

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Suzana Reberčnik

**ŽALOVANJE IN POMOČ OTROKU OB SMRTI
ENEGA OD STARŠEV**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Suzana Reberčnik

**ŽALOVANJE IN POMOČ OTROKU OB SMRTI
ENEGA OD STARŠEV**

Magistrsko delo

Mentorica:
doc. dr. Nina Mešl

Študijski program:
Socialno delo z družino

Ljubljana, 2017

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Suzana Reberčnik

Naslov magistrskega dela: Žalovanje in pomoč otroku ob smrti enega od staršev

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Št. strani: 126

Št. tabel: 19

Št. prilog: 3

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Ključne besede: družba, smrt, otrok, izguba staršev, proces žalovanja, pomoč

Povzetek: V prvem delu magistrske naloge so predstavljena teoretska izhodišča. Pišem o odnosu družbe do smrti, kako otroci dojemajo smrt v posameznem starostnem obdobju ter na kakšen način moramo z njimi govoriti o smrti. Nato pišem o izgubi staršev, procesu in fazah žalovanja ter kako pomagati otroku ob izgubi enega od staršev. Osredotočila sem se na pomoč bližnjih in strokovno pomoč. Sledi kvalitativna raziskava, ki sem jo izvedla s sedmimi osebami, starimi od devetnajst do šestindvajset let, ki so v času osnovne šole, natančneje med enajstim in petnajstim letom starosti, izgubile enega od staršev. Govorili so o tem, kako je tema smrti umeščena v družbo, koliko so o smrti govorili pred samo izkušnjo izgube, kako so se soočali z izgubo enega od staršev, kakšen je bil njihov proces žalovanja, kakšno pomoč so ob izgubi dobili in kakšno bi potrebovali, kaj jim je žalovanje olajšalo ter kaj otežilo. Izkazalo se je, da je smrt tabu. Večina otrok je bila deležnih nekaj pogovora o smrti pred izkušnjo izgube enega od staršev, ko pa se je zgodila, so žalovali in se z njo soočali na različne načine. Dobili so pomoč bližnjih, v šoli pa so bili deležni predvsem finančne pomoči.

Title: Grieving and Supporting a Child Who Lost a Parent

Keywords: society, death, child, loss of a parent, grieving process, support

Abstract: In the first part of the Master's thesis theoretical guidelines are presented. I write about social attitude towards death, how children perceive death in specific age and how we should talk with them about death. Then I write about the loss of a parent, the process and the stages of grieving and about how to support a child who lost a parent. I focused on the close ones and professional help. Then follows a qualitative research that I conducted with seven persons, aged between nineteen and twenty-six, who lost a parent while they were in primary school, more specifically, between eleven and fifteen years of age. They talked about how the topic of death is placed in society, how much they were talking about death before they lost a parent, how they were dealing with the death of a parent, what the grieving process was like, what help they got and what help they would have needed, what made their grieving process easier and what more difficult. It turns out that death is a taboo. Most children did talk about death before they experienced the loss of a parent and when death happened, they were grieving in different ways. They got help from their close ones and in the school they mainly received financial assistance.

PREDGOVOR

Za pisanje o smrti staršev sem se odločila predvsem zaradi lastne izkušnje. Sama sem izgubila očeta in ves čas sem imela občutek, da je smrt tabu in da je to tema, kateri se ljudje najraje izognejo. Marshall (1993: 69) pravi, da lahko smrt staršev že odraslim osebam pusti občutek, kot da so spet otroci. Če pa oseba izgubi enega od staršev že v otroštvu, je to še toliko težje, ker kot otroci nimamo veliko vpliva in moči nad svojimi življenji. Želela sem raziskati izkušnje oseb, ki so v otroštvu izgubile katerega od staršev, in to je bil razlog za izbrano temo. Zanimalo me je njihovo mnenje o tem, kako je tema smrti umeščena v družbo, koliko so se kot otroci pogovarjali o smrti pred samo izgubo enega od staršev in na kakšen način, kako so se z izgubo soočali in kaj jim je pomagalo preživeti, kako so žalovali in kakšno pomoč so dobili s strani drugih ljudi. Zanimalo me je še, kaj jim je žalovanje olajšalo in kaj otežilo.

V teoretskem delu opisujem, kako je smrt opredeljena, kako družba ravna z njo, primerjam tudi odnos družbe do smrti danes in v preteklosti. Nadalje pišem o tem, kako otroci dojemajo smrt v posameznih starostnih obdobjih, kakšen naj bo pogovor odraslih in otrok o smrti in kaj smrt staršev predstavlja za otroka. Nato opisujem žalost ob izgubi, proces in faze žalovanja, kako izguba vpliva na družino in kaj lahko žalovanje oteži. Nazadnje se osredotočim na to, kako lahko otrokovi bližnji in strokovnjaki pomagajo žalujočemu otroku ter kako pomembno je delo s celotno družino.

V empiričnem delu je bil moj glavni cilj raziskati izkušnje mladih odraslih, ki so izgubili enega od staršev v obdobju osnovne šole, natančneje po enajstem letu starosti, predvsem kakšno je bilo njihovo doživljanje ob tem stresnem dogodku, kakšne so bile njihove potrebe glede pomoči ter spoznati, kaj jim je žalovanje olajšalo in kaj otežilo.

Ko pišem o strokovni pomoči in strokovnjakih, imam v mislih predvsem socialne delavke in socialne delavce kot glaven pomagajoč poklic pa socialno delo. Ker so otroci v šoli v stiku tudi z učitelji, ki imajo prav tako pomembno vlogo, na šolah pa so zaposleni svetovalni delavci, ki po izobrazbi niso vedno socialni delavci in socialne delavke, sem se odločila za ta izraz.

Za pomoč in vse strokovne nasvete pri pisanju se zahvaljujem mentorici, doc. dr. Nini Mešl. Zahvalila bi se tudi osebam, ki so bile pripravljene z mano deliti svoje izkušnje, saj brez njih te naloge ne bi bilo, ter svoji družini za podporo.

KAZALO VSEBINE

1	TEORETSKI UVOD	1
1.1	SMRT	1
1.1.1	Družba in ravnanje s smrtjo	2
1.2	KAKO OTROCI DOJEMAJO SMRT	4
1.2.1	Starost od tretjega do petega leta	5
1.2.2	Starost od petega do devetega leta	6
1.2.3	Starost od devetega do enajstega leta	6
1.3	POGOVOR Z OTROKOM O SMRTI	7
1.4	SMRT STARŠEV	9
1.5	ŽALOST OB IZGUBI	10
1.6	ŽALOVANJE OB IZGUBI	11
1.7	FAZE ŽALOVANJA	14
1.7.1	Šok in zanikanje	14
1.7.2	Krivda in jeza	16
1.7.3	Pogajanje ali barantanje	17
1.7.4	Depresija	17
1.7.5	Sprejetje	18
1.8	DRUŽINA IN ŽALOVANJE	19
1.9	IZKUŠNJE, KI ŽALOVANJE OTEŽIJO	22
1.9.1	Nerešene zadeve v odnosu z umrlim	22
1.9.2	Veliki življenjski dogodki	23
1.9.3	»Odrinjena« žalost	24
1.10	POMOČ ODRASLIH OTROKU OB ZGUBI	25
1.10.1	Odziv še živečega starša ali drugih odraslih oseb na izgubo	25
1.10.2	Udeleženos otrocka na pogrebu	27
1.10.3	Pogovor z otrokom in igra	27
1.11	STROKOVNI DELAVCI IN STROKOVNA POMOČ	29
1.11.1	Vloga učiteljev in socialnih delavk ter socialnih delavcev pred izgubo	29
1.11.2	Kdaj je zaradi izgube potrebno poiskati strokovno pomoč?	31
1.11.3	Vloga strokovnih delavcev ob in po izgubi	32
1.11.4	Pomoč celotni družini	35
1.11.5	Skupine za samopomoč	37
2	OPREDELITEV PROBLEMA	39
2.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	39
3	METODOLOGIJA	41

3.1	VRSTA RAZISKAVE.....	41
3.2	MERSKI INSTRUMENT IN VIR PODATKOV	41
3.3	POPULACIJA IN VZORČENJE	42
3.4	ZBIRANJE PODATKOV	43
3.5	OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	43
4	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	49
4.1	UMEŠČENOST SMRTI V DRUŽBO.....	49
4.2	POGOVOR O SMRTI PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV ...	51
4.3	OSEBA, S KATERO SO ŽALUJOČI GOVORILI O SMRTI PRED IZGUBO ENEGA OD STARŠEV	52
4.4	RAZLAGA SMRTI OTROKU PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV.....	53
4.5	DOŽIVLJANJE OTROKA OB POGOVORU O SMRTI	54
4.6	OKOLIŠČINE SMRTI ENEGA OD STARŠEV.....	55
4.7	DOŽIVLJANJE OB SMRTI ENEGA OD STARŠEV	56
4.8	PROCES ŽALOVANJA	60
4.9	SOOČANJE Z IZGUBO ENEGA OD STARŠEV, NA KAJ SO SE OTROCI OPRLI, DA SO JO ZMOGLI PREŽIVETI.....	64
4.10	PRISOTNOST POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV	66
4.11	VRSTA POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV	67
4.12	POTREBNA POMOČ BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV.....	68
4.13	PRISOTNOST STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV.....	70
4.14	VRSTA STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV.....	70
4.15	POTREBNA STROKOVNA POMOČ OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV ...	71
4.16	KAJ JE OTROKOM OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV NAJBOLJ POMAGALO	74
4.17	DEJAVNIKI, KI SO ŽALOVANJE OTEŽILI.....	75
5	SKLEPI	78
6	PREDLOGI.....	81
7	UPORABLJENA LITERATURA	82
8	PRILOGE.....	86
8.1	PRILOGA 1: VODILA ZA DELNO STRUKTURIRAN INTERVJU.....	86
8.2	PRILOGA 2: ODPRTO KODIRANJE.....	86
8.3	PRILOGA 3: OSNO KODIRANJE	105

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Lastnosti vzorca.....	42
Tabela 3.2:Primer odprtega kodiranja	44
Tabela 9.1: Umeščenost smrti v družbo	86
Tabela 9.2: Pogovor o smrti pred izkušnjo izgube enega od staršev.....	88
Tabela 9.3: Oseba s katero so žalujoči govorili o smrti pred izgubo enega od staršev	88
Tabela 9.4: Opis pogovora pred izkušnjo izgube enega od staršev.....	89
Tabela 9.5: Razmišljanje ob pogovoru o smrti pred izgubo enega od staršev	89
Tabela 9.6: Okoliščine smrti enega od staršev	90
Tabela 9.7: Doživljanje ob smrti enega od staršev	90
Tabela 9.8: Proces žalovanja	93
Tabela 9.9: Soočanje z izgube enega od staršev, na kaj so se otroci oprli, da so jo zmogli preživeti	95
Tabela 9.10: Prisotnost pomoči bližnjih ob smrti enega od staršev	97
Tabela 9.11: Vrsta pomoči bližnjih ob izgubi enega od staršev	97
Tabela 9.12: Potrebna podpora in pomoč bližnjih ob izgubi enega od staršev	98
Tabela 9.13: Prisotnost strokovne pomoči ob izgubi enega od staršev	100
Tabela 9.14: Vrsta strokovne pomoči ob izgubi enega od staršev	100
Tabela 9.15: Potrebna strokovna podpora in pomoč ob izgubi enega od staršev.....	101
Tabela 9.16: Kaj je otrokom ob izgubi enega od staršev najbolj pomagalo.....	102
Tabela 9.17: Dejavniki, ki so žalovanje otežili	103

1 TEORETSKI UVOD

1.1 SMRT

Čeprav je smrt del življenja, večina ljudi o njej nerada razmišlja. Je pojem, ki ga vsak doživlja drugače, in medtem ko nekateri verjamejo, da je smrt le prehod v drugo stanje, drugi verjamejo, da se z njo vse konča. Predvsem zato, ker nihče povsem ne ve, kakšna je, v ljudeh dostikrat vzbuja strah, neprijetne občutke in vprašanja, na katera ni jasnih odgovorov.

Dejstvo je, da je smrt stanje, iz katerega ni več vrnitve. Znanstveno je opredeljena kot ustavitev življenjskih procesov s trenutnim ali postopnim prenehanjem delovanja enega ali več za življenje potrebnih središč (Brecelj-Kobe, Trampuž 2002: 133). Človek je umrljivo in končno bitje, umiranje pa nepovraten in nujen proces za spreminjanje ter razvoj bioloških vrst (Ihan 2002: 60). Čeprav je smrt biološki in povsem naraven pojav, pa ima za človeka drugačen pomen od ostalih živih bitij. Smrt lahko opišemo tudi kot družben pojav, saj predstavlja mejo človeškega bivanja (Štupnikar 2002: 83).

Za človeka smrt pogosto pomeni največjo katastrofo, saj konča življenje. Definirana je kot konec življenja in z njo se nepreklicno neha življenjsko obdobje, medsebojni odnos. Zaprejo se vrata, ki se nikoli več ne odprejo na znani način. Iz smrti ni nikakršne vrnitve v tukaj in zdaj. Nihče, ki je prestopil prag smrti, ne more nazaj v to življenje in prav ta nedokončnost daje smrti resnobo. Tudi zato, ker je enkratna in je ne more nihče preizkusiti, nas plaši in vliva strah (Nemetschek 2000: 39–40). Je nekaj, česar se bolj ali manj bojijo vsi ljudje. Sicer pa je smrt skrajno individualen pojav in zavest o njej se zelo spreminja od človeka do človeka. Od trenutka, ko sprejme smrt in smrtnost, se vsak človek z njo tako ali drugače sooča ter kosa v svojem življenju (Erić 2009: 13–14).

Smrt je pomemben dogodek v človekovem življenju, ne glede na to, kako je pojmovan in dožavljen: pozitivno ali negativno. Ljudje so se vedno spraševali o tem, kakšen smisel ima smrt, kakšna je, ali obstaja posmrtno življenje in podobno. Ker smrt opominja človeka na minljivost življenja in nepovrnjenost trenutka, ga s tem spodbuja, da izkoristi čas in enkratne priložnosti, ki mu jih življenje ponuja. Hkrati pa mu nepoznavanje dne, ko bo umrl, omogoča, da si postavlja tudi dolgoročneje cilje in da uresničuje priložnosti (Russi Zagožen 2001: 25).

Tako rojstvo kot smrt vključujeta velike spremembe in prilagoditve, pogosto tudi neprijetnosti in bolečino, po drugi strani pa prinašata snidenje in nov začetek. Če se ljudje ne bi zavedali, da smo na svetu samo za določen čas, ne bi stremeli k popolnosti, ljubezni, miru in si želeli ta svet zapustiti vsaj malo boljši, kot takrat, ko smo vanj vstopili (Kübler-Ross 1997: 9). Razmišljanje o smrti pripravi človeka, da živi bolj zbrano, in ga obvaruje pred tem, da ne zapravi preveč časa za nepomembne reči (Kübler-Ross 2009: 9).

Potrebno je poudariti še to, da človek ne živi samo zase, ampak je usmerjen tudi k drugim. Zato ga takrat, ko pomisli na smrt, ali takrat, kadar umira, ne skrbi samo zase, temveč tudi za druge ljudi, ki bodo ostali za njim. Na bližnje ima smrt zelo velik vpliv (Russi Zagožen 2001: 27).

1.1.1 Družba in ravnanje s smrtjo

Čeprav ima smrt velik vpliv tako na umirajočega kot na njegove bližnje, jo zahodna družba izrazito tabuira in odklanja. Sprejemanje smrti je družbeno pogojeno in za našo družbo lahko rečemo, da je njen odnos do smrti poln groze, strahu in predsodkov. Če so jo ljudje v preteklosti doživljali kot nekaj naravnega, so danes naredili iz nje tabu, kar pa prinaša več negativnih kot pozitivnih posledic, saj z njo enostavno ne znamo ravnati.

Van Praagh (2000: 5) pravi, da bi kot družba raje skrili in zanikali smrt ter izgubo, namesto da bi jo sprejeli in se o njej poučili. Tudi zaradi tega nimamo razvitih načinov, s katerimi bi se spoprijeli z dogodkom in ne vemo, kako naj žalujemo. Razumeti moramo predvsem to, da je žalovanje naraven življenjski proces, ki zahteva svoj čas.

V šoli se naučimo brati in pisati, nihče pa nas ne nauči, kako se soočiti z izgubo nam ljubljene osebe in z žalovanjem (Lai-wan Chan et al. 2009: 12).

Današnja družba smrt izrazito tabuira. O smrti, umiranju in žalovanju, ki so sicer del našega žalovanja, se ne govori ali pa se govori z grozo. Nekateri to misel odrivajo, češ da bomo o smrti razmišljali, ko bomo stari. V resnici pa umirajo okrog nas ljudje vseh starosti, tudi otroci in njihovi starši. Če bi se o smrti več pogovarjali in je ne bi tako izrivali, bi bili verjetno laže kos vsem stiskam, ki so povezane z umiranjem in žalovanjem (Klevišar 1998: 118).

Razlog, da je smrt v mnogih kulturah tabu, je tudi to, da jo povezujejo z neuspehom, nesrečo in ker predstavlja nasprotje življenja. Namesto, da bi se z njo soočali bolj

pozitivno, proaktivno in bili nanjo pripravljeni, se pogovora o tej temi enostavno izogibamo (Lai-wan Chan et al. 2009: 26).

Tudi Murphy (1997: 13) se strinja, da je rezultat izogibanja tej temi in pretvarjanja, da se smrt v naši družini ne bo zgodila, prav to, da na večino smrti, ki jih doživimo, nismo dovolj pripravljeni in se z dogodkom ne znamo spoprijeti, pa čeprav vsi vemo, da bomo enkrat morali umreti.

Včasih so že otroci doživljali smrt kot nekaj, kar spada k življenju, predvsem zato, ker so ljudje več umirali doma, v krogu družine (Klevišar 2006: 9). V današnjem času pa se otrok redkokdaj sreča s smrtjo na spontan način. Včasih je bil na podeželju otrok z njo seznanjen, saj so živali in njegovi družinski člani umirali doma, pred njegovimi očmi. Bivanja v bolnišnicah so bila redka in družina je sama pripravila truplo umrlega, preden je sklicala molitveno bedenje (Hofer 2004: 48). Pogosto je bilo to sicer povezano z veliko trpljenja in bolečine, vendar je bila to izkušnja v družini, ki spada k življenju in družini prinese nenadomestljive vrednote. Vsi, tako otroci kot odrasli, so vedeli, da je del življenja (Husebø 2009: 70).

Življenje je bilo tudi krajše, družine pa večje in povezane v skupnost, žalovanje je bilo skupna in javna stvar (Lake 1988: 8). Dandanes pa so pravila in obredi, povezani s smrtjo, postali zastareli, žalost in bolečino se deli le v intimi. Ljudem je težko govoriti o smrti, saj dokler smo živi, nimamo izkušnje o lastni smrti. Pogosto so edine izkušnje, ki jih imamo s smrtjo, smrti drugih živih bitij (Hofer 2004: 33).

Prav tako želimo žalovanje zaključiti čim hitreje in pozabljamo, da terja svoj čas in svoja znamenja. Včasih pa so ljudje, veliko bolje kot mi danes, vedeli, kako pomembno je žalovati. Žalno črnino so nosili celo leto po smrti in za tem se skriva veliko več, kot se zdi na prvi pogled. Žalna obleka je spomnila človeka, da ima pravico do žalovanja, po drugi strani pa so bili tudi njegovi soljudje opozorjeni, da se do žalujočega obnašajo naklonjeno in obzirno (Nemetschek 2000: 61–62). Če so bili žalujoči prej podprti s strani skupnosti, je zdaj možno, da se jih ljudje izogibajo. V ljudeh dandanes namreč smrt vzbuja strah, nelagodje, sram in nemir (Littlewood 1992: 2).

Večina ljudi tudi ne umira več doma, temveč v bolnicah in negovalnih domovih. Lahko rečemo, da je smrt v zadnjih sto letih »izginila« iz družine in našega vsakdana ter se preselila v institucije (Husebø 2009: 70). V zadnjih generacijah smo ravno zato, ker se smrt

odigrava v modernih bolnišnicah, ustvarili metodo modernega umiranja. Na koncu vidimo le ličen pogreb, vse ostalo pa nam je skrito (Nuland 2006: 13). Ves proces od oskrbe umrlega, urejanja telesa, prevoza do pogrebnega zavoda in pokop opravi nekdo drug. Zahodna družba se je na tak način zaščitila, da bi se s smrtjo neposredno soočila. S tem, ko se pokojnika drži čim dlje od doma, se ljudje distanciramo od smrti same. Vključenost družinskih članov je iz teh razlogov postala minimalna, oziroma je v nekaterih situacijah sploh ni (Leben 2006: 21).

V družbi namreč vedno bolj vlada prepričanje, da je bolnišnica dolžna poskrbeti za bolnika, čeprav je v resnici bolnik vedno prva skrb družine in potrebuje toplo človeško naklonjenost ljudi, ki ga imajo radi. To je tudi zanj najboljše zdravilo. V bolnišnicah in domovih bi bilo potrebno čim bolj zavestno pripravljati vse potrebno, da bi čim bolj omogočili navzočnost svojcev in ustvarili prostorske možnosti za to. Potrebno bi bilo udomačiti ozračje v bolnišnicah tako za umirajoče kot za njihove bližnje (Klevišar 2006: 43).

Družba se trenutno distancira od smrti, a potrebno bi bilo narediti premik naprej in to spremeniti. Družinski člani bi se morali čim bolj vključiti v oskrbo umirajočega, spregovoriti o tej temi ter stiskah in strahovih, ki jih smrt prinaša, saj manj kot smo na smrt pripravljeni in manj ko o tem govorimo, težje nam bo, ko se bo smrt dejansko zgodila.

1.2 KAKO OTROCI DOJEMAJO SMRT

Že za odrasle smrt predstavlja tabu in pogovori o njej niso nekaj vsakdanjega, na otroke pa se sploh pozablja in pri tej temi zapostavlja. Starši se mnogokrat ne zavedajo, da se otrok že zelo zgodaj začne ukvarjati s tem pojmom. Na začetku je smrt zanj res samo beseda, kmalu pa začne graditi tudi svoje predstave in odrasli so zelo pomemben dejavnik, kako bo te predstave zgradil.

Predstava o smrti v otrokovi zavesti je bila zelo dolgo časa zapostavljena in podcenjena. Vendar otrok od trenutka, ko se prične zavedati sebe kot posameznika, začuti, da je smrt zanj pomembna in je ne vidi več kot samo odsotnost (Erić 2009: 41).

Najprej je za otroka smrt le beseda in po navadi ponavlja to, kar sliši okoli sebe. Ko se z njo neposredno seznanj in jo poveže z določenim dejstvom, pa dojame tudi njen pomen. Ker se uči z doživljanjem, doživlja tudi naravo in se čudi njenemu spreminjanju. Tako dobi

zgodaj izkušnjo, da čas obstaja in mineva in da z njim minevajo tudi vse ostale stvari v naravi (Borucky et al. 2004: 19). Otrok nabira informacije, ki pridejo iz najrazličnejših virov, in iz njih gradi svoje predstave in koncepte o različnih temah. Med vire informacij spadajo osebe, ki ga obkrožajo (starši, učitelji, bratje, sestre, sošolci itn.), mediji ter osebne izkušnje, ki jih doživi v vsakdanjem življenju s svojimi čuti (Hofer 2012: 9).

Predstave, ki si jih izdelata otrok, so povezane s stopnjo kognitivnega razvoja. Otroci preidejo od nezavedanja stvarnosti smrti do njenega zrelega dojetanja po doseženih stopnjah logičnega, racionalnega in abstraktnega mišljenja. Večina raziskovalcev je definirala več stopenj, po katerih gredo otroci med razvojem njihove predstave o smrti. Te stopnje so ločene glede na starostna obdobja (Hofer 2012: 12).

1.2.1 Starost od tretjega do petega leta

Borucky in druge (2004: 17) pravijo, da otrok do tretjega leta starosti doživlja ob smrti ljubljene osebe predvsem stisko zaradi ločitve.

V starosti od treh do petih let pa se pri otroku že začne razvijati zavest o obstoju smrti in njenih značilnostih. Ne razume je še kot nekaj dokončnega ali neizogibnega, tudi vzrokov zanjo še ne more poznati. Smrt dojema kot nekaj predhodnega in pričakuje, da se bodo ljudje in živali ponovno vrnili v življenje (Borucky et al. 2004: 17). Smrt vidi kot odhod in si misli, da pokojnik biva nekje drugje (Worden 1996: 10). Smrt je zanj tedaj še preveč abstraktna ideja in ne ve, kaj pomeni, če se življenje za vedno konča. Zanj je to dogodek, po katerem se je možno vrniti nazaj v življenje. To razume kot nekaj, kar je podobno sanjam ali potovanju in verjame, da umrla oseba še naprej misli in čuti (Erić 2009: 42). K boljši predstavi o dokončnosti smrti ne pripomorejo niti risanke. Dostikrat namreč vidimo, da glavni junak umre, a čez minuto spet oživi in se vrne nazaj (Curren 2001: 107).

Za otroka je v tem obdobju značilno tudi tako imenovano »magično mišljenje«; otrok misli, da lahko s svojo željo ali z neko obliko vedenja prikliče mrtvo osebo nazaj. Svojo žalost izraža z jokom in spremenljivim vedenjem. Moramo pa vedeti, da njegovo mišljenje pri tej starosti ne zmanjšuje otrokove prizadetosti ali izgube (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 63). Otrokovo mišljenje, da lahko sam direktno vpliva na dogodke, dostikrat sproži velike občutke krivde in obžalovanja (Curren 2001: 107).

1.2.2 Starost od petega do devetega leta

Do devetega leta starosti otrok postopoma spoznava, da obstaja nekaj, kar imenujemo smrt, ki nekoga za vedno odpelje. Čeprav že ve, da je neizogibna in vsesplošna, si nerad prizna, da prej ali slej vzame vsakogar. Pojavi se tudi strah (Erić 2009: 42).

Tudi Borucky in druge (2004: 17) se strinjajo, da otrok v tem starostnem obdobju sprejme dejstvo, da je oseba umrla, ne pa tudi, da smrt doleti vsakogar in da bo tudi on moral enkrat umreti. Otrok v tem času torej razume, da je oseba za vedno odšla, vendar še vseeno misli, da to ne doleti vseh in se je smrti možno izogniti (Worden 1996: 11).

Razumevanje smrti kot trajne in dokončne se torej razvije postopoma. Glede na to, da je mišljenje še na konkretni ravni, potrebuje tudi stvarno razlago o dogajanju. Ukvarja se z vprašanji, kaj se zgodi s telesom po smrti ter kam gre človek po smrti (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 63). Hofer (2004: 25–26) še dodaja, da se otroci mlajši od devetih let na smrt in umiranje odzovejo predvsem manj čustveno, kot nekoliko starejši otroci.

1.2.3 Starost od devetega do enajstega leta

Po devetem letu starosti otrok že ve, da je smrt dokončni dogodek in da umro vsa živa bitja. Smrti še vedno ne doživlja kot nekaj, kar bo doletelo tudi njega. Smrt je zanj stvarna, ampak od njega osebno oddaljena. Pri tej starosti otroci že sočustvujejo z drugimi, ki so doživeli smrt bližnjega. Tudi otrok, ki je doživel izgubo bližnjega, lahko dobi od svojih vrstnikov veliko podpore in razumevanja (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 64).

Med desetim in enajstim letom starosti pa otrok začne razumeti, da je smrt neizogibna in ireverzibilna, da zadene vsakogar in da bo tudi sam moral nekoč umreti. Navadno se potem boji svoje smrti ali smrti staršev in fantazira (Bauer 2008: 74). Tudi Hofer (2004: 25–26) se strinja, da se otrok v tem času začne bati predvsem smrti katerega od bližnjih, temu strahu pa se kasneje pridruži se strah pred lastno smrtjo. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 64) pravita, da smrt v njem vzbuja hude bojzani za lastno življenje. Za to starost je najbolj pomembno, da otroci vedo, da so čustva žalosti, jeze in strahu normalna in dovoljena. Doživljanje smrti in žalovanje postajata vse bolj podobna dogajanjem pri odraslih osebah.

Po desetem letu starosti otrok doseže zrelost, ko začne razumsko spoznavati smrt kot popoln ter dokončen propad lastnega bitja, kar potem vključi v del svojih življenjskih

nazorov (Erić 2009: 43). Tudi Borucky in druge (2004: 17) se strinjajo, da otroci šele nekje v tem starostnem obdobju razvijejo realistično predstavo o smrti in jo dojemajo kot neizbežen in nepovraten biološki dogodek. Ravno zato, ker otrok zdaj že razume biološka pravila smrti, se na kognitivni ravni od njega pričakuje takšna predstava o smrti, kakršno imajo odrasli (Hofer 2004: 12).

Otrokovo doživljanje smrti je torej precej odvisno od njegove starosti. Čeprav so v tem poglavju naštetna starostna obdobja in opisane predstave otrok v teh obdobjih, pa to nikakor ne smemo posplošiti na vse otroke. Te opredelitve lahko razumemo kot izhodišče za razumevanje doživljanja otrok ob smrti, kar pa ne pomeni, da vsi otroci doživljajo enako. Zavedati se je treba, da je vsak otrok individualen in edinstven, takšno pa je tudi njegovo doživljanje.

1.3 POGOVOR Z OTROKOM O SMRTI

Ker otroci doživljajo smrt v različnih starostnih obdobjih drugače, mu jo morajo tudi odrasli razlagati tako, da je to primerno njegovi starosti. Če mu je ne razlagajo na ustrezen način ali se tej temi celo izogibajo, si lahko otrok ustvari svoje teorije, ki so napačne in v njem vzbujajo neprijetne občutke.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 63) pravita, da so starši in učitelji pogosto mnenja, da je treba otroke zaščititi pred govorjenjem in razmišljanjem o smrti. Spoznanja razvojne psihologije pa kažejo, da otroci zelo zgodaj odkrijejo smrt in v nekaterih razvojnih fazah o njej veliko razmišljajo ter se želijo o tem pogovoriti z odraslimi.

Starši morajo otrokom smrt razlagati na različne načine v različnih starostnih obdobjih. Na primer: zelo majhni otroci si predstavljajo, da je umrla oseba odšla nekam zelo daleč stran. Če otroku ob primerni starosti, ko bi že lahko sprejel zrelo razlago, ni povedana resnica, lahko to sproži v njem veliko nelagodje, nemir in skrivnostnost dogodka, ko doživi izgubo starša (Marshall 1993: 73).

Popolnoma zgrešeno je mišljenje, da otrok ne razume smrti, ker še ni dovolj star. Vsi otroci, ne glede na starost, razumejo, ampak na svoj način. Celotno dojenčki razumejo, da sta mama in oče vedno prisotna, da ju razveseli, če se otrok nasmehne itd. Informacija in komunikacija sta veliko več kot le besede. Govorica telesa, odsotnost, nega, pomanjkanje nege so osnova za razvoj otroka. Ko pa otrok začne govoriti, mu je treba tudi z govorom

posredovati informacije, ki jih potrebuje za razumevanje. Govor o smrti je treba prilagoditi otrokovi starosti, razvoju in njegovi osebnosti (Husebø 2009: 40). Če je otrok majhen, mu zapleteni odgovori, čeprav pravilni iz racionalnega stališča, ne koristijo, saj jih sam od sebe preoblikuje po svojih kognitivnih zmožnostih (Hofer 2012: 21).

Ko z otrokom govorimo o smrti, moramo pomisliti tudi na to, da lahko vse vzame dobesedno. Izogniti se moramo izražanju, ko je na primer: »Tvoja mama je zaspala«. Zaradi tega se lahko v določenih okoliščinah razvije strah pred spanjem ali pa otrok pomisli, da se bo umrla oseba iz tega stanja spet prebudila. Bolje je razložiti dokončnost smrti in stvari poimenovati s pravim imenom. Dobro je tudi, da otroka potem spodbudimo, da slišano ponovi z lastnimi besedami, saj se s tem prepričamo, da je bila informacija pravilno sprejeta (Käch 2009: 26).

Obstaja možnost, da starši otrokom ne dajo pravih informacij, na drugi strani pa imamo tudi starše, ki se otrokovim vprašanjem o smrti enostavno izogibajo, kar pa tudi ni prav. Če odrasli ne odgovorijo na njegova vprašanja in se namerno izogibajo tej temi, lahko s tem spodbudijo pojav travme. Otroku lahko začuti potrebo po informacijah o smrti, bodisi iz želje po boljšem razumevanju tega pojava, bodisi ker mu kakšna situacija v zvezi s smrtjo vzbudi strah in bi se rad s svojimi starši pogovoril, da bi si pridobil dodatna pojasnila (Hofer 2012: 10). Namesto izogibanja tej temi je treba izbrati primerno priložnost, ki bo otroku omogočala spraševanje. Čeprav večini odraslim povzroča pogovor o smrti velike težave in tudi sami ne najdejo ustreznih besed, je kljub temu pomembno, da z otrokom govorijo o minljivosti, umiranju in smrti ter se na njegova vprašanja odzovejo (Borucky et al. 2004: 19).

S pogovorom o smrti otroku namreč prihranijo, da bi razvil grozovite teorije o njej. Odrasli se morajo pri tem opreti na otrokova doživetja, podobe, ki jih je videl v medijih, mrtvo žival, ki jo je našel na poti, rože, ki so ovenele, osmrtnice v časopisu itd. ter pri vsem tem paziti, da ne ločujejo pojmov življenja in smrti. Ta pogovor je treba opraviti še preden v družini nastopi žalovanje, saj je takrat čustven naboj prevelik, da bi dovolil jasen in konstruktiven prvi pogovor o smrti (Hofer 2004: 40).

1.4 SMRT STARŠEV

Ljudje običajno nikoli ne razmišljamo o tem, da bodo naši starši enkrat umrli. Tudi če so dolgotrajno bolni in nam da njihova bolezen čas, da se na njihovo smrt pripravimo, se v resnici nismo nikoli zares pripravljene posloviti od ljudi, ki so nam dali življenje. Ni pomembno, koliko smo stari, smrt staršev je vedno pogubna in nič drugega nam ne pusti takšnega občutka zapuščenosti (Marshall 1993: 1). Tudi Van Praagh (2001: 32) pravi, da se ne glede na okoliščine nismo nikoli pripravljene soočiti s smrtjo staršev. Ko so starši še živi, misel na njihovo smrt pogosto odklanjamo kot nekaj, kar se bo zgodilo v daljni prihodnosti, in o njej ne preiščujemo veliko.

Že odraslim osebam lahko smrt staršev pusti občutek, kot da so spet otroci. Če pa oseba izgubi enega od staršev že v otroštvu, je to še toliko težje, ker kot otroci nimamo ravno veliko vpliva in moči nad svojimi življenji (Marshall 1993: 69). Iz tega razloga je ta izguba ena najbolj bolečih izgub in prinese ogromne posledice v otrokovo življenje. Starši so namreč tisti, od katerih se pričakuje, da otroka, tako fizično kot psihično, varujejo in podpirajo. So njegovi zaščitniki in vzorniki, ki mu zagotavljajo varno okolje, v katerem se razvije in odraste (Worden 1996: 9).

Ker so starši otrokovi zaščitniki in vzorniki, obstaja razlika, ali umre znanec ali pa eden od staršev. V prvem primeru se otrok ukvarja s smrtjo kot tako in v ospredju bodo predvsem vprašanja: »Kam gre? Kaj tam dela? Ga bomo še kdaj videli?« Če pa umre eden od staršev, je smrt povezana z izgubo, ki je za otroka tako travmatična, da ga lahko popolnoma stre, če ne doživi podpore odraslih (Bauer 2008: 64–65). Paradokсно je to, da mora otrok razviti močne vezi z odraslo osebo, najpogosteje so to prav starši, da se počuti varnega. Po drugi strani pa prav te močne vezi povzročajo najhujšo bolečino, ko so zaradi izgube pretrgane (Weinstein 2008: 34).

Otrok pa ne doživlja bolečine samo zaradi tega, ker je izgubil ljubljeno osebo, temveč tudi zato, ker se ob smrti staršev sreča s hudo krizo identitete, ker je bila ta oseba del njega in del njegove preteklosti. Življenje se ustavi in otrok izkusi globoko osamljenost in žalost. Prisiljen je »iti čez to« brez bližnjic, če želi sčasoma čustveno okrevati (Marshall 1993: 1). Tudi Van Praagh (2001: 31) se strinja s tem, da se otrok ob smrti staršev sreča s krizo identitete in tako ne žaluje samo za pokojnikom, temveč tudi za svojim izgubljenim jazom in otroštvom. Starši so namreč prvi odrasli, ki se dotaknejo otrokovega življenja, in prvi, ki

ga poučijo o svetu. Navadno so edini, na katere lahko otrok računa, ko mu življenje ni naklonjeno ali mu ni kos.

Ta dogodek povzroči tudi silovite eksistencialne strahove in otrok se strašno boji tudi tega, da bi izgubil še drugega od staršev in tako postal otrok, sirota, s katero se ne bi nihče več ukvarjal in ga ljubil. Žalujoči otrok takrat pričakuje najslabše, če lahko umre eden izmed njegovih staršev v njegovi mladosti, potem se zanj v njegovi glavi lahko dogodi vse. Zato je bistvenega pomena, da drugi izmed staršev zmore razložiti in pokazati otroku, da ga bo kljub tragični izgubi imel rad in ga ne bo zapustil (Hofer 2004: 107).

Spremljati otroka, ki mu je umrl eden od staršev, pa ni preprosto, zlasti ne za žalujočega partnerja, ki je nemara že dovolj zaposlen s svojim žalovanjem. Toda, če se tej težavi izognemo tako, da jo preprosto zanikamo in pozabimo, da tudi otrok potrebuje pomoč, povzročimo otroku trajne poškodbe (Bauer 2008: 66). Mnogokrat se namreč zgodi, da otrok ob izgubi enega od staršev izgubi kar oba. Enega zaradi smrti, drugega zaradi žalovanja. Zato je pomembno, da otroka še živeči starš vključi v pogovore o smrti in mu dovoli žalovati skupaj z njim. To zmanjša otrokov občutek osamljenosti in zapuščenosti, ki jo doživlja (Cerza Kolf 1999: 23).

1.5 ŽALOST OB IZGUBI

Nobeno čustvo ni v sodobnem času bolj naravno in pogosto kot žalost. Gre za notranji odgovor na izgubo, ki smo jih nenehno polni vsak dan, saj je svet po svoji definiciji v neprestanem spreminjanju, poln minljivosti, družba pa nas sili v dogodke, kjer zagotovo vedno tudi kaj izgubimo (Lunder 2010: 125).

Žalost je odziv na našo izgubo in predstavlja občutek negotovosti, ki je globoko v nas. Naši strahovi pred zapuščenostjo in občutja ranljivosti se dvignejo na površje in nas prisilijo, da se soočimo z njimi. Čeprav se večina izmed nas ne želi ukvarjati z občutki žalosti, so prav tako tehtni in za našo dobrobit pomembni kot naša pozitivna občutja. Pomembno je, da se tudi z občutki žalosti soočimo in jih izkusimo, saj s tem gradimo zaupanje in samozavest v sebi (Van Praagh 2000: 3–4). Žalost je dana ravno zaradi tega, da lahko prenesemo izgubo, ki smo jo utrpeli. Je zdrava reakcija in ni patološko stanje, ampak nepogrešljiv ventil, da se znebimo pritiska, ki nas bremeni. Izživeta žalost nam pomaga tudi pri tem, da naberemo moči za vrnitev v nov vsakdan (Käch 2009: 143).

Žalost je torej čustvo, ki je prisotno v vsakem življenju. Tako kot vsa druga čustva jo občutimo vsi, tako odrasli kot otroci. Doživimo jo tudi ob smrti ljubljenih oseb (Borucky et al. 2004: 15). Pravzaprav lahko rečemo, da so žalost, trpljenje, obup in bridkost kar najpogostejša občutenja, ki jih doživimo ob smrti ljubljenih oseb ter nam dajo občutek, da je naše življenje prazno in brez pomena (Hinton 1990: 170).

Če govorimo o otroku, stopnje žalosti v prvi vrsti ne določa sorodstvena vez, ampak odnos otroka z umrlim. Od slednjega je odvisna intenzivnost bolečine (Nemetschek 2000: 34). Ko se otrok zave, da pokojnega ne bo nikoli več videl, slišal in čutil, postane žalosten. Žalost občuti tudi, ker si predstavlja, da ga je pokojni zapustil, ne da bi pomislil na grozne posledice, ki jih je odhod pustil na njem samem, na njem, ki ostaja tu, sam, oropan in izgubljen. Otroku lahko občuti žalost že takrat, ko si samo predstavlja, da lahko on ali pa osebe iz njegovega okolja umrejo (Hofer 2004: 28). Skratka ni treba, da pride do smrti, da je otrok žalosten, včasih se zgodi, da žalost občuti, še preden sploh pride do izgube. Če je starš dolgotrajno bolan, otroku pogosto občuti žalost že v času umiranja. To se zgodi npr. ko vidi, da njegov oče ali mati postane prešibek, da bi potoval, vozil, si popravil blazino ali izgubi interes za tisto, kar ga je prej zanimalo (Marshall 1993: 28).

Treba je tudi vedeti, da otroci čustev žalosti ne občutijo konstantno, žalost prihaja namreč v intervalih, v nekem trenutku se lahko veselo igrajo v peskovniku, spet v drugem trenutku pa so žalostni. Včasih popolnoma nepričakovano postavljajo vprašanja, na katera jim je treba odgovoriti (Dodič 2014: 33). Sicer pa se žalost pri otrocih navadno kaže z izrazom obraza, jokom, osamitvijo, opuščanjem zabavnih, igralnih in delovnih dejavnosti, s spremembo igre in z drugimi spremembami v vedenju ali telesnem delovanju (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 67).

1.6 ŽALOVANJE OB IZGUBI

Medtem ko se s smrtjo za umirajočega vse konča, se za svojce in prijatelje navadno začne težko obdobje žalovanja. To je toliko hujše, ker je izguba zaradi smrti trajna in dokončna. Ne glede na to, kaj bomo rekli, naredili ali se zaobljubili, umrlega ne bomo nikoli več videli, slišali ali se ga dotaknili. Žalujoči v procesu žalovanja postopoma sprejema življenje brez umrlega in se prilagaja svetu, v katerem umrli manjka (Russi Zagožen 2001: 29). Žalovanje je počasen in boleč proces, ki v žalujočem vzbuja protislovna čustva in pritisk, zaradi ločitve od ljubljene osebe in hkrati navezanosti nanjo (Weinstein 2008: 33).

Medtem ko nekateri ljudje pravijo, da bolečina sčasoma zbledi, drugi ugotavljajo, da bolečina nikoli zares ne izgine, ampak se samo navadimo živeti z njo (Murphy 1997: 98).

Ljudje, ki so izgubili ljubljeno osebo, si želijo izvedeti, kako bi čim hitreje rešili ta »problem« in si opomogli od te bolečine. Resnica je, da žalovanje ni problem, ki ga lahko rešimo, ali bolezen, od katere si lahko opomoremo (Lai-wan Chan et al. 2009: 122). Je dlje časa trajajoča življenjska izkušnja in ni stanje, ki ga prebolimo kot bolezen. Čustvena bolečina žalovanja vpliva na človekovo fizično in psihično stanje, na njegovo zdravje, delovanje, potek življenja in počutje (Macnab 1989: 16). Je pa žalovanje tudi trenutek regresije, saj prav pri tej preizkušnji najbolj potrebujemo to, da bi nas kdo potolažil, varoval in objel. Potrebujemo to, da bi drugi skrbeli za nas, ko se je nam težko spoprijeti s stvarnostjo izgube (Hofer 2004: 111).

V osnovi velja žalovanje za zdravilno dogajanje. Vzdržuje spomin na umrlo osebo in povezanost z njo, pomaga tudi, da se prilagodimo na življenje brez umrle osebe. V procesu žalovanja postopoma sprejmemo izgubo kot stvarnost, sprejmemo bolečino zaradi izgube in se prilagodimo življenju brez umrlega. Ponovno začnemo tudi s čustvenimi vlaganji v nove odnose ter normaliziramo vsakodnevno delovanje (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 66–67).

Ljudje radi delijo nasvete žalujočim o tem, kaj storiti, kako in kdaj začeti žalovati ter kdaj prenehati. Ker ima žalujoča oseba v teh težkih trenutkih pogosto nizko samopodobo in je zmanjšana njena odločnost, lahko takšni nasveti vodijo v frustracije in občutek, da ne izpolnjuje pričakovanj okolice (Lai-wan Chan et al. 2009: 19). Napačnega načina žalovanja ni. Vsi ljudje smo različni, zato so tudi vsi načini in vsi odzivi na izgubo normalni (Murphy 1997: 96). Van Praagh (2001: 4) se strinja, da pravi ali napačen način žalovanja ne obstaja, zato se nikoli ne smemo počutiti pod pritiskom, kako naj bi žalovali. Pravila za proces žalovanja ne obstajajo. Pomembno pa si je zapomniti, da je proces žalovanja mogoče preživeti zdravo in tvorno, kot tudi nezdravo in razdiralno, kar lahko privede k še večjemu trpljenju. Klevišar (2006: 91) poudarja, da je pomembno le, da ima človek priložnost za žalovanje in da tega čustva ne izrine iz zavesti. Vsak žaluje na svoj način, nobenega predpisa in recepta ni. Tudi čas žalovanja je pri različnih osebah različno dolg.

Pri opredelitvah trajanja normalnega žalovanja so včasih postavljali natančno določene meje, danes pa prevladuje mnenje, da je proces žalovanja zelo individualen pojav, ki traja

različno dolgo. Ne glede nato, kdaj se zaključi, se kasneje še vedno pojavljajo obdobja potrnosti in žalosti, predvsem ob družinskih praznikih, rojstnih dnevih in drugih pomembnih dogodkih, ko je praznina, ki jo je za seboj pustil umrli, še bolj očitna (Russi Zagožen 2001: 33).

Tako kot pri odraslem se tudi pri vsakem otroku žalovanje izraža drugače, saj je vsak otrok individualen. Če imamo otroka, ki se sooča s smrtjo osebe iz njegove neposredne okolice ali svoje živali, to povzroči, da se njegov svet zruši. Varnost in zaščita, ki sta se do tedaj zdeli naravni, sta močno omajani in postavljeni pod vprašaj. Starši izgubijo tisto vsemogočnost, ki jim jo je otrok pripisoval, tudi zaupanje in smisel obstoja sta ogrožena (Hofer 2004: 125).

Otrok potrebuje pomoč pri tem, da se z doživljanjem te bolečine spoprime na zdrav način, saj lahko nerazrešeno žalovanje povzroči resne psihične težave v vseh starostnih obdobjih. Ravno zaradi tega je pomembno, da odrasli otroka že ob prvih srečanjih z izgubo in žalovanjem razumejo in mu nudijo ustrezno pomoč, da izživi svojo žalost v procesu žalovanja (Borucky et al. 2004: 15). Za razliko od odraslih, otrok pogosto izživi svojo žalost tako, da odkrito kaže izbruhe jeze, njegova napadalnost je lahko naravnana proti ljudem, živalim in predmetom. Lahko reagira odklonilno ob dobronamernih prizadevanjih njegovih bližnjih in se upira vsemu, kar je v nasprotju z njegovo predstavo o smrti (Käch 2009: 165). Noben način otrokovega izražanja bolečine ni napačen, važno je samo, da svoje občutke izrazi. Če tega ne stori, se lahko pri njem pojavi slaba samopodoba, agresivno in delinkventno vedenje, kasneje v odraslosti pa depresija (Ribbens McCarthy 2006: 101).

Najbolj pomembno je, da otrok ve, da je žalovanje normalen proces po izgubi ljubljene osebe, da traja različno dolgo in da se žalost pojavlja v valovih. Vsi ljudje doživljajo izgube in se nanje odzivajo z žalovanjem. S takimi sporočili odrasli otroku olajšajo razumevanje lastnega doživljanja, vedenja ter čustvovanja, ga opozorijo na prehodnost njegove stiske in mu olajšajo doživetje izgube (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 67). Odrasli imajo pomembno vlogo tudi zato, ker bo otrok s svojim obnašanjem kot žalujoči posnemal svoje bližnje, saj je zanj izkušnja žalovanja nekaj novega. Način, kako je otrok preživel svoje prve ločitve in izgube, pa zelo vpliva na žalovanja, ki jih bo doživel pozneje. Ravno zato je pogovor o smrti, spremljanje in podpora otroka, ki preživlja žalovanje, zelo pomembno (Hofer 2004: 112).

Na proces žalovanja ob smrti enega od staršev poleg podpore otrokovih bližnjih vplivajo še drugi dejavniki. Worden (v Currer 2001: 109) jih našteva šest:

- okoliščine smrti in obredi povezani z njo,
- odnos med otrokom in umrlim staršem pred smrtjo,
- odnos med otrokom in še živečim staršem ter zmožnost še živečega starša za skrb otroka,
- lastnosti družine, kot so: velikost, materialni položaj, kako družinski člani obvladajo in se soočajo s težkimi življenjskimi situacijami, kakšna je med njimi komunikacija,
- koliko je otrok star, kakšna je njegova samopodoba in kakšno njegovo dožemanje smrti.

Russi Zagožen (2001: 33–34) našteva še:

- vzrok smrti (ali je smrt posledica starosti, kronične bolezni, nasilne smrti, samomora),
- kako pričakovana je bila smrt (kadar je umiranje dolgotrajno, lahko svojci začnejo z žalovanjem že v času umiranja),
- trenutna situacija (ali je žalujoči tudi drugače v kritičnem trenutku svojega življenja ali preživlja še kakšne druge izgube).

1.7 FAZE ŽALOVANJA

Oseba, ki žaluje, gre skozi različne faze. Običajno prevladuje ena faza, vendar je prekrivanje in prepletanje več faz prav tako pogosto. Mikuš Kos in Slodnjak (2006: 65) pravita, da te faze niso šolsko razdeljene, tudi njihovo trajanje kaže velike individualne razlike. Možni so tudi začasni povratki v predhodno stanje. Zavedati se moramo, da je vsak odnos, vsak posameznik in vsak otrok drugačen in s tem tudi žalovanje individualno in edinstveno. Vendar lahko vseeno prepoznamo določene značilnosti, ki se pojavljajo pri večini. Avtorji navajajo spodaj naštete faze.

1.7.1 Šok in zanikanje

Van Praagh (2000: 10–11) pravi, da se otrok na smrt najprej odzove z dvomom, saj je le redko pripravljen na dogodek in je presenečen. Doleti ga šok in počuti se popolnoma brez nadzora. Prva stopnja je po navadi povezana s tem, da ne more razumeti, kaj se je pravkar

zgodilo in ne verjame, da je to res. To lahko traja od nekaj ur pa do nekaj mesecev. Šok je bolj ali manj obrambni mehanizem, ki pomaga otroku, da preživi prvih nekaj dni po uničujočem dogodku, da ne občuti posledic smrti v polni moči.

Otrokova čustva so ob prejetju novice paralizirana, počuti se kot bi bil omrtvičen. Nasprotovanja so toliko močnejša, kolikor je bil posameznik odsoten v trenutku smrti (Hofer 2004: 125–126). Tudi kadar oseba že dlje časa ve in je pripravljena, da bo nekdo umrl, tudi če je priča njegove smrti, jo prevzame šok. Ko pa novico zve od nekoga drugega in je nepripravljena, je reakcija še intenzivnejša in traja dlje, preden zares dojame, kaj se je zgodilo (Lake 1988: 33). Nekateri žalujoči mislijo, da so se zdravniki zmotili, ali pa, da se jim vse skupaj le sanja. Včasih traja zelo dolgo, da oseba dojame resničnost (Murphy 1997: 97). Nemetschek (2000: 51) pravi, da žalujoči vedno znova mislijo, da se bodo vrata nenadoma odprla in bo umrli stopil skozi, možno je tudi, da se jim zdi, da slišijo njegov glas, njegove korake. Vse skupaj jim je še težje, ker nenehno iščejo možne razlage, teh pa kratkomalo ni.

Vedenjske značilnosti, ki se pojavijo v fazi šoka, so jok, pričakovanje srečanja z umrlo osebo, pogosto vzdihovanje, telesne težave, motnje spanja, občutek hude mišične utrujenosti, težave s koncentracijo, nezmožnost sprejemanja odločitev, čustveni izbruhi, otrplost ali pa brezizrazno vedenje (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 65).

Po šoku se navadno pojavi zanikanje ali pa nastopi kar istočasno. Ker smo namreč navajeni na ljudi v svojem življenju, na stare vzorce in situacije, nočemo sprejeti spremembe, ki se zgodi. Namesto tega zanikamo njen obstoj. Zanikanje ostane del našega življenja, dokler nismo pripravljeni izgube sprejeti in preboleti žalosti. Mnogi, ki preživljajo zanikanje, začnejo iskati druge načine, da bi otopili svojo bolečino, lahko se zatečejo tudi v droge in alkohol. Mnogi se pretvarjajo, da bodo vsa občutja odšla, če ne bodo mislili na to, in bo potem zopet vse normalno. Pomembno pa je, da se z vsemi čustvi, tako pozitivnimi kot negativnimi, soočimo, saj si lahko le na tak način opomoremo, se ozdravimo (Van Praagh 2000: 12–13).

Šok in zanikanje sta skratka nezmožnost otroka, da sprejme dogodek, dejstvo. Otrok vztraja pri tem, da je in tudi bo vse v redu, kot da se ni nič zgodilo (Borucky et al. 2004: 23). Če otrok ne sprejme novice o smrti, ga ne silimo k govorjenju, ampak ga potrpežljivo podpiramo v njegovih občutkih (Dodič 2014: 44).

1.7.2 Krivda in jeza

Takrat, ko otrok izgube ne more več zanikati, pride do občutenja nemoči, doživlja občutke krivde in jeze. Dodič (2014: 45) pravi, da so občutki krivde zelo pogosti zaradi tega, ker lahko otrok misli, da je nekdo umrl zaradi tega, kar je otrok storil oz. česar ni (npr. se je grdo obnašal do osebe, ni naredil nečesa, kar mu je pokojna oseba naročila ipd.).

Čustva krivde so toliko bolj intenzivna v primeru smrti ljubljene osebe. Otrok pogosto misli, da je on tisti, ki je osebo ubil s svojimi mislimi, s kakšnim nasilnim obnašanjem ali s svojo željo, da bi ta oseba, ki mu je storila krivico ali ga oštela, umrla (Hofer 2004: 30). Za otroka je namreč značilno, da si kdaj v besu zaželi, da bila npr. oče ali mati za kazen, ker sta storila to ali ono ali ker tega ali onega nista storila, mrtva. Podzavest ne razlikuje med predstavo in dejanjem. Zato je sama želja za otroka v podzavesti že povezana z dejanjem. Navadno ima otrok potem slabo vest in potlači dejstvo, da je gojil »nedovoljene, nemogoče« misli. Če pa potem nekdo, ki mu je otrok želel smrt, dejansko umre, bo otrok krivdo iskal pri sebi. O takšnih mislih lahko otrok molči in doživlja hude duševne bolečine, o katerih drugi niti ne slutijo (Bauer 2008: 64). Otrok, ki se počuti krivega za smrt bližnjega, ne more vstopiti v proces žalovanja. Ravno zato ga je treba spomniti na vzroke smrti pri pokojniku in mu vedno znova, ko izrazi krivdo, razložiti, da ni on tisti, ki je povzročil smrt te osebe s svojim grdim vedenjem, neubogljivostjo ali svojimi mislimi (Hofer 2004: 30).

Hofer (2004: 128) pravi, da je poleg občutkov krivde običajen tudi naval jeze. Žalujoči otrok bi rad z jezo dosegel, da se umrla oseba vrne. Bistveno je, da to jezo izrazi, ne pa da jo zatre. Za tem čustvom se skriva obup, ki sta ga povzročila izguba in strah pred zapuščenostjo. Pomembno je, da otrok ve, da ima pravico biti jezen in da je to naravno čustvo, ki ne bo v noben primeru škodovalo umrli osebi. Zavedati se je treba, da bolj kot je imel otrok pokojnika rad, bolj ranljiv in nedolžen kot je bil pokojni, bolj se je in se še bo otrok identificiral z njim. Močna čustvena navezanost na pokojnika in močna identifikacija z njim pa okrepi čustvo jeze.

Velikokrat otrok svojo jezo usmeri na pokojnika. Njegovo smrt vidi kot nameren odhod in zapustitev. Ne more se upreti misli, da ga pokojni, če bi ga imel zares rad, ne bi tako nepričakovano zapusti. Otrok pogosto svojo jezo usmeri še na osebe in razmere, ki so povzročile smrt (Hofer 2004: 29). Ne samo otroci, tudi odrasli so namreč nagnjeni k temu,

da hočejo raziskati vzroke in učinke, analizirajo situacije, nazadnje odkrijejo resnične ali domnevne zamujene dolžnosti ter z vso močjo svoje osebnosti planejo na morebitne krivce, sokrivce ali vsaj tiste, ki so vpleteni v zadevo. Čeprav je žalujočemu odraslemu ali otroku takšno obnašanje morda v pomoč, je to za ljudi v njegovi okolici, ki jih po pravici ali krivici napada, neznosno. Predvsem tistim, ki so zaradi smrti tudi sami prizadeti (Nemetschek 2000: 86).

Vedenjske značilnosti te faze so nemirnost, nestrpnost, socialna izolacija, jok, izguba energije, težave s spominom in koncentracijo. Veliko je tudi telesnih težav (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 65).

1.7.3 Pogajanje ali barantanje

Po fazi krivde in jeze pride do faze pogajanja. Otrok misli, da če se bo na določen način vedel ali če bo naredil kaj posebnega, bo spet vse v redu. Lahko se trudi biti posebno priden ali kaj podobnega (Borucky et al. 2004: 23). Hofer (2004: 132) pravi, da gre za predhodno fazo pri delu žalovanja. Otrok si zamišlja, kako bi lahko ravnal, da bi se pokojnik vrnil. Pri tej fazi je pomembno, da sprejmemo njegov namen, nikakor pa ne smemo odobravati njegove zamisli in gojiti lažnih upov, saj bi to oviralo žalovanje. Otrok bo namreč sam prišel do zaključka, da žal ni mogoče, da se pokojnik vrne.

Pogajanje je še ena vrsta obrambnega mehanizma. Precej pogosto je takrat, ko otrok ni navzoč ob smrti ali med pogrebom, saj v tem primeru ne vidi smrti na lastne oči in zato še naprej verjame, da se ni zgodila. Tako kot zanikanje, tudi pogajanje preprečuje, da bi se otrok soočil z resničnostjo in ga zato začasno potolaži (Van Praagh 2000: 13–14).

1.7.4 Depresija

Po vseh teh fazah se začne otrok navadno prepuščati bolečini ob izgubi in globoki žalosti. Depresija je zelo pomembna in potrebna faza, saj bolečin, ki jih je povzročila izguba, ne moremo ozdraviti brez nje (Borucky et al. 2004: 23–24). Ta stadij je eden izmed najtežavnejših, ki jih žalujoči mora preživeti, tudi traja lahko precej časa. Marsikdo se začne izogibati družbenim stikom in samega sebe postavlja v osamo, kjer se počuti popolnoma nemočnega in samega. V tej fazi se otrok zave, da oseba, ki jo je izgubil, fizično ne bo več z njim (Van Praagh 2000: 19).

Worden (1996: 57) pravi, da otroci velikokrat občutijo občutke depresije, ko pomislijo, da umrli starš ne bo nikoli videl njihovih dosežkov, da jim ne bo nikoli več svetoval in da ne bodo nikoli več čutili njegove prisotnosti in dotika. Pogosto obžalujejo tudi določene stvari (npr. da pokojnemu staršu niso nikoli oziroma so mu preredko povedali, da ga imajo radi in niso z njim preživeli več časa).

Ta faza se lahko kaže s solzami, tišino, včasih tudi z agresivnim obnašanjem do odraslih ali sovrstnikov. Zavedati se je treba, da se za vsem tem obnašanjem skrivata razočaranje in žalost, ki ju je povzročila izguba. Bistveno je pomagati žalujočemu otroku, da izrazi svojo globoko žalost in da jo odrasli vzamejo resno. Otroku se ne sme preprečevati, da joka ali govori o pokojnem (Hofer 2004: 130–131). Včasih se zgodi, da bližnji žalujočega že mislijo, da je žalovanje zanj končano in je izgubo prebolel, ampak se izkaže, da je njegovo počutje zdaj še slabše kot prej. Možno je, da žalujoči v tej fazi ne najde smisla v življenju in izgubi zanimanje za stvari, ki se dogajajo okrog njega (Murphy 1997: 98).

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 65) navajata, da je poleg depresivnosti, občutka krivde, odklanjanja stikov in izogibanja socialnim dogodkom v tej fazi značilna tudi nemirnost, razdražljivost, dezorganizacija in občutek psihične obolelosti zaradi hude žalosti.

1.7.5 Sprejetje

V zadnji fazi se otrok že počuti bolje, sicer je lahko še vedno žalosten, ampak se kljub temu življenju ustali in ne misli več tako pogosto na pokojno osebo. Vedeti je treba, da otrok žaluje drugače kot odrasla oseba. Na trenutke je lahko žalosten in obremenjen z mislimi na smrt, že v naslednjem trenutku pa te misli odrine in se vrne k igri. Žaluje namreč v presledkih (Borucky et al. 2004: 24).

Hofer (2004: 133) pravi, da je to faza, ko žalujoči začne urejati spomine, fotografije, predmete. Sprejel je praznino, ki jo je povzročila izguba. Vidi, kaj je v odnosu dobrega prejel in kakšen dar je bila umrla oseba zanj. Energijo lahko sedaj usmeri v nove navezanosti. Dobro je otroku poiskati aktivnosti, ki mu bodo omogočale, da se bo veselil in mu bodo v užitek. Na tak način mu bo uspelo oprostiti pokojniku, da ga je zapustil.

Da otrok pozdravi rane in zaživi dalje, mora torej izgubo sprejeti, kar pa še ne pomeni, da je vedno vesel ali da je prenehal žalovati. Še vedno namreč preživlja stopnje žalovanja in žalosti in občasno bo še vedno podlegel potrnosti, krivdi in drugim podobnim občutkom.

Proces žalovanja poteka in zastaja, je brez določenih pravil in časovnih omejitev (Van Praagh 2000: 21). Tudi Weinstein (2008: 33) se strinja s tem, da se tudi kasneje, ko je otrok že sprejel izgubo, velikokrat pojavi žalost, ampak izražanje le-te ni več tako intenzivno, kot je bilo na začetku. Izguba je sprejeta, ko lahko otrok govori in razmišlja o umrli osebi brez velike bolečine in ponovno nadaljuje z življenjem, kar pa ne pomeni, da se obdobja žalosti ne bodo več pojavljala.

V tej fazi je opaziti občutek sprostitve, jakost bolečine in krivde se zmanjša, ni več prežetosti z izgubo, ponovno se pojavita upanje in optimizem. V vedenju je opaziti povečanje energije, boljše spanje, boljše prehranjevanje, telesne težave izginjajo, izboljša se presojanje, večji je tudi interes za okolje in vključevanje v nove dejavnosti. Vzpostavi se običajni ritem dnevnega delovanja, oseba lahko ponovno sprejema odločitve in obvladuje življenjske težave. Zmore se spominjati umrle osebe brez hudih čustvenih bolečin in jo tudi stvarno ocenjevati. Dovolj si občutek zadovoljstva in zmanjša se občutek, da se ne sme veseliti in ji ne sme biti dobro (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 65–66).

1.8 DRUŽINA IN ŽALOVANJE

Ker v družini vsi člani vplivajo drug na drugega, izguba ne prizadene samo posameznikov, temveč družinski sistem kot celoto. Če je bil sistem prej v ravnovesju, ga zdaj vse spremembe, ki so se zaradi izgube zgodile, zamajejo in družina mora najti način, da bo te spremembe preživela in se ohranila. Včasih pa pride do sprememb preden pride so smrti.

Vloge v družini se velikokrat zamenjajo, še preden se smrt zgodi. Če smrt ni nenadna in je starš že prej bolan, umiranje spremeni otrokov pogled o njem. Ideje o staršu, ki je bil prej močan in sposoben, zdaj pa šibak in nemočen, se otroku porušijo. Tako za umirajočega starša kot za otroka, ki morda zanj vsaj za nekaj časa skrbi, je težko sprejeti zamenjani vlogi. Za otroka je težko tudi to, da je umirajoč starš kar naenkrat nesrečen, da je priča čustvenim prizorom ali morda popolnemu molku, sploh če tega prej ni bil vajen (Marshall 1993: 22-23).

Za mnoge je živeti v družini s težko bolnim družinskim članom, kot da bi doživeli potres. Njihov vsakdan in življenje se v celoti spremenita. Veliko stvari, ki so se prej zdele bistvene, izgubi pomen, medtem ko vprašanja, katerim prej niso posvečali dosti pozornosti, nenadoma postanejo važna. To ne prizadene samo tistega umirajočega, ampak vse, ki so

mu blizu (Husebø 2009: 35).

Ko pride do smrti, povzroči ta novica otroku velike bolečine. Ta najpogosteje sliši novico od sorodnika, kar pa za otroka pomeni še dodaten šok, saj vidi njegovo bolečino in zlom. Najhuje od vseh mu je videti reakcijo drugega, še živečega starša. Lahko da je bil on v družini tisti, ki je vse ostale opogumljal, jim dajal moč, kar naenkrat pa tega ne zmore več. Vse, kar je bilo do zdaj otroku poznano, je uničeno, vloge se porušijo in pojavi se občutek izgubljenosti (Marshall 1993: 1–2). Otrok dobi v družini novo vlogo. Še živeči starš je lahko tiho, joka ali je žalosten ter deluje drugače kot prej. Otrok te spremembe takoj opazi in potrebuje pozornost, skrb in informacije (Husebø 2009: 40).

Ker žalovanje ne vpliva samo na družinske člane kot posameznike, ampak na družino kot celoto, so napetosti veliko bolj omiljene, če se družina že od samega začetka vidi tako, torej kot celota, v kateri so vsi člani skupaj del te boleče izkušnje (Kübler-Ross 1997: 117). Večina družin živi v nekem ravnovesju, ko pa umre eden od članov in umrejo z njim tudi vloge, ki jih je ta oseba imela, lahko to družino potisne v neravnovesje (Worden 1996: 35). Ravno zaradi tega smo včasih priča družini, ki po smrti enega izmed članov razpade, spet drugič priča družini, ki jo smrt njenega člana še bolj poveže (Russi Zagožen 2001: 34). Če so družinski člani sposobni drug z drugim deliti svoje skrbi, se pogovarjajo in morda včasih skupaj tudi zajočejo, lahko pomembne zadeve razrešijo že v začetku boleče izgube in so tako pod manjšim pritiskom časa in čustev. Če pa člani drug pred drugim skrivajo svoje občutke in misli, zgradijo med sabo pregrado, ki vsem otežuje žalovanje (Kübler-Ross 1973: 149).

Tudi Ribbens McCarthy (2006: 129) govori o tem, da poznamo primere, ko so družinski člani po smrti med sabo zelo podpirajoči ali pa je odnos med njimi zelo napet. Kjer so družine povezane in člani med seboj dobro komunicirajo ter izražajo svoje mnenje, je občutek strahu, otopelosti in osamljenosti v času žalovanja veliko manjši. Za družine, kjer je komunikacija slabša in so člani med sabo čustveno oddaljeni, pa so pogosta čustva krivde in jeze. Worden (1996: 40) pravi, da je za otroka pomembna predvsem fizična in čustvena dostopnost še živečega starša. Ta ima velik vpliv na njun medsebojni odnos. Če je še živeči starš fizično in čustveno oddaljen, lahko hitro postane tarča otrokove jeze in slabega vedenja.

Tudi na videz prej dobro delujoči odnosi med še živečim staršem in otrokom lahko postanejo v času žalovanja strašno napeti. V času osamljenosti lahko pride do katastrof, saj

se marsikdo od članov družine začne obnašati popolnoma drugače kot prej in pogosto pride do odločitev, ki se drugim zdijo nerazumljive (Husebø 2009: 117). Do zapletov najpogosteje pride ravno takrat, kadar je vsak član prepričan, da je ustrezen samo njegov način žalovanja in zato ne zna prisluhniti in upoštevati ostalih, ki žalujejo drugače (Russi Zagožen 2001: 35). Medtem ko nekateri razvijejo veliko potrebo po bližini, drugi hočejo distanco. Nekateri še bolj kot prej bežijo v delo, spet drugi ne obvladujejo niti socialnih kontaktov niti normalnih vsakodnevnih aktivnosti (Husebø 2009: 117). Vsak član družine ima namreč svoje meje. Ljudje smo različni in različnost se pokaže tudi v tem, koliko obremenitev zmoremo. Nekateri lahko na primer vzdržijo daljši čas z zelo malo spanja, za druge pa je to nemogoče. Podobno je z mnogimi drugimi stvarmi. Ravno zato je komunikacija med družinskimi člani še kako pomembna. Drug drugemu morajo izraziti, kaj in koliko zmorejo (Klevišar 2006: 78).

Če želi družina preživeti, se mora torej ustrezno prestrukturirati. Prilagoditvene sposobnosti posameznikov in družine pa so zelo različne. Pomembne so meje, ki morajo biti dovolj močne, da zagotavljajo stabilnost družine, hkrati pa dovolj fleksibilne, da se z njenim razvojem spreminjajo (Russi Zagožen 2001: 34). K ustreznemu prestrukturiranju družine pripomore tudi ustrezna razdelitev vlog. Glede na to, da je imel umrli v svojem življenjskem okolju določene vloge, mora te sedaj prevzeti in izpolnjevati nekdo drug. Velikokrat se zgodi, da je otrok po smrti enega od staršev zaskrbljen za varnost še živečega starša, zato se trudi biti »dober« ter koristen in jih začne prevzemati nase (Ribbens McCarthy 2006: 129). Izogniti se je potrebno temu, da bi otroku ob smrti matere ali očeta pripisali drugačno vlogo od te, ki mu pripada. Družina ne sme pozabiti, da je žalujoči otrok še vedno otrok, s potrebami in zanimanjem otroka. Dogaja se, da nekatere osebe, ki jim je umrl zakonec, otroku pripišejo tisto vlogo, ki je pripadala njegovemu partnerju in tako otrok postane nadomestek pokojnika. Otrok tedaj razume, da se mora sedaj on ukvarjati s svojim ovdovelim staršem, ga tolažiti, mu svetovati, ob tem pa postaviti svoje potrebe na stran. Če je otroku naložena takšna odgovornost, to prej ali slej škoduje njegovemu psihičnemu razvoju (Hofer 2004: 107). To breme vpliva na to, da je otrok pod pritiskom in zapostavi odnose z drugimi ljudmi. Nadvse pomembno je, da otrok ne prevzame vse skrbi za še živečega starša nase, ampak da ohrani vlogo, ki jo je imel pred smrtjo (Littlewood 1992: 170).

Zaradi značilnih čustev in reakcij, s katerimi se na smrt odzovejo člani določene družine, lahko govorimo tudi o »družinskem« vzorcu žalovanja. Ti vzorci čustvovanja in vedenja,

ki jih posameznik že kot otrok prevzame od svojih staršev, so navadno pogojeni z družbenim položajem ter kulturnim in verskim ozadjem družine. Obstaja možnost, da se družina odzove na nenavaden in samosvoj način, v tem primeru je manjša verjetnost, da ji bo okolje uspelo ponuditi ustrezno podporo. Če je npr. otrok ob različnih stresnih dogodkih videl starše, ki navzven niso kazali čustev, se mu bo tudi kasneje, ko bo odrasel, zdelo normalno, da se čustev ne pokaže, ker tako pokaže svojo šibkost ali ker se to ne spodobi. S tem pa bo okolica dobila nepravi vtis, da je oseba močna in da podpore ne potrebuje (Russi Zagožen 2001: 34).

Pomembno je, da družinski člani pokažejo svoja čustva, da drug z drugim odprto komunicirajo, delijo svoje skrbi, se poslušajo in navsezadnje izrazijo svoje potrebe. Samo na tak način bodo zmogli ohraniti oziroma vzpostaviti dobre odnose, dobiti podporo okolice ter preživeti kot družina.

1.9 IZKUŠNJE, KI ŽALOVANJE OTEŽIJO

Že tako je žalovanje težka preizkušnja za vsakega človeka, mnoge situacije pa lahko žalovanje še otežijo. Avtorji navajajo, da so izkušnje, ki žalovanje otežijo, predvsem nerešene zadeve v odnosu z umrlim, veliki življenjski dogodki in »odrinjena« žalost, ki oživi kasneje. Vse to lahko žalovanje podaljša in naredi bolj kompleksno (Marshall 1993: 66).

1.9.1 Nerešene zadeve v odnosu z umrlim

Vemo, da družinski odnosi vplivajo na posameznika vrsto let, lahko tudi vse življenje. Če pa otrok doživi še smrt starša, lahko nerešene zadeve med njima vplivajo tudi na to, da je žalovanje bolj zapleteno. Vsak si namreč želi, da bi določene zadeve rešil pred izgubo (Marshall 1993: 20). Russi Zagožen (2001: 34) pravi, da če je bil odnos dveh oseb konflikten, in je bila zaradi smrti onemogočena neposredna rešitev konflikta, so zapleti pri žalovanju precej pogosti.

V primeru, da je bil odnos med otrokom in staršem kompleksen, lahko vse pretekle težave dosežejo svojo največjo moč zdaj. Za otroka je najbolje, da vse nesporazume z umrlim staršem ali navade, ki so bile za otroka vedno moteče, v fazi žalovanja poskuša za nekaj časa pustiti za sabo. Kasneje, ko bolečina zaradi izgube ni več tako močna in se počuti

močnejšega, pa lahko znova pogleda družinske odnose (Marshall 1993: 21). Če je ostalo kaj nerazrešenega, se je treba zavedati, da je to po vsej verjetnosti zaradi tega, ker je bilo nerazrešeno že pred smrtjo in ker se s težavo že takrat ni bilo lahko spopasti. Če žalujoči to razreši po smrti, je to najpogosteje zato, ker globoko v sebi ve, za kaj gre, oz. gre za nekaj, česar ni bilo enostavno spremeniti, dokler je bil človek, ki ga je izgubil, še živ (Lake 1988: 82).

Čeprav od ljudi velikokrat slišimo, kako nujno je, da se bližnji pred smrtjo spravijo med seboj in se določene zadeve razrešijo, se je treba zavedati, da je treba biti pri tem stvaren in vedeti, da to ni vedno mogoče. Nikogar ne smemo obtoževati, saj sprave ne moremo izsiliti (Klevišar 2006: 78).

1.9.2 Veliki življenjski dogodki

Na otrokovo izkušnjo izgube starša vplivajo tudi drugi življenjski dogodki. Ni rečeno, da je smrt starša edini dogodek, ki poveča tveganje za negativne izide. Na posameznika namreč vplivajo tudi dogodki pred izkušnjo smrti in dogodki, ki so posledica smrti (Ribbens McCarthy 2006: 133). Že manjše stresne situacije lahko vplivajo in otežijo otrokovo prilagoditev na življenje brez starša. Če otrok poleg izgube ljubljene osebe doživi še kakšen drug stresen življenjski dogodek, je lahko proces žalovanja moten ali pa poteka atipično. Travmatsko doživetje preplavi otroka in ovira ali spremeni podobo žalovanja (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 69).

Med najpogostejše dejavnike, ki povzročajo dodatna tveganja v procesu žalovanja, sodijo številne spremembe v družini, ki so se zgodile po smrti starša, zdravstvene težave članov družine, finančni problemi, da je bila smrt, ki se je zgodila, nepričakovana, to, da je še živeči starš zelo mlad in da je družina večja (Ribbens McCarthy 2006: 133–134). Worden (1996: 63) se sicer ne strinja, da je večja družina dejavnik tveganja ob smrti enega od staršev. Več članov v družini naj bi imelo pozitiven učinek na otroka, saj mu to nudi večji občutek varnosti in več možnosti, da izrazi svoja čustva. Agresivno in delinkventno vedenje otroka, ki se lahko razvije v času žalovanja, naj bi po njegovem povzročile velike spremembe v družini, finančni problemi, nepovezanost družinskih članov in to, da je še živeči starš pod hudim stresom ter preživlja zelo globoko žalost.

Ne samo spremembe, ki so se zgodile po smrti starša, tudi travmatični dogodki, ki so se

zgodili v zgodnjem otroštvu, lahko pomembno vplivajo na to, da otrok kasneje, ko doživi še izgubo starša, tesnobe in strahu nikakor ne more odpraviti. Ta se širi in ima velik vpliv na njegovo življenje. Namesto da bi se tesnoba s časom zmanjševala, se ta nadaljuje in povečuje (Macnab 1989: 126–127).

1.9.3 »Odrinjena« žalost

Žalovanje lahko otežijo tudi druge izgube. To se zgodi predvsem takrat, ko npr. najstnik ob izgubi »odrine« žalost na pozneje. Po navadi to stori zaradi tega, ker se takrat ne more soočiti z izgubo, jo zato potlači ter živi naprej, kot da se ne bi nič zgodilo (Tekavčič – Grad 1994: 140). »Odrinjena« žalost pa lahko znova oživi, če pride do ponovnih izgub. To je lahko smrt družinskega člana, prijatelja ali katere druge ljubljene osebe. Žalost, ki je bila »odrinjena«, se spremeni v okove in bo pomembno vplivala na prihodnje odločitve in občutke, postavila bo nepremostljive meje, ne da bi se prizadeta oseba tega zavedala (Husebø 2009: 125). Potlačena in neizražena bolečina, žalost je lahko v posamezniku leta in leta, pa je ne bo občutil – vse dokler se ne bo zgodila nova velika izguba, ki je ne bo več mogoče zanikati in jo potlačiti. Takrat bo »odrinjena« žalost, ki bo prišla na plano, veliko večja in za posameznika hujša (Lunder 2010: 126).

Žalost lahko torej v življenju posameznika oživi tudi kasneje. Ni nujno, da samo ob novih tragičnih izgubah, temveč tudi ob drugih pomembnih življenjskih dogodkih, ki naj bi bili sami po sebi pozitivni in veseli. Worden (1996: 15) daje za primer deklico, ki je pri devetem letu starosti izgubila očeta. Pri triindvajsetem letu je žalost občutila v polni meri, ko se je pripravljala na svojo poroko in se ni mogla sprijazniti z dejstvom, da oče ne bo mogel biti udeležen na njeni poroki. Drugič pa je hudo bolečino doživljala ob rojstvu svojega prvega otroka. Žalost, ki ob smrti očeta ni bila izražena, temveč potlačena, je zdaj prišla na plano v polni meri.

Poudariti je treba še to, da ni nujno, da se »odrinjena« žalost začne kazati samo na čustveni ravni, lahko se kaže tudi na telesni. Weinstein (2008: 38) omenja, da se lahko pri osebah, ki so žalost ob izgubi preložile, to začne kasneje kazati preko fizičnih simptomov in bolezni. Ko žalost potlačujemo, namreč za to porabimo ogromno energije, ki nam je potem primanjkuje na drugih pomembnih področjih. Tudi Kociper (2009: 13) se strinja, da je lahko prežgodaj prekinjeno žalovanje velik razlog za naraščanje številnih motenj in bolezni.

1.10 POMOČ ODRASLIH OTROKU OB ZGUBI

Vsak otrok se na izgubo enega od staršev odziva drugače. Ne glede na reakcije, otrok potrebuje pomoč pri prilagajanju na novo situacijo, v kateri ni več mame ali očeta. Zagotoviti mu je treba psihološko podporo, toplino in občutek varnosti ter strpno, z razumevanjem sprejemati tudi manj zrele ali moteče oblike vedenja, s katerimi izraža svojo žalost. Za otroka je najbolj pomembno predvsem to, da čim bolj ohrani običajne vzorce, ritem življenja in dejavnosti (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 70–71). Tudi Worden (1996: 53) se strinja, da otrok ob izgubi enega od staršev najbolj potrebuje stalnost, kontinuiteto, podporo, da nekdo zanj skrbi in mu je na voljo tako fizično kot psihično.

1.10.1 Odziv še živečega starša ali drugih odraslih oseb na izgubo

Čeprav smrti ne moremo napovedati ali ji uiti, je pomembno, da pustimo osebam, ki so izgubile njim ljubo osebo, prostor in čas. Včasih se odrasli, ko nastopi smrt osebe, ki jo je imel otrok rad, počutijo neprijetno, ko je treba novico povedati otroku. Strah jih je otrokovega odziva, zaščititi ga želijo pred bolečino in žalostjo. Včasih se zgodi, da odlašajo toliko časa, da umrlo osebo pokopljejo in šele nato povedo otroku o smrti. Vse delajo z dobrim namenom, vendar mu lahko na ta način sporočajo, da občutki ob izgubi niso v redu, da se jim je potrebno izogniti in jih potlačiti. S tem lahko dajo otroku tudi sporočilo, da mu ne zaupajo, da se bo znal soočiti s smrtjo (Dodič 2014: 32).

Velikokrat odrasli menijo, da se otrok ne zna soočiti s smrtjo tudi zato, ker ne vedo, da otrok čustev žalosti ne doživlja konstantno in da žaluje v fazah. Enkrat je zaskrbljen, drugič nasilen do prijateljev, tretjič ravnodušen in odsoten (Bauer 2008: 70). Ker se odrasli tega ne zavedajo, se pogosto zgodi, da otroku ne dovolijo igre in zabave, saj jih moti, da je otrok vesel, medtem ko so sami žalostni. S tem, ko želijo potlačiti otrokova vesela čustva, mu sporočajo, da to kar občuti, ni v redu in da se mora prilagoditi čustvom, ki so »primerna« situaciji. Zavedati pa se je treba, da so vsa čustva sprejemljiva in jih otroku tudi dopustiti (Dodič 2014: 33). Tudi Marshall (1993: 3) govori o tem, da včasih eden od še živečih staršev občuti bolečino in šok, če si otrok v času žalovanja vzame čas zase in za trenutek pozabi na stisko, npr. preživi dan zunaj ali gre recimo v kino. Treba je vedeti, da je za otroka nujno in ključnega pomena, da se tudi »odklopi«. Käch (2009: 168) govori, da morata biti smeh in jok enakopravna. Igra mora biti prav tako samoumevna kot potreba po

umiku. Otrok naj ima pravico biti živahen, čeprav je ta živahnost v nasprotju s počutjem njegovih bližnjih.

Bistvenega pomena je prav to, da odrasli svojih predstav, odzivov, čustev in spominov v zvezi s smrtjo in žalovanjem ne prenašajo na otroka. Otrok se s svetom in žalovanjem namreč spopada na svoj način, ki ga zgradi v skladu s svojimi izkušnjami in ne izkušnjami staršev. Odrasli pa pogosto podcenjujejo otroka in njegove zmožnosti spoprijemanja s svetom, kar ni prav (Hofer 2004: 35). Velikokrat odrasli smrt tabuirajo ravno zato, ker sami ne znajo ravnati s strahovi. Tej temi se potem izogibajo in ko otrok to opazi, postane vznemirjen (Bauer 2008: 62). Težava dostikrat torej ni v otroku, temveč v starševih napačnih vzorcih ob smrti, ki jih je pridobil ob izgubi njemu ljubljene osebe. Ravno zato, ker imajo odrasli drugačen pogled na smrt, otroka velikokrat želijo poučiti, kaj je prav, kako naj se počuti in menijo, da vedo, kaj je za otroka najboljše. V resnici pa mu je treba dati samo možnost, da pove, kako gleda na celotno stvar, kaj potrebuje in kaj čuti (Dodič 2014: 33). V primeru, da odrasla oseba odklanja ali odlaša s pogovorom o smrti in čustvih, ki jih smrt vzbuja, namreč postanejo ta čustva za otroka zelo težka. Tišina lahko da otroku misliti, da smrt neizogibno vzbuja negativna čustva, pri katerih si moraš pomagati čisto sam. Če se iz smrti naredi tabu, lahko to pri otroku povzroči težave v razvoju, ki prizadenejo njegovo psihološko ravnotežje (Hofer 2004: 26).

Se pa je treba zavedati, da če je otrok izgubil enega od staršev, tudi drugi starš žaluje in mu nikakor ni lahko. Pomembno je predvsem to, da ta ne skriva svojih čustev in joka pred otrokom. Otroku mora razložiti, da je tudi on žalosten in da je žalovanje v redu in normalen način odziva na smrt. Skrivanje lastnih čustev namreč otroka nauči, da je treba čustva skrivati in jih potlačiti. Če še živeči starš otroku pove o svojih občutkih, je iskren in morda joče, pa to še ne pomeni, da ga mora otrok v njegovi žalosti tolažiti. Na takšen način se otroka nikakor ne sme obremeniti. Odrasli morajo poiskati pomoč drugih odraslih za njihov proces žalovanja, otroku pa povedati, da bo zanj poskrbljeno in ga na takšen način razbremeniti (Dodič 2014: 35).

Otroka v obdobju izgube torej ne bremenimo in ne oviramo, ampak mu pustimo, da se z izgubo sooča na svoj način, tudi če se nam zdi, da je v nasprotju s tistim, kar pričakujemo. Vsa njegova čustva in odzive je treba sprejeti in jih dopustiti, saj je vsak otrok drugačen in vsak se z izgubo sooča na svoj način. Noben način pa ni napačen.

1.10.2 Udeleženos otrocka na pogrebu

Eden od načinov, da odrasli pomagajo otroku pri soočenju z izgubo je tudi ta, da mu omogočijo udeležbo na pogrebu. Eden prvih pomembnih korakov priznavanja izgube je namreč prav slovo od ljubljenih, saj razum potrebuje nekakšen zaključek. Mnogi se ne želijo posloviti, ker menijo, da s tem odslavlajo osebo. V resnici pa nam slovo pomaga dojeti in se privaditi, da umrla oseba telesno ni več navzoča (Van Praagh 2001: 6). Če se otrok želi udeležiti pogreba ali obiskati mrtvega na pokopališču, je treba njegove želje vzeti resno in mu to dovoliti, saj so obredi pomembni tudi zanj. Če ima otrok možnost žalovanja, se bo le tako lahko poslovil od ljubljene osebe.

Bauer (2008: 63) pravi, da se vedno znova srečamo s primeri ljudi, ki svojega žalovanja za ljubljeno osebo niso nikoli mogli končati, ker se kot otroci npr. niso smeli udeležiti pogreba. Skoraj brez izjeme so ti ljudje kot odrasli doživljali nevrotičen strah pred smrtjo. Zato da bi otroci in odrasli znali ravnati s čustvi, imajo pomembno vlogo prav obredi, ki jim olajšajo poslavljanje od umrlega. Tudi Worden (1996: 21) pravi, da moramo otroku dati možnost, da se udeleži pogreba, če želi. Vendar ga moramo prej pripraviti na to, kaj bo videl in doživel. Pogreb otroku omogoča, da si izgubo prizna, da on in njegovi bližnji počastijo življenje pokojnika, zaradi vseh zbranih, pa predstavlja tudi podporo in tolažbo žalujočemu otroku. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 70) dodajata še, da s tem, ko se otrok udeleži pogrebne svečanosti, doživi občutek pripadnosti, udeležba pa pripomore tudi k temu, da preprečuje ali zmanjšuje občutek lastne krivde.

Biti prisoten pred, med in po smrti je lahko za žalujočega neskončno velikega pomena. Pogreb je veliko slovo in vsi, ki so bili umrlemu blizu, imajo priložnost da se zberejo, spominjajo, poslovijo in delijo bolečino ob slovesu (Husebø 2009: 119).

1.10.3 Pogovor z otrokom in igra

Poleg pogrebne slovesnosti otroku zelo pomaga tudi pogovor. Odrasli lahko pogovor o umrlem začnejo ob ogledovanju fotografij ali obisku in negovanju groba. Otroku je treba povedati, da se telo pokojnika pokoplje in da se ljubljena oseba ne bo več vrnila. Veliko lažje mu bo, če bo vedel, da osebe kljub temu da je pokopana in se z njo ne bo nikoli več pogovarjal in je objel, ne bo nikoli izgubil, če bo nanjo mislil, se o njej pogovarjal ter obiskoval in urejal njen grob (Borucky et al. 2004: 20).

Kadar umre ljubljani človek, kljub temu namreč še naprej živi v družini ali med prijatelji. Ravno zato bi morali biti tudi pogovori o njem nekaj samoumevnega, saj prispevajo k temu, da se spet vzpostavi vsakdanjost. To pomaga tudi majhnim otrokom, ki verjamejo, da je smrt samo prehodno stanje in da se bo umrli nekoč vrnil. Če starši otrokom povejo resnico in govorijo o umrlem, bodo razumeli kaj pomeni umreti (Bauer 2008: 62). Predvsem majhnemu otroku je treba večkrat povedati, da se umrla oseba ne bo več vrnila, da je telo umrlega pokopano ali upepeljeno. Otrokovi starosti in otrokovim potrebam ustrezno pojasnjevanje dogodka in odgovarjanje na otrokova vprašanja sta pomemben sestavni del pomoči (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 70).

Če otrok ne bo dobil pravih informacij, lahko hitro pride do tega, da si bo sam ustvaril svojo zgodbo, ki ni nujno resnična, v najslabšem primeru se lahko počuti odgovornega za smrt svojega starša. Povedati mu je treba, da jeza ali kakršne koli negativne misli, ki jih je morda imel do umrlega, niso povzročile smrti. Pomanjkanje informacij lahko v njem sproži tudi tesnobo in zaskrbljenost, saj ga skrbi, da bo ostal še brez drugega starša. Pomiriti ga je treba s tem, da bo zanj vedno poskrbljeno. S pogovorom pa mu razjasni tudi vzrok smrti, saj lahko drugače razvije nerealne predstave in strahove o bolezni in smrti (Worden 1996: 141).

Otroku je treba vedno pustiti, da neprekinjeno govori o smrti in izraža svoje občutke ne glede na to, kakšni so. Zadržati se je treba presojanja njegovih občutkov v smislu, kako sme čutiti in kako ne. Če se občutki potlačijo, lahko pridejo na plano kasneje v življenju (Dodič 2014: 34-35). Tudi Murphy (1997: 99) se strinja, da žalujočemu najbolj pomagamo s tem, da se z njim pogovarjamo, ga poslušamo, razumemo, kaj to pomeni zanj in mu preprosto nudimo družbo. Če otrok ugotovi, da se tej temi ali celo njemu izogibamo, ker ne vemo, kaj bi rekli, to povzroči zanj dodatno bolečino. Kübler-Ross (1973: 158–159) pravi, da je treba otroku dovoliti ne samo, da govori, temveč tudi kriči in joče, če je potrebno. Treba mu je biti na voljo, prisluhniti njegovim potrebam in pustiti, da deli svoje občutke, pa naj bo to jeza, krivda, sram ali strah. Na tak način mu pomagamo, da gre čez ta občutenja in izgubo predela.

Samo otrok ve, kaj je najbolje zanj. In le s pogovorom ter poslušanjem bomo izvedeli, kako mu lahko najbolj pomagamo (Cerza Kolf 1999: 92). Se pa lahko zgodi, da otrok o smrti in umrli osebi ne želi veliko govoriti. V tem primeru si lahko bližnji hitro mislijo, da je to zato, ker je s procesom žalovanja že zaključil. To ni nujno res, saj lahko kljub temu

prestaja velike bolečine in potrebuje veliko več pomoči, kot otrok, ki kriči, joče in o umrlem ne neha govoriti. Razlogov, da otrok o tem ne govori, je lahko več. Lahko, da je bil pokojni edina oseba, ki se ji je otrok lahko zaupal in odprl, lahko, da ga je sram sprememb v svojem vedenju zaradi izgube, ali pa drugih s svojo žalostjo preprosto noče obremenjevati (Kübler-Ross 1973: 99).

Če otrok o umrli osebi in svojih občutkih ne želi govoriti, mu mora odrasla oseba vseeno pomagati, da izrazi svoja čustva na kakšen drug varen način. To je najbolje preko igre z lutkami, risanjem, s pisanjem ali na primer z oblikovanjem gline. Na tak način otroku olajšamo, da se izrazi, saj so včasih občutki žalosti, jeze, tesnobe in krivde tako zelo intenzivni, da jih otrok ni vajen izraziti skozi besede (Worden 1996: 144). Tudi Miller (2000: 54) omenja, da je uporaba lutk ali plišastih igračk nadvse učinkovita, ker pomaga otroku, da se z njimi poistoveti, preko njih izraža svoja čustva in se jim zaupa. Dajejo mu tudi občutek varnosti, sprejetosti in ljubljenosti.

1.11 STROKOVNI DELAVCI IN STROKOVNA POMOČ

Sodelovanje otroka in še živečega starša s šolo, z učitelji ter s socialnimi delavkami in socialnimi delavci lahko prepreči marsikatero težavo, ki je posledica otrokove stiske in prizadetosti zaradi izgube.

Ker je smrt del življenja, socialne delavke in socialni delavci pa med drugim prihajajo v stik tudi z odraslimi in otroki, ki imajo izkušnjo izgube bližnje osebe ali morda celo umirajo, morajo imeti znanje o smrti in procesu žalovanju. V stiku z ljudmi so lahko kratek čas ali pa daljše časovno obdobje, v obeh primerih se morajo znati odzvati na njihovo žalost in žalovanje. Ustvariti je treba prostor za žalovanje in žalujočega podpreti v teh težkih in osamljenih trenutkih, po določenem času pa pogosto potrebujejo tudi pomoč pri reorganizaciji svojega življenja. Socialne delavke in socialni delavci so jim lahko pri tem v veliko pomoč, saj imajo sposobnost poslušanja, so zagovorniki uporabnikov in sodelujejo z drugimi institucijami, če je to potrebno (Curren 2001: 156–157).

1.11.1 Vloga učiteljev in socialnih delavk ter socialnih delavcev pred izgubo

Otrokom, ki so izgubili starša, učiteljem in socialnim delavkam ter socialnim delavcem je mnogo lažje, če so v šoli že pred tragičnim dogodkom govorili o življenju in smrti.

Ključnega pomena je zavedanje, da bo otrok lahko veliko lažje prepoznaval in izražal svoje občutke ob nepričakovani ali boleči smrti, če se je predtem seznanil s pojmi izgube, ločitve in smrti. Da bi mu spodbudili zavest, da je smrt del življenja, bi bilo dobro, če bi o tem govorili vsakič, ko se pojavi kakšna priložnost (Hofer 2004: 93). Tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 106–107) se strinjata, da je pogovor z otroki o smrti poglobitnega pomena. O tem se lahko pogovarjajo otroci vseh starosti, seveda primerno njihovem razvojnemu obdobju. Če so otroci že pred travmo osvojili pojme in besedne izraze, bodo ob nesreči mnogo lažje predelali travmatično doživetje. V pripravo šole na krizne dogodke sodi tudi razmislek o vključitvi takih vsebin v učni načrt. V podobi sveta, ki jo posreduje šola, umirajo samo zelo stari ljudje, včasih pa še bolni ali hudobni. Pa vendar so na vsaki šoli, če ne že v vsakem razredu, otroci s takimi izkušnjami, ki vedo, da temu ni tako.

Šola ima nadvse pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do temeljnih življenjskih danosti, do življenja, boleznih, umiranja in žalovanja. Tako kot starši vzgajajo s svojim zgledom, tudi zaposleni v šoli vzgajajo s svojim zgledom, s svojim osebnim odnosom do življenja, boleznih in smrti. Spoznati morajo, da je o teh temah potrebno govoriti in se jim ne izogibati, saj je to zelo pomemben del vzgoje za življenje. Za otroka pogovor o smrti ni nikoli prezgoden in če tega ne storijo, razlog navadno ni v otrocih, ampak v učiteljih in socialnih delavkah ter socialnih delavcih, ki se te teme bojijo (Klevišar 1998: 118–119).

Tako kot je pomemben pogovor o smrti z vsemi otroki v razredu, je potrebno pomisliti tudi na to, da nekateri otroci doma že imajo bolnega in umirajočega starša. V tem primeru ne samo otroci, ampak celotna družina potrebuje strokovno pomoč, saj se v njihovi družini, še preden sploh pride do smrti, pogosto zamenjajo vloge in lahko nastopi kriza. Husebø (2009: 36–37) pravi, da v družinah z umirajočim staršem za druge družinske člane ostane bolj malo časa, kar lahko sčasoma pripelje do velike obremenitve. Socialne delavke in socialni delavci v šolah pa lahko pomagajo družinskim članom tako, da jih podpirajo in omogočijo, da se drug z drugim konstruktivno pogovorijo in si prisluhnejo, da se sogovornik počuti cenjen ter upoštevan. Izjemno pomembno je, da negujejo medsebojno razumevanje in razvijejo dovolj zaupanja, da lahko izražajo dobre in slabe misli ter občutke.

Pomisliti je treba tudi na to, da lahko družino, v kateri imajo na primer bolnega starša, doletijo tudi finančni problemi. V tem primeru je vloga socialne delavke ali socialnega

delavca ta, da družini priskrbi konkretno pomoč, če jo le-ta potrebuje. S tem je mišljena predvsem materialna pomoč, ampak ne v smislu, da se družinskim članom samo trenutno pomaga, ampak bolj dolgoročno, da se bodo lahko ponovno vključili v družbeni sistem in se zmogli sami finančno vzdrževati. Predvsem se poskuša zanje mobilizirati vire na področju naravne socialne mreže. Sicer pa lahko že samo manjše usluge pomoči s strani socialnega delavca ali socialne delavke družini zelo pomagajo. Predvsem to, da vzdržuje stik z družinskimi člani, pazi na to, kako jim gre in jim stoji ob strani ter jih podpira pri vsakdanjem premagovanju življenjskih zadev (Lussi 1990: 94).

Velikokrat pozabljamo, da družina doživi spremembe in potrebuje podporo in pomoč še preden sploh pride do izgube družinskega člana. Najbolj pomembno je, da jih podpremo v zadevah, ki so jim pomembne in jim nudimo pomoč tam, kjer jo potrebujejo. Od vsake družine je odvisno, kaj potrebuje. To je lahko pogovor, občutek da so slišani ali pa priskrba konkretnih materialnih dobrin.

1.11.2 Kdaj je zaradi izgube potrebno poiskati strokovno pomoč?

Ko pride do smrti in otrok izgubi enega od staršev, na vprašanje, kdaj poiskati zanj strokovno pomoč, ni enostavnega odgovora. Osnovno vodilo je, da se pomoč poišče takrat, ko otrok sam, njegova družina in druga naravna okolja ne morejo zadovoljivo pomagati, da otrok preseže svojo stisko (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 56). Velikokrat je potrebna zunanja pomoč ravno zaradi tega, ker otroku bližnji niso zmožni nuditi podpore, ker so sami globoko prizadeti zaradi izgube. Strokovnjaki pa jim lahko v teh primerih pomagajo raziskati vire moči in energijo, ki je iz družine in drugih bližnjih izčrpana (Cerza Kolf 1999: 4).

Včasih je družina preprosto preobremenjena, saj je vse člane dogajanje iztirilo. Pri otroku pa se lahko pojavijo tudi individualni znaki, ki kažejo, da so otroci obtičali v žalosti in je ne morejo izživeti. To lahko v določenih okoliščinah vodi v depresijo (Käch 2009: 170).

Borucky in druge (2004: 26–27) naštevajo reakcije, ki opozarjajo na otrokove težave pri razreševanju stiske, ki se kažejo predvsem v neobičajnem trajanju znakov prizadetosti in v njihovi intenzivnosti. Pomoč strokovnjaka je treba poiskati, če:

- otrok vztrajno zanika smrt,
- zapusti prostor vedno, ko kdo omeni ime umrlega,

- ima dlje časa motnje spanja,
- postane pretirano bojazljiv, določeni strahovi postanejo močnejši,
- neustrezno izraža jezo in je nasilen do drugih,
- se zapre vase ali postane depresiven.

Van Pragh (2000: 20) poleg zgoraj naštetega omenja še:

- izgubo zanimanja za vse, kar je bilo nekoč del njegovega življenja,
- izrazito spremembo prehranjevalnih navad,
- občutje popolnega brezupa in nemoči.

Husebø (2009: 127) dodaja še samouničevalno obnašanje (samomorilske misli ali poskusi samomora, zloraba alkohola ali zdravil).

Če otrok sam in s pomočjo svoje družine ne more premagati stiske zaradi izgube, je torej izredno pomembno, da dobi strokovno pomoč.

1.11.3 Vloga strokovnih delavcev ob in po izgubi

Pri otrocih, ki so izpostavljeni različnim stiskam, ima lahko šola izredno pomembno varovalno vlogo. Psihosocialna klima, podpora učitelja, socialne delavke ali socialnega delavca ter sošolcev delujejo varovalno. Predvsem šolski uspeh otroku pokaže, da zmore obvladovati življenjske naloge, da s svojim delovanjem sam uravnava svoje življenje vsaj na nekem pomembnem področju. To krepi njegovo samopodobo, sposobnost obvladovanja, širi življenjski prostor in spodbuja upe za prihodnost. Za opravljanje take funkcije mora šola zagotavljati kakovostno poučevanje, dobro psihosocialno vzdušje in pripravljenost socialnih delavcev ter socialnih delavk, da otrokom pomagajo (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 28).

Za strokovne delavce je pomembno, da najprej sploh prepoznamo, da otrok žaluje in se zavedamo pomembnosti le-tega. Druga pomembna stvar je, da otroka spremljamo in smo z njim v tem procesu, tako s praktičnega kot čustvenega vidika. Pogosto lahko najbolj pomagamo že samo s tem, da žalujočega poslušamo. Tretja pomembna stvar pa je ta, da jim pomagamo, da grejo naprej in izgubo sprejmejo (Curren 2001: 140).

Če želimo pomagati otroku, je za začetek potrebno zagotoviti varen prostor, v katerem se otroka jemlje resno in spoštljivo, potem pa z empatijo in sočutjem sledimo procesu in

otroka poslušamo. Potrebno je, da podpremo žalovanje in proces žalovanja ter spodbujamo otroka, da izrazi občutke, ki jih doživlja. Vse od žalosti, jeze, tesnobe, obupa in nemoči. Z otrokom se pogovorimo o negativnih in pozitivnih vidikih izgube, osredotočimo se tudi na morebitne prejšnje, nerazrešene izgube, ki jih je doživel. Skupaj z njim raziskujemo cilje in želene izide, pri tem pa nam je vsak najmanjši korak na poti k temu pomemben, ne težimo k temu, da so cilji doseženi takoj (Weinstein 2008: 95). Ker je otrok vedno tudi del nekega okolja in ima okrog sebe vire moči, mu moramo te vire pomagati raziskati, poiskati in poskrbeti, da so mu na voljo ter dostopni. Okolje mora biti prijazno in otroku zagotavljati podporo (Macnab 1989: 68).

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 50) pravita, da je treba prisluhniti otrokovim specifičnim potrebam, povezanim z njegovimi osebnimi lastnostmi in doživljanjem travmatskega dogodka. Potrebno je zaznati tudi otrokove lastne zmogljivosti in strategije obvladovanja, jih krepiti in dopolnjevati z novimi. Najti je treba ravnovesje med zaščito in spodbujanjem otroka, da stori čim več sam zase. V primeru, da ima otrok negativne misli, Beck (v Weinstein 2008: 92) navaja, da je treba te negativne misli in/ali vedenje najprej prepoznati in ubesediti. Kasneje je potrebno skupaj z njim raziskati, s čim lahko to vedenje nadomesti, da bo zanj bolj koristno. Pomagati in podpreti ga je treba pri tem, da razvije nove tehnike obvladovanja.

Socialna delavka ali socialni delavec mora vedeti tudi to, da smrt vpliva na telesno, duševno, družbeno, duhovno in versko dimenzijo. Kadar z otrokom govorimo o smrti, moramo te razsežnosti tudi upoštevati. V obdobju žalovanja otrok občuti odsotnost pokojnega na telesni ravni (ljubljen osebe ne vidi, sliši ter se je ne more dotakniti). Na duševni ravni ga preplavijo močna čustva. Na družbeni ravni izkuša oporo ali zapuščenost od svojih bližnjih. Na duhovni ravni si postavlja vprašanja, ki se tičejo smisla ter smrti. Na verski ravni pa se sooča s svojim verskim prepričanjem in s prepričanjem, ki mu ga ponuja okolica. Paziti moramo, da se mu v vseh teh razsežnostih pridružimo in razumemo, katere potrebe občuti. Samo če smo osredotočeni na otroka, se mu lahko približamo v njegovih doživljanjih in vprašanjih. Če mu umrla oseba manjka telesno, bo otrok potreboval fizično bližino. Če ga preplavijo čustva, jih bo morda želel izraziti in podeliti s kom. Če se počuti samega, pazimo na to, da bo kdo blizu njega, če pa potrebuje tišino, mu omogočimo, da si vzame čas zase. Če ne razume smisla smrti, sprejmemo njegovo nerazumevanje in če sprašuje o verskem prepričanju, spregovorimo z njim o tej temi (Hofer: 42–43).

Pomoč otroku vključuje tudi igro z različnimi igračkami in predmeti, saj lahko preko igre, domišljije in ustvarjalnosti sprostijo svoje občutke tesnobe. Otrok ima lahko z umrlim staršem namišljeni pogovor, mu pove, kar se mu zdi potrebno povedati, morda ga prosi za odpuščanje ali pa izrazi občutke, ki prej še niso bili izraženi. Socialna delavka ali socialni delavec pa lahko na podlagi teh aktivnosti raziskuje, kako se je otrok prilagodil novim okoliščinam brez očeta ali mame in mu zagotovi čustveno varnost ter stabilnost. Strokovnjak otroku ponudi žalovanje znotraj nekega varnega okvira, saj mu še živeči starš zaradi lastnega žalovanja takšne pogoje včasih težko zagotavlja (Worden 1996: 155). Tudi Figley in drugi (1997: 135) se strinjajo, da se moramo zavedati pomembnosti igre, sploh v primeru, če je otrok mlajši. Takrat moramo biti pozorni tako na otrokovo vedenje in besede, kot tudi na pomen igre.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 75–77) navajata glavne smernice za strokovnjake, ki so v pomoč otroku, ki je izgubil enega od staršev:

- Otroku in njegovim svojcem sporočimo, da razumemo, kako težek čas preživljajo in z besedami izrazimo svoje sočustvovanje in žalost zaradi otrokove izgube.
- Izrazimo željo pomagati otroku in obvestimo otrokove sošolce in osebje v šoli o smrti v njegovi družini.
- Smo dosegljivi in na razpolago za kakršno koli obliko pomoči, ki jo otrok potrebuje in tudi za poslušanje. Ko se zgodi smrt v družini, so odrasli pogosto tako prežeti z žalostjo, da jim zmanjkuje časa za poslušanje otroka.
- Omogočimo otroku, da izrazi čim več čustev, tudi negativnih.
- Otrokom pomagamo, če jim ponudimo besednjak za izražanje čustev, kot so hudo mi je, žalosten sem, strah me je. Večina otrok teh izrazov ni vajena uporabljati in s tem, ko jih uporabljajo odrasli, otrokom odpirajo možnost izražanja.
- Otroku praktično pomagamo v vsakodnevnem življenju (npr. ob učnih težavah) in se zavedamo ter pokažemo razumevanje ob tem, da spremenjene družinske okoliščine povzročijo dodatne težave v družini in da lahko žalovanje prizadene otrokovo vsakdanje delovanje in šolsko delo.
- Vsak otrok ima edinstven način odzivanja in smo do teh razlik razumevajoči.
- Pozorni smo na to, kako se otrokovi sošolci odzivajo na njegovo vrnitev v razred in pomagamo otroku, da vzpostavi in vzdržuje dobre odnose z vrstniki.
- Smo v stiku z otrokovim še živečim staršem in s skrbniki ter jim pomagamo.
- Otroku odgovarjamo na njegova vprašanja, vendar ustrezno njegovi zmožnosti

razumevanja. Ne izogibamo se pogovorom o izgubah in smrti.

- Skupaj z otrokom zastavimo uresničljive cilje in dogovore ter naloge. Otroku posredujemo tudi pozitivno videnje prihodnosti.
- V mejah možnega je pomembno nadaljevati z običajnim potekom vsakodnevnega šolskega življenja za žalujočega otroka. Tako se ne bo počutil izključenega iz dogajanj v razredu. Kontinuiteta glede obiskovanja šole, domačih nalog, zunajšolskih obveznosti pa daje otroku tudi občutek, da je v svetu še vedno veliko stalnosti in občutek varnosti.

1.11.4 Pomoč celotni družini

Če imamo možnost, je najbolje delati s celotno družino in ne samo z otrokom. Potrebno se je zavedati, da je družina sistem, v katerem vsi člani vplivajo druga na drugega. Delijo si bivališče, hrano, udobje ter se podpirajo v različnih življenjskih prelomnicah, ena izmed njih pa je lahko tudi izguba člana družine. Določena imajo svoja pravila, vloge in meje, ki družinski sistem ohranjajo v ravnovesju. Ko pa nastopi smrt, v ta sistem nastopi neravnovesje in ravno zato je delo s celotno družino izrednega pomena, saj je to dogodek, ki vpliva na vse člane in cel sistem (Weinstein 2008: 110).

Družina je naravna socialna mreža in praviloma je prva strokovna naloga, da maksimalno aktiviramo njeno moč. Družina je tista, ki definira problem, naloga socialne delavke ali socialnega delavca pa je, da ustvari pogoje za to. Iz tega razloga moramo imeti precizno strokovno znanje, da povabimo družino v proces dogovarjanja in skupnega iskanja (Čačinovič Vogrinčič 1996: 397–398). Da se to zgodi, moramo najprej ustvariti varen prostor, v katerem vsak član pride do besede in odprto govori o smrti, da deli svoje občutke in spomine. Takšna komunikacija krepi podporo in vezi med družinskimi člani ter ustvarja občutek združenosti in povezanosti, kar je najbolj pomembno za otroka, ki to najbolj potrebuje. Pomaga pa tudi drugim članom družine, da se izrazijo in začnejo razumeti občutke drug drugega. Skrivanje občutkov in njihovo potlačevanje lahko namreč vodi v disfunkcionalno vedenje (Figley et al. 1997: 152).

Kot socialne delavke in socialni delavci moramo biti pozorni na vzorce komuniciranja, te z družino ubesediti in ozavestiti. Spodbujati jih moramo tudi pri tem, da komunicirajo direktno drug z drugim (Weinstein 2008: 114). Sploh komunikacija med otrokom in še živečim staršem je pomembna. Če še živeči starš nikoli ne govori o izgubi, si otrok

pogosto predstavlja in se uči, da je to tema, o kateri se ne govori. To lahko otroka odrine iz družine in ga prisili, da žaluje izven doma. Ravno zaradi tega je delo s celotno družino ključnega pomena, saj zagotavlja podporo znotraj samega družinskega sistema. Družinski člani imajo možnost, da izražajo svojo žalost, da odprto komunicirajo in delijo svoje razumevanje smrti, se slišijo in dobijo drug od drugega podporo, ki jo potrebujejo (Worden 1996: 156).

V procesu pomoči člani razpravljajo tudi o vlogah v družini, tudi o tisti, ki jo je imel umrli starš. Ko se člani zavejo, kako se je njihovo življenje po izgubi spremenilo, se lahko dogovorijo, kdo bo prevzel določene vloge, tako da bodo vsi družinski člani zadovoljni (Figley et al. 1997: 153). Marsikatera družina potrebuje pri tem pomoč strokovnjaka, ki članom pomaga, da se prilagodijo izgubi določenih vlog. Družinski sistem je treba obnoviti in v njem ponovno vzpostaviti ravnovesje. Ustrezno prilagoditev na izgubo običajno prinese prav to, da se vloge na novo ubesedijo in ustrezno prerazporedijo. Najprej si člani vloge med sabo dodelijo, se glede njih pogajajo in jih na koncu tudi sprejmejo (Worden 1996: 157).

Ko smo pozorni na komunikacijo, odnose med družinskimi člani, pravila, meje in vloge, pravimo, da delamo na drugi ravni, na ravni družinske dinamike (Čaćinovič Vogrinčič 2006: 113). Tudi družine, ki so izgubile enega od članov, potrebujejo takšno pomoč, saj se pogosto znajdejo v novih vlogah, doživljajo hudo bolečino in se soočajo z novimi izzivi. Ni dovolj, da se kot socialne delavke in socialni delavci osredotočimo na prvo raven (npr. družini pomagamo, da dobi finančno pomoč ali druge materialne stvari, da otrok dobi pokojnino ali jim pomagamo kriti stroške pogreba). Košak (2000: 349) razmišlja, da se mogoče zaradi tega, ker je govoriti o smrti še vedno tabu, tako malo socialnih delavcev in socialnih delavk odloča za delo na tem področju. Po drugi strani pa bi morali biti ravno oni tisti, ki bi razbijali ta tabu, saj imajo veliko znanja o družini in znanja o po-moči. Se pa največkrat srečujejo s to pomočjo samo posredno, ko gre za materialne oblike pomoči, saj svojci le redko pridejo po pomoč sami zaradi duševne stiske ob izgubi drage osebe (Košak 2000: 349). Poleg tega, da članom družine zagotovimo pomoč, ki jim pripada, je treba vedno družino povabiti tudi v delovni odnos, v katerem skupaj raziskujemo vire moči in soustvarjamo spremembe. Socialna delavka ali socialni delavec se mora zavedati, da se družine ob izgubi družinskega člana pogosto soočajo s številnimi izzivi. Mešl in Kodele (2016: 62) pa pravita, da so tudi družine s številnimi izzivi odporne. Pri tem je pomembno, da strokovnjak odpornost družinskih članov prepozna, krepi in skupaj z družino načrtuje

želeno spremembo. Družinske člane je treba podpreti, da bodo spremembe lahko dosegli.

1.11.5 Skupine za samopomoč

Tudi skupine za samopomoč so v primeru izgube zelo smiselne, sploh če oseba ne dobi ustrezne podpore in pomoči v svoji družini in okolju. V teh skupinah so vključeni ljudje, ki imajo enake stiske in potrebe in jih rešujejo tako, da si medsebojno pomagajo in se podpirajo. Macnab (1989: 218) našteva, kaj vse omogočajo skupine za samopomoč žalujočemu:

- občutek pripadnosti, istovetnosti in zaupanja,
- občutek vključenosti, motivacije in upanja,
- večjo samozavest,
- drugačen pogled na situacijo in na razpoložljive vire,
- priskrbo virov (od hrane in do smernic, kako naprej ter znanja).

Otroku takšna skupina zagotavlja varen prostor, v katerem dobi podporo in lahko izraža svoja čustva, ne da bi ga skrbela prisotnost in mnenje družinskih članov. Prisotnost drugih članov, ki so tudi doživeli izgube, pa mu da občutek, da v tej izkušnji ni sam (Worden 1996: 153–154).

Žalujoča oseba dostikrat potrebuje stik z nekom, ki je sam doživel isto, ima podobne misli, čustva in občutja. Že sam skupen jok in skupne tolažbe učinkujejo blagodejno. Čeprav nihče ne more drugemu odvzeti bolečine, postane slednja vsaj za kratek čas manjša, ker jo z nekom deliš. Žalujoči ima lahko po določenem času namreč občutek, da so bližnji postali manj strpni do njegove žalosti (Nemetschek 2000: 64–65). Tudi Klevišar (1998: 86) se strinja, da marsikdo po določenem času doma nima več možnosti govoriti o svoji stiski in ravno zato so skupine za samopomoč tako dragocene. Njihova pozitivna stran pa je tudi ta, da lahko žalujoči bolj objektivno pogleda na svojo bolečino in se sooči z drugimi.

V Sloveniji obstaja društvo Hospic, ki se ukvarja tudi z žalovanjem otrok in mladostnikov, ki so izgubili bližnjo osebo. Izvaja program, ki je prilagojen starostni skupini med petim in sedemnajstim letom. Otrokom in mladostnikom nudijo podporo v žalovanju, se povezujejo z osnovnimi šolami, predvsem s socialnimi delavci in socialnimi delavkami ter s tem vzpostavljajo podporno okolje, s katerim lajšajo občutek izolacije in drugačnosti, ki ga povzroča žalovanje. Program podpore izvajajo v obliki delavnic in tabora, nudijo pa tudi

individualno svetovanje. Sploh delavnice in tabor omogočajo otrokom stik z vrstniki, ki imajo podobno izkušnjo. Otroci se tako odprejo drug drugemu, spregovorijo o pokojnem in svojem odnosu z njim ter prepoznajo svoje občutke, ki jih doživljajo ob izgubi. Vse to omogoča otroku, da izgubo preboleva varno in se lažje vključi v vsakdanje življenje (<http://www.hospic.si/programi/zalovanje-otrok-in-mladostnikov/>).

2 OPREDELITEV PROBLEMA

Čeprav je smrt nekaj naravnega, nekaj kar doleti vsakega, še vedno ostaja tabu. Marsikdo se tej temi izogiba in jo želi potlačiti. Sploh otrokom se o tem pove premalo, saj se odraslim zdi, da je tema smrti zanje pretežka. Za raziskavo sem se odločila, ker sem sama doživela smrt očeta in ko gledam nazaj, bi v tistem času potrebovala, da bi se ljudje o tem z mano pogovarjali, doživela pa sem ravno nasprotno. Tako v šoli kot drugje so se obnašali, kot da se to ni zgodilo, če pa je že slučajno do te teme prišlo, je bilo vidno, da je ljudem neprijetno, da se jim smilim in želijo pogovor hitro preusmeriti drugam. Zdaj, ko je od tega dogodka minilo že kar nekaj let, sem velikokrat razmišljala tudi o tem, da bi se bilo dobro o tem pogovarjati z otroki že prej, sama pred izkušnjo izgube očeta namreč nisem doživela niti doma niti v šoli kakšnega pogovora o smrti. Niti pomislila nisem, da lahko doživim kaj takšnega. Če je smrt del življenja, se mi zdi narobe, da jo tabuiramo.

Kot pravi Van Praagh (2000: 5), bi kot družba raje skrili in zanikali smrt ter izgubo, namesto da bi jo sprejeli in se o njej poučili. Tudi zaradi tega nimamo razvitih načinov, s katerimi bi se spoprijeli z dogodkom in ne vemo, kako naj žalujemo.

Spomnim se, da sem si sama v obdobju žalovanja velikokrat postavljala vprašanja, na katera si nisem znala odgovoriti. Nisem vedela ali so določeni občutki in čustva, ki sem jih doživljala, v redu ali ne. To področje si želim raziskati, ker me zanima, kakšne so bile izkušnje mladih odraslih, ki so izgubili starša v obdobju osnovne šole, natančneje od enajstega do petnajstega leta starosti. Izvedeti želim, koliko je bila tema smrti pri otrocih, ki so doživeli izgubo starša, že pred izkušnjo izgube tema njihovega razmišljanja, kakšen je bil njihov proces žalovanja in kako so se otroci s smrtjo starša soočali, kako so jo zmogli preživeti, na kaj so se oprli, ali so dobili ob izgubi in v procesu žalovanja kakšno pomoč, in če so jo, kakšna je ta pomoč bila. Izvedeti želim tudi, kakšno podporo in pomoč bi te osebe po njihovem mnenju potrebovale.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Na podlagi prebrane literature in tem, ki me zanimajo, želim odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Ali so imeli intervjuvanci že pred izkušnjo izgube starša priložnost govoriti in razmišljati o smrti, in če so, s kom so o tem govorili, na kakšen način ter kakšno je

bilo njihovo razmišljanje o smrti takrat?

- Kakšen je bil njihov proces žalovanja?
- Kako so se sami soočali z izgubo starša, kako so jo zmogli preživeti, na kaj so se oprli?
- Ali so dobili ob izgubi in v procesu žalovanja kakšno pomoč, in če so jo, kakšna je ta pomoč bila? Kaj jim je bilo v pomoč, kaj jim je proces žalovanja otežilo?
- Kakšno podporo in pomoč bi po njihovem mnenju ob izgubi in v procesu žalovanja potrebovali?

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Moja raziskava je kvalitativna. Zanj sem se odločila zato, ker me zanimajo predvsem besedni opisi in ne toliko številke. To je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, tudi gradivo je obdelano in analizirano na besedni način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili (Mesec 2007: 11).

Raziskava pa je tudi eksplorativna. Takšne raziskave so uvod v spoznavanje nekega področja problematike, prvi korak na neznanem področju. To so raziskave, katerih namen je odkriti probleme, jih formulirati in postaviti preverljive hipoteze. V eksplorativnih raziskavah se seznanimo z nekaterimi osnovnimi značilnostmi novega pojava ali področja problematike in se pripravimo za kasnejša natančnejša in bolj poglobljena raziskovanja. Značilnost teh študij je, da pri zbiranju gradiva uporabljajo več različnih postopkov, kot npr. opazovanje z udeležbo, razgovore s sodelujočimi, analizo dokumentov in proizvodov materialne ter duhovne kulture kake skupine ali skupnosti. Druga značilnost teh raziskav pa je, da si ne prizadevamo proučiti celotne populacije ali reprezentativnega vzorca, ampak se pogosto omejimo na manjše število primerov ali celo opišemo le en sam primer (Mesec 2009: 80).

3.2 MERSKI INSTRUMENT IN VIR PODATKOV

Merski instrument, ki sem ga uporabila v svoji raziskavi, so vodila za delno strukturiran intervju. Delno strukturiran zato, ker sem pri nekaterih osebah med intervjujem postavljala še dodatna vprašanja, ki so me zanimala. Vodila za intervju so v prilogi naloge (Priloga 1).

Prvi sklop vprašanj se nanaša na umeščenost teme smrti v družbo in če so se otroci, ki so izgubili enega od staršev, imeli priložnost o tem s kom pogovarjati že pred samim dogodkom izgube, s kom so o tem govorili, na kakšen način in kakšno je bilo njihovo razmišljanje o smrti takrat. Drugi sklop vprašanj se nanaša na izgubo enega od staršev, predvsem, kaj so otroci doživljali ob smrti, kako bi opisali svoj proces žalovanja in kako so se z njo soočali oziroma na kaj so se oprli, da so jo zmogli preživeti. Tretji sklop vprašanj se nanaša na pomoč (pomoč bližnjih in strokovna pomoč), ki so jo otroci ob izgubi enega

od staršev dobili in kakšno pomoč bi potrebovali. Zadnji del pa vsebuje vprašanja o tem, kaj jim je bilo v času žalovanja najbolj v pomoč in kaj jim je žalovanje otežilo.

Vir podatkov je bilo sedem oseb, ki so izgubile enega od staršev od enajstega do petnajstega leta starosti.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacijo predstavljajo mlade odrasle osebe, stare od devetnajst do šestindvajset let, ki so v obdobju osnovne šole, natančneje od enajstega do petnajstega leta starosti, izgubile katerega od staršev. Da sem intervjuje opravila z odraslimi osebami, sem se odločila zato, ker je od izgube minilo že nekaj let in sem predvidevala, da bodo zato o izkušnji izgube lažje govorili. Osebe, ki so se s smrtjo bližnjega soočile po enajstem letu starosti, sem izbrala zato, ker otroci šele takrat začnejo doživljati smrt in žalovanje podobno kot odrasli. Prej se smrti sicer zavedajo, po tem obdobju pa jo dojemajo kot neizbežen biološki dogodek, kot nekaj dokončnega in nekaj, kar bo doletelo tudi njih.

Vzorec raziskave je priložnostni, saj sem intervjuvala osebe, ki so mi bile kot raziskovalki najbolj dostopne. Navezala sem stik s tistimi osebami, za katere sem vedela, da so izgubili enega od staršev, za nekatere od njih pa sem izvedela preko prijateljev in znancev. Vzorec sestavlja pet deklet in dva fanta. Prizadevala sem si, da bi dobila čim bolj raznolike zgodbe, ampak na to nisem imela dosti vpliva, ker oseb, ki so izgubile enega od staršev v obdobju od enajstega do petnajstega leta in so danes stare od devetnajst do šestindvajset let, ne poznam veliko, niti jih niso poznali drugi.

Tabela 3.1: Lastnosti vzorca

INTERVJU	STAROST INTERVJU VANCA	SPOL INTERVJU VANCA	STAROST OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV	OKOLIŠČINE SMRTI ENEGA OD STARŠEV
A	25 let	ženski	14 let	Oče je zaradi podhladitve umrl
B	20 let	ženski	11 let	Oče se je utopil
C	22 let	moški	13 let	Mama je imela prometno nesrečo
D	20 let	moški	12 let	Mama je imela raka
E	25 let	ženski	11 let	Mama je imela raka
F	23 let	ženski	13 let	Oče je storil samomor
G	20 let	ženski	11 let	Oče je umrl v prometni nesreči

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Najprej sem z vsemi osebami, s katerimi sem imela namen opraviti intervju, vzpostavila stik. Vsakemu sem predstavila temo raziskovanja, njen namen, kako dolgo bo pogovor približno trajal, skušala pa sem se tudi dogovoriti za termin in kraj srečanja. Vse intervjuje sem opravila osebno med 25. 1. 2017 in 10. 2. 2017. Tri intervjuje sem opravila na svojem domu, štiri pa na domu intervjuvancev. Kraj srečanja je bil želja intervjuvanca. Ker so teme občutljive, sem zagotovila, da je bilo okolje mirno in sproščeno ter zasebno. Takrat, ko je bil intervju izveden pri meni doma, sem zagotovila, da sem bila v tistem času sama in da je bilo čim manj motečih dejavnikov. Tudi, ko je bil intervju izveden pri kom drugem, so bili pogoji enaki. Pogovori so trajali okrog ene ure. Če sem imela občutek, da je intervjuvancem na določena vprašanja neprijetno odgovarjati in so bili zato odgovori krajši, sem to spoštovala in spraševala samo do točke, do katere sem čutila, da lahko grem. Vse pogovore sem snemala z mobilnim telefonom. Dovoljenje za snemanje sem pridobila od vseh intervjuvancev na začetku snemanja. Anonimnost je bila zagotovljena. Zaradi snemanja sem se lahko veliko bolj osredotočila na sam pogovor.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Zbrano gradivo sem obdelala in analizirala kvalitativno, torej brez merskih postopkov, ampak na besedni način ter ročno, natančneje z metodo kvalitativne analize. Izhodišče za kvalitativno obdelavo so bili odgovori intervjuvancev. Intervjuje sem poimenovala s črkami A, B, C, D, E, F in G. Ker so bili vsi pogovori snemani, sem jih najprej dobesedno zapisala na računalnik in jih nato uredila (zapisane intervjuje hranim doma in jih zaradi preobsežnosti ne prilagam k nalogi). Izjave, ki za raziskavo niso relevantne, sem izpustila, podčrtala pa sem relevantne izjave, to so bile besede, besedne zveze ali stavki. Te sem nato vnesla v tabelo, kamor sem vpisala tudi šifre izjav. Vsakemu intervjuju sem določila pripadajoče vprašanje in številko izjave, torej A1.1 (intervju A, prvo vprašanje in prva izjava), A1.2 (intervju A, prvo vprašanje in druga izjava), A1.3 (intervju A, prvo vprašanje, tretja izjava) in tako dalje. Nato sem odprto kodirala, relevantnim izjavam sem pripisala kode. V nadaljevanju prikazujem primer, celoten postopek pa je razviden v prilogi (Priloga 3).

Tabela 3.2:Primer odprtega kodiranja

UMEŠČENOST SMRTI V DRUŽBO

Kako meniš, da je tema smrti umeščena v našo družbo?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A1.1	Jaz mislim, da ljudje o tem ne govorijo radi.	Izogibanje temi
A1.2	Če je človek star, je nekak ljudem normalno, da umre.	Starost
A1.3	Večini je tudi neprijetno o tem govorit.	Neprijetna tema
A1.4	So zmeri vsi šokirani, ko nekdo umre, tk kot da to ne bi bilo neki normalnega.	Šok za družbo
A1.5	Zdi se mi, da je tabu.	Tabu
B1.1	Tisti, ki so že imeli kakšno izkušnjo s smrtjo, se o njej veliko raje pogovarjajo, tisti, ki te izkušnje nimajo, se o tem ne pogovarjajo radi.	Pretekle izkušnje
B1.2	Tisti, ki jim je nekdo umrl, imajo manj zadržkov in predsodkov.	Pretekle izkušnje
B1.3	tisti, ki jim ni še umrl nihče, ne bojo nikoli razumeli tistih, ki to izkušnjo imajo.	Pretekle izkušnje
B1.4	Smrt ni tema, o kateri bi radi ljudje govorili,	Izogibanje temi
B1.5	neprijetno jim je.	Neprijetna tema
C1.1	Noben noče, da se naredi.	Nezaželen dogodek
C1.2	noben ne ve, kak je, ko enkrat umreš pa se je zato vsak boji.	Strah
C1.3	Če je človek star, jo je velik lažje sprejet. Če je pa mlad, pa na hitro zboli ali pa ima nesrečo, je pa ni tk enostavno sprejet.	Starost
D1.1	o tem noče noben razmišljat, dokler se ne naredi.	Izogibanje temi
D1.2	Strah nas je, da nam kdo od naših umre pa strah nas je, da bomo mi umrli.	Strah
D1.3	Nas je strah, ker noben ne ve, kak sploh zgleda smrt.	Strah
D1.4	nobenem ni fajn razmišljat o stvareh, ki se jih bojimo.	Strah
E1.1	Menim, da je smrt še danes velika tabu tema.	Tabu
E1.2	O njej se nočemo pogovarjati.	Izogibanje temi

E1.3	Se bojimo, da če bomo o tem govorili, bomo smrt na nek način priklicali.	Strah
E1.4	Takšne stvari, s katerimi se nočemo soočiti, potlačimo in se jim izognemo.	Izogibanje temi
E1.5	Dosti težje se mi je pogovarjati o smrti z osebami, ki tega še niso izkusile.	Pretekle izkušnje
E1.6	Veliko jih hoče kar hitro zamenjati temo, ker so najbrž sami v takšni zadregi.	Izogibanje temi
E1.7	S posamezniki, ki so smrt bližnjega že izkusili, se o tem dosti lažje pogovarjam, ker zaradi izkušenj tudi oni o tem lažje govorijo.	Pretekle izkušnje
F1.1	Ljudje se o tem nočemo pogovarjati ravno veliko.	Izogibanje temi
F1.2	Če je smrt pričakovana, mogoče o tem ljudje lažje govorijo, če pa ni pričakovana in je nenadna, pa je to za vse bolj kot ne šok.	Okoliščine smrti
F1.3	Lažje sprejmemo, če umre star človek, kot pa mlad. Za starega človeka je to nekaj naravnega, za mladega pa ne.	Starost
F1.4	Zdi se mi, da se družba pogovorom in nasploh smrti izogiba.	Izogibanje temi
F1.5	Smo nemočni, ker se ne znamo z njo soočiti in si pomagati.	Nemoč
G1.1	razmišljanje o smrti in umiranju na splošno različno od človeka do človeka.	Pojem, ki ga vsak doživlja drugače
G1.2	se vsak človek na tem svetu boji smrti same.	Strah
G1.3	Da ljudje radi govorijo o tej temi, se mi ne zdi,	Neprijetna tema
G1.4	ampak včasih splet okoliščin privede do tega, da se tej temi ne moremo izogniti.	Neizogibna tema
G1.5	Občutki pri govoru o smrti pa definitivno niso lepi, ne glede na to, če se pogovarjamo o smrti bližnjih ali pa smrti nekoga, ki ga nismo poznali.	Neprijetna tema

Po odprtem kodiranju sem se lotila osnega kodiranja. Določila sem kategorije (kjer sem lahko določila podkategorije, sem zapisala še te). Pod kategorijami oziroma podkategorijami sem napisala kode in zraven njih šifre izjav. Spodaj sem zapisala še izjave s šiframi. V nadaljevanju navajam primer, celoten postopek pa je razviden v prilogi (Priloga 3).

Primer osnega kodiranja:

1. UMEŠČENOST SMRTI V DRUŽBO

TEMA SMRTI

- Izogibanje temi → A1.1, B1.4, D1.1, E1.2, E1.4, E1.6, F1.1, F1.4

(Jaz mislim, da ljudje o tem ne govorijo radi. - A1.1; Smrt ni tema, o kateri bi radi ljudje govorili - B1.4; o tem noče noben razmišljati, dokler se ne naredi. - D1.1; O njej se nočemo pogovarjati. - E1.2; Takšne stvari, s katerimi se nočemo soočiti, potlačimo in se jim izognemo. - E1.4; Veliko jih hoče kar hitro zamenjati temo, ker so najbrž sami v takšni zadregi. - E1.6; Ljudje se o tem nočemo pogovarjati ravno veliko. - F1.1; Zdi se mi, da se družba pogovorom in nasploh smrti izogiba. - F1.4)

- Neprijetna tema → A1.3, B1.5, G1.3, G1.5

(Večini je tudi neprijetno o tem govoriti. - A1.3; neprijetno jim je. - B1.5; Da ljudje radi govorijo o tej temi, se mi ne zdi - G1.3; Občutki pri govoru o smrti pa definitivno niso lepi, ne glede na to, če se pogovarjamo o smrti bližnjih ali pa smrti nekoga, ki ga nismo poznali. - G1.5)

- Tabu → A1.5, E1.1

(Zdi se mi, da je tabu. - A1.5; Menim, da je smrt še danes velika tabu tema. - E1.1)

- Neizogibna tema → G1.4

(ampak včasih splet okoliščin privede do tega, da se tej temi ne moremo izogniti. - G1.4)

- Nezaželen dogodek → C1.1

(Noben noče, da se naredi. - C1.1)

- Pojem, ki ga vsak doživlja drugače → G1.1

(razmišljanje o smrti in umiranju na splošno različno od človeka do človeka. - G1.1)

OBČUTKI, KI JIH SMRT PRI LJUDEM VZBUJA

- Strah → C1.2, D1.2, D1.3, D1.4, E1.3, G1.2

(noben ne ve, kak je, ko enkrat umreš, pa se je zato vsak boji. - C1.2; Strah nas je, da nam kdo od naših umre pa strah nas je, da bomo mi umrli. - D1.2; Nas je strah, ker noben ne ve, kak sploh zgleda smrt. - D1.3; nobenem ni fajn razmišljati o stvareh, ki se

jih bojimo - D1.4; Se bojimo, da če bomo o tem govorili, bomo smrt na nek način priklicali. - E1.3; se vsak človek na tem svetu boji smrti same. - G1.2)

- Šok za družbo → A1.4

(So zmeri vsi šokirani, ko nekdo umre, tk kot da to ne bi bilo neki normalnega. - A1.4)

- Nemoč → F1.5

(Smo nemočni, ker se ne znamo z njo soočati in si pomagati. - F1.5)

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA RAVNANJE S SMRTJO

- Pretekle izkušnje → B1.1, B1.2, B1.3, E1.5, E1.7

(Tisti, ki so že imeli kakšno izkušnjo s smrtjo, se o njej veliko raje pogovarjajo, tisti, ki te izkušnje nimajo, se o tem ne pogovarjajo radi. - B1.1; Tisti, ki jim je nekdo umrl, imajo manj zadržkov in predsodkov. - B1.2; tisti, ki jim ni še umrl nihče, ne bojo nikoli razumeli tistih, ki to izkušnjo imajo. - B1.3; Dosti težje se mi je pogovarjati o smrti z osebami, ki tega še niso izkusile. - E1.5; S posamezniki, ki so smrt bližnjega že izkusili, se o tem dosti lažje pogovarjam, ker zaradi izkušenj tudi oni o tem lažje govorijo. - E1.7)

- Starost → A1.2, C1.3, F1.3

(Če je človek star, je nekak ljudem normalno, da umre. - A1.2; Če je človek star, jo je velik lažje sprejet. Če je pa mlad pa na hitro zboli ali pa ima nesrečo, je pa ni tk enostavno sprejet. - C1.3; Lažje sprejmemo, če umre star človek, kot pa mlad. Za starega človeka je to nekaj naravnega, za mladega pa ne. - F1.3)

- Okoliščine smrti → F1.2

(Če je smrt pričakovana, mogoče o tem ljudje lažje govorijo, če pa ni pričakovana in je nenadna, pa je to za vse bolj kot ne šok. - F1.2)

Na podlagi kategorij in kod sem oblikovala rezultate, ki jih bom predstavila v naslednjem poglavju. Rezultate sem razdelila v 17 kategorij, ki sem jih dobila z osnim kodiranjem (1. Umeščenost smrti v družbo, 2. Pogovor o smrti pred izkušnjo izgube enega od staršev, 3. Oseba, s katero so žalujoči govorili o smrti pred izgubo enega od staršev, 4. Razlaga smrti otroku pred izkušnjo izgube enega od staršev, 5. Doživljanje otroka ob pogovoru o smrti, 6. Okoliščine smrti enega od staršev, 7. Doživljanje ob smrti enega od staršev, 8. Proces žalovanja, 9. Soočanje z izgubo enega od staršev, na kaj so se otroci oprli, da so jo zmogli

preživeti, 10. Prisotnost pomoči bližnjih ob izgubi enega od staršev, 11. Vrsta pomoči bližnjih ob izgubi enega od staršev, 12. Potrebna pomoč bližnjih ob izgubi enega od staršev, 13. Prisotnost strokovne pomoči ob izgubi enega od staršev, 14. Vrsta strokovne pomoči ob izgubi enega od staršev, 15. Potrebna strokovna pomoč ob izgubi enega od staršev, 16. Kaj je otrokom ob izgubi enega od staršev najbolj pomagalo, 17. Dejavniki, ki so žalovanje otežili).

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

Vzorec je majhen, obsega 7 oseb, zato ugotovitev ne morem posplošiti na celotno populacijo. Ugotovitve se nanašajo samo na vzorec iz moje raziskave. Če bi intervjuje opravila z več osebami, bi bili rezultati morda drugačni, ampak je bilo zaradi občutljivosti teme sogovornike težko najti.

V tem poglavju so predstavljeni rezultati, ki so razdeljeni po glavnih kategorijah. Kjer sem določila podkategorije, sem te podčrtala. Kode, na katere sem se uprla, sem označila krepko. Kode sem podkrepila z izjavami intervjuvancev, te sem zapisala v ležečem tisku in jim dopisala številko izjave. Pod rezultati sem zapisala še razpravo, ki je za večjo preglednost v ležečem tisku.

4.1 UMEŠČENOST SMRTI V DRUŽBO

Pogovore z intervjuvanci sem začela z vprašanjem, kako je tema smrti umeščena v našo družbo. Največ jih je menja, da med ljudmi prevladuje **izogibanje tej temi** (*Jaz mislim, da ljudje o tem ne govorijo radi.* - A1.1; *Smrt ni tema, o kateri bi radi ljudje govorili* - B1.4; *o tem noče noben razmišljat, dokler se ne naredi.* - D1.1; *O njej se nočemo pogovarjati.* - E1.2; *Takšne stvari, s katerimi se nočemo soočiti, potlačimo in se jim izognemo.* - E1.4; *Veliko jih hoče kar hitro zamenjati temo, ker so najbrž sami v takšni zadregi.*- E1.6; *Ljudje se o tem nočemo pogovarjati ravno veliko.* - F1.1; *Zdi se mi, da se družba pogovorom in nasploh smrti izogiba.* - F1.4) in da je smrt za ljudi **neprijetna tema** (*Večini je tudi neprijetno o tem govoriti.* - A1.3; *neprijetno jim je.* - B1.5; *Da ljudje radi govorijo o tej temi, se mi ne zdi* - G1.3; *Občutki pri govoru o smrti pa definitivno niso lepi, ne glede na to, če se pogovarjamo o smrti bližnjih ali pa smrti nekoga, ki ga nismo poznali.* - G1.5). Čeprav je **tema smrti neizogibna** (*ampak včasih splet okoliščin privede do tega, da se tej temi ne moremo izogniti.* - G1.4), sta dve sogovornici mnenja, da je smrt v družbi še dandanes **tabu** (*Zdi se mi da je tabu.* - A1.5; *Menim, da je smrt še danes velika tabu tema.* - E1.1). Smrt je **nezaželen dogodek** (*Noben noče, da se naredi.* - C1.1), sicer pa je to **pojem, ki ga vsak doživlja drugače** (*razmišljanje o smrti in umiranju na splošno različno od človeka do človeka.* - G1.1).

Intervjuvanci so govorili tudi o občutkih, ki jih smrt pri ljudem vzbuja. Štirje so omenili, da ljudje čutijo **strah** pred smrtjo (*noben ne ve kak je ko enkrat umreš pa se je zato vsak*

boji. - C1.2; Strah nas je, da nam kdo od naših umre pa strah nas je, da bomo mi umrli. - D1.2; Nas je strah, ker noben ne ve, kak sploh zgleda smrt. - D1.3; nobenem ni fajn razmišljati o stvareh, ki se jih bojimo - D1.4; Se bojimo, da če bomo o tem govorili, bomo smrt na nek način priklicali. - E1.3; se vsak človek na tem svetu boji smrti same. - G1.2). Čeprav je smrt naraven pojav, je takrat, ko se zgodi, to **šok za družbo** (So zmeri vsi šokirani ko nekdo umre, tk kot da to ne bi bilo neki normalnega. A1.4). Ker se z njo ne znamo soočati in si pomagati, ena sogovornica meni, da smrt v ljudeh vzbuja **nemoč** (Smo nemočni, ker se ne znamo z njo soočati in si pomagati. - F1.5).

Dejavniki, ki vplivajo na ravnanje s smrtjo, so **pretekle izkušnje**, intervjuvanci so omenili, da veliko lažje govorijo o smrti s tistimi, ki so tudi sami izkusili smrt bližnjega (Tisti, ki so že imeli kakšno izkušnjo s smrtjo, se o njej veliko raje pogovarjajo, tisti, ki te izkušnje nimajo, se o tem ne pogovarjajo radi. - B1.1; Tisti, ki jim je nekdo umrl, imajo manj zadržkov in predsodkov. - B1.2; tisti, ki jim ni še umrl nihče, ne bojo nikoli razumeli tistih, ki to izkušnjo imajo. - B1.3; Dosti težje se mi je pogovarjati o smrti z osebami, ki tega še niso izkusile. - E1.5; S posamezniki, ki so smrt bližnjega že izkusili, se o tem dosti lažje pogovarjam, ker zaradi izkušenj tudi oni o tem lažje govorijo. - E1.7). Dejavnik, ki vpliva na ravnanje s smrtjo, je tudi **starost**, če umre star človek, je to za ljudi veliko bolj sprejemljivo, kot če umre človek, ki je mlad (Če je človek star, je nekak ljudem normalno, da umre. - A1.2; Če je človek star, jo je velik lažje sprejet. Če je pa mlad pa na hitro zbolil ali pa ima nesrečo, je pa ni tk enostavno sprejet.- C1.3; Lažje sprejmemo, če umre star človek, kot pa mlad. Za starega človeka je to nekaj naravnega, za mladega pa ne. - F1.3). Pomembne so še **okoliščine smrti**, predvsem v smislu, če je smrt pričakovana ali ne. Če ni pričakovana, jo ljudje težje sprejmejo (Če je smrt pričakovana, mogoče o tem ljudje lažje govorijo, če pa ni pričakovana in je nenadna, pa je to za vse bolj kot ne šok. - F1.2).

Ugotavljam, da je tema smrti tema, ki se ji ljudje izogibajo in se jim zdi neprijetna. Kljub temu, da je del življenja in nekaj naravnega, je smrt nezaželen dogodek in še vedno predstavlja tabu. To, da ljudje o njej nočejo govoriti in razmišljati, bi pripisala temu, da v njih vzbuja neprijetne občutke, kot sta strah in nemoč. Strah vzbuja predvsem zato, ker je to nekaj nepoznanega in nihče ne ve, kako smrt pravzaprav zgleda, nemoč pa zaradi tega, ker z njo ne znamo ravnati in se spoprijeti.

Skleпам, da osebe, ki so same izkusile smrt, o tem nekoliko lažje govorijo. Kar pet intervjuvancev mi je povedalo, da o tem govori brez težav, vendar veliko lažje z osebami, ki

so tudi same doživele smrt. Predvidevam da zato, ker imajo skupno izkušnjo in zaradi tega drug drugega razumejo ter so si bližje. Ker so smrt doživeli, imajo do nje manj zadržkov in predsodkov.

Čeprav umirajo ljudje vseh starosti in ne nujno stari in bolni, je za ljudi veliko lažje sprejeti, če umre star človek oziroma človek, za katerega se smrt npr. zaradi bolezni že dlje časa pričakuje. O tem govori tudi M. Klevišar (1998: 118), ki pravi, da se misel na smrt odriava, češ da bomo o tem razmišljali, ko bomo stari, pa čeprav okrog nas umirajo tudi otroci in njihovi starši. Če bi se o smrti več pogovarjali in je ne bi tako izrivali, bi bili verjetno laže kos vsem stiskam, ki so povezane z umiranjem in žalovanjem.

4.2 POGOVOR O SMRTI PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV

Eno od vprašanj, ki sem ga zastavila intervjuvancem, je bilo, koliko je bil pri njih prisoten pogovor o smrti pred izkušnjo izgube enega od staršev. Zanimalo me je, če bila tema smrti že pred smrtjo enega od staršev, tema pogovorov. Pet jih je odgovorilo, da so bili deležni **nekaj pogovora** o smrti (*Drugače ne, smo pa govorili o tem na splošno pri verouku.* - B2.1; *mogoč mal, čist tk priložnostno je bilo omenjeno.* - C2.1; *Malo verjetno že.* - D2.1; *vem, da so mi starši malce razložili, kaj se je zgodilo.* - E2.1; *Pogovorov o smrti pred izgubo očeta nisem imela ravno dosti.* - G2.1), dva pa sta odgovorila, da so se o smrti pogovarjali več in je torej **pogovor o smrti bil prisoten** pred samim dogodkom (*Ja sem.* - A2.1; *Ja* - F2.1).

Razlogi za pogovor o smrti so bili različni. Trije sogovorniki so povedali, da je bil razlog, da so odrasli govorili z njimi o smrti, **smrt starih staršev** (*Spomnim se, da je umrl star ata, mel je raka na grlu.* - A2.2; *se mi zdi, da samo takrat, ko je umrla stara mama.* - D2.2; *Pri 5 letih umrla stara mama.* - E2.2), razlogi za pogovor so bili tudi **smrt sorodnika ali znanca** (*Ko mi je družina rekla za kakšnega sorodnika ali znanca, da ga ni več z nami* - G2.2), **smrt hišnega ljubljence** (*pač naš pes je umrl.* - C2.2), **smrt lika v knjigi** (*mi je mama brala ob večerih različne knjige oziroma zgodbe. Kadarkoli je od likov v zgodbi kdo umrl, pa čeprav samo neka žival, mi je bilo ob tem zelo hudo.* - F2.2), z eno intervjuvanko pa so starši govorili o tej temi zaradi smrti starega očeta in **strahu pred smrtjo**, ki se je posledično razvil (*Bila sem še ful majhna pa me je bilo strah, da bom umrla. Strah me je bilo, da bojo vsi okoli mene pomrli, pa pol še to, da bom jaz umrla oz. bojo vsi mislili, da sem mrtva, ampak v resnici sploh ne bom in me bojo živo zakopali. O*

temu sem zlo dostikrat razmišljala, včasih spat nisem mogla. - A2.3).

Ugotavljam, da so se imeli vsi intervjuvani možnost pogovarjati o smrti pred dogodkom izgube enega od staršev. Presenetilo pa me je, da jih je pet od sedmih reklo, da je bilo tega pogovora bolj malo. Glede na to, da je tema smrti pomembna in del življenja, sem pričakovala, da so o tem govorili več. Odrasli so z otroki načeli pogovor o smrti največkrat zaradi smrti starih staršev in drugih izgub, ki so se zgodile. Pomembno pa je, da se o smrti govori, še preden se otrok z njo sreča. O tem govori Hofer (2004: 40), ki pravi, da je ta pogovor treba opraviti še preden v družini nastopi žalovanje, saj je takrat čustven naboj prevelik, da bi dovolil jasen in konstruktiven prvi pogovor o smrti. Odrasli s pogovorom o smrti otroku tudi prihranijo, da bi razvil grozovite teorije o njej. To bi povezala z izkušnjo intervjuvanke, ki je bila deležna pogovora o smrti zaradi izgube starega očeta in velikega strahu pred smrtjo, ki ga je zaradi tega dogodka začela doživljati. Razmišljam, da če bi bila deležna pogovora o smrti prej, še preden je doživela smrt starega očeta, mogoče ne bi razvila tako velikega strahu.

4.3 OSEBA, S KATERO SO ŽALUJOČI GOVORILI O SMRTI PRED IZGUBO ENEGA OD STARŠEV

Šest intervjuvancev je o smrti govorilo s svojimi **starši**, največ jih je o tem govorilo z obema, dva pa z enim izmed staršev (*mami, ati. - A3.2; Z mami pa fotru. - C3.1; poleg staršev - D3.1; Če sem se s kom o smrti pogovarjala, je bilo to prav gotovo s starši. Glede na to, da je to takšna tema, da se o njej ne pogovarjaš kar tako, še posebej pa ne z otrokom, dvomim, da bi se o njej pogovarjala s kom drugim. - E3.1; Z mamo. - F3.1 ; Z očetom - G3.1*). Dva sta se o tem pogovarjala tudi s starimi starši (*Stara mama - A3.1; tut stara mama - D3.2*), eden s **teto** (*in teta - D3.3*), ena intervjuvanka pa je povedala, da se doma o tem niso pogovarjali, se pa spomni pogovora o smrti pri verouku z **duhovnikom** (*Z župnikom pri verouku. - B3.1*).

Ugotavljam, da se večina pogovorov odraslih z otroki o smrti prične znotraj družine. Če ne z obema staršema, pa vsaj enim izmed njiju, nekateri so se o tem pogovarjali tudi z drugimi sorodniki. Pričakovala sem, da bo vsaj kateri od intervjuvancev omenil, da so temo smrti obravnavali v šoli. Glede na to, da je ena intervjuvanka povedala, da se o tem niso pogovarjali doma, ampak samo pri verouku, sklepam, da tema smrti ni tema, o kateri bi govorile vse družine. Ravno zato bi bilo pomembno, da bi bile takšne vsebine del učnega

načrta. Ne samo zaradi otrok, ki se o takšnih temah ne morejo pogovarjati doma, temveč zaradi vseh otrok, saj ima šola nadvse pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do temeljnih življenjskih danosti, do življenja, bolezni, umiranja in žalovanja. Tako kot starši vzgajajo s svojim zgledom, tudi zaposleni v šoli vzgajajo s svojim zgledom, s svojim osebnim odnosom do življenja, bolezni in smrti. Spoznati morajo, da je o teh temah potrebno govoriti in se jim ne izogibati, saj je to zelo pomemben del vzgoje za življenje (Klevišar 1998: 118–119).

4.4 RAZLAGA SMRTI OTROKU PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV

Odrasli so otrokom na različne načine razlagali smrt, preden so doživeli izgubo enega od staršev. Večini je bila smrt predstavljena v smislu katoliške **vere in posmrtnega življenja**, da gre umrli v nebesa in tam živi še naprej (*Da greš pol u nebesa, da je tam zlo lepo pa da bomo vsi tam. Tisti, ki so hudobni, bojo šli pa u pekel pa tam trpeli.* - A4.2; *Da Bog pokliče ljudi k sebi v nebesa. Življenje se nadaljuje, ampak v nebesa lahko pridejo samo verniki, grešniki pa gredo v pekel.* - B4.1; *Mami je govorila, da je šla v nebesa, da je zdaj angel, ki me čuva pa nas od tam dol gleda in da bomo enkrat tut mi šli gor pa bomo skupi.* - D4.1; *Smrt še ni neko zaključeno dejanje za človeka in da se človek po smrti iz zemeljskega življenja prestavi v nebesa, kjer naprej živi, dokler se mu ne pridružijo ostali sorodniki.* - E4.1; *da je on angel in da biva pri Bogu, še naprej me bo opazoval in pazil.* - G4.1). Trem intervjuvancem so povedali, da človek umre šele takrat, ko je **star** (*Da bom umrla pa da bojo drugi umrli itak šele takrat, ko bomo zelo stari.* - A4.1; *Sta mi rekla, da šele ko je žival ali pa človek star, zaspi.* - C4.1; *Za teto pa se spomnim, da mi je vedno govorila, da je zaspala, da če si tok star je to normalno.* - D4.2), enemu intervjuvancu je bila smrt predstavljena kot **neobstoj** (*Ne obstajaš več, nič te ne boli, čist lepo ti je, kot bi spal.* - C4.2) in eni intervjuvanki, da je smrt **naraven pojav**, ki doleti vsakogar (*da je to nekaj naravnega in da vsako živo bitje enkrat umre, da te pokopljejo. Nekaterim se to zgodi prej, drugim pozneje* - F4.1).

Kako bodo odrasli razlagali otrokom smrt, je odvisno od odraslih, njihovega mnenja in prepričanja. Večini intervjuvancev je bila smrt predstavljena na verski način, njihovi starši so se uprli na razlage katoliške cerkve (v smislu nebes in pekla ter nadaljevanja življenja). Da so starši razlagali otrokom smrt na verski način, je verjetno povezano z vzorcem, ki

sem ga imela v raziskavi, večina otrok je namreč imela verne starše, zato to povezujem s takšno razlago. Me je pa presenetilo, da je bilo trem povedano, da umre samo človek, ki je star. Na tak način otrok dobi napačne informacije in si lahko ustvari napačne predstave, glede na to, da v resnici umirajo ljudje vseh starosti. Zaskrbljujoče se mi zdi, da je bilo samo eni intervjuvanki smrt predstavljena kot naraven pojav.

4.5 DOŽIVLJANJE OTROKA OB POGOVORU O SMRTI

Občutki, ki so jih otroci doživljali ob pogovoru o smrti, so bili različni. Največ jih je doživljalo **strah**. Intervjuvance je bilo strah, da bi šli v pekel (*Včasih me je bilo strah, če sem kaj slabega naredila, da bom šla v pekel.* - B5.2), strah ji je bilo za tiste, ki so že stari (*Mal me je bilo strah za staro mamo, ki je bila že kar stara.* - C5.2; *Strah me je bilo tudi tega, da bo umrl kdo ob mojih bližnjih, sploh tistih, ki so bili starejši, recimo stara mama in star ata. Velikokrat me je bilo strah, ko sem razmišljala kako je možno, da te celo večnost potem ni več nazaj na ta svet.* - F5.3), ker je bila enemu intervjuvancu predstavljena smrt podobno kot spanje, ga je bilo strah zaspati (*Jaz vem, da sem se bal, da bi tut enkrat zaspal, pa se ne bi več zbudil. Neki časa po pogrebu vem, da me je bilo kr mal strah zvečer zaspal.* - D5.2), ena intervjuvanka pa je imela strah, da ne bo po smrti nikoli več videla svojih bližnjih (*Bala sem se, da bi jaz umrla in ne bom nikoli več videla svojih sorodnikov.* - F5.1). Dve intervjuvanki sta povedali, da sta bili zaradi pogovora z odraslimi o smrti **pomirjeni** (*Bila sem pomirjena.* - A5.1; *se to ne bo zgodilo kmalu, ampak šele takrat, ko bom zelo stara, to me je malo pomirilo.* - F5.2), drugi pa so doživljali še **zmedenost** (*Pa spomnim se, da sem bil ful zmeden. Zdaj razmišljam, da verjetno zato, ker so mi dajali različne informacije.* - D5.1), **grozne občutke** (*sem se počutila zelo grozno* - F5.4), pojavilo se je tudi **nerazumevanje** tistega, kar so jim o smrti povedali odrasli (*Takrat tega še nisem tako dosti razumela* - G5.1).

Razmišljanje otrok o smrti je bilo ob pogovoru takšno, da so si smrt predstavljali kot **nadaljevanje življenja** (*Smrt sem si predstavljala pač kot nebesa, da tam živiš še naprej pa je fajn.* - A5.2; *Da gre človek v nebesa in tam živi še naprej. Da se življenje nadaljuje, ampak pač na drugem svetu.* - B5.1; *na smrt nisem gledala tako tragično, saj sem najbrž verjela, da bom z umrlim enkrat spet skupaj.* - E5.1), dva intervjuvanca pa sta bila po razlagi odraslih prepričana, da je **nemogoče, da bi se smrt zgodila**, ker naj bi se to zgodilo samo ljudem, ki so stari (*verjel sem, da vsak enkrat zaspi, ampak se to naredi itak šele ful*

starim pa bolanim. - C5.1; Za sebe pa za druge se pa nisem kaj preveč sekiral, tudi za starše ne, ker še itak nista bila stara tk da nisem niti pomislil, da bi lahk umrla ali pa da bi se lahk recimo meni to naredilo. - C5.3).

Ugotavljam, da so se pri otrocih ob pogovoru o smrti pojavljali občutki strahu, zaradi informacij, ki so jih dobili od odraslih. Eno intervjuvanko je bilo strah, da bi kaj slabega naredila, saj bi drugače šla v pekel, pojavil se je strah za tiste, ki so stari, saj naj bi umirali samo stari ljudje, pri enem intervjuvancu pa strah pred spanjem, saj mu je bila smrt predstavljena podobno kot spanje. Ko se smrt predstavlja otroku, je treba biti previden, saj si lahko otroci vse razlagajo dobesedno. O tem govori tudi Käch (2009:26), ki pravi, da se je treba izogniti izražanju, ko je na primer: »Tvoja mama je zaspala«. Zaradi tega se lahko v določenih okoliščina razvije strah pred spanjem ali pa otrok pomisli, da se bo umrla oseba iz tega stanja spet prebudila. Bolje je razložiti dokončnost smrti in stvari poimenovati s pravim imenom.

Razmišljanje otrok o smrti je bilo razdeljeno na razmišljanje, da se življenje po smrti nadaljuje, dva intervjuvanca pa sta bila mnenja, da je nemogoče, da bi se smrt sploh zgodila. Njuno razmišljanje je bilo takšno, ker jima je bila smrt predstavljena kot nekaj, kar se zgodi samo starim. Ker se lahko otroci kadarkoli srečajo z izgubo koga od bližnjih, ni dobro, da dobijo napačne informacije in razlage, saj so lahko zaradi tega potem na smrt še toliko bolj nepripravljeni in jo še težje sprejmejo.

Pri intervjuvancih se je pojavila tudi zmedenost in nerazumevanje, kar povezujem s tem, da razlaga smrti ni bila prilagojena njihovi starosti, razvoju in osebnosti. Govor o smrti je treba vedno prilagoditi otroku. Če je otrok majhen, mu zapleteni odgovori, čeprav pravilni iz racionalnega stališča, ne koristijo, saj jih sam od sebe preoblikuje po svojih kognitivnih zmožnostih (Hofer 2012: 21).

4.6 OKOLIŠČINE SMRTI ENEGA OD STARŠEV

*Intervjuvanci so večinoma doživeli **nepričakovano smrt** enega od staršev (zaradi podhladitve umrl. - A6.1; se z glavo udaril ob kamen in se utopil. - B6.1; Mami je mela prometno nesrečo. - C6.1; Mama je kr naenkrat zbolela, takrat sem vedel samo to, da je dobila raka, tistega tahitrega. - D6.1; se je zjutraj v kozolcu obesil - F6.1; Bili smo v Sevnici, ko se je zgodila prometna nesreča. - G6.1), razen ene sogovornice, katere mama je*

imela raka že pred njenim rojstvom in je bila njena **smrt pričakovana** (*Mama je že pred mojim rojstvom imela raka.* - E6.1).

O okoliščinah smrti pišem v nadaljevanju, ko razpravljam o doživljanju otrok ob izgubi enega od staršev in bi lahko bile okoliščine smrti eden od dejavnikov doživljanja.

4.7 DOŽIVLJANJE OB SMRTI ENEGA OD STARŠEV

Eno od vprašanj, ki sem ga zastavila intervjuvancem je bilo, kakšne občutke so kot otroci doživljali ob smrti enega od staršev. Ko so izvedeli, da je eden on njihovih staršev umrl, je bil prisoten **šok** (*Nisem jokala, bila sem samo v šoku.* - A7.2; *Najprej sem bila povsem v šoku, sploh nisem dojela, kaj se je naredilo.* - B7.1; *sploh nisem jokala, najbrž sem bila v takšnem šoku.* - F7.4; *se nisem niti zavedala, kaj se dogaja, bila sem v šoku, ker se je vse tako hitro dogajalo in iznenada.* - G7.3). Šest intervjuvancev je dogodek **zanikalo** (*Najprej sploh nisem verjela, da je možno, da se je to naredilo.* - A7.1; *Prepričana sem bila, da me bo mami poklicala nazaj in rekla, da je vse skupaj samo hec, da se to ni naredilo ali pa da so se zmotili.* - A7.3; *Čist sem zanikala to kar se je naredila.* - B7.2; *se mi je itak zdelo, da se mi sanja pa da to kar se je naredilo, ni možno. Fotru vem, da sem par krat rekel, da se lažejo, da je itak prišlo do pomote, da naju bodo zihr poklicali pa rekli, da so se zmotili.* - C7.1; *Pred tem sem si še domišljjal, da mogoče vse skupaj sploh ni res, spraševal sestri, kaj če se nam vse skupaj samo sanja in se bomo zbudili pa bo vse okej.* - D7.2; *nisem mogla verjeti, kaj se je zgodilo.* - F7.2; *Vprašanja, če se je res zgodilo to, če se mi vse skupaj samo zdi, kaj če so se zdravniki zmotili in je v bistvu še živ.* - G7.3; *nisem hotela verjeti, da ga res ni več.* - G7.8), srečevali so se tudi z **otopelostjo** (*Kdaj pa sem se počutila tudi čisto prazno* - B7.6; *Na začetku nisem čutila popolnoma ničesar, kot da bi bila brez čustev.* - F7.1; *ampak enostavno nisem imela nobenih občutkov, niti občutkov žalosti.* - F7.10; *Tisti trenutek, ko se je to dogajalo, nisem čutila ničesar* - G7.1). Šest sogovornikov je ob smrti enega od staršev zaradi različnih razlogov **pripisovalo krivdo sebi**, krive so se počutili, ker se niso vedli lepše, ko je bil umrl starš še živ (*Počutila sem se tudi krivo, ker sva se prejšnji dan z atijem malo skregala in ko me je še klical po telefonu, se mu nisem oglasila.* - A7.4; *Pa sam sem se tudi krivega počutil, ker se nisem vedno obnašal tako kot bi se moral, želel sem si, da bi se lepše obnašal.* - C7.4; *Dostikrat sem se počutil krivega, ker en dan prej, ko je umrla, nisem šel k njej v bolnico.* - D7.4, *sem celi čas imela občutek, da sem jaz kriva* - G7.7), ena izmed intervjuvank se je počutila krivo, ker je bila v mrliški vežici

preveč razigrana in se ni obnašala tako, kot so od nje pričakovali drugi (*Spomnim se, da sem bila, ko je bila mama v mrliški vežici, na trenutke zelo razigrana. S sestrično sva se lovili in igrali okoli vežice. In takrat me je mamina sestra zelo okregala, češ da mi je umrla mama, jaz pa se veselo preganjam okoli vežice. Takrat se spet spomnim, da sem se počutila grozno krivo, ker se zabavam, namesto da bi jokala.* - E7.4), ena sogovornica pa je imela občutke krivde, ker ni občutila velike žalosti (*Krivo pa sem se počutila zaradi tega, ker sama nisem občutila takšne žalosti kot mama, ker mi v tistem obdobju sploh ni bilo tako hudo, kot bi mi moralo biti* - F7.9;). Ena intervjuvanka je ob smrti očeta **krivdo pripisovala drugim** (*Krivila sem druge, da mu niso pomagali prav čas in ga našli, ko je padel v vodo.* - B7.8), ena sogovornica pa se je srečevala s **pripisovanjem krivde pokojniku**, ker ju je pustil z mamo sami (*Krivila sem ga za to, kar je storil in si mislila, kako nama je lahko to naredil pa kako je lahko bil tako brezčuten, da naju je pustil kar same, kako je lahko bil tako egoističen in je mislil samo nase.* - F7.7). Občutili so tudi **jezo** (*Pa jezna sem bila tudi na njega. Predvsem zakaj se je mogu tak zlo napit, kako je bil lahko tak zlo neodgovoren, da je dopustil, da sem tk kmalu ostala brez njega.* - A7.5; *sem bila jezna nanj, da me je pustil samo.* - B7.3; *Res sem bila jezna na ljudi okoli.* - B7.9; *Na očeta pa sem bila jezna.* - F7.6), pri enem od intervjuvancev je jeza prerasla že v **sovraštvo** (*Sovražil sem ga, pa sam o temu razmišljal, zakaj je mogla umret mama, pa ne on. Prav želel sem si, da umre.* - C7.3). Ob smrti enega od staršev jih je veliko doživljalo **žalost** (*Bila sem tudi zelo žalostna, ker se ga pogrešala.* - B7.5; *Spomnim se, da sem bila žalostna.* - E7.2; *Mama vem, da se mi je smilila, ker je bila čisto na tleh, žalostna sem bila predvsem zaradi nje.* - F7.3; *Vsi so bili žalostni, se jokali, svet se je spremenil.* - G7.6), **strah**, da bi izgubili še živečega starša (*Bilo me je tudi strah, da se bo to naredilo še mami ali pa sestri in bom ostala čisto sama.* - B7.4; *Tut strah me je bilo velikokrat, ker nisem vedel, kaj se bo zgodilo, če umre še oče. Domišljal sem si, da bom šel v kakšen zavod ali h kakšni grozni družini.* - D7.5; *Se pa spominjam, da sem kmalu po smrti mame pogosto imela tudi grozen strah pred tem, da bi mi kdaj kmalu umrl še oče. Nekaj mesecev po mamini smrti sem že razmišljala kaj bi se zgodilo z mano, če bi umrl še oče, razmišljala sem, kateri izmed sorodnikov bi me posvojil in podobno.* - E7.5; *Strah me je bilo za mamo.* - F7.8), pred sošolci jih je bilo **sram** (*V šoli pa me je bilo sram, ker sem na pogrebu jokala.* - D7.6; *Ko me je namreč naslednji dan po smrti prišla iskat prijateljica, da bi šli skupaj v šolo, me je bilo sram povedati, da ne grem v šolo, ker je umrla mama in sem si izmislila, da sem bolna. Najbrž me je bilo sram zaradi tega, ker to pač ni nek vsakdanji dogodek, da bi človek rekel: ne morem v šolo, mami mi je umrla.* - E7.3), občutili so tudi

nerazumljenost s strani drugih (*pa da nihče ne zastopi, da mi je ful hudo.* - B7.7). Ena od sogovornic mi je povedala, da je **občutke potlačevala** (*se dogodkov in občutkov ob smrti in v obdobju po njej ne spomnim zelo veliko. Najbrž sem vse skupaj potlačila, da sem se na tak način s smrtjo lažje soočila.* - E7.1).

Intervjuvanci so omenili tudi, da je izguba enega od staršev vplivala nanje fizično. Vpliv smrti na telo se je kazal na različne načine. Intervjuvane osebe so imele ob izgubi **težave s spanjem** (*Tudi spat nisem mogla, ker sva vedno skupaj zaspala v dnevni sobi pred televizijo.* - G7.4), **pomanjkanje apetita** (*Pa apetita nisem mela, zelo sem shujšala, ker nisem mogla jest.* - G7.5), prisotna je bila tudi **fizična bolečina** (*včasih me je vse bolelo zaradi tega, tk mi je bilo hudo.* - A7.7).

Pri vprašanju o doživljanju smrti se je izkazala tudi pomembnost pogreba. Sogovorniki so se začeli zavedati, da se je smrt resnično zgodila, na **pogrebu** (*Ko je bil pogreb, pa sem videla, da se je vse res zgodilo, da je pokopan in ni možno, da pride nazaj, no takrat pa vem, da se je začelo obdobje grozne žalosti* - A7.6; *je bilo najhujše, ko sem videl, da so jo pokopali, zdi se mi, da sem šele tam zavedel, kaj se je nardilo.* - D7.1; *Ko pa sem videl, da so jo dali v grob in pokopali, sem vedel, da gre zares.* - D7.3; *Zajokala sem samo, ko so položili žaro v grob, ker sem se najbrž zavedla, da se je to resnično zgodilo.* - F7.5).

Ugotavljam, da je precej oseb, ki so izgubile enega od staršev, šlo skozi podobna občutja, ki jih opisujejo različni avtorji v svojih teorijah doživljanja in soočanja s smrtjo. Na začetku sta bila prisotna šok in zanikanje, intervjuvanci si niso priznali, da se je smrt zgodila. Skoraj vsi so se srečevali tudi s krivdo, jezo in globoko žalostjo. Zelo pogosto je bilo pripisovanje krivde sebi, predvsem zaradi svojega vedenja, ko je bil umrl starš še živ. Dodič (2014: 45) pravi, da so občutki krivde zelo pogosti zaradi tega, ker lahko otrok misli, da je nekdo umrl zaradi tega, kar je otrok storil oz. ni storil (npr. se je grdo obnašal do osebe, ni naredil nečesa, kar mu je mrtva oseba naročila ipd.). Presenetil me je odgovor dveh intervjuvank, ene zaradi tega, ker se je počutila krivo, ker se je na maminem pogrebu igrala s svojo sestrično in bila zaradi tega okregana, ena intervjuvanka pa se je počutila krivo, ker ni občutila tako hude žalosti ob smrti očeta, kot jo je mama. Tu bi omenila, kako pomembno je, da odrasli otoku zagotovijo, da tudi ob izgubi doživlja vesela čustva oziroma čustva, ki jih pač občuti, čeprav so v nasprotju s tistim, kar doživljajo odrasli. Käch (2009: 168) pravi, da morata biti smeh in jok enakopravna, igra pa prav tako samoumevna kot potreba po umiku. *Otrok mora imeti pravico biti živahen, čeprav je*

ta živahnost v nasprotju s počutjem njegovih bližnjih. Tudi Dodič (2014: 33) omenja, da se velikokrat zgodi, da odrasli otroku ne dovolijo igre in zabave, saj jih moti, da je otrok vesel, medtem ko so sami žalostni. S tem, ko želijo potlačiti otrokova vesela čustva, mu sporočajo, da to kar občuti, ni v redu in da se mora prilagoditi čustvom, ki so »primerna« situaciji. Ker je ena od intervjuvank povedala, da se je počutila s strani drugih nerazumljeno, druga pa je svoje občutke potlačevala, se mi res zdi pomembno, da se da otroku vedeti, da so vsa čustva sprejemljiva in jih tudi dopustiti.

Ob smrti se je pri žalujočih otrocih pojavil tudi strah, da bi izgubili še živečega starša. Bistvenega pomena je, da drugi izmed staršev zmore razložiti in pokazati otroku, da ga bo kljub tragični izgubi imel rad, mu stal ob strani in varoval. O tem piše Hofer (2004: 107), ki pravi, da smrt povzroči silovite eksistencialne strahove in otrok se strašno boji tudi tega, da bi izgubil še drugega od staršev in tako postal otrok, sirota, s katero se ne bi nihče več ukvarjal in ljubil. Žalujoči otrok takrat pričakuje najslabše, če lahko umre eden izmed njegovih staršev v njegovi mladosti, potem se zanj v njegovi glavi lahko dogodi vse.

Macnab (1989: 16) pravi da čustvena bolečina ob izgubi vpliva na človekovo fizično in psihično stanje, na njegovo zdravje, delovanje, potek življenja in počutje. Tudi sama ugotavljam, da smrt na intervjuvance ni vplivala samo v psihičnem smislu, ampak tudi fizičnem, saj se je pri nekaterih pojavila fizična bolečina, pomanjkanje apetita in težave s spanjem.

V raziskavi se je izkazala tudi pomembnost obredov, v tem primeru pogreba, ki jo opisujejo različni avtorji. Pogreb otroku omoči, da izgubo prizna in se od umrle osebe poslovijo. Nekaj intervjuvancev je omenilo prav to, da so se šele na pogrebu začeli zavedati, da se je smrt res zgodila. Če se otrok želi udeležiti pogreba, je pomembno, da se mu to omogoči.

Glede na to, da so se otroci šele na pogrebu začeli zavedati, da se smrt zgodila in da se jih je večina na začetku srečevala s šokom ter zanikanjem, bi to pripisala okoliščinam smrti staršev. Nepričakovana smrt lahko povzroči, da otrok sprejme resnico nekoliko kasneje, kot če je na dogodek prej pripravljen. Smiselno bi bilo bolj raziskati, kako okoliščine smrti vplivajo na doživljanje in proces žalovanja otrok. Sama tega nisem mogla, ker sem imela v vzorcu osebe, ki so doživele nepričakovano smrt staršev, samo ena intervjuvanka je izgubila mamo zaradi dolgotrajne bolezni, ampak pravi, da se doživljanja ob izgubi in žalovanja ne spomni dobro in meni, da je občutke potlačila.

4.8 PROCES ŽALOVANJA

Ko so otroci doživeli smrt enega od staršev, je bilo ravnanje ob izgubi zelo različno. Dva od intervjuvancev sta povedala, da sta se na začetku izgube **žalovanju izogibala** (*Prve dni sem se hotela obnašati, kot da se to sploh ne bi zgodilo, silila sem se, da bi kar vse potlačila in nadaljevala z življenjem, kot da se ni zgodilo, kar se je. Vse stvari sem hotela delati normalno, tudi v šolo sem takoj hotela. - A8.1; Se mi zdi, da se takrat nisem osredotočila na žalovanje, hotela sem ga kar preskočiti, nisem si vzela časa zase - F8.1*). Proces žalovanja so opisovali kot **prepuščanje žalosti** (*spomnim se, da sem šla v šolo in nazaj grede sem eksplodirala. Začela sem kričati in neutolažljivo jokati. No takrat sem spoznala, da ni mogoče, da žalost kar preskočim, da to pač ne bo šlo. - A8.2; Zapirala sem se v sobo, jokala, z nikomer se nisem hotela pogovarjati, gledala sem slike, mislila sem, da tega ne bom preživela. - A8.4; Po navadi sem dopustil da sem žalosten, ko sem bil sam doma. Najtežje mi je bilo, ko sem bil sam. - D8.6*), nekateri so pred drugimi **skrivali čustva** (*Pač pol sem se začela obnašat čisto običajno, sem v sebi zadrževala vse pa se pol, ko sem bila sama, zjokala. - B8.3; Navzven sploh nisem žaloval. Pred drugimi sem se delal, kot da mi je vseeno, pač nisem kazal pred frendi, da bi bilo karkoli narobe. Močnega sem se delal. - C8.1; Pred drugimi, recimo v šoli, sem se delal, da je vse v redu. Kolikor se spomnim, nisem nikomur pokazal, da mi je hudo, čeprav vem, da mi je bilo zelo velikokrat in bi se najraje pred vsemi zjokal, tak me je tiščalo. Ampak se nisem, ker sem vedel, da bi me v šoli ali pa kje drugje zafrkavali. Trudil sem se obnašati čim bolj normalno, kot da se ni nič zgodilo. - D8.5*) in **potlačevali občutke** (*Hotel sem odmislit to, kar se je naredilo, o temu res nisem hotel razmišljati, ker je bilo čisto preveč hudo - C8.3; Verjetno sem vse takratne občutke potlačila, da sem lažje preživela. Ker mi je res zelo čudno, da imam tako selekcionirane spomine na to obdobje. - E8.2; Seveda je bilo dostikrat tudi meni težko in sem bila žalostna, ampak sem se prisilila to odmisлити. - F8.3*). Pri nekaterih je v času žalovanja prišlo do **odklanjanja družbe** (*Po tem dogodku sem se nekaj časa kar malo izolirala od vseh. - A8.3; Z kom drugim pa se nisem mogla družiti, recimo z vrstniki, saj se nisem mogla delati, da je vse okej in biti vesela. Zato sem raje odklanjala druženje z njimi, tudi v šoli sem se držala bolj zase in nisem veliko govorila z drugimi. Ker se enostavno nisem mogla pogovarjati o nepomembnih stvareh. - A8.6; sem hotela bit čisto sama, kar zelo sem se zaprla v sebe pa razmišljala o vsemu. Dostikrat sem razmišljala, zakaj se je to naredilo ravno meni. Z nikomer se niti nisem hotela o tem pogovarjati, res sem se držala bolj za sebe. - B8.1; Prijatelje sem v tistem obdobju odpravila stran, ker sem imela občutek,*

da me nihče ne razume. Niti nisem imela volje biti z njimi in se družiti. Rabila sem čas zase. - G8.6) in **odklanjanja družine** zaradi tega, ker se člani niso hoteli pogovarjati o umrlem (Tudi z mamo in bratom nisem bila rada, saj se nista nikoli hotela pogovarjati o očetu in to me je motilo. Tako da sem začela odrivati tudi njiju, ker sem jima zamerila, da se nočeta spominjati očeta, včasih sem celo mislila, da jima je vseeno. - G8.7). Ena od intervjuvank je povedala, da se v tistem času ni posvečala svojemu žalovanju, ampak je bolj **skrbela za svojo mamo** in jo tolažila (sem vso pozornost usmerila na svojo mamo. - F8.2; Namesto nje sem dostikrat kuhala, da bi jo na vsaj nek način spravila v malo boljšo voljo, vem da sem ji tudi velikokrat predlagala, da greva na sprehod ali izlet. Ves čas sem v bistvu posvečala njej, se z njo pogovarjala, gledala z njo televizijo, takoj po smrti sem tudi velikokrat spala pri njej, samo da ni bila sama. - F8.4). Nekateri od vprašanih se iz časa žalovanja spomnijo **pogovora** (To je trajalo nekaj časa potem pa sem se začela pogovarjati z mamo. Nekako se mi je približalo, da sem se ji začela odpirati in nisem vsega zadrževala zase. - A8.5; Na srečo sem imel dve starejši sestri in smo se z njima o tem res velik pogovarjali. - D8.2), njihovega **razmišljanja** (Včasih sem razmišljal tudi o tem, da bi rad tudi jaz umrl, samo da bi bil z njo. - D8.7; Moje žalovanje takrat je izgledalo tako, da sem ves čas razmišljala o očetu. - G8.2), **obujanja spominov** (pa gledali skupne slike, pa kake posnetke. Pač velik smo obujali spomine, po moje sta one dve to delali s tem razlogom, ker sta vedeli, da sem najmlajši pa morem to dat mal iz sebe. Če ne bi bilo njiju, bi tak verjetno vse potlačil, tako pa sem bil prisiljen, da sem z njima o tem vsaj malo govoril. - D8.4; Velikokrat sem gledala albume in njegova oblačila, na tak način sem se ga spominjala. - G8.5) in **obiskovanja groba** (Skupaj smo hodili tut na njen grob - D8.3). Ena od intervjuvank se procesa žalovanja **ne spomni** (Žalovanja po smrti se ne spomnim prav veliko. - E8.1; Ko sem se o tem pogovarjala z družino, so mi povedali dosti več dogodkov, v katere sem bila vključena tudi sama, vendar se jih niti približno ne spominjam. Po pogrebu se ne spomnim, da bi kdaj koli jokala ali doživljala kakšne stiske. Ne spomnim se nobenih pogovorov z družino o smrti. Ne spomnim se, kako sem po smrti prišla v šolo in se soočila s sošolci in učitelji, kako so se oni na to odzvali. - E8.3).

Intervjuvanci se spomnijo tudi težav, ki so se pojavile v času žalovanja. Med njimi naštevajo **pritisk okolice**, da bi žalovanje moralo biti končano (čeprav sem se še vedno počutila žalostno, pa da mi je hudo, sem imela občutek, da je na ta dogodek treba pozabiti, da nihče več ne žaluje in da mora iti življenje naprej. Drugi so se začeli obnašati normalno, kot da se to ne bi nikoli zgodilo in tudi jaz sem bila pod pritiskom, da je čas, da

preneham biti žalostna. - B8.2), zatekanje v **droge** (*sem si najdu napačno družbo, z njimi sem skos preživiljal cajt, cele dneve smo bili skup. Začel sem pit, kadit, tut travo sem zlo pogosto kadil. V glavnem moje žalovanje je bilo zlo čudno, potlaču sem vse skup pa začel z alkoholom pa travo, da sem vse skup pozabu. - C8.4), težave v šoli* (V šoli sem mel zaradi tega ful problemov, komi sem zdelal razred, ker sem itak skos šprical, pa se družil s temi starejšimi. - C8.5), **zapostavljanje šole** (*Šolo sem v začetku malo zapostavila, saj se enostavno nisem mogla osredotočiti nanjo, zato se je pojavilo tudi nekaj težav v tistem času tudi z ocenami. Večkrat sem se počutila bolno in tako tudi kar pogosto manjkala v šoli. - G8.3) in zapostavljanje hobijev* (*Tudi plesati nisem mogla več. - G8.4).*

Ko sem sogovornike vprašala, kakšno je bilo žalovanje po določenem času, so omenili **pomen časa**, v smislu, da je bilo po določenem času njihovo počutje boljše (*To je trajalo kar dolgo časa, potem pa vem, da je bilo s časom boljše in sem spet postala takšna kot prej. Se družila in bila bolj vesela. - A8.7; Ne vem čisto točno, kak je vse skupi zgledalo, sam to vem, da je bilo s cajtu čedalje bolj. Najprej si misliš, da to ni možno, ampak je. - D8.1; Potem je bilo s časom boljše, spet sem se začela bolj posvečati šoli, da sem si zapolnila čas. Začela sem hoditi tudi nazaj na plesne vaje in plesati. - G8.8), trije pa so povedali, da tudi danes **žalovanje ni končano** (*Tako da mislim, da žalovanje še zdaj ni čisto konec, tudi mislim, da ga nikoli ne bo. - B8.5; takrat po očetovi smrti sama nisem veliko žalovala, šele zdaj, ko si je mama našla novega partnerja in starejša, več razmišljam o njegovi smrti in zdaj vem, da bi morala to takrat dati iz sebe. Vsake toliko časa mi je še zdaj hudo, lahko rečem, da bolj kot takrat, ko je umrl. - F8.5; Žalovanje se ni nikoli za res končalo, samo z leti postaneš bolj močen in znaš skriti čustva ter živeti s tem. Seveda ti pa vedno nekaj manjka. - G8.1).* Ena od intervjuvank je rekla, da še dandanes doživlja čustva žalosti, predvsem ob **posebnih dogodkih** (*Se mi zdi, da ker takrat nisem dala tega čisto iz sebe, žalost še zdaj velikokrat udari iz mene. Sploh ob kakšnih posebnih, pač večjih dogodkih, ko se zavem, da ga ni zraven, jaz pa bi rada, da bi bil. - B8.4).**

Žalovanje je normalen odziv na izgubo in ni predpisanega pravila, kako žalovati. Vsak se na smrt bližnjega odzove drugače in noben način ni napačen. Tudi osebe, ki sem jih intervjuvala, so se na smrt enega od staršev, odzivale različno. Nekateri so se na začetku žalovanju izogibali, vendar je ena od intervjuvank povedala, da je videla, da na takšen način ne bo zmogla, in se je zato začela žalosti prepuščati. Pojavilo se je tudi skrivanje čustev pred drugimi in potlačevanje občutkov. Tu bi omenila, da lahko skrivanje občutkov in njihovo potlačevanje prinese za otroka negativne posledice, ki se lahko začnejo kazati

tudi kasneje v njegovem življenju. Žalost, ki je bila prej »preložena«, lahko v posamezniku oživi kasneje, ni nujno, da samo ob novih tragičnih izgubah, temveč tudi ob drugih pomembnih življenjskih dogodkih. O tem mi je govorila ena od sogovornic, ki se ob posebnih dogodkih še dandanes sooča z žalostjo. Nekateri žalujoči otroci so se na izgubo odzvali s tem, da so odklanjali družbo in družino, večinoma zaradi tega, ker so se z njihove strani počutili nerazumljeno, medtem ko so se drugi, ki so imeli z družinskimi člani dobre odnose, skupaj z njimi pogovarjali o umrlem, obujali spomine in obiskovali grob. Ugotavljam, da izguba enega od staršev precej vpliva na odnose v družini. Včasih smo priča družini, ki po smrti enega izmed članov razpade, spet drugič priča družini, ki jo smrt njenega člana še bolj poveže (Russi Zagožen 2001: 34). Lahko se zgodi tudi to, da žalujoči otrok prevzame določene vloge nase, kar se je zgodilo eni od intervjuvank, ki je ob smrti očeta začela pretirano skrbeti za svojo mamo, posledično pa pozabila na svoje žalovanje. To povezujem s tem, o čemer piše Ribbens McCarthy (2006: 129), da glede na to, da je imel umrli v svojem življenjskem okolju določene vloge, mora te sedaj prevzeti in izpolnjevati nekdo drug. Velikokrat se zgodi, da je otrok po smrti enega od staršev zaskrbljen za varnost še živečega starša, zato se trudi biti »dober« ter koristen in jih začne prevzemati nase. Kar pa ni prav, saj to otroka preveč obremeni in zaradi tega postavi svoje potrebe na stran. Pomembno je, da otrok ohrani takšno vlogo, kot jo ima. Otroci se lahko srečajo s težavami v šoli, jo začnejo zapostavljati, prav tako tudi hobije, to pripisujem prav spremenjenim družinskim okoliščinam, ki prizadenejo otrokovo vsakdanje delovanje in šolsko delo.

Ugotavljam, da so lahko žalujoči otroci tudi pod pritiskom s strani okolice, da bi moralo biti žalovanje po določenem času končano. Ravno zato se je pomembno zavedati, da je vsak otrok edinstven in da ni predpisanega časa žalovanja, medtem ko traja pri nekaterih kratek čas, ni pri drugih nikoli zares končano. Čeprav se s časom počutje večine žalujočih izboljša, jih je kar nekaj mnenja, da se žalovanje nikoli povsem ne konča. O tem piše tudi Murphy (1997: 98), ki pravi, da pri nekaterih bolečina sčasoma zbledi, drugi pa ugotavljajo, da bolečina nikoli zares ne izgine, ampak se samo navadimo živeti z njo.

4.9 SOOČANJE Z IZGUBO ENEGA OD STARŠEV, NA KAJ SO SE OTROCI OPRLI, DA SO JO ZMOGLI PREŽIVETI

Sogovornike sem vprašala, kako so se soočali z izgubo enega od staršev, predvsem v tem smislu, na kaj so se oprli, da so jo zmogli preživeti. Pet jih je odgovorilo, da jim je pomagalo, da so si predstavljali, da je umrli prisoten. Pomagala jim je torej **prisotnost umrlega** (*Predstavljala sem si, da je ves čas z mano, kot duh - A9.2; Ko sem bila žalostna, sem si sam predstavljala, da je zraven mene in je bilo boljše. - A9.4; vonj tistega puloverja dal občutek, da je ati blizu. Pa če sem včasih slišala kak pok, šum, pač kaj nenavadnega, sem imela občutek, da mi daje znake, da je zraven, blizu mene. - B9.5; da sem si domišljjal, da me ona iz nebes vidi in da sliši vse kar ji povem. Da je jaz pač ne vidim, ona pa me. - D9.2; in da imam sedaj angela, ki je ves čas zraven, vedno pazi name in skrbi, da se mi ne bo zgodilo nič hudega. - E9.4; ko sem se sprijaznila, da oče pač ni fizično prisoten, da ne govori, ampak je prisoten kot kakšen duh, duša in me vedno pazi in opazuje. - G9.1*), da so verjeli v **ponovno srečanje** z njim (*Pomagala mi je misel, da sem vedela, da bom enkrat tudi sama umrla in se bova ponovno videla. - B9.1; Spomnim se, da me je najbolj potolažilo to, da sem razmišljjal, da bova enkrat itak spet skupaj - D9.1; Prav tako sem se najbrž zanašala na to, kar so mi povedali bližnji iz religioznega vidika - da bom z mamo tako ali tako enkrat skupaj v nebesih in da imam sedaj angela, ki je ves čas zraven, vedno pazi name in skrbi, da se mi ne bo zgodilo nič hudega. - E9.3*), pomagal jim je tudi **pogovor z umrlim** (*da sem se pogovarjala z atijem. - A9.1; Zato vem, da sem se včasih v mislih z njo kar malo pogovarjal. Pač povedal sem ji kaj, zraven pa si domišljjal, kaj mi ona reče nazaj. - D9.3*), da so imeli drugi ljudje **dobro mnenje o umrlem** (*Veliko mi je pomagalo tudi, da je vsak, kateremu sem povedala, kdo je bil moj oče, začel s tem, kako velik človek je bil, dobrodušen, vedno pomagal in podobno. - G9.2*), vera v **nadaljevanje življenja umrlega** (*občutek, da je samo v drugem stanju in ne, da je čisto konec z njemu. - A9.3*), intervjuvanki, katere oče je storil samomor, pa je pomagala misel, da je bila **smrt želja umrlega** (*Jaz sem se vedno tolažila s tem, da če je on storil to, si je tega želel in mu je zdaj boljše. Vedno sem si govorila, da mu v življenju ni bilo fajn in če se je sam odločil, da ga konča, je že bila to njegova želja. - F9.1*). Štirim sogovornikom je pri soočanju z izgubo enega od staršev pomagala tudi **družba** (*Ker sem se včasih počutila tut tak zlo zapuščeno, sem poklicala katero od prijateljic, da sem bila pač v družbi in nisem imela časa tok o tem razmišljat. Zdi sem mi, da zelo pomaga, če nisi ves čas sam. - A9.5; Ves čas sem bila zunaj s prijatelji - B9.2; Ne bi glih reku, da sem zmogu izgubo preživet, ker sem*

zarad tega čist zablužil, lahk rečem, da sem se uprl na frende, ki so itak bili napačni - C9.1; Ogromno časa sem preživela s svojimi prijateljicami, pri tistih res dobrih sem se počutila kot doma, največ pa mi je pomenilo, da sem se včasih pri njih počutila kot del družine. Morda sem na njihove mame gledala na nek način kot moje druge mame. - E9.5), **hobiji** (hodila sem na odbojko, k pevskem zboru, trenirala judo. Pač veliko aktivnosti sem imela in mi je pomagalo, ker nisem bila sama in samo razmišljala. - B9.3; Lahko rečem, da mi je zelo pomagal tudi šport. Ko sem bil uspešen na tekmi, sem imel občutek, da mi le ne gre vse v življenju tak zelo slabo. - D9.4; Smrt sem preživljala na takšen način, da sem se poskušala čim bolj zamotiti s hobiji. - E9.1; Vmes mi je pomagal tudi ples, da sem vsaj za tisti trenutek, ko sem plesala, malo odmisllila na bolečino in se odklopila. V tem sem bila tudi uspešna, tako da mi je to dalo malo motivacije in dobre volje. - G9.3), **uspešnost v šoli** (Zelo sem se tudi osredotočila na šolo, na dobre ocene, ker sem vedela, da bi bil ponosen name. - A9.6; Dosti mi je pomagala tut šola. Vedela sem, da bo mama vesela, če bom jaz uspešna pa pridna v šoli, tak da sem se nekak motivirala za učenje pa delala naloge. Ko sem bila uspešna v šoli mi je dalo veliko zagona. - F9.3), da so se zatekali v **domišljjski svet** (Zatekala sem se tudi v domišljjski svet, kar sem počela zelo pogosto, tako da mi je najbrž tudi to pri žalovanju zelo pomagalo. - E9.2), **pisanje dnevnika** (da sem ob težkih trenutkih pisala dnevnik in sem se tam izražala svoje občutke, ko sem to potrebovala. - B9.4) in **zaposlitev** (Pomagalo mi je tudi to, da se nisem pretirano ukvarjala s tem, ko so prišle kakšne take bolj žalostne misli, sem se z nečem zaposlilo. Tak kot sem že prej rekla, osredotočila sem se na mamo, se z nečem zaposlila, šla ven, kaj skuhala pa take stvari. - F9.2). Eden od intervjuvancev pa je povedal, da se je z izgubo soočal na napačen način, da je izgubo lažje preživel, je začel uživati **droge** (pa na droge pa alkohol, kar je bilo pa tut čist napačno. - C9.2).

Ugotavljam, da so se žalujoči otroci na različne načine soočali s smrtjo enega od staršev, da so jo zmogli preživeti. Pomagalo jim je, da so si predstavljali, da je umrli ves čas prisoten in da se njegovo življenje nadaljuje, so verjeli v ponovno srečanje z njim, se z njim pogovarjali, v primeru samomora pa je intervjuvanki pomagalo, da je verjela, da je bila smrt pokojnikova želja. Poleg mišljenja o umrlem, je imelo veliko vlogo to, da so intervjuvanci nadaljevali s svojim življenjem, predvsem v tem smislu, da so se družili s prijatelji, se spet začeli posvečati hobijem, šoli ter se zaposlili, da niso ves čas razmišljali o smrti. Veliko zagona jim je dalo tudi to, da so bili v šoli uspešni. To povezujem s tem, kar pišeta Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 28), ki navajata, da šolski uspeh otroku pokaže, da

zmore obvladovati življenjske naloge, da s svojim delovanjem sam uravnava svoje življenje vsaj na nekem pomembnem področju. To krepi njegovo samopodobo, sposobnost obvladovanja, širi življenjski prostor, in spodbuja upe za prihodnost.

4.10 PRISOTNOST POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Osebe, s katerimi sem opravila intervjuje, so se razgovorile tudi glede pomoči, ki so dobile od bližnjih ob izgubi enega od staršev. Pri štirih je bila **pomoč bližnjih prisotna** (*lahko pa rečem, da mi je bila mami velik v pomoč.* - A10.1; *Tak kot sem že prej omenil, veliko sta mi pomagali sestri. Medtem ko je od očeta nisem kaj dosti dobil. Po mamini smrti je začel kar veliko pit pa ni ga bilo veliko doma. Tudi stara mama, tista, ki je še živa, nam je kar dosti pomagala.* - D10.1; *Česar se spomnim je to, da so se sosedje, ki so nam bili blizu, sorodniki in seveda ožja družina v tistih trenutkih veliko ukvarjali z mano.* - E10.1; *V bistvu mi je bil največja opora ob smrti očeta njegov šef, z domačimi se o tem nismo nikoli pogovarjali.* - G10.1), dekle, s katero sem govorila, pa je povedalo, da **pomoči bližnjih ni bilo** (*Doma se o tem sploh nismo pogovarjali, niti ne vem, kaj sta doživljali mama in sestra. Se mi zdi, da je bila pri nas doma smrt tabu in vsaka jo je preživljala po svoje. Vse smo se držale bolj zase.* - B10.1). Ena sogovornica **pomoči ni dobila, ampak so bile vloge zamenjane, ona je nudila pomoč svoji mami** (*mislim, da sem bila bolj jaz njej v pomoč kot ona meni. Ampak tega takrat nisem videla, po moje se tudi mama ni tega zavedala. Res lahk rečem, da ona meni ni kaj dosti pomagala, ker jo je smrt čisto sesula, jaz sem se počutila odgovorno, da ji to olajšam, pa sem tut delala ves čas na tem.* - F10.1). Eden od intervjuvanih fantov pa bi dobil pomoč, ampak je **pomoč odklanjal** (*Ja fotr mi je hotel pomagat, sam takrat itak tega nisem videl kot pomoč. Zdel se mi je sitn pa kot da me sploh ne zastopi.* - C10.1).

Ugotavljam, da so žalujoči otroci imeli različne izkušnje glede pomoči bližnjih ob izgubi enega od staršev. Nekaj jih je pomoč bližnjih dobilo, v treh primerih pa pomoči bližnjih ni bilo. Razlogi za to, da otroci niso dobili pomoči, večinoma izvirajo iz družinskih situacij. Pri eni intervjuvanki namreč pomoči ni bilo zaradi pomanjkanja pogovora v družini in oddaljenosti družinskih članov, pri enem dekletu pa zaradi tega, ker je sama nase prevzela vloge, ki so jo kot otroka preveč obremenile in bi jih moral izpolnjevati kdo drug. Eden od fantov je pomoč očeta odklanjal, tako da sklepam, da ni nujno, da bo otrok sprejel pomoč, tudi če mu je ponujena.

4.11 VRSTA POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Največkrat so intervjuvanci ob izgubi enega od staršev bili od bližnjih deležni **finančne pomoči** (*sta mi tudi velikokrat kaj kupili. Ker smo imeli mal finančnih težav, sta dostikrat morali tudi oni dve prispevati k položnicam, da nam niso vsega odklopili.* - D11.6; *nam je kdaj dala tudi nekaj denarja.* - D11.8; *Pomagali so nam tudi finančno.* - E11.3; *Vsak večer je prišel, me peljal v pekarno, da sem si kupila nekaj* - G11.2), **pomoči pri gospodinjskih opravilih** (*Dostikrat nam je prišla kaj skuhat* - D11.7; *Soseda nam je poleg drugih stvari pomagala s tem, da nam je uredila neko gospo, ki nam je po smrti mame nekaj let hodila enkrat tedensko pomagat čistiti stanovanje. Prav tako nam je na začetku veliko pomagala sestrična, s kuhanjem in pospravljanjem.* - E11.2), žalujočim otrokom so pomagali tudi s **pogovorom** (*Ja pogovarjali sva se velik o njemu.* - A11.1; *Pa večkrat se je hoto pomenit, pa mi dopovedat, da morem hodit v šolo, pa se učit, sam ga nisem poslušal.* - C11.1; *Potem sva se pogovarjala o očetu, to mi je najbolj pomagalo.* - G11.3), s tem, da so skupaj **obujali spomine** (*Pa obujale smo spomine.* - A11.2; *da smo obujali spomine* - D11.2; *Govorila sva tudi o spominih na njega. Najraje sem poslušala, ko mi je govoril o njemu, kakšna oseba je bil.* - G11.4), **obiskovali grob** (*Dostikrat smo šle na britof, pa mu nesle rože* - A11.3; *pa gledale naše slike.* - A11.4; *peljali sta me na grob* - D11.3) in **obiskovali sveto mašo** (*skupaj smo šli tudi v cerkev, ko je bila maša za mami.* - D11.4). Dvema intervjuvankama so bližnji nudili pomoč s tem, da so jima **posvečali pozornost** (*Skupaj smo se igrali, pač trudili so se, da sem se čim bolj zaposlila in se nekako zamotila. Pomagali so mi s tem, da nisem bila sama in imela časa razmišljati o tem. Tako kot sem že prej povedala, pomoč v smislu posvečanja pozornosti, pač da so me čim bolj zamotili.* - E11.1; *Vsak dan me je obiskoval, kupoval darila isto kot je delal oče, pripovedoval različne zgodbe.* - G11.1), sogovorniki so omenili še **možnost izražanja čustev** (*Če sem se kdaj jokala, mi je mami vedno pustila, da se razjočem. Lahko sem ji tudi povedala, ko sem bila nanj jezna ali pa se počutila krivo.* - A11.5; *Pomagalo mi je tudi to, da mi je sama govorila o svojih občutkih, ker sem se počutila, da nisem edina.* - A11.8), **pomoč pri šolskih stvareh** (*Pomagali sta mi pri šolskih stvareh, če nisem kaj znal, sta mi recimo razložili snov.* - D11.5), **razumevanje** (*To mi je veliko pomenilo, ker me ni obsojala* - A11.6) in **poslušanje** (*ampak me je poslušala.* - A11.7).

Žalujoči otroci so od bližnjih dobili različne vrste pomoči, nekaterim so odrasli pomagali bolj v smislu finančne pomoči, pomoči pri gospodinjskih opravilih in šolskih stvareh,

medtem ko so se nekaterim otrokom posvetili tudi na način skupnega preživljanja časa in čustvene podpore, jih poslušali ter dali možnost, da so izrazili svoja čustva. Nekateri so se pogovarjali o umrlem, obujali spomine ter obiskovali pokojnikov grob. To je lahko za otroka v času žalovanja zelo pomagajoče. Kadar umre ljubljenei človek, kljub temu namreč še naprej živi v družini ali med prijatelji. Ravno zato bi morali biti tudi pogovori o njem nekaj samoumevnega, saj prispevajo k temu, da se spet vzpostavi vsakdanjost (Bauer 2008: 62).

4.12 POTREBNA POMOČ BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

En intervjuvanec in ena intervjuvanka sta mi na vprašanje, kakšno podporo in pomoč bi od bližnjih potrebovala, odgovorila, da **več pomoči ne bi bilo potrebno** (*Mislím, da sem od mame dobila vse, kar sem potrebovala. Res mi je bila vedno na voljo, ogromno se mi je posvečala, tako da mislim, da ne bi potrebovala ničesar več.* - A12.1; *Mislím, da mi ne bi nič pomagalo, ker sem takrat itak odklanjal kakršno koli pomoč. Še pogovarjat se nisem hotel, tak da mislim, da ne bi nič več rabil.* - C12.1), medtem ko so ostali našteváli, da bi potrebovali več **pogovora** (*Takrat bi potrebovala, da bi se takrat doma z mamo in sestro o tem pogovarjale, da bi kdaj govorile o očetu* - B12.1; *Če sedaj pomislím, kaj bi takrat kot enajstletnica potrebovala, je vsekakor to, da bi imela možnost s kom o smrti mame govoriti. Pa ne samo o smrti, ampak tako bolj poglobljeno, kako se počutím, kaj ta dogodek sploh pomeni, kaj bi si takrat želela in podobno. Potem najbrž tudi ne bi prišlo do izgube večine spominov na tiste trenutke in spominov o mojih občutjih.* - E12.1; *Mogoče, da bi se več o tem pogovarjala z mamo in bratom, ne samo dedijem.* - G12.1; *Včasih bi si želela, da bi še z njima obujali spomine, se pogovarjali o očetu in se ne izogibali tej temi.* - G12.3) in da bi tako intervjuvanci, ki so bili takrat še otroci, in njihovi bližnji, več **izražali svoje občutke** (*da bi mi tudi oni dve povedali, kako se počutita, da se ne bi počutila tako samo v tem.* - B12.2; *Takrat bi rabila, da bi me mogoč ona vprašala, kako se pa jaz počutím, kako je recimo meni, ampak je videla samo svojo žalost in da je ona edina, ki trpi. Mogoče res nisem pokazala ne vem kok čustev navzven, kar pa še ne pomeni, da mi ni bilo hudo in da se lahk na mene čist pozabi.* - F12.2; *Nikoli nisem vedela, kaj doživljata ona dva, to, kar se je zgodilo, je bila pri nas tako kot tabu tema.* - G12.2). Omenili so še **ohranjanje generacijskih razlik** v družini (*Verjetno bi bilo normalno, da bi bila ona tista, ki bi mene tolažila, pa mi pomagala, ne js njej. Tak so ble pa mal obrnjene vloge. Namest, da bi bla ona men mama, sem bila bolj jaz njej kot ena mama.* - F12.1; *Rabila bi, da mama*

skrbi zame in ne jaz zanjo, samo to. - F12.3), **razdelitev vlog** (*Nekaj bi recimo po smrti lahko počel brat, nekaj mama, nekaj jaz.* - G12.5) in **ohranjanje navad**, ki so bile prisotne v družini pred izgubo enega od staršev (*Z očetovo smrtjo so se določene stvari tudi končale, čeprav sem si želela, da bi se nadaljevale. Pomagalo bi mi, da bi se te stvari nadaljevale, da bi ohranjali te navade.* - G12.4). Eden od intervjuvanih fantov je povedal, da bi takrat potreboval večjo **prisotnost še živečega starša**, očeta, ki se je po smrti svoje žene zatekel v alkohol (*Tule bi omenil predvsem očeta. Rad bi, da bi bil več z nami, ampak nam je dosti otežil s tem, da je začel pit. Takrat bi meni pa sestram pomagalo to, da bi bil z nami, ampak ga ni bilo skoraj nič doma. Iz službe je šel direkt v gostilno, prišel malo domov, pa potem spet šel. Že sam to, da bi bil z mano, bi mi pomagalo.* - D12.1), sogovornica, ki mi je pripovedovala, da je ona bolj pomagala mami kot mama njej, pa je omenila, da bi bila potrebna tudi **pomoč še živečemu staršu** s strani drugih odraslih (*da bi mogoče kdo od sorodnikov ji pomagal recimo, ne da bi bilo vse breme na meni. Kdo od odraslih, da bi se prišel mal z njo pogovarjat pa preživljat čas z njo, ne pa da sva bili popolnoma sami v tem, pa meli sam druga drugo.* - F12.4). V enem izmed intervjujev je bila izražena potreba po tem, da bi bližnji **preživeli več časa skupaj** (*Tudi stara mama je dostikrat prišla tako, da nam je prinesla kaj za jesti ali pa je skuhalo, pa potem šla. Takrat se mi zdi, da bi rabil čim več tistih, ki jih imam rad, okoli sebe. Samo to, da bi bili skupaj. Tudi če se ne bi pogovarjali o mami, samo da ne bi bil sam. Če sem bil sam, sem bil takoj žalosten in sem preveč razmišljal.* - D12.2), eni intervjuvanki pa bi bilo v pomoč, če bi se **zblížala z očetovimi sorodniki**, da bi se počutila bližnje njemu (*Ker je bila mami vedno v slabih odnosih z atijovimi sorodniki in po njegovi smrti nismo imele več stika z njimi, bi mogoče potrebovala, da bi jih še kdaj obiskala, da bi se počutila nekako bližje njemu.* - B12.3).

Otroci, ki se v času žalovanja z bližnjimi niso pogovarjali o izgubi, oziroma so o tem govorili premalo, bi potrebovali več pogovora, da bi preživeli več časa skupaj in da bi tudi odrasli takrat govorili o svojih občutkih z njimi. O tem govori tudi Dodič (2014: 35), ki pravi, da je pomembno predvsem to, da žalujoči starš ali kdo drug od odraslih, ne skriva svojih čustev in joka pred otrokom. Otroku mora razložiti, da je tudi on žalosten in da je žalovanje v redu in normalen način odziva na smrt. Skrivanje lastnih čustev namreč otroka nauči, da je treba čustva skrivati in jih potlačiti. Še živeči starš pa mora paziti, da se otrok zaradi tega ne počuti dolžen, da bi ga moral v njegovi žalosti tolažiti in skrbeti zanj, kar se je zgodilo eni intervjuvanki. O tem govori Lidz, ki pravi, da starši v zadovoljevanju svojih

potreb ne smejo postati odvisni od otrok, saj je otrok tisti, ki potrebuje odvisnost od staršev, da se počuti varnega. Če je otrok tisti, ki mora staršem nuditi čustveno oporo, ki jo sam potrebuje, je lahko ogrožen njegov razvoj (Čačinovič Vogrinčič 1992: 42). Otroci torej potrebujejo, da se tudi po smrti njihova vloga otroka ohrani. Vloge, ki jih je imel umrli starš, pa se morajo med člane družine ustrezno prerazporediti. Otroci potrebuje tudi, da se določene navade, ki so jih imeli v družini pred izgubo, ohranijo. Že tako je družina v neravnovesju zaradi vseh sprememb, ki so se zgodilo, zato predpostavljam, da bi jim ohranitev določenih navad, rutin in običajev, ki so jih imeli prej, dalo vsaj nekaj občutka, da le niso izgubili vsega. Če se družinski člani ne zmorejo sami soočiti z izzivi, pa je pomembno, da še živeči starš dobi pomoč drugih odraslih, kar pa ne pomaga samo njemu, ampak razbremeni tudi otroka, ki se lahko počuti odgovornega za njegovo počutje.

4.13 PRISOTNOST STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

V intervjujih me je zanimalo tudi, če so osebe, ki so izgubile enega od staršev, dobile kakšno strokovno pomoč. Pri šestih je bila **strokovna pomoč prisotna** (*Ja, dobila sem pomoč v šoli. - A13.1; V šoli nekaj. - B13.1; V šoli. - D13.1; moram priznati, da sem bila tekom šolanja, deležna kar velike finančne podpore s strani šole. - E13.1; V šoli že vem, da nikoli, sem pa spomnim, da sem nekaj klicati tisti brezplačen SOS telefon. - F13.1; V šoli nisem nikoli dobila pomoči, sem pa hodila k terapevtu nekaj časa. - G13.1*), pri eni od intervjuvanih oseb pa **pomoči ni bilo** (*Ne. Razen teženja, da skos delam probleme, opominov pa groženj, da me bojo vrgli iz šole, nič. - C13.1*).

4.14 VRSTA STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Zanimalo me je, kakšna je bila strokovna pomoč, ki so jo dobili. Največ vprašanih oseb je dobilo v šoli **finančno pomoč** (*Imela sem tudi subvencionirano malico, pa ponudila mi je, da lahko grem v kolonijo, celo zastonj. - A14.2; sem vsako leto dobivala subvencionirano malico pa subvencionirane izlete. - B14.1; Spomnim se, da me je poklicala razredničarka enkrat na samo in mi rekla, naj povem, če bomo doma kaj potrebovali. V smislu, če ne moremo plačati za kakšen izlet, ki smo ga imeli v šoli ali za izposajo učbenikov, ki smo jih morali plačati na začetku vsakega šolskega leta. - D14.1; Kot sem že omenila, se nad finančno podporo in pomočjo ne morem pritoževati. - E14.1*), ena od vprašanih pa tudi **materialna pomoč** (*Vem, da me je socialna delavka večkrat poklicala in mi dala nek list, s*

katerim sva potem z mami šli po kartone mleka na Rdeč Križ. - A14.1; Aja, pa enkrat se spomnim, da sem dobila tudi vrečko oblačil. - A14.3). Dekle, ki je nekajkrat klicalo SOS telefon in dekle, ki je hodilo k terapevtu, sta bili deležni **pogovora o vsakdanjih stvareh** (*Če povem po resnici, se niti ne spomnim točno, kaj sem takrat govorila in spraševala svetovalca po telefonu. Res ne vem, zaradi katerega razloga sem klicala, spomnim se samo, da sva se po telefonu pogovarjala. Pa ne o očetu, smrti ali karkoli takšnega, tega najbrž niti nisem povedala. Čisto take navadne reči so verjetno bile. - F14.1; Pogovarjala pa sva se tudi o drugi stvareh, recimo o šoli pa takšnih čisto vsakdanjih stvareh. - G14.5).* Intervjuvanka, ki je klicala v svetovalnico po telefonu, je povedala, da je bila pomoč, ki jo je dobila, tudi **poslušanje** (*mal pozornosti, da še jaz kaj povem, pa da me nekdo posluša. - F14.2*), intervjuvanka, ki je hodila k terapevtu, pa se je z njim **pogovarjala o očetu** (*S terapevtom pa sva se pogovarjala o očetu - G14.2*), prisoten je bil tudi **pogovor o družini** (*o tem, kakšna je situacija doma - G14.3*) in **pogovor o občutkih** (*lahko sem govorila o svojih občutkih, o tem kar me muči. - G14.4*), pri zdravnici pa je dobila **zdravila**, ki so jo pomirila (*sem jedla tablete, ki mi jih je predpisala zdravnica, ne vem točno, kakšne, vem samo, da so me pomirile. - G14.1*).

Ugotavljam, da so žalujoči otroci v šoli dobili samo finančno in materialno pomoč, nihče od vprašanih ni bil deležen pomoči na t. i. drugi ravni (samo oseba, ki je hodila k terapevtu izven šole). Čeprav so bili v stiku s šolsko svetovalno službo, dlje od pomoči na t. i. prvi ravni ni prišlo.

4.15 POTREBNA STROKOVNA POMOČ OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Intervjuvanci so izrazili, kakšno pomoč bi od strokovnjakov v času izgube enega od staršev potrebovali. To bi bil **pogovor** (*Glede na to, da se doma o tem nismo nič pogovarjali, bi verjetno rabila, da bi se z nekom drugim pogovarjala o tem, kaj se je zgodilo. - B15.1; bi potrebovala pomoč v obliki pogovorov, recimo s svetovalno službo, razredničarko. - E15.1; Spomnim se, da se večkrat šla k svetovalni delavki v šoli, spraševala sem jo, glede zadev v zvezi s srednjo šolo. Po moje ni bil to glavni razlog, glede na to, da sem šla večkrat do nje, ampak da bi dobila kak pogovor. - F15.2; da bi v šoli uvedli kakšne obvezne pogovore s strokovnimi osebami in otroci, ki kaj takega občutijo na lastni roki, ker je vse veliko lažje, če se lahko s kom pogovarjaš o tem, kdaj je tudi boljše, če to ni družinski član, oziroma nekdo bližnji. - G15.1; Na srečo sem hodila k terapevtu, da sem dala stvari iz*

sebe, če ne bi, ne vem kaj bi bilo. V šoli bi definitivno morali uvesti kakšne pogovore s takšnimi otroci. - G15.2), da bi strokovni delavci v šoli zanje **pokazali zanimanje** za to, kar se jim je zgodilo (*Če sem že šla tja k socialni delavki po stvari, bi človek pričakoval, da bi me zraven tudi vprašala recimo kako sem, kako je mami, kako sestra, pač kako nam gre ali kaj podobnega. Ne vem no, zdi se mi, da je to taka stvar, ki bi jo moral en strokovnjak narediti, sploh če ve, kaj se je zgodilo v družini.* - A15.2; *Nobenega ni zanimal vzrok mojih problemov.* - C15.2; *da me vpraša, če sem okej pa mi da občutek, da sem mal pomembna in ne čist spregledana.* - F15.4), da bi lahko otroci v času svojega žalovanja še pri kakšni drugi osebi, ki ni družinski član, **izrazili svoje občutke** (*da bi lahko dala iz sebe vse občutke pa misli, ki jih drugače nisem mogla pred nikomur.* - B15.3; *Želela bi si takšno pomoč, da bi takratne občutke predelala in se z njimi soočila, ne pa, da sem vse skupaj potlačila. Tu bi lahko brez zadržkov, sramu in slabe vesti, da zbujam žalost pri kom, govorila o tedanjih dogodkih. O določenih stvareh bi prav gotovo lažje kot z družino, govorila z neko tretjo osebo, še posebej, če je za to usposobljena.* - E15.2). Intervjuvanci so omenili tudi do, da bi se jim zdela smiselna **pomoč še živečemu staršu** (*Tudi pogovor z mamo bi se mi zdel smiseln, tudi mogoče od razredničarke.* - A15.3; *glede na to, da je poleg tega, da je umrla mama, še oče začel pit, potreboval tudi kakšno pomoč glede tega, oziroma bi oče potreboval pomoč.* - D15.2) in **pomoč celotni družini** s strani socialne delavke v šoli (*Če so vedeli, kaj se je zgodilo in kaj se dogaja, bi lahko recimo svetovalna delavka kdaj poklicala vse na kak pogovor. Mene, očeta, pa sestri.* - D15.3). Ena od intervjuvank je omenila, da bi se bolje počutila v šoli in bi bilo tudi manj nelagodja za sošolce, če bi učiteljica takrat izvedla **pogovor o smrti s celotnim razredom** (*da bi se morda tekom kakšne razredne ure skupaj z učiteljico in sošolci pogovarjali o smrti, tako da ne bi bilo v različnih nelagodnih situacijah, kot so pogovori o starših, materinski dnevi in podobno, nelagodno ne samo meni, vendar tudi mojim sošolcem.* - E15.3). V šoli je bilo **preveč finančne pomoči** (*Ja, jaz mislim, da se preveč osredotočajo na to finančno pomoč. Saj ne, da nisem vesela, da sem jo dobila, ampak bi po mojem rabila še kaj drugega.* - A15.1), medtem ko bi intervjuvanci potrebovali več **poslušanja** (*bi rabila odraslega človeka, da bi poslušal še mene, da povem komu, kak mi je* - F15.3), **pozornosti** s strani kakšne odrasle osebe (*Jaz mislim, da bi rabila samo mal pozornosti od koga odraslega.* - F15.1) in **razumevanja** za določeno vedenje (*Mal manj groženj, pa mal več razumevanja. Čeprav sem bil problematičen, bi lahk en odrasel človek razumel, zakaj je tk, ko je. Pol k sem šel k socialni delavki za kazen, tudi ne bi potreboval, da mi pridiga, kak se v šoli ne dela nemira ali pa se pretepa. Noben mi z eno besedo ni omenil smrti mame ali pa*

*pomislil, da bi lahk bil to vzrok mojega obnašanja. - C15.1). Eden od intervjuvanih fantov je povedal, da bi moral kdo od zaposlenih na šoli tudi **posredovati pri medvrstniškem nasilju**, ki ga je doživljal (*Doma nismo imeli veliko denarja in tudi nisem imela recimo takšnega telefona in računalnika, kot so ga imeli drugi. Takrat bi potreboval, da bi kakšen učitelj ali kdo drug na šoli kaj rekel, pač ukrepal glede zafrkavanja sošolcev. - D15.1*), ena od sogovornic pa je bila mnenja, da bi bila, če bi dobivala pomoč v šoli, preveč izpostavljena pred sošolci, zato bi raje izbrala **pomoč izven šole** (*Ampak ne bi želela tega v šoli, zaradi izpostavljenosti pred sošolci, raje bi hodila h kašnemu strokovnjaku izven šole. - B15.2*).*

Ugotavljam, da bi žalujoči otroci ob izgubi enega od staršev s strani šolskih svetovalnih delavcev in učiteljev najbolj potrebovali pogovor in možnost, da bi izrazili svoje občutke. To povezujem s tem, da se nekateri otroci ob izgubi niso imeli možnosti z bližnjimi dovolj pogovarjati, nekateri pa so omenili, da se je včasih o določenih stvareh lažje pogovarjati z neko tretjo osebo. Strokovnjak otroku ponudi žalovanje znotraj nekega varnega okvira, saj mu še živeči starš zaradi lastnega žalovanja takšne pogoje včasih težko zagotavlja (Worden 1996: 155). Glede na to, da so intervjuvanci preživljali težko obdobje, bi potrebovali tudi več razumevanja, če so se kdaj vedli neustrezno, oziroma nasprotno s pričakovanji drugih. Potrebovali bi, da tako učitelji kot socialne delavke in socialni delavci pokažejo zanimanje za to, kaj se z njimi dogaja, kako se z izgubo soočajo in jo preživljajo. Presenetilo me je, da en intervjuvanec ni dobil pomoči s strani socialne delavke, čeprav je s svojim vedenjem jasno kazal na to, da jo potrebuje in da je v stiski. Glede na to, da se niso vse družine zmogle soočiti z izgubo na ustrezen način (oče enega intervjuvanca se je zatekel v alkohol), bi strokovno pomoč potrebovali tudi še živeči starši oziroma celotna družina. Ker je družina sistem, v katerem vplivajo vsi člani drug na drugega, se mi zdi pomembno, da se socialne delavke in socialni delavci v šoli zavedajo tega ter nudijo pomoč vsem udeleženi v problemu. Otroci, ki so izkusili izgubo enega od staršev, bi potrebovali, da bi o smrti več govorili pri pouku. To povezujem s tem, da če bi to temo naredili bolj vidno in se o njej več pogovarjali, ne bi bilo toliko zadržkov in neprijetnih občutkov, ko bi do nje prišlo, saj ne bi bila tak tabu. Lažje bi bilo za sošolce, učitelje, socialne delavke in socialne delavce kot tudi za otroka, ki izgubo doživi.

4.16 KAJ JE OTROKOM OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV NAJBOLJ POMAGALO

Otrokom, ki so izgubili enega od staršev, so ob izgubi najbolj pomagali **prijatelji** (*V pomoč mi je bila tudi moja najboljša prijateljica. Takrat pa sem vedela, da tudi ona nima popolne družine in to včasih zelo pomaga, ker veš da nisi edini. Sploh če si obkoljen s samimi popolnimi družinicami.* - A16.5; *Ja prijatelji so mi takrat najbolj pomagali, vsaj takrat sem to mislil, čeprav je bila to v resnici slaba družba, zaradi njih sem delal slabe stvari. Pač na slaba poti sem prišel zaradi njih, sam sem se pa takrat počutil, da so mi v pomoč, ker sem mal pozabil na tiste boleče občutke.* - C16.1; *pa novi prijatelji, ki sem jih spoznal na igrišču, pa skejt parku. Sej se nismo pogovarjali o mami ali pa karkoli takega, sam med njimi sem se počutil, da nisem nič drugačen od drugih.* - D16.4; *Pomagali so mi prijatelji in njihovi starši, ki so jim morda včasih dovolili več, kot bi jim drugače, da so lahko z mano preživljali čas in me zamotili.* - E16.2; *Pa da sem imela dobre odnose sošolkami, sej se nismo glih o problemih pogovarjale, tak blizu si nikoli nismo bile, ampak sem imela občutek, da vsaj nekemu pripadam pa da sem vsaj nekje pomembna.* - F16.2), tistim, ki so imeli dober **odnos s še živečim staršem**, je bilo v veliko pomoč tudi to (*Imam res fajn mamo in mislim, da je bilo to najbolj pomagajoče.* - A16.2; *Vsekakor pa mi je največ pomenilo, da sem po tistem obdobju imela vedno na voljo očeta, ki mi je očitno kazal, da me je imel brezpogojno rad, nikoli se nisem počutila osamljena ali na nek način zanemarjena.* - E16.3) in nasploh **odnos z družinskimi člani** (*To da sem imel dve super sestri, ki sta veliko naredili za mene, bili z mano kolikor sta le mogli, pa skrbeli za mene.* - D16.1; *Najbolj mi je vsekakor pomagala celotna družina, sorodniki in vsi bližnji. V tistem času in tudi veliko kasneje sem bila deležna ogromno pozornosti, vedno sem imela koga, na katerega sem se lahko obrnila.* - E16.1). V pomoč jim je bilo, da so imeli možnost **izražanja čustev** (*sem lahko dala vsa čustva iz sebe, da mi teh stvari ni bilo treba zadrževati v sebi ali jih skrivati.* - A16.1; *Da sem lahko o teh žalostnih dogodkih govorila in dala iz sebe vse, kar me je tiščalo in mučilo.* - G16.2), **pogovor** (*Da sem se ves čas imela s kom pogovarjati* - A16.3; *Se pogovarjali z mano o mami, da nisem vsega zadrževal v sebi.* - D16.2) in če s strani drugih **ni bilo obsojanja** (*da me ni nihče obsojal* - A16.4). Pomagajoči dejavniki so bili tudi **šola** (*da sem hodila v šolo, pa se zaposlila z nalogami in učenjem.* - B16.2; *da nisem imela še kakih drugih problemov, recimo, da sem bila v šoli uspešna, to me je vedno dvignilo.* - F16.1), **aktivnosti** (*To, da sem imela precej aktivnosti, s katerimi sem se ukvarjala in nisem o tem preveč razmišljala* - B16.1) in **šport** (*Šport mi*

je tudi bil v pomoč - D16.3). Ena od intervjuvank je povedala, da so ji ob izgubi najbolj pomagali čas (Čas - G16.1) in spomini, ki jih je imela na očeta (Pa spomini tudi pomagajo. Ko sem bila žalostna in mi je bilo hudo, sem se vedno zatekla v spomine, se spomnila lepih časov, ko je bil oče še živ in mi je bilo boljše. - G16.3).

Ugotavljam, da so otrokom, ki so izgubili enega od starša, v času izgube najbolj pomagali odnosi z drugimi ljudmi. Sem sodijo prijatelji, še živeči starš in drugi družinski člani. Tisti, ki so imeli z njimi dobre odnose, so pri njih dobili oporo, občutek, da nekomu pripadajo, možnost pogovora in izražanja svojih čustev, pomagalo pa jim je tudi, če jih ni nihče obsojal. Worden pravi (1996: 53), da otrok ob izgubi enega od staršev najbolj potrebuje stalnost, kontinuiteto, podporo, da nekdo zanj skrbi in mu je na voljo tako fizično kot psihično. Strpno in brez obsojanja pa je treba sprejemati tudi manj zrele ali moteče oblike vedenja, s katerimi izraža svojo žalost. Pomagalo je tudi to, da so otroci ohranili svoje dejavnosti in ritem življenja. Pri tem ima šola veliko vlogo, saj je del življenja vsakega otroka. Mikuš Kos in Slodnjak (2000:28) pravita, da ima lahko šola pri otrocih, ki so izpostavljeni različnim stiskam, izredno pomembno varovalno vlogo. Predvsem šolski uspeh otroku pokaže, da zmore obvladovati življenjske naloge, da s svojim delovanjem sam uravnava svoje življenje vsaj na nekem pomembnem področju. To krepi njegovo samopodobo, sposobnost obvladovanja, širi življenjski prostor in spodbuja upe za prihodnost. Če so ohranili uspešnost v šoli, je bilo to zanje zelo pomagajoče. Nekaterim je pomagal še šport ali kakšne druge aktivnosti.

4.17 DEJAVNIKI, KI SO ŽALOVANJE OTEŽILI

Mnogo stvari lahko žalovanje otroku tudi oteži. Ko sem sogovornike vprašala, kaj jim je žalovanje otežilo, so štirje izjavili, da je bila to **izpostavljenost v šoli**, od drugih so se počutili drugačne zaradi tega, ker niso imeli obeh staršev, nekateri pa so bili izpostavljeni še pred sošolci, ker so pred njimi dobivali finančno ali materialno pomoč (V šoli pa sem se velikokrat počutila izpostavljeno in bilo me je dosti krat sram. Ko so vsi dobili položnice za malico, jaz pa ne, sem imela občutek, da me vsi sošolci čudno gledajo. - A17.1; Podobno je bilo na valeti, ko naj bi fanti plesali s svojimi mami, punce pa očeti. Nihče ni pomislil na tiste, ki nimamo obeh. - A17.2; Takšne stvari so mi žalovanje otežile, ker sem se med večino svojih vrstnikov počutila, da sem izjema, da je takšna situacija, ki je pri nam, nenormalna. - A17.3; Pa ko mi je razredničarka dala vrečko oblačil pred vsemi, ne znam

opisati, kako grozno sem se počutila. Najraje bi zbežala ven iz razreda in nikol več prišla nazaj. - A17.4; Ker sem bila v razredu edina, ki ni imela obeh staršev, pač počutila sem se drugačno od drugih, sama sem bila v tem. Zelo me je bilo sram, ker so me zaradi finančne pomoči, ki se jo dobila, izpostavili pred celim razredom. - B17.2; Tudi šola mi je žalovanje otežila, ker mi pač ni bilo fajn it v šolo. Zaradi sošolcev in njihovega zbadanja, tja nisem hodil rad. Nisem se počutil sprejetega, nisem mel občutka neke varnosti. - D17.2; Sploh v šoli sem se večkrat počutila, kot da me nihče ne razume, kot da sem edina oseba, ki se ji je kaj takšnega zgodilo. - G17.2; Dostikrat sem se počutila izpostavljeno. Recimo ko v šoli vedno omenjajo, naj nekam prideta oba starša ali sem morala prinesiti podpis obeh staršev. V čisto vsakdanjih situacijah se počutiš izpostavljenega, takšne stvari te spomnijo na to, kaj se je zgodilo in da si drugačen od drugih. - G17.4). Nekateri intervjuvanci bi si želeli, da bi se lahko o izgubi, ki se jim je zgodila, več pogovarjali. Pogrešali so pogovor s strani sošolcev, drugi s strani družine, nekateri pa bi si želeli več pogovora z drugimi ljudmi, tako da jim je žalovanje otežilo tudi **pomanjkanje pogovora** (od sošolcev nisem nikoli dobila kašnega vprašanja o očetu, delali so se, kot da ne vedo, kaj se je zgodilo, čeprav sem dobro vedela, da vsi vedo. Lažje bi bilo, če bi me kdo kaj vprašal in jim ne bi bilo tako nelagodno, saj sem človek, ki se rad odprto pogovarja in tudi to potrebujem. - A17.5; Žalovanje mi je otežilo, da se nisem mogla o tem z nobenim pogovarjat. S sošolci se nismo nikoli pogovarjali o tem, nikoli me ni nihče nič vprašal, verjetno zato, ker jim je bilo preveč neprijetno. - B17.1; Žalovanje mi je otežilo, da se o mamini smrti nismo pogovarjali dovolj, vsaj zame ne dovolj. Je pa težko, ker se v družini najbrž o tem nismo pogovarjali toliko, ker je bilo tako ali tako vsem hudo, če smo odpirali rane. Mogoče si sama niti nisem upala toliko spraševati o tem, ker sem videla, kako težko je bilo očetu in bratoma govoriti v tistem obdobju o tej temi. - E17.1; Verjetno tut to, da se res nisem z nikomur mogla pogovarjat o očetovem samomoru. Sej sva se pogovarjali z mamo, ampak to je bila bolj moja tolažba nje. - F17.2; Vedno mi je bilo grozno, da sem se ljudem smilila, nihče pa se ni hotel o tem pogovarjati. Ko vidiš, kako je ljudem ob tej temi nelagodno in se ji izogibajo, ti pa se jim samo smiliš in se jim zdiš bogi, ti je še težje. - G17.3), prisotni so bili tudi **občutki osamljenosti** (Verjetno to, da sem se velikokrat počutila zelo samo, da nikogar ne zanima, kako je meni. Če človek navzven ne kaže čustev, še ne pomeni, da je z njemu čist vse okej. - F17.1; Ja v bistvu to, da imaš spomine, ljudi okoli sebe, ki ti dosti pomenijo, ampak se še vedno počutiš samega, vedno ti manjka tista oseba, v mojem primeru oče. - G17.1), **občutki krivde** (Težko mi je bilo ob tistih trenutkih, ko sem vsaj malo pozabila na izgubo in se imela lepo, se sprostita in bila vesela, ko pa sem se nazaj

zavedla, sem doživljala močne občutke slabe vesti, češ da se zabavam, kljub temu da mi je umrla mama. - E17.3) in **skrivanje čustev** (Otežilo mi je tut to, da sem večkrat svoja čustva skrivala pred drugih, ker se pri nikomur nisem počutila tak varno, da bi jih lahko dala ven iz sebe. Skrivala sem jih, se jih prisilila odmislit in ekspresno hitro potlačiti. - F17.3). Posamezniki so izpostavili, da so jim žalovanje otežili še **odnosi s še živečim staršem** (Da nisem dobil nobene podpore od očeta, da se je spopadal z mamino smrtjo na napačen način in iskal tolažbo v alkoholu. Strah me je bilo tudi, da se mu kaj naredilo. - D17.1), **zaposleni v šoli** (Otežilo mi je tudi to, da so me v šoli vsi, od učiteljev pa drugih zaposlenih, grdo gledali, pa non stop obtoževali, ker sem delal pač probleme. In pol sem bil jezen nanje in posledično delal še več problemov, sam da sem jih izzival. - C17.2), **pomanjkanje strokovne pomoči** (Vsekakor mi je manjkala vsaj do neke mere strokovna pomoč s strani šolske svetovalne službe, s pomočjo katere bi izgubo vsekakor lažje prebolela. Lahko bi dobila tudi večjo oporo in razumevanje s strani razredničarke. - E17.2), eden on intervjuvancev pa je povedal, da je bila to **družba**, v katero je zašel (družba, nisem žaloval na tak način, kot bi recimo zdele, ampak sem zaradi njih glaven problem, ki je bila smrt mame potlačil, pa zašel spet v druge probleme. - C17.1).

Večini žalujočim otrokom je žalovanje otežilo to, da so bili izpostavljeni v šoli. Presenetilo me je, da so jim svetovalni delavci in učitelji dajali finančno oziroma materialno pomoč pred drugimi sošolci. To pripisujem temu, da se otroci zaradi izgube enega od staršev že tako počutijo drugačne od drugih, zato jim lahko takšna izpostavljenost te občutke še poveča. Poleg tega se o finančni pomoči ne govori veliko na glas. Čeprav jo dosti ljudi prejema, je to še vseeno stvar, o kateri tudi odrasli ljudje ne govorijo radi. In tako se tudi otroci počutijo neprijetno in drugačno ob prejetju le-te. Žalovanje so otrokom otežili tudi občutki, ki so jih takrat doživljali, pomanjkanje pogovora ter odnosi z drugimi ljudmi, bodisi s še živečim staršem bodisi z zaposlenimi v šoli, eden od intervjuvancev pa je zaradi družbe zašel v težave. Tu bi omenila predvsem vlogo socialnih delavk in socialnih delavcev v šoli ter njihovo pomoč, ki so jo intervjuvanci v času izgube tudi pogrešali. Z otroki bi se morali pogovarjati o izgubi, občutkih, odnosih s še živečim staršem in drugimi ljudmi ter stvarih, ki jih potrebujejo in zaradi katerih so v stiski. Če bi dobili takšno pomoč, žalovanje za marsikoga ne bi bilo tako oteženo. Ni dovolj, da se otrokom in družini zagotovi samo finančna pomoč, potrebno se je osredotočiti še na drugo, odnosno raven ter tam raziskovati spremembe.

5 SKLEPI

- Smrt je še dandanes občutljiva tema, ki se ji ljudje izogibajo in se jim zdi neprijetna. O njej se ne pogovarjajo radi in lahko rečemo, da je tabu. Čeprav je del življenja in nekaj naravnega, je takrat, ko se smrt zgodi, to nezaželen dogodek. Pri ljudeh vzbuja predvsem neprijetne občutke, kot sta strah in nemoč.
- Na ravnanje s smrtjo vplivajo predvsem pretekle izkušnje, tisti, ki so smrt bližnjega doživeli, imajo bolj odprt odnos do nje in se o tej temi lažje pogovarjajo. Sicer pa je za ljudi še vedno bolj sprejemljivo, če umre star človek in če je smrt pričakovana.
- Pri večini otrok, ki so izgubili enega od staršev, je bilo prisotno nekaj pogovora o smrti pred samim dogodkom izgube. Večinoma je bil razlog za ta pogovor smrt starih staršev ali kakšna druga izguba. Največ jih je o tem govorilo s svojimi starši.
- Smrt je bila otrokom razložena v smislu katoliške vere in posmrtnega življenja, nekaterim je bilo povedano tudi, da umrejo samo stari ljudje. Da je smrt naraven pojav, ki doleti vsakogar, pa je bilo predstavljeno samo eni intervjuvanki.
- Ko so odrasli otrokom govorili o smrti, so ti doživljali strah, zmedenost, pojavilo se je tudi nerazumevanje. Nekateri so si smrt predstavljali kot nadaljevanje življenja, nekateri pa so zaradi nepravilnih informacij dobili občutek, da je nemogoče, da bi se smrt zgodila njim ali kateremu od bližnjih, saj naj bi umrli samo stari ljudje.
- Ko so otroci doživeli smrt enega od staršev, so se srečevali z različnimi občutki. Pogosti so bili: šok, zanikanje, otopelost, občutki krivde, jeze, žalosti, strah pred izgubo še živečega starša, tudi sram, pojavilo se je tudi potlačevanje svojih čustev.
- Pri otrocih se je vpliv smrti kazal ne samo na čustvenem področju, temveč tudi fizičnem. Prisotne so bile težave s spanjem, pomanjkanje apetita in fizična bolečina.
- Za žalujoče otroke je bila nadvse pomembna prisotnost na pogrebu. Tam so se začeli zavedati, da se je smrt resnično zgodila.
- V raziskavi se je izkazalo, da je bilo žalovanje zelo različno. Nekateri so se žalovanju izogibali, pred drugimi skrivali svoja čustva in jih potlačevali, drugi so se žalosti prepuščali in veliko razmišljali o pokojniku. Eni so odklanjali družbo in družino v tistem času, medtem ko so se drugi z njimi pogovarjali o umrlem, obujali spomine ter

obiskovali grob.

- Lahko se zgodi, da otrok v času izgube začne prevzemati nase odgovornost za še živečega starša in ga tolažiti v njegovi žalosti. Paziti je treba, da otrok ohrani svojo vlogo otroka.
- V času žalovanja se je eden od intervjuvancev kot otrok zatekal v droge, pojavilo pa se je tudi zapostavljanje šole in svojih hobijev.
- S časom se večini žalujočim počutje izboljša, so pa nekatere osebe, ki so izgubile enega od staršev, povedale, da žalovanje ni nikoli zares končano. Sploh ob kakšnih posebnih dogodkih se lahko pojavijo čustva žalosti. Ta so lahko zelo intenzivna, sploh če je oseba v času izgube potlačevala občutke žalosti.
- Pri tem, da so otroci zmogli preživeti izgubo enega od staršev, so jim pomagale njihove predstave, da je umrli ves čas prisoten in da se njegovo življenje nadaljuje, vera v ponovno srečanje ter pogovor z njim. Poleg tega so se oprli tudi na družbo, hobije, na uspešnost v šoli, da so se v tistem času čim bolj zaposlili, za izražanje čustev pa je bilo v pomoč tudi pisanje dnevnika.
- Pri nekaterih otrocih je bila pomoč bližnjih v času žalovanja prisotna, vendar ne pri vseh. Otrok lahko pomoč odklanja, je ne dobi zaradi tega, ker so družinski člani čustveno preveč oddaljeni drug od drugega ali pa je ne dobi zaradi tega, ker sam nase prevzame takšno vlogo, da pomaga in tolaži bližnje.
- Od bližnjih so otroci dobili finančno pomoč, pomoč pri šolskih stvareh, celotna družina pa pomoč pri gospodinjskih opravilih. Nekaterim otrokom so se odrasli posvetili tudi na način skupnega preživljanja časa in čustvene podpore, jih poslušali ter jim dali možnost, da so izrazili svoja čustva. Nekateri so se pogovarjali o umrlem, obujali spomine ter obiskovali pokojnikov grob.
- Žalujoči otroci bi od bližnjih potrebovali več pogovora, da bi preživeli več časa skupaj, da bi tudi njihovi bližnji pred njimi izražali svoje občutke, da bi se ohranile vloge družinskih članov, tiste, ki so bile zaradi smrti izgubljene, pa bi se med člani ustrezno prerazporedile, da si se ohranile navade v družni, ki so bile prisotne pred izgubo enega od staršev, razbremenila pa bi jih tudi pomoč še živečemu staršu s strani drugih odraslih oseb.

- Večina otrok, ki je izgubila enega od staršev, je dobila strokovno pomoč. V šoli so dobili finančno in materialno pomoč. Samo ena od vprašanih v raziskavi je hodila k terapevtu, pri katerem je bila deležna pomoči na t. i. drugi ravni, z njim je govorila o umrlem očetu, družini, svojih občutkih ter vsakdanjih stvareh.
- Žalujoči otroci bi s strani strokovnjakov potrebovali pogovor, da bi lahko izrazili svoje občutke. Potrebovali bi, da bi ta oseba pokazala zanimanje zanje in za to, kar se jim dogaja v življenju ter pokazala razumevanje za njihovo vedenje, ki morda ni vedno v skladu s pričakovanim. Izrazili so tudi potrebo po pomoči še žalujočemu staršu oziroma celotni družini. O smrti bi bilo potrebno govoriti s celotnim razredom, saj bi to zmanjšalo nelagodje vseh, ko bi kdo doživel izgubo.
- Otrokom je ob izgubi enega od staršev najbolj pomagalo, če so imeli dobre odnose z drugimi ljudmi (prijatelji, še živeči starš ter drugi družinski člani). Najbolj pomagajoče je bilo, če so imeli možnost pogovora ter izražanja čustev in jih pri tem ni nihče obsojal. Med pomagajoče dejavnike sodi tudi šola, šport ter druge aktivnosti, s katerimi so otroci po izgubi ohranili svoj ritem življenja.
- Otrokom je žalovanje otežila izpostavljenost v šoli, zaradi izgube so se počutili drugačne od drugih, tudi prejetje finančne pomoči pred sošolci jih je spravilo v neprijeten položaj. Našteli so še pomanjkanje pogovora ter občutke, ki so jih doživljali, nekateri celo skrivali pred drugimi. Tisti, ki niso imeli dobrih odnosov s še živečim staršem, so omenili, da je bil tudi to eden izmed dejavnikov, ki jim je žalovanje otežil. Proces žalovanja je bil otežen še zaradi nerazumevanja s strani zaposlenih na šoli in pomanjkanja strokovne pomoči.

6 PREDLOGI

- Z otroki bi se morali odrasli pogovarjati o smrti že zelo zgodaj, seveda njihovim letom primerno. Ni dovolj, da odrasli z njimi začnejo to temo šele takrat, ko se smrt v družini zgodi.
- O smrti bi se nasploh bilo potrebno več pogovarjati. Tudi v javnosti (televizija, radio, časopisi) bi morali čim bolj odpirati teme, o katerih ljudje ne govorijo radi in so tabu.
- Temo smrti bi bilo potrebno vključiti v učni načrt šole. Učitelji in socialne delavke ter socialni delavci bi lahko pogovore o smrti uvedli pri razrednih urah, smiselne bi bile tudi razne delavnice na to temo. S tem bi naredili temo smrti bolj vidno, zmanjšali bi se predsodki, saj bi se o tem odprto govorilo, otroci bi lahko izražali svoje strahove ter vprašanja, žalujoči otroci pa bi s tem dobili več podpore s strani razreda.
- Učitelji in socialne delavke ter socialni delavci bi se morali seznaniti s procesom žalovanja, da bi bolj razumeli doživljanje otrok v času izgube in se jim znali tudi bolj približati.
- Predlagam, da se otrokom, ki so izgubili enega od staršev in celotni družini, nudi strokovno podporo in pomoč tako dolgo, kot jo potrebujejo. Družinam, pri katerih je eden od staršev bolan in je smrt pričakovana, pa je takšno pomoč treba nuditi že prej.
- Predlagam, da socialne delavke in socialni delavci skupaj z družinami, ki so izgubile enega od članov, soustvarijo individualni delovni projekt podpore in pomoči.
- Lahko bi se povežalo več osnovnih šol skupaj, v katerih bi uvedli skupine za samopomoč. V teh skupinah bi bili udeleženi posamezniki, ki so doživeli izgube. Tam bi žalujoče osebe dobile podporo in pomoč s strani drugih članov, ki so imeli podobno izkušnjo ter občutek, da niso sami.

7 UPORABLJENA LITERATURA

Bauer, A. (2008), Pravlјice zdravijo: Kako pravljice otrokom krepijo samozavest ter jim pomagajo premagovati strahove in skrbi. Ljubljana: Tangram.

Borucky, V., Križan Lipnik A., Perpar I., Štadler, A., Valenčak, K. (2004), Smrt in žalovanje: da bi odrasli lažje razumeli otroke. Ljubljana: Otroci.

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

Cerza Kolf, J. (1999), How can I help? How to support someone who is grieving. Tucson: Fisher Books.

Currer, C. (2001), Responding to grief: Dying, bereavement and social care. New York: Palgrave.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1992), Psihodinamski procesi v družinski skupini. Ljubljana: Advance.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1996), Socialno delo z družino: prispevek k doktrini. Socialno delo, 35, 5: 395–401.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), Socialno delo z družinami: razvoj doktrine. Socialno delo, 45, 3/5: 111–118.

Dodič, D. (2014), Bom babico še kdaj videl, zdaj, ko je umrla. Ljubljana: Corason.

Erić, L. (2009), Strah pred smrtjo. Ljubljana: Hermes IPAL.

Figley, C. R., Bride, B. E., Mazza, N. (1997), Death and trauma: The traumatology of grieving. Washington: Taylor & Francis.

Hinton, J. (1990), Dying. New York: Penguin books.

Hofer, M. (2004), Razloži mi smrt: Kako spremljati otroka v družini in pri verouku. Ljubljana: Salve.

Husebø, S. (2009), Ljubezen in žalost: česa se lahko naučimo od otrok. Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.

- Ihan, A. (2002), Smrt kot biološki, subjektivni in obredni fenomen. *Emzin*, 12, 1/2: 59–61.
- James, J., Friedman, R. (2002), *When children grieve: For adults to help children deal with death, divorce, pet loss, moving, and other losses*. New York: Harper Perennial.
- Käch, H. (2009), *Metulji otrok: nega umirajočega otroka doma*. Maribor: Hiša knjig, Založba KMS.
- Klevišar, M. (2006), *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina d. o. o.
- Klevišar, M. (1998), *Na poti vere, upanja, ljubezni*. Celje: Mohorjeva družba.
- Kociper, J. (2009), Bolezensko žalovanje. *Glasilo slovenskega društva Hospic*, 14, 2: 9–18.
- Košak, A. (2000), Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39, 4/5: 347–353.
- Kübler-Ross, E. (1973), *On death and dying*. London, New York: Tavistock Publications.
- Kübler-Ross, E. (1997), *Living with death and dying: How to communicate with the terminally ill*. New York: Simon & Schuster.
- Kübler-Ross, E. (2009), *O smrti in življenju po njej*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lai-wan Chan, C., Hoi-yan Chan, C., Fong Tin, A., Chi-ho Chan, W., Oi-kwan Ng, P. (2009), *In Celebration of life: A self-help journey on preparing a good death and living with loss and bereavement*. Hong Kong: Centre on Behavioral Health.
- Lake, T. (1988), *Kako premagujemo žalost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Leben, T. (2006), Smrt – javni ali zasebni dogodek. *Glasilo slovenskega društva Hospic*, 11, 4: 20–25.
- Littlewood, J. (1992), *Aspects of grief: Bereavement in adult life*. London and New York: Tavistock/Routledge.
- Lunder, U. (2010), *Odprto srce: Izkušnje in spoznanja ob umiranju in smrti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Lussi, P. (1990), Sistemski nauk o socialnem delu. *Socialno delo*, 29, 1-3: 81-94.
- Macnab, F. (1989), *Life after loss: Getting over grief, getting on with life*. Australia: Millennium Books Pty Ltd.
- Marshall, F. (1993), *Losing a parent*. London: Shedon Press.
- Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: študijsko gradivo* (2. izdaja). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave* (študijsko gradivo za interno uporabo). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mešl, N., Kodele, T. (2016), *Družine s številnimi izzivi: soustvarjanje pomoči v skupnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mikuš Kos, A., Slodnjak, V. (2000), *Nesreče, travmatski dogodki in šola; Pomoč v stiski*. Ljubljana: Pedagoška obzorja.
- Miller, K. (2000), *Otrok v stiski: Priročnik za vzgojitelje, učitelje, starše in vse ostale, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres*. Ljubljana: Educy.
- Murphy, S. (1997), *Dealing with a death in the family: How to manage the emotional and practical difficulties surrounding a death*. United Kingdom: How to Books Ltd.
- Nemetschek, M. (2000), *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva družba.
- Nuland, S. (2006), *Na koncu poti: Razmišljanja o poslednjem poglavju življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Ribbens McCarthy, J. (2006), *Young people's experiences of loss and bereavement: towards an interdisciplinary approach*. New York: Open University Press.
- Russi Zagožen, I. (2001), *Živeti s staranjem in smrtjo: priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Slovensko društvo Hospic. *Žalovanje otrok in mladostnikov*. Dostopno na: <http://www.hospic.si/programi/zalovanje-otrok-in-mladostnikov/> (4. 1. 2017)
- Štupnikar, J. (2002), *Teološki pogled na smrt in umiranje*. *Emzin*, 12, 1/2: 81–85.

Tekavčič-Grad, O. (1994), Pomoč človeku v stiski. Ljubljana: Planprint, Litterapicta.

Van Praagh, J. (2000), Zdravljenje žalosti: Znova zaživeti po izgubi. Tržič: Učila International, založba.

Weinstein, J. (2008), Working with loss, death and bereavement: A guide for social workers. London: Sage Publications Ltd.

Worden, J.W. (1996), Children and grief: When a parent dies. New York: Guilford Press.

8 PRILOGE

8.1 PRILOGA 1: VODILA ZA DELNO STRUKTURIRAN INTERVJU

1. Kako meniš, da je tema smrti umeščena v našo družbo?
2. Ali si imel/a že pred izkušnjo izgube enega od staršev priložnost s kom govoriti o smrti?
3. S kom si o tem govoril/a?
4. Kako bi opisal/a ta pogovor?
5. Kakšno je bilo tvoje razmišljanje o smrti ob tem pogovoru?
6. Koliko si bil/a star/a, ko si izgubil/a enega od staršev?
7. Kaj se je zgodilo?
8. Kako bi danes opisal/a svoje doživljanje ob smrti?
9. Kako bi ubesedil/a proces žalovanja?
10. Kako si se z izgubo soočal/a sam/a, na kaj si se uprl/a, da si jo zmoget/a preživeti?
11. Ali si dobil/a kakšno pomoč od bližnjih?
12. Kakšna je bila ta pomoč?
13. Kakšno podporo in pomoč bi od bližnjih potreboval/a, kaj bi ti pomagalo?
14. Ali si dobil/a kakšno pomoč še drugje (npr. v šoli, strokovna pomoč izven šole)?
15. Kakšna je bila ta pomoč?
16. Kakšno podporo in pomoč bi od strokovnih delavcev potreboval/a, kaj bi ti pomagalo?
17. Ko pogledaš nazaj, kaj ti je bilo v tistem obdobju najbolj v pomoč?
18. Kaj ti je žalovanje otežilo?

8.2 PRILOGA 2: ODPRTO KODIRANJE

1. UMEŠČENOST SMRTI V DRUŽBO

Tabela 8.1: Umeščenost smrti v družbo

Kako meniš, da je tema smrti umeščena v našo družbo?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A1.1	Jaz mislim, da ljudje o tem ne govorijo radi.	Izogibanje temi
A1.2	Če je človek star, je nekak ljudem normalno, da umre.	Starost
A1.3	Večini je tudi neprijetno o tem govorit.	Neprijetna tema
A1.4	So zmeri vsi šokirani ko nekdo umre, tk kot da to ne bi bilo neki normalnega.	Šok za družbo
A1.5	Zdi se mi da je tabu.	Tabu
B1.1	Tisti, ki so že imeli kakšno izkušnjo s smrtjo, se o njej veliko raje pogovarjajo, tisti, ki te izkušnje nimajo, se o tem	Pretekle izkušnje

	ne pogovarjajo radi.	
B1.2	Tisti, ki jim je nekdo umrl imajo manj zadržkov in predsodkov.	Pretekle izkušnje
B1.3	tisti, ki jim ni še umrl nihče, ne bojo nikoli razumeli tistih, ki to izkušnjo imajo.	Pretekle izkušnje
B1.4	Smrt ni tema, o kateri bi radi ljudje govorili,	Izogibanje temi
B1.5	neprijetno jim je.	Neprijetna tema
C1.1	Noben noče, da se naredi.	Nezaželen dogodek
C1.2	noben ne ve kak je ko enkrat umreš pa se je zato vsak boji.	Strah
C1.3	Če je človek star, jo je velik lažje sprejet. Če je pa mlad pa na hitro zboli ali pa ima nesrečo je pa ni tk enostavno sprejet.	Starost
D1.1	o tem noče noben razmišljat, dokler se ne naredi.	Izogibanje temi
D1.2	Strah nas je, da nam kdo od naših umre pa strah nas je, da bomo mi umrli.	Strah
D1.3	Nas je strah, ker noben ne ve, kak sploh zgleda smrt.	Strah
D1.4	nobenem ni fajn razmišljat o stvareh, ki se jih bojimo.	Strah
E1.1	Menim, da je smrt še danes velika tabu tema.	Tabu
E1.2	O njej se nočemo pogovarjati.	Izogibanje temi
E1.3	Se bojimo, da če bomo o tem govorili, bomo smrt na nek način priklicali.	Strah
E1.4	Takšne stvari, s katerimi se nočemo soočiti, potlačimo in se jim izognemo.	Izogibanje temi
E1.5	Dosti težje se mi je pogovarjati o smrti z osebami, ki tega še niso izkusile.	Pretekle izkušnje
E1.6	Veliko jih hoče kar hitro zamenjati temo, ker so najbrž sami v takšni zadregi.	Izogibanje temi
E1.7	S posamezniki, ki so smrt bližnjega že izkusili, se o tem dosti lažje pogovarjam, ker zaradi izkušenj tudi oni o tem lažje govorijo.	Pretekle izkušnje
F1.1	Ljudje se o tem nočemo pogovarjati ravno veliko.	Izogibanje temi
F1.2	Če je smrt pričakovana, mogoče o tem ljudje lažje govorijo, če pa ni pričakovana in je nenadna, pa je to za vse bolj kot ne šok.	Okoliščine smrti
F1.3	Lažje sprejmemo, če umre star človek, kot pa mlad. Za starega človeka je to nekaj naravnega, za mladega pa ne.	Starost
F1.4	Zdi se mi, da se družba pogovorom in nasploh smrti izogiba.	Izogibanje temi
F1.5	Smo nemočni, ker se ne znamo z njo soočiti in si pomagati.	Nemoč
G1.1	razmišljanje o smrti in umiranju na splošno različno od človeka do človeka.	Pojem, ki ga vsak doživlja drugače
G1.2	se vsak človek na tem svetu boji smrti same.	Strah
G1.3	Da ljudje radi govorijo o tej temi, se mi ne zdi,	Neprijetna tema
G1.4	ampak včasih splet okoliščin privede do tega, da se tej temi ne moremo izogniti.	Neizogibna tema
G1.5	Občutki pri govoru o smrti pa definitivno niso lepi, ne glede na to, če se pogovarjamo o smrti bližnjih ali pa smrti nekoga, ki ga nismo poznali.	Neprijetna tema

2. POGOVOR O SMRTI PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.2: Pogovor o smrti pred izkušnjo izgube enega od staršev

Ali si imel/a že pred izkušnjo izgube enega od staršev priložnost s kom govoriti o smrti?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A2.1	Ja sem.	Prisoten pogovor pred izgubo
A2.2	Spomnim se, da je umrl star ata, mel je raka na grlu.	Smrt starih staršev
A2.3	Bila sem še ful majhna pa me je bilo strah, da bom umrla. Strah me je bilo, da bojo vsi okoli mene pomrli, pa pol še to, da bom jaz umrla oz. bojo vsi mislili, da sem mrtva, ampak v resnici sploh ne bom in me bojo živo zakopali. O temu sem zlo dostikrat razmišljala, včasih spat nisem mogla.	Strah pred smrtjo
B2.1	Drugače ne, smo pa govorili o tem na splošno pri verouku.	Nekaj pogovora
C2.1	mogoč mal, čist tk priložnostno je bilo omenjeno.	Nekaj pogovora
C2.2	pač naš pes je umrl.	Smrt hišnega ljubljence
D2.1	Malo verjetno že.	Nekaj pogovora
D2.2	se mi zdi, da samo takrat, ko je umrla stara mama.	Smrt starih staršev
E2.1	vem, da so mi starši malce razložili, kaj se je zgodilo.	Nekaj pogovora
E2.2	Pri 5 letih umrla stara mama.	Smrt starih staršev
F2.1	Ja	Prisoten pogovor pred izgubo
F2.2	mi je mama brala ob večerih različne knjige oziroma zgodbice. Kadarkoli je od likov v zgodbi kdo umrl, pa čeprav samo neka žival, mi je bilo ob tem zelo hudo.	Smrt lika v knjigi
G2.1	Pogovorov o smrti pred izgubo očeta nisem imela ravno dosti.	Nekaj pogovora
G2.2	Ko mi je družina rekla za kakšnega sorodnika ali znanca, da ga ni več z nami.	Smrt sorodnika ali znanca

3. OSEBA S KATERO SO ŽALUJOČI GOVORILI O SMRTI PRED IZGUBO ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.3: Oseba s katero so žalujoči govorili o smrti pred izgubo enega od staršev

S kom si o tem govoril/a?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A3.1	Stara mama,	Stari starši
A3.2	mami, ati.	Starši
B3.1	Z župnikom pri verouku.	Duhovnik
C3.1	Z mami pa fotru.	Starši
D3.1	poleg staršev	Starši
D3.2	tut stara mama	Stari starši
D3.3	in teta	Teta
E3.1	Če sem se s kom o smrti pogovarjala, je bilo to prav gotovo s starši. Glede na to, da je to takšna tema, da se o njej ne	Starši

	pogovarjaš kar tako, še posebej pa ne z otrokom, dvomim, da bi se o njej pogovarjala s kom drugim.	
F3.1	Z mamom.	Starši
G3.1	Z očetom.	Starši

4. OPIS POGOVORA PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.4: Opis pogovora pred izkušnjo izgube enega od staršev

Kako bi opisal/a ta pogovor?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A4.1	Da bom umrla pa da bojo drugi umrli itak šele takrat, ko bomo zelo stari.	Starost
A4.2	Da greš pol u nebesa, da je tam zelo lepo pa da bomo vsi tam. Tisti, ki so hudobni, bojo šli pa u pekel pa tam trpeli.	Vera in posmrtno življenje
B4.1	Da Bog pokliče ljudi k sebi v nebesa. Življenje se nadaljuje, ampak v nebesa lahko pridejo samo verniki, grešniki pa gredo v pekel.	Vera in posmrtno življenje
C4.1	Sta mi rekla, da šele ko je žival ali pa človek star, zaspi.	Starost
C4.2	Ne obstajaš več, nič te ne boli, čist lepo ti je, kot bi spal.	Neobstoj
D4.1	Mami je govorila, da je šla v nebesa, da je zdaj angel, ki me čuva pa nas od tam dol gleda in da bomo enkrat tut mi šli gor pa bomo skupi.	Vera in posmrtno življenje
D4.2	Za teto pa se spomnim, da mi je vedno govorila, da je zaspala, da če si tok star je to normalno.	Starost
E4.1	Smrt še ni neko zaključeno dejanje za človeka in da se človek po smrti iz zemeljskega življenja prestavi v nebesa, kjer naprej živi, dokler se mu ne pridružijo ostali sorodniki.	Vera in posmrtno življenje
F4.1	da je to nekaj naravnega in da vsako živo bitje enkrat umre, da te pokopljejo in je s tem življenja konec. Nekaterim se to zgodi prej, drugim pozneje.	Naraven pojav
G4.1	da je on angel in da biva pri Bogu, še naprej me bo opazoval in pazil.	Vera in posmrtno življenje

5. RAZMIŠLJANJE OB POGOVORU O SMRTI PRED IZGUBO ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.5: Razmišljanje ob pogovoru o smrti pred izgubo enega od staršev

Kakšno je bilo tvoje razmišljanje o smrti ob tem pogovoru?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A5.1	Bila sem pomirjena.	Pomirjenost
A5.2	Smrt sem si predstavljala pač kot nebesa, da tam živiš še naprej pa je fajn.	Nadaljevanje življenja
B5.1	Da gre človek v nebesa in tam živi še naprej. Da se življenje nadaljuje, ampak pač na drugem svetu	Nadaljevanje življenja
B5.2	Včasih me je bilo strah, če sem kaj slabega naredila, da bom šla v pekel.	Strah
C5.1	verjel sem, da vsak enkrat zaspi, ampak se to naredi itak šele ful starim pa bolanim.	Nemogoče, da bi se smrt zgodila

C5.2	Mal me je bilo strah za staro mamo, ki je bila že kar stara.	Strah
C5.3	Za sebe pa za druge se pa nisem kaj preveč sekiral, tudi za starše ne, ker še itak nista bila stara tk da nisem niti pomislil, da bi lahk umrla ali pa da bi se lahk recimo meni to naredilo.	Nemogoče, da bi se smrt zgodila
D5.1	Pa spomnim se, da sem bil ful zmeden. Zdaj razmišljam, da verjetno zato, ker so mi dajali različne informacije.	Zmedenost
D5.2	Jaz vem, da sem se bal, da bi tut enkrat zaspal, pa se ne bi več zbudil. Neki časa po pogrebu vem, da me je bilo kr mal strah zvečer zaspal. Pol tut vem, da me je bilo strah, če bom jaz enkrat šel v nebesa pa ker je tam velik ljudi, kaj če ne bom nobenega našel, da se bom izgubil. Pa kaj če stara mama tut tam gor nobenega od svojih ne najde pa je žalostna.	Strah
E5.1	na smrt nisem gledala tako tragično, saj sem najbrž verjela, da bom z umrlim enkrat spet skupaj.	Nadaljevanje življenja
F5.1	Bala sem se, da bi jaz umrla in ne bom nikoli več videla svojih sorodnikov.	Strah
F5.2	se to ne bo zgodilo kmalu, ampak šele takrat ko bom zelo stara, to me je malo pomirilo.	Pomirjenost
F5.3	Strah me je bilo tudi tega, da bo umrl kdo ob mojih bližnjih, sploh tistih, ki so bili starejši, recimo stara mama in star ata. Velikokrat me je bilo strah, ko sem razmišljala kako je možno, da te celo večnost potem ni več nazaj na ta svet.	Strah
F5.4	sem se počutila zelo grozno,	Grozni občutki
G5.1	Takrat tega še nisem tako dosti razumela	Nerazumevanje

6. OKOLIŠČINE SMRTI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.6: Okoliščine smrti enega od staršev

Kaj se je zgodilo?		
ŠTEVILKE:	IZJAVE:	KODE:
A6.1	zaradi podhladitve umrl.	Nepričakovana smrt
B6.1	se z glavo udaril ob kamen in se utopil.	Nepričakovana smrt
C6.1	Mami je mela prometno nesrečo.	Nepričakovana smrt
D6.1	Mama je kr naenkrat zbolela, takrat sem vedel samo to, da je dobila raka, tistega tahitrega.	Nepričakovana smrt
E6.1	Mama je že pred mojim rojstvom imela raka.	Pričakovana smrt
F6.1	se je zjutraj v kozolcu obesil	Nepričakovana smrt
G6.1	Bili smo v Sevnici, ko se je zgodila prometna nesreča.	Nepričakovana smrt

7. DOŽIVLJANJE OB SMRTI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.7: Doživljanje ob smrti enega od staršev

Kako bi danes opisal/a svoje doživljanje ob smrti?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A7.1	Najprej sploh nisem verjela, da je možno, da se je to naredilo.	Zanikanje

A7.2	Nisem jokala, bila sem samo v šoku.	Šok
A7.3	Prepričana sem bila, da me bo mami poklicala nazaj in rekla, da je vse skupaj samo hec, da se to ni naredilo ali pa da so se zmotili.	Zanikanje
A7.4	Počutila sem se tudi krivo, ker sva se prejšnji dan z atijem malo skregala in ko me je še klical po telefonu, se mu nisem oglasila.	Pripisovanje krivde sebi
A7.5	Pa jezna sem bila tudi na njega. Predvsem zakaj se je mogu tak zlo napit, kako je bil lahko tak zlo neodgovoren, da je dopustil, da sem tk kmalu ostala brez njega.	Jeza
A7.6	Ko je bil pogreb pa sem videla, da se je vse res zgodilo, da je pokopan in ni možno, da pride nazaj, no takrat pa vem, da se je začelo obdobje grozne žalosti	Pogreb
A7.7	včasih me je vse bolelo zaradi tega, tk mi je bilo hudo.	Fizična bolečina
B7.1	Najprej sem bila povsem v šoku, sploh nisem dojela, kaj se je naredilo.	Šok
B7.2	Čist sem zanikala to kar se je naredila.	Zanikanje
B7.3	sem bila jezna nanj, da me je pustil samo.	Jeza
B7.4	Bilo me je tudi strah, da se bo to naredilo še mami ali pa sestri in bom ostala čisto sama.	Strah
B7.5	Bila sem tudi zelo žalostna, ker se ga pogrešala.	Žalost
B7.6	Kdaj pa sem se počutila tudi čisto prazno,	Otopelost
B7.7	pa da nihče ne zastopi, da mi je ful hudo.	Nerazumljenost
B7.8	Krivila sem druge, da mu niso pomagali prav čas in ga našli, ko je padel v vodo.	Pripisovanje krivde drugim
B7.9	Res sem bila jezna na ljudi okoli.	Jeza
C7.1	se mi je itak zdelo, da se mi sanja pa da to kar se je naredilo, ni možno. Fotru vem, da sem par krat rekel, da se lažejo, da je itak prišlo do pomote, da naju bodo zihr poklicali pa rekli, da so se zmotili.	Zanikanje
C7.2	Tistega, ki je prehiteval pa povzročil nesrečo bi najraje ubil, če bi ga lahk, tk sem bil jezen nanj.	Jeza
C7.3	Sovražil sem ga pa sam o temu razmišljal, zakaj je mogla umret mama pa ne on. Prav želel sem si da umre.	Sovraštvo
C7.4	Pa sam sem se tudi krivega počutil, ker se nisem vedno obnašal tako kot bi se moral, želel sem si, da bi se lepše obnašal.	Pripisovanje krivde sebi
D7.1	je bilo najhujše, ko sem videl, da so jo pokopali, zdi se mi, da sem šele tam zavedel kaj se je nardilo.	Pogreb
D7.2	Pred tem sem si še domišljal, da mogoče vse skupaj sploh ni res, spraševal sestri, kaj če se nam vse skupaj samo sanja in se bomo zbudili pa bo vse okej.	Zanikanje
D7.3	Ko pa sem videl, da so jo dali v grob in pokopali, sem vedel, da gre zares.	Pogreb
D7.4	Dostikrat sem se počutil krivega, ker en dan prej, ko je umrla, nisem šel k njej v bolnico.	Pripisovanje krivde sebi
D7.5	Tut strah me je bilo velikokrat, ker nisem vedel, kaj se bo zgodilo, če umre še oče. Domišljal sem si, da bom šel v kakšen zavod ali h kakšni grozni družini.	Strah
D7.6	V šoli pa me je bilo sram, ker sem na pogrebu jokal.	Sram
E7.1	se dogodkov in občutkov ob smrti in v obdobju po njej ne	Potlačevanje občutkov

	spomnim zelo veliko. Najbrž sem vse skupaj potlačila, da sem se na tak način s smrtjo lažje soočila.	
E7.2	Spomnim se, da sem bila žalostna.	Žalost
E7.3	Ko me je namreč naslednji dan po smrti prišla iskat prijateljica, da bi šli skupaj v šolo, me je bilo sram povedati, da ne grem v šolo, ker je umrla mama in sem si izmislila, da sem bolna. Najbrž me je bilo sram zaradi tega, ker to pač ni nek vsakdanji dogodek, da bi človek rekel: ne morem v šolo, mami mi je umrla.	Sram
E7.4	Spomnim se, da sem bila, ko je bila mama v mrliški vežici, na trenutke zelo razigrana. S sestrično sva se lovili in igrali okoli vežice. In takrat me je mamina sestra zelo okregala, češ da mi je umrla mama, jaz pa se veselo preganjam okoli vežice. Takrat se spet spomnim, da sem se počutila grozno krivo, ker se zabavam, namesto da bi jokala.	Pripisovanje krivde sebi
E7.5	Se pa spominjam, da sem kmalu po smrti mame pogosto imela tudi grozen strah pred tem, da bi mi kdaj kmalu umrl še oče. Nekaj mesecev po mamini smrti sem že razmišljala kaj bi se zgodilo z mano, če bi umrl še oče, razmišljala sem, kateri izmed sorodnikov bi me posvojil in podobno.	Strah
F7.1	Na začetku nisem čutila popolnoma ničesar, kot da bi bila brez čustev.	Otopelost
F7.2	nisem mogla verjeti kaj se je zgodilo.	Zanikanje
F7.3	Mama vem, da se mi je smilila, ker je bila čisto na tleh, žalostna sem bila predvsem zaradi nje.	Žalost
F7.4	sploh nisem jokala, najbrž sem bila v takšnem šoku.	Šok
F7.5	Zajokala sem samo, ko so položili žaro v grob, ker sem se najbrž zavedla, da se je to resnično zgodilo.	Pogreb
F7.6	Na očeta pa sem bila jezna.	Jeza
F7.7	Krivila sem ga za to, kar je storil in si mislila kako nama je lahko to naredilo pa kako je lahko bil tako brezčuten, da naju je pustil kar same, kako je lahko bil tako egoističen in je mislil samo nase.	Pripisovanje krivde pokojniku
F7.8	Strah me je bilo za mamo,	Strah
F7.9	Krivo pa sem se počutila zaradi tega, ker sama nisem občutila takšne žalosti kot mama, ker mi v tistem obdobju sploh ni bilo tako hudo, kot bi mi moralo biti,	Pripisovanje krivde sebi
F7.10	ampak enostavno nisem imela nobenih občutkov, niti občutkov žalosti.	Otopelost
G7.1	Tisti trenutek ko se je to dogajalo, nisem čutila ničesar,	Otopelost
G7.3	se nisem niti zavedala, kaj se dogaja, bila sem v šoku, ker se je vse tako hitro dogajalo in iznenada.	Šok
G7.3	Vprašanja če se je res zgodilo to, če se mi vse skupaj samo zdi, kaj če so se zdravniki zmotili in je v bistvu še živ.	Zanikanje
G7.4	Tudi spat nisem mogla, ker sva vedno skupaj zaspala v dnevni sobi pred televizijo.	Težave s spanjem
G7.5	Pa apetita nisem mela, zelo sem shujšala, ker nisem mogla jest.	Pomanjkanje apetita
G7.6	Vsi so bili žalostni, se jokali, svet se je spremenil.	Žalost
G7.7	sem celi čas imela občutek da sem jaz kriva	Pripisovanje krivde sebi
G7.8	nisem hotela verjeti, da ga res ni več.	Zanikanje

8. PROCES ŽALOVANJA

Tabela 8.8: Proces žalovanja

Kako bi ubesedil/a proces žalovanja?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A8.1	Prve dni sem se hotela obnašati, kot da se to sploh ne bi zgodilo, silila sem se, da bi kar vse potlačila in nadaljevala z življenjem, kot da se ni zgodilo, kar se je. Vse stvari sem hotela delati normalno, tudi v šolo sem takoj hotela.	Izogibanje žalovanju
A8.2	spomnim se, da sem šla v šolo in nazaj grede sem eksplodirala. Začela sem kričati in neutolažljivo jokati. No takrat sem spoznala, da ni mogoče, da žalost kar preskočim, da to pač ne bo šlo.	Prepuščanje žalosti
A8.3	Po tem dogodku sem se nekaj časa kar malo izolirala od vseh.	Odklanjanje družbe
A8.4	Zapirala sem se v sobo, jokala, z nikomer se nisem hotela pogovarjati, gledala sem slike, mislila sem, da tega ne bom preživela.	Prepuščanje žalosti
A8.5	To je trajalo nekaj časa potem pa sem se začela pogovarjati z mamo. Nekako se mi je približalo, da sem se ji začela odpirati in nisem vsega zadrževala zase.	Pogovor
A8.6	Z kom drugim pa se nisem mogla družiti, recimo z vrstniki, saj se nisem mogla delati, da je vse okej in biti vesela. Zato sem raje odklanjala druženje z njimi, tudi v šoli sem se držala bolj zase in nisem veliko govorila z drugimi. Ker se enostavno nisem mogla pogovarjati o nepomembnih stvareh.	Odklanjanje družbe
A8.7	To je trajalo kar dolgo časa, potem pa vem da je bilo s časom boljše in sem spet postala takšna kot prej. Se družila in bila bolj vesela.	Pomen časa
B8.1	sem hotela bit čisto sama, kar zelo sem se zaprla v sebe pa razmišljala o vsemu. Dostikrat sem razmišljala zakaj se je to naredilo ravno meni. Z nikomer se niti nisem hotela o tem pogovarjat, res sem se držala bolj za sebe.	Odklanjanje družbe
B8.2	čprav sem se še vedno počutila žalostno pa da mi je hudo, sem imela občutek, da je na ta dogodek treba pozabiti, da nihče več ne žaluje in da mora iti življenje naprej. Drugi so se začeli obnašati normalno, kot da se to ne bi nikoli zgodilo in tudi jaz sem bila pod pritiskom, da je čas, da preneham biti žalostna.	Pritisk okolice
B8.3	Pač pol sem se začela obnašat čist običajno, sem v sebi zadrževala vse pa se pol ko sem bila sama zjokala.	Skrivanje čustev
B8.4	Se mi zdi, da ker takrat nisem dala tega čisto iz sebe, žalost še zdaj velikokrat udari iz mene. Sploh ob kakšnih posebnih, pač večjih dogodkih, ko se zavem, da ga ni zraven, jaz pa bi rada, da bi bil.	Posebni dogodki
B8.5	Tako da mislim, da žalovanje še zdaj ni čisto konec, tudi mislim, da ga nikoli ne bo.	Žalovanje ni končano
C8.1	Navzven sploh nisem žaloval. Pred drugimi sem se delal kot, da mi je vseeno, pač nisem kazal pred frendi, da bi bilo karkoli narobe. Močnega sem se delal.	Skrivanje čustev
C8.3	Hotel sem odmislit to kar se je naredilo, o temu res nisem hotel razmišljat, ker je bilo čist preveč hudo,	Potlačevanje občutkov

C8.4	sem si najdu napačno družbo, z njimi sem skos preživil cajt, cele dneve smo bili skup. Začel sem pit, kadit, tut travo sem zlo pogosto kadil. V glavnem moje žalovanje je bilo zlo čudno, potlaču sem vse skup pa začel z alkoholom pa travo, da sem vse skup pozabu.	Droge
C8.5	V šoli sem mel zaradi tega ful problemov, komi sem zdelal razred, ker sem itak skos šprical pa se družil s temi starejšimi.	Težave v šoli
D8.1	Ne vem čisto točno kak je vse skupi zgedalo, sam to vem, da je bilo s cajtu čedalje bolj. Najprej si misliš, da to ni možno, ampak je.	Pomen časa
D8.2	Na srečo sem imel dve starejši sestri in smo se z njima o tem res velik pogovarjali.	Pogovor
D8.3	Skupaj smo hodili tut na njen grob	Obiskovanje groba
D8.4	pa gledali skupne slike pa kake posnetke. Pač velik smo obujali spomine, po moje sta one dve to delali s tem razlogom, ker sta vedeli, da sem najmlajši pa morem to dat mal iz sebe. Če ne bi bilo njiju, bi tak verjetno vse potlačil, tako pa sem bil prisiljen, da sem z njima o tem vsaj malo govoril.	Obujanje spominov
D8.5	Pred drugimi, recimo v šoli, sem se delal, da je vse v redu. Kolikor se spomnim nisem nikomur pokazal, da mi je hudo, čeprav vem, da mi je bilo zelo velikokrat in bi se najraje pred vsemi zjokal, tak me je tiščalo. Ampak se nisem, ker sem vedel, da bi me v šoli ali pa kje drugje zafkavali. Trudil sem se obnašati čim bolj normalno, kot da se ni nič zgodilo.	Skrivanje čustev
D8.6	Po navadi sem dopustil da sem žalosten, ko sem bil sam doma. Najtežje mi je bilo, ko sem bil sam.	Prepuščanje žalosti
D8.7	Včasih sem razmišljal tudi o tem, da bi rad tudi jaz umrl, samo da bi bil z njo.	Razmišljanje
E8.1	Žalovanja po smrti se ne spomnim prav veliko.	Se ne spomni
E8.2	Verjetno sem vse takratne občutke potlačila, da sem lažje preživela. Ker mi je res zelo čudno, da imam tako selekcionirane spomine na to obdobje.	Potlačevanje občutkov
E8.3	Ko sem se o tem pogovarjala z družino, so mi povedali dosti več dogodkov, v katere sem bila vključena tudi sama, vendar se jih niti približno ne spominjam. Po pogrebu se ne spomnim, da bi kdaj koli jokala ali doživljala kakšne stiske. Ne spomnim se nobenih pogovorov z družino o smrti. Ne spomnim se, kako sem po smrti prišla v šolo in se soočila s sošolci in učitelji, kako so se oni na to odzvali.	Se ne spomni
F8.1	Se mi zdi, da se takrat nisem osredotočila na žalovanje, hotela sem ga kar preskočiti, nisem si vzela časa zase,	Izogibanje žalovanju
F8.2	ampak sem vso pozornost usmerila na svojo mamo.	Skrb za mamo
F8.3	Seveda je bilo dostikrat tudi meni težko in sem bila žalostna, ampak sem se prisilila to odmisli.	Potlačevanje občutkov
F8.4	Namesto nje sem dostikrat kuhala, da bi jo na vsaj nek način spravila v malo boljše voljo, vem da sem ji tudi velikokrat predlagala, da greva na sprehod ali izlet. Ves čas sem v bistvu posvečala njej, se z njo pogovarjala, gledala z njo televizijo, takoj po smrti sem tudi velikokrat spala pri njej, samo da ni bila sama.	Skrb za mamo

F8.5	takrat po očetovi smrti sama nisem veliko žalovala, šele zdaj, ko si je mama našla novega partnerja in starejša, več razmišljam o njegovi smrti in zdaj vem, da bi morala to takrat dati iz sebe. Vsake toliko časa mi je še zdaj hudo, lahko rečem, da bolj kot takrat, ko je umrl.	Žalovanje ni končano
G8.1	Žalovanje se ni nikoli za res končalo, samo z leti postaneš bolj močen in znaš skriti čustva ter živeti s tem. Seveda ti pa vedno nekaj manjka.	Žalovanje ni končano
G8.2	Moje žalovanje takrat je izgledalo tako, da sem ves čas razmišljala o očetu.	Razmišljanje
G8.3	Šolo sem v začetku malo zapostavila, saj se enostavno nisem mogla osredotočiti nanjo zato se je pojavilo tudi nekaj težav v tistem času tudi z ocenami. Večkrat sem se počutila bolno in tako tudi kar pogosto manjkala v šoli.	Zapostavljanje šole
G8.4	Tudi plesati nisem mogla več.	Zapostavljanje hobijev
G8.5	Velikokrat sem gledala albume in njegova oblačila, na tak način sem se ga spominjala.	Obujanje spominov
G8.6	Prijatelje sem v tistem obdobju odprala stran, ker sem imela občutek, da me nihče ne razume. Niti nisem imela volje biti z njimi in se družiti. Rabila sem čas zase.	Odklanjanje družbe
G8.7	Tudi z mamo in bratom nisem bila rada, saj se nista nikoli hotela pogovarjati o očetu in to me je motilo. Tako da sem začela odpraviti tudi njiju, ker sem jima zamerila, da se nočeta spominjati očeta, včasih sem celo mislila, da jima je vseeno.	Odklanjanje družine
G8.8	Potem je bilo s časom boljše, spet sem se začela bolj posvečati šoli, da sem si zapolnila čas. Začela sem hoditi tudi nazaj na plesne vaje in plesati.	Pomen časa

9. SOOČENJE Z IZGUBO ENEGA OD STARŠEV, NA KAJ SO SE OTROCI OPRLI, DA SO JO ZMOGLI PREŽIVETI

Tabela 8.9: Soočanje z izgube enega od staršev, na kaj so se otroci oprli, da so jo zmogli preživeti

Kako si se z izgubo soočal/a sam/a, na kaj si se uprl/a, da si jo zmožel/a preživeti?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A9.1	da sem se pogovarjala z atijem.	Pogovor z umrlim
A9.2	Predstavljal sem si, da je ves čas z mano, kot duh,	Prisotnost umrlega
A9.3	občutek, da je samo v drugem stanju in ne, da je čisto konec z njemu.	Nadaljevanje življenja umrlega
A9.4	Ko sem bila žalostna, sem si sam predstavljal, da je zraven mene in je bilo boljše.	Prisotnost umrlega
A9.5	Ker sem se včasih počutila tut tak zlo zapuščeno, sem poklicala katero od prijateljic, da sem bila pač v družbi in nisem imela časa tok o tem razmišljat. Zdi sem mi, da zelo pomaga, če nisi ves čas sam.	Družba
A9.6	Zelo sem se tudi osredotočila na šolo, na dobre ocene, ker sem vedela, da bi bil ponosen name.	Uspešnost v šoli

B9.1	Pomagala mi je misel, da sem vedela, da bom enkrat tudi sama umrla in se bova ponovno videla.	Ponovno srečanje
B9.2	Ves čas sem bila zunaj s prijatelji,	Družba
B9.3	hodila sem na odbojko, k pevskem zboru, trenirala judo. Pač veliko aktivnosti sem imela in mi je pomagalo, ker nisem bila sama in samo razmišljala.	Hobiji
B9.4	da sem ob težkih trenutkih pisala dnevnik in sem se tam izražala svoje občutke, ko sem to potrebovala.	Pisanje dnevnika
B9.5	vonj tistega puloverja dal občutek, da je ati blizu. Pa če sem včasih slišala kak pok, šum, pač kaj nenavadnega, sem imela občutek, da mi daje znake, da je zraven, blizu mene.	Prisotnost umrlega
C9.1	Ne bi glih reku, da sem zmogu izgubo preživeti, ker sem zaradi tega čisto zabluzil, lahk rečem, da sem se uprl na frende, ki so itak bili napačni,	Družba
C9.2	pa na droge pa alkohol, kar je bilo pa tudi čisto napačno.	Droge
D9.1	Spomnim se, da me je najbolj potolažilo to, da sem razmišljal, da bova enkrat itak spet skupaj.	Ponovno srečanje
D9.2	da sem si domišljal, da me ona iz nebes vidi in da sliši vse kar ji povem. Da je jaz pač ne vidim, ona pa me.	Prisotnost umrlega
D9.3	Zato vem, da sem se včasih v mislih z njo kar malo pogovarjal. Pač povedal sem ji kaj, zraven pa si domišljal kaj mi ona reče nazaj.	Pogovor z umrlim
D9.4	Lahko rečem, da mi je zelo pomagal tudi šport. Ko sem bil uspešen na tekmi sem imel občutek, da mi le ne gre vse v življenju tak zelo slabo.	Hobiji
E9.1	Smrt sem preživljala na takšen način, da sem se poskušala čim bolj zamotiti s hobiji.	Hobiji
E9.2	Zatekala sem se tudi v domišljjski svet, kar sem počela zelo pogosto, tako da mi je najbrž tudi to pri žalovanju zelo pomagalo.	Domišljjski svet
E9.3	Prav tako sem se najbrž zanašala na to, kar so mi povedali bližnji iz religioznega vidika - da bom z mamo tako ali tako enkrat skupaj v	Ponovno srečanje
E9.4	in da imam sedaj angela ki je ves čas zraven, vedno pazi name in skrbi, da se mi ne bo zgodilo nič hudega.	Prisotnost umrlega
E9.5	Ogromno časa sem preživela s svojimi prijateljicami, pri tistih res dobrih sem se počutila kot doma, največ pa mi je pomenilo, da sem se včasih pri njih počutila kot del družine. Morda sem na njihove mame gledala na nek način kot moje druge mame.	Družba
F9.1	Jaz sem se vedno tolažila s tem, da če je on storil to, si je tega želel in mu je zdaj boljše. Vedno sem si govorila, da mu v življenju ni bilo fajn in če se je sam odločil, da ga konča, je že bila to njegova želja.	Smrt želja umrlega
F9.2	Pomagalo mi je tudi to, da se nisem pretirano ukvarjala s tem, ko so prišle kakšne take bolj žalostne misli, sem se z nečem zaposlila. Tak kot sem že prej rekla, osredotočila sem se na mamo, se z nečem zaposlila, šla ven, kaj skuhala pa take stvari.	Zaposlitev
F9.3	Dosti mi je pomagala tudi šola. Vedela sem, da bo mama vesela, če bom jaz uspešna pa pridna v šoli, tak da sem se nekak motivirala za učenje pa delala naloge. Ko sem bila uspešna v šoli mi je dalo veliko zagona.	Šola

G9.1	ko sem se sprijaznila, da oče pač ni fizično prisoten, da ne govori, ampak je prisoten kot kakšen duh, duša in me vedno pazi in opazuje.	Prisotnost umrlega
G9.2	Veliko mi je pomagalo tudi, da je vsak, kateremu sem povedala kdo je bil moj oče, začel s tem kako velik človek je bil, dobrodušen, vedno pomagal in podobno.	Dobro mnenje drugih o umrlem
G9.3	Vmes mi je pomagal tudi ples, da sem vsaj za tisti trenutek, ko sem plesala, malo odmisli na bolečino in se odklopila. V tem sem bila tudi uspešna, tako da mi je to dalo malo motivacije in dobre volje.	Hobiji

10. PRISOTNOST POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.10: Prisotnost pomoči bližnjih ob smrti enega od staršev

Ali si dobil/a kakšno pomoč od bližnjih?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A10.1	lahko pa rečem, da mi je bila mami velik v pomoč.	Prisotna pomoč
B10.1	Doma se o tem sploh nismo pogovarjali, niti ne vem, kaj sta doživljali mama in sestra. Se mi zdi, da je bila pri nas doma smrt tabu in vsaka jo je preživljala po svoje. Vse smo se držale bolj zase.	Ni bilo pomoči
C10.1	Ja fotr mi je hotel pomagat, sam takrat itak tega nisem videl kot pomoč. Zdel se mi je sitn pa kot da me sploh ne zastopi.	Odklanjanje pomoči
D10.1	Tak kot sem že prej omenil, veliko sta mi pomagali sestri. Medtem ko je od očeta nisem kaj dosti dobil. Po mamini smrti je začel kar veliko pit pa ni ga bilo veliko doma. Tudi stara mama, tista, ki je še živa, nam je kar dosti pomagala.	Prisotna pomoč
E10.1	Česar se spomnim je to, da so se sosedje, ki so nam bili blizu, sorodniki in seveda ožja družina v tistih trenutkih veliko ukvarjali z mano.	Prisotna pomoč
F10.1	mislim, da sem bila bolj jaz njej v pomoč, kot ona meni. Ampak tega takrat nisem videla, po moje se tudi mama ni tega zavedala. Res lahk rečem, da ona meni ni kaj dosti pomagala, ker jo je smrt čisto sesula, jaz sem se počutila odgovorno, da ji to olajšam pa sem tut delala ves čas na tem.	Ni bilo pomoči-zamenjane vloge
G10.1	V bistvu mi je bil največja opora ob smrti očeta njegov šef, z domačimi se o tem nismo nikoli pogovarjali.	Prisotna pomoč

11. VRSTA POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.11: Vrsta pomoči bližnjih ob izgubi enega od staršev

Kakšna je bila ta pomoč?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A11.1	Ja pogovarjali sva se velik o njemu.	Pogovor
A11.2	Pa obujale smo spomine.	Obujanje spominov
A11.3	Dostikrat smo šle na britof pa mu nesle rože	Obiskovanje groba
A11.4	pa gledale naše slike.	Obujanje spominov

A11.5	Če sem se kdaj jokala mi je mami vedno pustila, da se razjočem. Lahko sem ji tudi povedala, ko sem bila nanj jezna ali pa se počutila krivo.	Možnost izražanja čustev
A11.6	To mi je veliko pomenilo, ker me ni obsojala,	Razumevanje
A11.7	ampak me je poslušala.	Poslušanje
A11.8	Pomagalo mi je tudi to, da mi je sama govorila o svojih občutkih, ker sem se počutila, da nisem edina.	Možnost izražanja čustev
B11.1	/	/
C11.1	Pa večkrat se je hoto pomenit pa mi dopovedat, da morem hodit v šolo pa se učit, sam ga nisem poslušal.	Pogovor
D11.2	da smo obujali spomine,	Obujanje spominov
D11.3	peljali sta me na grob,	Obiskovanje groba
D11.4	skupaj smo šli tudi v cerkev, ko je bila maša za mami.	Obiskovanje svete maše
D11.5	Pomagali sta mi pri šolskih stvareh, če nisem kaj znal, sta mi recimo razložili snov.	Pomoč pri šolskih stvareh
D11.6	sta mi tudi velikokrat kaj kupili. Ker smo imeli mal finančnih težav sta dostikrat morali tudi oni dve prispevati k položnicam, da nam niso vsega odklopili.	Finančna pomoč
D11.7	Dostikrat nam je prišla kaj skuhat pa spomnim se,	Pomoč pri gospodinjskih opravilih
D11.8	nam je kdaj dala tudi nekaj denarja.	Finančna pomoč
E11.1	Skupaj smo se igrali, pač trudili so se, da sem se čim bolj zaposlila in se nekako zamotila. Pomagali so mi s tem, da nisem bila sama in imela časa razmišljati o tem. Tako kot sem že prej povedala, pomoč v smislu posvečanja pozornosti, pač da so me čim bolj zamotili.	Posvečanje pozornosti
E11.2	Soseda nam je poleg drugih stvari pomagala s tem, da nam je uredila neko gospo, ki nam je po smrti mame nekaj let hodila enkrat tedensko pomagat čistit stanovanje. Prav tako nam je na začetku veliko pomagala sestrična, s kuhanjem in pospravljanjem.	Gospodinjska opravila
E11.3	Pomagali so nam tudi finančno.	Finančna pomoč
F11.1	/	/
G11.1	Vsak dan me je obiskoval, kupoval darila isto kot je delal oče, pripovedoval različne zgodbe.	Posvečanje pozornosti
G11.2	Vsak večer je prišel, me peljal v pekarno, da sem si kupila nekaj	Finančna pomoč
G11.3	Potem sva se pogovarjala o očetu, to mi je najbolj pomagalo.	Pogovor
G11.4	Govorila sva tudi o spominih na njega. Najraje sem poslušala, ko mi je govoril o njemu, kakšna oseba je bil.	Obujanje spominov

12. POTREBNA POMOČ BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.12: Potrebna podpora in pomoč bližnjih ob izgubi enega od staršev

Kakšno podporo in pomoč bi od bližnjih potreboval/a, kaj bi ti pomagalo?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A12.1	Mislím, da sem od mame dobila vse, kar sem potrebovala. Res mi je bila vedno na voljo, ogromno se mi je posvečala, tako da mislim, da ne bi potrebovala ničesar več.	Več pomoči ne bi bilo potrebno

B12.1	Takrat bi potrebovala, da bi se takrat doma z mamo in sestro o tem pogovarjale, da bi kdaj govorile o očetu	Pogovor
B12.2	da bi mi tudi oni dve povedali, kako se počutita, da se ne bi počutila tako samo v tem.	Izražanje občutkov
B12.3	Ker je bila mami vedno v slabih odnosih z atijovimi sorodniki in po njegovi smrti nismo imele več stika z njimi, bi mogoče potrebovala, da bi jih še kdaj obiskala, da bi se počutila nekako bližje njemu.	Zbližanje z očetovimi sorodniki
C12.1	Mislim, da mi ne bi nič pomagalo, ker sem takrat itak odklanjal kakršno koli pomoč. Še pogovarjat se nisem hotel, tak da mislim, da ne bi nič več rabil.	Več pomoči ne bi bilo potrebno
D12.1	Tule bi omenil predvsem očeta. Rad bi, da bi bil več z nami, ampak nam je dosti otežil s tem, da je začel pit. Takrat bi meni pa sestram pomagalo to, da bi bil z nami, ampak ga ni bilo skoraj nič doma. Iz službe je šel direkt v gostilno, prišel malo domov pa potem spet šel. Že sam to, da bi bil z mano, bi mi pomagalo.	Prisotnost še živečega starša
D12.2	Tudi stara mama je dostikrat prišla tako, da nam je prinesla kaj za jesti ali pa je skuhalo pa potem šla. Takrat se mi zdi, da bi rabil čim več tistih, ki jih imam rad, okoli sebe. Samo to, da bi bili skupaj. Tudi če se ne bi pogovarjali o mami, samo da ne bi bil sam. Če sem bil sam, sem bil takoj žalosten in sem preveč razmišljal.	Preživljanje več časa skupaj
E12.1	Če sedaj pomislim, kaj bi takrat kot enajstletnica potrebovala, je vsekakor to, da bi imela možnost s kom o smrti mame govoriti. Pa ne samo o smrti, ampak tako bolj poglobljeno, kako se počutim, kaj ta dogodek sploh pomeni, kaj bi si takrat želela in podobno. Potem najbrž tudi ne bi prišlo do izgube večine spominov na tiste trenutke in spominov o mojih občutjih.	Pogovor
F12.1	Verjetno bi bilo normalno, da bi bila ona tista, ki bi mene tolažila pa mi pomagala, ne js njej. Tak so ble pa mal obrnjene vloge. Namest, da bi bla ona men mama, sem bila bolj jaz njej kot ena mama.	Ohranjanje generacijskih razlik
F12.2	Takrat bi rabila, da bi me mogoč ona vprašala kako se pa jaz počutim, kako je recimo meni, ampak je videla samo svojo žalost in da je ona edina, ki trpi. Mogoče res nisem pokazala ne vem kok čustev navzven, kar pa še ne pomeni, da mi ni bilo hudo in da se lahk na mene čist pozabi.	Izražanje občutkov
F12.3	Rabila bi, da mama skrbi zame in ne jaz zanjo, samo to.	Ohranjanje generacijskih razlik
F12.4	da bi mogoče kdo od sorodnikov ji pomagal recimo, ne da bi bilo vse breme na meni. Kdo od odraslih, da bi se prišel mal z njo pogovarjat pa preživljat čas z njo, ne pa da sva bili popolnoma sami v tem pa meli sam druga drugo.	Pomoč še živečemu staršu
G12.1	Mogoče, da bi se več o tem pogovarjala z mamo in bratom, ne samo dedijem.	Pogovor
G12.2	Nikoli nisem vedela kaj doživljata ona dva, to kar se je zgodilo, je bila pri nas tako kot tabu tema.	Izražanje občutkov
G12.3	Včasih bi si želela, da bi še z njima obujali spomine, se pogovarjali o očetu in se ne izogibali tej temi.	Pogovor
G12.4	Z očetovo smrtjo so se določene stvari tudi končale, čeprav sem si želela, da bi se nadaljevale. Pomagalo bi mi, da bi se te stvari nadaljevale, da bi ohranjali te navade.	Ohranjanje navad
G12.5	Nekaj bi recimo po smrti lahko počel brat, nekaj mama, nekaj jaz.	Razdelitev vlog

13. PRISOTNOST STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.13: Prisotnost strokovne pomoči ob izgubi enega od staršev

Ali si dobil/a kakšno pomoč še drugje (npr. v šoli, strokovna pomoč izven šole)?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A13.1	Ja dobila sem pomoč v šoli.	Prisotna strokovna pomoč
B13.1	V šoli nekaj.	Prisotna strokovna pomoč
C13.1	Ne. Razen teženja, da skos delam probleme, opominov pa groženj, da me bojo vrgli iz šole, nič.	Ni bilo pomoči
D13.1	V šoli.	Prisotna strokovna pomoč
E13.1	moram priznati, da sem bila tekom šolanja, deležna kar velike finančne podpore s strani šole.	Prisotna strokovna pomoč
F13.1	V šoli že vem, da nikoli, sem pa spomnim, da sem nekaj klicati tisti brezplačen SOS telefon.	Prisotna strokovna pomoč
G13.1	V šoli nisem nikoli dobila pomoči, sem pa hodila k terapevtu nekaj časa.	Prisotna strokovna pomoč

14. VRSTA STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.14: Vrsta strokovne pomoči ob izgubi enega od staršev

Kakšna je bila ta pomoč?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A14.1	Vem, da me je socialna delavka večkrat poklicala in mi dala nek list, s katerim sva potem z mami šli po kartone mleka na Rdeč Križ.	Materialna pomoč
A14.2	Imela sem tudi subvencionirano malico pa ponudila mi je, da lahko grem v kolonijo, celo zastonj.	Finančna pomoč
A14.3	Aja pa enkrat se spomnim, da sem dobila tudi vrečko oblačil.	Materialna pomoč
B14.1	sem vsako leto dobivala subvencionirano malico pa subvencionirane izlete.	Finančna pomoč
C14.1	/	/
D14.1	Spomnim se, da me je poklicala razredničarka enkrat na samo in mi rekla, naj povem, če bomo doma kaj potrebovali. V smislu, če ne moremo plačati za kakšen izlet, ki smo ga imeli v šoli ali za izposajo učbenikov, ki smo jih morali plačati na začetku vsakega šolskega leta.	Finančna pomoč
E14.1	Kot sem že omenila, se nad finančno podporo in pomočjo ne morem pritoževati.	Finančna pomoč
F14.1	Če povem po resnici, se niti ne spomnim točno, kaj sem takrat govorila in spraševala svetovalca po telefonu. Res ne vem zaradi katerega razloga sem klicala, spomnim se samo, da sva se po telefonu pogovarjala. Pa ne o očetu, smrti ali karkoli takšnega, tega najbrž niti nisem povedala. Čisto take navadne reči so verjetno bile.	Pogovor o vsakdanjih stvareh
F14.2	mal pozornosti, da še jaz kaj povem pa da me nekdo posluša.	Poslušanje
G14.1	sem jedla tablete, ki mi jih je predpisala zdravnica, ne vem točno kakšne, vem samo, da so me pomirile.	Zdravila
G14.2	S terapevtom pa sva se pogovarjala o očetu,	Pogovor o očetu
G14.3	o tem kakšna je situacija doma,	Pogovor o družini

G14.4	lahko sem govorila o svojih občutkih, o tem kar me muči.	Pogovor o občutkih
G14.5	Pogovarjala pa sva se tudi o drugi stvareh, recimo o šoli pa takšnih čisto vsakdanjih stvareh.	Pogovor o vsakdanjih stvareh

15. POTREBNA STROKOVNA POMOČ OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

Tabela 8.15: Potrebna strokovna podpora in pomoč ob izgubi enega od staršev

Kakšno podporo in pomoč bi od strokovnih delavcev potreboval/a, kaj bi ti pomagalo?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A15.1	Ja jaz mislim, da se preveč osredotočajo na to finančno pomoč. Saj ne, da nisem vesela, da sem jo dobila, ampak bi po mojem rabila še kaj drugega.	Preveč finančne pomoči
A15.2	Če sem že šla tja k socialni delavki po stvari, bi človek pričakoval, da bi me zraven tudi vprašala recimo kako sem, kako je mami, kako sestri, pač kako nam gre ali kaj podobnega. Ne vem no, zdi se mi, da je to taka stvar, ki bi jo moral en strokovnjak narediti, sploh če ve, kaj se je zgodilo v družini.	Pokazati zanimanje
A15.3	Tudi pogovor z mamo bi se mi zdel smiseln, tudi mogoče od razredničarke.	Pomoč še živečemu staršu
B15.1	Glede na to, da se doma o tem nismo nič pogovarjala, bi verjetno rabila, da bi se z nekom drugim pogovarjala o tem, kaj se je zgodila.	Pogovor
B15.2	Ampak ne bi želela tega v šoli, zaradi izpostavljenosti pred sošolci, raje bi hodila h kašnemu strokovnjaku izven šole.	Pomoč izven šole
B15.3	da bi lahko dala iz sebe vse občutke pa misli, ki jih drugače nisem mogla pred nikomur.	Izražanje občutkov
C15.1	Mal manj groženj pa mal več razumevanja. Čeprav sem bil problematičen, bi lahko en odrasel človek razumel, zakaj je tako je. Pol k sem šel k socialni delavki za kazen, tudi ne bi potreboval, da mi pridiga, kak se v šoli ne dela nemira ali pa se pretepa. Noben mi z eno besedo ni omenil smrti mame ali pa pomislil da bi lahko bil to vzrok mojega obnašanja.	Razumevanje
C15.2	Nobenega ni zanimal vzrok mojih problemov.	Pokazati zanimanje
D15.1	Doma nismo imeli veliko denarja in tudi nisem imela recimo takšnega telefona in računalnika, kot so ga imeli drugi. Takrat bi potreboval, da bi kakšen učitelj ali kdo drug na šoli kaj rekel, pač ukrepal glede zafrikavanja sošolcev.	Posredovanje pri medvrstniškem nasilju
D15.2	glede na to, da je poleg tega, da je umrla mama, še oče začel pit, potreboval tudi kakšno pomoč glede tega, oziroma bi oče potreboval pomoč.	Pomoč še živečemu staršu
D15.3	Če so vedeli kaj se je zgodilo in kaj se dogaja bi lahko recimo svetovalna delavka kdaj poklicala vse na kak pogovor. Mene, očeta pa sestri.	Pomoč celotni družini
E15.1	bi potrebovala pomoč v obliki pogovorov, recimo s svetovalno službo, razredničarko.	Pogovor
E15.2	Želela bi si takšno pomoč, da bi takratne občutke predelala in se z njimi soočila, ne pa da sem vse skupaj potlačila. Tu bi lahko brez zadržkov, sramu in slabe vesti, da zbijam žalost pri kom, govorila o tedanjih dogodkih. O določenih	Izražanje občutkov

	stvarih bi prav gotovo lažje kot z družino, govorila z neko tretjo osebo, še posebej če je za to usposobljena.	
E15.3	da bi se morda tekom kakšne razredne ure skupaj z učiteljico in sošolci pogovarjali o smrti, tako da ne bi bilo v različnih nelagodnih situacijah, kot so pogovori o starših, materinski dnevi in podobno, nelagodno ne samo meni, vendar tudi mojim sošolcem.	Pogovor o smrti s celotnim razredom
F15.1	Jaz mislim, da bi rabila samo mal pozornosti od koga odraslega.	Pozornost
F15.2	Spomnim se, da se večkrat šla k svetovalni delavki v šoli, spraševala sem jo, glede zadev v zvezi s srednjo šolo. Po moje ni bil to glavni razlog, glede na to, da sem šla večkrat do nje, ampak da bi dobila kak pogovor.	Pogovor
F15.3	bi rabila odraslega človeka, da bi poslušal še mene, da povem komu kak mi je,	Poslušanje
F15.4	da me vpraša če sem okej pa mi da občutek, da sem mal pomembna in ne čist spregledana.	Pokazati zanimanje
G15.1	da bi v šoli uvedli kakšne obvezne pogovore s strokovnimi osebami in otroci, ki kaj takega občutijo na lastni roki, ker je vse veliko lažje, če se lahko s kom pogovarjaš o tem, kdaj je tudi boljše, če to ni družinski član oziroma nekdo bližnji.	Pogovor
G15.2	Na srečo sem hodila k terapevtu, da sem dala stvari iz sebe, če ne bi, ne vem kaj bi bilo. V šoli bi definitivno morali uvesti kakšne pogovore s takšnimi otroci.	Pogovor

16. KAJ JE OTROKOM OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV NAJBOLJ POMAGALO

Tabela 8.16: Kaj je otrokom ob izgubi enega od staršev najbolj pomagalo

Ko pogledaš nazaj, kaj ti je bilo v tistem obdobju najbolj v pomoč?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A16.1	sem lahko dala vsa čustva iz sebe, da mi teh stvari ni bilo treba zadrževati v sebi ali jih skrivati.	Izražanje čustev
A16.2	Imam res fajn mamo in mislim, da je bilo to najbolj pomagajoče.	Odnos s še živečim staršem
A16.3	Da sem se ves čas imela s kom pogovarjati,	Pogovor
A16.4	da me ni nihče obsojal.	Neobsojanje
A16.5	V pomoč mi je bila tudi moja najboljša prijateljica. Takrat pa sem vedela, da tudi ona nima popolne družine in to včasih zelo pomaga, ker veš da nisi edini. Sploh če si obkoljen s samimi popolnimi družinicami.	Prijatelji
B16.1	To, da sem imela precej aktivnosti, s katerimi sem se ukvarjala in nisem o tem preveč razmišljala,	Aktivnosti
B16.2	da sem hodila v šoli pa se zaposlila z nalogami in učenjem.	Šola
C16.1	Ja prijatelji so mi takrat najbolj pomagali, vsaj takrat sem to mislil, čeprav je bila to v resnici slaba družba, zaradi njih sem delal slabe stvari. Pač na slaba poti sem prišel zaradi njih, sam sem se pa takrat počutil, da so mi v pomoč, ker sem mal pozabil na tiste boleče občutke.	Prijatelji
D16.1	To da sem imel dve super sestri, ki sta veliko naredili za mene, bili z mano kolikor sta le mogli pa skrbeli za mene.	Odnos z družinskimi člani

D16.2	Se pogovarjali z mano o mami, da nisem vsega zadrževal v sebi.	Pogovor
D16.3	Šport mi je tudi bil v pomoč	Šport
D16.4	pa novi prijatelji, ki sem jih spoznal na igrišču pa skejt parku. Sej se nismo pogovarjali o mami ali pa karkoli takega, sam med njimi sem se počutil, da nisem nič drugačen od drugih.	Prijatelji
E16.1	Najbolj mi je vsekakor pomagala celotna družina, sorodniki in vsi bližnji. V tistem času in tudi veliko kasneje sem bila deležna ogromno pozornosti, vedno sem imela koga, na katerega sem se lahko obrnila.	Odnos z družinskimi člani
E16.2	Pomagali so mi prijatelji in njihovi starši, ki so jim morda včasih dovolili več, kot bi jim drugače, da so lahko z mano preživljali čas in me zamotili.	Prijatelji
E16.3	Vsekakor pa mi je največ pomenilo, da sem po tistem obdobju imela vedno na voljo očeta, ki mi je očitno kazal da me je imel brezpogojno rad, nikoli se nisem počutila osamljena ali na nek način zanemarjena.	Odnos s še živečim staršem
F16.1	da nisem imela še kakih drugih problemov, recimo da sem bila v šoli uspešna, to me je vedno dvignilo.	Šola
F16.2	Pa da sem imela dobre odnose sošolkami, sej se nismo glih o problemih pogovarjale, tak blizu si nikoli nismo bile, ampak sem imela občutek, da vsaj nekemu pripadam pa da sem vsaj nekje pomembna.	Prijatelji
G16.1	Čas	Čas
G16.2	Da sem lahko o teh žalostnih dogodkih govorila in dala iz sebe vse kar me je tiščalo in mučilo.	Izražanje čustev
G16.3	Pa spomini tudi pomagajo. Ko sem bila žalostna in mi je bilo hudo, sem se vedno zatekla v spomine, se spomnila lepih časov, ko je bil oče še živ in mi je bilo boljše.	Spomini

17. DEJAVNIKI, KI SO ŽALOVANJE OTEŽILI

Tabela 8.17: Dejavniki, ki so žalovanje otežili

Kaj ti je žalovanje otežilo?		
ŠIFRA IZJAVE:	IZJAVA:	KODA:
A17.1	V šoli pa sem se velikokrat počutila izpostavljeno in bilo me je dosti krat sram. Ko so vsi dobili položnice za malico, jaz pa ne, sem imela občutek, da me vsi sošolci čudno gledajo.	Izpostavljenost v šoli
A17.2	Podobno je bilo na valeti, ko naj bi fanti plesali s svojimi mami, punce pa očeti. Nihče ni pomislil na tiste, ki nimamo obeh.	Izpostavljenost v šoli
A17.3	Takšne stvari so mi žalovanje otežile, ker sem se med večino svojih vrstnikov počutila, da sem izjema, da je takšna situacija, ki je pri nam, nenormalna.	Izpostavljenost v šoli
A17.4	Pa ko mi je razredničarka dala vrečko oblačil pred vsemi, ne znam opisati kako grozno sem se počutila. Najraje bi zbežala ven iz razreda in nikol več prišla nazaj.	Izpostavljenost v šoli

A17.5	od sošolcev nisem nikoli dobila kašnega vprašanja o očetu, delali so se, kot da ne vedo kaj se je zgodilo, čeprav sem dobro vedela, da vsi vedo. Lažje bi bilo, če bi me kdo kaj vprašal in jim ne bi bilo tako nelagodno, saj sem človek, ki se rad odprto pogovarja in tudi to potrebujem.	Pomanjkanje pogovora
B17.1	Žalovanje mi je otežilo, da se nisem mogla o tem z nobenim pogovarjat. S sošolci se nismo nikoli pogovarjali o tem, nikoli me ni nihče nič vprašal, verjetno zato, ker jim je bilo preveč neprijetno.	Pomanjkanje pogovora
B17.2	Ker sem bila v razredu edina, ki ni imela obeh staršev, pač počutila sem se drugačno od drugih, sama sem bila v tem. Zelo me je bilo sram, ker so me zaradi finančne pomoči, ki se jo dobila, izpostavili pred celim razredom.	Izpostavljenost v šoli
C17.1	družba, nisem žaloval na tak način, kot bi recimo zdele, ampak sem zaradi njih glaven problem, ki je bila smrt mame potlačil, pa zašel spet v druge probleme.	Družba
C17.2	Otežilo mi je tudi to, da so me v šoli vsi, od učiteljev pa drugih zaposlenih, grdo gledali pa non stop obtoževali, ker sem delal pač probleme. In pol sem bil jezen nanje in posledično delal še več problemov, sam da sem jih izzival.	Zaposleni v šoli
D17.1	Da nisem dobil nobene podpore od očeta, da se je spopadal z mamino smrtjo na napačen način in iskal tolažbo v alkoholu. Strah me je bilo tudi, da se mu kaj naredilo.	Odnos s še živečim staršem
D17.2	Tudi šola mi je žalovanje otežila, ker mi pač ni bilo fajn it v šolo. Zaradi sošolcev in njihovega zbadanja, tja nisem hodil rad. Nisem se počutil sprejetega, nisem mel občutka neke varnosti.	Izpostavljenost v šoli
E17.1	Žalovanje mi je otežilo, da se o mamini smrti nismo pogovarjali dovolj, vsaj zame ne dovolj. Je pa težko, ker se v družini najbrž o tem nismo pogovarjali toliko, ker je bilo tako ali tako vsem hudo, če smo odpirali rane. Mogoče si sama niti nisem upala toliko spraševati o tem, ker sem videla kako težko je bilo očetu in bratoma govoriti v tistem obdobju o tej temi.	Pomanjkanje pogovora
E17.2	Vsekakor mi je manjkala vsaj do neke mere strokovna pomoč s strani šolske svetovalne službe, s pomočjo katere bi izgubo vsekakor lažje prebolela. Lahko bi dobila tudi večjo oporo in razumevanje s strani razredničarke.	Pomanjkanje strokovne pomoči
E17.3	Težko mi je bilo ob tistih trenutkih, ko sem vsaj malo pozabila na izgubo in se imela lepo, se sprostita in bila vesela, ko pa sem se nazaj zavedla, sem doživljala močne občutke slabe vesti, češ da se zabavam, kljub temu da mi je umrla mama.	Občutki krivde
F17.1	Verjetno to, da sem se velikokrat počutila zelo samo, da nikogar ne zanima kako je meni. Če človek navzven ne kaže čustev, še ne pomeni da je z njemu čist vse okej.	Občutki osamljenosti
F17.2	Verjetno tut to, da se res nisem z nikomur mogla pogovarjat o očetovem samomoru. Sej sva se pogovarjali z mamo, ampak to je bila bolj moja tolažba nje.	Pomanjkanje pogovora
F17.3	Otežilo mi je tut to, da sem večkrat svoja čustva skrivala pred drugih, ker se pri nikomur nisem počutila tak varno, da bi jih lahko dala ven iz sebe. Skrivala sem jih, se jih prisilila odmislit in ekspresno hitro potlačiti.	Skrivanje čustev
G17.1	Ja v bistvu to, da imaš spomine, ljudi okoli sebe, ki ti dosti pomenijo, ampak se še vedno počutiš samega, vedno ti manjka tista oseba, v mojem primeru oče.	Občutki osamljenosti

G17.2	Sploh v šoli sem se večkrat počutila, kot da me nihče ne razume, kot da sem edina oseba, ki se ji je kaj takšnega zgodilo.	Izpostavljenost v šoli
G17.3	Vedno mi je bilo grozno, da sem se ljudem smilila, nihče pa se ni hotel o tem pogovarjati. Ko vidiš kako je ljudem ob tej temi nelagodno in se ji izogibajo, ti pa se jim samo smiliš in se jim zdiš bogi, ti je še težje.	Pomanjkanje pogovora
G17.4	Dostikrat sem se počutila izpostavljeno. Recimo ko v šoli vedno omenjajo, naj nekam prideta oba starša ali sem morala prinesiti podpis obeh staršev. V čisto vsakdanjih situacijah se počutiš izpostavljenega, takšne stvari te spomnijo na to kaj se je zgodilo in da si drugačen od drugih.	Izpostavljenost v šoli

8.3 PRILOGA 3: OSNO KODIRANJE

1. UMEŠČENOST SMRTI V DRUŽBO

TEMA SMRTI

- Izogibanje temi → A1.1, B1.4, D1.1, E1.2, E1.4, E1.6, F1.1, F1.4
(Jaz mislim, da ljudje o tem ne govorijo radi. - A1.1; Smrt ni tema, o kateri bi radi ljudje govorili - B1.4; o tem noče noben razmišljati, dokler se ne naredi. - D1.1; O njej se nočemo pogovarjati. - E1.2; Takšne stvari, s katerimi se nočemo soočiti, potlačimo in se jim izognemo. - E1.4; Veliko jih hoče kar hitro zamenjati temo, ker so najbrž sami v takšni zadregi. - E1.6; Ljudje se o tem nočemo pogovarjati ravno veliko. - F1.1; Zdi se mi, da se družba pogovorom in nasploh smrti izogiba. - F1.4)
- Neprijetna tema → A1.3, B1.5, G1.3, G1.5
(Večini je tudi neprijetno o tem govoriti. - A1.3; neprijetno jim je. - B1.5; Da ljudje radi govorijo o tej temi, se mi ne zdi - G1.3; Občutki pri govoru o smrti pa definitivno niso lepi, ne glede na to, če se pogovarjamo o smrti bližnjih ali pa smrti nekoga, ki ga nismo poznali. - G1.5)
- Tabu → A1.5, E1.1
(Zdi se mi da je tabu. - A1.5; Menim, da je smrt še danes velika tabu tema. - E1.1)
- Neizogibna tema → G1.4
(ampak včasih splet okoliščin privede do tega, da se tej temi ne moremo izogniti. - G1.4)
- Nezaželen dogodek → C1.1
(Noben noče, da se naredi. - C1.1)
- Pojem, ki ga vsak doživlja drugače → G1.1
(razmišljanje o smrti in umiranju na splošno različno od človeka do človeka. - G1.1)

OBČUTKI, KI JIH SMRT PRI LJUDEM VZBUJA

- Strah → C1.2, D1.2, D1.3, D1.4, E1.3, G1.2

(noben ne ve kak je ko enkrat umreš pa se je zato vsak boji. - C1.2; Strah nas je, da nam kdo od naših umre pa strah nas je, da bomo mi umrli. - D1.2; Nas je strah, ker noben ne ve, kak sploh zgleda smrt. - D1.3; nobenem ni fajn razmišljat o stvareh, ki se jih bojimo - D1.4; Se bojimo, da če bomo o tem govorili, bomo smrt na nek način priklicali. - E1.3; se vsak človek na tem svetu boji smrti same. - G1.2)

- Šok za družbo → A1.4

(So zmeri vsi šokirani ko nekdo umre, tk kot da to ne bi bilo neki normalnega. A1.4)

- Nemoč → F1.5

(Smo nemočni, ker se ne znamo z njo soočati in si pomagati. - F1.5)

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA RAVNANJE S SMRTJO

- Pretekle izkušnje → B1.1, B1.2, B1.3, E1.5, E1.7

(Tisti, ki so že imeli kakšno izkušnjo s smrtjo, se o njej veliko raje pogovarjajo, tisti, ki te izkušnje nimajo, se o tem ne pogovarjajo radi. - B1.1; Tisti, ki jim je nekdo umrl imajo manj zadržkov in predsodkov. - B1.2; tisti, ki jim ni še umrl nihče, ne bojo nikoli razumeli tistih, ki to izkušnjo imajo. - B1.3; Dosti težje se mi je pogovarjati o smrti z osebami, ki tega še niso izkusile. - E1.5; S posamezniki, ki so smrt bližnjega že izkusili, se o tem dosti lažje pogovarjam, ker zaradi izkušenj tudi oni o tem lažje govorijo. - E1.7)

- Starost → A1.2, C1.3, F1.3

(Če je človek star, je nekak ljudem normalno, da umre. - A1.2; Če je človek star, jo je velik lažje sprejet. Če je pa mlad pa na hitro zboli ali pa ima nesrečo je pa ni tk enostavno sprejet.- C1.3; Lažje sprejmemo, če umre star človek, kot pa mlad. Za starega človeka je to nekaj naravnega, za mladega pa ne.- F1.3)

- Okoliščine smrti → F1.2

(Če je smrt pričakovana, mogoče o tem ljudje lažje govorijo, če pa ni pričakovana in je nenadna, pa je to za vse bolj kot ne šok.- F1.2)

2. POGOVOR O SMRTI PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV

PRISOTNOST POGOVORA

- Nekaj pogovora → B2.1, C2.1, D2.1, E2.1, G2.1

(Drugače ne, smo pa govorili o tem na splošno pri verouku. - B2.1; mogoč mal, čist tk priložnostno je bilo omenjeno. - C2.1; Malo verjetno že. - D2.1; vem, da so mi starši malce razložili, kaj se je zgodilo. - E2.1; Pogovorov o smrti pred izgubo očeta nisem imela ravno dosti. - G2.1)

- Prisoten pogovor → A2.1, F2.1

(Ja sem. - A2.1; Ja - F2.1)

RAZLOG POGOVORA

- Smrt starih staršev → A2.2, D2.2, E2.2

(Spomnim se, da je umrl star ata, mel je raka na grlu. - A2.2; se mi zdi, da samo takrat, ko je umrla stara mama. - D2.2; Pri 5 letih umrla stara mama. - E2.2)

- Smrt sorodnika ali znanca → G2.2

(Ko mi je družina rekla za kakšnega sorodnika ali znanca, da ga ni več z nami - G2.2)

- Smrt hišnega ljubljence → C2.2

(pač naš pes je umrl. - C2.2)

- Smrt lika v knjigi → F2.2

(mi je mama brala ob večerih različne knjige oziroma zgodbe. Kadarkoli je od likov v zgodbi kdo umrl, pa čeprav samo neka žival, mi je bilo ob tem zelo hudo. - F2.2)

- Strah pred smrtjo → A2.3

(Bila sem še ful majhna pa me je bilo strah, da bom umrla. Strah me je bilo, da bojo vsi okoli mene pomrli, pa pol še to, da bom jaz umrla oz. bojo vsi mislili, da sem mrtva, ampak v resnici sploh ne bom in me bojo živo zakopali. O temu sem zlo dostikrat razmišljala, včasih spat nisem mogla. - A2.3)

3. OSEBA S KATERO SO ŽALUJOČI GOVORILI O SMRTI PRED IZGUBO ENEGA OD STARŠEV

- Starši → A3.2, C3.1, D3.1, E3.1, F3.1, G3.1

(mami, ati. - A3.2; Z mami pa fotru. - C3.1; poleg staršev - D3.1; Če sem se s kom o smrti pogovarjala, je bilo to prav gotovo s starši. Glede na to, da je to takšna tema, da se o njej ne pogovarjaš kar tako, še posebej pa ne z otrokom, dvomim, da bi se o njej pogovarjala s kom drugim. - E3.1; Z mamo. - F3.1 ; Z očetom - G3.1)

- Stari starši → A3.1, D3.2

(Stara mama - A3.1; tut stara mama - D3.2)

- Teta → D3.3

(in teta - D3.3)

- Duhovnik → B3.1

(Z župnikom pri verouku. - B3.1)

4. RAZLAGA SMRTI OTROKU PRED IZKUŠNJO IZGUBE ENEGA OD STARŠEV

- Vera in posmrtno življenje → A4.2, B4.1, D4.1, E4.1, G4.1

(Da greš pol u nebesa, da je tam zlo lepo pa da bomo vsi tam. Tisti, ki so hudobni, bojo šli pa u pekel pa tam trpeli. - A4.2; Da Bog pokliče ljudi k sebi v nebesa. Življenje se nadaljuje, ampak v nebesa lahko pridejo samo verniki, grešniki pa gredo v pekel. - B4.1; Mami je govorila, da je šla v nebesa, da je zdaj angel, ki me čuva pa nas od tam dol gleda in da bomo enkrat tut mi šli gor pa bomo skupi. - D4.1; Smrt še ni neko zaključeno dejanje za človeka in da se človek po smrti iz zemeljskega življenja prestavi v nebesa, kjer naprej živi, dokler se mu ne pridružijo ostali sorodniki. - E4.1; da je on angel in da biva pri Bogu, še naprej me bo opazoval in pazil. - G4.1)

- Starost → A4.1, C4.1, D4.2

(Da bom umrla pa da bojo drugi umrli itak šele takrat, ko bomo zelo stari. - A4.1; Sta mi rekla, da šele ko je žival ali pa človek star, zaspi. - C4.1; Za teto pa se spomnim, da mi je vedno govorila, da je zaspala, da če si tok star je to normalno. - D4.2)

- Neobstoj → C4.2

(Ne obstajaš več, nič te ne boli, čist lepo ti je, kot bi spal. - C4.2)

- Naraven pojav → F4.1

(da je to nekaj naravnega in da vsako živo bitje enkrat umre, da te pokopljejo. Nekaterim se to zgodi prej, drugim pozneje - F4.1)

5. DOŽIVLJANJE OTROKA OB POGOVORU O SMRTI

OBČUTKI

- Strah → B5.2, C5.2, D5.2, F5.1, F5.3

(Včasih me je bilo strah, če sem kaj slabega naredila, da bom šla v pekel. - B5.2; Mal me je bilo strah za staro mamo, ki je bila že kar stara. - C5.2; Jaz vem, da sem se bal, da bi tut enkrat zaspal, pa se ne bi več zbudil. Neki časa po pogrebu vem, da me je bilo kr mal strah zvečer zaspal. Pol tut vem, da me je bilo strah, če bom jaz enkrat šel v nebesa pa ker je tam velik ljudi, kaj če ne bom nobenega našel, da se bom izgubil. Pa kaj če stara mama tut tam gor nobenega od svojih ne najde pa je žalostna. - D5.2; Bala sem se, da bi jaz umrla in ne bom nikoli več videla svojih sorodnikov. - F5.1; Strah me je bilo tudi tega, da bo

umrl kdo ob mojih bližnjih, sploh tistih, ki so bili starejši, recimo stara mama in star ata. Velikokrat me je bilo strah, ko sem razmišljala kako je možno, da te celo večnost potem ni več nazaj na ta svet. - F5.3)

- Pomirjenost → A5.1, F5.2

(Bila sem pomirjena. - A5.1; se to ne bo zgodilo kmalu, ampak šele takrat ko bom zelo stara, to me je malo pomirilo. - F5.2)

- Zmedenost → D5.1

(Pa spomnim se, da sem bil ful zmeden. Zdaj razmišljam, da verjetno zato, ker so mi dajali različne informacije. - D5.1)

- Grozni občutki → F5.4

(sem se počutila zelo grozno - F5.4)

- Nerazumevanje → G5.1

(Takrat tega še nisem tako dosti razumela - G5.1)

RAZMIŠLANJE

- Nadaljevanje življenja → A5.2, B5.1, E5.1

(Smrt sem si predstavljala pač kot nebesa, da tam živiš še naprej pa je fajn. - A5.2; Da gre človek v nebesa in tam živi še naprej. Da se življenje nadaljuje, ampak pač na drugem svetu. - B5.1; na smrt nisem gledala tako tragično, saj sem najbrž verjela, da bom z umrlim enkrat spet skupaj. - E5.1)

- Nemogoče, da bi se smrt zgodila → C5.1, C5.3

(verjel sem, da vsak enkrat zaspi, ampak se to naredi itak šele ful starim pa bolanim. - C5.1; Za sebe pa za druge se pa nisem kaj preveč sekiral, tudi za starše ne, ker še itak nista bila stara tk da nisem niti pomislil, da bi lahko umrla ali pa da bi se lahko recimo meni to naredilo. - C5.3)

6. OKOLIŠČINE SMRTI ENEGA OD STARŠEV

- Nepričakovana smrt → A6.1, B6.1, C6.1, D6.1, F6.1, 4.6.1

(zaradi podhladitve umrl. - A6.1; se z glavo udaril ob kamen in se utopil. - B6.1; Mami je mela prometno nesrečo. - C6.1; Mama je kr naenkrat zbolela, takrat sem vedel samo to, da je dobila raka, tistega tahitrega. - D6.1; se je zjutraj v kozolcu obesil - F6.1; Bili smo v Sevnici, ko se je zgodila prometna nesreča. - G6.1)

- Pričakovana smrt → E6.1

(Mama je že pred mojim rojstvom imela raka. - E6.1)

7. DOŽIVLJANJE OB SMRTI ENEGA OD STARŠEV

OBČUTKI, KI SO JIH OTROCI DOŽIVLJALI OB SMRTI

- Šok → A7.2, B7.1, F7.4, G7.3

(Nisem jokala, bila sem samo v šoku. - A7.2; Najprej sem bila povsem v šoku, sploh nisem dojela, kaj se je naredilo. - B7.1; sploh nisem jokala, najbrž sem bila v takšnem šoku. - F7.4; se nisem niti zavedala, kaj se dogaja, bila sem v šoku, ker se je vse tako hitro dogajalo in iznenada. - G7.3)

- Zanikanje → A7.1, A7.3, B7.2, C7.1, D7.2, F7.2, G7.3, G7.8

(Najprej sploh nisem verjela, da je možno, da se je to naredilo. - A7.1; Prepričana sem bila, da me bo mami poklicala nazaj in rekla, da je vse skupaj samo hec, da se to ni naredilo ali pa da so se zmotili. - A7.3; Čist sem zanikala to kar se je naredila. - B7.2; se mi je itak zdelo, da se mi sanja pa da to kar se je naredilo, ni možno. Fotru vem, da sem par krat rekel, da se lažejo, da je itak prišlo do pomote, da naju bodo zihr poklicali pa rekli, da so se zmotili. - C7.1; Pred tem sem si še domišljjal, da mogoče vse skupaj sploh ni res, spraševal sestri, kaj če se nam vse skupaj samo sanja in se bomo zbudili pa bo vse okej. - D7.2; nisem mogla verjeti kaj se je zgodilo. - F7.2; Vprašanja če se je res zgodilo to, če se mi vse skupaj samo zdi, kaj če so se zdravniki zmotili in je v bistvu še živ. - G7.3; nisem hotela verjeti, da ga res ni več. - G7.8)

- Otopelost → B7.6, F7.1, F7.10, G7.1

(Kdaj pa sem se počutila tudi čisto prazno - B7.6; Na začetku nisem čutila popolnoma ničesar, kot da bi bila brez čustev. - F7.1; ampak enostavno nisem imela nobenih občutkov, niti občutkov žalosti. - F7.10; Tisti trenutek ko se je to dogajalo, nisem čutila ničesar - G7.1)

- Pripisovanje krivde sebi → A7.4, C7.4, D7.4, E7.4, F7.9, G7.7

(Počutila sem se tudi krivo, ker sva se prejšnji dan z atijem malo skregala in ko me je še klical po telefonu, se mu nisem oglasila. - A7.4; Pa sam sem se tudi krivega počutil, ker se nisem vedno obnašal tako kot bi se moral, želel sem si, da bi se lepše obnašal. - C7.4; Dostikrat sem se počutil krivega, ker en dan prej, ko je umrla, nisem šel k njej v bolnico. - D7.4; Spomnim se, da sem bila, ko je bila mama v mrliški vežici, na trenutke zelo razigrana. S sestrično sva se lovili in igrali okoli vežice. In takrat me je mamina sestra zelo okregala, češ da mi je umrla mama, jaz pa se veselo preganjam okoli vežice. Takrat se spet spomnim, da sem se počutila grozno krivo, ker se zabavam, namesto da bi jokala. - E7.4; Krivo pa sem se počutila zaradi tega, ker sama nisem občutila takšne žalosti kot mama, ker mi v tistem obdobju sploh ni bilo tako hudo, kot bi mi moralo biti - F7.9; sem celi čas imela občutek da sem jaz kriva - G7.7)

- Pripisovanje krivde drugim → B7.8

(Krivila sem druge, da mu niso pomagali prav čas in ga našli, ko je padel v vodo. - B7.8)

- Pripisovanje krivde pokojniku → F7.7

(Krivila sem ga za to, kar je storil in si mislila kako nama je lahko to naredilo pa kako je lahko bil tako brezčuten, da naju je pustil kar same, kako je lahko bil tako egoističen in je mislil samo nase. - F7.7)

- Jeza → A7.5, B7.3, B7.9, F7.6

(Pa jezna sem bila tudi na njega. Predvsem zakaj se je mogu tak zlo napit, kako je bil lahko tak zlo neodgovoren, da je dopustil, da sem tk kmalu ostala brez njega. - A7.5; sem bila jezna nanj, da me je pustil samo. - B7.3; Res sem bila jezna na ljudi okoli. - B7.9; Na očeta pa sem bila jezna. - F7.6)

- Sovraštvo → C7.3

(Sovražil sem ga pa sam o temu razmišljal, zakaj je mogla umret mama pa ne on. Prav želel sem si da umre. - C7.3)

- Žalost → B7.5, E7.2, F7.3, G7.6

(Bila sem tudi zelo žalostna, ker se ga pogrešala. - B7.5; Spomnim se, da sem bila žalostna. - E7.2; Mama vem, da se mi je smilila, ker je bila čisto na tleh, žalostna sem bila predvsem zaradi nje. - F7.3; Vsi so bili žalostni, se jokali, svet se je spremenil. - G7.6)

- Strah → B7.4, D7.5, E7.5, F7.8

(Bilo me je tudi strah, da se bo to naredilo še mami ali pa sestri in bom ostala čisto sama. - B7.4; Tut strah me je bilo velikokrat, ker nisem vedel, kaj se bo zgodilo, če umre še oče. Domišljal sem si, da bom šel v kakšen zavod ali h kakšni grozni družini. - D7.5; Se pa spominjam, da sem kmalu po smrti mame pogosto imela tudi grozen strah pred tem, da bi mi kdaj kmalu umrl še oče. Nekaj mesecev po mamini smrti sem že razmišljala kaj bi se zgodilo z mano, če bi umrl še oče, razmišljala sem, kateri izmed sorodnikov bi me posvojil in podobno. - E7.5; Strah me je bilo za mamu. - F7.8)

- Sram → D7.6, E7.3

(V šoli pa me je bilo sram, ker sem na pogrebu jokal. - D7.6; Ko me je namreč naslednji dan po smrti prišla iskat prijateljica, da bi šli skupaj v šolo, me je bilo sram povedati, da ne grem v šolo, ker je umrla mama in sem si izmislila, da sem bolna. Najbrž me je bilo sram zaradi tega, ker to pač ni nek vsakdanji dogodek, da bi človek rekel: ne morem v šolo, mami mi je umrla. - E7.3)

- Nerazumljenost → B7.7

(pa da nihče ne zastopi, da mi je ful hudo. - B7.7)

- Potlačevanje občutkov → E7.1

(se dogodkov in občutkov ob smrti in v obdobju po njej ne spomnim zelo veliko. Najbrž sem vse skupaj potlačila, da sem se na tak način s smrtjo lažje soočila. - E7.1)

VPLIV SMRTI NA TELO

- Težave s spanjem → G7.4

(Tudi spat nisem mogla, ker sva vedno skupaj zaspala v dnevni sobi pred televizijo. - G7.4)

- Pomanjkanje apetita → G7.5

(Pa apetita nisem mela, zelo sem shujšala, ker nisem mogla jest. - G7.5)

- Fizična bolečina → A7.7

(včasih me je vse bolelo zaradi tega, tk mi je bilo hudo. - A7.7)

POMEMBNOST POGREBA

- Pogreb → A7.6, D7.1, D7.3, F7.5

(Ko je bil pogreb pa sem videla, da se je vse res zgodilo, da je pokopan in ni možno, da pride nazaj, no takrat pa vem, da se je začelo obdobje grozne žalosti - A7.6; je bilo najhujše, ko sem videl, da so jo pokopali, zdi se mi, da sem šele tam zavedel kaj se je nardilo. - D7.1; Ko pa sem videl, da so jo dali v grob in pokopali, sem vedel, da gre zares. - D7.3; Zajokala sem samo, ko so položili žaro v grob, ker sem se najbrž zavedla, da se je to resnično zgodilo. - F7.5)

8. PROCES ŽALOVANJA

RAVNANJE OB IZGUBI

- Izogibanje žalovanju → A8.1, F8.1

(Prve dni sem se hotela obnašati, kot da se to sploh ne bi zgodilo, silila sem se, da bi kar vse potlačila in nadaljevala z življenjem, kot da se ni zgodilo, kar se je. Vse stvari sem hotela delati normalno, tudi v šolo sem takoj hotela. - A8.1; Se mi zdi, da se takrat nisem osredotočila na žalovanje, hotela sem ga kar preskočiti, nisem si vzela časa zase - F8.1)

- Prepuščanje žalosti → A8.2, A8.4, D8.6

(spomnim se, da sem šla v šolo in nazaj grede sem eksplodirala. Začela sem kričati in neutolažljivo jokati. No takrat sem spoznala, da ni mogoče, da žalost kar preskočim, da to pač ne bo šlo. - A8.2; Zapirala sem se v sobo, jokala, z nikomer se nisem hotela pogovarjati, gledala sem slike, mislila sem, da tega ne bom preživela. - A8.4; Po navadi sem dopustil da sem žalosten, ko sem bil sam doma. Najtežje mi je bilo, ko sem bil sam. - D8.6)

- Skrivanje čustev → B8.3, C8.1, D8.5

(Pač pol sem se začela obnašat čisto običajno, sem v sebi zadrževala vse pa se pol ko sem bila sama zjokala. - B8.3; Navzven sploh nisem žaloval. Pred drugimi sem se delal kot, da mi je vseeno, pač nisem

kazal pred frendi, da bi bilo karkoli narobe. Močnega sem se delal. - C8.1; Pred drugimi, recimo v šoli, sem se delal, da je vse v redu. Kolikor se spomnim nisem nikomur pokazal, da mi je hudo, čeprav vem, da mi je bilo zelo velikokrat in bi se najraje pred vsemi zjokal, tak me je tiščalo. Ampak se nisem, ker sem vedel, da bi me v šoli ali pa kje drugje zafrkavali. Trudil sem se obnašati čim bolj normalno, kot da se ni nič zgodilo. - D8.5)

- Potlačevanje občutkov → C8.3, E8.2, F8.3

(Hotel sem odmislit to kar se je naredilo, o temu res nisem hotel razmišljat, ker je bilo čisto preveč hudo - C8.3; Verjetno sem vse takratne občutke potlačila, da sem lažje preživela. Ker mi je res zelo čudno, da imam tako selekcionirane spomine na to obdobje. - E8.2; Seveda je bilo dostikrat tudi meni težko in sem bila žalostna, ampak sem se prisilila to odmisлити. - F8.3)

- Odklanjanje družbe → A8.3, A8.6, B8.1, G8.6

(Po tem dogodku sem se nekaj časa kar malo izolirala od vseh. - A8.3; Z kom drugim pa se nisem mogla družiti, recimo z vrstniki, saj se nisem mogla delati, da je vse okej in biti vesela. Zato sem raje odklanjala druženje z njimi, tudi v šoli sem se držala bolj zase in nisem veliko govorila z drugimi. Ker se enostavno nisem mogla pogovarjati o nepomembnih stvareh. - A8.6; sem hotela bit čisto sama, kar zelo sem se zaprla v sebe pa razmišljala o vsemu. Dostikrat sem razmišljala zakaj se je to naredilo ravno meni. Z nikomer se niti nisem hotela o tem pogovarjat, res sem se držala bolj za sebe. - B8.1; Prijatelje sem v tistem obdobju odpravila stran, ker sem imela občutek, da me nihče ne razume. Niti nisem imela volje biti z njimi in se družiti. Rabila sem čas zase. - G8.6)

- Odklanjanje družine → G8.7

(Tudi z mamo in bratom nisem bila rada, saj se nista nikoli hotela pogovarjati o očetu in to me je motilo. Tako da sem začela odpraviti tudi njiju, ker sem jima zamerila, da se nočeta spominjati očeta, včasih sem celo mislila, da jima je vseeno. - G8.7)

- Skrb za mamo → F8.2, F8.4

(sem vso pozornost usmerila na svojo mamo. - F8.2; Namesto nje sem dostikrat kuhala, da bi jo na vsaj nek način spravila v malo boljšo voljo, vem da sem ji tudi velikokrat predlagala, da greva na sprehod ali izlet. Ves čas sem v bistvu posvečala njej, se z njo pogovarjala, gledala z njo televizijo, takoj po smrti sem tudi velikokrat spala pri njej, samo da ni bila sama. - F8.4)

- Pogovor → A8.5, D8.2

(To je trajalo nekaj časa potem pa sem se začela pogovarjati z mamo. Nekako se mi je približalo, da sem se ji začela odpirati in nisem vsega zadrževala zase. - A8.5; Na srečo sem imel dve starejši sestri in smo se z njima o tem res velik pogovarjali. - D8.2)

- Razmišljanje → D8.7, G8.2

(Včasih sem razmišljal tudi o tem, da bi rad tudi jaz umrl, samo da bi bil z njo. - D8.7; Moje žalovanje takrat je izgledalo tako, da sem ves čas razmišljala o očetu. - G8.2)

- Obujanje spominov → D8.4, G8.5

(pa gledali skupne slike pa kake posnetke. Pač velik smo obujali spomine, po moje sta one dve to delali s tem razlogom, ker sta vedeli, da sem najmlajši pa morem to dat mal iz sebe. Če ne bi bilo njiju, bi tak verjetno vse potlačil, tako pa sem bil prisiljen, da sem z njima o tem vsaj malo govoril. - D8.4; Velikokrat sem gledala albume in njegova oblačila, na tak način sem se ga spominjala. - G8.5)

- Obiskovanje groba → D8.3

(Skupaj smo hodili tut na njen grob - D8.3)

- Se ne spomni → E8.1, E8.3

(Žalovanja po smrti se ne spomnim prav veliko. - E8.1; Ko sem se o tem pogovarjala z družino, so mi povedali dosti več dogodkov, v katere sem bila vključena tudi sama, vendar se jih niti približno ne spominjam. Po pogrebu se ne spomnim, da bi kdaj koli jokala ali doživljala kakšne stiske. Ne spomnim se nobenih pogovorov z družino o smrti. Ne spomnim se, kako sem po smrti prišla v šolo in se soočila s sošolci in učitelji, kako so se oni na to odzvali. - E8.3)

TEŽAVE, KI SO SE POJAVILE

- Pritisk okolice → B8.2

(čeprav sem se še vedno počutila žalostno pa da mi je hudo, sem imela občutek, da je na ta dogodek treba pozabiti, da nihče več ne žaluje in da mora iti življenje naprej. Drugi so se začeli obnašati normalno, kot da se to ne bi nikoli z godilo in tudi jaz sem bila pod pritiskom, da je čas, da preneham biti žalostna. - B8.2)

- Droge → C8.4

(sem si najdu napačno družbo, z njimi sem skos preživljal cajt, cele dneve smo bili skup. Začel sem pit, kadit, tut travo sem zlo pogosto kadil. V glavnem moje žalovanje je bilo zlo čudno, potlaču sem vse skup pa začel z alkoholom pa travo, da sem vse skup pozabu. - C8.4)

- Težave v šoli → C8.5

(V šoli sem mel zaradi tega ful problemov, komi sem zdelal razred, ker sem itak skos šprical pa se družil s temi starejšimi. - C8.5)

- Zapostavljanje šole → G8.3

(Šolo sem v začetku malo zapostavila, saj se enostavno nisem mogla osredotočiti nanjo zato se je pojavilo tudi nekaj težav v tistem času tudi z ocenami. Večkrat sem se počutila bolno in tako tudi kar pogosto manjkala v šoli. - G8.3)

- Zapostavljanje hobijev → G8.4

(Tudi plesati nisem mogla več. - G8.4)

ŽALOVANJE PO DOLOČENEM ČASU

- Pomen časa → A8.7, D8.1, G8.8

(To je trajalo kar dolgo časa, potem pa vem da je bilo s časom boljše in sem spet postala takšna kot prej. Se družila in bila bolj vesela. - A8.7; Ne vem čisto točno kak je vse skupi zgledalo, sam to vem, da je bilo s cajtu čedalje bolj. Najprej si misliš, da to ni možno, ampak je. - D8.1; Potem je bilo s časom boljše, spet sem se začela bolj posvečati šoli, da sem si zapolnila čas. Začela sem hoditi tudi nazaj na plesne vaje in plesati. - G8.8)

- Žalovanje ni končano → B8.5, F8.5, G8.1

(Tako da mislim, da žalovanje še zdaj ni čisto konec, tudi mislim, da ga nikoli ne bo. - B8.5; takrat po očetovi smrti sama nisem veliko žalovala, šele zdaj, ko si je mama našla novega partnerja in starejša, več razmišljam o njegovi smrti in zdaj vem, da bi morala to takrat dati iz sebe. Vsake toliko časa mi je še zdaj hudo, lahko rečem, da bolj kot takrat, ko je umrl. - F8.5; Žalovanje se ni nikoli za res končalo, samo z leti postaneš bolj močen in znaš skriti čustva ter živeti s tem. Seveda ti pa vedno nekaj manjka. - G8.1)

- Posebni dogodki → B8.4

(Se mi zdi, da ker takrat nisem dala tega čisto iz sebe, žalost še zdaj velikokrat udari iz mene. Sploh ob kakšnih posebnih, pač večjih dogodkih, ko se zavem, da ga ni zraven, jaz pa bi rada, da bi bil. - B8.4)

9. SOOČENJE Z IZGUBO ENEGA OD STARŠEV, NA KAJ SO SE OTROCI OPRLI, DA SO JO ZMOGLI PREŽIVETI

- Prisotnost umrlega → A9.2, A9.4, B9.5, D9.2, E9.4, G9.1

(Predstavljala sem si, da je ves čas z mano, kot duh - A9.2; Ko sem bila žalostna, sem si sam predstavljala, da je zraven mene in je bilo boljše. - A9.4; vonj tistega puloverja dal občutek, da je ati blizu. Pa če sem včasih slišala kak pok, šum, pač kaj nenavadnega, sem imela občutek, da mi daje znake, da je zraven, blizu mene. - B9.5; da sem si domišljjal, da me ona iz nebes vidi in da sliši vse kar ji povem. Da je jaz pač ne vidim, ona pa me. - D9.2; in da imam sedaj angela ki je ves čas zraven, vedno pazi name in skrbi, da se mi ne bo zgodilo nič hudega. - E9.4; ko sem se sprijaznila, da oče pač ni fizično prisoten, da ne govori, ampak je prisoten kot kakšen duh, duša in me vedno pazi in opazuje. - G9.1)

- Ponovno srečanje → B9.1, D9.1, E9.3

(Pomagala mi je misel, da sem vedela, da bom enkrat tudi sama umrla in se bova ponovno videla. - B9.1; Spomnim se, da me je najbolj potolažilo to, da sem razmišljal, da bova enkrat itak spet skupaj - D9.1; Prav tako sem se najbrž zanašala na to, kar so mi povedali bližnji iz religioznega vidika - da bom z mamom tako ali tako enkrat skupaj v nebesih in da imam sedaj angela ki je ves čas zraven, vedno pazi name in skrbi, da se mi ne bo zgodilo nič hudega. - E9.3)

- Pogovor z umrlim → A9.1, D9.3

(da sem se pogovarjala z atijem. - A9.1; Zato vem, da sem se včasih v mislih z njo kar malo pogovarjal. Pač povedal sem ji kaj, zraven pa si domišljaj kaj mi ona reče nazaj. - D9.3)

- Dobro mnenje drugih o umrlem → G9.2

(Veliko mi je pomagalo tudi, da je vsak, kateremu sem povedala kdo je bil moj oče, začel s tem kako velik človek je bil, dobrodušen, vedno pomagal in podobno. - G9.2)

- Nadaljevanje življenja umrlega → A9.3

(občutek, da je samo v drugem stanju in ne, da je čisto konec z njemu. - A9.3)

- Smrt želja umrlega → F9.1

(Jaz sem se vedno tolažila s tem, da če je on storil to, si je tega želel in mu je zdaj boljše. Vedno sem si govorila, da mu v življenju ni bilo fajn in če se je sam odločil, da ga konča, je že bila to njegova želja. - F9.1)

- Družba → A9.5, B9.2, C9.1, E9.5

(Ker sem se včasih počutila tut tak zlo zapuščeno, sem poklicala katero od prijateljic, da sem bila pač v družbi in nisem imela časa tok o tem razmišljat. Zdi sem mi, da zelo pomaga, če nisi ves čas sam. - A9.5; Ves čas sem bila zunaj s prijatelji - B9.2; Ne bi glih reku, da sem zmogu izgubo preživeti, ker sem zaradi tega čisto zabluzil, lahk rečem, da sem se uprl na frende, ki so itak bili napačni - C9.1; Ogromno časa sem preživela s svojimi prijateljicami, pri tistih res dobrih sem se počutila kot doma, največ pa mi je pomenilo, da sem se včasih pri njih počutila kot del družine. Morda sem na njihove mame gledala na nek način kot moje druge mame. - E9.5)

- Hobiji → B9.3, D9.4, - E9.1, G9.3

(hodila sem na odbojko, k pevskem zboru, trenirala judo. Pač veliko aktivnosti sem imela in mi je pomagalo, ker nisem bila sama in samo razmišljala. - B9.3; Lahko rečem, da mi je zelo pomagal tudi šport. Ko sem bil uspešen na tekmi sem imel občutek, da mi le ne gre vse v življenju tak zlo slabo. - D9.4; Smrt sem preživljala na takšen način, da sem se poskušala čim bolj zamotiti s hobiji. - E9.1; Vmes mi je pomagal tudi ples, da sem vsaj za tisti trenutek, ko sem plesala, malo odmisllila na bolečino in se odklopila. V tem sem bila tudi uspešna, tako da mi je to dalo malo motivacije in dobre volje. - G9.3)

- Uspešnost v šoli → A9.6, F9.3

(Zelo sem se tudi osredotočila na šolo, na dobre ocene, ker sem vedela, da bi bil ponosen name. - A9.6; Dosti mi je pomagala tut šola. Vedela sem, da bo mama vesela, če bom jaz uspešna pa pridna v šoli, tak da sem se nekak motivirala za učenje pa delala naloge. Ko sem bila uspešna v šoli mi je dalo veliko zagona. - F9.3)

- Domišljijjski svet → E9.2

(Zatekala sem se tudi v domišljijjski svet, kar sem počela zelo pogosto, tako da mi je najbrž tudi to pri žalovanju zelo pomagalo. - E9.2)

- Pisanje dnevnika → B9.4

(da sem ob težkih trenutkih pisala dnevnik in sem se tam izražala svoje občutke, ko sem to potrebovala. - B9.4)

- Zaposlitev → F9.2

(Pomagalo mi je tudi to, da se nisem pretirano ukvarjala s tem, ko so prišle kakšne take bolj žalostne misli, sem se z nečem zaposlilo. Tak kot sem že prej rekla, osredotočila sem se na mamino, se z nečem zaposlila, šla ven, kaj skuhalo pa take stvari. - F9.2)

- Droge → C9.2

(pa na droge pa alkohol, kar je bilo pa tut čisto napačno. - C9.2)

10. PRISOTNOST POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

- Prisotna pomoč → A10.1, D10.1, E10.1, G10.1

(lahko pa rečem, da mi je bila mamini velik v pomoč. - A10.1; Tak kot sem že prej omenil, veliko sta mi pomagali sestri. Medtem ko je od očeta nisem kaj dosti dobil. Po mamini smrti je začel kar veliko pit pa ni ga bilo veliko doma. Tudi stara mama, tista, ki je še živa, nam je kar dosti pomagala. - D10.1; Česar se spomnim je to, da so se sosedje, ki so nam bili blizu, sorodniki in seveda ožja družina v tistih trenutkih veliko ukvarjali z mano. - E10.1; V bistvu mi je bil največja opora ob smrti očeta njegov šef, z domačimi se o tem nismo nikoli pogovarjali. - G10.1)

- Ni bilo pomoči → B10.1

(Doma se o tem sploh nismo pogovarjali, niti ne vem, kaj sta doživljali mama in sestra. Se mi zdi, da je bila pri nas doma smrt tabu in vsaka jo je preživljala po svoje. Vse smo se držale bolj zase. - B10.1)

- Ni bilo pomoči - zamenjane vloge → F10.1

(mislim, da sem bila bolj jaz njej v pomoč, kot ona meni. Ampak tega takrat nisem videla, po moje se tudi mama ni tega zavedala. Res lahko rečem, da ona meni ni kaj dosti pomagala, ker jo je smrt čisto sesula, jaz sem se počutila odgovorno, da ji to olajšam pa sem tut delala ves čas na tem. - F10.1)

- Odklanjanje pomoči → C10.1

(Ja fotr mi je hotel pomagat, sam takrat itak tega nisem videl kot pomoč. Zdel se mi je sitn pa kot da me sploh ne zastopi. - C10.1)

11. VRSTA POMOČI BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

- Finančna pomoč → D11.6, E11.3, G11.2

(sta mi tudi velikokrat kaj kupili. Ker smo imeli mal finančnih težav sta dostikrat morali tudi oni dve prispevati k položnicam, da nam niso vsega odklopili. - D11.6; nam je kdaj dala tudi nekaj denarja. - D11.8; Pomagali so nam tudi finančno. - E11.3; Vsak večer je prišel, me peljal v pekarno, da sem si kupila nekaj - G11.2)

- Pomoč pri gospodinjskih opravilih → D11.7, D11.8, E11.2

(Dostikrat nam je prišla kaj skuhat - D11.7; Soseđa nam je poleg drugih stvari pomagala s tem, da nam je uredila neko gospo, ki nam je po smrti mame nekaj let hodila enkrat tedensko pomagat čistiti stanovanje. Prav tako nam je na začetku veliko pomagala sestrična, s kuhanjem in pospravljanjem. - E11.2)

- Pogovor → A11.1, C11.1, G11.3

(Ja pogovarjali sva se velik o njemu. - A11.1; Pa večkrat se je hoto pomenit pa mi dopovedat, da morem hodit v šolo pa se učiti, sam ga nisem poslušal. - C11.1; Potem sva se pogovarjala o očetu, to mi je najbolj pomagalo. - G11.3)

- Obujanje spominov → A11.2, D11.2, G11.4

(Pa obujale smo spomine. - A11.2; da smo obujali spomine - D11.2; Govorila sva tudi o spominih na njega. Najraje sem poslušala, ko mi je govoril o njemu, kakšna oseba je bil. - G11.4)

- Obiskovanje groba → A11.3, A11.4, D11.3

(Dostikrat smo šle na britof pa mu nesle rože - A11.3; pa gledale naše slike. - A11.4; peljali sta me na grob - D11.3)

- Obiskovanje svete maše → D11.4

(skupaj smo šli tudi v cerkev, ko je bila maša za mami. - D11.4)

- Posvečanje pozornosti → E11.1, G11.1

(Skupaj smo se igrali, pač trudili so se, da sem se čim bolj zaposlila in se nekako zamotila. Pomagali so mi s tem, da nisem bila sama in imela časa razmišljati o tem. Tako kot sem že prej povedala, pomoč v smislu posvečanja pozornosti, pač da so me čim bolj zamotili. - E11.1; Vsak dan me je obiskoval, kupoval darila isto kot je delal oče, pripovedoval različne zgodbe. - G11.1)

- Možnost izražanja čustev → A11.5, A11.8

(Če sem se kdaj jokala mi je mami vedno pustila, da se razjočem. Lahko sem ji tudi povedala, ko sem bila nanj jezna ali pa se počutila krivo. - A11.5; Pomagalo mi je tudi to, da mi je sama govorila o svojih občutkih, ker sem se počutila, da nisem edina. - A11.8)

- Pomoč pri šolskih stvareh → D11.5

(Pomagali sta mi pri šolskih stvareh, če nisem kaj znal, sta mi recimo razložili snov. - D11.5)

- Razumevanje → A11.6

(To mi je veliko pomenilo, ker me ni obsojala - A11.6)

- Poslušanje → A11.7

(ampak me je poslušala. - A11.7)

12. POTREBNA POMOČ BLIŽNJIH OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

- Več pomoči ne bi bilo potrebno → A12.1, C12.1

(Mislim, da sem od mame dobila vse, kar sem potrebovala. Res mi je bila vedno na voljo, ogromno se mi je posvečala, tako da mislim, da ne bi potrebovala ničesar več. - A12.1; Mislim, da mi ne bi nič pomagalo, ker sem takrat itak odklanjal kakršno koli pomoč. Še pogovarjat se nisem hotel, tak da mislim, da ne bi nič več rabil. - C12.1)

- Pogovor → B12.1, E12.1, G12.1, G12.3

(Takrat bi potrebovala, da bi se takrat doma z mamo in sestro o tem pogovarjale, da bi kdaj govorile o očetu - B12.1; Če sedaj pomislim, kaj bi takrat kot enajstletnica potrebovala, je vsekakor to, da bi imela možnost s kom o smrti mame govoriti. Pa ne samo o smrti, ampak tako bolj poglobljeno, kako se počutim, kaj ta dogodek sploh pomeni, kaj bi si takrat želela in podobno. Potem najbrž tudi ne bi prišlo do izgube večine spominov na tiste trenutke in spominov o mojih občutjih. - E12.1; Mogoče, da bi se več o tem pogovarjala z mamo in bratom, ne samo dedijem. - G12.1; Včasih bi si želela, da bi še z njima obujali spomine, se pogovarjali o očetu in se ne izogibali tej temi. - G12.3)

- Izražanje občutkov → B12.2, F12.2, G12.2

(da bi mi tudi oni dve povedali, kako se počutita, da se ne bi počutila tako samo v tem. - B12.2; Takrat bi rabila, da bi me mogoč ona vprašala kako se pa jaz počutim, kako je recimo meni, ampak je videla samo svojo žalost in da je ona edina, ki trpi. Mogoče res nisem pokazala ne vem kok čustev navzven, kar pa še ne pomeni, da mi ni bilo hudo in da se lahk na mene čisto pozabi. - F12.2; Nikoli nisem vedela kaj doživljata ona dva, to kar se je zgodilo, je bila pri nas tako kot tabu tema. - G12.2)

- Ohranjanje generacijskih razlik → F12.1, F12.3

(Verjetno bi bilo normalno, da bi bila ona tista, ki bi mene tolažila pa mi pomagala, ne js njej. Tak so ble pa mal obrnjene vloge. Namest, da bi bla ona men mama, sem bila bolj jaz njej kot ena mama. - F12.1; Rabila bi, da mama skrbi zame in ne jaz zanjo, samo to. - F12.3)

- Razdelitev vlog → G12.5

(Nekaj bi recimo po smrti lahko počel brat, nekaj mama, nekaj jaz. - G12.5)

- Ohranjanje navad → G12.4

(Z očetovo smrtjo so se določene stvari tudi končale, čeprav sem si želela, da bi se nadaljevale. Pomagalo bi mi, da bi se te stvari nadaljevale, da bi ohranjali te navade. - G12.4)

- Prisotnost še živečega starša → D12.1

(Tule bi omenil predvsem očeta. Rad bi, da bi bil več z nami, ampak nam je dosti otežil s tem, da je začel pit. Takrat bi meni pa sestram pomagalo to, da bi bil z nami, ampak ga ni bilo skoraj nič doma. Iz službe je šel direkt v gostilno, prišel malo domov pa potem spet šel. Že sam to, da bi bil z mano, bi mi pomagalo. - D12.1)

- Pomoč še živečemu staršu → F12.4

(da bi mogoče kdo od sorodnikov ji pomagal recimo, ne da bi bilo vse breme na meni. Kdo od odraslih, da bi se prišel mal z njo pogovarjat pa preživljat čas z njo, ne pa da sva bili popolnoma sami v tem pa meli sam druga drugo. - F12.4)

- Preživljanje več časa skupaj → D12.2

(Tudi stara mama je dostikrat prišla tako, da nam je prinesla kaj za jesti ali pa je skuhala pa potem šla. Takrat se mi zdi, da bi rabil čim več tistih, ki jih imam rad, okoli sebe. Samo to, da bi bili skupaj. Tudi če se ne bi pogovarjali o mami, samo da ne bi bil sam. Če sem bil sam, sem bil takoj žalosten in sem preveč razmišljal. - D12.2)

- Zbližanje z očetovimi sorodniki → B12.3

(Ker je bila mami vedno v slabih odnosih z atijovimi sorodniki in po njegovi smrti nismo imele več stika z njimi, bi mogoče potrebovala, da bi jih še kdaj obiskala, da bi se počutila nekako bližje njemu. - B12.3)

13. PRISOTNOST STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

- Prisotna strokovna pomoč → A13.1, B13.1, D13.1, E13.1, F13.1, G13.1

(Ja dobila sem pomoč v šoli. - A13.1; V šoli nekaj. - B13.1; V šoli. - D13.1; moram priznati, da sem bila tekom šolanja, deležna kar velike finančne podpore s strani šole. - E13.1; V šoli že vem, da nikoli, sem pa spomnim, da sem nekaj klicati tisti brezplačen SOS telefon. - F13.1; V šoli nisem nikoli dobila pomoči, sem pa hodila k terapevtu nekaj časa. - G13.1)

- Ni bilo pomoči → C13.1

(Ne. Razen teženja, da skos delam probleme, opominov pa groženj, da me bojo vrgli iz šole, nič. - C13.1)

14. VRSTA STROKOVNE POMOČI OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

- Finančna pomoč → A14.2, B14.1, D14.1, E14.1

(Imela sem tudi subvencionirano malico pa ponudila mi je, da lahko grem v kolonijo, celo zastonj. - A14.2; sem vsako leto dobivala subvencionirano malico pa subvencionirane izlete. - B14.1; Spomnim se, da me je poklicala razredničarka enkrat na samo in mi rekla, naj povem, če bomo doma kaj potrebovali. V smislu, če ne moremo plačati za kakšen izlet, ki smo ga imeli v šoli ali za izposojno učbenikov, ki smo jih morali plačati na začetku vsakega šolskega leta. - D14.1; Kot sem že omenila, se nad finančno podporo in pomočjo ne morem pritoževati. - E14.1)

- Materialna pomoč → A14.1, A14.3

(Vem, da me je socialna delavka večkrat poklicala in mi dala nek list, s katerim sva potem z mami šli po kartone mleka na Rdeč Križ. - A14.1; Aja pa enkrat se spomnim, da sem dobila tudi vrečko oblačil. - A14.3)

- Pogovor o vsakdanjih stvareh → F14.1, G14.5

(Če povem po resnici, se niti ne spomnim točno, kaj sem takrat govorila in spraševala svetovalca po telefonu. Res ne vem zaradi katerega razloga sem klicala, spomnim se samo, da sva se po telefonu pogovarjala. Pa ne o očetu, smrti ali karkoli takšnega, tega najbrž niti nisem povedala. Čisto take navadne reči so verjetno bile. - F14.1; Pogovarjala pa sva se tudi o drugi stvareh, recimo o šoli pa takšnih čisto vsakdanjih stvareh. - G14.5)

- Poslušanje → F14.2

(mal pozornosti, da še jaz kaj povem pa da me nekdo posluša. - F14.2)

- Pogovor o očetu → G14.2

(S terapevtom pa sva se pogovarjala o očetu - G14.2)

- Pogovor o družini → G14.3

(o tem kakšna je situacija doma - G14.3)

- Pogovor o občutkih → G14.4

(lahko sem govorila o svojih občutkih, o tem kar me muči. - G14.4)

- Zdravila → G14.1

(sem jedla tablete, ki mi jih je predpisala zdravnica, ne vem točno kakšne, vem samo, da so me pomirile. - G14.1)

15. POTREBNA STROKOVNA POMOČ OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV

- Pogovor → B15.1, E15.1, F15.2, G15.1, G15.2

(Glede na to, da se doma o tem nismo nič pogovarjala, bi verjetno rabila, da bi se z nekom drugim pogovarjala o tem, kaj se je zgodila. - B15.1; bi potrebovala pomoč v obliki pogovorov, recimo s svetovalno službo, razredničarko. - E15.1; Spomnim se, da se večkrat šla k svetovalni delavki v šoli, spraševala sem jo, glede zadev v zvezi s srednjo šolo. Po moje ni bil to glavni razlog, glede na to, da sem šla večkrat do nje, ampak da bi dobila kak pogovor. - F15.2; da bi v šoli uvedli kakšne obvezne pogovore s strokovnimi osebami in otroci, ki kaj takega občutijo na lastni roki, ker je vse veliko lažje, če se lahko s kom pogovarjaš o tem, kdaj je tudi boljše, če to ni družinski član oziroma nekdo bližnji. - G15.1; Na srečo sem hodila k terapevtu, da sem dala stvari iz sebe, če ne bi, ne vem kaj bi bilo. V šoli bi definitivno morali uvesti kakšne pogovore s takšnimi otroci. - G15.2)

- Pokazati zanimanje → A15.2, C15.2, F15.4

(Če sem že šla tja k socialni delavki po stvari, bi človek pričakoval, da bi me zraven tudi vprašala recimo kako sem, kako je mami, kako sestri, pač kako nam gre ali kaj podobnega. Ne vem no, zdi se mi, da je to taka stvar, ki bi jo moral en strokovnjak narediti, sploh če ve, kaj se je zgodilo v družini. - A15.2; Nobenega ni zanimal vzrok mojih problemov. - C15.2; da me vpraša če sem okej pa mi da občutek, da sem mal pomembna in ne čisto spregledana. - F15.4)

- Izražanje občutkov → B15.3, E15.2

(da bi lahko dala iz sebe vse občutke pa misli, ki jih drugače nisem mogla pred nikomur. - B15.3; Želela bi si takšno pomoč, da bi takratne občutke predelala in se z njimi soočila, ne pa da sem vse skupaj potlačila. Tu bi lahko brez zadržkov, sramu in slabe vesti, da zbijam žalost pri kom, govorila o tedanjih dogodkih. O določenih stvareh bi prav gotovo lažje kot z družino, govorila z neko tretjo osebo, še posebej če je za to usposobljena. - E15.2)

- Pomoč še živečemu staršu → A15.3, D15.2

(Tudi pogovor z mamo bi se mi zdel smiseln, tudi mogoče od razredničarke. - A15.3; glede na to, da je poleg tega, da je umrla mama, še oče začel pit, potreboval tudi kakšno pomoč glede tega, oziroma bi oče potreboval pomoč. - D15.2)

- Pomoč celotni družini → D15.3

(Če so vedeli kaj se je zgodilo in kaj se dogaja bi lahko recimo svetovalna delavka kdaj poklicala vse na kak pogovor. Mene, očeta pa sestri. - D15.3)

- Pogovor o smrti s celotnim razredom → E15.3

(da bi se morda tekom kakšne razredne ure skupaj z učiteljico in sošolci pogovarjali o smrti, tako da ne bi bilo v različnih nelagodnih situacijah, kot so pogovori o starših, materinski dnevi in podobno, nelagodno ne samo meni, vendar tudi mojim sošolcem. - E15.3)

- Preveč finančne pomoči → A15.1

(Ja jaz mislim, da se preveč osredotočajo na to finančno pomoč. Saj ne, da nisem vesela, da sem jo dobila, ampak bi po mojem rabila še kaj drugega. - A15.1)

- Poslušanje → F15.3

(bi rabila odraslega človeka, da bi poslušal še mene, da povem komu kak mi je - F15.3)

- Pozornost → F15.1

(Jaz mislim, da bi rabila samo mal pozornosti od koga odraslega. - F15.1)

- Razumevanje → C15.1

(Mal manj groženj pa mal več razumevanja. Čeprav sem bil problematičen, bi lahko en odrasel človek razumel, zakaj je tukaj. Pol k sem šel k socialni delavki za kazni, tudi ne bi potreboval, da mi pridiga, kak se v šoli ne dela nemira ali pa se pretepa. Noben mi z eno besedo ni omenil smrti mame ali pa pomislil da bi lahko bil to vzrok mojega obnašanja. - C15.1)

- Posredovanje pri medvrstniškem nasilju → D15.1

(Doma nismo imeli veliko denarja in tudi nisem imela recimo takšnega telefona in računalnika, kot so ga imeli drugi. Takrat bi potreboval, da bi kakšen učitelj ali kdo drug na šoli kaj rekel, pač ukrepal glede zadrževanja sošolcev. - D15.1)

- Pomoč izven šole → B15.2

(Ampak ne bi želela tega v šoli, zaradi izpostavljenosti pred sošolci, raje bi hodila h kasnemu strokovnjaku izven šole. - B15.2)

16. KAJ JE OTROKOM OB IZGUBI ENEGA OD STARŠEV NAJBOLJ POMAGALO

- Prijatelji → A16.5, C16.1, D16.4, E16.2, F16.2

(V pomoč mi je bila tudi moja najboljša prijateljica. Takrat pa sem vedela, da tudi ona nima popolne družine in to včasih zelo pomaga, ker veš da nisi edini. Sploh če si obkoljen s samimi popolnimi družinicami. - A16.5; Ja prijatelji so mi takrat najbolj pomagali, vsaj takrat sem to mislil, čeprav je bila to v resnici slaba družba, zaradi njih sem delal slabe stvari. Pač na slaba poti sem prišel zaradi njih, sam sem se pa takrat počutil, da so mi v pomoč, ker sem mal pozabil na tiste boleče občutke. - C16.1; pa novi prijatelji, ki sem jih spoznal na igrišču pa skejt parku. Sej se nismo pogovarjali o mami ali pa karkoli takega, sam med njimi sem se počutil, da nisem nič drugačen od drugih. - D16.4; Pomagali so mi prijatelji in njihovi starši, ki so jim morda včasih dovolili več, kot bi jim drugače, da so lahko z mano preživljali čas in me zamotili. - E16.2; Pa da sem imela dobre odnose sošolkami, sej se nismo glih o problemih pogovarjale, tak blizu si nikoli nismo bile, ampak sem imela občutek, da vsaj nekemu pripadam pa da sem vsaj nekje pomembna. - F16.2)

- Odnos s še živečim staršem → A16.2, E16.3

(Imam res fajn mamo in mislim, da je bilo to najbolj pomagajoče. - A16.2; Vsekakor pa mi je največ pomenilo, da sem po tistem obdobju imela vedno na voljo očeta, ki mi je očitno kazal da me je imel brezpogojno rad, nikoli se nisem počutila osamljena ali na nek način zanemarjena. - E16.3)

- Odnos z družinskimi člani → D16.1, E16.1

(To da sem imel dve super sestri, ki sta veliko naredili za mene, bili z mano kolikor sta le mogli pa skrbeli za mene. - D16.1; Najbolj mi je vsekakor pomagala celotna družina, sorodniki in vsi bližnji. V tistem času in tudi veliko kasneje sem bila deležna ogromno pozornosti, vedno sem imela koga, na katerega sem se lahko obrnila. - E16.1)

- Izražanje čustev → A16.1, G16.2

(sem lahko dala vsa čustva iz sebe, da mi teh stvari ni bilo treba zadrževati v sebi ali jih skrivati. - A16.1; Da sem lahko o teh žalostnih dogodkih govorila in dala iz sebe vse kar me je tiščalo in mučilo. - G16.2)

- Pogovor → A16.3, D16.2

(Da sem se ves čas imela s kom pogovarjati - A16.3; Se pogovarjali z mano o mami, da nisem vsega zadrževal v sebi. - D16.2)

- Neobsojanje → A16.4

(da me ni nihče obsojal - A16.4)

- Šola → B16.2, F16.1

(da sem hodila v šoli pa se zaposlila z nalogami in učenjem. - B16.2; da nisem imela še kakih drugih problemov, recimo da sem bila v šoli uspešna, to me je vedno dvignilo. - F16.1)

- Aktivnosti → B16.1

(To, da sem imela precej aktivnosti, s katerimi sem se ukvarjala in nisem o tem preveč razmišljala - B16.1)

- Šport → D16.3

(Šport mi je tudi bil v pomoč - D16.3)

- Čas → G16.1

(Čas - G16.1)

- Spomini → G16.3

(Pa spomini tudi pomagajo. Ko sem bila žalostna in mi je bilo hudo, sem se vedno zatekla v spomine, se spomnila lepih časov, ko je bil oče še živ in mi je bilo boljše. - G16.3)

17. DEJAVNIKI, KI SO ŽALOVANJE OTEŽILI

- Izpostavljenost v šoli → A17.1, A17.2, A17.3, A17.4, B17.2, D17.2, G17.2, G17.4

(V šoli pa sem se velikokrat počutila izpostavljeno in bilo me je dosti krat sram. Ko so vsi dobili položnice za malico, jaz pa ne, sem imela občutek, da me vsi sošolci čudno gledajo. - A17.1; Podobno je bilo na valeti, ko naj bi fanti plesali s svojimi mami, punce pa očeti. Nihče ni pomislil na tiste, ki nimamo obeh. - A17.2; Takšne stvari so mi žalovanje otežile, ker sem se med večino svojih vrstnikov počutila, da sem izjema, da je takšna situacija, ki je pri nam, nenormalna. - A17.3; Pa ko mi je razredničarka dala vrečko oblačil pred vsemi, ne znam opisati kako grozno sem se počutila. Najraje bi zbežala ven iz razreda in nikol več prišla nazaj. - A17.4; Ker sem bila v razredu edina, ki ni imela obeh staršev, pač počutila sem se drugačno od drugih, sama sem bila v tem. Zelo me je bilo sram, ker so me zaradi finančne pomoči, ki se jo dobila, izpostavili pred celim razredom. - B17.2; Tudi šola mi je žalovanje otežila, ker mi pač ni bilo fajn it v šolo. Zaradi sošolcev in njihovega zbadanja, tja nisem hodil rad. Nisem se počutil sprejetega, nisem mel občutka neke varnosti. - D17.2; Sploh v šoli sem se večkrat počutila, kot da me nihče ne razume, kot da sem edina oseba, ki se ji je kaj takšnega zgodilo. - G17.2; Dostikrat sem se počutila izpostavljeno. Recimo ko v šoli vedno omenjajo, naj nekam prideta oba starša ali sem morala prinesiti podpis obeh staršev. V čisto vsakdanjih situacijah se počutiš izpostavljenega, takšne stvari te spomnijo na to kaj se je zgodilo in da si drugačen od drugih. - G17.4)

- Pomanjkanje pogovora → A17.5, B17.1, E17.1, F17.2, G17.3

(od sošolcev nisem nikoli dobila kašnega vprašanja o očetu, delali so se, kot da ne vedo kaj se je zgodilo, čeprav sem dobro vedela, da vsi vedo. Lažje bi bilo, če bi me kdo kaj vprašal in jim ne bi bilo tako nelagodno, saj sem človek, ki se rad odprto pogovarja in tudi to potrebujem. - A17.5; Žalovanje mi je otežilo, da se nisem mogla o tem z nobenim pogovarjat. S sošolci se nismo nikoli pogovarjali o tem, nikoli me ni nihče nič vprašal, verjetno zato, ker jim je bilo preveč neprijetno. - B17.1; Žalovanje mi je otežilo, da se o mamini smrti nismo pogovarjali dovolj, vsaj zame ne dovolj. Je pa težko, ker se v družini najbrž o tem nismo pogovarjali toliko, ker je bilo tako ali tako vsem hudo, če smo odpirali rane. Mogoče si sama niti nisem upala toliko spraševati o tem, ker sem videla kako težko je bilo očetu in bratoma govoriti v tistem obdobju o tej temi. - E17.1; Verjetno tut to, da se res nisem z nikomur mogla pogovarjat o očetovem samomoru. Sej sva se pogovarjali z mamo, ampak to je bila bolj moja tolažba nje. - F17.2; Vedno mi je bilo grozno, da sem se ljudem smilila, nihče pa se ni hotel o tem pogovarjati. Ko vidiš kako je ljudem ob tej temi nelagodno in se ji izogibajo, ti pa se jim samo smiliš in se jim zdiš bogi, ti je še težje. - G17.3)

- Občutki osamljenosti → F17.1, G17.1

(Verjetno to, da sem se velikokrat počutila zelo samo, da nikogar ne zanima kako je meni. Če človek navzven ne kaže čustev, še ne pomeni da je z njemu čist vse okej. - F17.1; Ja v bistvu to, da imaš spomine, ljudi okoli sebe, ki ti dosti pomenijo, ampak se še vedno počutiš samega, vedno ti manjka tista oseba, v mojem primeru oče. - G17.1)

- Občutki krivde → E17.3

(Težko mi je bilo ob tistih trenutkih, ko sem vsaj malo pozabila na izgubo in se imela lepo, se sprostita in bila vesela, ko pa sem se nazaj zavedla, sem doživljala močne občutke slabe vesti, češ da se zabavam, kljub temu da mi je umrla mama. - E17.3)

- Skrivanje čustev → F17.3

(Otežilo mi je tut to, da sem večkrat svoja čustva skrivala pred drugih, ker se pri nikomur nisem počutila tak varno, da bi jih lahk dala ven iz sebe. Skrivala sem jih, se jih prisilila odmislit in ekspresno hitro potlačiti. - F17.3)

- Odnos s še živečim staršem → D17.1

(Da nisem dobil nobene podpore od očeta, da se je spopadal z mamino smrtjo na napačen način in iskal tolažbo v alkoholu. Strah me je bilo tudi, da se mu kaj naredilo. - D17.1)

- Zaposleni v šoli → C17.2

(Otežilo mi je tudi to, da so me v šoli vsi, od učiteljev pa drugih zaposlenih, grdo gledali pa non stop obtoževali, ker sem delal pač probleme. In pol sem bil jezen nanje in posledično delal še več problemov, sam da sem jih izzival. - C17.2)

- Pomanjkanje strokovne pomoči → E17.2

(Vsekakor mi je manjkala vsaj do neke mere strokovna pomoč s strani šolske svetovalne službe, s pomočjo katere bi izgubo vsekakor lažje prebolela. Lahko bi dobila tudi večjo oporo in razumevanje s strani razredničarke. - E17.2)

- Družba → C17.1

(družba, nisem žaloval na tak način, kot bi recimo zdele, ampak sem zaradi njih glaven problem, ki je bila smrt mame potlačil, pa zašel spet v druge probleme. - C17.1)