmerjih. Druga faza je hrepenenje in iskanje. Žalujoči hrepeni po umrlem partnerju in išče zamenjavo zanj v drugih ljudeh, prostorih, stvareh. Svet se mu zdi prazen in brez smisla, ampak samospoštovanje ostaja nedotaknjeno. Človek lahko joče, občuti jezo. Tretja faza je dezorganizacija, jeza in obup. Žalujoči občuti nemir, brezciljnost, povečata se introvertiranost in razdražljivost. Ko so rutinska opravila prekinjena, ker je partner umrl, se človek počuti izgubljen. Zadnja, četrta faza je

reorganizacija/integracija. Žalujoči si v tej fazi postavlja nove cilje. Človek lahko znova zaživi in se vključi v aktivnosti. Žalost pojema in zamenjajo jo spomini. Pojavi se zdrava identifikacija z umrlim.

Bauman (2001: 14–32) piše o šestih obdobjih žalovanja. Gre za šok, ki se pojavi v vsakem primeru, ne glede na to, ali je partner umrl nepričakovano ali po dolgi bolezni. Drugo obdobje je otrplost, ko se žalujočemu stvari ne zdijo resnične. Tretje obdobje so utvare in občutek krivde. Takrat žalujoči govori, da se mu zdi, da je pokojni samo nekam odšel in se bo vrnil, prav tako se krivi in razmišlja, denimo zakaj ni partnerja peljal k drugemu zdravniku. Četrto obdobje je sproščanje bolečih čustev. Žalost se kaže v vseh obdobjih, ampak kadar človek pride do tega, da sprejme, da se je izguba resnično zgodila, se čustva popolnoma sprostijo. Peto obdobje so boleči spomini, takrat se prebudijo spomini na umrlega. V zadnjem obdobju pa se žalujoči vpraša, kako naj bi znova zaživel. Ko preide vsa obdobja žalovanja, lahko gre na zadnji del poti žalovanja in začne ponovno sprejemati življenje.

Deeken (Horiuchi 2011: 69) je opisal žalovanje kot dvanajststopenjski proces: psihološki šok in stanje otopelosti, zanikanje, paniko, jezo in občutek nepoštenosti, sovražnost in zamero, občutek krivde, fantaziranje in iluzijo, občutek osamljenosti in depresije, psihološko zmedo in apatijo, resignacijo, novo upanje, okrevanje.

Simonič in Poljanec (2008: 253) sta v svojem članku pisala o tem, da je šok prva reakcija, ki jo občuti človek po izgubi partnerja. V tem času bolečine še ni ponotranjil in doživel. Žalujoči ne more dojeti, da partnerja ni več, in čuti, da je njun odnos še vedno živ (Gostečnik 2003: 386). Potem se pojavi zanikanje. Lahko pa je to tudi istočasno s šokom. Če človeka izguba preseneti, se začne obnašati, kot da ničesar ni bilo. Potem prideta prava globoka žalost in bolečina, takrat je človek obupan, brez upanja in potrta. Lahko je popolnoma brez energije, težko spi, ne more jesti, veliko joče, ni skoncentriran, se izključuje iz družbe (Carr 2000). Pojavljajo se jeza, bes, sovraštvo, saj človek čuti, da je to, kar se je zgodilo, krivično. Žalujoči občuti tudi krivdo in strah. Velik je strah pred tem, kaj bo prinesla prihodnost (Gostečnik 2003: 384–397). Pojavi se tudi obup. To je takrat, ko se človek sprijazni s tem, da je partner umrl. Takrat je konec zanikanja. Človek vidi, da ne more ničesar narediti, da bi to spremenil (Carr 2000). Halperin (Simonič, Poljanec 2008: 254) piše, da se izguba integrira tako, da se energija ne usmerja v preteklost, ampak v odnose, ki jih gojimo zdaj, in v odnose, ki jih še bomo vzpostavili.

Van Praagh (2001: 10–23) piše, da je prvi stadij šok, ko je človek presenečen nad izgubo zakonca. Sledi zanikanje, ki se zgodi skoraj istočasno kot šok. Človek se s tem, ko stvari zanika, brani pred realnostjo. Že pred smrtjo partnerja se človek začne pogajati, prositi boga. Pogaja pa se tudi po izgubi, saj ima s tem občutek, da obvlada situacijo. Ko sprejme resnico o stanju pogajanja, se začasno potolaži. Ko občuti nemoč, nima nadzora, pride občutek jeze. Človek je jezen predvsem na tiste, zaradi katerih misli, da je v takem položaju. Jezen je na umrlega partnerja, ker ga je pustil samega, na boga, ker ga je kaznoval, jezen je na zdravnike ali bolnišnično osebje. Jeza je lahko povezana tudi s finančnimi težavami. Lahko pa jo usmeri tudi nase, saj meni, da ni bil dovolj dober do umrlega partnerja. Zelo pogost občutek ob izgubi je krivda. Žalujemo se počuti, kot da je naredil nekaj narobe, da bi lahko naredil stvari boljše, bolje opravljal svoje obveznosti in dolžnosti. Žalost je čustvo, ki je po smrti najbolj vidno. Človek je potr, izogiba se stikom z drugimi ljudmi in se tako osami. Gre iz ene potrtosti v drugo. To je eden najtežjih stadijev. Traja lahko zelo dolgo. Tako žalost kot potrtost večinoma potekata ves čas žalovanja. Del žalovanja sta tudi strah in zaskrbljenost. To prinese tudi strah pred prihodnostjo in zaskrbljenost, kaj bo. Strah se odraža na telesu. Cilj žalovanja pa je sprejetje. Sprejetje izgube je pogoj, da človek živi naprej. S sprejetjem se žalovanje ne konča, prav tako ni človek vesel zaradi tega, kar se je zgodilo. Vendar tudi takrat, ko sprejme smrt, še vedno preživlja stadije žalovanja in vsake toliko se še vedno zgodi, da občuti krivdo, je potr ...

Rando (1993: 30–43) piše, da so faze žalovanja zelo podobne fazam, ki jih preide človek, ki umira. Človek, ki žaluje, preide tri faze. Prva faza je izogibanje. Pojavi se takoj po tem, ko človek izve za smrt partnerja. Pojavijo se šok, apatičnost, zbežnost, dezorganiziranost pri obnašanju, na čustvenem področju in mišljenju. V tem obdobju se človek lahko zateče k zanikanju, lahko se pojavijo izbruhi, otopelost. Lahko se želi kontrolirati in se dela, da ni prizadet. Lahko se tudi zapre vase. Tudi če človek razume, da je partner umrl, pa se s tem vseeno ne more sprijazniti in je razočaran. Druga faza je soočanje z izgubo. Reakcije so v tej fazi najmočnejše. Pojavijo se spremembe na telesu, na duševnem in duhovnem področju. Človek ima težave s spanjem, je utrujen, nima energije, je napet, zmanjša se mu odpornost in tako je več bolan. Čustva, ki ga preplavijo, so žalost, strah, nemoč, krivda, obup, sovražnost ... Na duhovnem področju pa gre za izgubo usmerjenosti. Zastavlja si vprašanja, kot so, zakaj se je to zgodilo, zakaj prav on/ona, kakšen smisel bo imelo zdaj življenje ... Vprašanja ostajajo brez odgovorov. Prav tako občuti krivdo zaradi negativnih čustev, kot so jeza, bes, olajšanje. Na začetku žalovanja začne idealizirati odnos s partnerjem. Šele čez čas si upa

priznati, kako je bilo v resnici. Pojavi se tudi strah pred prihodnostjo. Tretja faza je prilagoditev na izgubo. Reakcije iz prejšnje faze se pojavljajo tudi v tej, ampak so manj izrazite. Človek se začne spet bolj vključevati v vsakdanje življenje. Prilagodi se na spremembe. Najde si nove cilje, zaradi katerih mora in tudi želi živeti. Potem prihajajo obdobja brez bolečin, ki so sčasoma vedno daljša.

Tekavčič-Grad (1994: 137–138) piše, da žalujoči preide štiri stopnje. Prva je stopnja sprejetja realnosti izgube. Človek, ki žaluje, se mora sprijazniti s tem, da partnerja več ni, da se ne bosta več srečala. Druga stopnja je sprejetje bolečine, ki jo povzroča žalost. Naša družba je takšna, da pričakuje od žalujočega, da bo hitro prenehal žalovati in ne bo kazal čustev navzven. Tako nekateri zanikajo svoja čustva ali pa se vržejo v delo. Lahko si pomagajo s tabletami, alkoholom. Tisti, ki zanikajo čustva, pogosto zapadejo v depresijo. Tretja stopnja je prilagoditev okolju, v katerem umrli manjka. Človek, ki žaluje, po treh mesecih ugotovi, kaj zaradi smrti partnerja najbolj pogreša. Ker je ostal sam, mora prevzeti nove vloge, zadolžitve. Četrta stopnja je čustvena ponotranjenost umrlega in začetek novega življenja. Žalujoči mora vzpostaviti nove odnose, začne se novo življenjsko obdobje. V sebi mora najti prostor za umrlega, ki mu bo vseeno dopuščal dovolj prostora tudi za druge odnose.

Poleg tega, da obstajajo ideje, da ima žalovanje obliko, je serija faz, ali se ga da predelati, obstaja pa še en popularni model, da je žalovanje potovanje. Kot s fazami je to zelo koristno, ampak samo za tiste, ki verjamejo, da je žalovanje potovanje. Na žalost za večino ljudi to ni tako preprosto (Ironsides 1996: XIX). C. S. Lewis (Ironsides 1996: XIX) piše, da žalost ni stanje, ampak proces, ki ne potrebuje zemljevida, pač pa zgodovino, ki se nikoli ne neha pisati.

Ironsidova (1996: XXI) se sprašuje, kaj je žalovanje. Ali je serija faz? Ali je proces? Je mogoče potovanje? Nič od tega se ji ne zdi pravilno, saj vse to predvideva začetek in konec. Čeprav je tolažilno, da mislimo, da se bo žalovanje enkrat popolnoma zaključilo, to ni popolnoma res. Edina resnica v zvezi z žalovanjem je ta, da je to nekaj, kar mora vsak človek pretrpeti, preživeti sam zase. Ljudje, ki obdajajo človeka, ki žaluje, mu lahko dajejo spodbudo, lahko pomagajo, ampak izkušnji dveh oseb nista nikoli isti.

1.5.4. ČAS, NAMENJEN ŽALOVANJU

Trenutno je moderno racionalno žalovanje. Leto dni žalovanja predstavlja že razkošje. Žalovanje ne sme trajati predolgo. Nekaj dni še lahko traja, potem pa je čas, da gre življenje naprej. Žalost in bolečina morata trajati le kratek čas, potem ju pa pospravimo v predalčke in s tem živimo naprej. Ampak vprašanje je, ali res lahko tako živimo. Če ne razmišljamo, ne mislimo in gremo takoj spet nazaj k zabavi, se lahko zgodi, da zaradi takega odnosa do smrti zbolimo (Nemetschek 2000: 61).

Včasih so ljudje vedeli, kako pomembno je žalovanje. Bolje, kot to vemo mi zdaj, ki smo odpravili tako imenovano eno leto žalovanja. V tem času je bilo samoumevno, da človek ni hodil na prireditve, ni plesal, ni prirejal zabav. V današnjem času pa se marsikomu zdi to pretirano in staromodno. Velikokrat je to argumentirano s tem, da žaluje vsak po svoje in zunanja znamenja niso pomembna. Vendar so. Vsak, ki žaluje, mora nadomestiti stara znamenja in iznajti nova, kar pa ni lahko. V času žalovanja človeku, ki je izgubil partnerja, zelo pomaga, da se lahko opre na ustaljene običaje. Danes ni več obvezno, da žalujemo eno leto, vendar je za človeka to vseeno lahko zelo pomembno in mu dobro dene. Ko žalujoči izgubi partnerja, je prvo leto žalovanja leto čiste žalosti. O veliko stvareh je treba razmisliti, premisliti, si stvari domisliti in zamisliti. Prvo leto je lahko tudi leto dialoga s pokojnim partnerjem. Ta je še vedno vpleten v tukaj in zdaj, saj ga žalujoči še vedno srečuje v prostorih, ki so bili prej skupni. Človek, ki ga je prizadelo slovo, preživlja prvo leto mučno popotovanje. V tem času želi stvari doživeti še enkrat. Ob določenih dnevih se spominja, kaj se je zgodilo na ta dan pred enim letom (Nemetschek 2000: 61–62).

Človek si mora vzeti čas, da gre skozi celoten proces žalovanja. Čustev ne sme zadržati zase. Deliti jih mora s svojimi prijatelji in sorodniki. Če dela to, še ne pomeni, da izgublja oblast. Ker pa je včasih težko govoriti z ljudmi, ki so nam blizu, pa lahko najde pomoč tudi v skupini za samopomoč ali pri strokovnjaku. Žalujoči mora živeti vsak dan posebej. Ni se treba obremenjevati, če ne naredi vsega naenkrat (Van Praagh 2001: 90).

Za ljudi, ki jih smrt ne prizadene tako zelo, dogodek zbledi v nekaj mesecih. Za tiste, ki so izgubili ljubljenega človeka, pa ni tako. Žalost lahko pride na dan kadarkoli. Tista, ki se pojavi po obdobjih pomiritve, je lahko enako močna ali celo močnejša. Žalost lahko izbruhne tudi ob drugi, tretji, četrti ... obletnici smrti. Ljudje se sprašujejo, kdaj se bo to prenehalo.

Vendar žalost ne preneha, ampak postane del našega življenja. Skozi čas se žalost spreminja in tudi človek, ki žaluje, se spreminja z njo (Klevišar 1996: 15–19). Elizabeth Jennings (Ironsides 1996: XIX) piše, da čas ne zaceli ran, ampak naredi napol zašito brazgotino. Ta se lahko raztrga in potem postane bolečina tako močna kot ob prvi uri po smrti. Čas, v katerem se človek počuti dejansko slabo, je lahko od šest mesecev pa vse do šest let. Nekateri ljudje ne čutijo ničesar, nekateri ljudje pa si nikoli ne opomorejo (Ironsides 1996: XXI).

Večina žalujočih čez nekaj mesecev ugotovi, da zdrži več naporov, kot so mislili. Žalost prihaja v valovih, a se ti čez čas znižajo (Pogrebno podjetje Maribor). Tudi McGoldrick (Simonič, Poljanec 2008: 253) piše, da žalovanje traja dolgo časa. Lahko tudi več let, saj se človek vsakič, ko je rojstni dan, obletnica ..., spomni, kako je bilo s partnerjem. Zato se žalovanje nikoli zares ne konča. Je pa bolečina sčasoma manjša.

Treba je iti skozi vse žalostne občutke. Sprejetje izgube je pogoj za to, da človek ozdravi. Če človek ne žaluje, ima to breme na plečih vse življenje. Ima občutek, da nečesa ni dokončal. Če ne gre skozi proces žalosti, to vpliva na vse aspekte njegovega življenja, na vse odločitve in vsako situacijo. Svojo bolečino tako potiska vedno globlje in ne more na novo popolnoma zaživeti, vendar ostaja na istem mestu. Vsak človek ima vedno izbiro, ali se z optimizmom premakne naprej ali pa ostane obdan z bolečino (Van Praagh 2001: 7–8).

1.6. STRAH PRED PRIHODNOSTJO

Na smrt partnerja se je težko prilagoditi, to naj bi bil največji stres v življenju človeka. Ko se to zgodi v visoki starosti, je to nekako pričakovano. Tako človek sprejme smrt bolj razumsko, to je ena naloga, ki jo mora opraviti med žalovanjem. Je pa še veliko drugih in zaradi svoje starosti lahko ima z njimi star človek več težav kot mlad človek. Pojavijo se pa tudi sekundarne izgube, ki so posledica smrti partnerja. Lahko se žalujočemu poslabša ekonomski položaj. Zaradi tega se mogoče mora preseliti, spremeniti življenjski slog. Lahko je tudi socialno izključen, saj se zmanjša njegova mobilnost. Kadar je umrl partner sprejemal pomembne odločitve v življenju, mora žalujoči sprejeti tudi to odgovornost (Russi Zagožen 2001: 36).

Prihodnost je lahko za človeka, ki izgubi partnerja, ogrožajoča in nesprejemljiva, saj je izgubil človeka, zaradi katerega je imelo njegovo življenje smisel. Človek se lahko začne spraševati, kaj bo naprej, kako bo zmožel brez umrlega, kaj bo z njim oziroma njo zdaj, ko partnerja več ni. V pomoč je, da ne jemljemo prihodnosti kot breme, ampak živimo iz enega dneva v drugega (Klevišar 1996: 14). Človek je negotov glede svoje prihodnosti. O tem se lahko pogovori z nekom, ki mu je blizu. Čez čas postane manj zaskrbljen, zmanjšajo še žalost, jeza, osamljenost. Na začetku se zdi to nepredstavljivo, ampak se res zgodi. Čas pomaga pri celjenju ran (Romain 2002: 62–64).

Človek se boji praznikov in različnih praznovanj, saj je takrat bolečina še posebno velika. Ob takšnih priložnostih spet začuti izgubo z vso močjo. Veliko ljudi pravi, da je prvo leto po smrti partnerja najtežje in strah največji. Vsak dan prinese spomine, lepe in tiste, ki prinesejo bolečino. Lahko so to veliki prazniki, kot so rojstni dnevi, božič ..., lahko so pa to dnevi, ki so pomembni, ker predstavljajo dan, ko ste svojega partnerja spoznali, nazadnje šli skupaj na morje ..., lahko je to dan, ko je partner šel v bolnišnico, umrl, dan pogreba. Na takšen dan je dobro, da naredi človek nekaj sam, misli na umrlega (Klevišar 1996: 15). Ob praznikih lahko človek prosi druge ljudi, da mu delajo družbo. Vendar ne zato, da se zamoti z drugimi ljudmi, ampak zato, da ni sam. Lahko povabi ljudi, da se v veselem vzdušju spominjajo partnerja. Kakorkoli se človek odloči, da bo preživel obletnice, si mora dati dovoljenje, da pogleda nazaj in se spominja, ampak mora se zavedati, da živi življenje zdaj, v sedanosti. Če si človek pusti, da žaluje ob določenih priložnostih, to še ne pomeni, da izgublja tla pod nogami, ampak si samo prizna svojo veliko izgubo (Mitsch, Brookside 1994: 153–154).

Ko umre partner, ne vidi človek v tem nič dobrega. Počuti se, kot da mu je bila odvzeta sreča in je tudi nikoli več ne bo občutil. Ampak takrat se ne zaveda, da je s tem prišla tudi možnost za rast. Čeprav jemlje smrt za dogodek, ki deluje razdiralno, njen namen ni ta, da je s tem vsega konec. To lahko postane velika prelomnica v življenju človeka (Van Praagh 2001: 62).

Schlegel Holzmann (2003: 26–47) iz lastne izkušnje piše, da se ni treba ozirati na to, kaj bo jutri ali pojutrišnjem, ampak izkoristiti dan, ki ga imamo pred sabo. Partner je odšel, ampak človek mora najti pot do samega sebe. S smrtjo ne samo izgubimo, ampak tudi pridobimo. Lahko nam to da svobodo, lahko tudi pomeni osvoboditev, če zveza ni bila dobra.

Ko je bil partnerski odnos dober in partner umre, pa lahko žalujoči misli, da ne bo nikoli več mogel ljubiti nekoga drugega. Ampak človek počasi spozna, da se ne sme pustiti pokopati z umrlim partnerjem. Spoštovanje do partnerja se ne izkaže na tak način. Počasti se samo tako, da se živi naprej (Trobisch 1990: 66). »Enkrat nam je dano, da notranje rečemo umrlemu: 'Mrtev si. Jaz bom še malo živel. Potem bom tudi jaz umrl.' Ta stavek Berta Hellingerja se je za mnoge izkazal zdravilen.« (Klevišar 1996: 15). Ko začne človek tako razmišljati, spet sprejme življenje kot dar. Ostanejo mu spomini in povezanost z umrlim partnerjem. Bil je del njegovega življenja in veliko mu je s tem dal. Zaradi partnerja je dosegel nekatere stvari, ki jih drugače ne bi, iz tega lahko razvija nekatere stvari naprej. Kar je umrli partner začel, lahko pusti rasti naprej. Včasih pa človek odkrije, da odkar je sam, začnejo prihajati na dan drugačni deli njegovega bistva. To je lahko boleče, vendar lahko da človeku pogum za naprej. Ostane pa občutek hvaležnosti. Žalujoči je lahko hvaležen, da je bil partner z njim, da ga je imel možnost spoznati in del življenja preživeti z njim. Da ponovno zaživi, je potreben čas. Vsak ima svojo pot, ki jo prehodi na svoj način in v svojem času (Klevišar 1996: 14–16).

Romain (2002: 35) piše, da večina ljudi meni, da bi si partner, ki je umrl, želel, da bi človek nadaljeval z življenjem. Pa vendar Schlegel Holzmann (2003: 20–21) navaja drugačno mnenje, da po smrti partnerja veliko ljudi misli, da ne smejo več živeti. V človeku se pojavi nekakšen občutek, da je živeti odveč. Vendar je stopnja samomorov med vdovami zelo nizka, pogosteje se ubijejo vdovci. Prav tako se vdovci tudi prej ponovno poročijo kot vdove. Lahko so manj močni in se tako težje ubranijo udarcev na čustvenem področju. Mogoče pa ljudje preživijo prav zato, ker jih je bolj strah smrti kot osamljenosti. Človeku, ki ostane na tem svetu, je naloženo, da živi življenje do konca. Četudi na začetku ne najde nobenega smisla. S samomorom se ne naredi nobenemu usluge, ne partnerju ne samemu sebi. Ni dobro razmišljati, da to pomeni združitev s partnerjem (Nemetschek 2000: 121).

Žalovanje kaže, da se je končalo eno obdobje življenja, ampak istočasno kaže na začetek nečesa novega. Izguba partnerja je lahko tudi priložnost za človeka, da preživi ta izziv in tudi duhovno zraste. Čeprav je težko, si mora predstavljati to kot potovanje, na katerem odkriva nove stvari. Na sebe lahko po tem gleda na čisto drugačen način. Zavedati se je treba, da je vsak odgovoren za svoje življenje in vsak mora sam zbrati dovolj moči, da nadaljuje svoje življenje. Samo če zamenjamo negativno mišljenje s pozitivnim, lahko premagamo žalost (Van Praagh 2001: 225–226). Ni lahko sprejeti tega, da je ljubljena oseba umrla, ampak človek se lahko nauči živeti s tem, najde nov smisel življenja. Lahko se udeležuje prireditve,

ki ga zanimajo, bere knjige. Tako lahko najde nova zanimanja. Dobro je, če se začne ukvarjati s hobiji, ki so mu všeč, najde stvari, ki ga zanimajo, in tako zapolni svoj čas (Pogrebno podjetje Maribor).

Pomembno je, da je človek dober do sebe, da upošteva svoje meje, da si ne naloži preveč. Da ne premišljuje o občutkih krivde, si privošči dovolj počitka in skrbi za svoje telo s pravilno prehrano, gibanjem, sprostitvijo. To mu lahko pomaga, da najde več miru v sebi. Piše dnevnik, vanj vpisuje svoje občutke, misli. Išče nove izrazne možnosti, kot sta na primer risanje in glasba. Pusti stanovanje takšno, kot je. Postavi na vidno mesto fotografije. Prosi za pomoč in to tudi sprejme. Ko je obupan, pokliče prijatelje. Gre v naravo. Išče tišino. Se s čim zamoti. Pogovarja se z ljudmi, ki doživljajo ali so doživeli podobno izkušnjo. Je s tistimi, ki ga razumejo in sprejemajo. Pazi na urejen dnevni ritem (Klevišar 1996: 8).

Medtem ko človek žaluje ni dobro, da dela velike spremembe v življenju, se seli, kupuje ali prodaja, gre na potovanje ali pa kako drugače obremenjuje telo fizično ali psihično (Pogrebno podjetje Maribor).

1.7. TOLAŽBA

V starosti postane smrt zelo pogost pojav. Ker pogosto umirajo ljudje, s katerimi so stari ljudje obdani, se je pojavilo prepričanje, da ne žalujejo tako močno in dolgo kot mladi ljudje. Tako stari ljudje ne dobijo toliko podpore (Russi Zagožen 2001: 35). Vendar jo tako kot vsi drugi, ki žalujejo, tudi oni potrebujejo. Ljudem so lahko v pomoč različne stvari. V pomoč so jim pogovor, obiskovanje prostorov, v katere so zahajali skupaj s pokojnim partnerjem, urnik, delo in skrb za druge, razvade, smeh, branje knjig, spominjanje, vera. Ko človek občuti, da je besen, lahko tudi »pretepe«
blazino, gre v naravo, kriči nekje v samoti, se ukvarja s športom, gre na sprehod, gnete glino (Romain 2002: 29).

Veliko ljudi pravi, da jim je bilo govorjenje v pomoč. Pomagalo jim je, da so lahko izrazili svoja čustva, svoje misli o umrlem in smrti. Včasih je potrebno, da vedno znova govorimo o doživetjih, določenih trenutkih. To vnovično pripovedovanje lahko pripelje do tega, da se skrbi, bojazni, žalost, jeza, osamljenost, nemoč malo zmanjšajo, ali nam to za vsaj nekaj časa da občutek olajšanja. Pomembno je, da vemo, komu lahko stvari zaupamo in koliko lahko

povemo (Klevišar 1996: 11–12). Človek, ki žaluje za umrlim partnerjem, se sprašuje, koga naj pokliče na pomoč, saj ne želi nikogar dodatno obremeniti. Ne ve, kam naj usmeri svoja čustva, misli, kaj naj naredi z vso žalostjo, ki ga obdaja. Sprašuje se, zakaj se je to sploh moralo zgoditi (Pogrebno podjetje Maribor).

Ljudje želijo pomagati človeku, ki je izgubil partnerja, a večina ne ve, na kakšen način. Večino časa tudi človek, ki žaluje, sam ne ve, kaj si želi. Pomagata lahko že iskren objem in prijazna beseda. Že če žalujočega nekdo razumevajoče posluša, ga lahko s tem delno razbremeni. Človek, ki žaluje, želi slišati od drugih potrditev, da je naredil za umrlega največ, kar je lahko. Žalujoči lahko pokličejo na SOS-telefon ali se obrnejo na hospic. Včasih potrebuje človek le malo besedo ali misel. Že ta jim lahko vzbudi upanje (Pogrebno podjetje Maribor). Naš odziv na to, ko nam nekdo pove, da žaluje, ne sme biti samo, kako žalostno, ampak mora biti tudi, kako zastrašujoče, kako strašno (Ironsides 1996: XII).

Dobro komuniciranje pa ne pomeni toliko, kaj povemo, ampak kako poslušamo. Sočutno poslušanje se ne ceni zelo v današnji družbi (Lunder 2007: 39). Ni dobro, če ljudje zasipajo žalujočega z nasveti, ampak prav tako ni dobro, če ga pustijo samega. Pomembni so stiki z drugimi ljudmi. Obstajajo besede, ki človeku niso v oporo. To je takrat, ko ljudje govorijo, naj da žalujoči glavo gor, da gre življenje naprej, da je partner umrl lepo. To v resnici boli. Težko je dvigniti glavo, če bolečina človeka drži na tleh. Ljudje, ko pridejo, povedo samo nekaj vljudnih fraz, potem pa spet hitro odidejo. Človek, ki žaluje, lahko tudi doživi, da ga drugi ni poslušal zares sočutno. Oboje boli, vendar se je treba zavedati, da ga tudi prej vsi niso vedno razumeli (Schlegel Holzmann 2003: 8–9).

Če v bližini ni primernih ljudi, s katerimi bi se lahko pogovoril, se lahko žalujoči priključi skupini za žalujoče v okolici. Takšne skupine pomagajo človeku, ki žaluje, in ga podpirajo. Ker v njih sodelujejo ljudje z enakimi izkušnjami, se med seboj poslušajo in razumejo. Drug drugemu zaupajo svoje izkušnje, skrbi, stiske (Klevišar 1996: 12). Če se človek pogovarja z nekom, ki je doživel enako, se v žalostnih trenutkih, ki pridejo, spomni, da ni sam (Pogrebno podjetje Maribor). Tolažilno je, če človek, ki žaluje, sreča človeka, ki doživlja podobno, s katerim podobno misli in čuti. Ko se to zgodi, se lahko iztrga iz primeža osamljenosti, ki ga prinese žalovanje. Zato so pomembne skupine za samopomoč. Blagodejno učinkuje tudi skupen jok. Drug drugemu žalujoči ne morejo odvzeti bolečine, lahko pa bolečina postane manjša, ker jo delijo z drugimi. S tem, ko človek spozna, da ne žaluje in trpi samo on, začne

obvladovati žalost. Sam mora videti, katera srečanja prinesejo tolažbo in pomagajo. Takšna srečanja je treba iskati in se jih udeleževati (Nemetschek 2000: 64–65).

Svetovanje po smrti potrebujejo še posebej stari ljudje, ki so izgubili partnerja. Ampak ti velikokrat ne vedo, na koga se obrniti po tako pomoč. Mnogo žalujočih tudi nima možnosti, da bi se vključili v skupino za samopomoč (Košak 2000: 349).

Lahko pa da žalujoči ne potrebuje pogovora o svoji zaposlitvi, o umrlem, smrti, občutkih. Raje je sam s tem, v tišini in preboleva na svoj način. Glede tega, kako ravnamo ob izgubi, smo si ljudje zelo različni. Oblikuje nas naša življenjska zgodovina. Vsak izbere pot, ki je prava zanj (Klevišar 1996: 12). Človek si po smrti bližnjega lahko nekaj časa želi le samote. Ne ve, kaj naj čuti, kaj reče, naredi. Lahko se počuti omamljeno, kot da je vse skupaj nočna mora. Lahko druge ljudi odriva stran. Si ne želi objema, stiska roke. Ne pusti, da ga drugi tolažijo. En del človeka si lahko želi, da bi vsi nekam šli in bi ga pustili pri miru. Po drugi strani pa obstaja del, ki je globoko v telesu in potrebuje druge ljudi bolj kot kadarkoli prej. Žalujoči mora dovoliti, da mu bližnji pomagajo. Tudi sam lahko pomaga drugim. Ima pravico biti sam, vzeti si čas, da premišljuje o partnerju, ampak mora tudi paziti, da ni sam večino časa, da se ne oddalji od drugih (Romain 2002: 26–27).

Med žalovanjem lahko človek opazi, da se odnosi do drugih ljudi in njegova čustva do njih zelo spremenijo. Zaradi sprememb postane še bolj negotov. Druge ljudi potrebuje, ampak vseeno niha v svojih občutkih do njih. Lahko se zgodi, da mu postanejo pomembni ljudje, ki so mu že prej stali ob strani, ali pa mogoče ljudje, ki jih je srečal komaj zdaj. Nekateri postanejo spet manj pomembni. Z nekaterimi mu je celo težko biti skupaj. Med žalovanjem se lahko tako spremeni, da se spremenijo njegove potrebe po bližini in razdalji. Če mu uspe pokazati, kaj je za njega dobro in potrebno, se lahko bolečina in negotovost omilita. To zna biti težko, saj se boji, da bi ga zavrnilo ali ranilo. Ne sme pa človek pozabiti, da ljudje želje in potrebe radi upoštevajo, samo da bi lahko pomagali. Tudi ljudje v okolici žalujočega so negotovi, ne samo žalujoči (Klevišar 1996: 10).

Nekaterim žalujočim so v tolažbo obiski prostorov, v katerih človek, ki žaluje, najde pokojnega partnerja. Kateri so ti prostori, je odvisno od vsakega posameznika. Pri vsakem je drugače. Pomembno je, da najde svojo potko, klop, park, drevo, potok, kjer se lahko umiri in potolaži. Ko človek hodi po poteh, kjer sta se včasih s partnerjem sprehajala skupaj, se

spomni vseh lepih trenutkov, ki sta jih tam doživela. Za trenutek postane vesel, potem pa ga spet preplavi praznina. Občutje se tako spreminja od srečnih spominov do boleče sedanosti. Velikokrat pride tak dan, ki je prežet s tokom spominov (Nemetschek 2000: 68–94).

Takoj po smrti partnerja je človeku, ki žaluje, v pomoč trden urnik. Ker nima moči, se to razširi na vsa področja. Počasi se začne kazati, kako je izguba partnerja žalujočega prizadela in izčrpala. V pomoč je lahko program za okrevanje. Še posebej, če da pobudo za to nekdo, ki je žalujočemu blizu in je tudi vključen v izvajanje. Nevarno je, če se žalujoči zapre vase. Zavestno je treba pripraviti program proti otopelosti in brezvoljnosti. Najti je treba nekaj, kar človeka veseli. Lahko obiskuje masažo, telovadi, se sprehaja, plava ... Lahko se loti nečesa, česar si je že dolgo želel. S tem, ko bo dejaven, bo prišla nova moč. Pomembno je tudi, da se srečuje z ljudmi, ampak vseeno je dobro, da s tem ne pretirava (Nemetschek 2000: 103).

Vsak človek umiranje in smrt doživlja drugače. Tudi ravnanja ljudi se razlikujejo. Nekaterim ljudem pomaga, da začnejo takoj spet delati, se začnejo z nečim ukvarjati, drugim spet ne (Hamerling 1996: 3). Romain (2002: 35) pa piše, da je potrebno, da ostane človek dejaven, da si vzame čas za običajne, vsakdanje opravke. Kadar je zaposlen, se tudi bolečina zmanjša. Pomaga skrb za domačo žival. To ima terapevtski učinek. Razveseli ga lahko samo dejstvo, da veš, da ne boš sam, ko prideš domov, tam bo nekdo, ki mu bo nudil oporo. Najbolj pa razveseli ljudi ukvarjanje z vnuki. Otroci zahtevajo popolno pozornost, kar žalujočega popolnoma zaposli in potem ni časa za nič drugega (Nemetschek 2000: 103–104). Nekateri ugotovijo, da lahko žalovanje miruje, če so ves čas zaposleni. To je normalen način spopadanja z žalostjo in deluje pri nekaterih. Ampak če držiš žalost ob strani s konstantno akcijo, lahko to plačaš kasneje. Akcija je lahko samo tehnika izogibanja. Ko človek neha delati to, kar je delal, da se je zamotil, se vrne žalovanje. Žalovanje se nadaljuje tam, kjer ga je človek prekinil (Ironsides 1996: XX).

V tolažbo so žalujočim tudi razvade. Ampak človek mora biti previden pri razvadah, ki ga tolažijo (Pogrebno podjetje Maribor). Lahko se zateče k pretiranemu uživanju alkohola, drog, ima kronične bolezni (razjede, glavobole), kompulzivno zapravlja denar, uživa hrano, je nasilen, velikokrat ga tlačijo nočne more, ima samomorilne misli. V teh primerih je treba poiskati pomoč zdravnika, terapevta, socialnega delavca (Van Praagh 2001: 24). Pri vseh teh stvareh se lahko čez čas razvije odvisnost. Človek pa bo težil k razbremenitvi, saj je obremenjen. Gre za razbremenitev in tolažbo. Povečano uživanje stvari ni nevarno, nevarno

je, kadar to postane navada. Tolažilne razvade niso resnična pomoč pri obvladovanju žalosti (Pogrebno podjetje Maribor).

Pomaga smeh. Čeprav človeku umre partner, to ne pomeni, da se ne sme več veseliti, nasmejati in uživati življenja. Lahko pomaga, če si žalujoči naredi seznam stvari, ki ga razveselijo, in ga pogleda vedno, kadar se želi potolažiti, razvedriti (Romain 2002: 34).

Lahko pomaga branje knjig o žalovanju, ampak večina knjig na temo žalovanja je napisana tako, kot da bi antropolog opisoval drugi svet, ki ga ne pozna. Le nekaj je izjem, kjer avtorji opisujejo svoje lastne izkušnje. Treba se je zavedati, da nič v zvezi z žalovanjem ne more pomagati vsem ljudem. Nekateri žalostni ljudje bi mogoče radi brali sentimentalne zbirke pesmi, spet drugim to ne bi nič koristilo. O žalovanju se ne sme razmišljati togo. Bralcem se tudi ne sme dati občutka, da so knjige, ki nudijo udobje in pomoč, neuporabne. To sploh ni res. Tudi to je odvisno od tega, kakšne volje je človek. En dan mu lahko knjiga pomaga, naslednji dan pa se mu zdi polna neumnosti in nesmiselna (Ironside 1996: IX–XI).

V pomoč je spominjanje. Mogoče je partner odšel, ampak spomini bodo ostali za vedno. Treba se jih je držati, gledati slike, darila, risbe, spominke ... Človek lahko razmišlja o tem, koliko mu je partner pomenil, kaj vse sta skupaj delala, kako sta se zabavala. Lahko mu pomaga spomin na partnerjev glas ali na njegov smeh. Spominjanje partnerja pomaga, da ta za vedno živi v mislih in srcih človeka (Romain 2002: 66–67).

Človek se vedno znova spominja dogodkov, stvari, ki sta jih skupaj počela. Niso pa bili samo lepi in srečni trenutki. Človek ponovno doživlja tudi trenutke, ko sta drug drugega prizadela, bila jezna eden na drugega. Spominja se nesporazumov, nesoglasij, preprirov. Kljub temu da sta se potem o stvareh pogovorila in si odpustila, pa je človeku po smrti partnerja velikokrat žal, da je do konfliktov sploh prišlo, marsikdaj tudi zaradi malenkosti. Treba se je zavedati, da ljudje različno gledamo na situacije, dejstva, izkušnje. Vsak doživi stvar drugače. Zato je čisto normalno, da si partnerja kdaj nasprotujeta. Lahko so se ravno pred smrtjo razlike v mnenjih nakopičile in zaradi tega je bil drugače harmoničen odnos skaljen. Umiranje in bolezen lahko to še poudarita (Nemetschek 2000: 107). Čeprav ljudje govorijo o mrtvih samo dobro, pa ni nič narobe, če kdo izreče tudi kakšno kritiko (Pogrebno podjetje Maribor).

Človek, ki žaluje, si mora priznati, da so kdaj bili tudi konflikti, čeprav je navada, da se o pokojniku govori samo lepe stvari. Umrli partner je lahko tako predstavljen nerazpoznavno in žalujoči se ne upa ustavljati ob negativnih trenutkih, še manj pa jih izreči na glas. Pomembno je, da se o pokojnem partnerju govori in razmišlja na način, kakšen je bil v resnici. Da se spomni lepih strani in tudi slabih ne zanika, kar pa tudi ne pomeni, da se usmeri samo v slabo in ves čas kritizira umrlega (Nemetschek 2000: 108). Govoriti slabo o pokojnem partnerju boli. Daje občutek, kot da ga želimo raniti. Si je pa treba priznati, da je bil dober človek, vendar je bil kdaj tudi neznošen. Treba je biti pošten, da žalovanje uspe (Schlegel Holzmann 2003: 32). V takih trenutkih je dobro, da človek na primer ljubeče pogleda slike in se s pokojnim partnerjem pogovori o njih. Kadar so spomini lepi, se za te trenutke zahvali. Če so spomini boleči, pa pove o svoji bolečini, poda svoje vtise. Če jih izrazi z besedami in na glas, lahko pomaga. Prav tako ni dobro zadrževati solz (Nemetschek 2000: 109).

Nekaterim žalujočim zelo močno tolažbo predstavlja vera. Lahko so že prej našli v njej uteho in pomoč, zdaj pa jim postane ta povezava še posebno pomembna. Spet drugi izgubijo svoje zaupanje v boga. Postanejo jezni nanj, imajo ga za nepravičnega in okrutnega. Nekateri pa se počutijo kaznovani. Menijo, da so ne vredni in si niso zaslužili, da bi ljubljeni partner še naprej ostal z njimi. Zaradi tega imajo lahko občutek, da se ne morejo zaupati bogu, moliti za umrlega (Klevišar 1996: 13).

Razlika med ljudmi, ki verujejo v boga, in tistimi, ki ne, je v tem, da imajo verniki upanje. Imajo upanje, da bodo nekega dne umrlega partnerja spet videli in da jim ni treba iti sami skozi žalovanje, saj so člani božje družine (Mitsch, Brookside 1994: 17). Za tiste, ki verujejo, so v oporo tudi ljudje, ki prav tako verujejo (Bauman 2001: 42). Vera pomaga, da človek zdrži bolečino, lažje prenaša žalovanje. Ne more pa bolečine odvzeti, žalosti ne odpravi. Smrt ni tako strašna za tiste, ki verjamejo, da bodo partnerja spet srečali (Nemetschek 2000: 75–102). Kristjani verjamejo, da smrt ne pomeni konca. Smrt ne pomeni konca ne za telo ne za notranjo osebo (Bauman 2001: 41).

Krščanska vera govori o večnem življenju in vstajenju. Tako daje verujočim upanje, da s smrtjo še ni vsega konec. Žalujočim naj bi to dajalo upanje in jih tolažilo v težkih trenutkih. Tako je v teoriji. Praksa pa je nekoliko drugačna. Ni vedno popolnoma tako, ko se človek sooča s smrtjo partnerja. Strah, ki ga ob tem občuti, nadvlada verska prepričanja. V Evropi so naredili nekaj raziskav na to temo in ugotovili, da se ljudje, ki so res globoko verni, ne bojijo

smrti. Tisti, ki pa so bolj »formalno« verni, pa imajo velik strah pred smrtjo. V Sloveniji je bila na to temo izvedena anketa, ki je zajemala manjši vzorec ljudi, pokazala pa je, da se ravno zelo verni bojijo smrti. Pri manj vernih je strah pred smrtjo majhen (Videtič 2011: 179). Kahoe (Videtič 2001: 184) piše, da so rezultati raziskav, ki raziskujejo povezavo med strahom pred smrtjo in religijo, pokazali različne rezultate. Obstajajo raziskave, ki potrjujejo dejstvo, da vera v boga zmanjša strah pred smrtjo, in take, ki so prišle do popolnoma nasprotnega rezultata.

2. PROBLEM

Smrt partnerja predstavlja veliko izgubo v življenju človeka. V družini sem se srečala z več primeri, ko je star človek izgubil partnerja. S smrtjo partnerja je izgubil človeka, s katerim je preživel večino svojega življenja. Izgubil je človeka, katerega je imel rad, s katerim se je zjutraj zbudil in zvečer šel spat. Človek naenkrat ostane sam. Spremeni se mu življenje. Po smrti partnerja človek žaluje. Videla sem, da so se stari ljudje v naši družini spopadali s smrtjo partnerja na različne načine. Nekateri so bili bolj žalostni in se niso želeli družiti, drugi so si želeli družbe. Prav tako sem pri pregledovanju literature za predmet Pomoč umirajočim in njihovim svojcem videla, da avtorji omenjajo faze žalovanja. Zanimivo se mi je zdelo raziskati, ali so vse faze prisotne pri vseh ljudeh.

V literaturi veliko piše o tem, da ljudje, ki žalujejo, potrebujejo podporo. V resnici se pa to zelo malo izvaja. Na področju pomoči pri žalovanju pri nas obstaja samo društvo Hospic, ki izvaja svetovalne pogovore, skupine za podporo žalujočim. Strokovna pomoč je tako dostopna le manjšemu številu žalujočih. Večina ljudi pa je prepuščena samim sebi in podpori svoje družine, prijateljev. Pri starih ljudeh se pa socialna mreža ves čas manjša, in ko jim umre partner, lahko izgubijo še zadnjo pomembno osebo, ki so jo imeli. Tudi v naši družini so nekateri stari ljudje po smrti ostali sami v hiši, drugi pa so še naprej živeli z drugimi člani družine in imeli okoli sebi prijatelje in sosede.

Zdi se mi pomembno, da se ta tema podrobneje razišče, da bodo stari ljudje ob takšni prelomnici, kot je smrt partnerja, dobili kakovostno podporo in pomoč tako strokovnih delavcev kot družine, prijateljev, sorodnikov, sosedov in drugih, ki jih obdajajo.

V diplomski nalogi bom odgovorila na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kako se je odnos med partnerjema spremenil pred smrtjo?
- Kakšne pomoči so bili žalujoči po smrti deležni in kaj potrebujejo?
- Kakšen je njihov odnos do smrti in kako vpliva na proces žalovanja?
- Kako so se spreminjali občutki in ali so žalujoči začutili, da so šli skozi obdobja žalovanja?
- Kaj žalujoči pogrešajo?
- Kako je na občutke vplival pogreb?

- Kakšne strokovne pomoči so bili deležni in ali si je želijo?
- Kakšni so po smrti odnosi z družino, prijatelji, sorodniki in sosedi?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave in teme raziskovanja

Raziskava je kvalitativna. »Kvalitativna raziskava' je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili.« (Mesec 2007: 11)

Raziskava je empirična. V teh raziskavah se zbira novo, neposredno izkustveno gradivo (Mesec 2009: 84).

Raziskava je eksplanativna. S to vrsto raziskave se želi pojasniti nastanek in kasnejši razvoj dogodkov ter njihovih lastnosti, kako so med sabo odvisni, kakšni so vplivi in vzročne povezanosti (Mesec 2009: 83).

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument, ki ga bom uporabila za pridobitev podatkov glede žalovanja starih ljudi po smrti partnerja, je bil vnaprej sestavljen vprašalnik. Z vprašalnikom sem dobila odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja. Odločila sem se, da uporabim vprašalnik zato, ker bom merila lastnosti, o katerih bodo anketirani lahko dali zanesljive informacije. Vprašanja so se nanašala na smrt partnerja, občutke, ki so jih žalujoči doživljali in jih doživljajo, na odnos žalujočega s partnerjem, družino, prijatelji in sosedi, na strokovno pomoč, ki so jo prejeli in na odnos žalujočega do smrti.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi predstavljajo ljudje, stari 65 let ali več, ki so ostali brez partnerja pred šestimi meseci do največ enega leta in živijo doma s sorodniki ali sami. Vzorec pa predstavlja osem starih ljudi, s katerimi sem opravila intervju. Vzorec je neslučajnosten in priložnosten.

Vse intervjuje sem opravila z ženskami. Stare se bile 65, 67, 68, dve 72, 75, 77 in 79 let. Partnerja so izgubile dve pred sedmimi, ena pred osmimi, dve pred devetimi in dve pred enajstimi meseci ter ena pred enim letom.

Za pomoč pri iskanju starih ljudi sem prosila društvo Hospic. Hospic mi je pomagal pri vzpostavljanju stika z eno gospo. Dva intervjuja sem naredila z gospema, ki sem ju poznala že od prej. Pet starih ljudi sem pa spoznala preko skupnih poznanstev. Trije so sodelovanje v raziskavi zavrnil, saj so rekli, da o tej temi ne želijo govoriti.

3.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala z osmimi intervjuji. Intervjuji so bili delno standardizirani odprti intervjuji. Glavna, bistvena vprašanja za temo sem imela določena vnaprej, med potekom intervjuja pa sem po potrebi zastavila tudi dodatna vprašanja (Mesec 2009: 216–217).

En intervju je potekal v Hiši hospica, ostalih sedem pa pri vprašanih doma. Zbiranje podatkov je potekalo med 14. aprilom in 16. majem 2015. Vsi intervjuji so trajali približno eno uro. Sedem intervjujev sem posnela, enega pa nisem, saj se gospa s tem ni strinjala. Na vseh pogovorih sem bila prisotna samo jaz in gospa, ki sem jo intervjuvala.

V polovici primerov se je zgodilo, da je bil intervju prekinjen, saj so se intervjuvanke začele jokati. Takrat je sledila pavza, vse pa so z intervjujem nadaljevale, nobena ga ni želela zaključiti.

Prednost intervjujev je v tem, da so mi lahko gospe povedale svojo zgodbo in mi govorile o svoji izkušnji, pri tem niso bile omejene. Slabost pa je, da so lahko kaj izpustile, saj so mogoče v času, ki je preteklo od smrti, kakšen občutek ali dogodek pozabile. Prav tako je možno, da mi česa niso povedale, ker tega niso želele ali ker bi bilo to za njih prehudo.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke, ki sem jih dobila, sem analizirala na kvalitativen način, s kvalitativno analizo.

Najprej sem podatke, ki sem jih dobila iz intervjujev, prepisala. Intervjuje sem označila s črkami A, B, C, D, E, F, G in H.

a) Določitev enot kodiranja

Vsak intervju posebej sem razdelila na smiselne enote in jih oštevilčila.

Primer: /Žalostna sem še zmeraj./(A39) /Sigurno ne več tako kot prve dni, ampak občutek izgube pa je še vedno./(A40) /Manjka mi na vsakem koraku./(A41) /Hudo je zvečer iti spat, saj sem sama./(A42) /Sem hodila tudi prej večkrat sama spat, ker je mož še gledal televizijo ali pa igral na orgle./(A43)

b) Odprto kodiranje

Uporabila sem enote, ki so bile pomembne za mojo raziskavo in jih vstavila v tabelo. Vsaki enoti v tabeli sem določila pojem, kategorijo in nadkategorijo. Če so se enote nanašale na isto stvar, sem jim določila isti pojem. Podobne pojme sem med seboj združila in jih uvrstila v isto kategorijo.

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
C1	Čez dva tedna bo deset mesecev od smrti.	Deset mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
C2	Ko je umrl, je bil v bolnišnici na Pohorju.	Bolnišnica	Prostor, kjer je umrl	Smrt
C3	V roku enega leta je umrl. Bolezen je hitro napredovala.	Trajanje bolezni	Bolezen	Proces umiranja
C4	Je pa do zadnjega delal, ni se pustil bolezni. Ko je prišel iz bolnice	Ni se pustil bolezni	Bolezen	Proces umiranja

	domov, je že naprej delal.			
C5	Se je pa videlo, da hira.	Hiranje	Bolezen	Proces umiranja
C6	Ne, nisem bila.	Ni bila zraven	Trenutek smrti	Smrt
C7	Zjutraj so me klicali, da je umrl.	Poklicali so jo iz bolnišnice	Sporočanje novice o smrti	Smrt

Po določitvi pojmov in kategorij sem začela osno kodiranje. Izpisala sem vse nadkategorije in pod njih zapisala pripadajoče kategorijo ter pod kategorije pojme, ki so spadali v to kategorijo.

Primer:

SMRT

Odnos do smrti

- Ne boji se smrti – Ne bojim se smrti. (A137)
 - Same smrti me ni strah. (B115)
 - Ne bojim se je. (C109)
 - Ni me strah smrti. (D113)
 - Smrt me ne straši. (E126)
 - Ne bojim se smrti, (G110)
 - Smrti me ni strah. (H109)

Vera

- Vera je pomembna – Meni je vera pomembna. Hodim skoraj vsako nedeljo k maši. (A142)
- Vera v posmrtno življenje – Vedno pravim, pa če se mi kdo smeje ali ne, nekje mora še nekaj biti. Ne more biti to, kar je na tem svetu vse, kar je. Tudi če živiš 100 let, to ni proti večnosti niti kapljica v ocean. (A143)
 - Verjamem v posmrtno življenje. (G115)
 - Ko smo se z njegovega pogreba peljali domov, se mi je zdelo, da mora biti nekje še nekaj, da se bomo še videli, ker to ne more biti konec. To mi daje upanje. (A156)

PROCES UMIRANJA

Bolezen

- Trajanje bolezni – Bolan je bil pet let. (A2)
 - V roku enega leta je umrl. Bolezen je hitro napredovala. (C3)
 - Zbolel je sedem mesecev pred tem. (D3)

3.6. Definiranje pojmov

ODNOS DO SMRTI – Žalujoči se smrti ne bojijo. Strah jih je trpljenja, nemoči, starosti, bolezni in tega, da bodo odvisni od drugih. Nočejo, da bi drugi zaradi njih trpeli. Zavedajo se, da jo vsak enkrat dočaka in da je to naraven pojav, vendar to ne odpravi jeze. Kljub temu pa to zavedanje ne pomaga vsem pri žalovanju.

VERA – Nekaterim je vera pri žalovanju pomembna, drugim ne. Tako tudi nekaterim pomaga to, da verjamejo v posmrtno življenje, drugim je lažje, ker mislijo, da se ne bodo več videli. Smrt partnerja lahko vero tudi zmanjša.

KAZANJE ŽALOVANJA – Večina žalujočih po smrti nosi črna oblačila. Pri tem ima pomembno vlogo tradicija. Stari ljudje imajo tudi občutek, da jih bodo drugi opravljali, če ne bodo nosili črnih oblačil. Po smrti partnerja tudi ne obiskujejo prireditev.

OBČUTKI – Pred smrtjo so se stari ljudje zavedali, da partnerju ni pomoči. Po smrti so kljub temu doživeli šok. Bilo jim je grozno, trpeli so. Bili so žalostni. Nekateri so veliko jokali, spet drugi niso mogli. Sčasoma so se zavedali, kaj se je zgodilo. Potem pride prava žalost, ampak tudi ta se s časom manjša. Popolnoma pa ne izgine, saj je še vedno prisotna. Prav tako se žalujoči še vedno počutijo osamljene. Še vedno žalujejo in partnerja ne bodo nikoli pozabili.

OBDOBJA ŽALOVANJA – Nekateri žalujoči so se ves čas žalovanja zavedali, da so se spreminjala obdobja žalovanja. Nekateri se jih zavedajo zdaj, ko pomislijo za nazaj, kako je žalovanje potekalo, nekateri pa jih tudi zdaj ne zaznavajo.

POGREŠANJE – Žaljujoči pogrešajo partnerja in njegovo družbo. Pogrešajo stvari, ki so jih delali skupaj. Na primer skupne zajtrke, izlete, skupno pitje kave. Pogrešajo tudi pogovor s partnerjem.

POGREB – Pred pogrebom stari ljudje razmišljajo, urejajo zadeve, povezane s pogrebom, okoli njih je veliko ljudi. Družba jih zamoti. Med pogrebom jim je težko. Nekaterim so ljudje, ki so bili na pogrebu, pomagali, drugim so predstavljali dodatno breme. Po pogrebu pa se zavejo, kaj se je dejansko zgodilo. Ostanejo sami in občutijo pravo žalost.

POMOČ – Pomagale so jim različne aktivnosti. Pomagali so delo, sprehodi, pogovor, odhod iz domačega okolja, fotografija partnerja, branje knjig, skrb za psa, ukvarjanje z računalnikom, obiski na pokopališču, ukvarjanje z vnuki, gledanje albumov, skrb za rože. Pomagal je čas. Pomagali so pa tudi drugi ljudje, sosedi, družina, prijatelji. Ti so jim pomagali pri delu, jih tolažili, spodbujali in obiskovali.

STROKOVNA POMOČ – V večini je niso bili deležni. Niso je potrebovali, je pa tudi v večini primerov ne poznajo. Nekateri so že slišali za društvo Hospic. Redki bi si želeli te pomoči. Tisti, ki so je pa bili deležni, so bili z njo zadovoljni.

ODNOS PARTNERJEV PRED SMRTJO – Odnos med partnerjema se je pred smrtjo spremenil. Za partnerja je bila diagnoza šok. Bilo jih je strah pogovarjati se o smrti. Le redki so izrazili željo po tem, kakšen pogreb si želijo.

SPREMEMBA ODNOSA – Nekateri so se po smrti partnerja bolj zblížali z drugimi ljudmi. Bolj so se povezali s sosedi, nekaterimi družinskimi člani, več so jih obiskovali. Redkim so se po smrti odnosi poslabšali. V večini primerov so odnosi z družino, prijatelji in sosedi ostali enaki.

4. REZULTATI

4.1. Spreminjanje občutkov žalujočih skozi čas

Pred smrtjo so imeli partnerji slabo vest. Večina se je zavedala, da partnerju ni pomoči (*»Vsi smo bili nekako pripravljene, da se bo to zgodilo. Vedeli smo, da ne bo ozdravel.« (B18)*) in da ne bo več dolgo živel, na to so bili pripravljene, ampak so imeli vseeno upanje (*»sem imela do konca upanje. Še tisti dan, ko smo ga peljali v bolnico, sem mislila, da bo še prišel domov in bo vse v redu.« (A17)*).

V večini primerov starih ljudi ni bilo ob partnerju, ko je ta umrl, in jim je zaradi tega še danes hudo. Tisti, ki so bili ob partnerju, ko je ta umrl, bodo imeli ta trenutek vedno pred očmi in so hvaležni, da so lahko bili zraven. Starim ljudem, ki pa niso bili zraven partnerja, ko je ta umrl, so novico o smrti partnerja javili iz bolnišnice ali pa so jim jo povedali otroci, ki jih je o tem obvestil zdravnik. Prvih trenutkov po tem, ko so izvedeli, da je partner umrl, se ne spominjajo (*»Sploh se ne spomnim, kako je to potekalo. Ne vem, kaj je rekla ona meni in kaj jaz njej.« (B11)*), so jim nejasni. Niso se zavedali, kaj jim govori zdravnik. Obsedeli so na stolu.

Razmišljali so, zakaj niso šli partnerja obiskat. Nekateri so poklicali otroke, da preverijo novico (*»potem sem poklicala hčerko in jo prosila, da še enkrat pokliče v bolnišnico in vpraša, ali je res umrl.« (C14)*). Nekateri so se pa zavedali, kaj jim govori zdravnik, vendar so kljub temu bili v šoku. Niso jokali.

Takoj po smrti so občutili grozo. Mislili so si, da to ne more biti res. Zelo pogost odziv je bil šok, tudi kljub pripravljenosti, da se bo to zgodilo. Človek lahko pričakuje, da se bo to zgodilo, vendar vseeno ne more biti na to pripravljen. Nekateri so občutili tudi strah. Niso prišli k sebi. Bili so kot roboti, niso jokali, spet drugi so veliko jokali. Nekateri so bili raje sami. Sicer so bili veseli obiskov, ampak so se takrat počutili. Veliko so razmišljali in se spominjali (*»Šla sem še enkrat v mislih skozi celoten proces bolezni, obujala sem spomine.« (B22)*). To razmišljanje jih je še bolj potrla. Bili so iz sebe, bilo jim je hudo. Počutili so se osamljene in občutili so praznino. To, kar se je zgodilo, jih je prizadelo. Povzročilo jim je notranje trpljenje. Nekateri so bili tudi jezni, da se je to moralo zgoditi. Šok je trajal različno dolgo. Pri nekaterih nekaj dni, do pogreba, pri drugih 14 dni, pri tretjih tudi po tri mesece. Tisti, ki so bili dolgo v šoku, so mislili da so zboleli. Ta čas tudi niso imeli volje (*»Še danes se spomnim, kako sem na začetku sedela v dnevni sobi na fotelju. Ni mi bilo za nič.« (D22)*). Niso imeli apetita in so shujšali. Niso bili zbrani. Počutili so se izgubljeno. Niso se zavedali ničesar. Na pokopališču so jokali. Takoj po smrti so razmišljali, ali naj gredo spat v spalnico,

prostor, kjer je umrl partner, in so zaključili, da se jim tega kraja ni treba izogibati, za to so bili dovolj močni. Bili so žalostni. Razmišljali so, kaj bi bilo, če bi bilo. Nekatere so spremljali tudi občutki krivde. Ti občutki so se pojavili iz različnih razlogov. Lahko so jih občutili, ker niso mogli med boleznijo bolj pomagati partnerju, lahko pa tudi zato, ker so se kmalu po smrti počutili normalno. Zdelo se jim je nepredstavljivo, da lahko čutijo tudi veselje, čeprav so izgubili partnerja. (*»Čudno je, da sem se lahko smejala, kot da ne bi bilo nič.« (F13)*). Spet drugim se ni dalo delati ničesar in so bili najraje v postelji. Smrt partnerja tako vpliva na ljudi različno. Nekaterim se je tudi zdelo, da slišijo partnerje (*»Enkrat, ko sem prišla iz trgovine, sem bila prepričana, da sedi na kavču in gleda televizijo.« (G24)*), ko so ugotovili, da jih ni, so se razjokali. Bili so jezni sami nase, ker jih je to spravilo v jok. Do zavedanja, kaj se je dejansko zgodilo, je prišlo čez čas (*»Kar nekaj časa je trajalo, preden sem sploh dojela, da je res konec.« (A14)*). Sčasoma je postajalo vedno huje. Potem je prišla velika žalost, saj so se po šoku zavedali, da bodo težko živeli brez partnerja. Žalost se je s časom manjšala, so se pa občutki spreminjali. Nekaj časa so bili žalujoči potrti, potem so pa lažje preživljali dni. To se je spreminjalo iz dneva v dan. Lahko so bili en dan čisto na tleh, spet drugi dan pa so se počutili bolje. Včasih je bila žalost tako huda, da niso bili zmožni delati. Ko je prišla huda žalost, je bilo treba razmišljati, da je takšno življenje, da je treba iti naprej, nekaj narediti. Razmišljali so o tem, da se je treba sprijazniti, saj vsi enkrat umremo. Zavedali so se, da se je življenje spremenilo, ampak umrl je njihov partner, ne oni. Treba je bilo opustiti negativno razmišljanje. Jeza je sčasoma začela izginjati. Kljub temu pa še vedno niso veseli. Življenje se jim zdi kdaj brez smisla. Imajo občutek prisotnosti partnerja (*»Vsak dan imam občutek, da je tukaj.« (A19)*). So še vedno žalostni in žalujejo, ampak žalost je manjša, kot je bila včasih. Manj jočejo. Občutijo izgubo, partner jim manjka in ga ne bodo nikoli pozabili. Večini je hudo posebej zvečer. Čutijo samoto, zaradi nje se čutijo izpostavljeni, niso navajeni biti sami. Še vedno so prisotni vzponi in padci in nekatere reči zabolijo. Težko jim je tudi gledati stvari, ki jih spominjajo na partnerje (*»Muzikante pa še zdaj težko gledam po televiziji, ker vedno, ko vidim ansamble in harmonikarje, ga imam pred očmi, kako igra.« (A153)*). Bližino s partnerjem čutijo na pokopališču, vendar si ne dovolijo, da jih čustva prevzamejo. Kljub temu pa nekateri stari ljudje razmišljajo, da jih nihče ne razume. Razmišljajo o tem, da bi partner še lahko živel (*»Ne vem, zakaj se je to moralo zgoditi. Lahko bi še živel glede na leta, ni še bil tako star.« (B126)*). Jezni so, ker se partner ni bolj pazil. So zmedeni in pozabljajo na stvari. Razmišljajo, zakaj je moral oditi partner prvi in jih pustiti s skrbmi in delom. Lahko bi bilo drugače. Še vedno nimajo volje za obiskovanje prireditev. Pravijo, da izgube partnerja ni mogoče pozabiti

in da je še vedno hudo. Ampak treba je imeti energijo za življenje naprej. O partnerju vseeno raje ne razmišljajo preveč, saj jim postane hudo. Tudi o dobrih stvareh ne razmišljajo preveč, ker bolijo. Še vedno se privajajo na situacijo. Preteklo je premalo časa, da bi se počutili dobro. So pa mirni, ker so naredili vse v času bolezni. Tisti, ki se niso lepo razšli, pa imajo občutek, da je res konec.

Na občutke vplivajo tudi vreme in letni časi. Večino starih ljudi naredi slabo vreme žalostne in bolj občutljive (*»Se mi zdi, da me takrat vsaka stvar vrže iz tira. Nihče me ne sme niti pogledati ali kaj reči, saj sem tako občutljiva.« (A46)*). Pomlad pa vpliva na boljše počutje. Ko je lepo vreme, je več dela, ljudje so lahko zunaj in jim je lažje. Ko je sonce, so manj žalostni. Pozimi je tako huje. Boli tudi spreminjanje letnih časov. Na nekatere pa vreme sploh ne vpliva.

Vpliv na občutke imajo tudi prazniki. Pravijo, da je za praznike najhuje in da ti najbolj vplivajo na občutke. Nekateri preživljajo praznike z družino, ampak čutijo samoto kljub družbi. Želijo si, da bi lahko bili s partnerjem. Razmišljajo, da drugi niso sami tako kot oni, njim je pa hudo, ker so sami. Del starih ljudi pa po smrti partnerja praznikov ne mara (*»Najraje bi jih prespala.« (E59)*).

4.2. Obdobja žalovanja

Nekateri stari ljudje so med žalovanjem občutili, da so se spreminjala obdobja žalovanja, in mislijo, da so šli skozi njih, drugi ne. Tako se je del starih ljudi ves čas zavedal sprememb počutja (*»Sem zavestno vedela, da sem slabše volje, kot sem bila prejšnji dan.« (B52)*), del pa se jih je zavedal komaj zdaj, ko pogledajo nazaj (*»Zdaj, ko razmislim, pogledam nazaj, nekako vidim ta obdobja.« (A55)*). Nekateri žalujoči se jih niso zavedali samo takoj po smrti, ko je preteklo nekaj časa, pa so se bolj zavedali sprememb počutja in obdobj. So pa tudi žalujoči, ki niso nikoli občutili obdobj ali pa o njih niso razmišljali. Žalovanje dojemajo kot en proces in ne razmišljajo o njem na način obdobj. Med intervjujem postavljeno vprašanje o obdobjih je del starih ljudi komaj pripeljalo do razmišljanja o tem, da se jim je počutje res spremenilo (*»Je pa sigurno, zdaj ko si omenila, da nisem bila vedno istega razpoloženja.« (E67)*).

4.3. Sprememba odnosa med partnerjema pred smrtjo

Partnerji so imeli za sabo veliko let skupnega življenja. Med seboj so se cenili, razumeli, spoštovali, pogovarjali, upoštevali mnenje drugega, se izpopolnjevali. Skupaj so hodili na izlete, obiske in delali ter si pomagali. Delo so si tudi delili. Pomenili so si veliko in radi so bili skupaj. Naredili so kaj eden za drugega. Stali so si ob strani in skrbeli eden za drugega. Imeli so podobne interese (*»Oba umetnika. On slikar, jaz glasbenica.« (F40)*). Partner je imel glavno vlogo v njihovem življenju. Imeli so se radi. Možje so se zavzemali za žene, niso bili nesramni do njih. Žene so možem rade kuhale. O stvareh so se dogovarjali. Skupaj so radi potovali. Občasno so se tudi prepirali. To se jim zdi normalno. Včasih je bil en partner tudi jezen na drugega, ker se nista strinjala (*»Včasih tudi ne, ker mi ni vedno ustrezalo to, kar je naredil. Recimo, da je šel večkrat od hiše zaradi njegove glasbe, igral je namreč v ansamblu in po veselicah. Rad je šel igrati in potem je ostalo kakšno delo, ki bi ga moral narediti, nedokončano. Tako sem ga potem morala sama dokončati in sem se zaradi tega jezila.« (A75)*). Tako so prišli tudi hudi časi, ko so izrekli kakšno besedo, zaradi katere jim je bilo potem žal. Odnos so žalujoči opisovali kot povprečen, lep in normalen. Umrl partner je v nekaterih primerih že pred smrtjo omenjal, da bo partnerica ostala sama.

V večini primerov se je odnos partnerjev pred smrtjo spremenil. Pred smrtjo so razmišljali o neželjeni smrti, razmišljali so o tem, da bi lahko bil odnos kdaj lepši, kar bi si lahko tudi očitali, zato je bilo pomembno, da so se zavedali, da ni vse idealno. V večini se na koncu niso nič več pogovarjali, kot so se prej, čeprav so želeli. Razlog je bilo upanje, da bo boljše (*»ampak ker sem še vedno mislila, da se bo zlizal, sem bila tiho.« (A86)*). Pogovarjali so se v veliko primerih celo manj. Nekateri se zaradi narave bolezni sploh več niso mogli. Strah jih je bilo predvsem pogovora o smrti. Večina se o tej temi ni pogovarjala, ker je bila zanje pretežka. Tisti, ki se o tem niso pogovarjali, niso izvedeli partnerjevih želj, povezanih s pokopom. Je pa majhen del umirajočih partnerjev povedal, kakšen pogreb si želijo (*»Zadnje, kar je povedal, in še to skoraj nerazločno, je bilo, da si želi pogreb v ožjem krogu.« (B82)*). Tudi če je umirajoči partner vprašal, kje bo pokopan, mu je partnerica težko odgovorila, saj bi mu s tem potrdila, da bo umrl. Lažje se je bilo pogovora izogibati. Partnerice pa te teme niso želele začeti, saj bi lahko tako partnerja užalile ali razjezile. Partner se je v nekaterih primerih spremenil že pred postavljenjo diagnozo (*»Mož je bil drugačen, še preden smo vedeli, da je zbolel. Po mojem je čutil, da se v njem nekaj dogaja, ampak tega ni pokazal. Nikoli se ni potožil, da ima kakšne težave. Tako nisem vedela kaj je narobe in zakaj je takšen, zakaj se je spremenil.« (B76)*). Diagnoza bolezni je potem predstavljala šok za nekatere partnerje. Bolni

partnerji so postali nezadovoljnimi z delom partneric, ki so za njih skrbele. Kako so se umirajoči partnerji spremenili, je bilo partnericam hudo gledati, počutile so se odrinjene, saj se partnerji niso več smejali, niso imeli upanja, vdali so se v usodo. Nič jih ni več zanimalo. Po drugi strani so pa nekateri partnerji v času bolezni razmišljali o smislu življenja. Partnerji so tudi skrivali dejstvo, da bo počasi prišel konec, in niso želeli pokazati, kako jih muči bolezen (*»Ni mu bila vseč hrana, ki sem jo pripravila. Jest pa sploh ni mogel, ampak je rajši rekel, da ni dobro. Ni hotel pokazati, kako ga muči bolezen.« (C70)*). Med partnerjema je postalo pred smrtjo napeto. Odnos se je tako poslabšal. Poslabšal se je tudi, če partner ni želel biti v bolnišnici in je zato rekel partnerici, da ga bo ubila. To je partnerico prizadelo. Tako razhodi niso bili vedno lepi. Odnos se je spremenil tudi zaradi tega, ker je umirajoči partner postal nemočen in tako odvisen od partnerice. To ga je razjezilo.

V redkih primerih pa se odnos ni spremenil. Partnerja sta se pogovarjala o smrti, na željo umirajočega partnerja. Oba sta izrazila svoje želje (*»Usedla sva se zunaj na vrtu. Vprašala sem ga, kaj bo, če eden ali drugi zapustil ta svet, kako bi stvari uredili.« (D84)*). Za lažji pogovor so uporabili tudi tablete za pomiritev. Partnerji so se zahvaljevali za vse, kar so partnerice naredile za njih.

4.4. Vpliv pogreba na občutke žalujočih

Pred pogrebom so morali žalujoči urediti stvari, povezane s pogrebom. Urejali so jih tudi otroci. Takrat je bilo veliko ljudi ves čas okoli njih in niso se zavedali samote (*»Pred tem se je nisem, nisem še tako dojemala, da sem ostala sama, ker je do pogreba bila polna hiša ljudi. Eni so odšli pa je že kdo drug prišel.« (E16)*). Imeli so družbo, ki jih zamotila, in lahko so se pogovarjali med sabo. Tako niso imeli časa za razmišljanje o tem, kar se je zgodilo. Prav tako pa se še niso zavedali, da je partner umrl. Bili so kot v transu, niso čutili ničesar in tudi ob vsem dogajanju niso imeli časa za čutenje. Vseeno so nekateri razmišljali, kako bo na pogrebu. Lahko so se pogreba tudi bali in zato sami sebe prepričevali, da jih to ne sme potlačiti.

Na pogrebu je bilo žalujočim težko, niso se počutili prijetno. Med pogrebom se jim je pred očmi zavrtelo celotno življenje. Hudo jim je postalo zaradi razmišljanja o tem, kakšno je bilo življenje s partnerjem. Zoprno jim je bilo izrekanje sožalja. Naporno pa gledanje krste. Najhuje je bilo, ko so pokojnega partnerja spustili v grob. Žalujoči potrebujejo moč, da preživijo pogreb. Nekateri so bili hvaležni bližnjim, da so prišli na pogreb in jim tako nudili

oporo (*»Bilo je lepo, da so mi na ta dan stali ob strani.« (H29)*). Drugim je bilo grozno gledati, kako je ostalim hudo (*»Gledala sem vse ljudi, ki so bili tam z mano. Videla sem tudi, kako je njim hudo. Bilo mi jih je grozno gledati, kako jokajo.« (C19)*), in bi jim bilo lažje, če bi bili sami. Del žalujočih je med pogrebom ugotovil, kaj se dogaja. Drugi del pa se še med pogrebom ni zavedal, da partnerja več ni. Niso imeli občutka, da pokopavajo partnerja. V tem času se je veliko dogajalo v žalujočih. Preplavila so jih različna čustva. Počutili so se žalostne, zmedene, bili so v šoku, jokali so ali pa niso mogli jokati. Vsega tega niso razumeli. Pogreb jim je dal možnost, da so se poslovili, čeprav se mogoče niso niti zavedali, kaj poslavljanje pomeni (*»Ne dojemaš še prav, kaj se je zgodilo, potem pa se moraš kar naenkrat posloviti.« (E38)*).

Po pogrebu so se pa zavedali, da partnerja več ni (*»Po pogrebu sem dejansko komaj dojela, da ga res več ni. Rekla sem si: 'Ostala si sama.'« (B42)*). Pogreb tako predstavlja prelomnico. Po pogrebu jim je postalo huje. Konec je bilo z urejanjem stvari za pogreb, ostali so samo stroški. Po pogrebu sta prišla prava žalost in občutek samote. Nekateri so si samote tudi želeli in se v družbi niso dobro počutili. Prav tako so se lahko eni žalujoči komaj takrat, ko ni bilo več veliko ljudi okoli njih, prvič razjokali. Kljub temu da je večini starih ljudi pogreb pomagal pri zavedanju smrti, pa nekaterim ni pomagal in ni vplival na občutke. Bili so, tudi po pogrebu, še vedno v šoku. Pogreb jim ni pomenil zaključka (*»To ni ničesar dokončalo.« (F20)*). Po pogrebu jim pa ostajata skrb za grob (*»Prižgem mu sveče, nesem rože.« (B45)*) in obiskovanje pokopališča.

4.5. Kaj pomaga in kaj potrebujejo v času žalovanja?

Aktivnosti, ki žalujočim pomagajo, so delo, z njim se zamotijo. Boljše se počutijo, ko so zunaj na zraku (*»Saj ne pozabiš popolnoma. Ampak tisti trenutek, ko mi je hudo, ne zdržim v hiši, moram iti ven.« (A51)*), se sprehajajo. Boljše se počutijo, ko zapustijo domače okolje in gredo na primer na morje. Žalujočim je lažje tudi, če imajo ob sebi fotografijo partnerja, ta jim daje občutek njegove prisotnosti, ali pa če gledajo albume s slikami. Pomagajo si z gledanjem televizije, skrbjo za rože, berejo knjige, še posebej zgodbe ljudi, ki so doživeli enako (*»Zapisane so zgodbe ljudi, ki so ostali sami, in opisano je, kako so to doživljali. To ogromno berem in na neki način se potem pomirim. Daje mi občutek, da nisem edina, ki gre čez to.« (B109)*). Pomagal jim je pogovor. Tistim, ki imajo avto, tudi ta pomaga, saj se lahko peljejo, kamorkoli želijo. Pri žalovanju pomaga tudi čas. Nekateri so si kupili domačo žival,

ki jim dela družbo, drugi so si našli novo aktivnost s katero se ukvarjajo – računalnik in tečaj računalništva, vključitev v društvo upokojencev, ročna dela. Pomagajo tudi obiski pokopališča, pečenje sladice za bližnje. Žalujoči pravijo, da je treba biti aktiven (*»Zadnje štiri mesece sem res aktivna in to me spravlja v boljšo voljo.« (D66)*), si najti zaposlitev, če so aktivni, ne mislijo na smrt partnerja. Zavedali so se tudi, da si morajo sami pomagati, in odločilna je bila njihova moč, da so premagali žalost. Ko ni volje, pa pravijo, da se je treba potruditi in najti energijo za naprej (*»Vedno se najde kaj za delati, je pa res, da ni vedno volje. Včasih je lažje smiliti se samemu sebi. Takrat pa se je treba brcniti v rit in začeti migati.« (E65)*). Pomaga jim tudi ukvarjanje in varstvo vnukov in drugih otrok v družini. Si pa tudi sami poiščejo družbo. Spoznavajo nove ljudi z vpisom v druga društva upokojencev. Pomagali so jim tudi drugi ljudje. Kot vire pomoči so našli soseda, domače, ki bi lahko nudili več podpore, hčerki, soseda, dobro prijateljico, prijateljico z enako izkušnjo, vnuke, sestro, več prijateljic, same sebe, otroke, hčerko. Nekateri so se zaupali sosedom, ki so jih dobro poslušali. Drugi prijateljem. Prijatelji so jih spodbujali, tolažili, dajali oporo. Čeprav niso točno vedeli, kako se počutijo (*»Ona me vsaj delno razume. Sicer ni izgubila partnerja, ampak starše.« (B59)*). Nekateri pa so se pogovarjali s prijatelji, ki so doživeli enako (*»Ena prijateljica je izgubila moža 14 dni za mano. Midve se pogovarjava.« (F35)*). To jim je pomagalo najti moč in nekateri brez prijateljev ne bi zmogli. Pomagal jim je tudi pogovor z vnukinjo ter brati in sestrami. Tolažili so jih tudi otroci in jim hodili na obiske. Pomagalo jim je druženje s sosedi (*»Z njo sem začela tudi hoditi okoli, ima izpit za avto pa se kdaj usedeva vanj in peljeva na izlet ali po nakupih.« (A101)*) in prijatelji, ki so jih prav tako obiskovali. Prijatelji in sosedi so preverjali, ali kaj potrebujejo, vabili so jih na kosilo. Nekaterim žalujočim pa je bilo lažje, da so vse sami predelali in se niso zanašali na druge. Pri opravih so jim pomagali zeti, brati, vnuki (*»Najmlajši vnuk mi kdaj tudi pokosi okoli hiše.« (B93)*), sosedi, celotna družina. Sestre so urejale stvari in vabile žalujoče za praznike k sebi. So pa prejeli tudi slabo pomoč. Znanci so jih spraševali, ali jih je strah, ker so ostali sami. Vprašanja so potem začela vzbujati strah (*»So mi pravili, da njih bi bilo, da ne bi bili sami v hiši. Potem me je bilo nekaj časa strah, ko so mi to rekli.« (C96)*). Tako so jim ga znanci povzročili in stari ljudje so jim povedali, naj jih ne strašijo. Ni jim bilo lepo slišati tudi tega, da je partner dočakal lepo starost. Problem je tudi, da čez čas ljudje pozabijo in se čudijo, da star človek še kar žaluje.

Nekaterim je prejeta pomoč zadostovala (*»Dovolj mi je bilo to, da sem se lahko pogovorila s prijatelji in domačimi, posebej sosedo.« (A131)*) in niso potrebovali nobene pomoči na začetku in je ne potrebujejo zdaj. Nekateri ne vedo, kaj potrebujejo, nekateri pa bi potrebovali

večjo oporo družine in prijateljev, objem in spodbudne besede. Potrebovali bi več pogovora, nekoga, s katerim bi lahko vse predelali. Po možnosti nekoga, ki doživlja enako in bi jih razumel. Nekateri potrebujejo več pogovora zdaj, ko je preteklo že nekaj časa od smrti. Nekateri pa ves čas od smrti čutijo potrebo po pogovoru. Potrebovali bi tudi pomoč pri delu. Žalujoči bi potrebovali več družbe (*»Želela bi si še, da bi bil kdo pri hiši, da ne bi bila v njej čisto sama.« (C55)*). Želijo si, da bi jih prijatelji večkrat poklicali, da bi se samo slišali. Takoj po smrti bi potrebovali tudi več moči in več kontakta z otroki.

4.6. Strokovna pomoč

Večina starih ljudi strokovne pomoči ni bila deležna, ni jim bila niti ponujena. Zelo majhnemu deležu so zdravniki omenili to možnost. Edini strokovni delavec, ki je nudil podporo je bila medicinska sestra, takoj po smrti. O hospicu ne vedo veliko ali pa ga sploh ne poznajo (*»Tudi ne poznam nobene ustanove ali organizacije, ki bi nudila strokovno pomoč. Ne vem, da to obstaja.« (C100)*). O hospicu berejo v revijah, našli so ga tudi na internetu. Večina starih ljudi je povedala, da strokovne pomoči ni potrebovala in je ne potrebuje, niso imeli želje in je ne bi koristili. Žalujoči niso imeli želje po pogovoru z drugimi ljudmi. Nekateri bi mogoče potrebovali strokovno pomoč, če ne bi imeli nikogar (*»Če ne bi bila obkrožena z bližnjimi in če ne bi imela sosed, s katero se res veliko pogovarjam, bi pa bilo mogoče drugače.« (A133)*), drugi pa so raje sami predelali. Tretji priznajo, da bi jim mogoče koristila strokovna pomoč, vendar ne vedo, ker s tem nimajo izkušenj. Povedali so, da verjetno pomaga tistim, ki jo potrebujejo. Problem je, da je hospic daleč. Malo starih ljudi je reklo, da si želi obiskovati skupine za samopomoč (*»Bi pa hodila na skupine za samopomoč, kjer bi se lahko pogovarjala z drugimi, ki so doživeli enako.« (G107)*). Te stare ljudi zanima tudi, kako drugi žalujejo, in bi se lažje pogovarjali z ljudmi, ki doživljajo enako, ker bi jih razumeli.

Zelo malo pa jih je strokovno pomoč prejelo. Ti pravijo, da je hospic hitra in dobra pomoč, da si pri društvu Hospic vzamejo čas za človeka. Da je super izkušnja in jo priporočajo drugim žalujočim. Vendar ne hodijo na skupinska srečanja, saj se preveč vživljajo v druge in postanejo zaradi tega še bolj žalostni, zato obiskujejo individualne pogovore.

4.7. Odnos z družino in sorodniki

Tistim, ki živijo z razširjeno družino, se odnos z družino ni spremenil. Zaradi bližine je ostal enak, je pa včasih odvisen od dneva in razpoloženja članov družine. Ko so dobre volje, se lažje pogovarjajo. Ker živijo skupaj, se veliko vidijo (*»Vidim jih vsak dan. Mogoče bi bilo drugače, če bi živeli bolj narazen. Takrat bi tudi lažje povedala, ali je kakšna razlika. Zdaj smo pa tako skupaj, da grem ali jaz k njim ali pa pridejo oni k meni in se vidimo. Na to smo navajeni.«* (A113)). Ko so tako skupaj, se lahko več pogovarjajo o občutkih. Sčasoma je postal pogovor z družino lažji. Pogovarjajo se lahko zdaj tudi bolj podrobno in se spominjajo, kako je bilo. Tisti, ki živijo z razširjeno družino, in tisti, ki živijo sami, so povedali, da jih družina obiskuje enako kot prej. So povezani med sabo. Enako se slišijo po telefonu kot prej in tudi pogovarjajo se tako, kot so se pred smrtjo. Dobro se razumejo ves čas.

Nekateri žalujoči pa so si po smrti želeli manj obiskov družine. To je vplivalo na odnos, saj so dobili občutek, jim družina to zameri (*»Saj so hodili na obiske, ampak mislim, da so začutili, da jih odrivam, in mi to tudi zamerili.«* (B98)). Po krizi pa so se odnosi normalizirali. Zdaj se več pogovarjajo z družino in boljše razumejo. Nekatere stare ljudi so otroci po smrti njihovega partnerja tudi več obiskovali. Hodili so na obisk tudi vsak dan. Ampak niso si tega vsi želeli, saj so vedeli, da otroci nimajo časa. Po smrti pa nekateri žalujoči tudi več obiskujejo svoje otroke (*»Jaz grem večkrat do hčerke.«* (G97)). Zato se jim zdi, da so se bolj zblížali. Stari ljudje so se tudi bolj povezali z vnuki. Več se slišijo. Spremenilo se je tudi to, da družina starim ljudem po smrti več pomaga.

Od ostalih sorodnikov grede eni stari ljudje, ko jim je hudo, najprej k sestri. Drugi pravijo, da sestra nima občutka, kako je ko si sam. Ne preverja, kako je z žalujočim človekom. Zato se tudi boji, kaj bi bilo, če bi se ji kaj zgodilo. Ne ve, ali bi jo sestra našla. Med sorodniki je omenjen tudi nečak, ampak ta ne živi blizu.

Odkar je umrl partner, žalujoči tudi manj vidijo svoje brate in sestre, se pa zato več slišijo po telefonu. Na to vpliva dejstvo, da žalujoči nimajo avta in so odvisni od prevoza. Tako potem bratje in sestre večkrat obiščejo njih

4.8. Odnos s prijatelji in sosedi

V nekaj primerih se odnos s prijatelji ni spremenil. Že pred smrtjo so se družili, hodili na izlete in obiske. Tudi vidijo se enako kot prej. Enako pogosto se kličejo in pogovarjajo. Imajo dober odnos.

Se je pa zgodilo, da so bili prijatelji na začetku bolj previdni z besedami. Nekateri žalujoči si tudi takoj po smrti, ko so bili v šoku, niso želeli družbe prijateljev, kar so prijatelji spoštovali. Tako so se tudi redkeje slišali. Po šoku pa so se spet začeli več videvati s prijatelji, in ko je bilo krize popolnoma konec, so imeli enak odnos kot prej. Bolj so se pa tudi povezali s prijatelji, ki imajo enako izkušnjo. Pogovarjajo se o tem, kako kdo žaluje, se spodbujajo, hodijo na koncerte. Sklepajo tudi nova poznanstva. Smrt partnerja pa je vplivala tudi na boljši odnos z najboljšo prijateljico (*»Z mojo najboljšo prijateljico sva se po smrti še bolj zblížali.« (H94)*).

V večini primerov je odnos s sosedi ostal enak. Nekateri se lahko zanesejo na sosede. Hodijo skupaj na sprehode, pijejo kavo. Pomagali so si že prej in si še zdaj (*»Ampak tudi to se ni veliko spremenilo. Veliko smo se obiskovali že pred moževo smrtjo. Živim na vasi in tu je normalno, da smo vsi povezani. Če kdo potrebuje pomoč, mu jo sosed nudi. Tako je. Še zdaj po skoraj enem letu je tako.« (A117)*). Spet drugi pa niso imeli posebnega odnosa s sosedi pred smrtjo in to se po smrti ni spremenilo. Se samo pozdravijo.

V nekaterih primerih pa se je odnos spremenil. Izboljšal se je odnos s sosedo. Zato se tudi več družijo in pogovarjajo. Prav smrt je vplivala na večjo povezanost (*»Če bi bil mož še vedno živ, verjetno ne bi bilo tako. Bi se družili, ampak ne toliko.« (A123)*). Sosedje hodijo tudi več na obiske in žalujoče ves čas od smrti naprej tudi vabijo na kosilo.

4.9. Odnos žalujočih do smrti in vpliv na žalovanje

V večini primerov se stari ljudje smrti ne bojijo. Jih je pa strah trpljenja pred smrtjo. Bojijo se tudi boleznih in starosti, ker ta prinese nemoč in odvisnost od drugih. Ne želijo, da bi drugi trpeli, ker bi morali skrbeti zanje. Pripravljeni so na smrt. Vsak bo smrt enkrat dočakal.

Vseeno jim je, kdaj smrt pride. Izrazili so tudi željo, da bi odšli k partnerju, če bi bilo to možno (*»Se mi zdi, da bi bilo najboljše, da bi šla k njemu, ampak to ni možno. Očitno še ni moj čas.« (C111)*). Stari ljudje se zavedajo, da bomo vsi umrli, ampak kljub temu čutijo jezo. Menijo, da je bil partner premlad, ko je umrl. Zavedajo se, da je smrt naraven pojav in da je

del življenja (*»Smrt je prišla, tako je moralo biti. To je del življenja, tako kot je rojstvo, pride tudi smrt.« (D125)*). Nekateri, ki sprejemajo smrt, so povedali, da so zaradi tega lažje žalovali. Drugi pa so rekli, da jim to zavedanje ni pomagalo pri žalovanju in ni pregnalo jeze in žalosti. To je velika izguba za človeka, saj je umrl njihov partner, ne nekdo drug. Kljub večini, ki se smrti ne boji, pa obstajajo tudi stari ljudje, ki se bojijo umiranja, imajo strah pred temo smrti, se s smrtjo niso sprijaznili in menijo, da na smrt ne moreš biti nikoli pripravljen. Sprašujejo se, zakaj mora smrt sploh obstajati.

Pomembno vlogo v odnosu do smrti ima vera. Nekaterim je vera pomembna in so verni, drugi niso. Tretji so verni, ampak ne tako zelo. Stari ljudje, ki jim je vera pomembna, verjamejo v posmrtno življenje. Upajo, da se bodo s partnerjem ponovno videli (*»Karkoli že kje je, mi daje upanje, da tu na koncu ni čisti konec, da se bova še nekje videla.« (A144)*) in so že prej verjeli v posmrtno življenje. Misel na ponovno snidenje jih pomirja. Pomaga jim tudi misel, da je partner nad njimi in jih gleda. Kljub temu pa so povedali, da vera žalosti ne odpravi. Zgodilo se pa je tudi to, da je postal star človek po smrti partnerja manj veren. Vero je izgubil, saj ni pomagalo, ko je molil za ozdravljenje partnerja. Tako vera ni v pomoč in izgubil je upanje. Tisti, ki niso zelo verni, hodijo k maši samo za krščanske praznike, ko so maše za partnerje in kadar so pogrebi. Pravijo, da nihče ne ve, kaj bo po smrti. Prepričani so, da obstaja nekje nekaj več, in to razmišljanje tudi pomaga, saj s tem vidijo, da ni vse v njihovih rokah. Tisti, ki niso verni, so omenili, da so zaradi neverovanja v posmrtno življenje lažje žalovali, nekateri so pa povedali, da vera sploh nima vpliva na žalovanje.

Velika večina je kazala žalovanje z nošenjem črnih oblačil. Malo jih črnih oblačil ni obleklo. V povprečju so jih nosili pol leta. Nekateri pa so jih slekli po enem mesecu, nekaj pa jih nosi črnino še danes, po sedmih oziroma osmih mesecih od smrti partnerja. Razmišljajo pa o tem, da bi črnino prenehali nositi, čeprav so se nanjo navadili. Večina je nosila črna oblačila zaradi tradicije, ker se tako spodobi, kljub temu da črnine sploh ne marajo. V črnih oblačilih so se počutili tako še bolj grozno. Bali so se obrekovanja drugih, če ne bi nosili črnih oblačil (*»Kaj bi pa rekli drugi, če se sploh ne bi oblekla v črno. Bi takoj komentirali, da saj mi sploh nič ni.« (A148)*). Tako so oblekli črnino zaradi sebe, slekli pa je niso zaradi okolice in strahu pred opravljanjem ter tem, da bi jih čudno gledali. Malo jih je nosilo črna oblačila samo zaradi sebe. So se pa nekateri v črnini tudi dobro počutili. Ti menijo tudi, da svetle in žive barve ne spadajo k žalovanju. Zaradi nošenja črnih oblačil so bili žalujoči deležni vprašanj drugih ljudi, kar jih je motilo. Bolj pomembno od oblačil pa se jim zdi to, kar čutiš, vsak bi moral žalovati tako, kot želi. Ves čas od smrti so se udeleževali rojstnodnevnih praznovanj in hodili na obiske. Na prireditve so nekateri hodili ves čas, vendar tam niso plesali. Nekateri niso hodili

nekaj časa. Večina pa pravi: »*Na prireditve še zdaj ne hodim.*« (G120). Tudi na izlete niso hodili. Kazali so žalovanje tudi s tem, da niso poslušali radia in niso gledali televizije. Čustva so tudi raje zadrževali v sebi, da ne bi obremenjevali drugih. Dobro počutje v družbi je pri žalujočih spodbudilo tudi slabo vest.

5. RAZPRAVA

Staranje in umiranje nista naravna procesa v današnji družbi, predstavljata tabu in o tem se ne govori (Beznec 2007). To se vidi tudi iz rezultatov raziskave. Vendar je bolj kot strah pred smrtjo zaznati strah pred staranjem ter trpljenjem in nemočjo, ki ga to prinese. Strah pred smrtjo se kaže v strahu pred pogovorom o smrti. Tudi ko sta oba partnerja vedela, da bo eden umrl, nista želela o tem govoriti. Ljudje še vedno mislijo, da je smrt nekaj, kar je zelo oddaljeno od njih (Videtič 2011: 179). Čeprav je smrt edini dogodek, za katerega lahko rečemo, da se nam bo zgodil, ga vseeno ne načrtujemo (Gedrih, Prusnik 2011: 189). Le redki partnerji so pred smrtjo povedali, kaj si želijo. Tudi ko so vedeli, da jim ni pomoči, v večini niso izrazili želje o tem, kakšen pogreb želijo, kako naj bodo pokopani. Tudi partnerice jih o tem niso spraševale. Nekatere je odvrnilo upanje, ki so ga še vedno imele, druge so mislile, da bodo s tem razvezile umirajoče partnerje. Za tiste, ki so se pogovarjali, pa je bil to zelo težek pogovor. Ljudje se o smrti ne pogovarjajo niti takrat, ko je ta čisto blizu njih. Kljub strahu pa velja pri starih ljudeh prepričanje, da je smrt del življenja, je naravna. Vendar kljub temu ni nujno, da to pomaga pri žalovanju. Nekaterim je lažje, drugim ne.

Na žalovanje vpliva tudi vera. Kot piše v teoriji, lahko nekaterim vernim ljudem vera pomaga, drugi pa po smrti partnerja postanejo manj verni (Klevišar 1996: 13). Tako je pokazala tudi raziskava. Nekateri so še naprej našli uteho v veri, drugi so izgubili zaupanje v boga. Tem ljudem se je zdelo, da bi jim moral bog pomagati že med boleznijo, saj so molili, vendar jih je pustil na cedilu. Verni ljudje imajo upanje, da bodo pokojnega partnerja še videli (Mitsch, Brookside 1994: 17). Verni ljudje res verjamejo v posmrtno življenje, ampak tudi nekateri tisti, ki niso verni oziroma niso tako močno verni, verjamejo, da nekje še nekaj je, in ne izključujejo možnosti o ponovnem srečanju. Ljudem smrt ni tako strašna, kadar verjamejo, da se bodo s partnerjem še videli (Nemetschek 2000: 75–102). Dobila sem pa tudi odgovor, da žalujočemu pomaga prav to, da ne verjame, da se bosta s partnerjem še kdaj videla. Tako je to odvisno od človeka. Vera v posmrtno življenje je lahko pomoč, lahko pa pomaga tudi nevera.

To, da žalujejo, so skoraj vsi kazali s tem, da so nosili črna oblačila. V naši družbi se človek poslavlja tako, da nosi črna oblačila. Nekdaj so jih nosili eno leto po smrti (Nemetschek 2000: 61). Zdaj vidimo, da jih je večina nehala nositi po pol leta. Nekateri so jih nosili tudi samo mesec dni, nekaj pa jih je v črnini še danes. To je postala res predvsem tradicija. Žalujoči so obleki črna oblačila, tudi če so se v njih počutili grozno. Bali so se, kaj bo rekla okolica, da

bodo mislili, da jim ni hudo. Malo starih ljudi je obleklo črna oblačila zaradi sebe. Na to ima velik vpliv okolica. Zaradi drugih je žalujoče tudi strah sleči črnino. Klevišar (1996: 8) piše, da ravnajo drugi ljudje s človekom, ki žaluje, bolj obzirno, ker je oblečen v črna oblačila. So mi pa žalujoči povedali, da so imeli ravno zaradi tega, ker so imeli oblečeno črnino, drugi ljudje več vprašanj, kar jih je motilo.

Zunanja znamenja so pomembna. Zdaj se zdi marsikomu staromodno, da po smrti ne obiskuješ prireditve. Včasih pa je bilo to samoumevno. Žalujoči ni hodil na prireditve, ni plesal in ni prirejal zabav (Nemetschek 2000: 61). Večina žalujočih na prireditve še zdaj ne hodi. Če so pa že šli, niso plesali. Večina žalujočih pa se je udeleževala rojstnodnevnih praznovanj.

Glede na rezultate je zelo težko posplošiti, da je žalovanje enoten proces. Lahko rečemo, da vsi ljudje po izgubi partnerja žalujejo, ne moremo pa trditi, da gredo vsi skozi iste stopnje in obdobja žalovanja. V raziskavi so stari ljudje naštel veliko različnih čustev. Vseh čustev vsi niso doživeli, prav tako si čustva niso sledila po enakem vrstnem redu, in nekateri so čutili določeno čustvo dalj časa kot drugi. Tako kot piše Van Praagh (2001: 10), občutke ljudje doživljajo drugače in jih ne doživljajo istočasno. Kadar govorimo o žalovanju, vidimo, da ni pravil, ki bi spremljala občutja. Večinoma je tako, da prevlada v nekem trenutku ena faza oziroma občutje, v drugem pa lahko drugo (Carr 2000). Vendar teh obdobjih vsi ne zaznavajo. V teoriji je veliko napisanega o obdobjih žalovanja, ampak stari ljudje o tem niso veliko razmišljali. Nekateri so opazili, da se občutki spreminjajo, drugi tega še med intervjujem niso zaznali.

Bauman (2001: 39–40) piše, da je žalovanje odvisno od tega, kako je partner umrl. Nepričakovana smrt je za človeka šok. Kadar je smrt pričakovana, pa jo človek začne prebolevati že v času umiranja. V raziskavi nisem imela nobenega človeka, ki bi izgubil partnerja nepričakovano. Vsi partnerji so umrli po bolezni. Kljub temu da so vedeli, da bo partner umrl, so bili ob smrti v šoku. Verjetno jim je bilo res lažje, ker so pričakovali takšen izid, vendar kljub temu niso bili na to tako pripravljeni. Gedrih in Prusnik (2011: 197) pišeta, da se ne ukvarjamo s smrtjo, dokler ta dejansko ne pride, in takrat nanjo nismo pripravljeni. Van Praagh (2001: 5) piše, da človek prvo občuti šok. Čez čas pa izgubo dojame. Pojavi se ogromno različnih čustev. Žalujoči občuti žalost, jezo, osamljenost, krivdo ... Za žalost pa se jim zdi, da se ne bo nikoli končala. Tudi rezultati raziskave so pokazali, da je bil prvi občutek

šok. Dojemanje je v večini primerov prišlo po pogrebu. Nekateri se pa niti po pogrebu niso zavedali, kaj se je zgodilo. Žalost pri vseh še traja, je pa ta sčasoma postala manjša. Ljudje se razlikujemo. Nekateri pokažejo čustva, drugi ne, nekateri si želijo družbo, drugi ne, nekateri hočejo govoriti o izgubi, drugi ne (Klevišar 1996: 9). Večina ni želela kazati čustev zato, da ne bi obremenjevali drugih. Lunder (2010: 125–126) piše, da kljub temu, da sta žalovanje in žalost pogosta občutka pri vsakem človeku, to ni izraženo. Ljudje se delajo močne. Drugih ne želijo mučiti s svojimi problemi, saj menijo, da imajo dovolj svojih. Velikokrat so omenjali, da je potrebno, da so sami dovolj močni in da si morajo sami pomagati in se »brcniti v rit«, ko zmanjkuje volje.

Kar se tiče družbe, so se žalujoči res razlikovali. Nekateri so želeli biti sami, da so predelali, kaj se je zgodilo, in so družbo odklanjali. Spet drugi so bili veseli, da so se lahko s kom pogovorili, in niso želeli biti sami. Ljudje smo različni. Veliko telesnih reakcij, ki prav tako spremljajo žalovanje, niso omenjali. Nekateri so imeli pomanjkanje apetita, bili so in še so zmedeni, ob določenih dnevih tudi preobčutljivi, pozabljajo stvari. Izguba partnerja je za človeka velik napor (Romain 2002: 18–19), zato ni čudno, da nekateri niso želeli vstati iz postelje.

Žalost je odvisna od letnih časov. Tako pišejo avtorji in tako je pokazala raziskava. Ljudje različno žalujejo ob različnih letnih časih (Nemetschek 2000: 63). Stari ljudje so povedali, da jim je bilo huje pozimi kot spomladi. Nemetschek (2000: 63) tudi piše, da je lahko ljudem huje, ko je sončno, saj je v njih tema in žalost, dež pa je lahko tako ravno pravšnji, saj je usklajen z občutki. Pri raziskavi sem dobila drugačne rezultate. Žalujoči so se boljše počutili, ko je bilo sonce, slabo vreme jih je pa še bolj zamorilo. Ob lepem vremenu so imeli več dela in so se lahko zamotili. Ob slabem vremenu so imeli več prostega časa in so razmišljali o tem, kaj se je zgodilo.

S smrtjo partnerja umre tudi veselje do življenja in žalujoči ne vidijo več smisla življenja. Rečejo tudi, da bi sami radi umrli. To pripelje do brezvoljnosti, kar je lahko nevarno (Nemetschek 2000: 102). Nekaj vprašanih je potrdilo tudi to. Življenje se jim zdi še zdaj brez smisla, ne čutijo veselja. Spet drugi so rekli, da bi raje odšli k partnerju, ampak dodali, da to ni možno, saj še ni prišel njihov čas.

S smrtjo partnerja je izginila varnost. Stari ljudje se počutijo zapuščeni, osamljeni in izpostavljeni (Nemetschek 2000: 106). O samoti so partnerji veliko govorili. Tudi kadar so bili v družbi, so se počutili osamljeno. O osamljenosti so govorili tako tisti, ki živijo v razširjeni družini, kot tisti, ki živijo sami. Tudi če so obdani s svojimi otroki in drugimi bližnjimi, čutijo samoto in da jim nekdo manjka. Praznina je primaren občutek po tem, ko preživi pogreb. Praznina je v stanovanju, v življenju, praznino čuti v svoji notranjosti (Nemetschek 2000: 28). V večini so se stari ljudje praznine zavedali prav po pogrebu, takrat so se tudi zavedali, da je partner umrl. Do pogreba se je še veliko dogajalo, po njem so pa naenkrat ostali sami. Pri redkih pogreb ni vplival na občutke in zavedanje.

Pogreb je v naši družbi glavni obred poslavljanja (Van Praagh 2001: 6). Za nekatere, ki niso bili zraven, ko je partner umrl, je bila to možnost, da so se poslovili. Spet drugi pa se med pogrebom sploh niso zavedali, kaj se dogaja, in se niso poslovili. Ljudje izrazijo sočutje s prihodom na pogreb. Pogreb je namenjen tolažbi človeka, lahko se pa zgodi, da bolečino samo še poveča (Pogrebno podjetje Maribor). Večini ljudi je pomagalo, da so imeli na pogrebu ob sebi bližnje in so jim za to hvaležni. Drugi pa so želeli biti na pogrebu sami. Še težje jim je bilo, ker so morali gledati druge, ki jim je bilo prav tako hudo. V obeh primerih pa je bilo žalujočim na pogrebu težko in so potrebovali moč, da so ga preživeli.

Po pogrebu človek hodi na pokopališče. Tam je mir. Človek lahko tam čuti bližino partnerja, lahko pa občuti, da je še bolj oddaljen. Vsak se mora sam odločiti, kako pogosto gre na pokopališče. Vse, kar se dogaja na pokopališču, ima simboličen značaj (Nemetschek 2000: 36–71). Vsi o odhodu h grobu niso govorili. Tisti, ki so povedali, da hodijo h grobu, so omenili skrb za grob. To je po njihovem nekaj, kar jih žene naprej, saj imajo obvezo, da skrbijo, da bo imel njihov partner urejen grob. Nosijo jim rože, prižigajo sveče.

Romain (2002: 29) je naštel veliko aktivnosti, ki pomagajo žalujočim. Od pogovora, obiskovanja prostorov, v katere so zahajali skupaj s pokojnim partnerjem, urnika, dela, skrbi za druge, razvad, smeha, branja knjig, spominjanja, vere in tako naprej. Tudi v raziskavi so stari ljudje naštel veliko stvari, ki so jim pomagale. Pomagale so jim različne aktivnosti, pomagali so jim pa tudi drugi ljudje. Velikokrat je bilo omenjeno delo. Delo je pomagalo, saj se je človek z njim zamotil. Kot piše Romain (2002: 35), je pomembno, da je človek dejaven, saj se z zaposlitvijo bolečina zmanjša. Pomaga tudi skrb za domače živali. V raziskavi so mi omenili, da so si kupili domačo žival, da jim bi delala družbo in da ne bi bili popolnoma sami.

Tudi skrb za vnuke ali otroke drugih družinskih članov jim pomaga in jih veseli. Otroci potrebujejo pozornost in to starega človeka zaposli in zmanjka jim časa za razmišljanje o drugih stvareh (Nemetschek 2000: 103–104).

Žalujočim je v pomoč, da se spominjajo partnerja. Spomini ostanejo, kljub temu da partnerja več ni. Treba je gledati slike, darila ... Spominjanje pomaga, da umrli partner še živi v mislih žalujočega (Romain 2002: 66–67). Žalujočim pomaga gledanje albumov s slikami. So pa nekateri stari ljudje povedali, da so bili na začetku, ko so se spominjali partnerja samo še bolj potrti.

Ironside (1996: IX) piše tudi o branju knjig o žalovanju. Vendar le malo avtorjev opisuje svoje izkušnje. Na začetku je branje nekaterim predstavljalo težavo, saj niso vedeli, kaj berejo, ker niso bili zbrani. Potem je pa določenim žalujočim pomagalo. Predvsem branje zgodb ljudi, ki so doživeli enako. Zaradi tega se niso več počutili tako osamljeni. Žalujoči človek je še posebej obremenjen, če misli, da je edini, ki je doživel izgubo (Hamerling 1996: 4). Nekateri stari ljudje so se zelo povezali z ljudmi, ki doživljajo enako. Skupaj spremljajo proces žalovanja. Drugi, ki nimajo stika z ljudmi, ki so doživeli enako, so brali njihove zgodbe v revijah in to jih je pomirjalo, dalo jim je vedeti, da niso sami.

V pomoč je tudi smeh, vendar zaradi smrti ljudje razmišljajo, da se več ne smejo veseliti in smejati (Romain 2002: 34). Take občutke so imeli tudi sodelujoči v raziskavi. Zaradi dobrega počutja so imeli slabo vest. Ni jim bilo logično, kako se lahko smejijo, če pa jim je umrl partner.

Pomagale so jim tudi nove aktivnosti, ki so se jih lotili, ali pa so se začeli spet ukvarjati s stvarmi, ki so jih nekoč že počeli. Tako so se vpisali v tečaje računalništva in se začeli ukvarjati z računalnikom, vpisali so se v društva upokojencev, se spet začeli ukvarjati z ročnimi deli. Pomaga, če se začneš ukvarjati z nečim, kar si si že dolgo želel. Aktivnost prinese novo moč (Nemetschek 2000: 103). Aktivnost so veliko omenjali. Govorili so o tem, da je aktivnost samo v pomoč in da moraš ostati dejaven.

Stari ljudje imajo različne potrebe po pogovarjanju. Nekaterim so dovolj ljudje, ki jih imajo v svojem okolju. Drugi so potrebovali strokovno pomoč. Nekateri so si pogovor želeli, vendar ga niso bili deležni v zadostni meri. Nekateri žalujoči pa so tudi povedali, da se je težko

pogovarjati z ljudmi, ki tega niso doživeli. Ljudje, ki niso nikogar izgubili, sploh ne vedo, kako poteka žalovanje in kakšni so občutki pri tem. Ko star človek izgubi partnerja, se tako prekinajo čustvene vezi in to prinese žalost, bolečino, praznino (Bauman 2001: 10).

Dobro komuniciranje z žalujočim ni samo to, kaj človek pove, ampak tudi, kako posluša (Lunder 2007: 39). Eni so posebej omenili, da jim je bilo pri ljudeh posebej všeč, da so jih pozorno poslušali.

Nekatere besede pa žalujočim ne pomagajo in lahko samo še bolj bolijo (Schlegel Holzmann 2003: 8–9). Tudi tega so bili stari ljudje deležni. Ljudje so jih spraševali o tem, ali jih je strah in jim strah tako povzročali. Prav tako so jim govorili, da je človek doživel lepo starost, boli pa tudi dejstvo, da drugi ljudje pozabijo, da človek žaluje.

Nekateri pogovora sploh ne potrebujejo. So raje sami in razmišljajo o tem, kaj se je zgodilo (Klevišar 1996: 12). Tudi to se je potrdilo v raziskavi. Nekateri žalujoči se niso želeli pogovarjati o smrti in jim je bilo v največjo pomoč to, da so to sami predelali.

Pomagata lahko že samo objem in prijazna beseda (Ironsides 1996: XII). To so stari ljudje povedali, da bi potrebovali. Potrebovali bi več opore tako otrok kot drugih bližnjih. Želeli so si objema, spodbudnih besed.

Košak (2000: 349) piše, da potrebujejo svetovanje po smrti partnerja še posebej stari ljudje, vendar velikokrat ne vedo, na koga se obrniti. Mnogo žalujočih nima možnosti, da bi se vključili v skupino za samopomoč. Večina starih ljudi ni bila deležna nobene strokovne pomoči niti jim ta ni bila ponujena. Klevišar (1996: 12) piše, da če nima človek primernih ljudi za pogovor, se lahko vključi v skupino za žalujoče v okolici. Vendar je problem v tem, da veliko starih ljudi sploh ne ve, da to obstaja, ali pa vedo, da hospic obstaja, z njegovim delom pa niso seznanjeni. Prav tako je hospic daleč, do mesta pa ljudje, ki živijo na vasi in nimajo avta, ne morejo kar tako. Nekaj jih je izrazilo željo po tem, da bi obiskovali skupine za samopomoč in srečali druge, ki doživljajo enako. Večina pa je povedala, da te pomoči ne potrebuje, tudi če do takrat sploh niso vedeli, kaj to pomeni. Če človek sreča drugega človeka, ki je prav tako izgubil partnerja, ga lahko to tolaži in se tako počuti manj osamljenega. Vidi, da ne trpi samo on (Nemetschek 2000: 64). Edini žalujoči, ki je prejela strokovno pomoč, pa skupine za samopomoč niso pomagale. Problem je bil v tem, da se je preveč vživela v

druge in postala tako še bolj žalostna. Njej so pomagali individualni pogovori s strokovno delavko.

Partnerja sta preživela skupaj večino skupnega življenja. Rijavec in Miljković (2002: 136–137) sta naštela pogoje za uspešno partnerstvo. Partnerja morata biti najboljša prijatelja, morata si biti všeč, biti pozorna, morata postaviti eden drugega na prvo mesto, počutiti se morata varno eden z drugim, se sprejemati, spoštovati, si zaupati, se skupaj smejeti, imeti morata skupne cilje in vrednote, morata biti enakopravna, se pogovoriti o nesoglasjih, se sprejemati, se ceniti, vseeno pa ostati vsak svoj človek. Veliko teh značilnosti so stari ljudje v raziskavi navedli. Govorili so večinoma o lepih stvareh. So pa nekateri omenili tudi, da so kdaj bili tudi spori, a to se jim zdi normalno. Žalujoči mora priznati, da so se pojavili v času skupnega življenja tudi konflikti, vendar je navada, da je o pokojnih ljudeh treba govoriti samo lepo. Umrlega partnerja lahko tako predstavijo nerazpoznavno. Pomembno je, da se o pokojnem partnerju govori na način, kakšen je bil v resnici. Spomniti se je treba lepih strani, vendar tudi slabih se ne sme zanikati (Nemetschek 2000: 108). Večina je o partnerju govorila samo pozitivne stvari. Povedali so, kaj sta rada skupaj delala. Razen občasnega kreganja ni bilo omenjene nobene negativne lastnosti.

Končna faza bolezní je polna trpljenja (Nemetschek 2000: 15). Tako je tudi večina vprašanih povedala, da se je odnos s partnerjem pred smrtjo spremenil. Šok predstavlja že diagnoza, ki jo povedo zdravniki. Že to je vzbudilo razmišljanje o neželjeni smrti. Je pa v procesu umiranja vse usmerjeno na umirajočega (Pahor, Štancar 2009: 125). Tako tudi med intervjujem stari ljudje o sebi niso veliko govorili. Osredotočili so se na to, kako so skrbeli za partnerja, kako je bil na koncu odvisen od njih, kako se je partner spremenil, se ni več smejal, ni imel volje, kako je bil nemočen. O sebi so povedali samo to, da jim je bilo hudo, ker so bili partnerji v takem stanju. Včasih so omenili še to, da jih je zbolelo, ko so partnerji rekli, da kaj ne delajo prav, ker so se trudili.

Človek lahko opazi, da so se spremenila tudi čustva do drugih ljudi. Žalujoči potrebuje druge ljudi, postanejo pa lahko bolj pomembni ljudje, s katerimi je bil že prej povezan, lahko pa pridejo v njihovo življenje novi ljudje. Z žalovanjem se spremenijo potrebe po bližini (Klevišar 1996: 10). Novih ljudi žalujoči niso omenjali. So se pa nekateri bolj povezali z ljudmi, ki so jih že poznali. Izboljšal in poglobil se je odnos s sosedi. Postali so bolj povezani.

Tudi z družino so se več pogovarjali in bolje razumeli. Pri nekaterih pa so odnosi po smrti partnerja ostali tudi enaki in se ni spremenilo nič.

6. SKLEPI

- Vsi stari ljudje po smrti partnerja žalujejo. Žalovanje ne poteka pri vseh žalujočih po istem vzorcu in ne pojavljajo se isti občutki. Pomembno je spoštovati vsakega posebej v njegovem procesu žalovanja in mu pustiti čas. Ni pravilnega in ne napačnega načina žalovanja. Vsi žalujoči ne občutijo obdobij žalovanja. Žalovanja ni mogoče časovno omejiti. Tudi po enem letu stari ljudje še vedno žalujejo.
- Čas pomaga pri žalovanju in manjša žalost. Žalujočim pomaga tudi, da ostanejo aktivni, da delajo, se ukvarjajo z računalnikom, berejo, hodijo na obiske in izlete. V pomoč so jim tudi ljudje, ki jih obdajajo. Tako pozabijo na skrbi.
- Družina, prijatelji in sosedje pomagajo žalujočim s pogovorom, tolažbo, spodbujanjem, druženjem. Večina starih ljudi je deležna pomoči, ki jo ponujajo družina, prijatelji in sosedje. Tolažba je bila v redkih primerih tudi slaba.
- Zelo malo ljudi pozna strokovno pomoč, ki je na voljo. Še manj ljudi jo izkoristi. Strokovne pomoči si v večini ne želijo. Vendar tisti, ki so je bili deležni, pravijo, da jim je bila v pomoč.
- Potrebovali bi še več opore domačih in prijateljev. Tudi objeme in spodbudne besede. Nekateri se želijo pogovarjati z ljudmi, ki so doživeli enako, obiskovati skupine za samopomoč. Potrebovali bi družbo, pomoč pri delu. Nekateri pa so zadovoljni s pomočjo, ki so je bili deležni, in ne bi potrebovali ničesar.
- Odnos med partnerjema se pred smrtjo običajno spremeni, in to na slabše. Partnerji se pred smrtjo v redkih primerih pogovarjajo o željah, povezanih s pogrebom in pokopom. Stari ljudje govorijo po smrti partnerja o njem večinoma samo lepe stvari. Nekateri so omenili, da so se kdaj tudi skregali.
- Stare ljudi je strah pogovora o smrti, čeprav pravijo, da se same smrti ne bojijo. Strah jih je pa trpljenja, nemoči in bolezni. Ljudje večinoma nosijo črna oblačila, ker je taka tradicija. Bojijo se obrekovanja drugih, če jih ne bi nosili. Vera ni nujno v pomoč žalujočim. Nekateri so lažje žalovali, ker so verjeli v boga in posmrtno življenjespet drugi so po smrti partnerja postali manj verni. Zavedanje, da je smrt del življenja, ne pomaga vedno pri žalovanju.
- Žalujoči partnerja pogrešajo, pogrešajo njegovo družbo, stvari, ki so jih skupaj počeli.
- Stari ljudje med žalovanjem potrebujejo večjo oporo domačih in prijateljev. Nekateri si želijo več pogovora, nekateri ne. Prav tako je z družbo. Nekateri si je želijo več, drugi so raje sami.

- Pogreb je v večini primerov prelomen trenutek in po njem se ljudje zavedajo, da je partner umrl, in začutijo samoto. Po pogrebu postane težje. Pred pogrebom se veliko dogaja, potem pa žalujoči ostanejo naenkrat sami.
- Smrt partnerja lahko vpliva na spremembe odnosov z družino, prijatelji in sosedi. Ni pa nujno. V večini primerov so odnosi ostali enaki, so se pa pri nekaterih tudi izboljšali.

7. PREDLOGI

- Hospic bi lahko razširil svoje delovanje tudi na manjše kraje in vasi, ki so oddaljeni od večjih mest. Vsi stari ljudje nimajo možnosti priti v mesto.
- Predlagam, da bi se organizirala društva, ki bi ljudem ponujala fizično pomoč, pomoč pri urejanju vsakdanjih zadev. Pomagali bi jim s prevozom, pri urejanju stvari na banki, pri delu, gospodinjskih opravilih ...
- V sklopu društev upokojencev bi se lahko ustanovile skupine vdov in vdovcev, kjer bi se pogovarjali o smrti partnerjev ali pa se samo družili.
- Predlagam, da bi v okviru centrov za socialno delo organizirali skupine za samopomoč in individualne pogovore za žalujoče.
- Predlagam organiziranje izobraževanja za zdravstvene delavce, da bi bili ti seznanjeni s stisko umirajočih in njihovih partnerjev ter strokovno pomočjo, ki je v njihovem okolju na voljo in jo lahko umirajočemu in njegovi družini ponudijo.
- V zdravstvu bi lahko bilo zaposlenih več socialnih delavcev. Tako bi imeli umirajoči in njihovi partnerji ter sorodniki že od diagnoze neozdravljive bolezni, ves proces umiranja in potem tudi žalovanja možnost delati s socialnim delavcem in jim strokovne pomoči ne bi bilo treba iskati.
- Socialni delavci bi lahko v društvih upokojencev, po šolah, podjetjih pripravili delavnice na temo smrti in žalovanja ter tako približali ti temi širši javnosti.
- O temi smrti in žalovanja bi se lahko več pisalo v medijih. Tako bi se pregnal tabu smrti in bi žalujoči videli, da tega ne doživljajo samo oni.

8. LITERATURA IN VIRI

Bauman, H. (2001), *Žalovanje: Moč in upanje ob izgubi ljubljenega človeka*. Koper: Ognjišče.

Bezнец, B. (2007), Tabu smrti. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXV, 227: 7–9.

Bowlby, J. (1980), *Attachment and loss. Vol. 3, Loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.

Brecelj-Kobe, M., Trampuž, D. (2002), Družina, izguba in žalovanje. *Slovenska pediatrija*, 9, 2/3: 133–136.

Carr, A. (2000), *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Carter-Scott, C. (2000), *Zlata pravila za srečno ljubezen*. Tržič: Učila.

Cicovacki, P. (2011), Spoštovanje življenja in spoštovanje smrti. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (169–178).

Corr, C. A., Nabe, C. M., Corr, D. M. (1996), *Death and dying, life and living*. Pacific Grove [etc.]: Brooks/Cole Publishing Company.

Freund, S. (2001), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Vol. 14, On the history of the psycho-analytic movement; Papers on metapsychology; and other works: (1914–1916)*. London: Vintage: The Hogart Press: The Institute of Psycho-Analysis.

Gedrih, M., Majerhold, K. (2007), Zakaj tema smrti in umiranja. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXV, 227: 11–13.

Gedrih M., Prusnik M. (2011), Odnos do umiranja – med teorijo in prakso. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (189–199).

Gostečnik, C. (1997), *Človek v začaranem krogu*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center.

Gostečnik, C. (2003), *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.

Gray, J. (1996), *Kar čutiš lahko zdraviš: vodič za obogatitev odnosov*. Ljubljana: Gnosis-Quatro.

Hamerling, R. (1996), Glej, žalost je žalujočim edina tolažba. V: Klevišar, M. (ur.), *Čas žalovanja: pomoč žalujočim*. Ljubljana: Slovensko društvo hospic (3–4).

Horiuchi, M. (2011), Smrt z vidika tenrikyo. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (65–77).

Ironside, V. (1996), *You'll Get Over It: The Rage of Bereavement*. London: Hamish Hamilton.

Jevremović, P. (2000), Duša in smrt. *Tretji dan*, 29, 5: 46–57.

Klevišar, M. (ur.) (1996), *Čas žalovanja: pomoč žalujočim*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.

Klevišar, M. (2006), *Čisto vsakdanje stvari*. Ljubljana: Družina.

Košak, A. (2000), Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39, 4–5, 347–353.

Lunder, U. (2010), *Odprto srce: Izkušnje in spoznanja ob umiranju in smrti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Lunder, U. (2007), Paliativna oskrba – Kako opuščamo staro in sprejemamo novo. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXV, 227: 34–42.

Lunder, U., Logar, V. (2003), *Paliativna oskrba v Sloveniji in izzivi za prihodnost*. Zdravniški vestnik, 72, 11: 643–647.

Mesec B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mitsch, R. R., Brookside, L. (1994), *Grieving the loss of someone you love: daily meditations to help you through the grieving process*. London : Hodder and Stoughton.

Miglietti, F. A. (2003), *Extreme Bodies: The Use and Abuse of the Body in Art*. Milano: Skira.

Nemetschek, M. (2000), *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva družba.

Ostaseski, F. (2004), *Prijateljstvo s smrtjo ali kako postati sočuten spremljevalec*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.

Pahor, M., Štancar, K. (2009), Ljudje v bližini smrti: kvalitativna raziskava = People in the presence of death: a qualitative research. *Obzornik zdravstvene nege = Slovenian nursing review*, 43, 2: 119–127.

Pavko, N. (2007), Alternative v socialnem delu: kaj se lahko naučimo od postmoderne umetnosti. *Socialno delo*, 46, 4/5: 251–255.

Rando, T. A. (1993), *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, Illinois: Research press.

Rijavec, M., Miljković D. (2002), *Psihologija ljubezni: srce & ljubezen*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Romain, T. (2002), *Kaj na sveto počneš, ko ti nekdo umre?* Celje: Mohorjeva družba.
- Rozman, M. (2009), Ljubezen, intimnost in spolna želja v partnerstvu. *Obzornik zdravstvene nege*, 43, 2: 129–135.
- Russi Zagožen, I. (2001), *Živeti s staranjem in smrtjo: priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Sand, L., Olsson, M., Strang, P. (2008), Inducements for taking responsibility. Family members in palliative care. V: Sand L., *Existential challenges and coping in palliative cancer care*. Stockholm: Karolinska Institutet (33–34).
- Schlegel Holzmann, U. (2003), *Nikoli več v dvoje: družinski stan: vdova*. Ljubljana: Družina.
- Shaver, P. R., Tancredy, C. M. (2001), Emotion, attachment, and bereavement: A conceptual commentary. V: Stroebe, M. S., Stroebe, W., Hansonn, R. O. (ur), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention*. Cambridge: Cambridge University Press (23–43).
- Shucher, S. R., Zisook, S. (1993), The course of normal grief. V: Stroebe, M. S., Hansonn, R. O., Stroebe, W., Schut, H. (ur), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care*. Washington, DC: American Psychological Association (63–88).
- Simonič, A. (2005), Odnos navezanosti in nadaljevanje vezi v procesu žalovanja. *Psihološka obzorja*, 14, 4: 61–80.
- Simonič, B., Poljanec, A. (2008), Ko odnos propade: posledice ločitve in proces žalovanja. *Socialno delo*, 47, 3/6 (Socialno delo za enake možnosti za vse: 3. kongres socialnega dela Maribor 10.–12.2007): 249–257.
- Skyner, R., Cleese, J. (1993), *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Založba Tangram
- Snoj, M. (2003), *Slovenski etimološki slovar*. Ljubljana: Modrijan.
- Štancar, K., Pahor, M. (2007), Umiranje kot družbeni pojav. *Socialno delo*, 46, 1–2: 21–31.

Tekavčič-Grad, O. (1994), Žalovanje. V: Tekavčič-Grad, O (ur.), *Pomoč človeku v stiski*. Ljubljana: Planprint (137–142).

Tomori, M. (1994), *Knjiga o družini*. Ljubljana: EWO.

Townsend, C. (1998), *Vile Bodies: Photography and the Crisis of Looking*. New York, München: Prestel.

Trobisch, I. (1990), *Ko ostaneš sam*. Celje: Mohorjeva družba.

Van Praagh, J. (2001), *Zdravljenje žalosti: znova zaživeti po izgubi*. Tržič: Učila International.

Videtič, N. (2011), Kristjani in strah pred smrtjo. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (179–188).

Žvelc, M., Žvelc, G. (2006) Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološko obzorje*, 15, 3: 51–64.

8.1. INTERNETNI VIRI

Državni program paliativne oskrbe. Dostopno na http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/zakonodaja/Paliativa/Dr%C5%BEavni_program_paliativne_oskrbe_190410.doc (ogledano 20. 3. 2015).

Pogrebno podjetje Maribor. Dostopno na http://pp-mb.si/files/clovek_in_zalovanje.pdf (ogledano 3. 2. 2015).

Slovensko društvo Hospic. Dostopno na <http://drustvo-hospic.si/> (ogledano 19. 3. 2015).

Statistični urad RS. Dostopno na <http://www.stat.si/doc/pub/PSP/00-PS-912-1414.pdf> (ogledano 23. 2. 2015).

9. PRILOGE

9.1. SMERNICE ZA INTERVJU

SMRT PARTNERJA

Kdaj je partner umrl?

Kje je umrl?

Zakaj je umrl?

Ali ste bili ob njem, ko je umiral?

OBČUTKI

Kaj ste občutili ob smrti?

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Kako ste doživeli pogreb?

Kako je pogreb vplival na vaše občutke?

Kako se počutite sedaj?

Kaj vpliva na občutke?

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

ODNOSI

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

- **S partnerjem**

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju?

Kakšno vlogo ste imeli vi v življenju vašega partnerja?

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

SOCIALNA MREŽA

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

- **Družina**

Živite sami ali v razširjeni družini?

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja?

- **Prijatelji, sosedi**

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako?

Ali so se odnosi spremenili kdaj po smrti partnerja?

Kako zaznavate odnose? So se poglobili? Zmanjšali? Od kdaj je tako? Je bila smrt prelomen dogodek?

STROKOVNA POMOČ

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Kakšno pomoč bi potrebovali?

Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti?

Kaj bi potrebovali sedaj?

Kako so se potrebe sčasoma spreminjale?

ODNOS DO SMRTI

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Se smrti bojite?

Ste verni?

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja?

9.2. INTERVJUJI

Intervju A

Kdaj je partner umrl?

Konec maja bo eno leto od njegove smrti. Bolan je bil pet let.

Zakaj je umrl partner?

Imel je levkemijo. Umrl je v bolnici. Bila sem zraven njega cel dan. Od jutra do večera, dokler ni umrl. Tisto jutro mu je bilo slabo in je prosil, naj mu s hčerko pomagava, ampak nisva vedeli, kako. Dušilo ga je. Govoril je: »Naj umrem, da bo že enkrat konec.« Potem je prišel rešilec in odpeljali so ga v bolnišnico. Jaz sem se peljala s hčerko, nisem šla v rešilec. Potem sem si očitala, zakaj nisem šla z njim, ampak mi je rado slabo in sem se bala, da bi zaradi šoka in vsega dogajanja bilo še meni kaj. Še zdaj si očitam, zakaj nisem šla k njemu, da bi ga vsaj za roko držala. Ko sva prišli v bolnico, je bil že v postelji in je rekel hčerki, da gremo domov. Povedala sem mu, da ne more iti domov, ker mu je hudo in mu ne znamo pomagati doma. Potem je dobil injekcijo in se je umiril. Ležal je pri miru. Rekla sem mu, naj zaspí, naj se ne muči več, da je zadosti naredil za nas, da ga imamo radi in ga bomo vedno imeli. Po tistem nista minili dve minuti, s hčerko naju je še poljubil, ničesar ni več rekel in je umrl. Kot da je čakal na to, da sem mu rekla, naj zaspí, da je dobro. Še zdaj imam ta trenutek pred očmi. Hvala bogu, da sem bila zraven.

Kaj ste občutili ob smrti?

Grozo v glavnem. Občutek, kot da to sploh ne more biti res. Da je to samo nekaj trenutnega, potem bo pa spet vse v redu. Kar nekaj časa je trajalo, preden sem sploh dojela, da je res konec. Šok je bil velik, kljub temu da sem vedela, da mu ni pomoči, sem imela do konca upanje. Še tisti dan, ko smo ga peljali v bolnico, sem mislila, da bo še prišel domov in bo vse v redu.

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Se mi zdi, da namesto da bi bilo vedno boljše, vedno bolj čutim to izgubo in vedno bolj ga pogrešam. Vsak dan imam občutek, da je tukaj. Po šoku je prišla velika žalost, ampak ta sčasoma ni več tako močna kot v tistem trenutku. Mislim, da nikoli več ne prideš popolnoma k sebi. Spremeni se celotno počutje. Nisem več takšna, kot sem bila. Tega ne čutim samo sama, to mi pravijo tudi drugi. Pravijo, da sem se spremenila. Dostikrat me nič več ne veseli. Se mi zdi, da je vse skupaj brez zveze, nima nobenega smisla več. Na začetku me je bilo tudi strah. Urejal je stvari, ki so bile povezane s kmetijstvom, nabavljal je hrano za živino in opravljal težka dela. Ko sem začela razmišljati, da bom morala začeti jaz to delati, mi je bilo zoprno in težko, zdaj pa sem se že počasi navadila. Tako mi kakšno takšno stvar ni več težko napraviti.

Kako ste doživeli pogreb?

Pogreb ti da vedeti, da je res konec. Po pogrebu je tako huje. Pred pogrebom razmišljaš, da ga bodo pripeljali v vežico, da bo treba iti skozi pogreb, lahko razmišljaš o stvareh, ki se bodo zgodile, potem pa je konec. Najbolj pa mi je bilo na pogrebu zoprno izrekanje sožalja. Tam pride vsak do tebe in ti vsak posebej izreče sožalje. Tega ne maram, to mi je zoprno in me še bolj razžalosti. Vsak posebej mi je dal vedno znova vedeti, da ga več ni.

Kako je pogreb vplival na vaše občutke?

Po pogrebu ni več urejanja, povezanega z venci, pogrebnim zavodom, pevci, ostanejo samo še stroški, ki jih je treba poravnati. Imaš pa potem novo skrb, ki te žene naprej. Skrbiš, da je grob v redu, mu neseš rože, tam postojiš in se v mislih pogovarjaš. Definitivno je pa pogreb prelomni trenutek. Komaj po njem začutiš tisto pravo žalost.

Kako se počutite zdaj?

Žalostna sem še zmeraj. Sigurno ne več tako kot prve dni, ampak občutek izgube pa je še vedno. Manjka mi na vsakem koraku. Hudo je zvečer iti spat, saj sem sama. Velikokrat se mi zazdi, da ponoči, ko se zbudim, slišim glasbo, slišim, da igra. Imam občutek, da je res tam.

Kaj vpliva na občutke?

Včasih je že samo vreme žalostno in sem zato čisto na tleh. Se mi zdi, da me takrat vsaka stvar vrže iz tira. Nihče me ne sme niti pogledati ali kaj reči, saj sem tako občutljiva. Tudi za praznike je tako. Si mislim, da bi lahko bila skupaj. Ljudje pridejo na obisk s partnerji, jaz pa se počutim samo. V hiši sicer nisem sama, ampak vsaka hčerka ima svojega moža, se z njim pogovarja. Saj se pogovarjajo z mano, ampak je tako, kot je včasih razlagala moja mati. Lahko se usedemo vsi skupaj in pogovarjamo, ampak ona je rekla da je kljub temu sama, ker njenega moža, mojega očeta, več ni bilo. Zelo mi je pomagalo delo. Saj ne pozabiš popolnoma. Ampak tisti trenutek, ko mi je hudo, ne zdržim v hiši, moram iti ven. Pomagal je tudi sprehod, ampak delo je pomagalo še bolj. Ko delam, osredotočim misli na drugo, ne razmišljam samo o tem, da ga več ni.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Tako kot pravim, neko obdobje si bolj potr in te tudi pogovor s kom ne razvedri. Včasih pa greš lažje skozi to, odvisno od dneva. Zdaj, ko razmišlim, pogledam nazaj, nekako vidim ta obdobja. Ko sem pa bila v tem, pa nisem občutila, da bi bila neka posebna razlika. Žalost je pač šla skozi. Zavestno tega nisem občutila.

Kaj bi med žalovanjem potrebovali?

Potrebovala bi oporo domačih in prijateljev, da te nekdo stisne in ti reče, da tako je pač življenje in te potolaži. Največ sem tega dobila od sosede. Saj so me tudi domači stisnili, in ko sem potrebovala pomoč, sem se pogovorila z njimi, ampak lahko

bi se še več pogovarjali. Bilo je pa težko vsem. Je razumljivo, da je tudi njim hudo in tudi oni žalujejo na svoj način in potrebujejo svoj čas.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Obrnila sem se na domače, predvsem na obe hčerki. Ampak največ pa sem se pa pogovarjala s sosedo, s katero sva dobri prijateljici. Občasno sem se slišala s še eno prijateljico, ki je tudi izgubila moža v približno istem času. Če se pogovoriš in izpoveš, ti je potem lažje.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju?

Skupaj sva bila 47 let. Mlada sem se poročila, pri 19 letih. Cenil me je. Postavil se je zame, če je bil kdaj kakšen spor, recimo z njegovo mamo. Zavzel se je zame, ni bil nesramen ali kaj podobnega. So pa v vsakem zakonu lepi trenutki, pride pa tudi do tega, da se kdaj skregaš. V glavnem je bil v redu in sva se razumela.

Kakšno vlogo ste imeli vi v življenju vašega partnerja?

Enako kot on do mene sem bila tudi jaz do njega spoštljiva. Napravila sem kakšno stvar zanj. Mu stala ob strani, ko je bilo treba. Včasih tudi ne, ker mi ni vedno ustrezalo to, kar je naredil. Recimo, da je šel večkrat od hiše zaradi njegove glasbe, igral je namreč v ansamblu in po veselicah. Rad je šel igrati in potem je ostalo kakšno delo, ki bi ga moral narediti, nedokončano. Tako sem ga potem morala sama dokončati in sem se zaradi tega jezila. Drugače pa je bil najin odnos čisto povprečen.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

V času življenja mi je dostikrat govoril, da bom enkrat ostala sama. To mi je šlo potem že na živce. Če sva kaj delala in sem se jezila, mi je rekel, da ko njega več ne bo, bom lahko vse postorila tako, kot bom sama hotela. Vedno sem mu odgovorila, da tudi jaz ne bom večno živela, nikoli ne veš, kdo bo prej šel. Mislim, da se takrat, ko se pojavi bolezen, odnos pri vseh spremeni. Začneš razmišljati, da se lahko zgodi nekaj, česar si nisi nikoli želel. Potem razmišljaš o tem, da bi lahko bil včasih odnos lepši ali pa da bi lahko bilo več pogovora. To si lahko potem očitaš. Čeprav, na koncu koncev, ni nikoli nič tako idealno, da ne bi moglo biti še boljše. Kljub temu se nisva proti koncu nič bolj pogovarjala. Jaz bi mu včasih kakšno zadevo rekla, bi ga kaj vprašala, ampak ker sem še vedno mislila, da se bo zlizal, sem bila tiho. Nisem ga hotela prizadeti s tem, da bi ga vprašala, kaj narediti, ko bo konec, kako stvari pripraviti, če se slučajno kaj zgodi. Tega si nekako nisem drznila, nisem si upala, ker sem se bala, da ga bom prizadela. On pa mi tudi ni hotel nikoli nič reči. Je pa imel na koncu še vedno upanje. Imel je zatečene noge in hrbet, zato sem ga vsak dan mazala s kremo. Včasih je bila oteklina manjša. Takrat sem mu vedno povedala, da je boljše in da je videti, da se stanje popravlja. On je pa odgovoril, da še ne sme biti konec, mora biti boljše. Res nikoli pa mi ni povedal, kaj si želi.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Njega zelo pogrešam. Ko grem zjutraj sama jest, vedno pogledam njegovo mesto za mizo in se spomnim na to, kako sva skupaj jedla. Včasih sem si namazala kruh, in medtem ko sem si natočila kavo, mi je kruh že vzel in ga jedel. Takrat sem se vedno razjezila, zakaj si ne more sam pripraviti kruha. On pa je pa vedno odgovoril, da je bolj dobro, če mu ga jaz namažem. Pogrešam to, da sem ga vsakič postregla, da sem mu dala hrano na mizo in jo z mize odnesla. Tako je bil pač navajen.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Domači. Imam dve hčerki in enega sina ter tri vnuke in eno vnukinjo. V bližini živijo tudi moji bratje in sestre z družinami. Zelo pomembna mi je tudi sosed.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

S sosedo vsak dan pijeja skupaj kavo. Ali grem jaz na obisk k njej ali pa pride ona k meni. To je postal najin ritual. Skupaj tudi hodiva na sprehode. Ona mi je veliko stala ob strani, mi pomagala. Njej lahko res zaupam in se ji izpovem. Zelo dobro zna poslušati. Z njo sem začela tudi hoditi okoli, ima izpit za avto pa se kdaj usedeva vanj in peljeva na izlet ali po nakupih. Tako pridem iz tega okolja in si lahko malo oddahnem. Mlajša hčerka me je tudi že tisto leto, ko je umrl mož, vzela s sabo na morje. Je pomagalo, da sem šla od hiše. Zeti in sin so mi pa ogromno pomagali pri opravih v hlevu in okoli hiše. Včasih sem bila tako žalostna, da sama nisem zmogla. Prav tako je pri opravih pomagal brat, ki je tudi moj sosed.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Živim v hiši. Spodaj sva bila prej midva z možem, zdaj sem sama. V zgornjem delu hiše pa so hčerka, njen mož in vnukinja. Zraven nas pa ima hišo še druga hčerka, ki živi tam s partnerjem in dvema vnukoma.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Pretirano se niso spremenili. Živimo tako na kupu, da smo bili že prej ves čas v kontaktu in smo tudi sedaj, ko sem ostala sama. Je pa mogoče odvisno od dneva in od tega, kako je kateri član družine razpoložen. Kadar je drugi slabe volje, se mi zdi, da ne najdeš tistega kontakta. Če so dobre volje, se pa lažje pogovoriš, se jim potožiš. Vprašaš, kakšne občutke imajo sedaj. Tudi oni žalujejo in se mi zdi to popolnoma razumljivo. Glede obiskov je pa ostalo enako. Nihče ne pride nič manj, kot je prišel prej. Nihče se me ne izogiba. Vidim jih vsak dan. Mogoče bi bilo drugače, če bi živeli bolj narazen. Takrat bi tudi lažje povedala, ali je kakšna razlika. Zdaj smo pa tako skupaj, da grem ali jaz k njim ali pa pridejo oni k meni in se vidimo. Na to smo navajeni. Eden brez drugega ne moremo.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako?

Zelo dober odnos so imeli in ga še imajo. Hodili so k meni in preverjali, ali kaj potrebujem. Ampak tudi to se ni veliko spremenilo. Veliko smo se obiskovali že pred moževo smrtjo. Živim na vasi in tu je normalno, da smo vsi povezani. Če kdo potrebuje pomoč, mu jo sosed nudi. Tako je. Še zdaj po skoraj enem letu je tako.

Ali so se odnosi spremenili po smrti partnerja?

Spremenilo se je mogoče samo to, da sem se bolj povezala s sosedo, ki sem jo že prej omenjala. Sva se že prej družili, ampak zdaj se še več. Več se tudi pogovarjava. Najin odnos se je poglobil. Vem, da se lahko zanesem nanjo, in če mi je hudo, jo lahko pokličem, kadarkoli želim. Če bi bil mož še vedno živ, verjetno ne bi bilo tako. Bi se družili, ampak ne toliko. Z ostalimi sosedi pa se niso, zaradi smrti, odnosi ne poslabšali ne poboljšali.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Nisem bila deležna nobene strokovne pomoči. Nihče me ni niti vprašal, ali si jo želim. Edina strokovna delavka, ki me je tolažila, je bila medicinska sestra v bolnici. Ko je mož umrl, je prišla v sobo in me prijela za roko. Bila je z mano in hčerko v prvih trenutkih. Stala je ob meni in me bodrila. Drugače pa ni nihče nič rekel. Slišala sem že za hospic, ampak ne vem veliko o njem.

Kakšno pomoč bi potrebovali?

Nikoli nisem potrebovala strokovne pomoči. Nisem se želela o tem pogovarjati z nekom tujim. Tudi se nisem nikoli želela pogovoriti s tistimi, ki so prav tako izgubili partnerja. Se mi zdi, da to dojema čisto vsak človek drugače. Vsak ima svoje občutke in nisem imela interesa, da bi si poiskala kakšno pomoč. Dovolj mi je bilo to, da sem se lahko pogovorila s prijatelji in domačimi, posebej sosedo. Nisem potrebovala nobene dodatne pomoči na začetku in je ne potrebujem sedaj. Če ne bi bila obkrožena z bližnjimi in če ne bi imela sosede, s katero se res veliko pogovarjam, bi pa bilo mogoče drugače.

Kako so se potrebe sčasoma spreminjale?

Se mi zdi, da sem pogovora bolj potrebna sedaj. Zdaj se večkrat o tem pogovarjam in bolj podrobno. O tem, kaj bi lahko naredila prej in podobne stvari. Zdaj, ko je minilo več časa, se tudi lažje pogovarjamo z domačimi in se spominjamo. Zelo mi je pomagala njegova slika. Čez dan jo imam v kuhinji, zvečer pa si jo nesem v posteljo. Dam jo tja, kjer je on spal. Zjutraj jo pa potem nesem nazaj v kuhinjo. Ko jo imam ob sebi v postelji, dobim občutek, da je on ob meni in bo vse v redu.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Ne bojim se smrti, bojim se trpljenja. Nič drugega. Smrti se ne bi bala tudi, če bi prišla sedaj. Bojim se edino tega, da bi morala biti dolgo v postelji, da bi me morali streči ali pa da bi zaradi mene nekdo trpel, ker ne bi mogla nič. Vem, kako je to. Skoraj bolj trpiš kot pa tisti, ki je bolan. Ne moreš mu pomagat in samo gledaš, kako se mu stanje slabša.

Ste verni?

Meni je vera pomembna. Hodim skoraj vsako nedeljo k maši. Vedno pravim, pa če se mi kdo smeje ali ne, nekje mora še nekaj biti. Ne more biti to, kar je na tem svetu, vse, kar je. Tudi če živiš 100 let, to ni proti večnosti niti kapljica v ocean. Karkoli že kje je, mi daje upanje, da tu na koncu ni čisti konec, da se bova še nekje videla.

Kako navzven kažeš žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Nekaj časa sem nosila črna oblačila, potem pa ne več. Mogoče pol leta. Se mi zdi, da žalosti ne kažeš z obleko, ampak je bolj pomembno to, kar čutiš. Črna oblačila so bolj tradicija. Kaj bi pa rekli drugi, če se sploh ne bi oblekla v črno. Bi takoj komentirali, da saj mi sploh nič ni. Na rojstne dneve domačih sem ves čas hodila, ampak tam ni bilo glasbe in podobno. Sem pa šla pred kratkim na neko prireditev v Mariboru in je želel možev brat plesati z mano pa nisem želela. To se mi pa vseeno še ne zdi primerno. Po smrti pa dolgo časa tudi nisem poslušala radia. Kakšen teden nazaj sem ga prvič prižgala. Prvi mesec po smrti tudi nisem gledala televizije. Muzikante pa še zdaj težko gledam po televiziji, ker vedno, ko vidim ansamble in harmonikarje, ga imam pred očmi, kako igrata.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Lahko bi rekla, da ne glede na to, kako hudo mi je, imam še vseeno neko upanje, da se bova še nekje videla. Že takrat, ko je brat umrl, pred enajstimi leti, mi je to pomagalo. Ko smo se z njegovega pogreba peljali domov, se mi je zdelo, da mora biti nekje še nekaj, da se bomo še videli, ker to ne more biti konec. To mi daje upanje. Vera pomaga, ampak žalosti vseeno ne more odpraviti. Je pa lažje, ko pomislim, da je nad mano in me gleda.

Intervju B

Kdaj je partner umrl?

Pred devetimi meseci. Imel je raka na črevesju in mehurju.

Kje je umrl?

Umril je v bolnišnici. Mene ni bilo zraven. Po smrti so poklicali hčerko. Hčerka je potem prišla po mene in skupaj sva odšli v bolnišnico. Vsak dan sem bila pri njem na obisku, tista dva meseca, ko je bil v bolnišnici. Edino zadnji dan nisem šla. Slabo sem se počutila.

Kaj ste občutili ob smrti?

Niti k sebi nisem prišla. Hčerka je prišla iz službe do mene in mi povedala novico. Sploh se ne spomnim, kako je to potekalo. Ne vem, kaj je rekla ona meni in kaj jaz njej. Tisti prvi trenutki mi niso popolnoma jasni. Razmišljala sem samo o tem, zakaj ga nisem šla prejšnji dan obiskat.

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Sčasoma je bilo vedno težje. Čez čas sem komaj začela dojemati, kaj se je dejansko zgodilo. Ne znam povedati, točno kdaj. Mogoče sem potrebovala kakšen teden. Pred tem pa sem bila kot robot. Sploh nisem jokala. Vsi smo bili nekako pripravljeni, da se bo to zgodilo. Vedeli smo, da ne bo ozdravel. Na začetku sem bila rajši sama kot pa v družbi. Sem bila vesela, ko so otroci prišli, ampak nisem bila sproščena, nisem se mogla pogovarjati in mi je bolj ustrezalo, da sem bila sama. Ogromno sem razmišljala. Šla sem še enkrat v mislih skozi celoten proces bolezni, obujala sem spomine. Razmišljanje o vsem me je še bolj potisnilo k tlom. Začela sem čutiti globoko žalost, počutila sem se osamljeno, veliko sem jokala. Po približno dveh mesecih sem začela razmišljati, da tako ne bo šlo več naprej, da se bom morala pobrati in začeti drugače razmišljati. Potem so se vrstila obdobja, ko sem bila enkrat čisto na tleh, potem sem se malo pobrala, čez čas pa je pa žalost spet prišla za mano. Skoraj pol leta od smrti sem potrebovala, da sem prišla iz tega stanja, občutka hude žalosti. Saj sem zdaj še vedno žalostna, enkrat bolj, drugič manj, ampak ne pustim si več, da me čustva uničijo in popolnoma poteptajo.

Kako ste doživeli pogreb?

Do pogreba se je veliko dogajalo, treba je bilo urediti zadeve, več nas je bilo na kupu. Potem je prišel dan pogreba. Bilo je naporno. Gledala sem ga, kako mirno leži v krsti. Ampak ker sem ga videla, sem se lahko vsaj tam od njega poslovila. Najhujši del pogreba je bil, ko so ga spustili v grob. Hvaležna sem vsem mojim bližnjim, da so bili tisti dan ob meni in mi dajali podporo. Pogreb je prelomni dogodek. Po njem je prišla samota. Vedno sem bila sama. Tudi želela sem si biti sama, saj se v družbi nisem dobro počutila. Po pogrebu sem dejansko komaj dojela, da ga res več ni. Rekla sem si: »Ostala si sama.« Od pogreba naprej hodim na pokopališče skoraj vsak dan. Ko sem tam, se počutim, kot da sem mu blizu. Prižgem mu sveče, nesem rože.

Kaj vpliva na občutke?

V glavnem to, da sem sama, da je vse prazno, cela hiša. Najhujše je za praznike. Recimo za božič, veliko noč, silvestrovo. Huje mi je tudi zvečer, ko grem sama spat. Vpliva pa tudi turobno vreme. Grše ko je vreme, slabše se počutim. Zdaj, ko je pomlad, je boljše, ker sem lahko veliko zunaj in se zamotim z obdelovanjem vrta in sajenjem rož.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Ja, sem občutila, da so se spreminjali občutki. Sem zavestno vedela, da sem slabše volje, kot sem bila prejšnji dan. Mogoče takoj na začetku ne čisto, ampak sem čez čas ugotovila in se zato odločila, da je čas, da se postavim nazaj na noge.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Potrebovala bi več pogovora. Z nekom bi morala predelati vse, kar se je dogajalo, in potem, kaj sem čutila. Se mi zdi, da me ne bi nihče razumel. Nihče ne bi razumel, kako sem jaz to doživljala in doživljam.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Na prijateljico, s katero se že dolgo poznavam. Ona me vsaj delno razume. Sicer ni izgubila partnerja, ampak starše. Že pred smrtjo sva se družili. Pri njej sem velikokrat našla tolažbo. Me je tudi bodrila in spodbujala. Tudi vnukom sem se zaupala. Najlažje sem se pogovarjala z najstarejšo vnukinjo, z njo sva našli skupni jezik. Hčerka me je tudi tolažila. Ko sem bila najbolj na tleh, mi je razlagala, da ne morem živeti večno tako, da se bom morala počasi sprijazniti. Ampak nikomur se pa nisem mogla popolnoma izpovedati. Nihče ni točno vedel, kaj govorim. Vsi imajo može in žene. Kako naj bi razumeli, kako je izgubiti nekoga, s katerim si preživel svoje življenje, in ostati sam.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju in kakšno ste imeli vi v njegovem?

Bil je moj mož, partner, oče mojih otrok. Skupaj sva živela 48 let. Veliko sva se pogovarjala. Debatirala o stvareh, ki so se dogajale po svetu. Hodila sva na obiske, izlete. Pomenila sem mu zelo veliko. Rad je bil z mano in tudi jaz z njim. Najin odnos je bil lep. Nisva se velikokrat sprekla.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Odnos se je spremenil. Mož je bil drugačen, še preden smo vedeli, da je zbolel. Po mojem je čutil, da se v njem nekaj dogaja, ampak tega ni pokazal. Nikoli se ni potožil, da ima kakšne težave. Tako nisem vedela kaj je narobe in zakaj je takšen, zakaj se je spremenil. Manj sva hodila na obiske, tudi pogovarjal se ni več toliko. Potem so odkrili, da ima raka. To je pa bil za njega velik šok. Bolezen ga je na splošno zelo prizadela in vrgla iz tira, kar se je kazalo na najinem odnosu. Ko je zbolel, mu večkrat ni bilo prav, kako sem kaj naredila. Na koncu pa tako ali tako ni več mogel govoril, ker je imel respirator za dihanje. Zadnje, kar je povedal, in še to skoraj nerazločno, je bilo, da si želi pogreb v ožjem krogu.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Da bi lahko skupaj kam šla, da ne bi bila sama. Tudi za kakšno pomoč, kakšen nasvet bi ga potrebovala. Pogrešam to, da bi se lahko pogovorila z njim, da bi se lahko posvetovala, kako kaj napraviti.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Hčerka in sin z ženo, prijateljica, pet vnukov in njihovi partnerji ter dve pravnukinji.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Hčerka mi je najbolj pomagala tako, da mi je povedala, da ne bom mogla biti vedno tako zelo žalostna, kot sem bila na začetku. Najstarejša vnukinja in prijateljica s pogovorom. Sin in ostali vnuki pa z obiski. Najmlajši vnuk mi kdaj tudi pokosi okoli hiše, k vsem sem od časa do časa vabljen na kosilo. Sem si pa veliko pomagala tudi sama. Veliko berem in v revijah in knjigah pravijo, da je treba opustiti misli na preteklost, ker za nazaj ni možno več nič spremeniti. Kar je bilo, je bilo. Živeti je treba iz dneva v dan sproti. Temu se poskušam prilagoditi.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Živim sama v hiši.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Na začetku nisem želela, da me veliko obiskujejo. Saj so hodili na obiske, ampak mislim, da so začutili, da jih odrivam, in mi to tudi zamerili. Ko sem prebrodila tisto krizo, ki sem jo imela prvega pol leta, pa so se odnosi normalizirali in vrnili na stari tir. Več se pogovarjamo in boljše razumemo, kot smo se pred smrtjo.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Nimam veliko sosedov. Že prej se nismo pretirano družili in to se tudi po smrti ni spremenilo. Se pozdravimo, kaj pomenimo, ampak več od tega pa ni bilo ne prej in tudi ni sedaj. Odnos s prijateljico se ni spremenil. Mogoče je bila na začetku bolj previdna. Pazila je na besede.

Kako zaznavate odnose? So se poglobili? Zmanjšali? Od kdaj je tako? Je bila smrt prelomen dogodek?

Ne morem reči, da se zaradi smrti moža zdaj s kom boljše ali slabše razumem. Odnosi so ostali isti.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Nisem bila deležna nobene pomoči. Vem, da je v Mariboru hospic, ampak to je daleč. V revijah, ki jih berem, velikokrat zasledim, da piše o hospicu. Zapisane so zgodbe ljudi, ki so ostali sami, in opisano je, kako so to doživljali. To ogromno berem in na neki način se potem pomirim. Daje mi občutek, da nisem edina, ki gre čez to.

Kakšno pomoč bi potrebovali?

Obiskovala bi skupine za samopomoč. Če bi bila kje taka možnost, da bi to imeli, bi se tega udeležila. Ampak moralo bi biti bližje. Do Maribora je daleč in avta nimam. Zanimivo bi bilo iti in videti, kako drugi vdove in vdovci to sprejemajo in kako se pri njih proces žalovanja odvija. Z njimi bi se lažje pogovarjala kot z drugimi. Oni bi me verjetno razumeli.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Velikokrat se sprašujem, zakaj mora priti smrt, zakaj moramo ljudje doživeti to, da nam umrejo bližnji.

Se bojite smrti?

Same smrti me ni strah. Bojim se tega, da bi prišlo tako daleč, da bi bila odvisna od drugih, da bi tako zelo zbolela, da ne bi mogla več skrbeti za sebe.

Ste verni?

Za moža molim vsak večer. V cerkev pa grem, samo kadar je kakšen velik cerkveni praznik in pa kadar je maša za pokojnega moža.

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Nosila sem črna oblačila približno pol leta. Sem pa poskušala čustva zadrževati v sebi in biti močna. Drugih nisem hotela obremenjevati. Moje mnenje je, da z oblačili ne napraviš nič. Samo običaj je, da naj bi bil tako oblečen. Lahko si oblečen, kakor želiš, važno je to, kar čutiš. Na javne prireditve še zdaj ne hodim. Grem samo k svojim na obisk in rojstne dneve.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Ne vem, zakaj se je to moralo zgoditi. Lahko bi še živel glede na leta, ni še bil tako star. Verjetno bi lažje žalovala, če bi smrt bolj sprejemala. Saj razumem, da to vsakega doleti, ampak zakaj mora biti to tako. Ne razumem.

Intervju C

Kdaj je partner umrl?

Čez dva tedna bo deset mesecev od smrti.

Kje je umrl?

Ko je umrl, je bil v bolnišnici na Pohorju. V roku enega leta je umrl. Bolezen je hitro napredovala. Je pa do zadnjega delal, ni se pustil boleznii. Ko je prišel iz bolnice domov, je že naprej delal. Se je pa videlo, da hira.

Ali ste bili ob njem, ko je umiral?

Ne, nisem bila. Zjutraj so me klicali, da je umrl.

Kaj ste občutili ob smrti?

Zelo grozno mi je bilo. Vedeli smo, da se bo to zgodilo. Zdravnik nam je povedal, da ni pomoči. Je pa vseeno zelo hudo in te prizadene. Bila sem v takem šoku, da sploh nisem vedela, kaj mi zdravnik govori. Klical me je ob sedmih zjutraj, in ko sem odložila slušalko, nisem vedela, kaj mi je povedal. Nekaj časa sem sedela na stolu ob telefonu, potem sem poklicala hčerko in jo prosila, da še enkrat pokliče v bolnišnico in vpraša, ali je res umrl.

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Do pogreba se še vedno nisem zavedala, kaj se je dejansko zgodilo. Pogreb je vplival na moje zavedanje smrti. Po pogrebu sem komaj dojela, da ga ni več. Do takrat pa se mi je zdelo, da to ni res. Ko so ga pokopali, sem komaj ugotovila, kaj se je zgodilo. Gledala sem vse ljudi, ki so bili tam z mano. Videla sem tudi, kako je njim hudo. Bilo mi jih je grozno gledati, kako jokajo. Težko mi je bilo med pogrebom. Bi ga lažje preživela, če bi bila sama na njem. Vsi so se hoteli tudi pogovarjati o njegovi smrti, jaz pa sploh nisem vedela čisto točno, kaj se dogaja. Po pogrebu, ko sem ostala sama, pa mi je bilo najhujše. Občutila sem vso žalost. Kot da bi vse padlo name. Trpela sem od znotraj. Nisem se mogla zjokati. Bila sem jezna, da se je to sploh moralo zgoditi. Zakaj ravno njemu, zakaj je moral on umreti. Razmišljala sem tudi, kako bom naprej. Bilo me je strah, saj sem ostala sama na kmetiji. Približno en mesec sem razmišljala o vsem tem. Potem sem pa videla, da se moram sprijazniti s tem, saj noben ne ostane na tem svetu za vedno. Jeza je začela izginjati. Žalost je pa še vedno ostajala in je še prisotna. Včasih je kakšen dan, ko sem manj žalostna, drugi dan pa mi je spet hudo. To se izmenjuje. Zadnje čase opažam, da sem vedno manj dni v tednu zelo žalostna. Na njega se pa spomnim vedno, vsak dan. Čas pomaga. Je pa še vedno najhujše zvečer. Opažam tudi, da sem od smrti naprej bolj zmedena, raztresena. Veliko stvari pozabim.

Kaj vpliva na občutke?

Najbolj vpliva samota. Ko nimaš nikogar ob sebi. Pred dvema tednoma sem si kupila psa. Mi zdaj vsaj on dela družbo. Pomaga mi delo. Bolj ali manj cele dneve moram skrbeti za živino, delati na vrtu, njivi. Vreme ne vpliva na počutje. Hudo pa mi je za praznike. Sama sem bila za božič in novo leto. To je kar hudo, ko razmišljaš, da so ostali s svojimi partnerji. Pomaga mi tudi njegova slika. Imam jo v dnevni sobi nad televizijo. Ko gledam televizijo, ga tako vedno vidim. Počutim se, kot da je zraven mene. To mi res pomaga.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Nikoli med žalovanjem nisem razmišljala, da grem skozi obdobja. Vse, kar se mi dogaja, dojemam kot en proces.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Moško pomoč pri delu. Res sva imela z možem veliko posest. Vseh površin nisem mogla sama obdelati, zato sem pred kratkim dala večino v najem. Želela bi si še, da bi bil kdo pri hiši, da ne bi bila v njej čisto sama.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Na sestro in dve dobri prijateljici.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju in kakšno vi v njegovem?

On je imel glavno vlogo v mojem življenju. Bil je zelo aktiven, urejal je stvari okoli hiše. Bil je ponosen na svojo kmetijo. Sva se razumela, skupaj sva delala. O stvareh sva se dogovarjala. Včasih je on popustil, včasih jaz. Moje mnenje je upošteval. Cenil je to, kar sem naredila pri hiši.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Bilo je zelo napeto zadnja dva meseca. Zdi se mi, da je vedel, da bo prišel konec, pa tega ni želel pokazati. Odnos se je kar poslabšal. Vse, kar sem naredila, je bilo narobe. Na splošno vse ga je motilo. Ni mu bila všeč hrana, ki sem jo pripravila. Jestri pa sploh ni mogel, ampak je rajši rekel, da ni dobro. Ni hotel pokazati, kako ga muči bolezen. Nič se nisva pogovarjala o smrti. Nikoli nobene besede. Jaz nisem želela tega omeniti, ker bi mi zameril.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Pogrešam njegovo družbo. Tudi njegovo pomoč pri delu. Njegovo pokojnino, saj samo s svojo težko preživim.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Sosedje in prijateljici. Sestra in tudi hčerka in dva vnuka.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Sosed mi je veliko pomagal pri delu. Na njega se lahko vedno obrnem, ko potrebujem fizično pomoč. Ostali sosedi pa tako, da so prišli na obisk, me pogledat. Sestra mi je pomagala s pogovorom. Ko mi je najhujše, se usedem v avto in odidem k njej. Ko se pogovoriva, se počutim veliko bolje. S prijateljicami pa večkrat kam grem. Skupaj se peljemo do trgovine, na kavo. Hčerka z družino me tudi obišče, ampak veliko dela, tako da pride, ko utegne.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Sama živim naprej v hiši.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Nič se ni spremenilo. Še naprej smo v dobrih odnosih kot prej. Na začetku, takoj po smrti, je hodila več na obisk, potem pa nisem več želela, da hodi, ker ima veliko dela. Zdaj pride bolj redko, ko zmore. Ko njej čas dopušča, se vidimo, isto je bilo tudi pred smrtjo.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Smo si bili prej dobri in smo si še zdaj. Prej sem jih lahko poklicala in prosila za pomoč in lahko jih še zdaj. Hodimo si na obiske, tako kot smo si prej. En sosed me mogoče zdaj še večkrat obišče, saj mi pomaga pri delu. Grozno pa mi je bilo, ko so me nekateri znanci spraševali, ali me ni strah, zdaj ko sem sama. So mi pravili, da njih bi bilo, da ne bi bili sami v hiši. Potem me je bilo nekaj časa strah, ko so mi to rekli. So mi pa oni strah delali. O tem nisem razmišljala, dokler mi niso začeli drugi tega govoriti. To je bila slaba tolažba. Sem jim povedala, naj bodo raje tiho, naj me ne strašijo.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Nobene. Tudi ne poznam nobene ustanove ali organizacije, ki bi nudila strokovno pomoč. Ne vem, da to obstaja. Tudi je ne bi koristila. Jaz sem rajši sama in to predelam. Strokovne pomoči si ne želim. Ne bi je koristila ne na začetku ne zdaj. Toli ko kot potrebujem pomoči, si je tudi najdem. Drugo pa ni potrebno. Na začetku sem skoraj rajši bila sama, da sem sama to predelala. Drugače bi se vedno zanašala na druge. Mogoče sem zato tudi šla lažje čez to in mi ni tako hudo.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Vsak smrt enkrat dočaka. Ne bojim se je. Vseeno mi je, če umrem jutri. Se mi zdi, da bi bilo najboljšo, da bi šla k njemu, ampak to ni možno. Očitno še ni moj čas.

Ste verni?

Po smrti sem postala manj verna. Sem molila, da bi ozdravel, in ni nič pomagalo. Vera mi ni v pomoč. Nekako sem izgubila upanje.

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Približno en mesec sem nosila črna oblačila. Črnine na splošno ne maram. Vsak bi moral žalovati tako, kot želi. V črnini mi je bilo bolj grozno in nosila sem jo samo zato, ker se jo mora nositi. Na prireditve ne hodim. Nimam še nobene volje, da bi se jih udeležila.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Nikoli nisem razmišljala o tej povezavi. Dejstvo, da se zavedaš, da bomo vsi umrli, bi moralo pomagati, ampak jaz sem bila kljub temu jezna, da se je to zgodilo. Marsikdo je rekel, da je doživel lepa leta. Meni se pa zdi, da pri 75 letih še nisi tako star, da bi moral umreti. Vedno je drugače, ko gre za druge, ko pa umre nekdo tvoj, je pa vedno premlad. Mi je pa pomagalo to, da se smrti vseeno nisem bala.

Intervju D

Kdaj je partner umrl?

Umrli je lani junija, torej pred enajstimi meseci.

Kje je umrl?

Umrli je doma. Zbolel je sedem mesecev pred tem. Imel je raka, ki se je hitro širil. Zdravniki so nam povedali, da ni pomoči. Ves čas je bil doma in jaz sem skrbela zanj.

Ali ste bili ob njem, ko je umiral?

Bila sem ob njem. En mesec pred smrtjo je padel v komo. Negovala sem ga. Enkrat na dan je prišla tudi patronažna sestra. Pomagala sta tudi hčerka in sin, predvsem ob vikendih, da sem se lahko naspala.

Kaj ste občutili ob smrti in kako so se občutki skozi čas spreminjali?

Vedeli smo, da mu ni pomoči. Tisti mesec, ko je bil v komi, smo samo čakali, kdaj bo prišla smrt. Najprej sploh nisem prišla k sebi. Ne samo tisti čas. V šoku sem bila tri mesece. Mislila sem celo, da sem sama zbolela. Tri mesece sem bila čisto iz sebe. Jokala sem. Od žalosti me je vse bolelo. Potem pa sem začela sama pri sebi razmišljati, da to ne vodi nikamor. Življenje, takšno, kot je bilo, se ne more več povrniti. Še danes se spomnim, kako sem na začetku sedela v dnevni sobi na fotelju. Ni mi bilo za nič. V sedmih mesecih sem shujšala za 13 kilogramov. Nisem imela apetita. Občasno sem brala, ampak nisem vedela, kaj berem. Tudi če sem kam šla, sem se počutila izgubljeno. Nisem bila zbrana. Vedela sem, da moram to spremeniti. Rekla sem sama sebi, da ne smem ves čas razmišljati o tem. Tudi ko sem prišla na pokopališče, sem celo pot od avta do groba jokala. Potem sem si pa sama dopovedala, da življenje mora iti dalje. Kupila sem si računalnik. Šla sem na krajši tečaj. S tem sem se zelo zaposlila. Vključila sem se tudi v društvo upokojencev. Začela sem hoditi z njimi na izlete. To mi je pomagalo. Človek tega, kar se je zgodilo, ne more pozabiti. Še vedno je hudo. Ostala sem sama v hiši. Že od prvega večera, potem ko so ga po smrti odpeljali, sem bila sama v hiši. Na dan, ko je umrl, sem sedela na kavču in razmišljala, ali naj grem spat v spalnico ali ne. Prišla sem do zaključka, da se je večno ne bom mogla izogibati in zakaj ne bi šla že prvi dan. Toliko sem bila močna, da sem si to dopovedala in sem šla v sobo spat. Mi je pa še danes hudo, ker sem ostala sama. Žalost je še vedno prisotna, ampak imam v sebi toliko energije, da vem, da moram živeti naprej.

Kako ste doživeli pogreb?

Pogreba sem se zelo bala. Prišli so sorodniki, njegovi in moji. Moja nečakinja je imela zelo pretresljiv govor. Takrat se človeku še enkrat zavrti celotno življenje pred očmi. Zamišljaš si, kako je bilo. Zato je tudi tako hudo. Res sem se bala trenutka na pokopališču.

Kako je pogreb vplival na vaše občutke?

Bi rekla, da ni. Takrat sem videla, da je bil dober človek do mene in dober do drugih. Zato so se ljudje tudi udeležili pogreba. Nekako me je pomirjalo vse skupaj. Ampak tudi po pogrebu sem bila še vedno v šoku.

Kako se počutite zdaj?

Čas počasi zaceli rane. Tega ni mogoče nikoli pozabiti. V življenju ga ne bom nikoli pozabila. Žalujem še vedno. Ko pa pride do tega trenutka, si rečem, da moram misliti na nekaj drugega. Saj razmišljam veliko o tem, ampak ne smem ves čas. Če bi razmišljala samo o tem, bi škodovala sama sebi.

Kaj vpliva na občutke?

Najhuje mi je, ko so prazniki. Novoletni in velikonočni prazniki, rojstni dnevi. Pomagajo mi redni obiski na pokopališču. Tudi delo me zamoti. Vedno sem rada kuhala in delala na vrtu. Na začetku sem tudi veliko brala. Zdaj se pa veliko ukvarjam z računalnikom. Udeležujem se tudi sestankov društva upokojencev, v katero sem se včlanila, hodim z njimi na izlete. Zadnje štiri mesece sem res aktivna in to me spravlja v boljšo voljo.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Na začetku, ko sem bila v šoku, se nisem zavedala ničesar. Potem po treh mesecih pa ja. Občutila sem, ko sem zavestno začela razmišljati, da tako ne gre več naprej.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Zavedala sem se, da če si sama sebi ne bom pomagala, mi tudi drugi ne bodo mogli. Sam sebi moraš dopovedati, da tako ne gre naprej. Jaz rečem, da sem sama sebi najbolj pomagala. Moja moč, da sem premagala žalost, je bila odločilna.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Obrnila sem se na sina in hčerko.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju?

Zelo veliko vlogo. Od vsega začetka sva se zelo dobro razumela. Bil mi je povsod v pomoč, zlasti pri fizičnem delu. Sva se zelo izpopolnjevala.

Kakšno vlogo ste imeli vi v življenju vašega partnerja?

Pustil mi je nadvlado na področju financ. S tem sem jaz razpolagala. Oba sva vedela, kam je šel denar, kaj bova napravila in naredila. Upošteval je moje mnenje. Prav tako jaz njegovo.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Odnos se pred smrtjo ni spremenil. Sva se pa v času bolezni pogovorila o vsem za naprej. Pred smrtjo sva se vse dogovorila o pogrebu, imetju. On se je želel o tem pogovoriti in stvari razčistiti. Ker sem pa vedela, da bi se rad pogovoril, sem vzela tableto za pomiritev. Usedla sva se zunaj na vrtu. Vprašala sem ga, kaj bo, če eden ali drugi zapustil ta svet, kako bi stvari uredili. Povedal mi je svoje želje in jaz njemu svoje.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Pogrešam družbo. Se pa še kolikor toliko sama najdem. K sreči imam avto. Če ga ne bi imela, bi bilo hudo. Brez avta ne bi mogla nikamor, niti v trgovino. Ko mi je, se usedem v avto in peljem na pokopališče, tudi v mesto.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Sin in hčerka, moji trije vnuki. Imam tudi štiri res dobre prijateljice.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Poskušam pa še čim več narediti sama. Za pomoč jih pokličem samo takrat, ko je res nujno. Prijateljice pa mi pomagajo z družbo. Sedimo skupaj pri kateri doma ali pa se kam peljemo.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Sama živim v hiši.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Vse je ostalo tako, kot je bilo. Odnosi se niso spremenili. Obiskujejo me tako kot prej, kadar imajo čas. Sva pa po smrti z najmanjšim vnukom postala bolj povezana. Pokliče vsak dan. Z njim se po smrti več slišiva, kot sva se prej.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Tiste prve tri mesece, ko sem bila v šoku, se nisem veliko družila s prijateljicami. Sama nisem želela. To so spoštovale. Slišale smo se vsake toliko časa. Niso pa silile v mene. Po treh mesecih smo se tudi začele spet več videvati. Po sedmih mesecih, ko sem pa dokončno prebrodila krizo, pa so bili odnosi takšni kot pred smrtjo. Hodile smo na izlete, se peljale v trgovino, dobivale ob kavi, se redno obiskovale. Lahko rečem, da smo si zdaj spet tako dobre kot prej in da mi niso zamerile, ker sem na začetku potrebovala več samote.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Poznam hospic, ampak nisem se tega posluževala. Nisem imela želje. Mogoče bi mi koristilo. Težko rečem, nimam izkušenj na tem področju. Če si ne bi mogla sama pomagati in ne bi bila dovolj močna, bi se mogoče spustila v to in bi poiskala kakšne možnosti. Zdaj pa pač te potrebe ni bilo.

Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti in kaj sedaj?

Ničesar nisem posebno potrebovala ne prej in ne zdaj.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Smrt jemljem kot naravni pojav. Ni me strah smrti. Bojim se edino tega, da bi zbolela in ne bi mogla več sama skrbeti zase in za hišo.

Ste verni?

Ne, nisem. Mogoče sem zato vse skupaj lažje prenašala, ker ne verjamem v posmrtno življenje.

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

V začetku sem hodila v črnem. Približno pol leta. Oblekla sem črnino zase. Glede na sam običaj se mi zdi, da svetle in žive barve ne spadajo zraven. Ko sem nosila črna oblačila, so me drugi ljudje veliko spraševali o smrti, življenju, saj sem z obleko kazala, da žalujem. To me je motilo. Prvih sedem mesecev nisem hodila na prireditve, izlete. Od takrat naprej pa sem bila dvakrat na izletu z upokojenci, naslednji mesec grem spet.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Mislím, da mi je pomagalo to, da se zavedam, da je smrt naravni pojav. Smrt je prišla, tako je moralo biti. To je del življenja, tako kot je rojstvo, pride tudi smrt. Da je to del življenja, opominjam samo sebe skoraj vsak dan.

Intervju E

Kdaj je partner umrl?

23. 8. 2014. Pred sedmimi meseci.

Kje je umrl?

V bolnišnici.

Zakaj je umrl partner?

Zaradi kožnega raka.

Ali ste bili ob njem, ko je umiral?

Zjutraj sem bila ob njem. Potem sem šla domov. Umrl je ravno takrat, ko ni bilo nobenega ob njem. Novico mi je sporočila zdravnica, ki me je poklicala po telefonu.

Kaj ste občutili ob smrti?

Vsi smo vedeli, da zaradi bolezni dolgo več ne bo živel. Rak je huda bolezen in zdravljenje je bilo že čisto izčrpano. Na to smo bili pripravljene. Seveda sem bila vseeno šokirana, bila sem iz sebe. Bilo je hudo. Zavedala sicer sem se, kaj mi govori zdravnica, ker sem bila na to pripravljena. Ampak vseeno, tudi če veš, da se bo en dan nekaj takega zgodilo, je tisti prvi trenutek, ko izveš, hud udarec.

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Po pogrebu, sem se komaj zavedala samote. Pred tem se je nisem, nisem še tako dojemala, da sem ostala sama, ker je do pogreba bila polna hiša ljudi. Eni so odšli pa je že kdo drug prišel. Tako sem se vedno z nekom pogovarjala, nikoli nisem bila sama, vedno me je nekdo zamotil in ni bilo časa premišljevatí, kaj se je zgodilo. Res hudo je pa začelo biti po tem, ko sem po pogrebu ostala sama. Pogreb je bil prelomnica. Po pogrebu sem se komaj začela zavedati, kaj je bilo in kaj to prinese. Na plan je prišla žalost. Razmišljala sem o vsem, na vsakem koraku je bilo mogoče občutiti praznino. Veliko sem razmišljala tudi o tem, kaj bi bilo, če bi bilo. Moj mož se ni znal paziti. Včasih je bil na najhujšem soncu, ko je kaj delal. Nikoli se ni zaščitil. Vedno sem mu v jezi govorila, da bo imel enkrat posledice. Zaradi tega sem jezna še danes. Če bi bolj poskrbel zase, bi bil mogoče še z mano. Za delo sem zdaj sama. Tako razmišljam tudi o tem, zakaj sem jaz ostala sama, zakaj je on odšel prej, zakaj moram jaz imeti težave in za vse sama skrbeti. Dosti huje je tistemu, ki ostane, kot pa tistemu, ki umre. Včasih me je zadela res huda žalost, ampak potem je dobro razmišljati, da takšno je življenje, nič ne moremo proti temu. Ni me pa bilo nikoli strah. Že na dan smrti sem zvečer sama spala doma.

Kako ste doživeli pogreb?

Pogreb ni prijeten. Moraš biti zelo močen, da ga preživiš. V človeku se takrat veliko dogaja. Ne dojemam še prav, kaj se je zgodilo, potem pa se moraš kar naenkrat posloviti. Veliko čustev me je preplavilo. Bila sem žalostna, zmedena, še vedno šokirana, jokala sem, nisem razumela, kaj se v meni dogaja. Do dejanskega dožemanja stanja je prišlo komaj po pogrebu.

Kako se počutite sedaj?

Počasi sem se začela privajati na situacijo. Še vedno veliko razmišljam. Žalostni trenutki še kar prihajajo, vseeno pa mislim, da jih je manj, kot jih je bilo na začetku. Nekaj časa je od smrti že preteklo. Ne pa še dovolj, da bi lahko rekla, da se počutim dobro. Tudi jezo še občutim, sicer manj, ampak mi je hudo, ker mogoče bi bilo drugače, če bi me kdaj poslušal in se namazal s kremo za sončenje.

Kaj vpliva na občutke?

Čas pomaga. Lažje mi je zdaj, ko je pomlad, saj sem zunaj in imam veliko dela. Delam na vrtu, skrbim za rože, grem na sprehod. Pozimi je bilo hujše. Praznikov pa, odkar je umrl, sploh več ne maram. Grozno mi je, kadar so. Najraje bi jih prespala. Pomagalo mi je, da sem se začela spet ukvarjati z ročnimi deli. Največ kvačkam. Tudi berem veliko in gledam televizijo. Kaj dobrega tudi spečem za družino in sosede. Treba se je ukvarjati s stvarmi. Lahko si zelo zaposlen, če želiš. Vedno se najde kaj za delati, je pa res, da ni vedno volje. Včasih je lažje smiliti se samemu sebi. Takrat pa se je treba brcniti v rit in začeti migati.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

O obdobjih nisem razmišljala. Je pa sigurno, zdaj ko si omenila, da nisem bila vedno istega razpoloženja.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Ne vem. Vsi so bili pri meni, so pomagali. V tistem času nisem bila sama. Pogovarjala sem se lahko s hčerko. Če sem potrebovala fizično pomoč, sta prišla zeta pomagat in tudi obe hčerki. Sosedi so mi delali družbo. Nisem ničesar pogrešala.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Na starejšo hčerko. Marsikaj sem se lahko pogovorila z njo in še zdaj se lahko. Vidim pa, da si mora človek tudi sam veliko pomagati. Ne gre drugače.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju in kakšno ste imeli vi v življenju vašega partnerja?

Imela sva normalen odnos. Bila sva poročena 53 let. Drug drugemu sva stala ob strani in sva si pomagala. Če se ne bi razumela, ne bi bila tako dolgo skupaj. Bili so pa seveda velikokrat tudi hudi časi. Marsikdaj se reče kakšna beseda, zaradi katere ti je potem žal.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Mož je bil nemočen. Zato sem se veliko več ukvarjala z njim, več sem mu pomagala, bolj sem mu stala ob strani in vse sem naredila zanj. Takrat je potreboval dosti več moje pomoči. Zadnja dva meseca je bil popolnoma odvisen od mene. O smrti se nisva pogovarjala. To je zelo težka tema. Nisem ga mogla o tem spraševati. Nisem se pripravila do tega, da bi ga vprašala, kaj narediti v primeru smrti. Je pa on kakšen mesec pred smrtjo vprašal, kje ga bom pokopala, kakšen grob bo imel. Direktno mu nisem mogla odgovoriti, ker bi to pomenilo, da bi mu rekla, da bo umrl. Izogibala sem se tega pogovora.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Njenega pogrešam. Zelo pogrešam skupne zajtrke. Tudi to, da sva šla skupaj na izlete. Zdaj pa sama ne morem, ker nimam izpita za avto in sem odvisna od drugih. Pogrešam tudi skupno pitje kave popoldan.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Na prvem mestu sta hčerki z družinama. Tudi brat in sestra in sosede.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Hčerki s pogovorom. Pogovarjala sem se tudi z bratom in sestro. Sestra mi je urejala tudi kakšne stvari v Mariboru, saj tam živi. Zeti so mi pomagali pokositi travo. Sosedi so me pa vabili na kosila, mi hodili na obiske.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Sama v hiši.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Skorajda je ostalo vse isto. Še naprej se dobro razumemo. Obiskujejo me ves čas. So me veliko prej in me še zdaj. Mogoče mi več samo pomagajo. Na primer mlajša hčerka mi je pred kratkim pomagala pri prekopavanju vrta, njen mož mi je uredil travo. Mogoče vidim manj brata in sestro. Se pa zato več slišimo po telefonu. To je pa zato, ker sem odvisna od prevoza. Zdaj bolj hodita onadva k meni kot jaz k njima.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Sosede skrbijo za mene. Vabijo me na kosilo. Tega niso delali samo na začetku, takoj po smrti, ampak še zdaj. Že prej smo se veliko obiskovali, zdaj se mogoče še malenkost več, ker vedo, da sem sama in me večkrat pridejo pogledat. Se mi zdi pomembno, da sam poiščeš družbo in se aktiviraš. Sama sem tudi spoznala nove ljudi, ko sem se vpisala v društvo upokoencev v sosednjem kraju.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Verjamem, da strokovna pomoč obstaja. Verjetno tistim, ki jo potrebujejo, pomaga, ampak jaz je nisem potrebovala. Nikoli nisem niti pomislila na to. Ni mi bilo treba iskati druge pomoči. Če sem kaj potrebovala, sem se obrnila na otroka. Nisem potrebovala še strokovnih delavcev.

Kako so se potrebe sčasoma spreminjale?

Mislím, da se zdaj, ko sem stvari bolj predelala, lažje pogovarjam o smrti moža. Na začetku sem potrebovala več časa zase, da sem o tem razmišljala. Pomoč pri delu pa potrebujem ves čas, od smrti do zdaj pa še naprej jo bom verjetno potrebovala.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Smrt me ne straši. Bojim se pa starosti. S starostjo postaneš vsak dan slabši in nemočen. Smrt pač pride, ko pride, ko pride tisti čas. Ko si star, pa lahko postaneš bolan, lahko se zgodi, da ne moreš hoditi.

Ste verni?

Verna sem, ne pa tako zelo. Grem k maši, ko so veliki prazniki ali ko so pogrebi. Drugače pa ne hodim. Tudi ne molim. Nihče pa ne ve, kaj bo potem, ko umremo. Lahko, da se bomo še kdaj videli, lahko da ne.

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Še vedno nosim temna oblačila. Mislím, da bo počasi čas, da s tem neham. Ampak sem se navadila na črnino. Imam občutek, da če ne bi bila več oblečena v črno, bi me ljudje čudno gledali in opravljali. Oblekla sem črnino zato, ker sem žalovala, nisem je pa še slekla, ker se bojím, kaj bodo drugi rekli. Pred kratkim sem šla prvič na občni zbor, ki so ga imeli upokojenci. Pred tem pa nisem hodila na nobene prireditve.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Smrti nihče ne uide. Tako je. Ne vem pa, ali mi je to zavedanje veliko pomagalo pri žalovanju. Jeze ni pregnalo, prav tako ne žalosti. Normalno, da razumem, da bomo vsi umrli, ampak zdaj je umrl moj mož, ni umrl kar nekdo.

Intervju F

Kdaj je partner umrl?

Umril je pred sedmimi meseci.

Kje je umrl in zakaj?

Umril je v bolnišnici. Odpovedalo mu je srce.

Ali ste bili ob njem, ko je umiral?

Nisem bila. Javili so mi po telefonu.

Kaj ste občutili ob smrti?

Grozo in šok.

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Šok je trajal 14 dni. Imela sem občutek krivde, ker nisem mogla bolj pomagati pri bolezni. Spravila sem ga v bolnico, čeprav tega ni želel, ampak ni bilo druge možnosti. Bila sem žalostna. Se pa lahko kmalu po smrti počutiš čisto normalno. Čudno je, da sem se lahko smejala, kot da ne bi bilo nič. Potem se pa spet zavedaš, da se je zgodilo nekaj dokončnega. Po šoku vidiš, da bo težko živeti brez partnerja.

Kako ste doživeli pogreb?

Da to ni nekaj, kar bi bil on. Ni se mi zdelo, da ga pokopavamo.

Kako je pogreb vplival na vaše občutke?

Ni vplival. Občutki se niso spremenili. To ni ničesar dokončalo. Sem pa sama sebi rekla, da me ne sme še bolj potlačiti.

Kako se počutite sedaj?

Pogrešam ga. Veliko reči me zbode. Najdem si zaposlitev. Dobivam nove ideje, ki prej niso prihajale. Menjujejo se vzponi in padci. Ljudje okoli pozabijo, saj je po njihovem že dolgo od tega. Čudijo se, da še vedno žalujem. Zdaj se kažejo praznine.

Kaj vpliva na občutke?

Spomnim se drobnih stvari, ki sva jih vedela samo midva. To boli. Boli tudi spreminjanje letnih časov.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Ne razmišljam o žalovanju tako.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Da bi me prijateljice čisto preprosto poklicale. Ne bi jim bilo treba spraševati, kako in kaj, samo da bi se slišale. Ena prijateljica je izgubila moža 14 dni za mano. Midve se pogovarjava. Potrebovala bi oporo. Zdaj se počutim izpostavljeno, ko sem sama.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Na sestro.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju in vi v njegovem?

Bila sva iste sorte. Oba umetnika. On slikar, jaz glasbenica. Oba sva imela za seboj že nekaj zvez, ki se niso obnesle. Živela sva skupaj enajst let. Poznala sva se več kot 30 let.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Partner je imel bolezenski strah pred zdravniki. Naredil je vse, samo da ni šel v bolnišnico. Na dom sem poslala zdravnico in hotela je, da gre v bolnišnico. Bil je jezen name. Potem je padel po stopnicah. Peljala sem ga na urgenco. Niso ga več spustili domov. Rekel mi je, da ga bom ubila. Nisva se v lepem razšla. Bilo mi je grozno, ko je to rekel. Zelo me je prizadelo. O smrti se nisva nikoli pogovarjala. Tri mesece pred smrtjo je čutil, kaj bo prišlo. Želel si je, da bi se končalo na hitro. Razmišljal je o smislu življenja. Kako to, da imaš toliko znanja, s smrtjo pa to izgine. Kakšen smisel ima vse to. Zdi se mi, da je bil moj projekt. Skrbela sem, da ni doživel preveč naporov, da mu ni bilo slabo. Sam je rekel, da sem mu zelo pomagala.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

To, da sva sedela zunaj ob kavi, si kaj povedala. Ko sva se imela dobro iz nič.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Sestra, nečak in njegova družina ter prijateljice.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Sestra s pogovorom, šla sem tudi k njej za vse praznike. Nečak je z družino bolj oddaljen. Včasih grem popaziti otroke. S prijateljicami se pa družimo. Sem pa sama v bloku. Nimam nikogar, s komer bi se lahko pogovarjala. Sestra nima občutka, da sem sama. Ne vem, ali bi me našla, če bi se mi kaj zgodilo. Jaz preverim, kako je z ljudmi, sestri pa to ne pade na pamet.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Sama.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Ostali so isti. Nič več se ne slišimo in nič več se ne obiskujemo.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Enak odnos imam s prijatelji.

Ali so se odnosi spremenili po smrti partnerja?

Bolj sem se povezala z eno prijateljico, ki ji je prav tako umrl mož. Pogovarjava se, kje je katera. Štejeva si v plus, da greva med ljudi, sklepava nova znanstva, hodiva na koncerte.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Na internetu sem našla hospic. To je najhitrejša in dobra pomoč. Vzamejo si čas zate. Priporočam jo vsakemu, je super izkušnja. Enkrat sem šla na skupinsko srečanje. Ampak ne hodim več, ker se preveč vživljam v druge in sem še bolj žalostna. Hodim na individualne pogovore.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Nikoli ne moreš biti pripravljen na smrt. Ne upam se dotakniti te teme. Nisem sprijaznjena z njo.

Ste verni?

Ne ravno. Sem pa prepričana, da je nekaj več od tega, kar sem. Kadar tako razmišljam, pomaga. Da vem, da nisem odgovorna za vse.

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Črnih oblačil nisem nosila. V družbi sem se dobro počutila. Zato sem imela slab občutek.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

To, da sva se razšla v hudem, mi daje občutek, da je konec. Umrl je, nimam občutka, da se bova še kdaj videla.

Intervju G

Kdaj je partner umrl?

Mož je umrl pred enajstimi meseci. Imel je raka na pljučih.

Kje je umrl?

Umrl je v bolnišnici.

Ali ste bili ob njem ko je umiral?

Nisem bila. Še zdaj mi je hudo zaradi tega.

Kaj ste občutili ob smrti?

Ko sem dobila klic iz bolnišnice, sem bila v šoku. Saj sem vedela, da je hudo bolan in da bo umrl, ampak vseeno. Lahko to pričakuješ, ampak vseeno ne moreš biti pripravljen na izgubo dragega. Ko so mi povedali, nisem mogla jokati. Obsedela sem ob telefonu. Sploh ne vem, kako dolgo sem bila v tišini. Ne spomnim se dobro. Potem sem poklicala sina in hčer in jima sporočila novico.

Kako so se vaši občutki skozi čas spreminjali?

Najprej sem bila v šoku. Potem je bilo naenkrat ogromno ljudi okoli mene in treba je bilo pripraviti stvari za pogreb. Mislim, da sem pravo žalost občutila šele po pogrebu, do takrat bi pa lahko rekla, da nisem čutila nič. Tudi ni bilo časa. Ko so vsi odšli, sem se prvič razjokala. Žalostna sem še vedno, vendar jokam manj, kot sem. Ves čas ga tudi pogrešam. Prve tri mesece se mi je včasih zdelo, da ga slišim, da je še vedno tukaj. Enkrat, ko sem prišla iz trgovine, sem bila prepričana, da sedi na kavču in gleda televizijo. Ko sem ugotovila, da ga ni, sem se spet spomnila, da sem sama, in se razjokala. Ko se mi je to dogajalo, sem bila jezna sama nase, ker me je spravljal v jok. Nisem navajena biti sama.

Kako ste doživeli pogreb?

Prišlo je veliko ljudi. Vesela sem, da so bili z mano. Se mi zdi, da tam še vedno nisem prav dojela, kaj se dogaja. Tudi jokati nisem mogla prav.

Kako je pogreb vplival na vaše občutke?

Do pogreba sem bila kot v transu. Opravila sem vse stvari, ki sem jih morala, pri župniku, naročila vence, se dogovorila s pevci. Po pogrebu sem pa bila prvič popolnoma sama. Takrat me je zadelo, da moža res več ni. Pogreb je predstavljal prelomnico. Do pogreba se je ogromno stvari dogajalo, potem pa naenkrat nič več.

Kako se počutite sedaj?

Še sem žalostna. Včasih razmišljam, ali bo to sploh kdaj minilo. Se pa zavedam, da sem v času bolezni dala vse od sebe, in sem zato mirna. Poskušam se čim bolj zamotiti, da nisem preveč žalostna. Ukvarjam se z vnuki, obiskujem sosede, skrbim za rože. Pomaga mi, če grem na pokopališče.

Kaj vpliva na občutke?

Bolj ko sem zasedena, manj razmišljam o tem, da sem izgubila moža. Boljše volje sem tudi, če dobim kakšen obisk. Pravo veselje mi predstavlja skrb za vnuke. Najhujše je zvečer, ko se uležem sama v posteljo. Vpliva tudi vreme. Kadar je sončno, sem manj žalostna. Posebej hudo pa postane za praznike. Ne maram praznikov, odkar sem sama.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Verjetno ima žalovanje obdobja, ampak o njih nisem nikoli razmišljala.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Pogovor z nekom, ki doživlja enako kot jaz. Saj so se vsi pogovarjali z mano, ampak nihče ni točno vedel, kaj doživljam.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Na hčerko.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju in vi v njegovem?

Bil je moj mož 48 let. Skupaj sva hodila na izlete in obiske. Veliko sva se pogovarjala. Dobro sva se razumela. Skrbela sva eden za drugega. Nikoli ni bil nesramen do mene. Jaz sem ga podpirala. Včasih sva se tudi skregala.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Odnos se je spremenil. Bolj je postal odvisen od mene. Odvisnost ga je naredila jeznega. Spremenil se je. Ni se več smejal, ni imel upanja. Vdal se je v usodo. Nič ga ni več zanimalo. Manj sva se pogovarjala. Hudo mi ga je bilo gledati takega. Počutila sem se odrinjeno. Nikoli se nisva pogovarjala o smrti. Nisem ga želela z vprašanji o tem še bolj razjeziti. Sam pa tudi ni nič rekel.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Pogrešam skupne zajtrke in pitje kave. Pogrešam skupne izlete, skupno preživljanje praznikov. Pogrešam pogovor z njim.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Sin in hčerka z družinama, prijateljice in sosedge.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Hčerka s pogovorom. Sin je pomagal z delom okoli hiše. Prijateljice s pogovorom in družbo. Sosedge pa z obiskovanjem.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Živim sama v hiši.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Zdaj se več obiskujemo. Sin pride k meni vsak dan. Jaz grem večkrat do hčerke. Se mi zdi, da smo se vsi skupaj po smrti bolj zblížali.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Odnos s prijatelji se ni spremenil. Enako se vidimo kot prej. Enako se pogovarjamo. S sosedi se pa je odnos izboljšal. Več se obiskujemo, več se pogovarjamo.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Nobene strokovne pomoči nisem bila deležna. Zdravnica mi je pred smrtjo povedala za hospic, ampak se za to nisem odločila.

Kakšno pomoč bi potrebovali?

Bi pa hodila v skupine za samopomoč, kjer bi se lahko pogovarjala z drugimi, ki so doživeli enako. Šla bi vsak teden.

Kako so se potrebe sčasoma spreminjale?

Ves čas od smrti čutim potrebo po pogovoru.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Ne bojim se smrti, bojim se umiranja. Na koncu ne bi rada trpela. Vem pa, da bo smrt doletela vsakega.

Ste verni?

Sem verna. Verjamem v posmrtno življenje, prepričana sem, da se bova z možem še videla. To me pomirja.

Kako navzven kažete žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Nosila sem črna oblačila približno pol leta. Glede na tradicijo se spodobi. Mislim, da bi me drugi čudno gledali, če ne bi bila v črnini. Na prireditve še zdaj ne hodim. Bila sem pa na rojstnih dnevih. Ne želim se pa jokati pred drugimi, da ne bi videli, da mi je hudo.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Zavedanje, da bo vsak slej ali prej umrl, ne pomaga kaj dosti pri žalovanju. Še posebej, ker s smrtjo izgubiš človeka, ki si ga imel rad.

Intervju H

Kdaj je partner umrl?

Pred osmimi meseci.

Kje je umrl?

Doma je umrl.

Zakaj je umrl partner?

Imel je močno sladkorno in notranji organi so mu začeli odpovedovati.

Ali ste bili ob njem, ko je umiral?

Bila sem ob njem. Sedela sem zraven njegove postelje, ko je umrl.

Kaj ste občutili ob smrti?

V miru je zaspal. Držala sem ga za roko. Bila sem v šoku. Malo sem še sedela zraven. Potem sem poklicala sinova in jima povedala novico. Bilo je grozno. Po smrti nisem imela volje za nič. Nisem imela apetita. Po smrti sploh nisem skoraj nič jedla in tudi ne delala. Večinoma sem bila v postelji. Redno me je obiskovala prijateljica. Z njo sem se pogovarjala. Govorila mi je, da ne morem vedno samo ležati. Spodbujala me je. Tako sem tudi sama začela razmišljati, da morem nekaj narediti. Umrl je moj mož, ampak jaz sem še živa. Z njeno spodbudo sem potem lažje šla v družbo, našla moč za nadaljnje življenje.

Kako ste doživeli pogreb?

Sinova sta urejala stvari v zvezi s pogrebom. Težko je bilo na pogrebu. Človek mora biti močen, da gre skozi pogreb. Prišlo je veliko ljudi. Bilo je lepo, da so mi na ta dan stali ob strani.

Kako je pogreb vplival na vaše občutke?

Pogreb ti da vedeti, da je človek res umrl. Po pogrebu je huje. Ostaneš sam. Komaj po pogrebu se zaveš samote in na plan pride prava globoka žalost.

Kako se počutite sedaj?

Še vedno sem žalostna in žalujem. Sem pa manj žalostna, kot sem bila pred časom. Še vedno se počutim osamljeno. Hudo je posebej zvečer, ko grem sama spat. Ko mi je hudo, pogledam albume s slikami. To mi pomaga. Tudi čas pomaga. Ni pa še preteklo dovolj časa od smrti, da bi se počutila dobro.

Kaj vpliva na občutke?

Najbolj vplivajo prazniki. Hudo je biti brez partnerja za praznike. Veliko lažje pa je, ko je lepo vreme. Ko je sončno, sem lahko zunaj. Pomaga mi delo. Če se zaposliš, pozabiš na vse hudo. Pomaga mi tudi gledanje albumov.

Ste občutili, da ste šli skozi obdobja žalovanja?

Ja, mislim, da sem res šla skozi obdobja. Takrat se jih sicer nisem zavedala. Ampak zdaj lahko rečem, da so bila obdobja.

Kaj bi v času žalovanja potrebovali?

Večjo oporo bližnjih. Da bi se lahko pogovorila s sinovi.

Na koga ste se obrnili, če ste želeli svoje občutke deliti z drugimi?

Na prijateljico.

Kakšno vlogo je imel pokojni v vašem življenju in vi v njegovem?

Bil je moj mož 50 let. Tisto leto, ko je umrl, sva imela zlato poroko. Imela sva se rada. Veliko sva se pogovarjala. Zaupal mi je. Skupaj sva delala. Rada sem mu kuhala. Zanimale so naju iste stvari. Oba sva rada potovala in sva skupaj hodila po svetu. Seveda sva se kdaj tudi sporekla, ampak to se mi zdi normalno.

Kakšen je bil vajin odnos pred smrtjo?

Skrbela sem za njega. Bolezen ga je zelo zdelala in bil je nemočen. Vedno se mi je zahvaljeval za to, kar sem delala zanj. Ne morem reči, da se je odnos poslabšal, in tudi ne, da se je izboljšal. Še vedno sva se pogovarjala. Povedal mi je, kje si želi biti pokopan. To mi je bilo hudo poslušati, čeprav sem vedela, da bo umrl.

Kaj zdaj, ko partnerja več ni, pogrešate?

Potovanja z možem. Pogrešam družbo moža. Velikokrat si želim, da bi lahko zvečer skupaj gledala televizijo, se pogovarjala.

Kdo sestavlja vašo socialno mrežo?

Sinova, njuni ženi in trije vnuki ter prijateljica.

Kako so vam ti posamezniki pomagali? Primeri.

Sinovi so mi pomagali pri delu, ko česa sama nisem zmogla. Prihajajo tudi z družinami na obiske. Prijateljica pa mi je pomagala s pogovorom, dajala mi je oporo in moč.

Živite sami ali v razširjeni družini?

Sama živim v hiši.

Kako so se odnosi v družini spremenili po smrti partnerja? Navedite konkretne primere, opišite situacije.

Niso se nič spremenili. Še vedno me obiskujejo in pokličejo. Edino več mi pomagajo pri delu.

Kakšen odnos so imeli do vas prijatelji, sosedi? Koliko časa je bilo tako? Primeri.

Prijatelji so imeli dober odnos. Poklicali so me po smrti in me še zdaj. Z mojo najboljšo prijateljico sva se po smrti še bolj zbližali. Ona mi je zelo pomagala. Brez nje bi težko zmogla. S sosedi pa ni razlike. Nimamo posebnega odnosa in ga nismo imeli niti prej. Se pozdravimo, ampak nič drugega.

Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti partnerja?

Nisem bila deležna nobene strokovne pomoči. Nisem je niti potrebovala. Poznam hospic. Sem brala o tem na internetu, ampak mi je bila prijateljica dovolj. Če ne bi imela nje, pa bi takšno pomoč mogoče potrebovala.

Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti?

Takoj po smrti bi potrebovala moč za življenje naprej in več kontakta s sinovi.

Kaj bi potrebovali sedaj?

Zdaj se mi zdi, da imam vse.

Kakšen je vaš odnos do smrti?

Smrti me ni strah. Nočem pa biti ob koncu življenja odvisna od koga. Nočem, da bi kdo trpel zaradi mene.

Ste verni?

Nisem verna. Vera nima nobenega vpliva na moje žalovanje.

Kako navzven kaže žalovanje? Zakaj ste se odločili za to? Do kdaj bo tako?

Še vedno nosim črna oblačila. V njih se dobro počutim. Poleti jih bom nehala nositi, ker bo toplo. Na prireditve ne hodim, hodim pa na obiske, rojstne dneve.

Kako razumete, da je vaš odnos do smrti vplival na proces žalovanja? Navedite primere, situacije, ki ste jih doživeli v času žalovanja.

Mislim, da bi mi bilo huje, če bi se bala smrti. Huje bi mi bilo že med procesom umiranja.

9.3. ODPRTO KODIRANJE

Intervju A

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
A1	Konec maja bo eno leto od njegove smrti.	Eno leto	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
A2	Bolan je bil pet let.	Trajanje bolezni	Bolezen	Proces umiranja
A3	Imel je levkemijo.	Vzrok smrti	Bolezen	Proces umiranja
A4	Umril je v bolnici.	Bolnišnica	Prostor, kjer je umrl	Smrt
A5	Bila sem zraven njega celi dan. Od jutra do večera, dokler ni umrl.	Spremljanje partnerja	Dan pred smrtjo	Proces umiranja
A6	Tisto jutro mu je bilo slabo in je prosil, naj mu s hčerko pomagava, ampak nisva vedeli, kako. Dušilo ga je. Govoril je: »Naj umrem, da bo že enkrat konec.« Potem je prišel rešilec in odpeljali so ga v bolnišnico.	Želja partnerja po smrti	Dan pred smrtjo	Proces umiranja
A7	Jaz sem se peljala s hčerko, nisem šla v rešilec. Potem sem si očitala, zakaj nisem šla z njim, ampak mi je rado slabo in sem se bala, da bi zaradi šoka in vsega dogajanja bilo še meni kaj. Še zdaj si očitam, zakaj nisem šla k njemu, da bi ga vsaj za roko držala.	Slaba vest	Občutki pred smrtjo	Občutki
A8	Ko sva prišli v bolnico, je bil že v postelji in je rekel hčerki, da gremo domov. Povedala sem mu, da ne more iti domov, ker mu je hudo in mu ne znamo pomagati doma.	Partnerjeva želja po odhodu domov	Dan pred smrtjo	Proces umiranja
A9	Potem je dobil injekcijo in se je umiril. Ležal je pri miru. Rekla sem mu, naj zaspi, naj se ne muči več, da je zadosti naredil za nas, da ga imamo radi in ga bomo vedno imeli. Po tistem nista minili dve minuti, s hčerko naju je še poljubil, ničesar ni več rekel in je umrl. Kot da je čakal na to, da sem mu rekla, naj zaspi, da je dobro.	Poslavljanje	Dan pred smrtjo	Proces umiranja

A10	Še zdaj imam ta trenutek pred očmi.	Vedno pred očmi	Trenutek smrti	Smrt
A11	Hvala bogu, da sem bila zraven.	Hvaležnost, da je bila zraven	Trenutek smrt	Smrt
A12	Groza v glavnem.	Groza	Občutki takoj po smrti	Občutki
A13	Občutek, kot da to sploh ne more biti res. Da je to samo nekaj trenutnega, potem bo pa spet vse v redu.	To ne more biti res	Občutki takoj po smrti	Občutki
A14	Kar nekaj časa je trajalo, preden sem sploh dojela, da je res konec.	Čez čas se zaveš kaj se je zgodilo	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A15	Šok je bil velik,	Šok	Občutki takoj po smrti	Občutki
A16	kljub temu da sem vedela, da mu ni pomoči,	Zavedanje da, ni pomoči	Občutki pred smrtjo	Občutki
A17	sem imela do konca upanje. Še tisti dan, ko smo ga peljali v bolnico, sem mislila, da bo še prišel domov in bo vse v redu.	Upanje	Občutki pred smrtjo	Občutki
A18	Se mi zdi, da namesto da bi bilo vedno boljše, vedno bolj čutim to izgubo in vedno bolj ga pogrešam.	Postaja vedno huje	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A19	Vsak dan imam občutek, da je tukaj.	Občutek prisotnosti partnerja	Zdajšnji občutki	Občutki
A20	Po šoku je prišla velika žalost,	Pride velika žalost	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A21	ampak ta sčasoma ni več tako močna kot v tistem trenutku.	Sčasoma se žalost zmanjša	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A22	Mislím, da nikoli več ne prideš popolnoma k sebi. Spremeni se celotno počutje. Nisem več takšna, kot sem bila.	Človek se spremeni	Po smrti	Smrt
A23	Tega ne čutím samo sama, to mi pravíjo tudi drugi. Pravíjo, da sem se spremenila.	Bližnji zaznali, da se je spremenila	Po smrti	Smrt
A24	Dostikrat me nič več ne veseli.	Pomanjkanje veselja	Zdajšnji občutki	Občutki
A25	Se mi zdi, da je vse skupaj brez veze, nima nobenega smisla več.	Življenje brez smisla	Zdajšnji občutki	Občutki
A26	Na začetku me je bilo tudi strah.	Strah	Občutki takoj po smrti	Občutki
A27	Urejal je stvari, ki so bile povezane s kmetijstvom, nabavljal je hrano za živino in opravljal težka dela.	Kmetijstvo	Partnerjeve zadolžitve	Delo

A28	Ko sem začela razmišljati, da bom morala začeti jaz to delati, mi je bilo zoprno in težko,	Na začetku zoprno opravljanje moževega dela	Po smrti	Smrt
A29	zdaj pa sem se že počasi navadila. Tako mi kakšno takšno stvar ni več težko napraviti.	Privajanje na moževo delo	Po smrti	Smrt
A30	Pogreb ti da vedeti, da je res konec.	Zavedanje	Po pogrebu	Pogreb
A31	Po pogrebu je tako huje.	Postane huje	Po pogrebu	Pogreb
A32	Pred pogrebom razmišljaš, da ga bodo pripeljali v vežico, da bo treba iti skozi pogreb, lahko razmišljaš o stvareh, ki se bodo zgodile, potem pa je konec.	Razmišljanje kako bo	Pred pogrebom	Pogreb
A33	Najbolj pa mi je bilo na pogrebu zoprno izrekanje sožalja. Tam pride vsak do tebe in ti vsak posebej izreče sožalje. Tega ne maram, to mi je zoprno in me še bolj razžalosti. Vsak posebej mi je dal vedno znova vedeti, da ga več ni.	Zoprno izrekanje sožalja	Med pogrebom	Pogreb
A34	Po pogrebu ni več urejanja, povezanega z venci, pogrebnim zavodom, pevci,	Konec urejanja	Po pogrebu	Pogreb
A35	ostanejo samo še stroški, ki jih je treba poravnati.	Stroški	Po pogrebu	Pogreb
A36	Imaš pa potem novo skrb, ki te žene naprej. Skrbiš, da je grob v redu, mu neseš rože, tam postojiš in se v mislih pogovarjaš.	Skrb za grob	Po pogrebu	Pogreb
A37	Definitivno je pa pogreb prelomni trenutek.	Prelomni trenutek	Po pogrebu	Pogreb
A38	Komaj po njem začutiš tisto pravo žalost.	Prava žalost	Po pogrebu	Pogreb
A39	Žalostna sem še zmeraj.	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
A40	Sigurno ne več tako kot prve dni,	Sčasoma se žalost zmanjša	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A41	ampak občutek izgube pa je še vedno.	Občutek izgube	Zdajšnji občutki	Občutki
A42	Manjka mi na vsakem koraku.	Partner manjka	Zdajšnji občutki	Občutki
A43	Hudo je zvečer iti spat, saj sem sama.	Hudo je zvečer	Zdajšnji občutki	Občutki

A44	Velikokrat se mi zazdi, da ponoči, ko se zbudim, slišim glasbo, slišim, da igra. Imam občutek, da je res tam.	Občutek prisotnosti partnerja	Zdajšnji občutki	Občutki
A45	Včasih je že samo vreme žalostno in sem zato čisto na tleh.	Slabo vreme – večja žalost	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
A46	Se mi zdi, da me takrat vsaka stvar vrže iz tira. Nihče me ne sme niti pogledati ali kaj reči, saj sem tako občutljiva.	Slabo vreme – večja občutljivost	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
A47	Tudi za praznike je tako. Si mislim, da bi lahko bila skupaj.	Prazniki - želja biti s partnerjem	Vpliv praznikov	Občutki
A48	Ljudje pridejo na obisk s partnerji, jaz pa se počutiš samo.	Prazniki - občutek samote, kljub družbi	Vpliv praznikov	Občutki
A49	V hiši sicer nisem sama, ampak vsaka hčerka ima svojega moža, se z njim pogovarja. Saj se pogovarjajo z mano, ampak je tako, kot je včasih razlagala moja mati. Lahko se usedemo vsi skupaj in pogovarjamo, ampak ona je rekla da je kljub temu sama, ker njenega moža, mojega očeta, več ni bilo.	Občutek samote	Zdajšnji občutki	Občutki
A50	Zelo mi je pomagalo delo.	Delo	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A51	Saj ne pozabiš popolnoma. Ampak tisti trenutek, ko mi je hudo, ne zdržim v hiši, moram iti ven.	Biti zunaj	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A52	Pomagal je tudi sprehod,	Sprehod	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A53	ampak delo je pomagalo še bolj. Ko delam, osredotočim misli na drugo, ne razmišljam samo o tem, da ga več ni.	Pri delu se zamotiš	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A54	neko obdobje si bolj potr in te tudi pogovor s kom ne razvedri. Včasih pa greš lažje skozi to, odvisno od dneva.	Od potrnosti do lažjega preživljanja dni	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A55	Zdaj, ko razmislim, pogledam nazaj, nekako vidim ta obdobja.	Ko pogleda nazaj se jih zaveda	Obdobja	Občutki
A56	Ko sem pa bila v tem, pa nisem občutila, da bi bila	Ne zavedanje med dejanskim potekom	Obdobja	Občutki

	neka posebna razlika. Žalost je pač šla skozi. Zavestno tega nisem občutila.			
A57	Potrebovala bi oporo domačih in prijateljev,	Opora domačih in prijateljev	Potrebovala bi	Pomoč
A58	da te nekdo stisne in ti reče, da tako je pač življenje in te potolaži.	Objem in spodbudne besede	Potrebovala bi	Pomoč
A59	Največ sem tega dobila od sosede.	Soseda	Viri podpore	Pomoč
A60	Saj so me tudi domači stisnili, in ko sem potrebovala pomoč, sem se pogovorila z njimi, ampak lahko bi se še več pogovarjali.	Domači, a premalo	Viri podpore	Pomoč
A61	Bilo je pa težko vsem. Je razumljivo, da je tudi njim hudo in tudi oni žalujejo na svoj način in potrebujejo svoj čas.	Zavedanje, da tudi bližnji žalujejo	Po smrti	Smrt
A62	Obrnila sem se na domače, predvsem na obe hčerki.	Hčerki	Viri podpore	Pomoč
A63	Ampak največ pa sem se pa pogovarjala s sosedo, s katero sva dobri prijateljici.	Soseda in dobra prijateljica	Viri podpore	Pomoč
A64	Občasno sem se slišala s še eno prijateljico, ki je tudi izgubila moža v približno istem času.	Prijateljica, z enako izkušnjo	Viri podpore	Pomoč
A65	Če se pogovoriš in izpoveš, ti je potem lažje.	Pogovor	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A66	Skupaj sva bila 47 let. Mlada sem se poročila, pri 19 letih.	Skupno življenje	Odnos med partnerjema	Odnos
A67	Cenil me je.	Cenjenje	Odnos med partnerjema	Odnos
A68	Postavil se je zame, če je bil kdaj kakšen spor, recimo z njegovo mamo. Zavzel se je zame,	Zaveznanje za ženo	Odnos med partnerjema	Odnos
A69	ni bil nesramen ali kaj podobnega.	Ni bil nesramen	Odnos med partnerjema	Odnos
A70	So pa v vsakem zakonu lepi trenutki, pride pa tudi do tega, da se kdaj skregaš.	Občasno kreganje	Odnos med partnerjema	Odnos
A71	V glavnem je bil v redu in sva se razumela.	Razumevanje	Odnos med partnerjema	Odnos
A72	Enako kot on do mene sem bila tudi jaz do njega spoštljiva.	Spoštljivost	Odnos med partnerjema	Odnos
A73	Napravila sem	Naredila kaj za	Odnos med	Odnos

	kakšno stvar zanj.	partnerja	partnerjema	
A74	Mu stala ob strani, ko je bilo treba.	Stanje ob strani	Odnos med partnerjema	Odnos
A75	Včasih tudi ne, ker mi ni vedno ustrezalo to, kar je naredil. Recimo, da je šel večkrat od hiše zaradi njegove glasbe, igral je namreč v ansamblu in po veselicah. Rad je šel igrati in potem je ostalo kakšno delo, ki bi ga moral narediti, nedokončano. Tako sem ga potem morala sama dokončati in sem se zaradi tega jezila.	Jeza zaradi nestrinjanja	Odnos med partnerjema	Odnos
A76	Drugače pa je bil najin odnos čisto povprečen.	Povprečen odnos	Odnos med partnerjema	Odnos
A77	V času življenja mi je dostikrat govoril, da bom enkrat ostala sama. To mi je šlo potem že na živce. Če sva kaj delala in sem se jezila, mi je rekel, da ko njega več ne bo, bom lahko vse postorila tako, kot bom sama hotela.	Mož govoril, da bo ostala sama	Odnos med partnerjema	Odnos
A78	Vedno sem mu odgovorila, da tudi jaz ne bom večno živela, nikoli ne veš, kdo bo prej šel.	Nihče ne živi večno	Odnos med partnerjema	Odnos
A79	Mislim, da se takrat, ko se pojavi bolezen, odnos pri vseh spremeni.	Sprememba odnosa	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A80	Začneš razmišljati, da se lahko zgodi nekaj, česar si nisi nikoli želel.	Razmišljanje o neželeni smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A81	Potem razmišljaš o tem, da bi lahko bil včasih odnos lepši ali pa da bi lahko bilo več pogovora.	Razmišljanje o lepšem odnosu	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A82	To si lahko potem očitaš.	Očitanje	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A83	Čprav, na koncu koncev, ni nikoli nič tako idealno, da ne bi moglo biti še boljše.	Zavedanje, da nič ni idealno	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A84	Kljub temu se nisva proti koncu nič bolj pogovarjala.	Ni bilo več pogovora	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A85	Jaz bi mu včasih kakšno zadevo rekla, bi ga kaj vprašala,	Želja po pogovoru	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A86	ampak ker sem še	Nič več pogovora	Odnos partnerjev	Odnos

	vedno mislila, da se bo zlizal, sem bila tiho.	zaradi upanja, da bo boljše	pred smrtjo	
A87	Nisem ga hotela prizadeti s tem, da bi ga vprašala, kaj narediti, ko bo konec, kako stvari pripraviti, če se slučajno kaj zgodi. Tega si nekako nisem drznila, nisem si upala, ker sem se bala, da ga bom prizadela. On pa mi tudi ni hotel nikoli nič reči.	Strah pred pogovorom o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A88	Je pa imel na koncu še vedno upanje. Imel je zatečene noge in hrbet, zato sem ga vsak dan mazala s kremo. Včasih je bila oteklina manjša. Takrat sem mu vedno povedala, da je boljše in da je videti, da se stanje popravlja. On je pa odgovoril, da še ne sme biti konec, mora biti boljše.	Upanje	Občutki pred smrtjo	Občutki
A89	Res nikoli pa mi ni povedal, kaj si želi.	Partner ni izrazil želj povezanih s smrtjo	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
A90	Njega zelo pogrešam.	Pogrešanje partnerja	Pogrešanje	Občutki
A91	Ko grem zjutraj sama jest, vedno pogledam njegovo mesto za mizo in se spomnim na to, kako sva skupaj jedla. Včasih sem si namazala kruh, in medtem ko sem si natočila kavo, mi je kruh že vzel in ga jedel. Takrat sem se vedno razjezila, zakaj si ne more sam pripraviti kruha. On pa je pa vedno odgovoril, da je bolj dobro, če mu ga jaz namažem.	Skupni zajtrki	Pogrešanje	Občutki
A92	Pogrešam to, da sem ga vsakič postregla, da sem mu dala hrano na mizo in jo z mize odnesla. Tako je bil pač navajen.	Streženje	Pogrešanje	Občutki
A93	Domači. Imam dve hčerki in enega sina ter tri vnuke in eno vnukinjo.	Otroci z družinami	Družina	Socialna mreža
A94	V bližini živijo tudi moji bratje in sestre z	Bratje in sestre	Sorodniki	Socialna mreža

	družinami.			
A95	Zelo pomembna mi je tudi soseda.	Sosedje	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
A96	S sosedo vsak dan pijevo skupaj kavo. Ali grem jaz na obisk k njej ali pa pride ona k meni. To je postal najin ritual.	Pitje kave s sosedo	Odnos s sosedi	Odnos
A97	Skupaj tudi hodiva na sprehode.	Sprehodi s sosedo	Odnos s sosedi	Odnos
A98	Ona mi je veliko stala ob strani, mi pomagala.	Soseda	Viri podpore	Pomoč
A99	Njej lahko res zaupam in se ji izpovem.	Zaupanje in izpovedovanje sosedi	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A100	Zelo dobro zna poslušati.	Dobro poslušanje sosede	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A101	Z njo sem začela tudi hoditi okoli, ima izpit za avto pa se kdaj usedeva vanj in peljeva na izlet ali po nakupih.	Druženje s sosedo	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A102	Tako pridem iz tega okolja in si lahko malo oddahnem.	Izhod iz domačega okolja	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A103	Mlajša hčerka me je tudi že tisto leto, ko je umrl mož, vzela s sabo na morje. Je pomagalo, da sem šla od hiše.	Odhod s hčerko na morje	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A104	Zeti in sin so mi pa ogromno pomagali pri opravih v hlevu in okoli hiše.	Pomoč zetov pri opravih	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A105	Včasih sem bila tako žalostna, da sama nisem zmogla.	Žalost in nezmožnost dela	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
A106	Prav tako je pri opravih pomagal brat, ki je tudi moj sosed.	Pomoč brata pri opravih	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A107	Živim v hiši. Spodaj sva bila prej midva z možem, zdaj sem sama. V zgornjem delu hiše pa so hčerka, njen mož in vnukinja. Zraven nas pa ima hišo še druga hčerka, ki živi tam s partnerjem in dvema vnukoma.	Življenje z razširjeno družino	Po smrti	Smrt
A108	Pretirano se niso spremenili. Živimo tako na kupu, da smo bili že prej ves čas v kontaktu in smo tudi sedaj, ko sem ostala sama.	Odnosi zaradi bližine ostali enaki	Odnos z družino	Odnos
A109	Je pa mogoče odvisno od dneva in od tega, kako je	Odvisno od dneva	Odnos z družino	Odnos

	kateri član družine razpoložen. Kadar je drugi slabe volje, se mi zdi, da ne najdeš tistega kontakta. Če so dobre volje, se pa lažje pogovoriš, se jim potožiš.			
A110	Vprašaš, kakšne občutke imajo sedaj.	Pogovor o občutkih	Odnos z družino	Odnos
A111	Tudi oni žalujejo in se mi zdi to popolnoma razumljivo.	Zavedanje, da tudi bližnji žalujejo	Po smrti	Smrt
A112	Glede obiskov je pa ostalo enako. Nihče ne pride nič manj, kot je prišel prej. Nihče se me ne izogiba.	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
A113	Vidim jih vsak dan. Mogoče bi bilo drugače, če bi živeli bolj narazen. Takrat bi tudi lažje povedala, ali je kakšna razlika. Zdaj smo pa tako skupaj, da grem ali jaz k njim ali pa pridejo oni k meni in se vidimo. Na to smo navajeni.	Živijo skupaj in se veliko vidijo	Odnos z družino	Odnos
A114	En brez drugega ne moremo.	Povezanost	Odnos z družino	Odnos
A115	Zelo dober odnos so imeli in ga še imajo.	Enak odnos	Odnos s sosedi	Odnos
A116	Hodili so k meni in preverjali, ali kaj potrebujem.	Pomoč prijateljev in sosedov	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A117	Ampak tudi to se ni veliko spremenilo. Veliko smo se obiskovali že pred moževo smrtjo. Živim na vasi in tu je normalno, da smo vsi povezani. Če kdo potrebuje pomoč, mu jo sosed nudi. Tako je. Še zdaj po skoraj enem letu je tako.	Pomagali smo si že prej in še vedno si	Odnos s sosedi	Odnos
A118	Spremenilo se je mogoče samo to, da sem se bolj povezala s sosedo,	Izboljšanje odnosa s sosedo	Sprememba odnosa	Odnos
A119	Sva se že prej družili, ampak zdaj se še več.	Več druženja s sosedo	Sprememba odnosa	Odnos
A120	Več se tudi pogovarjava.	Več pogovarjanja s sosedo	Sprememba odnosa	Odnos
A121	Najin odnos se je poglobil.	Poglobljen odnos s sosedo	Sprememba odnosa	Odnos
A122	Vem, da se lahko zanesem nanjo, in če mi je hudo, jo lahko pokličem, kadarkoli	Lahko se zanesem na sosedo	Odnos s sosedi	Odnos

	želim.			
A123	Če bi bil mož še vedno živ, verjetno ne bi bilo tako. Bi se družili, ampak ne toliko.	Večja povezanost s sosedo zaradi smrti	Sprememba odnosa	Odnos
A124	Z ostalimi sosedi pa se niso, zaradi smrti, odnosi ne poslabšal ne poboljšali.	Enak odnos	Odnos s sosedi	Odnos
A125	Nisem bila deležna nobene strokovne pomoči.	Ni bila deležna	Strokovna pomoč	Pomoč
A126	Nihče me ni niti vprašal, ali si jo želim.	Ni bila ponujena	Strokovna pomoč	Pomoč
A127	Edina strokovna delavka, ki me je tolažila, je bila medicinska sestra v bolnici. Ko je mož umrl, je prišla v sobo in me prijela za roko. Bila je z mano in hčerko v prvih trenutkih. Stala je ob meni in me bodrila.	Bodrenje in tolažba medicinske sestre ob smrti	Strokovna pomoč	Pomoč
A128	Slišala sem že za hospic, ampak ne vem veliko o njem.	Ne ve veliko o hospicu	Strokovna pomoč	Pomoč
A129	Nikoli nisem potrebovala strokovne pomoči.	Ni je potrebovala	Strokovna pomoč	Pomoč
A130	Nisem se želela o tem pogovarjati z nekom tujim. Tudi se nisem nikoli želela pogovoriti s tistimi, ki so prav tako izgubili partnerja. Se mi zdi, da to dojemam čisto vsak človek drugače. Vsak ima svoje občutke in nisem imela interesa, da bi si poiskala kakšno pomoč.	Ni želje po pogovoru z drugimi ljudmi	Strokovna pomoč	Pomoč
A131	Dovolj mi je bilo to, da sem se lahko pogovorila s prijatelji in domačimi, posebej sosedo.	Zadostovala je prejeta pomoč	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A132	Nisem potrebovala nobene dodatne pomoči na začetku in je ne potrebujem sedaj.	Ne potrebuje dodatne pomoči	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
A133	Če ne bi bila obkrožena z bližnjimi in če ne bi imela sosede, s katero se res veliko pogovarjam, bi pa bilo mogoče drugače.	Mogoče bi potrebovala, če ne bi imela nikogar	Strokovna pomoč	Pomoč
A134	Se mi zdi, da sem pogovora bolj	Zdaj bolj potrebna pogovora	Potrebovala bi	Pomoč

	potrebna sedaj.			
A135	Zdaj se večkrat o tem pogovarjam in bolj podrobno. O tem, kaj bi lahko naredila prej in podobne stvari. Zdaj, ko je minilo več časa, se tudi lažje pogovarjamo z domačimi in se spominjamo.	Sčasoma lažji pogovor z domačimi	Odnos z družino	Odnos
A136	Zelo mi je pomagala njegova slika. Čez dan jo imam v kuhinji, zvečer pa si jo nesem v posteljo. Dam jo tja, kjer je on spal. Zjutraj jo pa potem nesem nazaj v kuhinjo. Ko jo imam ob sebi v postelji, dobim občutek, da je on ob meni in bo vse v redu.	Partnerjevo sliko ima ves čas ob sebi	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
A137	Ne bojim se smrti,	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
A138	bojim se trpljenja.	Strah pred trpljenjem	Odnos do smrti	Smrt
A139	Smrti se ne bi bala tudi, če bi prišla sedaj.	Pripravljenost na smrt	Odnos do smrti	Smrt
A140	Bojim se edino tega, da bi morala biti dolgo v postelji, da bi me morali streči	Strah pred nemočjo	Odnos do smrti	Smrt
A141	da bi zaradi mene nekdo trpel, ker ne bi mogla nič. Vem, kako je to. Skoraj bolj trpiš kot pa tisti, ki je bolan. Ne moreš mu pomagat in samo gledaš, kako se mu stanje slabša.	Trpljenje ob skrbi za umirajočega	Bolezen	Proces umiranja
A142	Meni je vera pomembna. Hodim skoraj vsako nedeljo k maši.	Vera je pomembna	Vera	Smrt
A143	Vedno pravim, pa če se mi kdo smeje ali ne, nekje mora še nekaj biti. Ne more biti to, kar je na tem svetu, vse, kar je. Tudi če živiš 100 let, to ni proti večnosti niti kapljica v ocean.	Vera v posmrtno življenje	Vera	Smrt
A144	Karkoli že kje je, mi daje upanje, da tu na koncu ni čisti konec, da se bova še nekje videla.	Upanje na ponovno snidenje	Vera	Smrt
A145	Nekaj časa sem nosila črna oblačila, potem pa ne več. Mogoče pol leta.	Nošenje črnih oblačil pol leta	Kazanje žalovanja	Smrt
A146	Se mi zdi, da žalosti ne kažeš z obleko,	Pomembno je kaj čutiš	Kazanje žalovanja	Smrt

	ampak je bolj pomembno to, kar čutiš.			
A147	Črna oblačila so bolj tradicija.	Tradicija črnih oblačil	Kazanje žalovanja	Smrt
A148	Kaj bi pa rekli drugi, če se sploh ne bi oblekla v črno. Bi takoj komentirali, da saj mi sploh nič ni.	Obrekovanje drugih ob ne nošenju črnih oblek	Kazanje žalovanja	Smrt
A149	Na rojstne dneve domačih sem ves čas hodila, ampak tam ni bilo glasbe in podobno.	Udeleževanje rojstnih dni	Kazanje žalovanje	Smrt
A150	Sem pa šla pred kratkim na neko prireditev v Mariboru in je želel možev brat plesati z mano pa nisem želela. To se mi pa vseeno ne zdi še primerno.	Odhod na prireditev, vendar brez plesa	Kazanje žalovanja	Smrt
A151	Po smrti pa dolgo časa tudi nisem poslušala radia. Kakšen teden nazaj sem ga prvič prižgala.	Ne poslušanje radia	Kazanje žalovanja	Smrt
A152	Prvi mesec po smrti tudi nisem gledala televizije.	Ne gledanje televizije	Kazanje žalovanja	Smrt
A153	Muzikante pa še zdaj težko gledam po televiziji, ker vedno, ko vidim ansamble in harmonikarje, ga imam pred očmi, kako igra.	Težko gledanje muzikantov in spominjanje	Zdajšnji občutki	Občutki
A154	Lahko bi rekla, da ne glede na to, kako hudo mi je, imam še vseeno neko upanje, da se bova še nekje videla.	Upanje na ponovno snidenje	Vera	Smrt
A155	Že takrat, ko je brat umrl, pred enajstimi leti, mi je to pomagalo.	Že prej verjela v posmrtno življenje	Vera	Smrt
A156	Ko smo se z njegovega pogreba peljali domov, se mi je zdelo, da mora biti nekje še nekaj, da se bomo še videli, ker to ne more biti konec. To mi daje upanje.	Vera v posmrtno življenje	Vera	Pomoč
A157	Vera pomaga, ampak žalosti vseeno ne more odpraviti.	Vera žalosti ne odpravi	Vera	Smrt
A158	Je pa lažje, ko pomislim, da je nad mano in me gleda.	Da je nad njo in jo gleda	Vera	Pomoč

Intervju B

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
B1	Pred devetimi meseci.	Devet mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
B2	Imel je raka na črevesju in mehurju.	Vzrok smrti	Bolezen	Proces umiranja
B3	Umril je v bolnišnici.	Bolnišnica	Prostor, kjer je umrl	Smrt
B4	Mene ni bilo zraven.	Ni bila zraven	Trenutek smrti	Smrt
B5	Po smrti so poklicali hčerko.	Iz bolnišnice poklicali hčerko	Sporočanje novice o smrti	Smrt
B6	Hčerka je potem prišla po mene in skupaj sva odšli v bolnišnico.	S hčerko odšli v bolnišnico	Po smrti	Smrt
B7	Vsaki dan sem bila pri njem na obisku, tista dva meseca, ko je bil v bolnišnici.	Obiskovanje v bolnišnici	Bolezen	Proces umiranja
B8	Edino zadnji dan nisem šla. Slabo sem se počutila.	Ni obiskala partnerja zaradi slabega počutja	Dan pred smrtjo	Proces umiranja
B9	Niti k sebi nisem prišla.	Ni prišla k sebi	Občutki takoj po smrti	Občutki
B10	Hčerka je prišla iz službe do mene in mi povedala novico.	Hčerka povedala novico o smrti	Sporočanje novice o smrti	Smrt
B11	Sploh se ne spomnim, kako je to potekalo. Ne vem, kaj je rekla ona meni in kaj jaz njej.	Se ne spominja	Sporočanje novice o smrti	Smrt
B12	Tisti prvi trenutki mi niso popolnoma jasni.	Ne jasni trenutek	Sporočanje novice o smrti	Smrt
B13	Razmišljala sem samo o tem, zakaj ga nisem šla prejšnji dan obiskat.	Razmišljanje zakaj ga ni obiskala	Sporočanje novice o smrti	Smrt
B14	Sčasoma je bilo vedno težje.	Postaja vedno huje	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
B15	Čez čas sem komaj začela dojemati, kaj se je dejansko zgodilo. Ne znam povedati, točno kdaj. Mogoče sem potrebovala kakšen teden.	Čez čas se zaveš kaj se je zgodilo	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
B16	Pred tem pa sem bila kot robot.	Kot robot	Občutki takoj po smrti	Občutki
B17	Sploh nisem jokala.	Ni jokala	Občutki takoj po smrti	Občutki
B18	Vsi smo bili nekako pripravljeni, da se bo to zgodilo. Vedeli smo, da ne bo ozdravel.	Zavedanje, da ni pomoči	Občutki pred smrtjo	Občutki
B19	Na začetku sem bila rajši sama kot pa v družbi.	Rada bila sama	Občutki takoj po smrti	Občutki
B20	Sem bila vesela, ko so otroci prišli, ampak nisem bila sproščena, nisem se mogla pogovarjati in	Vesela obiskov, ampak nesproščena	Občutki takoj po smrti	Občutki

	mi je bolj ustrezalo, da sem bila sama.			
B21	Ogromno sem razmišljala.	Razmišljanje	Občutki takoj po smrti	Občutki
B22	Šla sem še enkrat v mislih skozi celoten proces bolezni, obujala sem spomine.	Spominjanje	Občutki takoj po smrti	Občutki
B23	Razmišljala o vsem me je še bolj potisnilo k tlom.	Razmišljanje potrlo	Občutki takoj po smrti	Občutki
B24	Začela sem čutiti globoko žalost,	Pride velika žalost	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
B25	počutila sem se osamljeno,	Občutek osamljenosti	Občutki takoj po smrti	Občutki
B26	veliko sem jokala.	Jok	Občutki takoj po smrti	Občutki
B27	Po približno dveh mesecih sem začela razmišljati, da tako ne bo šlo več naprej, da se bom morala pobrati in začeti drugače razmišljati.	Razmišljanje, da je potrebno iti naprej	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
B28	Potem so se vrstila obdobja, ko sem bila enkrat čisto na tleh, potem sem se malo pobrala, čez čas pa je pa žalost spet prišla za mano.	Od potrnosti do lažjega preživljanja dni	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
B29	Skoraj pol leta od smrti sem potrebovala, da sem prišla iz tega stanja, občutka hude žalosti.	Ščasoma se žalost manjša	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
B30	Saj sem zdaj še vedno žalostna, enkrat bolj, drugič manj,	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
B31	ampak ne pustim si več, da me čustva uničijo in popolnoma poteptajo.	Si ne dovoli, da jo čustva prevzamejo	Zdajšnji občutki	Občutki
B32	Do pogreba se je veliko dogajalo, treba je bilo urediti zadeve,	Urejanje stvari pred pogrebom	Pred pogrebom	Pogreb
B33	več nas je bilo na kupu.	Družba	Pred pogrebom	Pogreb
B34	Bilo je naporno. Gledala sem ga, kako mirno leži v krsti.	Naporno gledanje krste	Med pogrebom	Pogreb
B35	Ampak ker sem ga videla, sem se lahko vsaj tam od njega poslovila.	Poslavljanje	Med pogrebom	Pogreb
B36	Najhujši del pogreba je bil, ko so ga spustili v grob.	Najhujši del – spuščanje v grob	Med pogrebom	Pogreb
B37	Hvaležna sem vsem mojim bližnjim, da so bili tisti dan ob meni in mi dajali podporo.	Hvaležnost bližnjim za podporo	Med pogrebom	Pogreb
B38	Pogreb je prelomni dogodek.	Prelomni trenutek	Po pogrebu	Pogreb

B39	Po njem je prišla samota. Vedno sem bila sama.	Samota	Po pogrebu	Pogreb
B40	Tudi želela sem si biti sama,	Želja po samoti	Po pogrebu	Pogreb
B41	saj se v družbi nisem dobro počutila.	Slabo počutje v družbi	Po pogrebu	Pogreb
B42	Po pogrebu sem dejansko komaj dojela, da ga res več ni. Rekla sem si: »Ostala si sama.«	Zavedanje	Po pogrebu	Pogreb
B43	Od pogreba naprej hodim na pokopališče skoraj vsak dan.	Obiskovanje pokopališča	Po pogrebu	Pogreb
B44	Ko sem tam, se počutim, kot da sem mu blizu.	Občutek bližine na pokopališču	Zdajšnji občutki	Občutki
B45	Prižgem mu sveče, nesem rože.	Skrb za grob	Po pogrebu	Pogreb
B46	V glavnem to, da sem sama, da je vse prazno, cela hiša.	Samota	Zdajšnji občutki	Občutki
B47	Najhuje je za praznike. Recimo za božič, veliko noč, silvestrovo.	Najhuje je za praznike	Vpliv praznikov	Občutki
B48	Huje mi je tudi zvečer, ko grem sama spat.	Hudo je zvečer	Zdajšnji občutki	Občutki
B49	Vpliva pa tudi turobno vreme. Grše ko je vreme, slabše se počutim.	Slabo vreme - slabše počutje	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
B50	Zdaj, ko je pomlad, je boljše, ker sem lahko veliko zunaj in se zamotim z obdelovanjem vrta in sajenjem rož.	Pomlad - boljše počutje	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
B51	Ja, sem občutila, da so se spreminjali občutki.	Občutenje obdobj	Obdobja	Občutki
B52	Sem zavestno vedela, da sem slabše volje, kot sem bila prejšnji dan.	Zavedanje spremembe počutja	Obdobja	Občutki
B53	Mogoče takoj na začetku ne čisto,	Ne zavedanje takoj po smrti	Obdobja	Občutki
B54	ampak sem čez čas ugotovila in se zato odločila, da je čas, da se postavim nazaj na noge.	Zavedanje spremembe počutja	Obdobja	Občutki
B55	Potrebovala bi več pogovora.	Več pogovora	Potrebovala bi	Tolažba in podpora
B56	Z nekom bi morala predelati vse, kar se je dogajalo, in potem, kaj sem čutila.	Pogovor z nekom	Potrebovala bi	Tolažba in podpora
B57	Se mi zdi, da me ne bi nihče razumel. Nihče ne bi razumel, kako sem jaz to doživljala in	Nihče ne razume	Zdajšnji občutki	Občutki

	doživljam.			
B58	Na prijateljico, s katero se že dolgo pozna.	Prijateljica	Viri podpore	Tolažba in podpora
B59	Ona me vsaj delno razume. Sicer ni izgubila partnerja, ampak starše.	Prijateljica delno razume	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B60	Že pred smrtjo sva se družili.	Druženje pred smrtjo	Odnos s prijateljico	Odnos
B61	Pri njej sem velikokrat našla tolažbo.	Tolažba prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B62	Me je tudi bodrila in spodbujala.	Spodbujanje prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B63	Tudi vnukom sem se zaupala.	Vnuki	Viri podpore	Pomoč
B64	Najlažje sem se pogovarjala z najstarejšo vnukinjo, z njo sva našli skupni jezik.	Pogovor z vnukinjo	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B65	Hčerka me je tudi tolažila. Ko sem bila najbolj na tleh, mi je razlagala, da ne morem živeti večno tako, da se bom morala počasi sprijazniti.	Tolažba hčerke	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B66	Ampak nikomur se pa nisem mogla popolnoma izpovedati.	Več pogovora	Potrebovala bi	Pomoč
B67	Nihče ni točno vedel, kaj govorim. Vsi imajo može in žene. Kako naj bi razumeli, kako je izgubiti nekoga, s katerim si preživel svoje življenje, in ostati sam.	Nihče ne razume	Zdajšnji občutki	Občutki
B68	Bil je moj mož, partner, oče mojih otrok. Skupaj sva živela 48 let.	Skupno življenje	Odnos med partnerjema	Odnos
B69	Veliko sva se pogovarjala. Debatirala o stvareh, ki so se dogajale po svetu.	Pogovor	Odnos med partnerjema	Odnos
B70	Hodila sva na obiske, izlete.	Skupni obiski, izleti	Odnos med partnerjema	Odnos
B71	Pomenila sem mu zelo veliko.	Veliko pomenila partnerju	Odnos med partnerjema	Odnos
B72	Rad je bil z mano in tudi jaz z njim.	Rada bila skupaj	Odnos med partnerjema	Odnos
B73	Najin odnos je bil lep.	Lep odnos	Odnos med partnerjema	Odnos
B74	Nisva se velikokrat sporekla.	Občasno kreganje	Odnos med partnerjema	Odnos
B75	Odnos se je spremenil.	Sprememba odnosa	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B76	Mož je bil drugačen, še preden smo vedeli,	Sprememba partnerja pred	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos

	da je zbolel. Po mojem je čutil, da se v njem nekaj dogaja, ampak tega ni pokazal. Nikoli se ni potožil, da ima kakšne težave. Tako nisem vedela kaj je narobe in zakaj je takšen, zakaj se je spremenil.	diagnozo		
B77	Manj sva hodila na obiske,	Manj obiskovanja drugih	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B78	tudi pogovarjal se ni več toliko.	Manj pogovora	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B79	Potem so odkrili, da ima raka. To je pa bil za njega velik šok. Bolezen ga je na splošno zelo prizadela in vrgla iz tira, kar se je kazalo na najinem odnosu.	Bolezen, šok za partnerja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B80	Ko je zbolel, mu večkrat ni bilo prav, kako sem kaj naredila.	Partner nezadovoljen z ženinim delom	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B81	Na koncu pa tako ali tako ni več mogel govoril, ker je imel respirator za dihanje.	Na koncu nezmožnost govora	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B82	Zadnje, kar je povedal, in še to skoraj nerazločno, je bilo, da si želi pogreb v ožjem krogu.	Izražena želja o pogrebu	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
B83	Da bi lahko skupaj kam šla,	Skupni izleti	Pogrešanje	Občutki
B84	da ne bi bila sama.	Družba partnerja	Pogrešanje	Občutki
B85	Tudi za kakšno pomoč, kakšen nasvet bi ga potrebovala.	Partnerjev nasvet in pomoč	Pogrešanje	Občutki
B86	Pogrešam to, da bi se lahko pogovorila z njim, da bi se lahko posvetovala, kako kaj napraviti.	Pogovor s partnerjem	Pogrešanje	Občutki
B87	Hčerka in sin z ženo,	Otroci z družino	Družina	Socialna mreža
B88	prijateljica,	Prijateljice	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
B89	pet vnukov in njihovi partnerji ter dve pravnukinji.	Vnuki z družino	Družina	Socialna mreža
B90	Hčerka mi je najbolj pomagala tako, da mi je povedala, da ne bom mogla biti vedno tako zelo žalostna, kot sem bila na začetku.	Tolažba hčerke	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B91	Najstarejša vnukinja in prijateljica s pogovorom.	Pogovor z vnukinjo	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B92	Sin in ostali vnuki pa z obiski.	Obiski sina in vnukov	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B93	Najmlajši vnuk mi	Košnja vnuka	Pomoč drugih ljudi	Pomoč

	kdaj tudi pokosi okoli hiše,			
B94	k vsem sem od časa do časa vabljena na kosilo.	Vabila na kosilo	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
B95	Sem si pa veliko pomagala tudi sama. Veliko berem in v revijah in knjigah pravijo, da je treba opustiti misli na preteklost, ker za nazaj ni možno več nič spremeniti. Kar je bilo, je bilo. Živeti je treba iz dneva v dan sproti. Temu se poskušam prilagoditi.	Sama pomagala z branjem knjig	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
B96	Živim sama v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
B97	Na začetku nisem želela, da me veliko obiskujejo.	Po smrti želja po manj obiskih družine	Sprememba odnos	Odnos
B98	Saj so hodili na obiske, ampak mislim, da so začutili, da jih odrivam, in mi to tudi zamerili.	Občutek družine, da jih odriva in zamera	Sprememba odnosa	Odnos
B99	Ko sem prebrodila tisto krizo, ki sem jo imela prvega pol leta, pa so se odnosi normalizirali in vrnili na stari tir.	Po krizi normaliziranje odnosa z družino	Sprememba odnosa	Odnos
B100	Več se pogovarjamo	Več pogovarjanja z družino	Sprememba odnosa	Odnos
B101	in boljše razumemo, kot smo se pred smrtjo.	Boljše razumevanje z družino	Sprememba odnosa	Odnos
B102	Nimam veliko sosedov. Že prej se nismo pretirano družili in to se tudi po smrti ni spremenilo. Se pozdravimo, kaj pomenimo, ampak več od tega pa ni bilo ne prej in tudi ni sedaj.	Enak odnos	Odnos s sosedi	Odnos
B103	Odnos s prijateljico se ni spremenil.	Enak odnos	Odnos s prijatelji	Odnos
B104	Mogoče je bila na začetku bolj previdna. Pazila je na besede.	Na začetku prijateljica previdna z besedami	Sprememba odnosa	Odnos
B105	Ne morem reči, da se zaradi smrti moža zdaj s kom boljše ali slabše razumem. Odnosi so ostali isti.	Enak odnos	Odnos s sosedi	Odnos
B106	Nisem bila deležna nobene pomoči.	Ni bila deležna	Strokovna pomoč	Pomoč
B107	Vem, da je v Mariboru hospic, ampak to je daleč.	Hospic je daleč	Strokovna pomoč	Pomoč

B108	V revijah, ki jih berem, velikokrat zasledim, da piše o hospicu.	Bere o hospicu v revijah	Strokovna pomoč	Pomoč
B109	Zapisane so zgodbe ljudi, ki so ostali sami, in opisano je, kako so to doživljali. To ogromno berem in na neki način se potem pomirim. Daje mi občutek, da nisem edina, ki gre čez to.	Branje zgodb ljudi, ki so doživeli enako	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
B110	Obiskovala bi skupine za samopomoč. Če bi bila kje taka možnost, da bi to imeli, bi se tega udeležila.	Obiskovala bi skupine za samopomoč	Strokovna pomoč	Pomoč
B111	Ampak moralo bi biti bližje. Do Maribora je daleč in avta nimam.	Hospic je daleč	Strokovna pomoč	Pomoč
B112	Zanimivo bi bilo iti in videti, kako drugi vdove in vdovci to sprejemajo in kako se pri njih proces žalovanja odvija.	Zanima jo kako drugi žalujejo	Strokovna pomoč	Pomoč
B113	Z njimi bi se lažje pogovarjala kot z drugimi. Oni bi me verjetno razumeli.	Lažje pogovarjat z ljudmi, ki doživljajo enako	Strokovna pomoč	Pomoč
B114	Velikokrat se sprašujem, zakaj mora priti smrt, zakaj moramo ljudje doživeti to, da nam umrejo bližnji.	Spraševanje zakaj smrt	Odnos do smrti	Smrt
B115	Same smrti me ni strah.	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
B116	Bojim se tega, da bi prišlo tako daleč, da bi bila odvisna od drugih,	Strah pred odvisnostjo od drugih	Odnos do smrti	Smrt
B117	da bi tako zelo zbolela, da ne bi mogla več skrbeti za sebe.	Strah pred nemočjo	Odnos do smrti	Smrt
B118	Za moža molim vsak večer.	Molitev za moža	Vera	Smrt
B119	V cerkev pa grem, samo kadar je kakšen velik cerkveni praznik in pa kadar je maša za pokojnega moža.	Obiskovanje cerkve ob praznikih in mašah za moža	Vera	Smrt
B120	Nosila sem črna oblačila približno pol leta.	Nošenje črnih oblačil pol leta	Kazanje žalovanja	Smrt
B121	Sem pa poskušala čustva zadrževati v sebi in biti močna. Drugih nisem hotela obremenjevati.	Držanje čustev v sebi, da drugih ne obremenjuje	Kazanje žalovanja	Smrt

B122	Moje mnenje je, da z oblačili ne napraviš nič. Samo običaj je, da naj bi bil tako oblečen.	Tradicija črnih oblačil	Kazanje žalovanja	Smrt
B123	Lahko si oblečen, kakor želiš, važno je to, kar čutiš.	Pomembno je to kar čutiš	Kazanje žalovanja	Smrt
B124	Na javne prireditve še zdaj ne hodim.	Ne obiskovanje prireditev	Kazanje žalovanja	Smrt
B125	Grem samo k svojim na obisk in rojstne dneve.	Udeleževanje rojstnih dni	Kazanje žalovanja	Smrt
B126	Ne vem, zakaj se je to moralo zgoditi. Lahko bi še živel glede na leta, ni še bil tako star.	Razmišljanje, da bi lahko še živel	Zdajšnji občutki	Občutki
B127	Verjetno bi lažje žalovala, če bi smrt bolj sprejemala.	Lažje žalovanje ob sprejemanju smrti	Odnos do smrti	Smrt
B128	Saj razumem, da to vsakega doleti, ampak zakaj mora biti to tako. Ne razumem.	Spraševanje zakaj smrt	Odnos do smrti	Smrt

Intervju C

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
C1	Čez dva tedna bo deset mesecev od smrti.	Deset mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
C2	Ko je umrl, je bil v bolnišnici na Pohorju.	Bolnišnica	Prostor, kjer je umrl	Smrt
C3	V roku enega leta je umrl. Bolezen je hitro napredovala.	Trajanje bolezni	Bolezen	Proces umiranja
C4	Je pa do zadnjega delal, ni se pustil bolezni. Ko je prišel iz bolnice domov je že naprej delal.	Ni se pustil bolezni	Bolezen	Proces umiranja
C5	Se je pa videlo, da hira.	Hiranje	Bolezen	Proces umiranja
C6	Ne, nisem bila.	Ni bila zraven	Trenutek smrti	Smrt
C7	Zjutraj so me klicali, da je umrl.	So jo poklicali iz bolnišnice	Sporočanje novice o smrti	Smrt
C8	Zelo grozno mi je bilo.	Groza	Občutki takoj po smrti	Občutki
C9	Vedeli smo, da se bo to zgodilo. Zdravnik nam je povedal, da ni pomoči.	Zavedanje, da ni pomoči	Občutki pred smrtjo	Občutki
C10	Je pa vseeno zelo hudo in te prizadene.	Prizadetost	Občutki takoj po smrti	Občutki
C11	Bila sem v takem šoku,	Šok	Občutki takoj po smrti	Občutki
C12	da sploh nisem vedela, kaj mi zdravnik govori. Klical me je ob sedmih zjutraj, in ko sem odložila	Ne zavedanje kaj zdravnik govori	Sporočanje novice o smrti	Smrt

	slušalko, nisem vedela, kaj mi je povedal.			
C13	Nekaj časa sem sedela na stolu ob telefonu,	Obsedela na stolu	Sporočanje novice o smrti	Smrt
C14	potem sem poklicala hčerko in jo prosila, da še enkrat pokliče v bolnišnico in vpraša, ali je res umrl.	Prosil hčerko, da preveri novico	Sporočanje novice o smrti	Smrt
C15	Do pogreba se še vedno nisem zavedala, kaj se je dejansko zgodilo.	Ne zavedanje kaj se je zgodilo	Pred pogrebom	Pogreb
C16	Pogreb je vplival na moje zavedanje smrti. Po pogrebu sem komaj dojela, da ga ni več.	Zavedanje	Po pogrebu	Pogreb
C17	Do takrat pa se mi je zdelo, da to ni res.	Ne zavedanje kaj se je zgodilo	Pred pogrebom	Pogreb
C18	Ko so ga pokopali, sem komaj ugotovila, kaj se je zgodilo.	Med pokopom ugotovila kaj se je zgodilo	Med pogrebom	Pogreb
C19	Gledala sem vse ljudi, ki so bili tam z mano. Videla sem tudi, kako je njim hudo. Bil mi jih je grozno gledati, kako jokajo.	Grozno gledati ostale kako jim je hudo	Med pogrebom	Pogreb
C20	Težko mi je bilo med pogrebom.	Težko je bilo	Med pogrebom	Pogreb
C21	Bi ga lažje preživela, če bi bila sama na njem.	Bilo bi lažje, če bi bila sama	Med pogrebom	Pogreb
C22	Vsi so se hoteli tudi pogovarjati o njegovi smrti,	Ljudje so se želeli pogovarjati	Med pogrebom	Pogreb
C23	jaz pa sploh nisem vedela čisto točno, kaj se dogaja.	Ni vedela kaj se dogaja	Med pogrebom	Pogreb
C24	Po pogrebu, ko sem ostala sama, pa mi je bilo najhujše.	Postane huje	Po pogrebu	Pogreb
C25	Občutila sem vso žalost.	Prava žalost	Po pogrebu	Pogreb
C26	Kot da bi vse padlo name.	Vse pade na človeka	Po pogrebu	Pogreb
C27	Trpela sem od znotraj.	Trpljenje od znotraj	Občutki takoj po smrti	Občutki
C28	Nisem se mogla zjokati.	Ni jokala	Občutki takoj po smrti	Občutki
C29	Bila sem jezna, da se je to sploh moralo zgoditi. Zakaj ravno njemu, zakaj je moral on umreti.	Jeza zakaj se je to zgodilo	Občutki takoj po smrti	Občutki
C30	Razmišljala sem tudi, kako bom naprej.	Razmišljanje	Občutki takoj po smrti	Občutki
C31	Bilo me je strah, saj sem ostala sama na kmetiji.	Strah	Občutki takoj po smrti	Občutki
C32	Približno en mesec	Razmišljanje	Občutki takoj po	Občutki

	sem razmišljala o vsem tem.		smrti	
C33	Potem sem pa videla, da se moram sprijazniti s tem, saj noben ne ostane na tem svetu za vedno.	Razmišljanje, da je potrebno iti naprej	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
C34	Jeza je začela izginjati.	Izginjanje jeze	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
C35	Žalost je pa še vedno ostajala in je še prisotna.	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
C36	Včasih je kakšen dan, ko sem manj žalostna, drugi dan pa mi je spet hudo. To se izmenjuje.	Od potrtosti do lažjega preživljanja dni	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
C37	Zadnje čase opažam, da sem vedno manj dni v tednu zelo žalostna.	Žalost se manjša	Zdajšnji občutki	Občutki
C38	Na njega se pa spomnim vedno, vsak dan.	Spominjanje partnerja	Zdajšnji občutki	Občutki
C39	Čas pomaga.	Čas	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
C40	Je pa še vedno najhuje zvečer.	Hudo je zvečer	Zdajšnji občutki	Občutki
C41	Opažam tudi, da sem od smrti naprej bolj zmedena, raztresena. Veliko stvari pozabim.	Zmedenost, pozabljanje	Zdajšnji občutki	Občutki
C42	Najbolj vpliva samota. Ko nimaš nikogar ob sebi.	Občutek samote	Zdajšnji občutki	Občutki
C43	Pred dvema tednoma sem si kupila psa. Mi zdaj vsaj on dela družbo.	Družba psa	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
C44	Pomaga mi delo. Bolj ali manj cele dneve moram skrbeti za živino, delati na vrtu, njivi.	Delo	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
C45	Vreme ne vpliva na počutje.	Vreme ne vpliva	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
C46	Hudo pa mi je za praznike.	Najhuje je za praznike	Vpliv praznikov	Občutki
C47	Sama sem bila za božič in novo leto.	Bila sama	Vpliv praznikov	Občutki
C48	To je kar hudo, ko razmišljaš, da so ostali s svojimi partnerji.	Razmišljanje, da so ostali s partnerji	Vpliv praznikov	Občutki
C49	Pomaga mi tudi njegova slika. Imam jo v dnevni sobi nad televizijo. Ko gledam televizijo, ga tako vedno vidim. Počutim se, kot da je zraven mene. To mi res pomaga.	Slika daje občutek njegove prisotnosti	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
C50	Nikoli med žalovanjem nisem	Ne občuti obdobj	Obdobja	Občutki

	razmišljala, da grem skozi obdobja.			
C51	Vse, kar se mi dogaja, dojemam kot en proces.	Žalovanje dojema kot en proces	Obdobja	Občutki
C52	Moško pomoč pri delu.	Moško pomoč pri delu.	Potrebovala bi	Pomoč
C53	Res sva imela z možem veliko posest. Vseh površin nisem mogla sama obdelati,	Ne zmožnost obdelovanja vseh površin	Potrebovala bi	Pomoč
C54	zato sem pred kratkim dala večino v najem.	Dajanje obdelovalnih površin v najem	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
C55	Želela bi si še, da bi bil kdo pri hiši, da ne bi bila v njej čisto sama.	Družba	Potrebovala bi	Pomoč
C56	Na sestro	Sestra	Vir podpore	Pomoč
C57	in dve dobri prijateljici.	Dve prijateljici	Vir podpore	Pomoč
C58	On je imel glavno vlogo v mojem življenju.	Glavna vloga v življenju	Odnos med partnerjema	Odnos
C59	Bil je zelo aktiven, urejal je stvari okoli hiše.	Mož je bil aktiven	Odnos med partnerjema	Odnos
C60	Bil je ponosen na svojo kmetijo.	Mož ponosen na kmetijo	Odnos med partnerjema	Odnos
C61	Sva se razumela,	Razumevanje	Odnos med partnerjema	Odnos
C62	skupaj sva delala.	Skupno delo	Odnos med partnerjema	Odnos
C63	O stvareh sva se dogovarjala. Včasih je on popustil, včasih jaz.	Dogovarjanje	Odnos med partnerjema	Odnos
C64	Moje mnenje je upošteval.	Upoštevanje mnenja	Odnos med partnerjema	Odnos
C65	Cenil je to, kar sem naredila pri hiši.	Cenjenje	Odnos med partnerjema	Odnos
C66	Bilo je zelo napeto zadnja dva meseca.	Napeto pred smrtjo	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
C67	Zdi se mi, da je vedel, da bo prišel konec, pa tega ni želel pokazati.	Partner skrival, da bo počasi umrl	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
C68	Odnos se je kar poslabšal.	Poslabšanje odnosa	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
C69	Vse, kar sem naredila, je bilo narobe. Na splošno vse ga je motilo.	Partner nezadovoljen z ženinim delom	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
C70	Ni mu bila všeč hrana, ki sem jo pripravila. Jest pa sploh ni mogel, ampak je rajši rekel, da ni dobro. Ni hotel pokazati, kako ga muči bolezen.	Ni želel pokazati kako ga muči bolezen	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
C71	Nič se nisva pogovarjala o smrti. Nikoli nobene besede.	Nista se pogovarjala o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos

C72	Jaz nisem želela tega omenit, ker bi mi zameril.	Strah pred pogovorom o smrti	Odnos med partnerjema pred smrtjo	Odnos
C73	Pogrešam njegovo družbo.	Družba partnerja	Pogrešanje	Občutki
C74	Tudi njegovo pomoč pri delu.	Pomoč pri delu	Pogrešanje	Občutki
C75	Njegovo pokojnino, saj samo s svojo težko preživim.	Moževa pokojnina	Pogrešanje	Občutki
C76	Sosedje	Sosedje	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
C77	in prijateljici.	Prijateljice	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
C78	Sestra	Sestra	Sorodniki	Socialna mreža
C79	tudi hčerka in dva vnuka.	Otroci z družinami	Družina	Socialna mreža
C80	Sosed mi je veliko pomagal pri delu. Na njega se lahko vedno obrnem, ko potrebujem fizično pomoč.	Pomoč soseda pri delu	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C81	Ostali sosedi pa tako, da so prišli na obisk, me pogledat.	Obiski sosedov	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C82	Sestra mi je pomagala s pogovorom.	Pogovor s sestro	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C83	Ko mi je najhujše, se usedem v avto in odidem k njej.	Ko je najhujše gre k sestri	Odnos s sorodniki	Odnos
C84	Ko se pogovoriva, se počutim veliko bolje.	Pogovor s sestro	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C85	S prijateljicami pa večkrat kam grem. Skupaj se peljemo do trgovine, na kavo.	Druženje s prijateljicami	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C86	Hčerka z družino me tudi obišče, ampak veliko dela, tako da pride, ko utegne.	Obiski hčerke	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C87	Sama živim naprej v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
C88	Nič se ni spremenilo. Še naprej smo v dobrih odnosih kot prej.	Enak odnos	Odnos z družino	Odnos
C89	Na začetku, takoj po smrti, je hodila več na obisk,	Več obiskovanja hčerke takoj po smrti	Sprememba odnosa	Odnos
C90	potem pa nisem več želela, da hodi, ker ima veliko dela.	Ni želela, da jo hčerka več obiskuje	Sprememba odnosa	Odnos
C91	Zdaj pride bolj redko, ko zmore. Ko njej čas dopušča, se vidimo, isto je bilo tudi pred smrtjo.	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
C92	Smo si bili prej dobri in smo si še sedaj. Prej sem jih lahko poklicala in prosila za pomoč in lahko jih še zdaj.	Enak odnos	Odnos z družino	Odnos
C93	Hodimo si na obiske, tako kot smo si prej.	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
C94	En sosed me mogoče	Več obiskov soseda	Sprememba odnosa	Odnos

	zdaj še večkrat obišče, saj mi pomaga pri delu.			
C95	Grozno pa mi je bilo, ko so me nekateri znanci spraševali, če me ni strah, zdaj ko sem sama.	Spraševanje znancev ali je ni strah	Slaba tolažba	Pomoč
C96	So mi pravili, da njih bi bilo, da ne bi bili sami v hiši. Potem me je bilo nekaj časa strah, ko so mi to rekli.	Strah zaradi vprašanj o strahu	Slaba tolažba	Pomoč
C97	So mi pa oni strah delali. O tem nisem razmišljala, dokler mi niso začeli drugi tega govoriti.	Znanci povzročali strah	Slaba tolažba	Pomoč
C98	To je bila slaba tolažba. Sem jim povedala, naj bodo raje tiho, naj me ne strašijo.	Jim povedala naj je ne strašijo	Slaba tolažba	Pomoč
C99	Nobene.	Ni bila deležna	Strokovna pomoč	Pomoč
C100	Tudi ne poznam nobene ustanove ali organizacije, ki bi nudila strokovno pomoč. Ne vem, da to obstaja.	Ne pozna strokovne pomoči	Strokovna pomoč	Pomoč
C101	Tudi je ne bi koristila.	Ne bi koristila	Strokovna pomoč	Pomoč
C102	Jaz sem rajši sama in to predelam.	Rajši sama predela	Strokovna pomoč	Pomoč
C103	Strokovne pomoči si ne želim.	Je ne želi	Strokovna pomoč	Pomoč
C104	Ne bi je koristila ne na začetku ne zdaj.	Ne bi koristila	Strokovna pomoč	Pomoč
C105	Toliko kot potrebujem pomoči, si je tudi najdem. Drugo pa ni potrebno.	Ni je potrebovala	Strokovna pomoč	Pomoč
C106	Na začetku sem skoraj rajši bila sama, da sem sama to predelala.	Sama predelala	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C107	Drugače bi se vedno zanašala na druge. Mogoče sem zato tudi šla lažje čez to in mi ni tako hudo.	Lažje, ker se ne zanaša na druge	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
C108	Vsak smrt enkrat dočaka.	Vsak jo enkrat dočaka	Odnos do smrti	Smrt
C109	Ne bojim se je.	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
C110	Vseeno mi je, če umrem jutri.	Vseeno kdaj smrt pride	Odnos do smrti	Smrt
C111	Se mi zdi, da bi bilo najboljše, da bi šla k njemu, ampak to ni možno. Očitno še ni moj čas.	Če bi bilo možno, bi odšla k možu	Odnos do smrti	Smrt
C112	Po smrti sem postala manj verna.	Po smrti manj verna	Vera	Smrt
C113	Sem molila, da bi	Molitev ni pomagala	Vera	Smrt

	ozdravel, in ni nič pomagalo.			
C114	Vera mi ni v pomoč.	Vera ni v pomoč	Vera	Smrt
C115	Nekako sem izgubila upanje.	Izguba upanja	Vera	Smrt
C116	Približno en mesec sem nosila črna oblačila.	Nošenje črnih oblačil en mesec	Kazanje žalovanja	Smrt
C117	Črnine na splošno ne maram.	Ne mara črnih oblačil	Kazanje žalovanja	Smrt
C118	Vsak bi moral žalovati tako, kot želi.	Vsak žaluje tako kot želi	Kazanje žalovanja	Smrt
C119	V črnini mi je bilo bolj grozno	Še bolj grozno v črnini	Kazanje žalovanja	Smrt
C120	nosila sem jo samo zato, ker se jo mora nositi.	Nosila črna oblačila, ker je morala	Kazanje žalovanja	Smrt
C121	Na prireditve ne hodim.	Ne obiskovanje prireditev	Kazanje žalovanja	Smrt
C122	Nimam še nobene volje, da bi se jih udeležila.	Ni volje za obiskovanje prireditev	Zdajšnji občutki	Občutki
C123	Dejstvo, da se zavedaš, da bomo vsi umrli, bi moralo pomagati, ampak jaz sem bila kljub temu jezna, da se je to zgodilo.	Kljub zavedanju, da vsi umremo, jeza	Odnos do smrti	Smrt
C124	Marsikdo je rekel, da je doživel lepa leta.	Govorijo, da je doživel lepo starost	Slaba tolažba	Pomoč
C125	Meni se pa zdi, da pri 75 letih še nisi tako star, da bi moral umreti. Vedno je drugače, ko gre za druge, ko pa umre nekdo tvoj, je pa vedno premlad.	Premlad umrl	Odnos do smrti	Smrt
C126	Mi je pa pomagalo to, da se smrti vseeno nisem bala.	Lažje žalovanje ob sprejemanju smrti	Odnos do smrti	Smrt

Intervju D

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
D1	Umrli je lani junija, torej pred enajstimi meseci.	Enajst mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
D2	Umrli je doma.	Doma	Prostor, kjer je umrl	Smrt
D3	Zbolel je sedem mesecev pred tem.	Trajanje bolezni	Bolezen	Proces umiranja
D4	Imel je raka, ki se je hitro širil.	Vzrok smrti	Bolezen	Proces umiranja
D5	Zdravniki so nam povedali, da ni pomoči.	Zavedanje, da ni pomoči	Občutki pred smrtjo	Občutki
D6	Ves čas je bil doma in jaz sem skrbela zanj.	Skrb za partnerja	Bolezen	Proces umiranja
D7	Bila sem ob njem.	Bila ob njem	Trenutek smrti	Smrt
D8	En mesec pred smrtjo je padel v komo.	Na koncu bil v komi	Bolezen	Proces umiranja
D9	Negovala sem ga.	Skrb za partnerja	Bolezen	Proces umiranja

D10	Enkrat na dan je prišla tudi patronažna sestra.	Obisk patronažne sestre	Bolezen	Proces umiranja
D11	Pomagala sta tudi hčerka in sin, predvsem ob vikendih, da sem se lahko naspala.	Pomoč otrok pri skrbi za partnerja	Bolezen	Proces umiranja
D12	Vedeli smo, da mu ni pomoči.	Zavedanje, da ni pomoči	Občutki pred smrtjo	Občutki
D13	Tisti mesec, ko je bil v komi, smo samo čakali, kdaj bo prišla smrt.	Čakanje na smrt	Bolezen	Proces umiranja
D14	Najprej sploh nisem prišla k sebi.	Ni prišla k sebi	Občutki takoj po smrti	Občutki
D15	Ne samo tisti čas. V šoku sem bila tri mesece.	Šok trajal tri mesece	Občutki takoj po smrti	Občutki
D16	Mislila sem celo, da sem sama zbolela.	Mislila, da je zbolela	Občutki takoj po smrti	Občutki
D17	Tri mesece sem bila čisto iz sebe.	Tri mesece čisto iz sebe	Občutki takoj po smrti	Občutki
D18	Jokala sem.	Jok	Občutki takoj po smrti	Občutki
D19	Od žalosti me je vse bolelo.	Od žalosti vse bolelo	Občutki takoj po smrti	Občutki
D20	Potem pa sem začela sama pri sebi razmišljati, da to ne vodi nikamor.	Razmišljanje, da je potrebno iti naprej	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
D21	Življenje, takšno, kot je bilo, se ne more več povrniti.	Zavedanje, da se je življenje spremenilo	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
D22	Še danes se spomnim, kako sem na začetku sedela v dnevni sobi na fotelju. Ni mi bilo za nič.	Ni volje	Občutki takoj po smrti	Občutki
D23	V sedmih mesecih sem shujšala za 13 kilogramov.	Hujšanje	Občutki takoj po smrti	Občutki
D24	Nisem imela apetita.	Pomanjkanje apetita	Občutki takoj po smrti	Občutki
D25	Občasno sem brala, ampak nisem vedela, kaj berem.	Nezbranost	Občutki takoj po smrti	Občuti
D26	Tudi če sem kam šla, sem se počutila izgubljenost.	Občutek izgubljenosti	Občutki takoj po smrti	Občutki
D27	Nisem bila zbrana.	Nezbranost	Občutki takoj po smrti	Občutki
D28	Vedela sem, da moram to spremeniti. Rekla sem sama sebi, da ne smem ves čas razmišljati o tem.	Potrebno opustiti negativno razmišljanje	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
D29	Tudi ko sem prišla na pokopališče, sem celo pot od avta do groba jokala.	Jok na pokopališču	Občutki takoj po smrti	Občutki
D30	Potem sem si pa sama dopovedala, da	Razmišljanje, da je potrebno iti naprej	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki

	življenje mora iti dalje.			
D31	Kupila sem si računalnik.	Računalnik	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D32	Šla sem na krajši tečaj. S tem sem se zelo zaposlila.	Tečaj računalništva	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D33	Vključila sem se tudi v društvo upokojencev.	Vključitev v društvo upokojencev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D34	Začela sem hoditi z njimi na izlete. To mi je pomagalo.	Izleti z društvom upokojencev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D35	Človek tega, kar se je zgodilo, ne more pozabiti.	Izgube ni mogoče pozabiti	Zdajšnji občutki	Občutki
D36	Še vedno je hudo.	Še vedno hudo	Zdajšnji občutki	Občutki
D37	Ostala sem sama v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
D38	Že od prvega večera, potem ko so ga po smrti odpeljali, sem bila sama v hiši.	Takoj po smrti ostala sama	Občutki takoj po smrti	Občutki
D39	Na dan, ko je umrl, sem sedela na kavču in razmišljala, ali naj grem spat v spalnico ali ne.	Razmišljanje ali naj gre spati sama v spalnico	Občutki takoj po smrti	Občutki
D40	Prišla sem do zaključka, da se je večno ne bom mogla izogibati in zakaj ne bi šla že prvi dan.	Ni se potrebno izogibati kraja smrti	Občutki takoj po smrti	Občutki
D41	Toliko sem bila močna, da sem si to dopovedala in sem šla v sobo spat.	Moč za spanje v spalnici	Občutki takoj po smrti	Občutki
D42	Mi je pa še danes hudo, ker sem ostala sama.	Še vedno hudo	Zdajšnji občutki	Občutki
D43	Žalost je še vedno prisotna,	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
D44	ampak imam v sebi toliko energije, da vem, da moram živeti naprej.	Energija za življenje naprej	Zdajšnji občutki	Občutki
D45	Pogreba sem se zelo bala.	Strah pred pogrebom	Pred pogrebom	Pogreb
D46	Prišli so sorodniki, njegovi in moji.	Prišli sorodniki	Med pogrebom	Pogreb
D47	Moja nečakinja je imela zelo pretresljiv govor.	Nečakinjin pretresljiv govor	Med pogrebom	Pogreb
D48	Takrat se človeku še enkrat zavrti celotno življenje pred očmi.	Zavrtelo celotno življenje pred očmi	Med pogrebom	Pogreb
D49	Zamišljaš si, kako je bilo. Zato je tudi tako hudo.	Hudo zaradi razmišljanja kako je bilo	Med pogrebom	Pogreb
D50	Res sem se bala trenutka na pokopališču.	Strah pred pogrebom	Pred pogrebom	Pogreb
D51	Bi rekla, da ni.	Pogreb ni vplival na občutke	Po pogrebu	Pogreb
D52	Takrat sem videla, da je bil dober človek do	Pomirjena – pogreb dal občutek, da je bil	Po pogrebu	Pogreb

	mene in dober do drugih. Zato so se ljudje tudi udeležili pogreba. Nekako me je pomirjalo vse skupaj.	dober človek		
D53	Ampak tudi po pogrebu sem bila še vedno v šoku.	Še vedno v šoku	Po pogrebu	Pogreb
D54	Čas počasi zaceli rane.	Sčasoma se žalost zmanjša	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
D55	Tega ni mogoče nikoli pozabiti. V življenju ga ne bom nikoli pozabila.	Nikoli pozabila partnerja	Zdajšnji občutki	Občutki
D56	Žalujem še vedno.	Žalovanje še traja	Zdajšnji občutki	Občutki
D57	Ko pa pride do tega trenutka, si rečem, da moram misliti na nekaj drugega. Saj razmišljam veliko o tem, ampak ne smem ves čas.	Si ne pusti, da bi razmišljala o partnerju ves čas	Zdajšnji občutki	Občutki
D58	Če bi razmišljala samo o tem, bi škodovala sama sebi.	Razmišljanje lahko škoduje	Zdajšnji občutki	Občutki
D59	Najhuje mi je, ko so prazniki. Novoletni in velikonočni prazniki, rojstni dnevi.	Najhuje je za praznike	Vpliv praznikov	Občutki
D60	Pomagajo mi redni obiski na pokopališču.	Obiski na pokopališču	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D61	Tudi delo me zamoti. Vedno sem rada kuhala in delala na vrtu.	Delo	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D62	Na začetku sem tudi veliko brala.	Branje	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D63	Zdaj se pa veliko ukvarjam z računalnikom.	Računalnik	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D64	Udeležujem se tudi sestankov društva upokojencev, v katerega sem se včlanila.	Sestanki društva upokojencev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D65	hodim z njimi na izlete.	Izleti z društvom upokojencev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D66	Zadnje štiri mesece sem res aktivna in to me spravlja v boljšo voljo.	Aktivnost	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D67	Na začetku, ko sem bila v šoku, se nisem zavedala ničesar.	Ne zavedanje	Občutki takoj po smrti	Občutki
D68	Potem po treh mesecih pa ja. Občutila sem, ko sem zavestno začela razmišljati, da tako ne gre več naprej.	Razmišljanje, da je potrebno iti naprej	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
D69	Zavedala sem se, da če si sama sebi ne bom pomagala, mi tudi drugi ne bodo	Zavedanje, da si je treba sam pomagat	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč

	mogli. Sam sebi moraš dopovedati, da tako ne gre naprej.			
D70	Jaz rečem, da sem sama sebi najbolj pomagala.	Sama sebi	Viri pomoči	Pomoč
D71	Moja moč, da sem premagal žalost je bila odločilna.	Moč, da premaga žalost	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D72	Obrnila sem se na sina in hčerko.	Otroka	Viri podpore	Pomoč
D73	Zelo veliko vlogo.	Velika vloga	Odnos med partnerjema	Odnos
D74	Od vsega začetka sva se zelo dobro razumela.	Razumevanje	Odnos med partnerjema	Odnos
D75	Bil mi je povsod v pomoč, zlasti pri fizičnem delu.	Pomoč pri delu	Odnos med partnerjema	Odnos
D76	Sva se zelo izpopolnjevala.	Izpopolnjevanje	Odnos med partnerjema	Odnos
D77	Pustil mi je nadvlado na področju financ. S tem sem jaz razpolagala.	Delitev dela	Odnos med partnerjema	Odnos
D78	Oba sva vedela, kam je šel denar, kaj bova napravila in naredila.	Dogovarjanje	Odnos med partnerjema	Odnos
D79	Upošteval je moje mnenje. Prav tako jaz njegovo.	Upoštevanje mnenja	Odnos med partnerjema	Odnos
D80	Odnos se pred smrtjo ni spremenil.	Odnos se ni spremenil	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
D81	Sva se pa v času bolezni pogovorila o vsem za naprej. Pred smrtjo sva se vse dogovorila o pogrebu, imetju.	Pogovor o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
D82	On se je želel o tem pogovoriti in stvari razčistiti.	Želja partnerjev o pogovoru o smrti	Odnos med partnerjema pred smrtjo	Odnos
D83	Ker sem pa vedela, da bi se rad pogovoril, sem vzela tableto za pomiritev.	Uporaba tablet za pomiritev za lažji pogovor	Odnos med partnerjema pred smrtjo	Odnos
D84	Usedla sva se zunaj na vrtu. Vprašala sem ga, kaj bo, če eden ali drugi zapustil ta svet, kako bi stvari uredili.	Vprašala moža kaj narediti, če kdo od njiju umre	Odnos med partnerjema pred smrtjo	Odnos
D85	Povedal mi je svoje želje in jaz njemu svoje.	Povedala kaj si oba želita	Odnos med partnerjema pred smrtjo	Odnos
D86	Pogrešam družbo.	Družba partnerja	Pogrešanje	Občutki
D87	K sreči imam avto. Če ga ne bi imela, bi bilo hudo. Brez avta ne bi mogla nikamor, niti v trgovino.	Avto	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D88	Ko mi je, se usedem v avto in peljem na pokopališče, tudi v mesto.	Z avtom lahko gre kamor hoče	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D89	Sin in hčerka, moji trije vnuki.	Otroci z družinami	Družina	Socialna mreža

D90	Imam tudi štiri res dobre prijateljice.	Prijateljice	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
D91	Poskušam pa še čim več narediti sama. Za pomoč jih pokličem samo takrat, ko je res nujno.	Pokliče jih samo takrat, ko je nujno	Odnos z družino	Odnos
D92	Prijateljice pa mi pomagajo z družbo. Sedimo skupaj pri kateri doma ali pa se kam peljemo.	Druženje s prijateljicami	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
D93	Sama živim v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
D94	Vse je ostalo tako, kot je bilo. Odnosi se niso spremenili.	Enak odnos	Odnos z družino	Odnos
D95	Obiskujejo me tako kot prej, kadar imajo čas.	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
D96	Sva pa po smrti z najmanjšim vnukom postala bolj povezana.	Večja povezanost z vnukom	Sprememba odnosa	Odnos
D97	Pokliče vsak dan. Z njim se po smrti več slišiva, kot sva se prej.	Več se sliši z vnukom	Sprememba odnosa	Odnos
D98	Tiste prve tri mesece, ko sem bila v šoku, se nisem veliko družila s prijateljicami. Sama nisem želela.	V času šoka ni želela družbe prijateljic	Sprememba odnosa	Odnos
D99	To so spoštovale.	Prijateljice spoštovale odločitev	Sprememba odnosa	Odnos
D100	Slišale smo se vsake toliko časa. Niso pa silile v mene.	Redkeje se slišala s prijateljicami	Sprememba odnosa	Odnos
D101	Po treh mesecih smo se tudi začele spet več videvat.	Po šoku spet več videvale s prijateljicami	Sprememba odnosa	Odnosa
D102	Po sedmih mesecih, ko sem pa dokončno prebrodila krizo, pa so bili odnosi takšni kot pred smrtjo.	Po krizi enak odnos ko prej	Odnos s prijatelji	Odnos
D103	Hodile smo na izlete, se peljale v trgovino, dobivale ob kavi, se redno obiskovale.	Izleti, obiski	Odnos s prijatelji	Odnos
D104	Lahko rečem, da smo si zdaj spet tako dobre kot prej in da mi niso zamerile, ker sem na začetku potrebovala več samote.	Po krizi enak odnos kot prej	Odnos s prijatelji	Odnos
D105	Poznam hospic,	Pozna hospic	Strokovna pomoč	Pomoč
D106	ampak nisem se tega posluževala.	Ni bila deležna	Strokovna pomoč	Pomoč
D107	Nisem imela želje.	Je ne želi	Strokovna pomoč	Pomoč
D108	Mogoče bi mi koristilo. Težko rečem, nimam izkušenj na tem področju.	Mogoče bi koristila	Strokovna pomoč	Pomoč

D109	Če si ne bi mogla sama pomagati in ne bi bila dovolj močna, bi se mogoče spustila v to in bi poiskala kakšne možnosti.	Bi jo koristila, če ne bi bila sama dovolj močna	Strokovna pomoč	Pomoč
D110	Zdaj pa pač te potrebe ni bilo.	Ni je potrebovala	Strokovna pomoč	Pomoč
D111	Ničesar nisem posebno potrebovala ne prej in ne zdaj.	Ničesar ni posebej potrebovala	Potrebovala bi	Pomoč
D112	Smrt jemljem kot naraven pojav.	Naraven pojav	Odnos do smrti	Smrt
D113	Ni me strah smrti.	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
D114	Bojim se edino tega, da bi zbolela	Strah pred boleznijo	Odnos do smrti	Smrt
D115	in ne bi mogla več sama skrbeti zase in za hišo.	Strah pred nemočjo	Odnos do smrti	Smrt
D116	Ne, nisem.	Ni verna	Vera	Smrt
D117	Mogoče sem zato vse skupaj lažje prenašala, ker ne verjamem v posmrtno življenje.	Lažje žalovala, ker ne verjame v posmrtno življenje	Vera	Smrt
D118	V začetku sem hodila v črnem. Približno pol leta.	Nošenje črnih oblačil pol leta	Kazanje žalovanja	Smrt
D119	Oblekla sem črnino zase.	Nošenje črnih oblačil zaradi sebe	Kazanje žalovanja	Smrt
D120	Glede na sam običaj se mi zdi, da svetle in žive barve ne spadajo zraven.	Svetle in žive barve ne spadajo k žalovanju	Kazanje žalovanja	Smrt
D121	Ko sem nosila črna oblačila, so me drugi ljudje veliko spraševali o smrti, življenju, saj sem z obleko kazala, da žalujem. To me je motilo.	Motilo, da so ljudje zaradi črnih oblačil imeli vprašanja	Kazanje žalovanja	Smrt
D122	Prvih sedem mesecev nisem hodila na prireditve, izlete.	Sedem mesecev brez prireditev in izletov	Kazanje žalovanja	Smrt
D123	Od takrat naprej pa sem bila dvakrat na izletu z upokojenci, naslednji mesec grem spet.	Izleti z društvom upokojencev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
D124	Mislím, da mi je pomagalo to, da se zavedam, da je smrt naravni pojav.	Lažje žalovanje ob sprejemanju smrti	Odnos do smrti	Odnos
D125	Smrt je prišla, tako je moralo biti. To je del življenja, tako kot je rojstvo, pride tudi smrt.	Smrt je del življenja	Odnos do smrti	Smrt
D126	Da je to del življenja, opominjam samo sebe skoraj vsak dan.	Opominjanje, da je del življenja	Odnos do smrti	Smrt

Intervju E

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
E1	23. 8. 2014. Pred sedmimi meseci.	Sedem mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
E2	V bolnišnici.	Bolnišnica	Prostor kjer je umrl	Smrt
E3	Zaradi kožnega raka.	Vzrok smrti	Bolezen	Smrt
E4	Zjutraj sem bila ob njem. Potem sem šla domov.	Zjutraj bila z njim	Dan pred smrtjo	Smrt
E5	Umril je ravno takrat, ko ni bilo nobenega ob njem.	Umril, ko ni bilo nikogar zraven	Trenutek smrti	Smrt
E6	Novico mi je sporočila zdravnica, ki me je poklicala po telefonu.	Javila zdravnica po telefonu	Sporočanje novice o smrti	Smrt
E7	Vsi smo vedeli, da zaradi bolezni dolgo več ne bo živel.	Zavedanje, da ne bo živel več dolgo	Občutki pred smrtjo	Občutki
E8	Rak je huda bolezen in zdravljenje je bilo že čisto izčrpano.	Zdravljenje je bilo izčrpano	Bolezen	Proces umiranja
E9	Na to smo bili pripravljeni.	Pripravljeni na smrt	Občutki pred smrtjo	Občutki
E10	Seveda sem bila vseeno šokirana,	Šok kljub pripravljenosti	Občutki takoj po smrti	Občutki
E11	bila sem iz sebe.	Bila iz sebe	Občutki takoj po smrti	Občutki
E12	Bilo je hudo.	Bilo je hudo	Občutki takoj po smrti	Občutki
E13	Zavedala sicer sem se, kaj mi govori zdravnica, ker sem bila na to pripravljena.	Zaradi pripravljenosti se zavedala kaj ji sporoča	Sporočanje novice o smrti	Smrt
E14	Ampak vseeno, tudi če veš, da se bo en dan nekaj takega zgodilo, je tisti prvi trenutek, ko izveš, hud udarec.	Hudo kljub zavedanju, da bo do tega prišlo	Občutki takoj po smrti	Občutki
E15	Po pogrebu, sem se komaj zavedala samote.	Samota	Po pogrebu	Pogreb
E16	Pred tem se je nisem, nisem še tako dojemala, da sem ostala sama, ker je do pogreba bila polna hiša ljudi. Eni so odšli pa je že kdo drug prišel.	Ne zavedanje samote zaradi družbe	Pred pogrebom	Pogreb
E17	Tako sem se vedno z nekom pogovarjala,	Bilo ljudi za pogovor	Pred pogrebom	Pogreb
E18	nikoli nisem bila sama,	Nikoli sama	Pred pogrebom	Pogreb
E19	vedno me je nekdo zamotil	Družba zamotila	Pred pogrebom	Pogreb
E20	ni bilo časa premišljevat, kaj se je zgodilo.	Ni bilo časa za razmišljanje	Pred pogrebom	Pogreb
E21	Res hudo je pa začelo biti po tem, ko sem po pogrebu	Postane huje	Po pogrebu	Pogreb

	ostala sama.			
E22	Pogreb je bil prelomnica.	Prelomni trenutek	Po pogrebu	Pogreb
E23	Po pogrebu sem se komaj začela zavedati, kaj je bilo in kaj to prinese.	Zavedanje	Po pogrebu	Pogreb
E24	Na plan je prišla žalost.	Žalost	Občutki takoj po smrti	Občutki
E25	Razmišljala sem o vsem,	Razmišljanje	Občutki takoj po smrti	Občutki
E26	na vsakem koraku je bilo mogoče občutiti praznino.	Občutek praznine	Občutki takoj po smrti	Občutki
E27	Veliko sem razmišljala tudi o tem, kaj bi bilo, če bi bilo.	Razmišljanje kaj bi bilo, če bi bilo	Občutki takoj po smrti	Občutki
E28	Moj mož se ni znal paziti. Včasih je bil na najhujšem soncu, ko je kaj delal. Nikoli se ni zaščitil. Vedno sem mu v jezi govorila, da bo imel enkrat posledice. Zaradi tega sem jezna še danes. Če bi bolj poskrbel zase, bi bil mogoče še z mano.	Jeza, ker se mož ni pazil	Zdajšnji občutki	Občutki
E29	Za delo sem zdaj sama.	Ostala sama za delo	Zdajšnji občutki	Občutki
E30	Tako razmišljam tudi o tem, zakaj sem jaz ostala sama, zakaj je on odšel prej, zakaj moram jaz imeti težave in za vse sama skrbeti.	Razmišljanje zakaj je moral on oditi prvi in jo pustiti s skrbmi	Zdajšnji občutki	Občutki
E31	Dosti huje je tistemu, ki ostane, kot pa tistemu, ki umre.	Huje je tistemu, ki ostane	Zdajšnji občutki	Občutki
E32	Včasih me je zadela res huda žalost, ampak potem je dobro razmišljati, da takšno je življenje, nič ne moremo proti temu.	Žalost – razmišljanje, da takšno je življenje	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
E33	Ni me pa bilo nikoli strah.	Nikoli strah	Zdajšnji občutki	Občutki
E34	Že na dan smrti sem zvečer sama spala doma.	Že prvi dan spala sama doma	Občutki takoj po smrti	Občutki
E35	Pogreb ni prijeten.	Ni prijetno	Med pogrebom	Pogreb
E36	Moraš biti zelo močen, da ga preživiš.	Rabiš moč, da ga preživiš	Med pogrebom	Pogreb
E37	V človeku se takrat veliko dogaja.	V človeku se veliko dogaja	Med pogrebom	Pogreb
E38	Ne dojemaš še prav, kaj se je zgodilo, potem pa se moraš kar naenkrat posloviti.	Poslavljanje kljub ne dojetanju dogajanja	Med pogrebom	Pogreb

E39	Veliko čustev me je preplavilo.	Preplavljanje čustev	Med pogrebom	Pogreb
E40	Bila sem žalostna,	Žalost	Med pogrebom	Pogreb
E41	zmedena,	Zmeda	Med pogrebom	Pogreb
E42	še vedno šokirana,	Šok	Med pogrebom	Pogreb
E43	jokala sem,	Jok	Med pogrebom	Pogreb
E44	nisem razumela, kaj se v meni dogaja.	Ne razumevanje dogajanja v telesu	Med pogrebom	Pogreb
E45	Do dejanskega dojetanja stanja je prišlo komaj po pogrebu.	Nerazumevanje dogajanja v telesu	Po pogrebu	Pogreb
E46	Počasi sem se začela privajati na situacijo.	Privajanje na situacijo	Zdajšnji občutki	Občutki
E47	Še vedno veliko razmišljam.	Veliko razmišlja	Zdajšnji občutki	Občutki
E48	Žalostni trenutki še kar prihajajo,	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
E49	vseeno pa mislim, da jih je manj, kot jih je bilo na začetku.	Manj žalostnih trenutkov	Zdajšnji občutki	Občutki
E50	Nekaj časa je od smrti že preteklo. Ne pa še dovolj, da bi lahko rekla, da se počutim dobro.	Preteklo premalo časa, da bi se počutila dobro	Zdajšnji občutki	Občutki
E51	Tudi jezo še občutim, sicer manj,	Manj jezna	Zdajšnji občutki	Občutki
E52	ampak mi je hudo, ker mogoče bi bilo drugače, če bi me kdaj poslušal in se namazal s kremo za sončenje.	Hudo, ker bi lahko bilo drugače	Zdajšnji občutki	Občutki
E53	Čas pomaga.	Čas	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E54	Lažje mi je zdaj, ko je pomlad,	Pomlad – boljše počutje	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
E55	saj sem zunaj in imam veliko dela. Delam na vrtu, skrbim za rože, grem na sprehod.	Lepo vreme – več dela	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
E56	Pozimi je bilo hujše.	Huje pozimi	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
E57	Praznikov pa, odkar je umrl, sploh več ne maram.	Po smrti ne mara praznikov	Vpliv praznikov	Občutki
E58	Grozno mi je, kadar so.	Grozen občutek	Vpliv praznikov	Občutki
E59	Najraje bi jih prespala.	Želi jih prespati	Vpliv praznikov	Občutki
E60	Pomagalo mi je, da sem se začela spet ukvarjati z ročnimi deli. Največ kvačkam.	Ročna dela	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E61	Tudi berem veliko	Branje	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E62	gledam televizijo.	Gledanje televizije	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E63	Kaj dobrega tudi spečem za družino in sosedo.	Pečenje za bližnje	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E64	Treba se je ukvarjati s stvarmi. Lahko si	Aktivnost	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč

	zelo zaposlen, če želiš.			
E65	Vedno se najde kaj za delati, je pa res, da ni vedno volje. Včasih je lažje smiliti se samemu sebi. Takrat pa se je treba brniti v rit in začeti migati.	Ko ni volje se je potrebno brniti v rit	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E66	O obdobjih nisem razmišljala.	Ni razmišljala o obdobjih	Obdobja	Občutki
E67	Je pa sigurno, zdaj ko si omenila, da nisem bila vedno istega razpoloženja.	Zdaj ugotovila, da se je počutje spreminjalo	Obdobja	Občutki
E68	Ne vem.	Ne ve kaj potrebuje	Potrebovala bi	Pomoč
E69	Vsi so bili pri meni, so pomagali. V tistem času nisem bila sama. Pogovarjala sem se lahko s hčerko. Če sem potrebovala fizično pomoč, sta prišla zeta pomagat in tudi obe hčerki. Sosedu so mi delali družbo.	Vse kar je potrebovala je dobila	Potrebovala bi	Pomoč
E70	Nisem ničesar pogrešala.	Ničesar ni pogrešala	Potrebovala bi	Pomoč
E71	Na starejšo hčerko.	Starejša hčerka	Viri podpore	Pomoč
E72	Marsikaj sem se lahko pogovorila z njo in še zdaj se lahko.	Enak pogovor s starejšo hčerko	Odnos z družino	Odnos
E73	Vidim pa, da si mora človek tudi sam veliko pomagati. Ne gre drugače.	Sama sebi	Viri podpore	Tolažba in podpora
E74	Imela sva normalen odnos.	Normalen odnos	Odnos med partnerjema	Odnos
E75	Bila sva poročena 53 let.	Skupno življenje	Odnos med partnerjema	Odnos
E76	Drug drugemu sva stala ob strani	Stanje ob strani	Odnos med partnerjema	Odnos
E77	sva si pomagala.	Pomagala en drugemu	Odnos med partnerjema	Odnos
E78	Če se ne bi razumela, ne bi bila tako dolgo skupaj.	Razumevanje	Odnos med partnerjema	Odnos
E79	Bili so pa seveda velikokrat tudi hudi časi.	Tudi hudi časi	Odnos med partnerjema	Odnos
E80	Marsikdaj se reče kakšna beseda, zaradi katere ti je potem žal.	Izrekanje besed, zaradi katerih ti je žal	Odnos med partnerjema	Odnos
E81	Mož je bil nemočen. Zato sem se veliko več ukvarjala z njim, več sem mu pomagala, bolj sem mu stala ob strani in vse sem naredila zanj. Takrat je	Zaradi nemoči moža več ukvarjanja z njim	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos

	potreboval dosti več moje pomoči.			
E82	Zadnja dva meseca je bil popolnoma odvisen od mene.	Na koncu popolna odvisnost partnerja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E83	O smrti se nisva pogovarjala.	Nista se pogovarjala o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E84	To je zelo težka tema.	Smrt je težka tema	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E85	Nisem ga mogla o tem spraševati. Nisem se pripravila do tega, da bi ga vprašala, kaj narediti v primeru smrti.	Ni mogla spraševati o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E86	Je pa on kakšen mesec pred smrtjo vprašal, kje ga bom pokopala, kakšen grob bo imel.	Partner vprašal kje bo pokopan	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E87	Direktno mu nisem mogla odgovoriti, ker bi to pomenilo, da bi mu rekla, da bo umrl.	Nezmožnost odgovora, ni želela reči, da bo umrl	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E88	Izogibala sem se tega pogovora.	Izogibanje pogovora o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
E89	Njenega pogrešam.	Pogrešanje partnerja	Pogrešanje	Občutki
E90	Zelo pogrešam skupne zajtrke.	Skupni zajtrki	Pogrešanje	Občutki
E91	Tudi to, da sva šla skupaj na izlete.	Skupni izleti	Pogrešanje	Občutki
E92	Zdaj pa sama ne morem, ker nimam izpita za avto in sem odvisna od drugih.	Odvisnost od drugih, ker nima avta	Zdajšnji občutki	Občutki
E93	Pogrešam tudi skupno pitje kave popoldan.	Skupno pitje kave	Pogrešanje	Občutki
E94	Na prvem mestu sta hčerki z družinama.	Otroci z družinami	Družina	Socialna mreža
E95	Tudi brat in sestra	Bratje in sestre	Družina	Socialna mreža
E96	sosedje	Sosedje	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
E97	Hčerki s pogovorom.	Pogovor s hčerko	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E98	Pogovarjala sem se tudi z bratom in sestro.	Pogovor z bratom in sestro	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E99	Sestra mi je urejala tudi kakšne stvari v Mariboru, saj tam živi.	Sestra urejala stvari	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E100	Zeti so mi pomagali pokositi travo.	Zeti pomagali pri košnji	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E101	Sosedji so me pa vabili na kosila,	Sosedje vabili na kosilo	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E102	mi hodili na obiske.	Obiski sosedov	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E103	Sama v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
E104	Skorajda je ostalo vse isto.	Enak odnos	Odnos z družino	Odnos
E105	Še naprej se dobro razumemo.	Dobro razumevanje ves čas	Odnos z družino	Odnos
E106	Obiskujejo me ves čas. So me veliko prej in me še zdaj.	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
E107	Mogoče mi več samo pomagajo.	Več pomoči družine	Sprememba odnosa	Odnos

E108	Na primer mlajša hčerka mi je pred kratkim pomagala pri prekopavanju vrta, njen mož mi je uredil travo.	Pomoč družine pri opravilih	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
E109	Mogoče vidim manj brata in sestro.	Manj vidi sestro in brata	Sprememba odnosa	Odnos
E110	Se pa zato več slišimo po telefonu.	Več se sliši po telefonu s sestro in bratom	Sprememba odnosa	Odnos
E111	To je pa zato, ker sem odvisna od prevoza.	Zaradi odvisnosti od prevoza manj vidi sestro in brata	Sprememba odnosa	Odnos
E112	Zdaj bolj hodita onadva k meni kot jaz k njima.	Več jo obiskujeta brat in sestra kot ona njih	Sprememba odnosa	Odnos
E113	Sosedje skrbijo za mene.	Skrbijo za njo	Odnos s sosedi	Odnos
E114	Vabijo me na kosilo. Tega niso delali samo na začetku, takoj po smrti, ampak še zdaj.	Od smrti naprej sosedi vabijo na kosilo	Sprememba odnosa	Odnos
E115	Že prej smo se veliko obiskovali, zdaj se mogoče še malenkost več, ker vedo, da sem sama in me večkrat pridejo pogledat.	Več obiskovanja s strani sosedov	Sprememba odnosa	Odnos
E116	Se mi zdi pomembno, da sam poiščeš družbo in se aktiviraš.	Sam poiščeš družbo	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E117	Sama sem tudi spoznala nove ljudi, ko sem se vpisala v društvo upokojencev v sosednjem kraju.	Spoznavanje novih ljudi z vpisom v društvo upokojencev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
E118	Verjamem, da strokovna pomoč obstaja.	Verjame, da obstaja	Strokovna pomoč	Pomoč
E119	Verjetno tistim, ki jo potrebujejo, pomaga,	Pomaga tistim, ki jo potrebujejo	Strokovna pomoč	Pomoč
E120	ampak jaz je nisem potrebovala.	Ni je potrebovala	Strokovna pomoč	Pomoč
E121	Nikoli nisem niti pomislila na to.	Nikoli ni nanjo pomislila	Strokovna pomoč	Pomoč
E122	Ni mi bilo treba iskati druge pomoči. Če sem kaj potrebovala, sem se obrnila na otroka. Nisem potrebovala še strokovnih delavcev.	Ni je potrebovala	Strokovna pomoč	Pomoč
E123	Mislím, da se zdaj, ko sem stvari bolj predelala, lažje pogovarjam o smrti moža.	Ko je bolj predelala se lažje pogovarja	Zdajšnji občutki	Občutki
E124	Na začetku sem potrebovala več časa zase, da sem o tem	Potrebovala čas zase	Občutki takoj po smrti	Občutki

	razmišljala.			
E125	Pomoč pri delu pa potrebujem ves čas, od smrti do zdaj pa še naprej jo bom verjetno potrebovala.	Ves čas potrebuje pomoč pri delu	Potrebovala bi	Pomoč
E126	Smrt me ne straši.	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
E127	Bojim se pa starosti. S starostjo postaneš vsak dan slabši in nemočen.	Strah pred starostjo, ker postaneš nemočen	Odnos do smrti	Smrt
E128	Smrt pač pride, ko pride, ko pride tisti čas.	Smrt pride, ko je čas zanjo	Odnos do smrti	Smrt
E129	Ko si star pa lahko postaneš bolan, lahko se zgodi, da ne moreš hoditi.	Strah pred starostjo, ker postaneš nemočen	Odnos do smrti	Smrt
E130	Verna sem, ne pa tako zelo.	Ne zelo verna	Vera	Smrt
E131	Grem k maši, ko so veliki prazniki ali ko so pogrebi. Drugače pa ne hodim.	Obiskovanje cerkve ob praznikih in pogrebih	Vera s	Smrt
E132	Tudi ne molim.	Ne moli	Vera	Smrt
E133	Nihče pa ne ve, kaj bo potem, ko umremo. Lahko, da se bomo še kdaj videli, lahko da ne.	Nihče ne ve kaj bo po smrti	Vera	Smrt
E134	Še vedno nosim temna oblačila.	Po sedmih mesecih še vedno nosi temna oblačila	Kazanje žalovanja	Smrt
E135	Mislím, da bo počasi čas, da s tem neham.	Čas, da neha nosit temna oblačila	Kazanje žalovanj	Smrt
E136	Ampak sem se navadila na črnino.	Navadila na črnino	Kazanje žalovanja	Smrt
E137	Imam občutek, da če ne bi bila več oblečena v črno, bi me ljudje čudno gledali in opravljali.	Občutek, da jo bodo ostali opravljali, če sleče črnino	Kazanje žalovanja	Smrt
E138	Oblekla sem črnino zato, ker sem žalovala, nisem je pa še slekla, ker se bojim, kaj bodo drugi rekli.	Oblekla črnino zase, ni je še slekla zaradi drugih	Kazanje žalovanja	Smrt
E139	Pred kratkim sem šla prvič na občni zbor, ki so ga imeli upokojenci. Pred tem pa nisem hodila na nobene prireditve.	Po sedmih mesecih prvič na občni zbor	Kazanje žalovanja	Smrt
E140	Smrti nihče ne uide. Tako je. Ne vem pa, ali mi je to zavedanje veliko pomagalo pri žalovanju.	Zavedanje, da vsi umremo ni veliko pomagalo pri žalovanju	Odnos do smrti	Smrt
E141	Jeze ni pregnalo, prav tako ne žalosti.	Zavedanje, da vsi umremo ni pregnalo jeze in žalosti	Odnos do smrti	Smrt
E142	Normalno, da razumem, da bomo vsi umrli,	Vsak jo enkrat dočaka	Odnos do smrti	Smrt
E143	ampak zdaj je umrl	Umrli je mož, ne kdo	Odnos do smrti	Smrt

	moj mož, ni umrl kar nekdo.	drug		
--	-----------------------------	------	--	--

Intervju F

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
F1	Umril je pred sedmimi meseci.	Sedem mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
F2	Umril je v bolnišnici.	Bolnišnica	Prostor, kjer je umrl	Smrt
F3	Odpovedalo mu je srce.	Vzrok smrti	Bolezen	Smrt
F4	Nisem bila.	Ni bila zraven	Trenutek smrti	Smrt
F5	Javili so mi po telefonu.	So jo poklicali iz bolnišnice	Sporočanje novice o smrti	Smrt
F6	Grozo	Groza	Občutki takoj po smrti	Smrt
F7	in šok.	Šok	Občutki takoj po smrti	Smrt
F8	Šok je trajal 14 dni.	Šok je trajal 14 dni	Občutki takoj po smrti	Smrt
F9	Imela sem občutek krivde, ker nisem mogla bolj pomagati pri bolezni.	Občutek krivde	Občutki takoj po smrti	Smrt
F10	Spravila sem ga v bolnico, čeprav ni želel, ampak ni bilo druge možnosti.	Šel v bolnišnico kljub temu, da ni želel	Bolezen	Smrt
F11	Bila sem žalostna.	Žalost	Občutki takoj po smrti	Občutki
F12	Se pa lahko kmalu po smrti počutiš čisto normalno.	Kmalu po smrti se lahko počutiš normalno	Občutki takoj po smrti	Občutki
F13	Čudno je, da sem se lahko smejala, kot da ne bi bilo nič.	Čudno, da se lahko smejiš	Občutki takoj po smrti	Občutki
F14	Potem se pa spet zavedaš, da se je zgodilo nekaj dokončnega.	Čez čas zavedanje, da se je zgodilo nekaj dokončnega	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
F15	Po šoku vidiš, da bo težko živeti brez partnerja.	Po šoku zavedanje, da težko živiš brez partnerja	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
F16	Da to ni nekaj, kar bi bil on.	Ni nekaj kar bi bil on	Med pogrebom	Pogreb
F17	Ni se mi zdelo, da ga pokopavajo.	Ni imela občutka, da ga pokopavajo	Med pogrebom	Pogreb
F18	Ni vplival.	Pogreb ni vplival na občutke	Po pogrebu	Pogreb
F19	Občutki se niso spremenili.	Občutki se niso spremenili	Po pogrebu	Pogreb
F20	To ni ničesar dokončalo.	Ni naredilo zaključka	Po pogrebu	Pogreb
F21	Sem pa sama sebi rekla, da me ne sme še bolj potlačiti.	Sama sebi rekla da je ne sme potlačiti	Pred pogrebom	Pogreb
F22	Pogrešam ga.	Pogrešanje partnerja	Pogrešanje	Občutki
F23	Veliko reči me zbode.	Reči zbodejo	Zdajšnji občutki	Občutki
F24	Najdem si zaposlitve.	Najti zaposlitev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
F25	Dobivam nove ideje, ki prej niso prihajale.	Nove ideje	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
F26	Menjujejo se vzponi	Vzponi in padci	Zdajšnji občutki	Občutki

	in padci.			
F27	Ljudje okoli pozabijo, saj je po njihovem že dolgo od tega.	Drugi ljudje pozabijo	Slaba tolažba	Pomoč
F28	Čudijo se, da še vedno žalujem.	Drugi čudijo, da še žalujejo	Slaba tolažba	Pomoč
F29	Zdaj se kažejo praznine.	Občutek praznine	Zdajšnji občutki	Občutki
F30	Spomnim se drobnih stvari, ki sva jih vedela samo midva. To boli.	Spominjanje drobnih stvari boli	Zdajšnji občutki	Občutki
F31	Boli tudi spreminjanje letnih časov.	Spreminjanje letnih časov boli	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
F32	Ne razmišljam o žalovanju tako.	Ne razmišlja o žalovanju tako	Obdobja	Občutki
F33	Da bi me prijateljice čisto preprosto poklicale.	Da bi jo prijateljice poklicale	Potrebovala bi	Pomoč
F34	Ne bi jim bilo treba spraševati, kako in kaj, samo da bi se slišale.	Da bi se samo slišala s prijateljicami	Potrebovala bi	Pomoč
F35	Ena prijateljica je izgubila moža 14 dni za mano. Midve se pogovarjava.	Pogovor s prijateljico, ki je doživela isto	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
F36	Potrebovala bi oporo.	Opora	Potrebovala bi	Pomoč
F37	Zdaj se počutim izpostavljeno, ko sem sama.	Občutek izpostavljenosti	Zdajšnji občutki	Občutki
F38	Na sestro.	Sestra	Viri podpore	Pomoč
F39	Bila sva iste sorte.	Iste sorte	Odnos med panterjema	Odnos
F40	Oba umetnika. On slikar, jaz glasbenica.	Oba umetnika	Odnos med partnerjema	Odnos
F41	Oba sva imela za seboj že nekaj zvez, ki se niso obnesle.	Podobne izkušnje z zvezami, ki se niso obnesle	Odnos med partnerjema	Odnos
F42	Živela sva skupaj enajst let. Poznala sva se več kot 30 let.	Skupno življenje	Odnos med partnerjema	Odnos
F43	Partner je imel bolezenski strah pred zdravniki.	Partnerjev strah pred zdravniki	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F44	Naredil je vse, samo da ni šel v bolnišnico.	Ni želel v bolnišnico	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F45	Na dom sem poslal zdravnico in hotela je, da gre v bolnišnico. Bil je jezen name.	Jezen, ker mu je poslala zdravnico na dom	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F46	Potem je padel po stopnicah. Peljala sem ga na urgenco. Niso ga več spustili domov.	Po padcu ostal v bolnišnici	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F47	Rekel mi je, da ga bom ubila.	Rekel partnerki da ga bo ubila	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F48	Nisva se v lepem razšla.	Razhod ni bil lep	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos

F49	Bilo mi je grozno, ko je to rekel.	Groza, zaradi njegove izjave	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F50	Zelo me je prizadelo.	Izjava jo je prizadela	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F51	O smrti se nisva nikoli pogovarjala.	Nista se pogovarjala o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F52	Tri mesece pred smrtjo je čutil, kaj bo prišlo.	Partner čutil, da bo umrl	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F53	Želel si je, da se bi na hitro končalo.	Želel hiter konec	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F54	Razmišljal je o smislu življenja. Kako to, da imaš toliko znanja, s smrtjo pa izgine. Kakšen smisel ima vse to.	Partner razmišljanje o smislu življenja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F55	Zdi se mi, da je bil moj projekt.	Partner bil njen projekt	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F56	Skrbela sem, da ni doživel preveč naporov, da mu ni bilo slabo.	Skrb za partnerja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F57	Sam je rekel, da sem mu zelo pomagala.	Rekel, da mu je pomagala	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
F58	To, da sva sedela zunaj ob kavi,	Sedenje zunaj ob kavi	Pogrešanje	Občutki
F59	si kaj povedala.	Pogovor s partnerjem	Pogrešanje	Občutki
F60	Ko sva se imela dobro iz nič.	Imeti se dobro, čeprav nič ne delaš	Pogrešanje	Občutki
F61	Sestra,	Sestra	Sorodniki	Socialna mreža
F62	nečak in njegova družina	Nečak z družino	Sorodniki	Socialna mreža
F63	prijateljice.	Prijateljice	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
F64	Sestra s pogovorom,	Pogovor s sestro	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
F65	šla sem tudi k njej za vse praznike.	Preživljanje praznikov pri sestri	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
F66	Nečak je z družino bolj oddaljen.	Nečak ne živi blizu	Odnos s sorodniki	Odnos
F67	Včasih grem popaziti otroke.	Pazenje nečakovih otrok	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
F68	S prijateljicami se pa družimo.	Druženje s prijateljicami	Pomoč drugih ljud	Pomoč
F69	Sem pa sama v blok.	Živi sama	Po smrti	Smrt
F70	Nimam nikogar, s komer bi se lahko pogovarjala.	Človeka za pogovor	Potrebovala bi	Pomoč
F71	Sestra nima občutka, da sem sama.	Sestra nima občutka, da je sama	Odnos s sorodniki	Odnos
F72	Ne vem, ali bi me našla, če bi se mi kaj zgodilo.	Ne ve, če bi jo sestra našla, če bi se kaj zgodilo	Odnos s sorodniki	Odnos
F73	Jaz preverim, kako je z ljudmi, sestri pa to ne pade na pamet.	Ona preveri kako so drugi, sestra ne	Odnos s sorodniki	Odnos
F74	Sama.	Občutek samote	Zdajšnji občutki	Občutki
F75	Ostali so isti.	Enak odnos	Odnos z družino	Odnos
F76	Nič več se ne slišimo	Enako se slišijo	Odnos z družino	Odnos
F77	in nič več se ne obiskujemo.	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
F78	Enak odnos imam s prijatelji.	Enak odnos	Odnos s prijatelji	Odnos
F79	Bolj sem se povezala z eno prijateljico, ki ji je prav tako umrl	Večja povezanost s prijateljico z enako izkušnjo	Sprememba odnosa	Odnos

	mož.			
F80	Pogovarjava se, kje je katera.	Pogovor o tem kako katera žaluje	Sprememba odnosa	Odnos
F81	Štejeva si v plus, da greva med ljudi,	Spodbujanje ena druge, da gresta ven	Odnos s prijatelji	Odnos
F82	sklepava nova znanstva,	Sklepa nova znanstva	Odnos s prijatelji	Odnos
F83	hodiva na koncerte,	Hodita na koncerte	Odnos s prijatelji	Odnos
F84	Na internetu sem našla hospic.	Na internetu našla hospic	Strokovna pomoč	Pomoč
F85	To je najhitrejša	Hospic - hitra pomoč	Strokovna pomoč	Pomoč
F86	in dobra pomoč.	Hospic - dobra pomoč	Strokovna pomoč	Pomoč
F87	Vzamejo si čas zate.	Na hospicu si vzamejo čas za človeka	Strokovna pomoč	Pomoč
F88	Priporočam jo vsakemu,	Priporoča hospic	Strokovna pomoč	Pomoč
F89	je super izkušnja.	Hospic - super izkušnja	Strokovna pomoč	Pomoč
F90	Enkrat sem šla na skupinsko srečanje.	Bila enkrat na skupinskem srečanju	Strokovna pomoč	Pomoč
F91	Ampak ne hodim več, ker se preveč vživljam v druge in sem še bolj žalostna.	Ne obiskuje skupinskih srečanj, preveč se vživlja v druge	Strokovna pomoč	Pomoč
F92	Hodim na individualne pogovore.	Individualni pogovori	Strokovna pomoč	Pomoč
F93	Nikoli ne moreš biti pripravljen na smrt.	Nikoli pripravljen na smrt	Odnos do smrti	Smrt
F94	Ne upam se dotaknit te teme.	Strah pred temo smrti	Odnos do smrti	Smrt
F95	Nisem sprijaznjena z njo.	Ni sprijaznjena s smrtjo	Odnos do smrti	Smrt
F96	Ne ravno.	Ne ravno verna	Vera	Smrt
F97	Sem pa prepričana, da je nekaj več od tega, kar sem.	Prepričana, da obstaja nekaj več	Vera	Smrt
F98	Kadar tako razmišljam, pomaga.	Pomaga razmišljanje o nečem več	Vera	Smrt
F99	Da vem, da nisem odgovorna za vse.	Pomaga zavedanje, da ni vse v naših rokah	Vera	Smrt
F100	Črnih oblačil nisem nosila.	Ni nosila črnih oblačil	Kazanje žalovanja	Smrt
F101	V družbi sem se dobro počutila. Zato sem imela slab občutek.	Dober občutek v družbi – slaba vest	Kazanje žalovanja	Smrt
F102	To, da sva se razšla v hudem, mi daje občutek, da je konec.	Razšla v hudem daje občutek, da je konec	Zdajšnji občutki	Občuti
F103	Umril je, nimam občutka, da bi se še kdaj videla.	Ni občutka, da bi se še kdaj videla	Zdajšnji občutki	Občutki

Intervju G

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
G1	Mož je umrl pred enajstimi meseci.	Enajst mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
G2	Imel je raka na pljučih.	Vzrok smrti	Bolezen	Smrt
G3	Umril je v bolnišnici.	Bolnišnic	Kraj kjer je umrl	Smrt

G4	Nisem bila.	Ni bila zraven	Trenutek smrti	Smrt
G5	Še zdaj mi je hudo zaradi tega.	Hudo, ker ni bila zraven	Trenutek smrti	Smrt
G6	Ko sem dobila klic iz bolnišnice, sem bila v šoku.	Po klicu iz bolnišnice, šok	Sporočanje novice o smrti	Smrt
G7	Saj sem vedela, da je hudo bolan in da bo umrl, ampak vseeno.	Zavedanje, da ne bo živel več dolgo	Občutki pred smrtjo	Občutki
G8	Lahko to pričakuješ, ampak vseeno ne moreš bit pripravljen na izgubo dragega.	Lahko pričakuješ ne moreš bit pa pripravljen	Občutki takoj po smrti	Občutki
G9	Ko so mi povedali, nisem mogla jokati.	Brez joka	Sporočanje novice o smrti	Smrt
G10	Obsedela sem ob telefonu.	Obsedela ob telefonu	Sporočanje novice o smrti	Smrt
G11	Sploh ne vem, kako dolgo sem bila v tišini. Ne spomnim se dobro.	Ne jasni trenutki	Sporočanje novice o smrti	Smrt
G12	Potem sem poklicala sina in hčer in jima sporočila novico.	Poklicala otroka in povedala novico	Po smrti	Smrt
G13	Prvo sem bila v šoku.	Šok	Občutki takoj po smrti	Občutki
G14	Potem je bilo naenkrat ogromno ljudi okoli mene	Veliko ljudi okoli nje	Občutki takoj po smrti	Občutki
G15	treba je bilo pripraviti stvari za pogreb.	Urejanje stvari pred pogrebom	Pred pogrebom	Pogreb
G16	Mislim, da sem pravo žalost občutila šele po pogrebu,	Prava žalost	Po pogrebu	Pogreb
G17	do takrat bi pa lahko rekla, da nisem čutila nič.	Ni čutila ničesar	Pred pogrebom	Pogreb
G18	Tudi ni bilo časa.	Ni bilo časa za čutenje	Pred pogrebom	Pogreb
G19	Ko so vsi odšli, sem se prvič razjokala.	Prvič razjokala	Po pogrebu	Pogreb
G20	Žalostna sem še vedno,	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
G21	vendar jokam manj, kot sem.	Manj joče	Zdajšnji občutki	Občutki
G22	Ves čas ga tudi pogrešam.	Pogrešanje partnerja	Pogrešanje	Občutki
G23	Prve tri mesece se mi je včasih zdelo, da ga slišim, da je še vedno tukaj.	Zdelo, da sliši partner	Občutki takoj po smrti	Občutki
G24	Enkrat, ko sem prišla iz trgovine, sem bila prepričana, da sedi na kavču in gleda televizijo.	Prišla s trgovine in mislila, da je partner tam	Občutki takoj po smrti	Občutki
G25	Ko sem ugotovila, da ga ni, sem se spet spomnila, da sem sama, in se razjokala.	Ko ga ni bilo, se spomnila da je sama in razjokala	Občutki takoj po smrti	Občutki
G26	Ko se mi je to dogajalo, sem bila jezna sama nase, ker me je spravljal v jok.	Jeza, ker jo je spravljal v jok	Občutki takoj po smrti	Občutki
G27	Nisem navajena biti	Ni navajena biti	Zdajšnji občutki	Občutki

	sama.	sama		
G28	Prišlo je veliko ljudi.	Prišlo veliko ljudi	Med pogrebom	Pogreb
G29	Vesela sem, da so bili z mano.	Vesela, da so bili ljudje z njo	Med pogrebom	Pogreb
G30	Se mi zdi, da tam še vedno nisem prav dojela, kaj se dogaja.	Ni vedela kaj se dogaja	Med pogrebom	Pogreb
G31	Tudi jokati nisem mogla prav.	Ni mogla jokati	Med pogrebom	Pogreb
G32	Do pogreba sem bila kot v transu.	Kot v transu	Pred pogrebom	Pogreb
G33	Opravila sem vse stvari, ki sem jih morala, pri župniku, naročila vence, se dogovorila s pevci.	Urejanje stvari pred pogreb	Pred pogrebom	Pogreb
G34	Po pogrebu sem pa bila prvič popolnoma sama.	Samota	Po pogrebu	Pogreb
G35	Takrat me je zadelo, da moža res več ni.	Zavedanje	Po pogrebu	Pogreb
G36	Pogreb je predstavljal prelomnico.	Prelomni trenutek	Po pogrebu	Pogreb
G37	Do pogreba se je ogromno stvari dogajalo,	Stvari dogajale	Pred pogrebom	Pogreb
G38	potem pa naenkrat nič več.	Nič več dogajanja	Po pogrebu	Pogreb
G39	Še sem žalostna.	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
G40	Včasih razmišljam, ali bo to sploh kdaj minilo.	Razmišljanje ali bo žalost minila	Zdajšnji občutki	Občutki
G41	Se pa zavedam, da sem v času bolezni dala vse od sebe, in sem zato mirna.	Mirna, ker je naredila vse v času bolezni	Zdajšnji občutki	Občutki
G42	Poskušam se čim bolj zamotiti, da nisem preveč žalostna.	Najti zaposlitev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
G43	Ukvarjam se z vnuki,	Ukvarjanje z vnuki	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
G44	obiskujem sosede,	Obiski sosedov	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G45	skrbim za rože.	Skrb za rože	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
G46	Pomaga mi, če grem na pokopališče.	Obiski na pokopališču	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
G47	Bolj ko sem zasedena, manj razmišljam o tem, da sem izgubila moža.	Če si zaseden, ne razmišljaš o smrti	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
G48	Boljše volje sem tudi, če dobim kakšen obisk.	Obiski	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G49	Pravo veselje mi predstavlja skrb za vnuke.	Ukvarjanje z vnuki	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
G50	Najhujše je zvečer, ko se uležem sama v posteljo.	Hudo je zvečer	Zdajšnji občutki	Občutki
G51	Vpliva tudi vreme. Kadar je sončno, sem manj žalostna.	Sončno – manj žalostna	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
G52	Posebej hudo pa postane za praznike.	Najhuje je za praznike	Vpliv praznikov	Občutki
G53	Ne maram praznikov, odkar sem sama.	Po smrti ne mara praznikov	Vpliv praznikov	Občutki

G54	Verjetno ima žalovanje obdobja,	Verjetno so obdobja	Obdobja	Občutki
G55	ampak o njih nisem nikoli razmišljala.	Ni razmišljala o obdobjih	Obdobja	Občutki
G56	Pogovor z nekom, ki doživlja enako kot jaz.	Pogovor z nekom, ki doživlja enako	Potrebovala bi	Pomoč
G57	Saj so se vsi pogovarjali z mano, ampak nihče ni točno vedel, kaj doživljam.	Nihče ne razume	Zdajšnji občutki	Občutki
G58	Na hčerko.	Hčerka	Viri podpore	Pomoč
G59	Bil je moj mož 48 let.	Skupno življenje	Odnos med partnerjema	Odnos
G60	Skupaj sva hodila na izlete in obiske.	Skupni obiski, izleti	Odnos med partnerjema	Odnos
G61	Veliko sva se pogovarjala.	Pogovor	Odnos med partnerjema	Odnos
G62	Dobro sva se razumela.	Razumevanje	Odnos med partnerjema	Odnos
G63	Skrbela sva en za drugega.	Skrb drug za drugega	Odnos med partnerjema	Odnos
G64	Nikoli ni bil nesramen do mene.	Ni bil nesramen	Odnos med partnerjema	Odnos
G65	Jaz sem ga podpirala.	Podpirala partnerja	Odnos med partnerjema	Odnos
G66	Včasih sva se tudi skregala.	Občasno kreganje	Odnos med partnerjema	Odnos
G67	Odnos se je spremenil.	Sprememba odnosa	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G68	Bolj je postal odvisen od mene.	Partner odvisen od nje	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G69	Odvisnost ga je naredila jeznega.	Partnerja naredila odvisnost jeznega	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G70	Spremenil se je.	Sprememba partnerja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G71	Ni se več smejal,	Partner se ni več smejal	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G72	ni imel upanja.	Partner ni imel več upanja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G73	Vdal se je v usodo.	Partner se je vdal v usodo	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G74	Nič ga ni več zanimalo.	Partnerja ni več nič zanimalo	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G75	Manj sva se pogovarjala.	Manj pogovora	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G76	Hudo mi ga je bilo gledati takega.	Bilo ji je hudo ga gledat takšnega	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G77	Počutila sem se odrinjeno.	Občutek odrinjenosti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G78	Nikoli se nisva pogovarjala o smrti.	Nista se pogovarjala o smrti	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G79	Nisem ga želela z vprašanji o tem še bolj razjeziti.	Ni želela spraševati o smrti, da ne bi partnerja razjezila	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G80	Sam pa tudi ni nič rekel.	Partner ni izrazil želj povezanih s smrtjo	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
G81	Pogrešam skupne zajtrke	Skupni zajtrki	Pogrešanje	Občutki
G82	in pitje kave.	Skupno pitje kave	Pogrešanje	Občutki
G83	Pogrešam skupne izlete,	Skupni izleti	Pogrešanje	Občutki
G84	skupno preživljanje praznikov.	Skupno preživljanje praznikov	Pogrešanje	Občutki
G85	Pogrešam pogovor z njim.	Pogovor s partnerjem	Pogrešanje	Občutki

G86	Sin in hčerka z družinama,	Otroci z družinami	Družina	Socialna mreža
G87	prijateljice	Prijateljice	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
G88	in sosedge.	Sosedje	Sosedje in prijatelji	Socialna mreža
G89	Hčerka s pogovorom.	Pogovor s hčerko	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G90	Sin je pomagal z delom okoli hiše.	Sin pomaga pri delu okoli hiše	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G91	Prijateljice s pogovorom	Pogovor s prijateljicami	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G92	in družbo.	Družba prijateljic	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G93	Sosedje pa z obiskovanjem.	Obiski sosedov	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
G94	Živim sama v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
G95	Zdaj se več obiskujemo.	Več obiskovanja družine	Sprememba odnosa	Odnos
G96	Sin pride k meni vsaki dan.	Sin jo obišče vsak dan	Sprememba odnosa	Odnos
G97	Jaz grem večkrat do hčerke.	Večkrat obišče hčerko	Sprememba odnosa	Odnos
G98	Se mi zdi, da smo se vsi skupaj po smrti bolj zblížali.	Po smrti z družino bolj zblížali	Sprememba odnosa	Odnos
G99	Odnos s prijatelji se ni spremenil.	Enak odnos	Odnos s prijatelji	Odnos
G100	Enako se vidimo kot prej.	Vidijo se enako kot prej	Odnos s prijatelji	Odnos
G101	Enako se pogovarjamo.	Enak pogovor	Odnos s prijatelji	Odnos
G102	S sosedi se pa je odnos izboljšal.	Boljši odnos sosedi	Sprememba odnosa	Odnos
G103	Več si hodimo na obiske,	Več obiskovanja s sosedi	Sprememba odnosa	Odnos
G104	več se pogovarjamo.	Več pogovora s sosedi	Sprememba odnosa	Odnos
G105	Nobene strokovne pomoči nisem bila deležna.	Ni bila deležna	Strokovna pomoč	Pomoč
G106	Zdravnica mi je pred smrtjo povedala za hospic, ampak se za to nisem odločila.	Zdravnica ji povedala za hospic, ampak se ni odločila	Strokovna pomoč	Pomoč
G107	Bi pa hodila na skupine za samopomoč, kjer bi se lahko pogovarjala z drugimi, ki so doživeli enako.	Obiskovala bi skupine za samopomoč	Strokovna pomoč	Pomoč
G108	Šla bi vsak teden.	Skupine za samopomoč bi obiskovala vsak teden	Strokovna pomoč	Pomoč
G109	Ves čas od smrti čutim potrebo po pogovoru.	Ves čas potreba po pogovoru	Potrebovala bi	Pomoč
G110	Ne bojim se smrti,	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
G111	bojim se umiranja.	Strah pred umiranjem	Odnos do smrti	Smrt
G112	Na koncu ne bi rada trpela.	Strah pred trpljenjem	Odnos do smrti	Smrt
G113	Vem pa, da bo smrt doletelo vsakega.	Vsak jo enkrat dočaka	Odnos do smrti	Smrt
G114	Sem verna.	Je verna	Vera	Smrt
G115	Verjamem v posmrtno življenje,	Vera v posmrtno življenje	Vera	Smrt
G116	prepričana sem, da se bova z možem še	Pomirja jo misel, da se bosta še videla	Vera	Smrt

	videla. To me pomirja.			
G117	Nosila sem črna oblačila približno pol leta.	Nošenje črnih oblačil pol leta	Kazanje žalovanja	Smrt
G118	Glede na tradicij se spodobi.	Tradicija črnih oblačil	Kazanje žalovanja	Smrt
G119	Mislim, da bi me drugi čudno gledali, če ne bi bila v črnini.	Če ne bi bila v črnem, bi jo drugi čudno gledali	Kazanja žalovanja	Smrt
G120	Na prireditve še zdaj ne hodim.	Ne obiskovanje prireditev	Kazanje žalovanja	Smrt
G121	Bila sem pa na rojstnih dnevih.	Udeleževanje rojstnih dni	Kazanje žalovanja	Smrt
G122	Ne želim se pa jokati pred drugimi, da ne bi videli, da mi je hudo.	Držanje čustev v sebi, da drugih ne obremenjuje	Kazanje žalovanja	Smrt
G123	Zavedanje, da bo vsak slej ali prej umrl, ne pomaga kaj dosti pri žalovanju.	Zavedanje, da vse umremo ni pregnalo žalosti	Odnos do smrti	Smrt
G124	Še posebej, ker s smrtjo izgubiš človeka, ki si ga imel rad.	Umrli je mož, ne kdo drug	Odnos do smrti	Smrt

Intervju H

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
H1	Pred osmimi meseci.	Osem mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
H2	Doma je umrl.	Doma	Prostor, kjer je umrl	Smrt
H3	Imel je močno sladkorno in notranji organi so mu začeli odpovedovati.	Vzrok smrti	Bolezen	Smrt
H4	Bila sem ob njem.	Bila ob njem	Trenutek smrti	Smrt
H5	Sedela sem zraven njegove postelje, ko je umrl.	Sedela zraven postelje	Trenutek smrti	Smrt
H6	V miru je zaspal.	V miru zaspal	Trenutek smrti	Smrt
H7	Držala sem ga za roko.	Držala ga za roko	Trenutek smrti	Smrt
H8	Bila sem v šoku.	Šok	Občutki takoj po smrti	Smrt
H9	Malo sem še sedela zraven.	Sedela zraven postelje	Po smrti	Občutki
H10	Potem sem poklicala sinova in jima povedala novico.	Poklicala otroka in povedala novico	Po smrti	Občutki
H11	Bilo je grozno.	Groza	Občutki takoj po smrti	Občutki
H12	Po smrti nisem imela volje za nič.	Ni volje	Občutki takoj po smrti	Občutki
H13	Nisem imela apetita.	Pomanjkanje apetita	Občutki takoj po smrti	Občutki
H14	Po smrti sploh nisem skoraj nič jedla	Nič jedla	Občutki takoj po smrti	Občutki
H15	in tudi ne delala.	Nič delala	Občutki takoj po smrti	Občutki
H16	Večinoma sem bila v postelji.	Bila v postelji	Občutki takoj po smrti	Občutki
H17	Redno me je obiskovala	Obiski prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč

	prijateljica.			
H18	Z njo sem se pogovarjala.	Pogovor s prijateljico	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H19	Govorila mi je, da ne morem vedno samo ležati.	Prijateljica govorila, da ne more samo ležati	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H20	Spodbujala me je.	Spodbujanje prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H21	Tako sem tudi sama začela razmišljati, da morem nekaj narediti.	Razmišljanje, da je potrebno nekaj narediti	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
H22	Umrli je moj mož, ampak jaz sem še živa.	Umrli je mož, ne ona	Spreminjanje občutkov skozi čas	Občutki
H23	Z njeno spodbudo sem potem lažje šla v družbo,	S spodbudo prijateljice šla lažje v družbo	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H24	našla moč za nadaljnje življenje.	Zaradi spodbude prijateljice našla moč	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H25	Sinova sta urejala stvari v zvezi s pogrebom.	Sinova urejala pogreb	Pred pogrebom	Pogreb
H26	Težko je bilo na pogrebu.	Težko je bilo	Med pogrebom	Pogreb
H27	Človek mora biti močen, da gre skozi pogreb.	Rabiš moč, da ga preživiš	Med pogrebom	Pogreb
H28	Prišlo je veliko ljudi.	Prišlo veliko ljudi	Med pogrebom	Pogreb
H29	Bilo je lepo, da so mi na ta dan stali ob strani.	Hvaležnosti bližnjim za podporo	Med pogrebom	Pogreb
H30	Pogreb ti da vedeti, da je človek res umrl.	Zavedanje	Po pogrebu	Pogreb
H31	Po pogrebu je huje.	Postane huje	Po pogrebu	Pogreb
H32	Ostaneš sam.	Ostaneš sam	Po pogrebu	Pogreb
H33	Komaj po pogrebu se zaveš samote	Samota	Po pogrebu	Pogreb
H34	in na plan pride prava globoka žalost.	Prava žalost	Po pogrebu	Pogreb
H35	Še vedno sem žalostna	Žalost	Zdajšnji občutki	Občutki
H36	in žalujem.	Žalovanje še traja	Zdajšnji občutki	Občutki
H37	Sem pa manj žalostna, kot pa sem bila pred časom.	Žalost se manjša	Zdajšnji občutki	Občutki
H38	Še vedno se počutim osamljeno.	Občutek samote	Zdajšnji občutki	Občutki
H39	Hudo je posebej zvečer, ko grem sama spat.	Hudo je zvečer	Zdajšnji občutki	Občutki
H40	Ko mi je hudo, pogledam albume s slikami. To mi pomaga.	Gledanje albumov	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
H41	Tudi čas pomaga.	Čas	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
H42	Ni pa še preteklo dovolj časa od smrti, da bi se počutila dobro.	Preteklo premalo časa, da bi se počutila dobro	Zdajšnji občutki	Občutki
H43	Najbolj vplivajo prazniki.	Prazniki najbolj vplivajo na občutke	Vpliv praznikov	Občutki
H44	Hudo je biti brez partnerja za praznike.	Hudo biti brez partnerja	Vpliv praznikov	Občutki
H45	Veliko lažje pa je, ko	Lažje, ko je lepo	Vpliv vremena in	Občutki

	je lepo vreme.	vreme	letnih časov	
H46	Ko je sončno, sem lahko zunaj.	Ko je sončno, je lahko zunaj	Vpliv vremena in letnih časov	Občutki
H47	Pomaga mi delo.	Delo	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
H48	Če se zaposliš, pozabiš na vse hudo.	Najti zaposlitev	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
H49	Pomaga mi tudi gledanje albumov.	Gledanje albumov	Aktivnosti, ki pomagajo	Pomoč
H50	Ja, mislim, da sem res šla skozi obdobja.	Misli, da je šla skozi obdobja	Obdobja	Občutki
H51	Takrat se jih sicer nisem zavedala.	Ne zavedanje med dejanskim potekom	Obdobja	Občutki
H52	Ampak zdaj lahko rečem, da so bila obdobja.	Zdaj občuti obdobja	Obdobja	Občutki
H53	Večjo oporo bližnjih.	Večja opora bližnjih	Potrebovala bi	Pomoč
H54	Da bi se lahko pogovorila s sinovi.	Pogovor sinovoma	Potrebovala bi	Pomoč
H55	Na prijateljico.	prijateljica	Viri podpore	Pomoč
H56	Bil je moj mož 50 let.	Skupno življenje	Odnos med partnerjema	Odnos
H57	Tisto leto, ko je umrl, sva imela zlato poroko.	Dočakala zlato poroko	Odnos med partnerjema	Odnos
H58	Imela sva se rada.	Imela sta se rada	Odnos med partnerjema	Odnos
H59	Veliko sva se pogovarjala.	Pogovor	Odnos med partnerjema	Odnos
H60	Zaupal mi je.	Zaupanje	Odnos med partnerjema	Odnos
H61	Skupaj sva delala.	Skupno delo	Odnos med partnerjema	Odnos
H62	Rada sem mu kuhala.	Rada kuhala možu	Odnos med partnerjema	Odnos
H63	Zanimale so naju iste stvari.	Rada kuhala možu	Odnos med partnerjema	Odnos
H64	Oba sva rada potovala	Rada potovala	Odnos med partnerjema	Odnos
H65	in sva skupaj hodila po svetu.	Skupaj potovala	Odnos med partnerjema	Odnos
H66	Seveda sva se kdaj tudi sporekla,	Občasno kreganje	Odnos med partnerjema	Odnos
H67	ampak to se mi zdi normalno.	Normalno, da se partnerji kregajo	Odnos med partnerjema	Odnos
H68	Skrbela sem za njega.	Skrb za partnerja	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H69	Bolezen ga je zelo zdelala	Bolezen partnerja zdelala	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H70	in bil je nemočen.	Partner bil nemočen	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H71	Vedno se mi je zahvaljeval za to, kar sem delala zanj.	Partner zahvaljeval za to, da je skrbela zanj	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H72	Ne morem reči, da se je odnos poslabšal, in tudi ne, da se je izboljšal.	Enak odnos	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H73	Še vedno sva se pogovarjala.	Še vedno pogovarjala	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H74	Povedal mi je, kje si želi biti pokopan.	Partner povedal kje želi biti pokopan	Odnos partnerjev pred smrtjo	Odnos
H75	To mi je bilo hudo	Hudo poslušati tudi	Odnos partnerjev	Odnos

	poslušati, čeprav sem vedela, da bo umrl.	če veš da bo umrl	pred smrtjo	
H76	Potovanja z možem.	Skupnih potovanj	Pogrešanje	Občutki
H77	Pogrešam družbo moža.	Družba partnerja	Pogrešanje	Občutki
H78	Velikokrat si želim, da bi lahko zvečer skupaj gledala televizijo,	Skupno gledanje televizije	Pogrešanje	Občutki
H79	se pogovarjala.	Pogovor s partnerjem	Pogrešanje	Občutki
H80	Sinova, njuni ženi in trije vnuki	Otroki z družino	Socialna mreža	Pomoč
H81	prijateljica.	Prijateljice	Socialna mreža	Pomoč
H82	Sinovi so mi pomagali pri delu, ko česa sama nisem zmogla.	Pomoč družine pri opravih	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H83	Prihajajo tudi z družinami na obiske.	Obiski sinov z družino	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H84	Prijateljica pa mi je pomagala s pogovorom,	Pogovor s prijateljico	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H85	dajala mi je opora	Opora prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H86	in moč.	Prijateljica dajala moč	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H87	Sama živim v hiši.	Živi sama	Po smrti	Smrt
H88	Niso se nič spremenili.	Enak odnos	Odnos z družino	Odnos
H89	Še vedno me obiskujejo	Enako obiskovanje	Odnos z družino	Odnos
H90	in pokličejo.	Enako se slišijo	Odnos z družino	Odnos
H91	Edino več mi pomagajo pri delu.	Več pomoči družine pri delu	Odnos z družino	Odnos
H92	Prijatelji so imeli dober odnos.	Dober odnos	Odnos s prijatelji	Odnos
H93	Poklicali so me po smrti in me še zdaj.	Enako se kličejo	Odnos s prijatelji	Odnos
H94	Z mojo najboljšo prijateljico sva se po smrti še bolj zblížali.	Bolj zblížala z najboljšo prijateljico	Sprememba odnosa	Odnos
H95	Ona mi je res zelo pomagala.	Pomoč prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H96	Brez nje bi težko zmogla.	Težko zmogla brez prijateljice	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H97	S sosedi pa ni razlike.	Enak odnos	Odnos s sosedi	Odnos
H98	Nimamo posebnega odnosa in ga nismo imeli niti prej.	Nimajo posebnega odnosa	Odnos s sosedi	Odnos
H99	Se pozdravimo, ampak nič drugega.	Se samo pozdravimo	Odnos s sosedi	Odnos
H100	Nisem bila deležna nobene strokovne pomoči.	Ni bila deležna	Strokovna pomoč	Pomoč
H101	Nisem je niti potrebovala.	Ni je potrebovala	Strokovna pomoč	Pomoč
H102	Poznam hospic.	Pozna hospic	Strokovna pomoč	Pomoč
H103	Sem brala o tem na internetu,	Na internetu brala o hospicu	Strokovna pomoč	Pomoč
H104	ampak mi je bila prijateljica dovolj.	Zadostovala je prejeta pomoč	Pomoč drugih ljudi	Pomoč
H105	Če ne bi imela nje, pa bi takšno pomoč mogoče potrebovala.	Mogoče potrebovala, če ne bi imela prijateljice	Strokovna pomoč	Pomoč
H106	Takoj po smrti bi potrebovala moč za	Takoj po smrti bi potrebovala moč	Potrebovala bi	Pomoč

	življenje naprej			
H107	in več kontakta s sinovi.	Takoj po smrti bi potrebovala več kontakta s sinovoma	Potrebovala bi	Pomoč
H108	Zdaj se mi zdi, da imam vse.	Zdaj ima vse	Potrebovala bi	Pomoč
H109	Smrti me ni strah.	Ne boji se smrti	Odnos do smrti	Smrt
H110	Nočem pa biti ob koncu življenja odvisna od koga.	Noče biti odvisna od drugih	Odnos do smrti	Smrt
H111	Nočem, da bi kdo trpel zaradi mene.	Noče, da bi kdo trpel zaradi nje	Odnos do smrti	Smrt
H112	Nisem verna.	Ni verna	Vera	Smrt
H113	Vera nima nobenega vpliva na mojo žalovanje.	Vera nima vpliva na žalovanje	Vera	Smrt
H114	Še vedno nosim črna oblačila.	Po osmih mesecih še nosi črna oblačila	Kazanje žalovanja	Smrt
H115	V njih se dobro počutim.	Dobro počutje v črnih oblačilih	Kazanje žalovanja	Smrt
H116	Poleti jih bom nehala nositi, ker bo toplo.	Bo nehala nositi poleti zaradi toplote	Kazanje žalovanj	Smrt
H117	Na prireditve ne hodim,	Ne obiskovanje prireditev	Kazanje žalovanja	Smrt
H118	hodim pa na obiske,	Obiskovanje drugih	Kazanje žalovanja	Smrt
H119	rojstne dneve.	Udeleževanje rojstnih dni	Kazanje žalovanja	Smrt
H120	Mislím, da bi mi bilo huje, če bi se bala smrti.	Lažje žalovanje ob sprejemanju smrti	Odnos do smrti	Smrt
H121	Huje bi mi bilo že med procesom umiranja.	Če bi se bala smrti, bi bilo huje med boleznijo	Bolezen	Proces umiranja

9.4. OSNO KODIRANJE

SMRT

Čas, ki je pretekel od smrti

- Eno leto – Konec maja bo eno leto od njegove smrti. (A1)
- Devet mesecev – Pred devetimi meseci. (B1)
- Deset mesecev – Čez dva tedna bo deset mesecev od smrti. (C1)
- Enajst mesecev – Umrli je lani junija, torej pred enajstimi meseci. (D1)
 - Mož je umrl pred enajstimi meseci. (G1)
- Sedem mesecev – 23. 8. 2014. Pred sedmimi meseci. (E1)
 - Umrli je pred sedmimi meseci. (F1)
- Osem mesecev – Pred osmimi meseci. (H1)

Prostor, kjer je umrl

- Bolnišnica – Umrli je v bolnici. (A4)
 - Umrli je v bolnišnici. (B3)
 - Ko je umrl, je bil v bolnišnici na Pohorju. (C2)
 - V bolnišnici. (E2)
 - Umrli je v bolnišnici. (F2)
 - Umrli je v bolnišnici. (G3)
- Doma – Umrli je doma. (D2)
 - Doma je umrl. (H2)

Trenutek smrti

- Vedno pred očmi – Še zdaj imam ta trenutek pred očmi. (A10)
- Hvaležnost, da je bila zraven – Hvala bogu, da sem bila zraven. (A11)
- Ni bila zraven – Mene ni bilo zraven. (B4)
 - Ne, nisem bila. (C6)
 - Nisem bila. (F4)
 - Nisem bila. (G4)
- Bila ob njem – Bila sem ob njem. (D7)
 - Bila sem ob njem. (H4)
- Umrli, ko ni bilo nikogar zraven – Umrli je ravno takrat, ko ni bilo nobenega ob njem. (E5)
- Hudo, ker ni bila zraven – Še zdaj mi je hudo zaradi tega. (G5)
- Sedela zraven postelje – Sedela sem zraven njegove postelje, ko je umrl. (H5)
- V miru zaspal – V miru je zaspal. (H6)
- Držala ga za roko – Držala sem ga za roko. (H7)

Odnos do smrti

- Ne boji se smrti – Ne bojim se smrti, (A137)
 - Same smrti me ni strah. (B115)
 - Ne bojim se je. (C109)
 - Ni me strah smrti. (D113)
 - Smrt me ne straši. (E126)
 - Ne bojim se smrti, (G110)
 - Smrti me ni strah. (H109)
- Strah pred trpljenjem – bojim se trpljenja. (A138)
 - Na koncu ne bi rada trpela. (G112)
- Pripravljenost na smrt – Smrti se ne bi bala tudi, če bi prišla sedaj. (A139)
- Strah pred nemočjo – Bojim se edino tega, da bi morala biti dolgo v postelji, da bi me morali streči (A140)
 - da bi tako zelo zbolela, da ne bi mogla več skrbeti za sebe. (B117)
 - in ne bi mogla več sama skrbeti zase in za hišo. (D115)
- Spraševanje zakaj smrt – Velikokrat se sprašujem, zakaj mora priti smrt, zakaj moramo ljudje doživeti to, da nam umrejo bližnji. (B114)
 - Saj razumem, da to vsakega doleti, ampak zakaj mora biti to tako. Ne razumem. (B128)
- Strah pred odvisnostjo od drugih – Bojim se tega, da bi prišlo tako daleč, da bi bila odvisna od drugih, (B116)
- Lažje žalovanje ob sprejemanju smrti – Verjetno bi lažje žalovala, če bi smrt bolj sprejemala. (B127)
 - Mi je pa pomagalo to, da se smrti vseeno nisem bala. (C126)
 - Mislim, da mi je pomagalo to, da se zavedam, da je smrt naravni pojav. (D124)
 - Mislim, da bi mi bilo huje, če bi se bala smrti. (H120)
- Vsak jo enkrat dočaka – Vsak smrt enkrat dočaka. (C108)
 - Normalno, da razumem, da bomo vsi umrli, (E142)
 - Vem pa, da bo smrt doletelo vsakega. (G113)
- Vseeno kdaj smrt pride – Vseeno mi je, če umrem jutri. (C110)

- Če bi bilo možno, bi odšla k možu – Se mi zdi, da bi bilo najbolje, da bi šla k njemu, ampak to ni možno. Očitno še ni moj čas. (C111)
- Kljub zavedanju, da vsi umremo, jeza – Dejstvo, da se zavedaš, da bomo vsi umrli, bi moralo pomagati, ampak jaz sem bila kljub temu jezna, da se je to zgodilo. (C123)
- Premlad umrl – Meni se pa zdi, da pri 75 letih še nisi tako star, da bi moral umreti. Vedno je drugače, ko gre za druge, ko pa umre nekdo tvoj, je pa vedno premlad. (C125)
- Naraven pojav – Smrt jemljem kot naraven pojav. (D112)
- Strah pred boleznijo – Bojim se edino tega, da bi zbolela (D114)
- Smrt je del življenja – Smrt je prišla, tako je moralo biti. To je del življenja, tako kot je rojstvo, pride tudi smrt. (D125)
- Opominjanje, da je del življenja – Da je to del življenja, opominjam samo sebe skoraj vsak dan. (D126)
- Strah pred starostjo, ker postaneš nemočen – Bojim se pa starosti. S starostjo postaneš vsak dan slabši in nemočen. (E127)
 - Ko si star pa lahko postaneš bolan, lahko se zgodi, da ne moreš hoditi. (E129)
- Smrt pride, ko je čas zanjo – Smrt pač pride, ko pride, ko pride tisti čas. (E128)
- Zavedanje, da vsi umremo ni veliko pomagalo pri žalovanju – Smrti nihče ne uide. Tako je. Ne vem pa, ali mi je to zavedanje veliko pomagalo pri žalovanju. (E140)
 - Zavedanje, da bo vsak slej ali prej umrl, ne pomaga kaj dosti pri žalovanju. (G123)
- Zavedanje, da vsi umremo ni pregnalo jeze in žalosti – Jeze ni pregnalo, prav tako ne žalosti. (E141)
- Umrli je mož, ne kdo drug – ampak zdaj je umrl moj mož, ni umrl kar nekdo.
 - Še posebej, ker s smrtjo izgubiš človeka, ki si ga imel rad. (G124)
- Nikoli pripravljen na smrt – Nikoli ne moreš biti pripravljen na smrt. (F93)
- Strah pred temo smrti – Ne upam se dotaknit te teme. (F94)
- Ni sprijaznjena s smrtjo – Nisem sprijaznjena z njo. (F95)
- Strah pred umiranjem – bojim se umiranja. (G111)
- Noče biti odvisna od drugih – Nočem pa biti ob koncu življenja odvisna od koga. (H110)
- Noče, da bi kdo trpel zaradi nje – Nočem, da bi kdo trpel zaradi mene. (H111)

Vera

- Vera pomembna – Meni je vera pomembna. Hodim skoraj vsako nedeljo k maši. (A142)
- Vera v posmrtno življenje – Vedno pravim, pa če se mi kdo smeje ali ne, nekje mora še nekaj biti. Ne more biti to, kar je na tem svetu, vse, kar je. Tudi če živiš 100 let, to ni proti večnosti niti kapljica v ocean. (A143)
 - Verjamem v posmrtno življenje, (G115)
 - Ko smo se z njegovega pogreba peljali domov, se mi je zdelo, da mora biti nekje še nekaj, da se bomo še videli, ker to ne more biti konec. To mi daje upanje. (A156)
- Upanje na ponovno snidenje – Karkoli že kje je, mi daje upanje, da tu na koncu ni čisti konec, da se bova še nekje videla. (A144)
 - Lahko bi rekla, da ne glede na to, kako hudo mi je, imam še vseeno neko upanje, da se bova še nekje videla. (A154)
- Že prej verjela v posmrtno življenje – Že takrat, ko je brat umrl, pred enajstimi leti, mi je to pomagalo. (A155)
- Da je nad njo in jo gleda – Je pa lažje, ko pomislim, da je nad mano in me gleda. (A158)
- Vera žalosti ne odpravi – Vera pomaga, ampak žalosti vseeno ne more odpraviti. (A157)
- Molitev za moža – Za moža molim vsak večer. (B118)
- Obiskovanje cerkve ob praznikih in mašah za moža – V cerkev pa grem, samo kadar je kakšen velik cerkveni praznik in pa kadar je maša za pokojnega moža. (B119)
- Po smrti manj verna – Po smrti sem postala manj verna. (C112)
- Molitev ni pomagala – Sem molila, da bi ozdravel, in ni nič pomagalo. (C113)
- Vera ni v pomoč – Vera mi ni v pomoč. (C114)
- Izguba upanja – Nekako sem izgubila upanje. (C115)
- Ni verna – Ne, nisem. (D116)
 - Nisem verna. (H112)
- Lažje žalovala, ker ne verjame v posmrtno življenje – Mogoče sem zato vse skupaj lažje prenašala, ker ne verjamem v posmrtno življenje. (D117)
- Ne zelo verna – Verna sem, ne pa tako zelo. (E130)
- Obiskovanje cerkve ob praznikih in pogrebi – Grem k maši, ko so veliki prazniki ali ko so pogrebi. Drugače pa ne hodim. (E131)
- Ne moli – Tudi ne molim. (E132)
- Nihče ne ve kaj bo po smrti – Nihče pa ne ve, kaj bo potem, ko umremo. Lahko, da se bomo še kdaj videli, lahko da ne. (E133)
- Ne ravno verna – Ne ravno. (F96)
- Prepričanje, da obstaja nekaj več – Sem pa prepričana, da je nekaj več od tega, kar sem. (F97)
- Pomaga razmišljanje o nečem več – Kadar tako razmišljam, pomaga. (F98)
- Pomaga zavedanje, da ni vse v naših rokah – Da vem, da nisem odgovorna za vse. (F99)
- Je verna – Sem verna. (G114)
- Pomirja jo misel, da se bosta še videla – prepričana sem, da se bova z možem še videla. To me pomirja. (G116)
- Vera nima vpliva na žalovanje – Vera nima nobenega vpliva na mojo žalovanje. (H113)

Kazanje žalovanja

- Nošenje črnih oblačil pol leta – Nekaj časa sem nosila črna oblačila, potem pa ne več. Mogoče pol leta. (A145)
 - Nosila sem črna oblačila približno pol leta. (B120)
 - V začetku sem hodila v črnem. Približno pol leta. (D118)
 - Nosila sem črna oblačila približno pol leta. (G117)
- Pomembno je kaj čutiš – Se mi zdi, da žalosti ne kažeš z obleko, ampak je bolj pomembno to, kar čutiš. (A146)
 - Lahko si oblečen, kakor želiš, važno je to, kar čutiš. (B123)
- Tradicija črnih oblačil – Črna oblačila so bolj tradicija. (A147)
 - Moje mnenje je, da z oblačili ne napraviš nič. Samo običaj je, da naj bi bil tako oblečen. (B122)
 - Glede na tradicij se spodobi. (G118)
- Obrekovanje drugih ob ne nošenju črnih oblek – Kaj bi pa rekli drugi, če se sploh ne bi oblekla v črno. Bi takoj komentirali, da saj mi sploh nič ni. (A148)
- Udeleževanje rojstnih dni – Na rojstne dneve domačih sem ves čas hodila, ampak tam ni bilo glasbe in podobno. (A149)
 - Grem samo k svojim na obisk in na rojstne dneve. (B125)
 - Bila sem pa na rojstnih dnevih. (G121)
 - rojstne dneve. (H119)
- Odhod na prireditev, vendar brez plesa – Sem pa šla pred kratkim na neko prireditev v Mariboru in je želel možev brat plesati z mano pa nisem želela. To se mi pa vseeno ne zdi še primerno. (A150)
- Ne poslušanje radia – Po smrti pa dolgo časa tudi nisem poslušala radia. Kakšen teden nazaj sem ga prvič prižgala. (A151)
- Ne gledanje televizije – Prvi mesec po smrti tudi nisem gledala televizije. (A152)
- Držanje čustev v sebi, da drugih ne obremenjuje – Sem pa poskušala čustva zadrževati v sebi in biti močna. Drugih nisem hotela obremenjevati. (B121)
 - Ne želim se pa jokati pred drugimi, da ne bi videli, da mi je hudo. (G122)
- Ne obiskovanje prireditev – Na javne prireditve še zdaj ne hodim. (B124)
 - Na prireditve ne hodim. (C121)
 - Na prireditve še zdaj ne hodim. (G120)
 - Na prireditve ne hodim, (H117)
- Nošenje črnih oblačil en mesec – Približno en mesec sem nosila črna oblačila.
- Ne mara črnih oblačil – Črnine na splošno ne maram. (C117)
- Vsak žaluje tako kot želi – Vsak bi moral žalovati tako, kot želi. (C118)
- Še bolj grozno v črnini – V črnini mi je bilo bolj grozno (C119)
- Nosila črna oblačila, ker je morala – nosila sem jo samo zato, ker se jo mora nositi.
- Nošenje črnih oblačil zaradi sebe – Oblekla sem črmino zase. (D119)
- Svetle in žive barve ne spadajo k žalovanju – Glede na sam običaj se mi zdi, da svetle in žive barve ne spadajo zraven. (D120)
- Motilo, da so ljudje zaradi črnih oblačil imeli vprašanja – Ko sem nosila črna oblačila, so me drugi ljudje veliko spraševali o smrti, življenju, saj sem z obleko kazala, da žalujem. To me je motilo. (D121)
- Sedem mesecev brez prireditev in izletov – Prvih sedem mesecev nisem hodila na prireditve, izlete. (D122)
- Po sedmih mesecih še vedno nosi temna oblačila – Še vedno nosim temna oblačila. (E134)
- Čas, da neha nositi temna oblačila – Mislim, da bo počasi čas, da s tem neham. (E135)
- Navadila na črmino – Ampak sem se navadila na črmino. (E136)
- Občutek, da jo bodo ostali opravljali, če sleče črmino – Imam občutek, da če ne bi bila več oblečena v črno, bi me ljudje čudno gledali in opravljali. (E137)
- Oblekla črmino zase, ni je še slekla zaradi drugih – Oblekla sem črmino zato, ker sem žalovala, nisem je pa še slekla, ker se bojim, kaj bodo drugi rekli. (E138)
- Po sedmih mesecih prvič na občni zbor – Pred kratkim sem šla prvič na občni zbor, ki so ga imeli upokojenci. Pred tem pa nisem hodila na nobene prireditve. (E139)
- Ni nosila črnih oblačil – Črnih oblačil nisem nosila. (F100)
- Dober občutek v družbi – slaba vest – V družbi sem se dobro počutila. Zato sem imela slab občutek. (F101)
- Če ne bi bila v črnem, bi jo drugi čudno gledali – Mislim, da bi me drugi čudno gledali, če ne bi bila v črnini. (G119)
- Po osmih mesecih še nosi črna oblačila – Še vedno nosim črna oblačila. (H114)
- Dobro počutje v črnih oblačilih – V njih se dobro počutim. (H115)
- Bo nehala nositi poleti zaradi toplote – Poleti jih bom nehala nositi, ker bo toplo. (H116)
- Obiskovanje drugih – hodim pa na obiske, (H118)

Sporočanje novice o smrti

- Iz bolnišnice poklicali hčerko – Po smrti so poklicali hčerko. (B5)
- Hčerka povedala novico o smrti – Hčerka je prišla iz službe do mene in mi povedala novico. (B10)
- Se ne spominja – Sploh se ne spomnim, kako je to potekalo. Ne vem, kaj je rekla ona meni in kaj jaz njej. (B11)
- Ne jasni trenutek – Tisti prvi trenutki mi niso popolnoma jasni. (B12)
 - Sploh ne vem, kako dolgo sem bila v tišini. Ne spomnim se dobro. (G11)
- Razmišljanje zakaj ga ni obiskala – Razmišljala sem samo o tem, zakaj ga nisem šla prejšnji dan obiskat. (B13)
- So jo poklicali iz bolnišnice – Zjutraj so me klicali, da je umrl. (C7)

- Javili so mi po telefonu. (F5)
- Ne zavedanje kaj zdravnik govori – da sploh nisem vedela, kaj mi zdravnik govori. Klical me je ob sedmih zjutraj, in ko sem odložila slušalko, nisem vedela, kaj mi je povedal. (C12)
- Obsedela na stolu – Nekaj časa sem sedela na stolu ob telefonu, (C13)
- Prosila hčerko, da preveri novico – potem sem poklicala hčerko in jo prosila, da še enkrat pokliče v bolnišnico in vpraša, ali je res umrl. (C14)
- Javila zdravnica po telefonu – Novico mi je sporočila zdravnica, ki me je poklicala po telefonu. (E6)
- Zaradi pripravljenosti se zavedala kaj ji sporoča – Zavedala sicer sem se, kaj mi govori zdravnica, ker sem bila na to pripravljena. (E13)
- Po klicu iz bolnišnice, šok – Ko sem dobila klic iz bolnišnice, sem bila v šoku. (G6)
- Brez joka – Ko so mi povedali nisem mogla jokati. (G9)
- Obsedela ob telefonu – Obsedela sem ob telefonu. (G10)

Po smrti

- Človek se spremeni – Mislim, da nikoli več ne prideš popolnoma k sebi. Spremeni se celotno počutje. Nisem več takšna, kot sem bila. (A22)
- Bližnji zaznali, da se je spremenila – Tega ne čutim samo sama, to mi pravijo tudi drugi. Pravijo, da sem se spremenila. (A23)
- Na začetku zoprno opravljanje moškega dela – Ko sem začela razmišljati, da bom morala začeti jaz to delati, mi je bilo zoprno in težko, (A28)
- Privajanje na možovo delo – zdaj pa sem se že počasi navadila. Tako mi kakšno takšno stvar ni več težko napraviti. (A29)
- Zavedanje, da tudi bližnji žalujejo – Bilo je pa težko vsem. Je razumljivo, da je tudi njim hudo in tudi oni žalujejo na svoj način in potrebujejo svoj čas. (A61)
- Tudi oni žalujejo in se mi zdi to popolnoma razumljivo. (A111)
- Življenje z razširjeno družino – Živim v hiši. Spodaj sva bila prej midva z možem, zdaj sem sama. V zgornjem delu hiše pa so hčerka, njen mož in vnukinja. Zraven nas pa ima hišo še druga hčerka, ki živi tam s partnerjem in dvema vnukoma. (A107)
- S hčerko odšli v bolnišnico – Hčerka je potem prišla po mene in skupaj sva od šli v bolnišnico. (B6)
- Poklicala otroka in povedala novico – Potem sem poklicala sina in hčer in jima sporočila novico. (G12)
- Potem sem poklicala sinova in jima povedala novico. (H10)
- Sedela zraven postelje – Malo sem še sedela zraven. (H9)
- Živi sama – Živim sama v hiši. (B96)
 - Sama živim naprej v hiši. (C87)
 - Ostala sem sama v hiši. (D37)
 - Sama živim v hiši. (D93)
 - Sama v hiši. (E103)
 - Sem pa sama v bloku. (F69)
 - Živim sama v hiši. (G94)
 - Sama živim v hiši. (H87)

PROCES UMIRANJA

Bolezen

- Trajanje bolezni – Bolan je bil pet let. (A2)
 - V roku enega leta je umrl. Bolezen je hitro napredovala. (C3)
 - Zbolel je sedem mesecev pred tem. (D3)
- Vzrok smrti – Imel je levkemijo. (A3)
 - Imel je raka na črevesju in mehurju. (B2)
 - Imel je raka, ki se je hitro širil. (D4)
 - Zaradi kožnega raka. (E3)
 - Odpovedalo mu je srce. (F3)
 - Imel je raka na pljučih. (G2)
 - Imel je močno sladkorno in notranji organi so mu začeli odpovedovati. (H3)
- Trpljenje ob skrbi za umirajočega – da bi zaradi mene nekdo trpel, ker ne bi mogla nič. Vem, kako je to. Skoraj bolj trpiš kot pa tisti, ki je bolan. Ne moreš mu pomagati in samo gledaš, kako se mu stanje slabša. (A141)
- Obiskovanje v bolnišnici – Vsaki dan sem bila pri njem na obisku, tista dva meseca, ko je bil v bolnišnici. (B7)
- Ni se pustil boleznii – Je pa do zadnjega delal, ni se pustil boleznii. Ko je prišel iz bolnice domov je že naprej delal. (C4)
- Hiranje – Se je pa videlo, da hira. (C5)
- Skrb za partnerja – Ves čas je bil doma in jaz sem skrbela zanj. (D6)
 - Negovala sem ga. (D9)
- Na koncu bil v komi – En mesec pred smrtjo je padel v komo. (D8)
- Obisk patronažne sestre – Enkrat na dan je prišla tudi patronažna sestra. (D10)

- Pomoč otrok pri skrbi za partnerja – Pomagala sta tudi hčerka in sin, predvsem za vikende, da sem se lahko naspala. (D11)
- Čakanje na smrt – Tisti mesec, ko je bil v komi smo samo čakali kdaj bo smrt prišla. (D13)
- Zdravljeno je bilo izčrpano – Rak je huda bolezen in zdravljenje je bilo že čisto izčrpano. (E8)
- Šel v bolnišnico kljub temu, da ni želel – Spravila sem ga v bolnico, čeprav ni želel, ampak ni bilo druge možnosti. (F10)
- Če bi se bala smrti, bi bilo huje med boleznijo – Huje bi mi bilo že med procesom umiranja. (H121)

Dan pred smrtjo

- Spremljanje partnerja – Bila sem zraven njega celi dan. Od jutra do večera, dokler ni umrl. (A5)
- Želja partnerja po smrti – Tisto jutro mu je bilo slabo in je prosil, naj mu s hčerko pomagava, ampak nisva vedeli, kako. Dušilo ga je. Govoril je: »Naj umrem, da bo že enkrat konec.« Potem je prišel rešilec in odpeljali so ga v bolnišnico. (A6)
- Partnerjeva želja po odhodu domov – Ko sva prišli v bolnico, je bil že v postelji in je rekel hčerki, da gremo domov. Povedala sem mu, da ne more iti domov, ker mu je hudo in mu ne znamo pomagati doma. (A8)
- Poslavljanje – Potem je dobil injekcijo in se je umiril. Ležal je pri miru. Rekla sem mu, naj zaspi, naj se ne muči več, da je zadosti naredil za nas, da ga imamo radi in ga bomo vedno imeli. Po tistem nista minili dve minuti, s hčerko naju je še poljubil, ničesar ni več rekel in je umrl. Kot da je čakal na to, da sem mu rekla, naj zaspi, da je dobro. (A9)
- Ni obiskala partnerja zaradi slabega počutja – Edino zadnji dan nisem šla. Slabo sem se počutila. (B8)
- Zjutraj bila z njim – Zjutraj sem bila ob njem. Potem sem šla domov. (E4)

OBČUTKI

Občutki pred smrtjo

- Slaba vest – Jaz sem se peljala s hčerko, nisem šla v rešilec. Potem sem si očitala, zakaj nisem šla z njim, ampak mi je rado slabo in sem se bala, da bi zaradi šoka in vsega dogajanja bilo še meni kaj. Še zdaj si očitam, zakaj nisem šla k njemu, da bi ga vsaj za roko držala. (A7)
- Zavedanje, da ni pomoči – kljub temu da sem vedela, da mu ni pomoči, (A16)
 - Vsi smo bili nekako pripravljene, da se bo to zgodilo. Vedeli smo, da ne bo ozdravel. (B18)
 - Vedeli smo, da se bo to zgodilo. Zdravnik nam je povedal, da ni pomoči. (C9)
 - Zdravniki so nam povedali, da ni pomoči. (D5)
 - Vedeli smo, da mu ni pomoči. (D12)
- Upanje – sem imela do konca upanje. Še tisti dan, ko smo ga peljali v bolnico, sem mislila, da bo še prišel domov in bo vse v redu. (A17)
 - Je pa imel na koncu še vedno upanje. Imel je zatečene noge in hrbet, zato sem ga vsak dan mazala s kremo. Včasih je bila otekline manjša. Takrat sem mu vedno povedala, da je boljše in da je videti, da se stanje popravlja. On je pa odgovoril, da še ne sme biti konec, mora biti boljše. (A88)
- Zavedanje, da ne bo živel več dolgo – Vsi smo vedeli, da zaradi bolezni dolgo več ne bo živel. (E7)
 - Saj sem vedela, da je hudo bolan in da bo umrl, ampak vseeno. (G7)
- Pripravljene na smrt – Na to smo bili pripravljene. (E9)

Občutki takoj po smrti

- Groza – Groza v glavnem. (A12)
 - Zelo grozno mi je bilo. (C8)
 - Grozo (F6)
 - Bilo je grozno. (H11)
- To ne more biti res – Občutek, kot da to sploh ne more biti res. Da je to samo nekaj trenutnega, potem bo pa spet vse v redu. (A13)
- Šok – šok je bil velik, (A15)
 - Bila sem v takem šoku, (C11)
 - in šok. (F7)
 - Prvo sem bila v šoku. (G13)
 - Bila sem v šoku. (H8)
- Strah – Na začetku me je bilo tudi strah. (A26)
 - Bilo me je strah, saj sem ostala sama na kmetiji. (C31)
- Ni prišla k sebi – Niti k sebi nisem prišla. (B9)
 - Najprej sploh nisem prišla k sebi. (D14)
- Kot robot – Pred tem pa sem bila kot robot. (B16)
- Ni jokala – Sploh nisem jokala. (B17)
 - Nisem se mogla zjokati. (C28)
- Rada bila sama – Na začetku sem bila rajši sama kot pa v družbi. (B19)
- Vesela obiskov, ampak nesproščena – Sem bila vesela, ko so otroci prišli, ampak nisem bila sproščena, nisem se mogla pogovarjati in mi je bolj ustrezalo, da sem bila sama. (B20)
- Razmišljanje – Ogromno sem razmišljala. (B21)
 - Razmišljala sem tudi, kako bom naprej. (C30)

- Približno en mesec sem razmišljala o vsem tem. (C32)
- Razmišljala sem o vsem, (E25)
- Spominjanje – Šla sem še enkrat v mislih skozi celoten proces bolezni, obujala sem spomine. (B22)
- Razmišljanje potrlo – Razmišljala o vsem me je še bolj potisnilo k tlom. (B23)
- Občutek osamljenosti – počutila sem se osamljeno, (B25)
- Jok – veliko sem jokala. (B26)
 - Jokala sem. (D18)
- Prizadetost – Je pa vseeno zelo hudo in te prizadene. (C10)
- Trpljenje od znotraj – Trpela sem od znotraj. (C27)
- Jeza zakaj se je to zgodilo – Bila sem jezna, da se je to sploh moralo zgoditi. Zakaj ravno njemu, zakaj je moral on umreti. (C29)
- Šok trajal tri mesece – Ne samo tisti čas. V šoku sem bila tri mesece. (D15)
- Mislila, da je zbolela – Mislila sem celo, da sem sama zbolela. (D16)
- Tri mesece čisto iz sebe – Tri mesece sem bila čisto iz sebe. (D17)
- Od žalosti vse bolelo – Od žalosti me je vse bolelo. (D19)
- Ni volje – Še danes se spomnim, kako sem na začetku sedela v dnevni sobi na fotelju. Ni mi bilo za nič. (D22)
 - Po smrti nisem imela volje za nič. (H12)
- Hujšanje – V sedmih mesecih sem shujšala za 13 kilogramov. (D23)
- Pomanjkanje apetita – Nisem imela apetita. (D24)
 - Nisem imela apetita. (H13)
- Nezbranost – Občasno sem brala, ampak nisem vedela, kaj berem. (D25)
 - Nisem bila zbrana. (D27)
- Občutek izgubljenosti – Tudi če sem kam šla, sem se počutila izgubljeno. (D26)
- Jok na pokopališču – Tudi ko sem prišla na pokopališče, sem celo pot od avta do groba jokala. (D29)
- Takoj po smrti ostala sama – Že od prvega večera, potem ko so ga po smrti odpeljali, sem bila sama v hiši. (D38)
- Razmišljanje ali naj gre spat sama v spalnico – Na dan, ko je umrl, sem sedela na kavču in razmišljala, ali naj grem spat v spalnico ali ne. (D39)
- Ni se potrebno izogibati kraja smrti – Prišla sem do zaključka, da se je večno ne bom mogla izogibati in zakaj ne bi šla že prvi dan. (D40)
- Moč za spanje v spalnici – Toliko sem bila močna, da sem si to dopovedala in sem šla v sobo spat. (D41)
- Ne zavedanje – Na začetku, ko sem bila v šoku, se nisem zavedala ničesar. (D67)
- Šok kljub pripravljenosti – Seveda sem bila vseeno šokirana, (E10)
- Bila iz sebe – bila sem iz sebe. (E11)
- Bilo je hudo – Bilo je hudo. (E12)
- Hudo kljub zavedanje, da bo do tega prišlo – Ampak vseeno, tudi če veš, da se bo en dan nekaj takega zgodilo, je tisti prvi trenutek, ko izveš, hud udarec. (E14)
- Žalost – Na plan je prišla žalost. (E24)
 - Bila sem žalostna. (F10)
- Občutek praznine – na vsakem koraku je bilo mogoče občutiti praznino. (E26)
- Razmišljanje kaj bi bilo, če bi bilo – Veliko sem razmišljala tudi o tem, kaj bi bilo, če bi bilo. (E27)
- Že prvi dan spala sama doma – Že na dan smrti sem zvečer sama spala doma. (E34)
- Potrebovala čas zase – Na začetku sem potrebovala več časa zase, da sem o tem razmišljala. (E124)
- Šok je trajal 14 dni – Šok je trajal 14 dni. (F8)
- Občutek krivde – Imela sem občutek krivde, ker nisem mogla bolj pomagati pri bolezni. (F9)
- Kmalu po smrti se lahko počutiš normalno – Se pa lahko kmalu po smrti počutiš čisto normalno. (F12)
- Čudno, da se lahko smejiš – Čudno je, da sem se lahko smejala, kot da ne bi bilo nič. (F13)
- Lahko pričakuješ, ne moreš bit pa pripravljen – Lahko to pričakuješ, ampak vseeno ne moreš bit pripravljen na izgubo dragega. (G8)
- Veliko ljudi okoli nje – Potem je bilo naenkrat ogromno ljudi okoli mene (G14)
- Zdelo, da sliši partnerja – Prve tri mesece se mi je včasih zdelo, da ga slišim, da je še vedno tukaj. (G23)
- Prišla s trgovine in mislila, da je partner tam – Enkrat, ko sem prišla iz trgovine, sem bila prepričana, da sedi na kavču in gleda televizijo. (G24)
- Ko ga ni bilo, se spomnila da je sama in razjokala – Ko sem ugotovila, da ga ni, sem se spet spomnila, da sem sama, in se razjokala. (G25)
- Jeza, ker jo je spravljal v jok – Ko se mi je to dogajalo, sem bila jezna sama nase, ker me je spravljal v jok. (G26)
- Nič jedla – Po smrti sploh nisem skoraj nič jedla (H14)
- Nič delala – in tudi ne delala. (H15)
- Bila v postelji – Večinoma sem bila v postelji. (H16)

Spreminjanje občutkov skozi čas

- Čez čas se zaveš kaj se je zgodilo – Kar nekaj časa je trajalo, preden sem sploh dojela, da je res konec. (A14)
 - Čez čas sem komaj začela dojemati, kaj se je dejansko zgodilo. Ne znam povedati, točno kdaj. Mogoče sem potrebovala kakšen teden. (B15)

- Postaja vedno huje – Se mi zdi, da namesto da bi bilo vedno boljše, vedno bolj čutim to izgubo in vedno bolj ga pogrešam. (A18)
 - Sčasoma je bilo vedno težje. (B14)
- Pride velika žalost – Po šoku je prišla velika žalost, (A20)
 - Začela sem čutiti globoko žalost, (B24)
- Sčasoma se žalost zmanjša – ampak ta sčasoma ni več tako močna kot v tistem trenutku. (A21)
 - Sigurno ne več tako kot prve dni, (A40)
 - Skoraj pol leta od smrti sem potrebovala, da sem prišla iz tega stanja, občutka hude žalosti. (B29)
 - Čas počasi zaceli rane. (D54)
- Od potrtosti do lažjega preživljanja dni – neko obdobje si bolj potr in te tudi pogovor s kom ne razvedri. Včasih pa greš lažje skozi to, odvisno od dneva. (A54)
 - Potem so se vrstila obdobja, ko sem bila enkrat čisto na tleh, potem sem se malo pobrala, čez čas pa je pa žalost spet prišla za mano. (B28)
 - Včasih je kakšen dan, ko sem manj žalostna, drugi dan pa mi je spet hudo. To se izmenjuje. (C36)
- Žalost in nezmožnost dela – Včasih sem bila tako žalostna, da sama nisem zmogla. (A105)
- Razmišljanje, da je potrebno iti naprej – Po približno dveh mesecih sem začela razmišljati, da tako ne bo šlo več naprej, da se bom morala pobrati in začeti drugače razmišljati. (B27)
 - Potem sem pa videla, da se moram sprijazniti s tem, saj noben ne ostane na tem svetu za vedno. (C33)
 - Potem pa sem začela sama pri sebi razmišljati, da to ne vodi nikamor. (D20)
 - Potem sem si pa sama dopovedala, da življenje mora iti dalje. (D30)
 - Potem po treh mesecih pa ja. Občutila sem, ko sem zavestno začela razmišljati, da tako ne gre več naprej. (D68)
- Izginjanje jeze – Jeza je začela izginjati. (C34)
- Zavedanje, da se je življenje spremenilo – Življenje takšno kot je bilo se ne more več povrniti. (D21)
- Potrebno opustiti negativno razmišljanje – Vedela sem, da moram to spremeniti. Rekla sem sama sebi, da ne smem ves čas razmišljati o tem. (D28)
- Žalost – razmišljanje, da je takšno življenje – Včasih me je zadel res huda žalost, ampak potem je dobro razmišljati, da takšno je življenje, nič ne moremo proti temu. (E32)
- Čez čas zavedanje, da je zgodilo nekaj dokončnega – Potem se pa spet zavedaš, da se je zgodilo nekaj dokončnega. (F14)
- Po šoku zavedanje, da težko živiš brez partnerja – Po šoku vidiš, da bo težko živeti brez partnerja. (F15)
- Razmišljanje, da je potrebno nekaj narediti – Tako sem tudi sama začela razmišljati, da morem nekaj narediti. (H21)
- Umrli je mož, ne ona – Umrli je moj mož, ampak jaz sem še živa. (H22)

Zdajšnji občutki

- Občutek prisotnosti partnerja – Vsak dan imam občutek, da je tukaj. (A19)
 - Velikokrat se mi zazdi, da ponoči, ko se zbudim, slišim glasbo, slišim, da igra. Imam občutek, da je res tam. (A44)
- Pomanjkanje veselja – Dostikrat me nič več ne veseli. (A24)
- Življenje brez smisla – Se mi zdi, da je vse skupaj brez veze, nima nobenega smisla več. (A25)
- Žalost – Žalostna sem še zmeraj. (A39)
 - Saj sem zdaj še vedno žalostna, enkrat bolj, drugič manj, (B30)
 - Žalost je pa še vedno ostajala in je še prisotna. (C35)
 - Žalost je še vedno prisotna, (D43)
 - Žalostni trenutki še kar prihajajo, (E48)
 - Žalostna sem še vedno, (G20)
 - Še sem žalostna. (G39)
 - Še vedno sem žalostna (H35)
- Občutek izgube – ampak občutek izgube pa je še vedno. (A41)
- Partner manjka – Manjka mi na vsakem koraku. (A42)
- Hudo je zvečer – Hudo je zvečer iti spat, saj sem sama. (A43)
 - Huje mi je tudi zvečer, ko grem sama spat. (B48)
 - Je pa še vedno najhuje zvečer. (C40)
 - Najhuje je zvečer, ko se uležem sama v posteljo. (G50)
 - Hudo je posebej zvečer, ko grem sama spat. (H39)
- Občutek samote – V hiši sicer nisem sama, ampak vsaka hčerka ima svojega moža, se z njim pogovarja. Saj se pogovarjajo z mano, ampak je tako, kot je včasih razlagala moja mati. Lahko se usedemo vsi skupaj in pogovarjamo, ampak ona je rekla da je kljub temu sama, ker njenega moža, mojega očeta, več ni bilo. (A49)
 - V glavnem to, da sem sama, da je vse prazno, cela hiša. (B46)
 - Najbolj vpliva samota. Ko nimaš nikogar ob sebi. (C42)
 - Sama. (F74)
 - Še vedno se počutim osamljeno. (H38)
- Težko gledanje muzikantov in spominjanje – Muzikante pa še zdaj težko gledam po televiziji, ker vedno, ko vidim ansamble in harmonikarje, ga imam pred očmi, kako igra. (A153)
- Si ne dovoli, da jo čustva prevzamejo – ampak ne pustim si več, da me čustva uničijo in popolnoma poteptajo. (B31)
- Občutek bližine na pokopališču – Ko sem tam, se počutim, kot da sem mu blizu. (B44)
- Nihče ne razume – Se mi zdi, da me ne bi nihče razumel. Nihče ne bi razumel, kako sem jaz to doživljala in doživljam. (B57)

- Nihče ni točno vedel, kaj govorim. Vsi imajo može in žene. Kako naj bi razumeli, kako je izgubiti nekoga, s katerim si preživel svoje življenje, in ostati sam. (B67)
- Saj so se vsi pogovarjali z mano, ampak nihče ni točno vedel, kaj doživljam. (G57)
- Razmišljanje, da bi lahko še živel – Ne vem, zakaj se je to moralo zgoditi. Lahko bi še živel glede na leta, ni še bil tako star. (B126)
- Žalost se manjša – Zadnje čase opažam, da sem vedno manj dni v tednu zelo žalostna. (C37)
 - Sem pa manj žalostna, kot pa sem bila pred časom. (H37)
- Spominjanje parterja – Na njega se pa spomnim vedno, vsak dan. (C38)
- Zmedenost, pozabljanje – Opažam tudi, da sem od smrti naprej bolj zmedena, raztresena. Veliko stvari pozabim. (C41)
- Ni volje za obiskovanje prireditev – Nimam še nobene volje, da bi se jih udeležila. (C122)
- Izgube ni mogoče pozabiti – Človek tega, kar se je zgodilo, ne more pozabiti. (D35)
- Še vedno hudo – Še vedno je hudo. (D36)
 - Mi je pa še danes hudo, ker sem ostala sama. (D42)
- Energija za življenje naprej – ampak imam v sebi toliko energije, da vem, da moram živeti naprej. (D44)
- Nikoli pozabila partnerja – Tega ni mogoče nikoli pozabiti. V življenju ga ne bom nikoli pozabila. (D55)
- Žalovanje še traja – Žalujem še vedno. (D56)
 - in žalujem. (H36)
- Si ne pusti, da bi razmišljala o partnerju ves čas – Ko pa pride do tega trenutka, si rečem, da moram misliti na nekaj drugega. Saj razmišljam veliko o tem, ampak ne smem ves čas. (D57)
- Razmišljanje lahko škoduje – Če bi razmišljala samo o tem, bi škodovala sama sebi. (D58)
- Jeza, ker se mož ni pazil – Moj mož se ni znal paziti. Včasih je bil na najhujšem soncu, ko je kaj delal. Nikoli se ni zaščitil. Vedno sem mu v jezi govorila, da bo imel enkrat posledice. Zaradi tega sem jezna še danes. Če bi bolj poskrbel zase, bi bil mogoče še z mano. (E28)
- Ostala sama za delo – Za delo sem zdaj sama. (E29)
- Razmišljanje zakaj je moral on oditi prvi in jo pustiti s skrbmi – Tako razmišljam tudi o tem, zakaj sem jaz ostala sama, zakaj je on odšel prej, zakaj moram jaz imeti težave in za vse sama skrbeti. (E30)
- Huje je tistemu, ki ostane – Dosti huje je tistemu, ki ostane, kot pa tistemu, ki umre. (E31)
- Nikoli strah – Ni me pa bilo nikoli strah. (E33)
- Privajanje na situacijo – Počasi sem se začela privajati na situacijo. (E46)
- Veliko razmišlja – Še vedno veliko razmišljam. (E48)
- Manj žalostnih trenutkov – vseeno pa mislim, da jih je manj, kot jih je bilo na začetku. (E49)
- Preteklo premalo časa, da bi se počutila dobro – Nekaj časa je od smrti že preteklo. Ne pa še dovolj, da bi lahko rekla, da se počutim dobro. (E50)
 - Ni pa še preteklo dovolj časa od smrti, da bi se počutila dobro. (H42)
- Manj jezna – Tudi jezo še občutim, sicer manj. (E51)
- Hudo, ker bi lahko bilo drugače – ampak mi je hudo, ker mogoče bi bilo drugače, če bi me kdaj poslušal in se namazal s kremo za sončenje. (E52)
- Odvisnost od drugih, ker nima avta – Zdaj pa sama ne morem, ker nimam izpita za avto in sem odvisna od drugih. (E92)
- Ko je bolj predelala se lažje pogovarja – Mislim, da se zdaj, ko sem stvari bolj predelala, lažje pogovarjam o smrti moža. (E123)
- Reči zbedejo – Veliko reči me zbode. (F23)
- Vzponi in padce – Menjujejo se vzponi in padci. (F26)
- Občutek praznine – Zdaj se kažejo praznine. (F29)
- Spominjanje drobnih stvari boli – Spomnim se drobnih stvari, ki sva jih vedela samo midva. To boli. (F30)
- Občutek izpostavljenosti – Zdaj se počutim izpostavljeno, ko sem sama. (F37)
- Razšla v hudem daje občutek, da je konec – To, da sva se razšla v hudem, mi daje občutek, da je konec. (F102)
- Ni občutka, da bi se še videla – Umril je, nimam občutka, da bi se še kdaj videla. (F103)
- Manj joče – vendar jokam manj, kot sem. (G21)
- Ni navajena biti sama – Nisem navajena biti sama. (G27)
- Razmišljanje ali bo žalost minila – Včasih razmišljam, ali bo to sploh kdaj minilo. (G40)
- Mirna, ker je naredila vse v času bolezni – Se pa zavedam, da sem v času bolezni dala vse od sebe, in sem zato mirna. (G41)

Vpliv vremena in letnih časov

- Slabo vreme – večja žalost – Včasih je že samo vreme žalostno in sem zato čisto na tleh. (A45)
- Slabo vreme – večja občutljivost – Se mi zdi, da me takrat vsaka stvar vrže iz tira. Nihče me ne sme niti pogledati ali kaj reči, saj sem tako občutljiva. (A46)
- Slabo vreme - slabše počutje – Vpliva pa tudi turobno vreme. Grše ko je vreme, slabše se počutim. (B49)
- Pomlad - boljše počutje – Zdaj, ko je pomlad, je boljše, ker sem lahko veliko zunaj in se zamotim z obdelovanjem vrta in sajenjem rož. (B50)
 - Lažje mi je zdaj, ko je pomlad. (E54)
- Vreme ne vpliva – Vreme ne vpliva na počutje. (C45)
- Lepo vreme – več dela – saj sem zunaj in imam veliko dela. Delam na vrtu, skrbim za rože, grem na sprehod. (E55)

- Huje pozimi – Pozimi je bilo hujše. (E56)
- Spreminjanje letnih časov boli – Boli tudi spreminjanje letnih časov. (F31)
- Sončno – manj žalostna – Vpliva tudi vreme. Kadar je sončno, sem manj žalostna. (G51)
- Lažje, ko je lepo vreme – Veliko lažje pa je, ko je lepo vreme. (H45)
- Ko je sončno, je lahko zunaj – Ko je sončno, sem lahko zunaj. (H46)

Vpliv praznikov

- Želja biti s partnerjem – Tudi za praznike je tako. Si mislim, da bi lahko bila skupaj. (A47)
- Občutek samote, kljub družbi – Ljudje pridejo na obisk s partnerji, jaz pa se počutiš samo. (A48)
- Najhuje je za praznike – Najhuje je za praznike. Recimo za božič, veliko noč, silvestrovo. (B47)
 - Hudo pa mi je za praznike. (C46)
 - Najhuje mi je, ko so prazniki. Novoletni in velikonočni prazniki, rojstni dnevi. (D59)
 - Posebej hudo pa postane za praznike. (G52)
- Preživljanje s sinom – Saj sem bila pri sinu za božič na večerji, (B48)
- Bila sama – Sama sem bila za božič in novo leto. (C47)
- Razmišljanje, da so ostali s partnerji – To je kar hudo, ko razmišljaš, da so ostali s svojimi partnerji. (C48)
- Po smrti ne mara praznikov – Praznikov pa, odkar je umrl, sploh več ne maram. (E57)
 - Ne maram praznikov, odkar sem sama. (G53)
- Grozen občutek – Grozno mi je kadar so. (E58)
- Želi jih prespati – Najraje bi jih prespala. (E59)
- Prazniki vplivajo najbolj na občutke – Najbolj vplivajo prazniki. (H43)
- Hudo biti brez partnerja – Hudo je biti brez partnerja za praznike. (H44)

Obdobja

- Ko pogleda nazaj se jih zaveda – Zdaj, ko razmislim, pogledam nazaj, nekako vidim ta obdobja. (A55)
- Ne zavedanje med dejanskim potekom – Ko sem pa bila v tem, pa nisem občutila, da bi bila neka posebna razlika. Žalost je pač šla skozi. Zavedstvo tega nisem občutila. (A56)
 - Takrat se jih sicer nisem zavedala. (H51)
- Občutenje obdobji – Ja, sem občutila, da so se spreminjali občutki. (B51)
- Zavedanje spremembe počutja – Sem zavestno vedela, da sem slabše volje, kot sem bila prejšnji dan. (B52)
 - ampak sem čez čas ugotovila in se zato odločila, da je čas, da se postavim nazaj na noge. (B54)
- Ne zavedanje tako po smrti – Mogoče takoj na začetku ne čisto, (B53)
- Ne občuti obdobji – Nikoli med žalovanjem nisem razmišljala, da grem skozi obdobja. (C50)
- Žalovanje dojemam kot en proces – Vse, kar se mi dogaja, dojemam kot en proces. (C51)
- Ni razmišljala o obdobjih – O obdobjih nisem razmišljala. (E66)
 - ampak o njih nisem nikoli razmišljala. (G55)
- Zdaj ugotovila, da se je počutje spreminjalo – Je pa sigurno, zdaj ko si omenila, da nisem bila vedno istega razpoloženja. (E67)
- Ne razmišlja o žalovanju tako – Ne razmišljam o žalovanju tako. (F32)
- Verjetno so obdobja – Verjetno ima žalovanje obdobja, (G54)
- Misli, da je šla skozi obdobja – Ja, mislim, da sem res šla skozi obdobja. (H50)
- Zdaj občuti obdobja – Ampak zdaj lahko rečem, da so bila obdobja. (H52)

Pogrešanje

- Pogrešanje partnerja – Njega zelo pogrešam. (A90)
 - Njenega pogrešam. (E89)
 - Pogrešam ga. (F22)
 - Ves čas ga tudi pogrešam. (G22)
- Skupni zajtrki – Ko grem zjutraj sama jest, vedno pogledam njegovo mesto za mizo in se spomnim na to, kako sva skupaj jedla. Včasih sem si namazala kruh, in medtem ko sem si natočila kavo, mi je kruh že vzel in ga jedel. Takrat sem se vedno razjela, zakaj si ne more sam pripraviti kruha. On pa je pa vedno odgovoril, da je bolj dobro, če mu ga jaz namažem. (A91)
 - Zelo pogrešam skupne zajtrke. (E90)
 - Pogrešam skupne zajtrke (G81)
- Streženje – Pogrešam to, da sem ga vsakič postregla, da sem mu dala hrano na mizo in jo z mize odnesla. Tako je bil pač navajen. (A92)
- Skupni izleti – Da bi lahko skupaj kam šla, (B83)
 - Tudi to, da sva šla skupaj na izlete. (E91)
 - Pogrešam skupne izlete, (G83)
- Družba partnerja – da ne bi bila sama. (B84)
 - Pogrešam njegovo družbo. (C73)
 - Pogrešam družbo. (D86)
 - Pogrešam družbo moža. (H77)
- Partnerjev nasvet in pomoč – Tudi za kakšno pomoč, kakšen nasvet bi ga potrebovala. (B85)

- Pogovor s partnerjem – Pogrešam to, da bi se lahko pogovorila z njim, da bi se lahko posvetovala, kako kaj napraviti. (B86)
 - si kaj povedala. (F59)
 - Pogrešam pogovor z njim. (G85)
 - se pogovarjala. (H79)
- Pomoč pri delu – Tudi njegovo pomoč pri delu. (C74)
- Moževa pokojnina – Njegovo pokojnino, saj samo s svojo težko preživim. (C75)
- Skupno pitje kave – Pogrešam tudi skupno pitje kave popoldan. (E93)
 - in pitje kave. (G82)
- Sedenje zunaj ob kavi – To, da sva sedela zunaj ob kavi, (F58)
- Imeti se dobro, čeprav nič ne delaš – Ko sva se imela dobro iz nič. (F60)
- Skupno preživljanje praznikov – skupno preživljanje praznikov. (G84)
- Skupnih potovanj – Potovanja z možem. (H76)
- Skupno gledanje televizije – Velikokrat si želim, da bi lahko zvečer skupaj gledala televizijo, (H78)

SOCIALNA MREŽA

Družina

- Otroci z družinami – Domači. Imam dve hčerki in enega sina ter tri vnuke in eno vnukinjo. (A93)
 - Hčerka in sin z ženo, (B87)
 - tudi hčerka in dva vnuka. (C79)
 - Sin in hčerka, moji trije vnuki. (D89)
 - Na prvem mestu sta hčerki z družinama. (E94)
 - Sin in hčerka z družinama, (G86)
 - Sinova, njuni ženi in trije vnuki (H80)
- Vnuki z družinami – pet vnukov in njihovi partnerji ter dve pravnukinji. (B89)

Sorodniki

- Bratje in sestre – V bližini živijo tudi moji bratje in sestre z družinami. (A94)
 - Tudi brat in sestra (E95)
- Sestra – Sestra (C78)
 - Sestra, (F61)
- Nečak z družino – nečak in njegova družina (F62)

Sosedje in prijatelji

- Sosedje – Zelo pomembna mi je tudi soseda. (A95)
 - Sosedje (C76)
 - Sosedje (E96)
 - in sosedge. (G88)
- Prijateljice – prijateljica, (B88)
 - in prijateljici. (C77)
 - Imam tudi štiri res dobre prijateljice. (D90)
 - prijateljice. (F63)
 - prijateljice (G87)
 - prijateljica. (H81)

POGREB

Pred pogrebom

- Razmišljanje kako bo – Pred pogrebom razmišljam, da ga bodo pripeljali v vežico, da bo treba iti skozi pogreb, lahko razmišljam o stvareh, ki se bodo zgodile, potem pa je konec. (A32)
- Urejanje stvari pred pogrebom – Do pogreba se je veliko dogajalo, treba je bilo urediti zadeve, (B32)
 - treba je bilo pripraviti stvari za pogreb. (G15)
 - Opravila sem vse stvari, ki sem jih morala, pri župniku, naročila vence, se dogovorila s pevci. (G33)
- Družba – več nas je bilo na kupu. (B33)
- Ne zavedanje kaj se je zgodilo – Do pogreba se še vedno nisem zavedala, kaj se je dejansko zgodilo. (C15)
 - Do takrat pa se mi je zdelo, da to ni res. (C17)
- Strah pred pogrebom – Pogreba sem se zelo bala. (D45)
 - Res sem se bala trenutka na pokopališču. (D50)
- Ne zavedanje samote zaradi družbe – Pred tem se je nisem, nisem še tako dojemala, da sem ostala sama, ker je do pogreba bila polna hiša ljudi. Eni so odšli pa je že kdo drug prišel. (E16)
- Bilo ljudje za pogovor – Tako sem se vedno z nekom pogovarjala, (E17)
- Nikoli sama – nikoli nisem bila sama, (E18)
- Družba zamotila – vedno me je nekdo zamotil (E19)

- Ni bilo časa za razmišljanje – ni bilo časa premišljevat, kaj se je zgodilo. (E20)
- Sama sebi rekla da je ne sme potlačiti – Sem pa sama sebi rekla, da me ne sme še bolj potlačiti. (F21)
- Ni čutila ničesar – do takrat bi pa lahko rekla, da nisem čutila nič. (G17)
- Ni bilo časa za čutenje – Tudi ni bilo časa. (G18)
- Kot v transu – Do pogreba sem bila kot v transu. (G32)
- Stvari dogajale – Do pogreba se je ogromno stvari dogajalo, (G37)
- Sinova urejala pogreb – Sinova sta urejala stvari v zvezi s pogrebom. (H25)

Med pogrebom

- Zoprno izrekanje sožalja – Najbolj pa mi je bilo na pogrebu zoprno izrekanje sožalja. Tam pride vsak do tebe in ti vsak posebej izreče sožalje. Tega ne maram, to mi je zoprno in me še bolj razžalosti. Vsak posebej mi je dal vedno znova vedeti, da ga več ni. (A33)
- Naporno gledanje krste – Bilo je naporno. Gledala sem ga, kako mirno leži v krsti. (B34)
- Poslavljanje – Ampak ker sem ga videla, sem se lahko vsaj tam od njega poslovila. (B35)
- Najhujši del – spuščanje v grob – Najhujši del pogreba je bil, ko so ga spustili v grob. (B36)
- Hvaležnost bližnjim za podporo – Hvaležna sem vsem mojim bližnjim, da so bili tisti dan ob meni in mi dajali podporo. (B37)
 - Bilo je lepo, da so mi na ta dan stali ob strani. (H29)
- Med pokopom ugotovila kaj se je zgodilo – Ko so ga pokopali, sem komaj ugotovila, kaj se je zgodilo. (C18)
- Grozno gledati ostale kako jim je hudo – Gledala sem vse ljudi, ki so bili tam z mano. Videla sem tudi, kako je njim hudo. Bilo mi jih je grozno gledati, kako jokajo. (C19)
- Težko je bilo – Težko mi je bilo med pogrebom. (C20)
 - Težko je bilo na pogrebu. (H26)
- Bilo bi lažje, če bi bila sama – Bi ga lažje preživela, če bi bila sama na njem. (C21)
- Ljudje so se želeli pogovarjati – Vsi so se hoteli tudi pogovarjati o njegovi smrti, (C22)
- Ni vedela kaj se dogaja – jaz pa sploh nisem vedela čisto točno, kaj se dogaja. (C23)
 - Se mi zdi, da tam še vedno nisem prav dojela, kaj se dogaja. (G30)
- Prišli sorodniki – Prišli so sorodniki, njegovi in moji. (D46)
- Nečakinjin pretresljiv govor – Moja nečakinja je imela zelo pretresljiv govor. (D47)
- Zavrtelo celotno življenje pred očmi – Takrat se človeku še enkrat zavrti celotno življenje pred očmi. (D48)
- Hudo zaradi razmišljanja kako je bilo – Zamišljaš si, kako je bilo. Zato je tudi tako hudo. (D49)
- Ni prijetno – Pogreb ni prijeten. (E35)
- Rabiš moč, da ga preživiš – Moraš biti zelo močen, da ga preživiš. (E36)
 - Človek mora biti močen, da gre skozi pogreb. (H27)
- V človeku se veliko dogaja – V človeku se takrat veliko dogaja. (E37)
- Poslavljanje kljub ne dojemaniu dogajanja – Ne dojemaš še prav, kaj se je zgodilo, potem pa se moraš kar naenkrat posloviti. (E38)
- Preplavljanje čustev – Veliko čustev me je preplavilo. (E39)
- Žalost – Bila sem žalostna, (E40)
- Zmeda – zmedena, (E41)
- Šok – še vedno šokirana, (E42)
- Jok – jokala sem, (E43)
- Nerazumevanje dogajanja v telesu – nisem razumela, kaj se v meni dogaja. (E44)
- Ni nekaj kar bi bil on – Da to ni nekaj, kar bi bil on. (F16)
- Ni imela občutka, da ga pokopavajo – Ni se mi zdelo, da ga pokopavajo. (F17)
- Prišlo veliko ljudi – Prišlo je veliko ljudi. (G28)
 - Prišlo je veliko ljudi. (H28)
- Vesela, da so bili ljudje z njo – Vesela sem, da so bili z mano. (G29)
- Ni mogla jokati – Tudi jokati nisem mogla prav. (G31)

Po pogrebu

- Zavedanje – Pogreb ti da vedeti, da je res konec. (A30)
 - Po pogrebu sem dejansko komaj dojela, da ga res več ni. Rekla sem si: »Ostala si sama.« (B42)
 - Pogreb je vplival na moje zavedanje smrti. Po pogrebu sem komaj dojela, da ga ni več. (C16)
 - Po pogrebu sem se komaj začela zavedati, kaj je bilo in kaj to prinese. (E23)
 - Takrat me je zadelo, da moža res več ni. (G35)
 - Pogreb ti da vedeti, da je človek res umrl. (H30)
- Postane huje – Po pogrebu je tako huje. (A31)
 - Po pogrebu, ko sem ostala sama, pa mi je bilo najhuje. (C24)
 - Res hudo je pa začelo biti po tem, ko sem po pogrebu ostala sama. (E21)
 - Po pogrebu je huje. (H31)
- Konec urejanja – Po pogrebu ni več urejanja, povezanega z venci, pogrebnim zavodom, pevci, (A34)
- Stroški – ostanje samo še stroški, ki jih je treba poravnati. (A35)
- Skrb za grob – Imaš pa potem novo skrb, ki te žene naprej. Skrbiš, da je grob v redu, mu neseš rože, tam postojiš in se v mislih pogovarjaš. (A36)

- Prižgem mu sveče, nesem rože. (B45)
- Prelomni trenutek – Definitivno je pa pogreb prelomni trenutek. (A37)
 - Pogreb je prelomni dogodek. (B38)
 - Pogreb je bil prelomnica. (E22)
 - Pogreb je predstavljal prelomnico. (G36)
- Prava žalost – Komaj po njem začutiš tisto pravo žalost. (A38)
 - Občutila sem vso žalost. (C25)
 - Mislim, da sem pravo žalost občutila šele po pogrebu, (G16)
 - in na plan pride prava globoka žalost. (H34)
- Samota – Po njem je prišla samota. Vedno sem bila sama. (B39)
 - Po pogrebu sem pa bila prvič popolnoma sama. (G34)
 - Komaj po pogrebu se zaveš samote (H33)
 - Po pogrebu, sem se komaj zavedala samote. (E15)
- Želja po samoti – Tudi želela sem si biti sama, (B40)
- Slabo počutje v družbi – saj se v družbi nisem dobro počutila. (B41)
- Obiskovanje pokopališča – Od pogreba naprej hodim na pokopališče skoraj vsak dan. (B43)
- Vse pade na človeka – Kot da bi vse padlo name. (C26)
- Pogreb ni vplival na občutke – Bi rekla, da ni. (D51)
 - Ni vplival. (F18)
- Pomirjena – pogreb dal občutek, da je bil dober človek – Takrat sem videla, da je bil dober človek do mene in dober do drugih. Zato so se ljudje tudi udeležili pogreba. Nekako me je pomirjalo vse skupaj. (D52)
- Še vedno v šoku – Ampak tudi po pogrebu sem bila še vedno v šoku. (D53)
- Ne razumevanje dogajanja v telesu – nisem razumela, kaj se v meni dogaja. (E45)
- Občutki se niso spremenili – Občutki se niso spremenili. (F19)
- Ni naredilo zaključka – To ni ničesar dokončalo. (F20)
- Prvič razjokala – Ko so vsi odšli, sem se prvič razjokala. (G19)
- Nič več dogajanja – potem pa naenkrat nič več. (G38)
- Ostaneš sam – Ostaneš sam. (H32)

POMOČ

Aktivnosti, ki pomagajo

- Delo – Zelo mi je pomagalo delo. (A50)
 - Pomaga mi delo. Bolj ali manj cele dneve moram skrbeti za živino, delati na vrtu, njivi. (C44)
 - Tudi delo me zamoti. Vedno sem rada kuhala in delala na vrtu. (D61)
 - Pomaga mi delo. (H47)
- Biti zunaj – Saj ne pozabiš popolnoma. Ampak tisti trenutek, ko mi je hudo, ne zdržim v hiši, moram iti ven. (A51)
- Sprehod – Pomagal je tudi sprehod, (A52)
- Pri delu se zamotiš – ampak delo je pomagalo še bolj. Ko delam, osredotočim misli na drugo, ne razmišljam samo o tem, da ga več ni. (A53)
- Pogovor – Če se pomeniš in izpoveš, ti je potem lažje. (A65)
- Izhod iz domačega okolja – Tako pridem iz tega okolja in si lahko malo oddahnem. (A102)
- Odhod s hčerko na morje – Mlajša hčerka me je tudi že tisto leto, ko je umrl mož, vzela s sabo na morje. Je pomagalo, da sem šla od hiše. (A103)
- Partnerjevo sliko ima ves čas ob sebi – Zelo mi je pomagala njegova slika. Čez dan jo imam v kuhinji, zvečer pa si jo nesem v posteljo. Dam jo tja, kjer je on spal. Zjutraj jo pa potem nesem nazaj v kuhinjo. Ko jo imam ob sebi v postelji, dobim občutek, da je on ob meni in bo vse v redu. (A136)
- Sama pomagala z branjem knjig – Sem si pa veliko pomagala tudi sama. Veliko berem in v revijah in knjigah pravijo, da je treba opustiti misli na preteklost, ker za nazaj ni možno več nič spremeniti. Kar je bilo, je bilo. Živeti je treba iz dneva v dan sproti. Temu se poskušam prilagoditi. (B95)
- Branje zgodb ljudi, ki so doživeli enako – Zapisane so zgodbe ljudi, ki so ostali sami, in opisano je, kako so to doživljali. To ogromno berem in na neki način se potem pomirim. Daje mi občutek, da nisem edina, ki gre čez to. (B109)
- Čas – Čas pomaga. (C39)
 - Čas pomaga. (E53)
 - Tudi čas pomaga. (H41)
- Družba psa – Pred dvema tednoma sem si kupila psa. Mi zdaj vsaj on dela družbo. (C43)
- Slika daje občutek njegove prisotnosti – Pomaga mi tudi njegova slika. Imam jo v dnevni sobi nad televizijo. Ko gledam televizijo, ga tako vedno vidim. Počutim se, kot da je zraven mene. To mi res pomaga. (C49)
- Dajanje obdelovalnih površin v najem – zato sem pred kratkim dala večino v najem. (C54)
 - Računalnik – Kupila sem si računalnik. (D31)
 - Zdaj se pa veliko ukvarjam z računalnikom. (D63)
 - Tečaj računalništva – Šla sem na krajši tečaj. S tem sem se zelo zaposlila. (D32)
 - Vključitev v društvo upokojencev – Vključila sem se tudi v društvo upokojencev. (D33)

- Izleti z društvom upokoencev – Začela sem hoditi z njimi na izlete. To mi je pomagalo. (D34)
 - hodim z njimi na izlete. (D65)
 - Od takrat naprej pa sem bila dvakrat na izletu z upokojenci, naslednji mesec grem spet. (D123)
- Obiski na pokopališču – Pomagajo mi redni obiski na pokopališču. (D60)
 - Pomaga mi, če grem na pokopališče. (G46)
- Branje – Na začetku sem tudi veliko brala. (D62)
 - Tudi berem veliko (E61)
- Sestanki društva upokoencev – Udeležujem se tudi sestankov društva upokoencev, v katerega sem se včlanila, (D64)
- Aktivnost – Zadnje štiri mesece sem res aktivna in to me spravlja v boljšo voljo. (D66)
 - Treba se je ukvarjati s stvarmi. Lahko si zelo zaposlen, če želiš. (E64)
- Zavedanje, da si je treba sam pomagat – Zavedala sem se, da če si sama sebi ne bom pomagala, mi tudi drugi ne bodo mogli. Sam sebi moraš dopovedati, da tako ne gre naprej. (D69)
- Moč, da premaga žalost – Moja moč, da sem premagal žalost je bila odločilna. (D71)
- Avto – K sreči imam avto. Če ga ne bi imela, bi bilo hudo. Brez avta ne bi mogla nikamor, niti v trgovino. (D87)
- Z avtom lahko gre kamor hoče – Ko mi je, se usedem v avto in peljem na pokopališče, tudi v mesto. (D88)
- Ročna dela – Pomagalo mi je, da sem se začela spet ukvarjati z ročnimi deli. Največ kvačkam. (E60)
- Gledanje televizije – gledam televizijo. (E62)
- Pečenje za bližnje – Kaj dobrega tudi spečem za družino in sosede. (E63)
- Ko ni volje se je potrebno brcniti v rit – Vedno se najde kaj za delati, je pa res, da ni vedno volje. Včasih je lažje smiliti se samemu sebi. Takrat pa se je treba brcniti v rit in začeti migati. (E65)
- Sama poiščeš družbo – Se mi zdi pomembno, da sam poiščeš družbo in se aktiviraš. (E116)
- Spoznavanje novih ljudi z vpisom v društvo upokoencev – Sama sem tudi spoznala nove ljudi, ko sem se vpisala v društvo upokoencev v sosednjem kraju. (E117)
- Najti zaposlitev – Najdem si zaposlitve. (F24)
 - Poskušam se čim bolj zamotiti, da nisem preveč žalostna. (G42)
 - Če se zaposliš, pozabiš na vse hudo. (H48)
- Nove ideje – Dobivam nove ideje, ki prej niso prihajale. (F25)
- Pazjenje nečakovih otrok – Včasih grem popaziti otroke. (F67)
- Ukvarjanje z vnuki – Ukvarjam se z vnuki, (G43)
 - Pravo veselje mi predstavlja skrb za vnuke. (G49)
- Skrb za rože – skrbim za rože. (G45)
- Če si zaseden, ne razmišljaš o smrti – Bolj ko sem zasedena, manj razmišljam o tem, da sem izgubila moža. (G47)
- Gledanje albumov – Ko mi je hudo, pogledam albume s slikami. To mi pomaga. (H40)
 - Pomaga mi tudi gledanje albumov. (H49)

Pomoč drugih ljudi

- Zaupanje in izpovedovanje sosedi – Njej lahko res zaupam in se ji izpovem. (A99)
- Dobro poslušanje sosede – Zelo dobro zna poslušati. (A100)
- Druženje s sosedo – Z njo sem začela tudi hoditi okoli, ima izpit za avto pa se kdaj usedeva vanj in peljeva na izlet ali po nakupih. (A101)
- Pomoč zetov pri opravih – Zeti in sin so mi pa ogromno pomagali pri opravih v hlevu in okoli hiše. (A104)
- Pomoč brata pri opravih – Prav tako je pri opravih pomagal brat, ki je tudi moj sosed. (A106)
- Pomoč prijateljev in sosedov – Hodili so k meni in preverjali, ali kaj potrebujem. (A116)
- Zadostovala je prejeta pomoč – Dovolj mi je bila to, da sem se lahko pogovorila s prijatelji in domačimi, posebej sosedo. (A131)
 - ampak mi je bila prijateljica dovolj. (H104)
- Ne potrebuje dodatne pomoči – Nisem potrebovala nobene dodatne pomoči na začetku in je ne potrebujem sedaj. (A132)
- Prijateljica delno razume – Ona me vsaj delno razume. Sicer ni izgubila partnerja, ampak starše. (B59)
- Tolažba prijateljice – Pri njej sem velikokrat našla tolažbo. (B61)
- Spodbujanje prijateljice – Me je tudi bodrila in spodbujala. (B62)
 - Spodbujala me je. (H20)
- Pogovor z vnukinjo – Najlažje sem se pogovarjala z najstarejšo vnukinjo, z njo sva našli skupni jezik. (B64)
 - Najstarejša vnukinja in prijateljica s pogovorom. (B91)
- Tolažba hčerke – Hčerka me je tudi tolažila. Ko sem bila najbolj na tleh, mi je razlagala, da ne morem živeti večno tako, da se bom morala počasi sprijazniti. (B65)
 - Hčerka mi je najbolj pomagala tako, da mi je povedala, da ne bom mogla biti vedno tako zelo žalostna, kot sem bila na začetku. (B90)
- Obiski sina in vnukov – Sin in ostali vnuki pa z obiski. (B92)
- Košnja vnuka – Najmlajši vnuk mi kdaj tudi pokosi okoli hiše, (B93)
- Vabila na kosilo – k vsem sem od časa do časa vabljen na kosilo. (B94)
- Pomoč soseda pri delu – Sosed mi je veliko pomagal pri delu. Na njega se lahko vedno obrnem, ko potrebujem fizično pomoč. (C80)
- Obiski sosedov – Ostali sosedi pa tako, da so prišli na obisk, me pogledat. (C81)
 - obiskujem sosede, (G44)
 - Sosedje pa z obiskovanjem. (G93)

- mi hodili na obiske. (E102)
- Pogovor s sestro – Sestra mi je pomagala s pogovorom. (C82)
 - Ko se pogovoriva, se počutim veliko bolje. (C84)
 - Sestra s pogovorom, (F64)
- Druženje s prijateljicami – S prijateljicami pa večkrat kam grem. Skupaj se peljemo do trgovine, na kavo. (C85)
- Obiski hčerke – Hčerka z družino me tudi obišče, ampak veliko dela, tako da pride, ko utegne. (C86)
- Sama predelala – Na začetku sem skoraj rajši bila sama, da sem sama to predelala. (C106)
- Lažje, ker se ne zanaša na druge – Drugače bi se vedno zanašala na druge. Mogoče sem zato tudi šla lažje čez to in mi ni tako hudo. (C107)
- Druženje s prijateljicami – Prijateljice pa mi pomagajo z družbo. Sedimo skupaj pri kateri doma ali pa se kam peljemo. (D92)
 - S prijateljicami se pa družimo. (F68)
- Pogovor s hčerko – Hčerki s pogovorom. (E97)
 - Hčerka s pogovorom. (G89)
- Pogovor z bratom in sestro – Pogovarjala sem se tudi z bratom in sestro. (E98)
- Sestra urejala stvari – Sestra mi je urejala tudi kakšne stvari v Mariboru, saj tam živi. (E99)
- Zeti pomagali pri košnji – Zeti so mi pomagali pokositi travo. (E100)
- Sosedje vabili na kosila – Sosedji so me pa vabili na kosila, (E101)
- Pomoč družine pri opraviilih – Na primer mlajša hčerka mi je pred kratkim pomagala pri prekopavanju vrta, njen mož mi je uredil travo. (E108)
 - Sinovi so mi pomagali pri delu, ko česa sama nisem zmogla. (H82)
- Pogovor s prijateljico, ki je doživela isto – Ena prijateljica je izgubila moža 14 dni za mano. Midve se pogovarjava. (F35)
- Preživljanje praznikov pri sestri – šla sem tudi k njej za vse praznike. (F65)
 - Obiski - Boljše volje sem tudi, če dobim kakšen obisk. (G48)
 - Sin pomaga pri delu okoli hiše – Sin je pomagal z delom okoli hiše. (G90)
- Pogovor s prijateljicami – Prijateljice s pogovorom (G90)
- Družba prijateljic – in družbo. (G92)
- Obiski prijateljice – Redno me je obiskovala prijateljica. (H17)
- Pogovor s prijateljico – Z njo sem se pogovarjala. (H18)
 - Prijateljica pa mi je pomagala s pogovorom, (H84)
- Prijateljica govorila, da ne more samo ležati – Govorila mi je, da ne morem vedno samo ležati. (H19)
- S spodbudo prijateljice šla lažje v družbo – Z njeno spodbudo sem potem lažje šla v družbo,
- Zaradi spodbude prijateljice našla moč – našla moč za nadaljnje življenje. (H24)
- Obiski sinov z družino – Prihajajo tudi z družinami na obiske. (H83)
- Opora prijateljice – dajala mi je opora (H85)
- Prijateljica dajala moč – in moč. (H86)
- Pomoč prijateljice – Ona mi je res zelo pomagala. (H95)
- Težko zmogla brez prijateljice – Brez nje bi težko zmogla. (H96)

Potrebovala bi

- Opora domačih in prijateljev – Potrebovala bi oporo domačih in prijateljev, (A57)
- Objem in spodbudne besede – da te nekdo stisne in ti reče, da tako je pač življenje in te potolaži. (A58)
- Zdaj bolj potrebna pogovora – Se mi zdi, da sem pogovora bolj potrebna sedaj. (A134)
- Več pogovora – Potrebovala bi več pogovora. (B55)
 - Ampak nikomur se pa nisem mogla popolnoma izpovedati. (B66)
- Pogovor z nekom – Z nekom bi morala predelati vse, kar se je dogajalo, in potem, kaj sem čutila. (B56)
- Moško pomoč pri delu – Moško pomoč pri delu. (C52)
- Ne zmožnost obdelovanja vseh površin – Res sva imela z možem veliko posest. Vseh površin nisem mogla sama obdelati, (C53)
- Družba – Želela bi si še, da bi bil kdo pri hiši, da ne bi bila v njej čisto sama. (C55)
- Ničesar ni posebej potrebovala – Ničesar nisem posebno potrebovala ne prej in ne zdaj. (D111)
- Ne ve kaj potrebuje – Ne vem. (E68)
- Vse kar je potrebovala je dobila – Vsi so bili pri meni, so pomagali. V tistem času nisem bila sama. Pogovarjala sem se lahko s hčerko. Če sem potrebovala fizično pomoč, sta prišla zeta pomagat in tudi obe hčerki. Sosedji so mi delali družbo. (E69)
- Ničesar ni pogrešala – Nisem ničesar pogrešala. (E70)
- Ves čas potrebuje pomoč pri delu – Pomoč pri delu pa potrebujem ves čas, od smrti do zdaj pa še naprej jo bom verjetno potrebovala. (E125)
- Da bi jo prijateljice poklicale – Da bi me prijateljice čisto preprosto poklicale. (F33)
- Da bi se samo slišala s prijateljicami – Ne bi jim bilo treba spraševati, kako in kaj, samo da bi se slišale. (F34)
- Opora – Potrebovala bi oporo. (F36)
- Človeka za pogovor – Nimam nikogar, s komer bi se lahko pogovarjala. (F70)
- Pogovor z nekom, ki doživlja enako – Pogovor z nekom, ki doživlja enako kot jaz. (G56)
- Ves čas potreba po pogovoru – Ves čas od smrti čutim potrebo po pogovoru. (G109)
- Večja opora bližnjih – Večjo oporo bližnjih. (H53)
- Pogovor s sinovoma – Da bi se lahko pogovorila s sinovi. (H54)

- Takoj po smrti bi potrebovala moč – Takoj po smrti bi potrebovala moč za življenje naprej (H106)
- Takoj po smrti bi potrebovala več kontakta s sinovoma – in več kontakta s sinovi. (H107)
- Zdaj ima vse – Zdaj se mi zdi, da imam vse. (H108)

Viri podpore

- Najbolj soseda – Največ sem tega dobila od sosede. (A59)
 - Ona mi je veliko stala ob strani, mi pomagala. (A98)
- Domači, a premalo – Saj so me tudi domači stisnili, in ko sem potrebovala pomoč, sem se pogovorila z njimi, ampak lahko bi se še več pogovarjali. (A60)
- Hčerki – Obrnila sem se na domače, predvsem na obe hčerki. (A62)
- Soseda in dobra prijateljica – Ampak največ pa sem se pa pogovarjala s sosedo, s katero sva dobri prijateljici. (A63)
- Prijateljica z enako izkušnjo – Občasno sem se slišala s še eno prijateljico, ki je tudi izgubila moža v približno istem času. (A64)
- Prijateljica – Na prijateljico, s katero se že dolgo pozna. (B58)
 - Na prijateljico. (H55)
- Vnuki – Tudi vnukom sem se zaupala. (B63)
- Sestra – Na sestro (C56)
 - Na sestro. (F38)
- Dve prijateljici – in dve dobri prijateljici. (C57)
- Sama sebi – Jaz rečem, da sem sama sebi najbolj pomagala. (D70)
 - Vidim pa, da si mora človek tudi sam veliko pomagati. Ne gre drugače. (E73)
- Otroka – Obrnila sem se na sina in hčerko. (D72)
- Starejša hčerka – Na starejšo hčerko. (E71)
- Hčerka – Na hčerko. (G58)

Strokovna pomoč

- Ni bila deležna – Nisem bila deležna nobene strokovne pomoči. (A125)
 - Nisem bila deležna nobene pomoči. (B106)
 - Nobene. (C99)
 - ampak nisem se tega posluževala. (D106)
 - Nobene strokovne pomoči nisem bila deležna. (G105)
 - Nisem bila deležna nobene strokovne pomoči. (H100)
- Ni bila ponujena – Nihče me ni niti vprašal, ali si jo želim. (A126)
- Bodrenje in tolažba medicinske sestre ob smrti – Edina strokovna delavka, ki me je tolažila, je bila medicinska sestra v bolnici. Ko je mož umrl, je prišla v sobo in me prijela za roko. Bila je z mano in hčerko v prvih trenutkih. Stala je ob meni in me bodrila. (A127)
- Ne ve veliko o hospicu – Slišala sem že za hospic, ampak ne vem veliko o njem. (A128)
- Ni je potrebovala – Nikoli nisem potrebovala strokovne pomoči. (A129)
 - Toliko kot potrebujem pomoči, si je tudi najdem. Drugo pa ni potrebno. (C105)
 - Zdaj pa pač te potrebe ni bilo. (D110)
 - ampak jaz je nisem potrebovala. (E120)
 - Ni mi bilo treba iskati druge pomoči. Če sem kaj potrebovala, sem se obrnila na otroka. Nisem potrebovala še strokovnih delavcev. (E122)
 - Nisem je niti potrebovala. (H101)
- Ni želje po pogovoru z drugimi ljudmi – Nisem se želela o tem pogovarjati z nekom tujim. Tudi se nisem nikoli želela pogovoriti s tistimi, ki so prav tako izgubili partnerja. Se mi zdi, da to dojemam čisto vsak človek drugače. Vsak ima svoje občutke in nisem imela interesa, da bi si poiskala kakšno pomoč. (A130)
- Mogoče bi potrebovala, če ne bi imela nikogar – Če ne bi bila obkrožena z bližnjimi in če ne bi imela sosede, s katero se res veliko pogovarjam, bi pa bilo mogoče drugače. (A133)
- Hospic je daleč – Vem, da je v Mariboru hospic, ampak to je daleč. (B107)
 - Ampak moralo bi biti bližje. Do Maribora je daleč in avta nimam. (B111)
- Bere o hospicu v revijah – V revijah, ki jih berem, velikokrat zasledim, da piše o hospicu. (B108)
- Obiskovala bi skupine za samopomoč – Obiskovala bi skupine za samopomoč. Če bi bila kje taka možnost, da bi to imeli, bi se tega udeležila. (B110)
 - Bi pa hodila na skupine za samopomoč, kjer bi se lahko pogovarjala z drugimi, ki so doživeli enako. (G107)
- Zanima jo kako drugi žalujejo – Zanimivo bi bilo iti in videti, kako drugi vdove in vdovci to sprejemajo in kako se pri njih proces žalovanja odvija. (B112)
- Lažje pogovarjat z ljudmi, ko doživljajo enako – Z njimi bi se lažje pogovarjala kot z drugimi. Oni bi me verjetno razumeli. (B113)
- Ne pozna strokovne pomoči – Tudi ne poznam nobene ustanove ali organizacije, ki bi nudila strokovno pomoč. Ne vem, da to obstaja. (C100)
- Ne bi koristila – Tudi je ne bi koristila. (C101)
 - Ne bi je koristila ne na začetku ne zdaj. (C104)
- Rajši sama predela – Jaz sem rajši sama in to predelam. (C102)
- Je ne želi – Strokovne pomoči si ne želim. (C103)

- Nisem imela želje. (D107)
- Pozna hospic – Poznam hospic, (D105)
- Poznam hospic. (H102)
- Mogoče bi koristila – Mogoče bi mi koristilo. Težko rečem, nimam izkušenj na tem področju. (D108)
- Bi jo koristila, če ne bi bila sama dovolj močna – Če si ne bi mogla sama pomagati in ne bi bila dovolj močna, bi se mogoče spustila v to in bi poiskala kakšne možnosti. (D109)
- Verjame, da obstaja – Verjamem, da strokovna pomoč obstaja. (E118)
- Pomaga tistim, ki jo potrebujejo – Verjetno tistim, ki jo potrebujejo, pomaga, (E119)
- Nikoli ni nanjo pomislila – Nikoli nisem niti pomislila na to. (E121)
- Na internetu našla hospic – Na internetu sme našla hospic. (F84)
- Hospic - hitra pomoč – To je najhitrejša (F85)
- Hospic - dobra pomoč – in dobra pomoč. (F86)
- Na hospicu si vzamejo čas za človeka – Vzamejo si čas zate. (F87)
- Priporoča hospic – Priporočam jo vsakemu, (F88)
- Hospic - super izkušnja – je super izkušnja. (F89)
- Bila enkrat na skupinskem srečanju – Enkrat sem šla na skupinsko srečanje. (F90)
- Ne obiskuje skupinskih srečanj, preveč se vživlja v druge – Ampak ne hodim več, ker se preveč vživljam v druge in sem še bolj žalostna. (F91)
- Individualni pogovori – Hodim na individualne pogovore. (F92)
- Zdravnica ji povedala za hospic, ampak se ni odločila – Zdravnica mi je pred smrtjo povedala za hospic, ampak se za to nisem odločila. (G106)
- Skupine za samopomoč bi obiskovala vsak teden – Šla bi vsak teden. (G108)
- Na internetu brala o hospicu – Sem brala o tem na internetu, (H103)
- Mogoče potrebovala, če ne bi imela prijateljice – Če ne bi imela nje, pa bi takšno pomoč mogoče potrebovala. (H105)

Slaba tolažba

- Spraševanje znancev ali je ni strah – Grozno pa mi je bilo, ko so me nekateri znanci spraševali, če me ni strah, zdaj ko sem sama. (C95)
- Strah zaradi vprašanj o strahu – So mi pravili, da njih bi bilo, da ne bi bili sami v hiši. Potem me je bilo nekaj časa strah, ko so mi to rekli. (C96)
- Znanci povzročali strah – So mi pa oni strah delali. O tem nisem razmišljala, dokler mi niso začeli drugi tega govoriti. (C97)
- Jim povedala naj je ne strašijo – To je bila slaba tolažba. Sem jim povedala, naj bodo raje tiho, naj me ne strašijo. (C98)
- Govorijo, da je doživel lepo starost – Marsikdo je rekel, da je doživel lepa leta. (C124)
- Drugi ljudje pozabijo – Ljudje okoli pozabijo, saj je po njihovem že dolgo od tega. (F27)
- Drugi čudijo, da še žaluje – Čudijo se, da še vedno žalujem. (F28)

ODNOS

Odnos med partnerjema

- Skupno življenje – Skupaj sva bila 47 let. Mlada sem se poročila, pri 19 letih.. (A66)
 - Bil je moj mož, partner, oče mojih otrok. Skupaj sva živela 48 let. (B68)
 - Bila sva poročena 53 let. (E75)
 - Živela sva skupaj enajst let. Poznala sva se več kot 30 let. (F42)
 - Bil je moj mož 48 let. (G59)
 - Bil je moj mož 50 let. (H56)
- Cenjenje – Cenil me je. (A67)
 - Cenil je to, kar sem naredila pri hiši. (C65)
- Zavzemanje za ženo – Postavil se je zame, če je bil kdaj kakšen spor, recimo z njegovo mamo. Zavzel se je zame, (A68)
- Ni bil nesramen – ni bil nesramen ali kaj podobnega. (A69)
 - Nikoli ni bil nesramen do mene. (G64)
- Občasno kreganje – So pa v vsakem zakonu lepi trenutki, pride pa tudi do tega, da se kdaj skregaš. (A70)
 - Nisva se velikokrat sprekla. (B74)
 - Včasih sva se tudi skregala. (G66)
 - Seveda sva se kdaj tudi sprekla, (H66)
- Razumevanje – V glavnem je bil v redu in sva se razumela. (A71)
 - Sva se razumela, (C61)
 - Od vsega začetka sva se zelo dobro razumela. (D74)
 - Če se ne bi razumela, ne bi bila tako dolgo skupaj. (E78)
 - Dobro sva se razumela. (G62)
- Spoštljivost – Enako kot on do mene sem bila tudi jaz do njega spoštljiva. (A72)
- Naredila kaj za partnerja – Napravila sem kakšno stvar zanj. (A73)
- Stanje ob strani – Mu stala ob strani, ko je bilo treba. (A74)

- Drug drugemu sva stala ob strani (E76)
- Jeza zaradi nestrinjanja – Včasih tudi ne, ker mi ni vedno ustrezalo to, kar je naredil. Recimo, da je šel večkrat od hiše zaradi njegove glasbe, igral je namreč v ansamblu in po veselicah. Rad je šel igrati in potem je ostalo kakšno delo, ki bi ga moral narediti, nedokončano. Tako sem ga potem morala sama dokončati in sem se zaradi tega jezila. (A75)
- Povprečen odnos – Drugače pa je bil najin odnos čisto povprečen. (A76)
- Mož govoril, da bo ostala sama – V času življenja mi je dostikrat govoril, da bom enkrat ostala sama. To mi je šlo potem že na živce. Če sva kaj delala in sem se jezila, mi je rekel, da ko njega več ne bo, bom lahko vse postorila tako, kot bom sama hotela. (A77)
- Nihče ne živi večno – Vedno sem mu odgovorila, da tudi jaz ne bom večno živela, nikoli ne veš, kdo bo prej šel. (A78)
- Pogovor – Veliko sva se pogovarjala. Debatirala o stvareh, ki so se dogajale po svetu. (B69)
 - Veliko sva se pogovarjala. (G61)
 - Veliko sva se pogovarjala. (H59)
- Skupni obiski, izleti – Hodila sva na obiske, izlete. (B70)
 - Skupaj sva hodila na izlete in obiske. (G60)
- Veliko pomenila partnerju – Pomenila sem mu zelo veliko. (B71)
- Rada bila skupaj – Rad je bil z mano in tudi jaz z njim. (B72)
- Lep odnos – Najin odnos je bil lep. (B73)
- Glavna vloga v življenju – On je imel glavno vlogo v mojem življenju. (C58)
- Mož je bil aktiven – Bil je zelo aktiven, urejal je stvari okoli hiše. (C59)
- Mož ponosen na kmetijo – Bil je ponosen na svojo kmetijo. (C60)
- Skupno delo – skupaj sva delala. (C62)
 - Skupaj sva delala. (H61)
- Dogovarjanje – O stvareh sva se dogovarjala. Včasih je on popustil, včasih jaz. (C63)
 - Oba sva vedela, kam je šel denar, kaj bova napravila in naredila. (D78)
- Upoštevanje mnenja – Moje mnenje je upošteval. (C64)
 - Upošteval je moje mnenje. Prav tako jaz njegovo. (D79)
- Velika vloga partnerja – Zelo veliko vlogo. (D73)
- Pomoč pri delu – Bil mi je povsod v pomoč, zlasti pri fizičnem delu. (D75)
- Izpopolnjevanje – Sva se zelo izpopolnjevala. (D76)
- Delitev dela – Pustil mi je nadvlado na področju financ. S tem sem jaz razpolagala. (D77)
- Normalen odnos – Imela sva normalen odnos. (E74)
- Pomagala en drugemu – sva si pomagala. (E77)
- Tudi hudi časi – Bili so pa seveda velikokrat tudi hudi časi. (E79)
- Izrekanje besed, zaradi katerih ti je žal – Marsikdaj se reče kakšna beseda, zaradi katere ti je potem žal. (E80)
- Iste sorte – Bila sva iste sorte. (F39)
- Oba umetnika – Oba umetnika. On slikar, jaz glasbenica. (F40)
- Podobne izkušnje z zvezami, ki se niso obnesle – Oba sva imela za seboj že nekaj zvez, ki se niso obnesle. (F41)
- Skrb drug za drugega – Skrbela sva en za drugega. (G63)
- Podpirala partnerja – Jaz sem ga podpirala. (G65)
- Dočakala zlato poroko – Tisto leto, ko je umrl, sva imela zlato poroko. (H57)
- Imela sta se rada – Imela sva se rada. (H58)
- Zaupanje – Zaupal mi je. (H60)
- Rada kuhala možu – Rada sem mu kuhala. (H63)
- Rada potovala – Oba sva rada potovala (H64)
- Skupaj potovala – in sva skupaj hodila po svetu. (H65)
- Normalno, da se partnerji kregajo – ampak to se mi zdi normalno. (H67)

Odnos partnerjev pred smrtjo

- Sprememba odnosa – Mislim, da se takrat, ko se pojavi bolezen, odnos pri vseh spremeni. (A79)
 - Odnos se je spremenil. (B75)
 - Odnos se je spremenil. (G67)
- Razmišljanje o neželeni smrti – Začneš razmišljati, da se lahko zgodi nekaj, česar si nisi nikoli želel. (A80)
- Razmišljanje o lepšem odnosu – Potem razmišljaš o tem, da bi lahko bil včasih odnos lepši ali pa da bi lahko bilo več pogovora. (A81)
- Očitaneje – To si lahko potem očitaš. (A82)
- Zavedanje, da nič ni idealno – Čeprav, na koncu koncev, ni nikoli nič tako idealno, da ne bi moglo biti še boljše. (A83)
- Ni bilo več pogovora – Kljub temu se nisva proti koncu nič bolj pogovarjala. (A84)
- Želja po pogovoru – Jaz bi mu včasih kakšno zadevo rekla, bi ga kaj vprašala, (A85)
- Nič več pogovora zaradi upanja, da bo boljše – ampak ker sem še vedno mislila, da se bo zlizal, sem bila tiho. (A86)
- Strah pred pogovorom o smrti – Nisem ga hotela prizadeti s tem, da bi ga vprašala, kaj narediti, ko bo konec, kako stvari pripraviti, če se slučajno kaj zgodi. Tega si nekako nisem drznila, nisem si upala, ker sem se bala, da ga bom prizadela. On pa mi tudi ni hotel nikoli nič reči. (A87)
 - Jaz nisem želela tega omeniti, ker bi mi zameril. (C72)
- Partner ni izrazil želji povezanih s smrtjo – Res nikoli pa mi ni povedal, kaj si želi. (A89)

- Sam pa tudi ni nič rekel. (G80)
- Sprememba partnerja pred diagnozo – Mož je bil drugačen, še preden smo vedeli, da je zbolel. Po mojem je čutil, da se v njem nekaj dogaja, ampak tega ni pokazal. Nikoli se ni potožil, da ima kakšne težave. Tako nisem vedela kaj je narobe in zakaj je takšen, zakaj se je spremenil. (B76)
- Manj obiskovanja drugih – Manj sva hodila na obiske, (B77)
- Manj pogovora – tudi pogovarjal se ni več toliko. (B78)
 - Manj sva se pogovarjala. (G75)
- Bolezen, šok za partnerja – Potem so odkrili, da ima raka. To je pa bil za njega velik šok. Bolezen ga je na splošno zelo prizadela in vrgla iz tira, kar se je kazalo na najinem odnosu. (B79)
- Partner nezadovoljen z ženinim delom – Ko je zbolel, mu večkrat ni bilo prav, kako sem kaj naredila. (B80)
 - Vse, kar sem naredila, je bilo narobe. Na splošno vse ga je motilo. (C69)
- Na koncu nezmožnost govora – Na koncu pa tako ali tako ni več mogel govoril, ker je imel respirator za dihanje. (B81)
- Izražena želja o pogrebu – Zadnje, kar je povedal, in še to skoraj nerazločno, je bilo, da si želi pogreb v ožjem krogu. (B82)
- Napeto pred smrtjo – Bilo je zelo napeto zadnja dva meseca. (C66)
- Partner skrival, da bo počasi umrl – Zdi se mi, da je vedel, da bo prišel konec, pa tega ni želel pokazati. (C67)
- Poslabšanje odnosa – Odnos se je kar poslabšal. (C68)
- Ni želel pokazati kako ga muči bolezen – Ni mu bila všeč hrana, ki sem jo pripravila. Jest pa sploh ni mogel, ampak je rajši rekel, da ni dobro. Ni hotel pokazati, kako ga muči bolezen. (C70)
- Nista se pogovarjala o smrti – Nič se nisva pogovarjala o smrti. Nikoli nobene besede. (C71)
 - O smrti se nisva pogovarjala. (E83)
 - O smrti se nisva nikoli pogovarjala. (F51)
 - Nikoli se nisva pogovarjala o smrti. (G78)
- Odnos se ni spremenil – Odnos se pred smrtjo ni spremenil. (D80)
- Pogovor o smrti – Sva se pa v času boleznih pogovorila o vsem za naprej. Pred smrtjo sva se vse dogovorila o pogrebu, imetju. (D81)
- Želja partnerja o pogovoru o smrti – On se je želel o tem pogovoriti in stvari razčistiti. (D82)
- Uporaba tablet za pomiritev za lažji pogovor – Ker sem pa vedela, da bi se rad pogovoril, sem vzela tableto za pomiritev. (D83)
- Vprašala moža kaj narediti, če kdo od njiju umre – Usedla sva se zunaj na vrtu. Vprašala sem ga, kaj bo, če eden ali drugi zapustil ta svet, kako bi stvari uredili. (D84)
- Povedala kaj si oba želita – Povedal mi je svoje želje in jaz njemu svoje. (D85)
- Zaradi nemoči moža več ukvarjanja z njim – Mož je bil nemočen. Zato sem se veliko več ukvarjala z njim, več sem mu pomagala, bolj sem mu stala ob strani in vse sem naredila zanj. Takrat je potreboval dosti več moje pomoči. (E81)
- Na koncu popolna odvisnost partnerja – Zadnja dva meseca je bil popolnoma odvisen od mene. (E82)
- Smrt je težka tema – To je zelo težka tema. (E84)
- Ni mogla spraševati o smrti – Nisem ga mogla o tem spraševati. Nisem se pripravila do tega, da bi ga vprašala, kaj narediti v primeru smrti. (E85)
- Partner vprašal kje bo pokopan – Je pa on kakšen mesec pred smrtjo vprašal, kje ga bom pokopala, kakšen grob bo imel. (E86)
- Nezmožnost odgovora, ni želela reči, da bo umrl – Direktno mu nisem mogla odgovoriti, ker bi to pomenilo, da bi mu rekla, da bo umrl. (E87)
- Izogibanje pogovora o smrti – Izogibala sem se tega pogovora. (E88)
- Partnerjev strah pred zdravniki – Partner je imel bolezenski strah pred zdravniki. (F43)
- Ni želel v bolnišnico – Naredil je vse, samo da ni šel v bolnišnico. (F44)
- Jezan, ker mu je poslala zdravnico na dom – Na dom sem poslal zdravnico in hotela je, da gre v bolnišnico. Bil je jezen name. (F45)
- Po padcu ostal v bolnišnici – Potem je padel po stopnicah. Peljala sem ga na urgenco. Niso ga več spustili domov. (F46)
- Rekel partnerki da ga bo ubila – Rekel mi je, da ga bom ubila. (F47)
- Razhod ni bil lep – Nisva se v lepem razšla. (F48)
- Groza zaradi njegove izjave – Bilo mi je grozno, ko je to rekel. (F49)
- Izjava jo je prizadela – Zelo me je prizadelo. (F50)
- Partner čutil, da bo umrl – Tri mesece pred smrtjo je čutil, kaj bo prišlo. (F52)
- Želel hiter konec – Želel si je, da se bi na hitro končalo. (F53)
- Partner razmišljal o smislu življenja – Razmišljal je o smislu življenja. Kako to, da imaš toliko znanja, s smrtjo pa izgine. Kakšen smisel ima vse to. (F54)
- Partner bil njen projekt – Zdi se mi, da je bil moj projekt. (F55)
- Skrb za partnerja – Skrbela sem, da ni doživel preveč naporov, da mu ni bilo slabo. (F56)
 - Skrbela sem za njega. (H68)
- Rekel, da mu je pomagala – Sam je rekel, da sem mu zelo pomagala. (F57)
- Partner odvisen od nje – Bolj je postal odvisen od mene. (G68)
- Partnerja naredila odvisnega jeznega – Odvisnost ga je naredila jeznega. (G69)
- Sprememba partnerja – Spremenil se je. (G70)

- Partner se ni več smejal – Ni se več smejal, (G71)
- Partner ni imel upanja – ni imel upanja. (G72)
- Partner vdal v usodo – Vdal se je v usodo. (G73)
- Partnerja ni več nič zanimalo – Nič ga ni več zanimalo. (G74)
- Bilo ji je hudo ga gledat takšnega – Hudo mi ga je bilo gledati takega. (G76)
- Občutek odrinjenosti – Počutila sem se odrinjeno. (G77)
- Ni želela spraševati o smrti, da ne bi partnerja razjezila – Nisem ga želela z vprašanji o tem še bolj razjeziti. (G79)
- Bolezen partnerja zdelala – Bolezen ga je zelo zdelala (H69)
- Partner bil nemočen – in bil je nemočen. (H70)
- Partner zahvaljeval za to, da je skrbela zanj – Vedno se mi je zahvaljeval za to, kar sem delala zanj. (H71)
- Enak odnos – Ne morem reči, da se je odnos poslabšal, in tudi ne, da se je izboljšal. (H72)
- Še vedno pogovarjala – Še vedno sva se pogovarjala. (H73)
- Partner povedal kje želi biti pokopan – Povedal mi je kje si želi biti pokopan. (H74)
- Hudo poslušati tudi če veš da bo umrl – To mi je bilo hudo poslušati, čeprav sem vedela, da bo umrl. (H75)

Odnos s sosedi

- Pitje kave s sosedo – S sosedo vsak dan pijevo skupaj kavo. Ali grem jaz na obisk k njej ali pa pride ona k meni. To je postal najin ritual. (A96)
- Sprehodi s sosedo – Skupaj tudi hodiva na sprehode. (A97)
- Enak odnos – Zelo dober odnos so imeli in ga še imajo. (A115)
 - Z ostalimi sosedi pa se niso, zaradi smrti, odnosi ne poslabšal ne poboljšali. (A124)
 - Nimam veliko sosedov. Že prej se nismo pretirano družili in to se tudi po smrti ni spremenilo. Se pozdravimo, kaj pomenimo, ampak več od tega pa ni bilo ne prej in tudi ni sedaj. (B102)
 - Ne morem reči, da se zaradi smrti moža zdaj s kom boljše ali slabše razumem. Odnosi so ostali isti. (B105)
 - S sosedi pa ni razlike. (H97)
- Lahko se zanese na sosedo – Vem, da se lahko zanesem nanjo, in če mi je hudo, jo lahko pokličem, kadarkoli želim. (A122)
- Pomagali smo si že prej in še vedno si – Ampak tudi to se ni veliko spremenilo. Veliko smo se obiskovali že pred moževo smrtjo. Živim na vasi in tu je normalno, da smo vsi povezani. Če kdo potrebuje pomoč, mu jo sosed nudi. Tako je. Še zdaj po skoraj enem letu je tako. (A117)
- Skrbijo za njo – Sosedje skrbijo za mene. (E113)
- Nimajo posebnega odnosa – Nimamo posebnega odnosa in ga nismo imeli niti prej. (H98)
- Se samo pozdravijo – Se pozdravimo, ampak nič drugega. (H99)

Odnos z družino

- Odnosi zaradi bližine ostali enaki – Pretirano se niso spremenili. Živimo tako na kupu, da smo bili že prej ves čas v kontaktu in smo tudi sedaj, ko sem ostala sama. (A108)
- Odvisno od dneva – Je pa mogoče odvisno od dneva in od tega, kako je kateri član družine razpoložen. Kadar je drugi slabe volje, se mi zdi, da ne najdeš tistega kontakta. Če so dobre volje, se pa lažje pogovoriš, se jim potožiš. (A109)
- Pogovor o občutkih – Vprašaj, kakšne občutke imajo sedaj. (A110)
- Enako obiskovanje – Glede obiskov je pa ostalo enako. Nihče ne pride nič manj, kot je prišel prej. Nihče se me ne izogiba. (A112)
 - Zdaj pride bolj redko, ko zmore. Ko njej čas dopušča, se vidimo, isto je bilo tudi pred smrtjo. (C91)
 - Hodimo si na obiske, tako kot smo si prej. (C93)
 - Obiskujejo me tako kot prej, kadar imajo čas. (D95)
 - Obiskujejo me ves čas. So me veliko prej in me še zdaj. (E106)
 - in nič več se ne obiskujemo. (F77)
 - Še vedno me obiskujejo (H89)
- Živijo skupaj in se veliko vidijo – Vidim jih vsak dan. Mogoče bi bilo drugače, če bi živeli bolj narazen. Takrat bi tudi lažje povedala, ali je kakšna razlika. Zdaj smo pa tako skupaj, da grem ali jaz k njim ali pa pridejo oni k meni in se vidimo. Na to smo navajeni. (A113)
- Povezanost – En brez drugega ne moremo. (A114)
- Sčasoma lažji pogovor z domačimi – Zdaj se večkrat o tem pogovarjam in bolj podrobno. O tem, kaj bi lahko naredila prej in podobne stvari. Zdaj, ko je minilo več časa, se tudi lažje pogovarjamo z domačimi in se spominjamo. (A135)
- Enak odnos – Nič se ni spremenilo. Še naprej smo v dobrih odnosih kot prej. (C88)
 - Smo si bili prej dobri in smo si še sedaj. Prej sem jih lahko poklicala in prosila za pomoč in lahko jih še zdaj. (C92)
 - Vse je ostalo tako kot je bilo. Odnosi se niso spremenili. (D94)
 - Skorajda je ostalo vse isto. (E104)
 - Ostali so isti. (F75)
 - Niso se nič spremenili. (H88)
- Pokliče jih samo takrat, ko je nujno – Poskušam pa še čim več narediti sama. Za pomoč jih pokličem samo takrat, ko je res nujno. (D91)
- Enak pogovor s starejšo hčerko – Marsikaj sem se lahko pogovorila z njo in še zdaj se lahko. (E72)
- Dobro razumevanje ves čas – Še naprej se dobro razumemo. (E105)
- Enako se slišijo – Nič več se ne slišimo (F76)

- in pokličejo. (H90)

Sprememba odnosa

- Izboljšanje odnosa s sosedo – Spremenilo se je mogoče samo to, da sem se bolj povezala s sosedo, (A118)
- Več druženja s sosedo – Sva se že prej družili, ampak zdaj se še več. (A119)
- Več pogovarjanja s sosedo – Več se tudi pogovarjava. (A120)
- Poglobljen odnos s sosedo – Najin odnos se je poglobil. (A121)
- Večja povezanost s sosedo zaradi smrti – Če bi bil mož še vedno živ, verjetno ne bi bilo tako. Bi se družili, ampak ne toliko. (A123)
- Po smrti želja po manj obiskih družine – Na začetku nisem želela, da me veliko obiskujejo. (B97)
- Občutek družine, da jih odriava in zamera – Saj so hodili na obiske, ampak mislim, da so začutili, da jih odrivam, in mi to tudi zamerili. (B98)
- Po krizi normaliziranje odnosa z družino – Ko sem prebrodila tisto krizo, ki sem jo imela prvega pol leta, pa so se odnosi normalizirali in vrnili na stari tir. (B99)
- Več pogovarjanja z družino – Več se pogovarjamo (B100)
- Boljše razumevanje z družino – in boljše razumemo, kot smo se pred smrtjo. (B101)
- Na začetku prijateljica previdna z besedami – Mogoče je bila na začetku bolj previdna. Pazila je na besede. (B104)
- Več obiskovanja hčerke takoj po smrti – Na začetku, takoj po smrti, je hodila več na obisk, (C89)
- Ni želela, da jo hčerka več obiskuje – potem pa nisem več želela, da hodi, ker ima veliko dela. (C90)
- Več obiskov sosedu – En sosed me mogoče zdaj še večkrat obišče, saj mi pomaga pri delu. (C94)
- Večja povezanost z vnukom – Sva pa po smrti z najmanjšim vnukom postala bolj povezana. (D96)
- Več se sliši z vnukom – Pokliče vsak dan. Z njim se po smrti več slišiva, kot sva se prej. (D97)
- V času šoka ni želela družbe prijateljic – Tiste prve tri mesece, ko sem bila v šoku, se nisem veliko družila s prijateljicami. Sama nisem želela. (D98)
- Prijateljice spoštovale odločitve – To so spoštovale. (D99)
- Redkeje se slišala s prijateljicami – Slišale smo se vsake toliko časa. (D100)
- Po šoku spet več videvale s prijateljicami – Po treh mesecih smo se tudi začele spet več videvat. (D101)
- Več pomoči družine – Mogoče mi več samo pomagajo. (E107)
- Manj vidi sestro in brata – Mogoče vidim manj brata in sestro. (E109)
- Več se sliši po telefonu s sestro in bratom – Se pa zato več slišimo po telefonu. (E110)
- Zaradi odvisnosti od prevoza manj vidi sestro in brata – To je pa zato, ker sem odvisna od prevoza. (E111)
- Več jo obiskujeta brat in sestra, kot ona njih – Zdaj bolj hodita onadva k meni kot jaz k njima. (E112)
- Od smrti naprej sosedi vabijo na kosilo – Vabijo me na kosilo. Tega niso delali samo na začetku, takoj po smrti, ampak še zdaj. (E114)
- Več obiskovanja s strani sosedov – Že prej smo se veliko obiskovali, zdaj se mogoče še malenkost več, ker vedo, da sem sama in me večkrat pridejo pogledat. (E115)
- Večja povezanost s prijateljico z enako izkušnjo – Bolj sem se povezala z eno prijateljico, ki ji je prav tako umrl mož. (F79)
- Več obiskovanja družine – Zdaj se več obiskujemo. (G95)
- Sin jo obišče vsak dan – Sin pride k meni vsaki dan. (G96)
- Večkrat obišče hčerko – Jaz grem večkrat do hčerke. (G97)
- Po smrti z družino bolj zbližali – Se mi zdi, da smo se vsi skupaj po smrti bolj zbližali. (G98)
- Boljši odnos s sosedi – S sosedi se pa je odnos izboljšal. (G102)
- Več obiskovanja s sosedi – Več si hodimo na obiske, (G103)
- Več pogovora s sosedi – več se pogovarjamo. (G104)
- Več pomoči družine pri delu – Edino več mi pomagajo pri delu. (H91)
- Bolj zbližala z najboljšo prijateljico – Z mojo najboljšo prijateljico sva se po smrti še bolj zbližali. (H94)

Odnos s prijatelji

- Druženje s prijateljico – Že pred smrtjo sva se družili. (B60)
- Enak odnos – Odnos s prijateljico se ni spremenil. (B103)
 - Enak odnos imam s prijatelji. (F78)
 - Odnos s prijatelji se ni spremenil. (G99)
- Po krizi enak odnos kot prej – Po sedmih mesecih, ko sem pa dokončno prebrodila krizo, pa so bili odnosi takšni kot pred smrtjo. (D102)
 - Lahko rečem, da smo si zdaj spet tako dobre kot prej in da mi niso zamerile, ker sem na začetku potrebovala več samote. (D104)
- Izleti, obiski – Hodile smo na izlete, se peljale v trgovino, dobivale ob kavi, se redno obiskovale. (D103)
- Pogovor o tem kako katera žaluje – Pogovarjava se, kje je katera. (F80)
- Spodbujanje ena druge, da gresta ven – Štejeva si v plus, da greva med ljudi, (F81)
- Sklepa nova znanstva – sklepava nova znanstva, (F82)
- Hodita na koncerte – hodiva na koncerte, (F83)
- Vidijo se enako kot prej – Enako se vidimo kot prej. (G100)
- Enak pogovor – Enako se pogovarjamo. (G101)

- Dober odnos – Prijatelji so imeli dober odnos. (H92)
- Enako se kličejo – Poklicali so me po smrti in me še zdaj. (H93)

Odnos s sorodniki

- Ko je najhujše gre k sestri – Ko mi je najhujše, se usedem v avto in odidem k njej. (C83)
- Nečak ne živi blizu – Nečak je z družino bolj oddaljen. (F66)
- Sestra nima občutka, da je sama – Sestra nima občutka, da sem sama. (F71)
- Ne ve, če bi jo sestra našla, če bi se kaj zgodilo – Ne vem, ali bi me našla, če bi se mi kaj zgodilo. (F72)
- Ona preveri kako so drugi, sestra ne – Jaz preverim, kako je z ljudmi, sestri pa to ne pade na pamet. (F73)

10. POVZETEK

V teoretičnem delu sem pisala o smrti in o tem, kako je ta tema tabu, ter pogledala, kakšna je oskrba umirajočih v Sloveniji. Opisala sem vpliv partnerskega odnosa na žalovanje. Pisala sem o procesu spremljanja umirajočega partnerja in skrbi zanj ter sprejemanju smrti. Pri žalovanju sem pogledala, kakšni občutki in telesne reakcije ga spremljajo, kakšni so nevarni načini reagiranja na izgubo, kako avtorji delijo obdobja žalovanja in koliko časa traja žalovanje. Pisala sem tudi o strahu pred prihodnostjo in kaj pomaga starim ljudem pri žalovanju.

Odločila sem se za kvalitativno raziskavo. Raziskovala sem, kako se je odnos med partnerjema spremenil pred smrtjo, kakšno pomoč so dobili stari ljudje po smrti partnerja in kakšno potrebujejo. Zanimalo me je tudi, kakšen odnos imajo do smrti in kako ta vpliva na proces žalovanja. Raziskovala sem še, kako so se spreminjali občutki skozi čas in ali so žalujoči občutili obdobja žalovanja, kaj stari ljudje pogrešajo in kako je na občutke vplival pogreb. Prav tako me je zanimalo, kakšne strokovne pomoči so bili deležni in kakšno si želijo, ter tudi, kakšni so po smrti partnerja odnosi s prijatelji, sorodniki in sosedi. V raziskavi je sodelovalo osem starih ljudi, ki so izgubili partnerja pred vsaj pol leta in največ enim letom.

Stari ljudje po smrti partnerja žalujejo. Žalovanje se od človeka do človeka razlikuje. Vsak človek ne doživlja vseh čustev, ki so zapisana v teoriji. Pri nekaterih se pojavljajo ena čustva, pri drugih druga. Je pa vsem skupen začetni šok. Vendar čas pomaga pri žalovanju. Sčasoma se žalost manjša. Vendar žalovanja ni mogoče omejiti na določeno časovno obdobje. Stari ljudje, kljub temu da je preteklo leto od smrti partnerja, še vedno žalujejo. Vsi žalujoči ne občutijo obdobja žalovanja.

Odnos med partnerjema se pred smrtjo spremeni. V večini primerov se spremeni na slabše. Partnerji se v večini ne pogovarjajo o tem, kako bo po smrti, kakšen bo pogreb in podobno. Po smrti stari ljudje govorijo o partnerju večinoma samo lepe stvari, so pa omenili, da so se kdaj tudi skregali.

Lahko se spremenijo tudi odnosi z družino, prijatelji in sosedi, ne pa v vseh primerih. V večini so ostali odnosi enaki. Zelo redko so se poslabšali. V nekaterih primerih so se pa izboljšali. Tako so zbližali z sosedi, nekaterimi člani družine, prijatelji.

Partnerja pogrešajo. Predvsem njegovo družbo in tudi to, da ne morejo skupaj nič več delati. Potrebovali bi pa več opore svojih bližnjih.

Žalujočim pomaga, da so aktivni. Kadar so aktivni, nimajo časa razmišljati o smrti partnerja in tako pozabijo na skrbi. V veliko pomoč je delo. Starim ljudem pomagajo tudi drugi ljudje iz njihove socialne mreže. Pomagajo s pogovorom, poslušanjem, tolažbo, druženjem.

Pogreb je prelomen trenutek pri žalovanju. V večini primerov pride zaradi pogreba do zavedanja, da je partner umrl. Po pogrebu ljudje začutijo, da so ostali sami, počutijo se osamljeni. Pred pogrebom tega ne občutijo, ker so obdani z ljudmi in se zamotijo s pripravljanjem pogreba. Po pogrebu jim je huje.

Strokovna pomoč žalujočim v večini ni poznana. Zelo malo je tistih, ki so to pomoč izkoristili, niti te pomoči večinoma ne želijo. Starim ljudem, ki so je bili deležni, pa je bila v pomoč. V povprečju so žalujočim pomagali ljudje, ki jih obdajajo, družina, sorodniki, sosede.

Žalujoči potrebujejo različne stvari. Nekateri si želijo več pogovora, drugi si ne želijo govoriti o občutkih. Nekateri si želijo družbe, drugi ne. Nekateri bi potrebovali več opore in spodbude od ljudi, ki so jih obdajali. Nekateri so tudi izrazili željo po sodelovanju v skupinah za samopomoč. Del žalujočih je bil zadovoljen s pomočjo, ki so jo prejeli, in ni pogrešal ničesar.

Stari ljudje se smrti ne bojijo, ampak strah jih je pogovora o smrti. Večina po smrti partnerja nosi črna oblačila, predvsem ima pri tem pomembno vlogo tradicija. Ljudi je strah, da jih bodo drugi obrekovali, če te tradicije ne bodo spoštovali. Vera lahko pri žalovanju pomaga, lahko pa tudi ne. Tudi če se star človek zaveda, da bo smrt doletela vsakega in da je to nekaj naravnega, to pri žalovanju ne pomaga vedno.

Diplomsko delo:



Univerza v Ljubljani

IZJAVA

Spodaj podpisani/-a _____, študent/-ka prvostopenjskega študija Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko _____, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica diplomskega dela z naslovom:

S svojim podpisom zagotavljam:

- da je predloženo diplomsko delo rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predloženega diplomskega dela;
- da se zavedam, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in s pričakovanimi moralnimi prepričanji ter pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status;
- da sem seznanjen/-a z določili Pravilnika o diplomskem delu in diplomskem izpitu;
- da je predloženo pisno delo identično elektronski verziji istega dela;
- da v skladu s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah (Ur. l. RS, št. 16/07, 68/08 in 110/13) dovoljujem, da se zgoraj navedeno diplomsko delo objavi v digitalni zbirki eGradiva in repozitoriju UL.

V Ljubljani, _____

Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

- dovoljujem knjižnici Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani uporabo svojega rojstnega datuma za namen obdelave diplomskega dela v sistemu COBISS;
- soglašam z objavo svojega diplomskega dela na svetovnem spletu;

V Ljubljani, _____

Podpis avtorja/-ice: