UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Michelle Risman

POTREBE MLADOSTNIKA OB SMRTI STARŠA

Diplomsko delo

Ljubljana 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Michelle Risman

POTREBE MLADOSTNIKA OB SMRTI STARŠA

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Ljubljana 2017

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Michelle Risman

Naslov naloge: Potrebe mladostnika ob smrti starša

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Št. strani: 188

Št. prilog: 3

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Ključne besede: mladostništvo, smrt starša, proces žalovanja, potrebe mladostnika, pomoč, socialno delo

Povzetek: Mladostništvo je samo po sebi zahtevno obdobje v življenju posameznika_ce, saj se ta mora privajati na nove naloge in potrebe, ki jih mora in želi doseči, zadovoljiti, prevzemati nove odgovornosti in se učiti samostojnosti. Kadar oseba v tem času izgubi nekoga, ki ji je blizu, lahko to dodatno obremeni in oteži že tako kompleksno obdobje odraščanja.

V prvem delu diplomske naloge se posvetim temama procesa žalovanja v času mladosti in potrebam posameznika_ce v tem času. Najprej definiram mladostništvo in proces žalovanja, nato pa se osredotočim na proces žalovanja v času mladosti, odzive posameznika_ce na smrt starša, kaj to zanj pomeni in kako se s tem sooča. V nadaljevanju pišem o potrebah in nalogah v času pubertete in kako se te spremenijo v procesu žalovanja. Na koncu se posvetim še potrebam mladostnika_ce v odnosu s staršem in kako mu/ji lahko kot strokovnjaki_nje pomagamo v tem težkem obdobju.

V drugem delu diplomske naloge prikažem ugotovitve kvalitativne raziskave, s katero sem želela prikazati, kako poteka proces žalovanja v času mladosti, kakšne spremembe so pri sebi

ljudje opazili, kakšno podporo in pomoč so imeli v tem času, tako od staršev, okolice in strokovnjakov_inj, ter kaj bi še potrebovali, da bi jim bilo med žalovanjem lažje.

Title: The needs of adolescents after losing a parent

Key words: adolescence, death of a parent, mourning process, needs of adolescents, help, social work

Abstract: Adolescence itself is a challenging period in the life of an individual, as young people have to get used to new tasks and needs that have to be satisfied, they need to take new responsibilities and learn about independence. When in this period a young person loses someone close to them, this can become an additional burden and complicates an already complex adolescence.

In the first part of the thesis I address the issues of a mourning process during childhood and the needs of the individual at that time. First, I define adolescence and the grieving process, and then I focus on the process of mourning during adolescence, on individual response to the death of a parent, on what it means to them and how they face the situation. I continue to write about the needs and tasks during puberty and how these change during the process of mourning. Finally, I focus on the needs of an adolescent in a relationship with their parents and how professionals can help in this difficult period.

In the second part of the thesis I present the findings of a qualitative research, which shows the process of mourning during adolescence, what kind of changes people observed, what kind of support and assistance they had during this period from the parents, acquaintances and professionals, and what more they would have needed that would make the mourning period easier for them.

ZAHVALA

Zahvalila bi se vsem sogovornicam in sogovornikoma, da so bile_a pripravljene_a z mano deliti svojo izkušnjo in spregovoriti o temi, ki v nas še vedno vzbuja neprijetne občutke.

Hvala mentorici doc. dr. Nini Mešl za vse nasvete, informacije in strokovno usmerjanje tekom pisanja diplomske naloge.

Hvala Teji za vso pomoč, podporo, spodbudne besede. Hvala za brezpogojno ljubezen in hvala, ker verjameš vame.

Zahvalila pa bi se tudi vsem, ki so bili ob meni tekom študija, me spodbujali in mi stali ob strani.

Univerza *v Ljubljani*

IZJAVA

Spodaj podpisani/-a Michelle Risman, študent/-ka univerzitetnega dodiplomskega študija Socialno delo, Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, z vpisno številko 06120072, s svojim podpisom izjavljam, da sem avtor/-ica diplomskega dela z naslovom: »Potrebe mladostnika ob smrti starša«.

S svojim podpisom zagotavljam:

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

V Ljubljani, 26.6.2017 Podpis avtorja/-ice:

S svojim podpisom:

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

V Ljubljani, 26.6.2017 Podpis avtorja/-ice:

PREDGOVOR

Smrt in vse, kar pride potem kot njena posledica, je v naši družbi še vedno velik tabu. O tej temi ljudje ne govorijo radi, se je izogibajo, pa čeprav je v naših življenjih prisotna vsakodnevno. Prav vsak se je do sedaj zagotovo že srečal s smrtjo, pa naj je bila to njemu bližnja oseba ali znanec. Tudi sama sem med pisanjem diplomske naloge spoznala, da je smrt še vedno tema, ki se ji ljudje na široko poskušajo izogibati. Na začetku sem na primer imela veliko težav, kako dobiti sogovornike_ce, ki bodo pripravljeni_e spregovoriti z mano o svoji izkušnji. Po nekaj časa sem skoraj obupala in mislila, da ne bom imela več kot dveh sogovornikov. Že samo to dejstvo mi je dalo pomembno sporočilo, da se o tej temi še vedno nerado govori. Kasneje pa so mi to potrdili tudi odzivi ljudi, ko so izvedeli, kaj je moja tema. Njihovi odzivi so bili predvsem tišina, šok in vprašanja, zakaj sem se odločila, da bom pisala o tem, kaj sploh lahko pišem o tej temi, kako mislim, da bom dobila ljudi, ki bodo o tem pripravljeni govoriti z mano. Hkrati so komentirali, da sem si res izbrala zelo težko in zahtevno temo. Tudi sama sem na začetku imela podobne pomisleke, a sem si na koncu rekla, da me to ne bo ustavilo, tema me zanima, želim pisati o tem in izvedeti kaj več.

Tudi sama sem se večkrat srečala z izgubo bližnje osebe v času otroštva in mladostništva. Sicer je od tega minilo že nekaj let, a spominjam se, da o smrti v družini nismo veliko govorili. Nekako je vsak član družine žaloval zase, ne spomnim se posebne podpore, opore in pomoči v tem času. Vsaj jaz je nisem dobila. Zdi se mi, da bi nam vsem bilo lažje, če bi o svojih čustvih in doživljanjih imeli možnost spregovoriti drug z drugim, saj smo vsi izgubili pomembno osebo. Tako bi vedeli, da v tem nismo sami, da imamo ob sebi nekoga, ki mu je tudi hudo in ki doživlja podobno.

To, da je smrt še vedno tak tabu, se mi zdi eden izmed pomembnejših razlogov, zakaj je proces žalovanja tako zahteven, naporen in traja toliko časa. Ljudje ne govorijo o svojih občutkih, ker nimajo osebe, s katero bi to lahko podelili, nimajo prostora, kjer lahko izrazijo vse, kar doživljajo in o čemer razmišljajo, in posledično ostanejo sami v tako težkih trenutkih. O smrti zagotovo premalo govorimo, zaradi česar so tudi potrebe ljudi lahko zelo hitro prezrte. Le teh namreč ni možnosti in priložnosti niti ubesediti.

O temi smrti in kako le ta vpliva na življenje ljudi, sem prvič več izvedela v četrtem letniku študija socialnega dela. Takrat sem se v okviru seminarske naloge bolj posvetila izkušnji smrti otroka ter temu, kako to vpliva na življenje staršev. Ostalo pa mi je veliko vprašanj glede tega, kako žalujejo otroci in mladostniki_ce, kako se oni_e soočajo z izgubo njim pomembnih oseb. Odločila sem se, da bom raziskovala, kako poteka proces žalovanja pri mladostniku_ci po smrti starša ter kakšne so v tem času njegove_ne potrebe, kako se te spreminjajo. Zanimalo me je tudi, kaj potrebuje v odnosu do svojega starša, okolice in v odnosu do strokovnjaka_inje.

Diplomsko delo začenjam z opisovanjem, kaj mladostništvo je, nato pa nadaljujem s tem, kako poteka proces žalovanja v času mladosti, kakšne so njegove značilnosti, kakšni so odzivi in reakcije mladostnikov_c na smrt starša in kako se s tem soočajo med žalovanjem. Nadalje pišem o potrebah v času mladosti, najprej splošno, nato pa se osredotočim na potrebe v času žalovanja, kako se te spremenijo, katere postanejo prioriteta in kako zadovoljevanje teh potreb otežuje proces žalovanja in, obratno, kako proces žalovanja otežuje zadovoljevanje potreb v času pubertete. Na koncu tega sklopa pišem še o tem, kako lahko kot strokovnjaki_nje pomagamo mladim in družini med procesom žalovanja ter kakšno vlogo ima pri vsem tem socialno delo.
V drugem, kvalitativnem delu diplomske naloge predstavljam ugotovitve raziskave. Le te se nanašajo na proces žalovanja v času mladosti in na potrebe osebe v tem času.

KAZALO VSEBINE

1.1. MLADOSTNIŠTVO 11

1.2. SMRT STARŠA V ČASU MLADOSTI 12

1.2.1. Smrt 13

1.2.2. Smrt starša v času mladosti 13

1.3. PROCES ŽALOVANJA V ČASU MLADOSTI 17

1.3.1. Žalovanje 17

1.3.2. Proces žalovanja mladostnika_ce 18

1.3.3. Mladostnikov_čin odziv na izgubo in njegovo_no doživljanje le te 20

1.4. POTREBE MLADOSTNIKA_CE 23

1.5. POTREBE MLADOSTNIKA_CE MED PROCESOM ŽALOVANJA 27

1.5.1. Potrebe mladostnika_ce v odnosu s staršem v času žalovanja 31

1.6. POMOČ MLADOSTNIKOM_CAM V PROCESU ŽALOVANJA 35

1.6.1. Kdaj poiskati pomoč 37

1.6.2. Smernice za delo z mladostniki_cami med procesom žalovanja 38

1.6.3. Vloga socialnega_e delavca_ke 42

1.6.4. Pomoč staršu in družini med procesom žalovanja 47

3. METODOLOGIJA 52

3.1. Vrsta raziskave 52

3.2. Merski instrument in viri podatkov 52

3.3 Populacija in vzorčenje 52

3.4. Zbiranje podatkov 53

3.5. Obdelava podatkov 54

4. REZULTATI 57

4.1. TEMA 1: PROCES ŽALOVANJA V ČASU MLADOSTI 57

4.1.1. Okoliščine smrti starša 57

4.1.2. Prva reakcija 58

4.1.3. Doživljanje pogreba 59

4.1.4. Čustvovanje med procesom žalovanja 59

4.1.5. Vedenje med procesom žalovanja 60

4.1.6. Kaj je oteževalo proces žalovanja 61

4.1.7. Kaj je lajšalo proces žalovanja 63
4.1.8. Ali je proces žalovanja že zaključen 65
4.2. TEMA 2: POTREBE MLADOSTNIKA_CE MED PROCESOM ŽALOVANJA V ODNOSU S STARŠEM 65
4.2.1. Podpora, ki jo je mladostniku_ci nudil starš 65
4.2.2. Kaj bi mladostnik_ca potreboval_a od starša 66
4.2.3. Odnos mladostnika_ce s staršem po smrti 67
4.3. TEMA 3: POTREBE MLADOSTNIKA_CE S STRANI OKOLICE 68
4.3.1. Opora s strani okolice 68
4.3.2. Kaj bi potreboval_a od ljudi 70
4.4. TEMA 4: POTREBE MLADOSTNIKA_CE V ODNOSU S STROKOVNJAKI_NJAMI 71
4.4.1. Stik s strokovnjaki_njami 71
4.4.2. Potrebe v odnosu do strokovnjaka_inje 72
4.4.3. Kako mislijo, da bi morale delovati službe 73
4.4.4. Prepoznavnost služb med mladimi 75
5. RAZPRAVA 76
6. SKLEPI 89
7. PREDLOGI 92
8. UPORABLJENA LITERATURA 93
9. PRILOGE 99
9.1. Smernice za intervju 99
9.2. Analiza intervjujev 101
9.3. Osno kodiranje 175

1. TEORETSKI UVOD

1.1. MLADOSTNIŠTVO

V diplomski nalogi se bom osredotočila na mladostnikovo doživljanje izgube starša, na to, kako poteka proces žalovanja v tem starostnem obdobju, na mladostnikove potrebe v tem času in na koncu še raziskala, kako mu lahko kot strokovnjaki pomagamo, ga podpremo. V ta namen bom najprej definirala, kaj mladostništvo sploh pomeni.

Ule (2008: 53) pravi, da mladost označuje obdobje, ko osebe ne vidimo več kot otroka in ga hkrati še ne jemljemo kot odraslega človeka. Mladostništvo naj bi obsegalo obdobje med 12. in 18. letom, v družbi pa se za ta čas uporablja predvsem izraz najstništvo. V teh letih je oseba postavljena pred veliko izzivov, to je čas iskanja lastne identitete, preizkušanja ter čustvenega in socialnega razvoja. Je univerzalen proces, ki ga morajo preživeti vsi, če hočejo priti do zrele odraslosti. Papalia (2003: 357–358) to obdobje vidi podobno, in sicer kot proces, ki traja približno desetletje, od starosti enajst ali dvanajst let pa vse do zgodnjih dvajsetih let. Začetek in konec nista povsem jasna, naj pa bi se to obdobje začelo s puberteto. To je obdobje, ki mladostnikom ponuja čas za rast, tako telesnih kot tudi spoznavnih in socialnih sposobnosti, samospoštovanja, samostojnosti in intimnosti.

Najstništvo je proces duševnega in telesnega dozorevanja iz otroka v odraslo osebo, ta proces pa poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim okoljem. Od odvisnosti, navezanosti in zaščitenosti s strani družine mora mladostnik preiti na samostojno odločanje in delovanje ter skrb za druge, kar po mnenju Horvata in Magajna (1987 v Poljšak Škraban 2004) zahteva reorganizacijo odnosa do sebe in sveta, pridobitev novih stališč in zmožnosti za uspešno delovanje v družbi (Poljšak Škraban 2004).

Ule (1995: 16) doda, da je mladost statusni premik, in sicer od otroka, ki je socialno in ekonomsko odvisen od staršev, k socialno in ekonomsko samostojnemu_i mladostniku_ci. Navaja, da je mladostništvo rizično obdobje, saj se v tem času mladostnik_ca srečuje z več tveganji, ki so povezana z oblikovanjem samospoštovanja in samopodobe, ter tveganji, ki so povezana s pridobitvijo socialnega statusa v družbi.

Psihosocialni razvoj in razvoj identitete prištevamo med osrednje naloge mladostništva. Kot pravi Erikson (1986 v Papalia 2003:358), je glavna naloga mladostnika_ce spoprijemanje s krizo jasne identitete. Kriza identitete je pomembna, ker tako mladostnik_ca postane odrasla oseba s koherentnim videnjem samega sebe in si postavi vlogo v družbi. Da pa bi mladostnik_ca lahko izoblikoval_a lastno identiteto, mora urediti in opredeliti svoje sposobnosti, potrebe, interese in želje tako, da jih lahko izrazi v socialnem okolju.

Kompan Erzar (2003: 136) osebo v času mladostništva poimenuje mladi odrasli oziroma mlada odrasla, katerega oziroma katere glavna naloga je, da se zave, kdo je, kaj hoče, od kod prihaja in kam gre, da izoblikuje osebne življenjske cilje in postane samostojen_na, odgovoren_a in funkcionalen_a posameznik_ca. Naloga družinskega sistema v tem času je, da osebi nudi pogoje, kjer bo vse prej naštete cilje lahko dosegla in odšla v svet. Tomori (1994: 115) doda, da oseba v tem času, ki je zanjo zmedeno in stresno obdobje, še bolj potrebuje oporo družine in vrstnikov. S tem se strinja tudi Ule (2008: 50), saj po njenem mnenju mladost velja za labilno obdobje, v katerem mladostnik_ca potrebuje posebno vzgojo in skrb staršev ali drugih odraslih oseb.

Mladostništvo torej lahko razumemo kot eno izmed bolj kompleksnih obdobij, v katerem mlade osebe prevzemajo nove odgovornosti in eksperimentirajo s samostojnostjo, iščejo lastno identiteto in se učijo uporabljati vsa znanja, ki so jih pridobile tekom otroštva, ter razvijajo spretnosti, s pomočjo katerih bodo lahko postale odgovorni odrasli ljudje. V tem času oseba potrebuje podporo in pomoč s strani staršev, družine in okolja, iz katerega prihaja, da lahko spregovori o svojih čustvih, strahovih, pričakovanjih, da se lahko izrazi in oblikuje v osebo, kakršna želi postati. Na podlagi tega lahko sklepamo, da smrt starša zagotovo vpliva na mladostnikov_čin razvoj in njegovo oziroma njeno odraščanje, povzroča stiske, stres in skrbi, zaradi katerih je lahko to obdobje še toliko težje. Prav zaradi izzivov mladostništva je proces žalovanja za mladostnika_co še posebej kompleksen in zahteven.

1.2. SMRT STARŠA V ČASU MLADOSTI

V drugem delu teoretskega uvoda bom pisala o smrti starša in kako ta vpliva na posameznika_co v času mladosti, kako se z njo sooča in kakšen je proces žalovanja.

1.2.1. Smrt

Korošeč (2007: 7) pravi, da imamo ne glede na to, od kod prihajamo, kateri jezik govorimo, kje živimo, z vsemi na tem planetu skupno izkušnjo, to je izgubo nekoga ali nečesa, kar nam je blizu. V življenju se soočamo z različnimi izgubami, nekatere nas prizadenejo bolj, nekatere manj. Ena izmed izgub, ki nas zagotovo hudo prizadene in na nas pusti posledice, je smrt, ki je tudi tema te diplomske naloge, konkretno, smrt starša v času mladosti.

Smrt vsak doživlja drugače, vsak se na individualen način odzove in sooča z njo. Dodič (2016: 5–6) je mnenja, da je razumevanje smrti povezano z našimi pogledi, mislimi in življenjskimi situacijami. Ljudje se ponavadi ob misli na smrt spopadajo s strahom pred neznanim, saj nihče zares ne ve, kaj se zgodi, ko umremo. Ko nekoga izgubimo, se navadno soočamo z različnimi spremembami v življenju. Dodič (2016: 9–10) te spremembe razdeli v štiri kategorije. Na vedenjskem področju se pogosto lahko pojavijo hudi prepiri, agresija, lahko se izoliramo pred drugimi ali pa potrebujemo ogromno pozornosti. Na čustvenem področju lahko občutimo negotovost, jezo, žalost, smo apatični, lahko pa čutimo tudi olajšanje, pogosto v primerih, ko je šlo za dolgotrajno bolezen. Na socialnem področju lahko pride do tega, da se prenehamo družiti s prijatelji, drugimi bližnjimi osebami, lahko opustimo aktivnosti, s katerimi smo se ukvarjali pred izgubo osebe, velikokrat pride tudi do zlorabe drog in alkohola. Zadnja raven, ki jo Dodič izpostavi, je fizična raven, kjer se lahko pojavijo različne telesne bolečine, glavoboli, težave s spanjem in drugo.

Wright (1997: 99) je mnenja, da je najslabša stvar, ki jo lahko ljudje delamo, ta, da si zakrivamo oči pred smrtjo. O njej nočemo ali ne želimo premišljevati, govoriti in imamo občutek, da nas nikoli zares ne bo doletela. Smrtnost je tako postala tabu, nadeli smo ji strašen priokus, čeprav je to edina stvar, ki se bo v našem življenju zagotovo zgodila.

Ličen in sodelavke (2008: 75) vidijo izgubo bližnje osebe kot priložnost za spreminjanje sebe, spreminjanje vrednot. Ko se posameznik_ca sreča z minljivostjo, postane življenje pomembno. Včasih so prav boleči dogodki tisti, ki nam dovolijo, da se srečamo sami_e s sabo in uvidimo, kaj je bistvo našega življenja.

1.2.2. Smrt starša v času mladosti

V nadaljevanju se osredotočam na smrt starša, in sicer v času pubertete. Na začetku teoretskega uvoda sem pisala o tem, kako težko in zahtevno je lahko obdobje mladostništva,

polno je izzivov in preprek, omenila pa sem tudi, da lahko smrt bližnje osebe tekom pubertete vpliva na proces odraščanja. Na drugi strani pa lahko prav izzivi mladostništva vplivajo na to, kako se bo oseba soočala z izgubo bližnje osebe, v mojem primeru s smrtjo starša.

Kot otroci in mladostniki pa tudi v odrasli dobi življenja nekako ves čas verjamemo, da naši starši ne bodo nikoli umrli. Ne glede na to, ali je smrt starša nenadna ali pa jo spremlja dalj časa trajajoča bolezen, na to nikoli ne moremo biti zares pripravljeni. Soočamo se z izgubo ljubljene osebe, nekoga, ki nas je spremljal vse življenje. Lahko se počutimo zapuščene, poleg tega pa se veliko ljudi srečuje tudi s krizo identitete, saj izgubijo osebo, ki je bila del njih (Marshall 1993: 14). Van Praagh (2001: 30) doda, da oseba ob izgubi starša, pa naj bo to otrok, mladostnik_ca ali odrasla oseba, trpi za izgubo svojega otroštva. Vsaka oseba je namreč otrok, dokler so njeni starši živi. S tem se strinja tudi Lake (1988: 140), ki pravi, da je smrt starša pomemben dogodek v našem življenju, saj pomeni, da smo izgubili nekoga, ki je po vsej verjetnosti najbolj vplival na to, kaj smo in kako živimo.

Dodič (2016: 23) pravi, da je smrt, če se srečamo z njo v času mladosti, lahko moteča ali celo sovražna. Lahko se začnemo spraševati o smislu življenja, o lastnem življenju in vrednotah. Čeprav mladostnik_ca razume smrt in ve, da je to nekaj dokončnega, pa težje obvladuje čustveno doživljanje. Velikokrat ne zmore, ne zna pokazati ali se pogovarjati o svojem doživljanju in čustvih. Zaradi tega se stiska pogosto izraža preko telesnih simptomov. Forget (2002: 84) nadaljuje, da je mladostnik_ca, ko se sooča s smrtjo starša, pretresen_a v vsej svoji identiteti, izgubo lahko doživlja kot neustavljivo, nepredvidljivo in nepopravljivo. V tem času mora aktivirati vse dele svoje identitete, da se bo z izgubo lahko soočil_a in jo predelal_a. Pri tem pa je dodatna ovira še nepretrgano vsiljevanje spominov in povezav na ljubljeno osebo.

Ne glede na to, koliko časa mine od smrti starša, izgube nikoli ne moremo zares preboleti. Na vsak pomembnem praznik, kot so rojstni dnevi, poroke, se spomnimo na ljubljeno osebo in na to, kako bi bilo, če bi bila z nami, pogrešamo jo in mislimo nanjo. Izguba starša pusti na mladostniku_ci velik pečat in tudi če smrt sprejmemo, izguba nikoli ne bo pozabljena, spremljala nas bo vse življenje (Schneiderman 1994: 54).

Smrt starša je ena temeljnih izgub, s katero se sooča mladostnik_ca. Starši so tisti, ki običajno podpirajo svoje otroke, tako fizično kot čustveno, skrbijo za stabilno domače okolje, obenem pa služijo kot otrokovi zaščitniki. Starši so otrokom pomembni drugi in jim posredujejo

bistvene razvojne naloge, ki jih bodo kasneje prevzeli v odraslosti (Worden 1996:36). Tudi Van Praagh (2001: 30–31) navaja izgubo staršev kot grozno in strašno. Veliko mladostnikov_ic se s svojimi starši enači, zato so ob njihovi smrti zmedeni, na nek način žalujejo tudi za izgubljenim jazom. Starši so namreč prvi odrasli, ki so del našega življenja in so posledično tudi osebe, ki nas poučijo o tem, kakšen je svet. Van Praagh pravi, da je smrt katerega od staršev begajoč dogodek zaradi mnogih razlogov, še posebej, ker nas opominja, da smo kot fizična bitja smrtni. Mladostnik_ca se namreč ob smrti starša začne zavedati, da ljudje nismo nesmrtni in da vsak človek na neki točki svojega življenja umre (Van Praagh 2001: 31).

Van Praagh (2001: 94) prav tako predpostavlja, da naj bi bil odnos med staršem in njegovim otrokom popoln, mladostnik_ca se pogosto enači s svojim staršem, ta mu_ji je nekakšen vzor, ki ga_jo običajno spodbuja in podpira. Van Praagh je mnenja, da je ravno zato občutek osamljenosti in izgube ob smrti starša tako zelo hud. Na tej točki se z njim ne strinjam popolnoma, saj se mi zdi, da v mnogih družinah otroci in mladostniki_ce nimajo občutka varnosti in stalne podpore, v družini prihaja do nasilja, zanemarjanj in zlorab. Zato ne bi mogli trditi, da so vse družine popolne, saj je po mojem mnenju odnos med starši in njihovim otrokom lahko pogosto skrhan, prepleten z negativnimi čustvi, nespoštovanjem. Zaradi tega se bolj nagibam k mnenju Lakea (1988: 133), ki govori o tem, da starši resda so ljudje, ki jih najdlje poznamo, kar pa še ne pomeni, da lahko predpostavljamo, da je tudi odnos med njimi globok. Lake je mnenja, da je težje žalovati za staršem, na katerega smo bili jezni, smo se ga bali, smo se mu stalno podrejali in počeli to, kar je pričakoval od nas, hkrati pa smo zatirali lastne želje in potrebe. Mislim, da v takšnem primeru lahko pride do situacije, ko mladostnik_ca starša ne pogreša in ne žaluje za njim na tak način, kot bi, če bi z njim imel_a drugačen odnos, bolj globok in zanj_o bolj pomemben. Mogoče lahko pride celo do tega, da oseba čuti nekakšno olajšanje ob smrti starša, saj je s tem odnos, ki ji je povzročal težave in skrbi, končan. Podobno razmišlja tudi Lake (1988: 133), ki navaja, da družba pričakuje, da bodo vsi otroci imeli svoje starše neizmerno radi in obratno, zaradi česar se tudi pričakuje, da nas bo smrt starša prizadela bolj kot smrt kake druge osebe. Meni, da v resnici za starši žalujemo tako kakor za katerokoli drugo osebo, ki nam je veliko pomenila in nam je bila blizu, nič ni težje in nič lažje.

Marshall (1993: 64) izpostavi razliko med pričakovano in nenadno smrtjo starša. Ko ti starš umre brez predhodnega opozorila, se ti življenje spremeni v sekundi, ni časa, da bi se

pripravil na slovo, potrebno je veliko časa, da sprejmeš dejstvo, da je tako pomembna oseba v tvojem življenju mrtva. Do tega trenutka ne pričakuješ, da se kaj takega lahko zgodi tebi, in zdaj, ko se je, ne veš, kako ravnati glede tega. Poleg tega, da je šok pri nenadni smrti veliko večji kot pri pričakovani, je tudi žalovanje ponavadi daljše in težje, saj ljudje že na začetku težko najdejo pomen v takšni situaciji in zaradi tega težje nadaljujejo z žalovanjem. Lake (1988: 107) doda, da pri nepričakovani smrti ni slovesa, stvari ostanejo neizrečene, prepiri, ki bi se morda razpletli le nekaj ur kasneje, so prekinjeni in ostajajo nerazrešeni, zaradi česar oseba še težje sprejme smrt in se poda v proces žalovanja. Čeprav je pri pričakovani smrti šok veliko manjši, lahko smo se na nek način poslovili od ljubljene osebe, pa je smrt starša vseeno težko sprejeti, ne glede na to, koliko smo se nanjo pripravljali, vseeno nas pretrese in globoko prizadene (Marshall 1993: 65). Tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 72) navedeta pričakovano smrt oziroma nepričakovano smrt kot enega izmed dejavnikov, ki pomembno vpliva na soočanje z izgubo bližnje osebe in na proces žalovanja, ki temu sledi.

Na mladostnikov_čin odnos do bolezni, zdravja ter smrti vplivajo starši in to, kakšno je njihovo prepričanje glede tega. Razumevanje vsega tega se namreč pri mladostniku_ci začne oblikovati že zelo zgodaj, saj ves čas opazuje, kako se starši odzivajo, kadar on_a zboli, kako upajo, da bo hitro ozdravel_a, koliko pozornosti mu_ji v tem času namenijo, kako zanj takrat še bolj skrbijo. Mladostnik_a zazna že najmanjšo paniko, strah starša. Vse to vpliva na njegov_n odnos do zdravja, bolezni, umiranja in posledično na njegovo_no prihodnost. Vsaka družina ima svoj edinstveni vzorec odzivanja na vse te situacije. Velikokrat starši poskušajo svoje otroke obvarovati pred boleznijo in smrtjo tudi tako, da jim ne dovolijo, da bi šli na pogreb. Vendar jih nikoli zares ne morejo obvarovati pred tem, lahko jih samo pripravijo, da se bodo s tem lažje soočali (Klevišar 2006: 12). Dodič (2016: 13) doda, da se včasih, ko nastopi smrt osebe, ki je bila mladostnikom_cam blizu, starši počutijo neprijetno, ne vedo, kako naj otrokom povedo novico, ker jih je strah njihovega odziva ali pa jih želijo zaščititi. Vse to delajo z dobrim namenom, a na ta način otrokom le sporočajo, da občutki, ki jih doživljajo ob izgubi, niso v redu, da se jim je treba izogniti in jih potlačiti. Potrebno se je zavedati, da bodo otroci novico izvedeli slej ko prej in bolje je, da to izvedo od osebe, ki ji zaupajo in ob kateri se počutijo varne.

Kako bo mladostnik_ca sprejel_a smrt, se nanjo odzval_a in se z njo soočil_a, je odvisno od starosti otroka in njegovega razumevanja smrti. Preden otroku povemo, da mu je umrl nekdo, ki mu je blizu, je pomembno, da te dejavnike upoštevamo. Borucky in ostali (2004: 17)

pravijo, da otrok do treh let doživlja predvsem stisko zaradi ločitve, ne zaveda pa se še dokončnosti smrti. Tudi do petega leta otroci o smrti še ne razmišljajo na način, da je to nekaj dokončnega, tudi vzrokov zanjo še ne morejo razumeti. Smrt razumejo kot nekaj prehodnega in pričakujejo, da se bodo ljudje čez nekaj časa vrnili v njihovo življenje. Od petega do približno desetega leta se pri otroku postopno razvije razumevanje smrti kot trajne in dokončne, že lahko sprejmejo dejstvo, da je oseba umrla, ne pa tudi tega, da smrt doleti vsakega in da bodo tudi oni nekoč umrli. Šele okoli desetega ali enajstega leta otroci razvijejo realno predstavo o smrti in jo razumejo kot nek neizbežen dogodek, ki bo doletel tudi njih. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 64) dodata, da je ob smrti bližnje osebe v tej starosti zelo pomembno, da prejmejo sporočilo, da so čustva žalosti, jeze in strahu povsem dovoljena in običajna reakcija na takšno situacijo.
Mladostniki_ce, starejši_e od trinajst let pa imajo že popolnoma enake predstave o smrti, kot jih ima odrasla oseba (Dodič 2016: 22).

Do sedaj sem opisala, kako smrt starša vpliva na mladostnika_co, kako se mu_ji življenje v sekundi spremeni. Pisala sem tudi o tem, od česa vse je odvisno, kako bo mlada oseba sprejela smrt in kako se bo z njo soočala. V nadaljevanju se bom osredotočila na proces žalovanja v času mladostništva, kaj so značilnosti, kaj je za to starostno obdobje specifično in kako mladostnik_ca nastalo situacijo doživlja, se nanjo odziva.

1.3. PROCES ŽALOVANJA V ČASU MLADOSTI

V nadaljevanju bom najprej napisala nekaj na splošno o žalovanju, nato pa se bom osredotočila na proces žalovanja mladostnika_ce, na to, kako se oseba v tem življenjskem obdobju sooča s smrtjo bližnje osebe ter kako poteka proces žalovanja v tej starosti. Na koncu bom pisala še o odzivih mladostnika_ce na izgubo in kakšno je njegovo_no doživljanje po tem.

1.3.1. Žalovanje

Žalovanje je nujen in potreben proces, v katerem oseba preko različnih faz predeluje izgubo in se nanjo poskuša prilagoditi. Faze žalovanja ne potekajo vedno v enakem vrstnem redu in enako dolgo, kot tudi ni nujno, da gredo vsi ljudje skozi vse faze. Kako bo posameznik prenesel izgubo in na kakšen način bo žaloval, je odvisno od različnih dejavnikov, in sicer individualnih, sociokulturnih in situacijskih (Tekavčič Grad 1994: 137–138). Tudi Korošec

(2007: 13) je mnenja, da obdobje žalovanja ni stanje, ampak proces, v katerem žalujoči_a predeluje izgubo in se nanjo prilagaja. Včasih oseba procesa ne more uspešno zaključiti, saj se ne more soočiti z izgubo in je sprejeti, pač pa jo zanika in poskuša živeti, kot da se ni nič zgodilo. Žalovanje se opisuje tudi kot socialni proces, saj poleg žalujočih žaluje tudi socialno okolje, družina, prijatelji, sodelavci, sosedje in drugi. Lake (1988: 8) pravi, da je najbrž najpomembnejša naloga žalovanja prav v tem, da sprejmemo izgubo in se naučimo z njo živeti. Pred tem procesom nas na začetku varuje šok, ki je ponavadi prva reakcija ob spoznanju, da je umrl nekdo, ki nam je blizu.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 67) menita, da tekom procesa žalovanja sprejmemo izgubo kot stvarnost, sprijaznimo se z bolečino, ki smo jo ob izgubi doživeli, kolikor se da, se prilagodimo življenju brez umrlega, ponovno pričnemo s čustveni vlaganji v nove odnose in normaliziramo vsakodnevno delovanje. Žalovanje bi lahko definirali tudi kot zdravilno dogajanje, saj vzdržuje spomin na umrlo osebo in povezanost z njo, kar nam pomaga, da se prilagodimo na življenje brez nje.

1.3.2. Proces žalovanja mladostnika_ce

V času mladosti se oseba sooča z mnogo spremembami, konflikti in težavami, ki so značilni za to obdobje. Če v tem času mladostnik_ca doživi še izgubo pomembne osebe, bo vsemu temu še težje kos. Smrt lahko namreč povzroči še večje konflikte, strogost do sebe in tvegano vedenje. Pogosto se zgodi, da mladostniki _ce svoja čustva potlačijo, namesto da bi jih izrazili_e, pogovoru o smrti in umrli osebi pa se izogibajo (Korošec 2007: 29).

Najstniki_ce ob smrti bližnje osebe doživljajo čustva, za katera mislijo, da jih ne doživlja nihče drug, da noben_a drug_a mladostnik_ca ni šel_a skozi podobno izkušnjo. Lahko jih je strah, da jih bodo ostali ljudje imeli za šibke, če izrazijo svojo bolečino, pokažejo čustva in to, da jim je težko. Pogosto se zgodi, da ljudje od mladostnika_ce pričakujejo, da bo močan_na, da bo čez proces žalovanja šel_a brez težav, da ne bo izražal_a čustev, zaradi česar se najstniki_ce pogosto počutijo pod pritiskom. Posledica tega je lahko, da oseba ne izrazi svojih čustev, čeprav so ta močna in boleča, jih ne deli z nikomer, ter se tako na nek način odpove procesu žalovanja (Kolf 1999: 26–30).

Otroci in mladostniki_ce žalujejo drugače kot odrasli, pogosto njihovo žalovanje prihaja v presledkih, na trenutke so žalostni_e in obremenjeni_e z mislimi na smrt, že v naslednjem

trenutku pa lahko te misli odrinejo in se pretvarjajo, da se ni nič zgodilo, in se vrnejo k vsakodnevnim opravilom (Borucky in ostali 2004: 24). Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 67) pravita, da naj odrasli otrokom in mladostnikom_cam povedo, da je žalovanje povsem običajen proces po izgubi ljubljene osebe, da vsi ljudje drugače žalujemo in da pri vseh traja različno dolgo. Tako jim bodo dali vedeti, da ni nič narobe s tem, kar doživljajo, oziroma koliko časa so ta čustva prisotna. Na nek način jim tako olajšajo razumevanje lastnega doživljanja, čustvovanja in vedenja ter jim olajšujejo doživljanje izgube in soočanje z njo.

Hofer (2004: 27–30) navede nekaj najbolj značilnih čustev, ki jih pri mladostniku_ci lahko vzbudi smrt:

- *Strah*. Smrt enega izmed staršev lahko v mladostniku_ci vzbudi strah pred lastno smrtjo ali smrtjo kake druge bližnje osebe, strah pred zapuščenostjo, neznanim. Če starš umre npr. v avtomobilski nesreči, lahko to pri mladi osebi privede do velikega strahu pred vožnjo ali celo do tega, da si ne bo več upala sesti v avto.
- *Žalost in jeza*. Občutek žalosti spremlja prav vsako osebo ob soočanju z izgubo, pri mladostniku_ci pa pogosto to čustvo preide tudi v jezo, saj mlada oseba gleda na smrt starša kot na ogromno krivico, ki se ji je zgodila. Pogosto prihaja do hude žalosti, ki se meša z navali jeze, ta pa je večino časa usmerjena v umrlega starša.
- *Krivda*. Po smrti starša lahko pride do občutkov krivde, mladostniki_ce si lahko očitajo, da ga niso dovolj cenili, imeli z njim boljšega odnosa.

Žalovanje je težak in dolgotrajen proces, s katerim se težko soočajo že odrasle osebe, kaj šele mladostniki_ce, za katere soočanje s smrtjo in žalovanjem ni nekaj, kar pričakujejo v tem obdobju življenja. Ker se v tem času še osebnostno, čustveno in kognitivno razvijajo, to vpliva tudi na njihov proces žalovanja in izražanje čustev (Robin, Omar, 2014: 98). Različni avtorji različno opredeljujejo faze žalovanja pri mladostniku_ci, se pa vsi strinjajo, da morajo tudi mladostniki_ce, tako kot odrasli, iti čez proces žalovanja.

Akin s sodelavci (2000: 7) pravi, da oseba v prvi fazi doživi šok, ne more verjeti, kaj se je zgodilo in zakaj se to dogaja. Težko sprejme, da je to dokonča stvar, zanika si realnost, čemur sledi jeza. Pogosto pride do tega, da mladostnik_ca krivi nekoga za smrt njemu_j pomembne osebe, poskuša narediti vse, kar je v njegovi_ni moči, da bi lahko osebo obudil_a. Frustracija nastopi po tem, ko se zave, da se situacija ne bo spremenila in da ljubljene osebe ne bo več

nazaj. V tej fazi se umakne v svoj svet, želi biti sam_a, izogiba se stiku z okoljem, čemur navadno sledi depresija.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 65) opredelita štiri faze procesa žalovanja mladostnika_ce:

- *Šok in otopelost*. V tej fazi mladostnik_ca doživlja čustva vznemirjenosti, jezo, zanikanje, lahko občuti tudi krivdo in otopelost. Vedenjske značilnosti v tej fazi so jok, pričakovanje srečanja z umrlo osebo, telesne težave in težave s koncentracijo, motnje spanja, čustveni izbruhi, izguba energije in drugo. Ta faza lahko traja tudi do dva tedna.
- *Iskanje in hrepenenje*. Ta faza traja približno do četrtega meseca po smrti bližnje osebe, v tem času pa se mladostnik_ca sooča s čustvi obupa, jeze, apatičnosti, lahko dvomi o sebi in se socialno izolira. Veliko je joka in občutljivosti že na najmanjše dražljaje.
- *Dezorientacija, zbeganost*. Tretja faza doseže svoj višek v času do sedmega meseca. Čustva, ki prevladajo, so depresivnost, dezorganizacija, občutek krivde, psihična obolelost, do katere pride zaradi žalosti, odklanjanje stikov in izogibanje socialnim dogodkom. Veliko mladostnikov_c se trudi, da bi opravljali svoje dolžnosti in naloge enako kot pred izgubo ljubljene osebe.
- *Reorganizacija življenja*. Do zadnje faze ponavadi pride med 18. in 24. mesecem po tragičnem dogodku. Pojavijo se občutki sprostitve, ponovno se pojavita optimizem in upanje, jakost bolečine in žalosti se zmanjšuje, zmanjšuje se občutek krivde, mladostnik_ca ima več energije, veča se interes za vključevanje v socialno okolje, izginejo telesne težave, s katerimi se je spopadal_a pred tem.

Avtorja izpostavita, da posamezne faze ne potekajo vedno v tem vrstnem redu, se med seboj prepletajo, prekrivajo, možni so tudi začasni povratki v predhodno stanje (Mikuš Kos in Slodnjak 2000: 65).

1.3.3. Mladostnikov_čin odziv na izgubo in njegovo_no doživljanje le te

Oseba v času mladosti za svoj osebnostni in telesni razvoj potrebuje veliko prilagoditvenih potencialov. Kadar mladostnik_ca doživi še dodaten stres, to še bolj poruši njegovo_no notranje ravnotežje. Tudi način, kako se mlade osebe odzivajo na stres, ki je v tem obdobju še posebej viharen, nestrpen, neučakan in intenziven, ni najbolj optimalen za premišljeno in smiselno obvladovanje preizkušenj. Mladostnikova_čina stiska lahko izhaja z vseh področij,

ki so zanj_o v tem obdobju pomembna, kot so na primer samopodoba, šola, socialno področje, intimnost in bližina ter družinski odnosi (Tomori 1994: 115–118). Huda stiska, ki lahko prizadene mlado osebo, je tudi smrt starša.

Kako se bo mladostnik_ca odzval_a na izgubo bližnje osebe, je odvisno od tega, kakšen odnos je imel_a z umrlim, od načina smrti (ali je šlo za pričakovano ali nenadno smrt), od tega, kakšne izkušnje je imel_a v preteklosti, in od podpore, ki jo je deležen_a ob izgubi (Tekavčič Grad 1994: 138).
Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 66) navedeta nekaj najbolj značilnih prvih odzivov mladostnika_ce na smrt bližnje osebe:

- *Šok in nejevera.* Na začetku mladostnik_ca lahko ne kaže nobene čustvene prizadetosti ali pa ne verjame, da je do izgube res prišlo. Šele postopoma čustveno reagira na smrt. Borucky s sodelavkami (2004: 23–24) podobno opiše odziv mladostnika na smrt bližnje osebe, in sicer pravi, da lahko oseba doživi hud šok in si smrt zanika tako, da vztraja pri tem, da je in da bo vse v redu, kot na primer: »Ne, to ni res, vse bo dobro, nič se ni zgodilo.« Mladostnik_ca je v tej fazi nezmožen_na sprejeti dejstvo, da je nekdo umrl.
- *Vznemirjenost.* Pojavi se lahko razburjenje v obliki kričanja, jeze, nekateri mladostniki _ce postanejo gibalno vznemirjeni. Na tak način izražajo svoj strah, žalost in bolečino.
- *Apatičnost.* Oseba otrpne in se zaščiti pred močnimi čustvi ter tako počaka, da se mu_ji moči povrnejo, da se lahko sooči z izgubo.
- *Nadaljevanje z običajnimi dejavnostmi.* Pogosto pride do tega, da mladostnik_ca nadaljuje s svojim življenjem, kot da se ne bi nič zgodilo. Tudi to je lahko način priprave na soočanje z izgubo.

Borucky s sodelavkami (2004: 23–24) k že naštetim odzivov mladostnika_ce, dodaja še naslednje:

- *Jeza*. Ko oseba izgube ne more več zanikati, pride do občutkov jeze, krivde in nemoči, v smislu: »Kako se je to lahko zgodilo meni, kaj sem naredil narobe?«
- *Pogajanj*. Mladostnik_ca misli, da bo, če se bo vedel_la na določen način ali če bo naredil_a kaj posebnega, lahko kar naenkrat spet vse v redu. Tako se lahko trudi biti posebno priden_na in poslušen_na.

- *Prepustitev žalovanju*. Oseba se začne prepuščati vsem občutkom, ki jih je do sedaj zanikala, lahko joče, se počuti brezvoljno, brezupno ali depresivno. Ta faza je po mnenju avtoric zelo pomembna in potrebna, saj bolečine, ki jo je izguba povzročila, ne moremo ozdraviti brez žalovanja.
- *Sprejetje*. Mladostnik_ca se v tej fazi počuti bolje, sprejel_a je izgubo ljubljene osebe, lahko je še vedno žalosten_a, a ima vseeno ustaljeno življenje.

Mnoga mladostnikova_čina boleča doživljanja se začnejo na intrapsihičnem področju, torej v njem_j samem_i. Ker sam_a vseh čustev, ki jih doživlja, še ne razume najbolje, pogosto pride do tega, da jih projicira v druge, zaradi česar z njimi prihaja v konflikte. To pa slabša odnose z njemu_j pomembnimi ljudmi takrat, ko jih najbolj potrebuje ob sebi (Tomori 1994: 115). Tekavčič Grad (1994: 119–120) dodaja, da mladostnikovo_čino doživljanje stiske ni nujno vedno v skladu z zunanjimi, navzven opaznimi znaki. Mnogi jo namreč izražajo zelo posredno in slabo prepoznavno. Kadar je bolečina, ki jo posameznik_ca doživlja, prehuda, se lahko kaže v telesnih težavah ali drugih težavah na področju zdravja. Znaki hude notranje stiske so lahko tudi večja razburjenost, nagnjenost h konfliktom ali celo agresivnost do drugih. Avtorica je menja, da obstaja veliko mladostnikov_c, ki se vedejo paradoksno. Od njih bi namreč v času stiske pričakovali umirjenost, potrtost, jok, prihaja pa do tega, da so pretirano živahni, nesmiselno in neorganizirano dejavni, glasni in nemirni.

Borucky in ostali (2004: 24–25) so mnenja, da so pokazatelji mladostnikove_čine stiske ob smrti staršev lahko različne reakcije:

- *Čustvene*. Mladostnik_ca lahko doživlja občutke krivde, negotovosti, zapuščenosti, strah, jezo, zmedenost, obžalovanje, brezupno žalost, lahko se tudi pretirano ukvarja z izgubo in smrtjo bližnje osebe.
- *Vedenjske*. Prihaja lahko do glasnih izbruhov, agresivnega vedenja, pogostih prepirov, neizpolnjevanja zahtev, izolacije ali umika, zahtevanja pozornosti, pojavlja se lahko več tveganih in nevarnih vedenj (na primer uporaba nedovoljenih drog in alkohola).
- *Telesne*. Pojavljajo se težave s spanjem, pomanjkanjem energije, prihaja do glavobolov, bolečin v trebuhu in bolj pogostih prehladov, pomanjkanjem apetita.
- *Socialne*. Posameznik_ca se lahko umakne od dejavnosti, ki se jih je pred tem z veseljem udeleževal_a, prijateljev, pride do spremembe v odnosu do odraslih in do večje potrebe po bližini še živečega starša oziroma druge pomembne osebe.

Korošec (2007: 31) našteje naslednje načine, kako se pri mladostnikih_cah izraža stiska: depresija, nespečnost, nizka samopodoba, slab šolski uspeh, pomanjkanje zanimanja za obšolske dejavnosti, poslabšanje družinskih ali prijateljskih odnosov, rizična vedenja, kot so pitje alkohola, uživanje mamil, pretepi, nepremišljeni spolni odnosi, samopoškodovanje ter zanikanje bolečine ali dokazovanje moči in odraslosti pred drugimi ljudmi.

1.4. POTREBE MLADOSTNIKA_CE

Do sedaj sem pisala o tem, kaj smrt pomeni za mladostnika, kako se nanjo odzove in se z njo sooča ter kakšen je proces žalovanja. V nadaljevanju se bom osredotočila na to, kakšne so potrebe mladostnika_ce. Najprej bom o tem pisala bolj splošno, nato pa se bom bolj konkretno osredotočila na potrebe mladostnika_ce med procesom žalovanja.

Za posameznika_co je družina prvi socialni sistem, v katerem začne prepoznavati in poimenovati svoje potrebe, se uči z njimi ravnati, jih zadovoljiti in izraziti. Zadovoljevanje posameznikovih_činih potreb v družini postavlja vsem članom vprašanje, kakšen in kolikšen je njegov oziroma njen prispevek k ohranitvi družinske skupine in kakšna je vloga pri zadovoljevanju skupnih potreb celotne družine (Čačinovič Vogrinčič 1998: 134). V adolescenci pride do tega, da mladostniki_ce vzamejo zadovoljevanje in uresničevanje potreb v svoje roke, hkrati pa se še vedno opirajo na starše, kjer je to potrebno. Sami se odločajo, kako in na kakšen način bodo zadovoljili svoje potrebe, starši pa jim pri tem morajo dati dovolj prostora in podpore, da lahko to dosežejo (Najdeno na spletni strani: Hierarchy by Maslow). Stevenson (1992) dobro povzame, kaj mladostniki_ce v času pubertete doživljajo, kako se počutijo in kaj potrebujejo. Pravi, da vsak_a mladostnik_ca želi verjeti vase, v to, da je lahko uspešen_a, vsak_a želi biti priljubljen_a, ljubljen_a in spoštovan_a in vsak_a čuti potrebo po svobodi in neodvisnosti.

Mladostniki_ce v času pubertete čutijo različne potrebe, tudi takšne, ki jih prej niso, želijo si drugačen status v družini, več svobode in samostojnosti. Ta proces pa velikokrat ne poteka gladko in nekonfliktno, zato odnos med starši in najstniki_cami postaja bolj zahteven, bolj razumski in manj čustven. Pride do zmanjševanja bližine in večanja konfliktnosti (Ule 2008: 56). S tem se strinja tudi Doblehar (2009: 39), ki pravi, da se mladi_e v primeru raznih težav in vprašanj v tem času raje zatekajo k vrstnikom_cam, a dodaja, da so starši še vedno tisti, ki

v ključnih trenutkih dajo mladostniku_ci popotnico in odriv za življenje. Poljšak Škraban (2002: 390) je mnenja, da so odrasli dolžni nuditi in ustvariti takšne življenjske razmere, da bo v njih mladostnik_ca lahko odraščal_a in uspešno šel_a čez obdobje pubertete. To morajo narediti tako, da ohranijo njegovo_no dostojanstvo, da razvijajo njegov_n čut za samovrednotenje in da mu_ji nudijo uporabne življenjske nasvete, ki mu_ji bodo pomagali tudi družbeno dozoreti. Kompan Erzar (2003: 136) dodaja, da je ob prehodu oseb v adolescenco naloga družinskega sistema povečati fleksibilnost, na podlagi česar se potem lahko med starši in njihovimi otroki spletejo bolj odrasle in specifične vezi. Družina mora v tem času vključiti in sprejeti mladostnikove_čine potrebe in želje po neodvisnosti, starša pa ga_jo morata sprejeti kot odraslo osebo s svojim čutenjem, mišljenjem in doživljanjem.

Čačinovič Vogrinčič (1992) pravi, da ima družinska skupina posebno razvojno pot, ki postavlja njene člane pred vedno nove naloge, ki zahtevajo spreminjanje in vzpostavljanje ravnotežja. V času mladostništva mora družina nuditi posamezniku_ci prostor, kjer se lahko nauči ravnati s svojimi čustvi in jih izražati, mu_ji dati dovolj varnosti, da se nauči samostojnosti in neodvisnosti. To, kako uspešno in v kolikšni meri bo mladostnik_ca uspel_a zadovoljiti svoje potrebe, je v veliki meri odvisno od tega, kako se na obdobje pubertete odzove družina. To obdobje naj bi bilo najrealnejši in najtežji preizkus kakovosti odnosov v družini ter odnosov med staršema. Za razumevanje temeljnih značilnosti, ki morajo biti zagotovljene v vsaki družini, da se v njej lahko zagotavlja zadovoljevanje osnovnih potreb posamezni_ce, nam pomaga teorija T. Lidza (po Čačinovič Vogrinčič 1998: 53), ki navaja tri pogoje:

- *Koalicija – zavezništvo staršev*. Pri tem gre povezanost in enotnost med starši, kar pomeni, da se starša med seboj podpirata v svojih vlogah, da vzajemno povečujeta občutke varnosti in gotovosti. V odnosu do otrok je pomembno, da upoštevata drug drugega tako, da se vlogi zakoncev in staršev ne izključujeta.
- *Ohranitev generacijskih razlik*. Starši v zadovoljevanju lastnih potreb ne smejo postati odvisni od otrok. Na drugi strani pa mlada oseba potrebuje odvisnost od staršev, da bi se počutila varno in da lahko mobilizira vse moči za lasten razvoj.
- *Sprejemanje vloge lastnega spola*. Pomembno je, da si otrok pridobi dovolj gotovosti v spolni identiteti. Lidz meni, da pri tem otrok potrebuje starša, ki sta v svoji koaliciji vzpostavila in ohranila v družbi zaželene spolne vloge. Čačinovič Vogrinčič (1998: 53) na tem mestu dodaja, da je pritrditev spolu postala drugotnega pomena. Lidzovo pojmovanje družine je namreč tradicionalno in patriarhalno. Iskanje možnosti za

skupno življenje v enakopravni delitvi dela zaostruje potrebo obeh, da si vedno znova pritrdita v iskanju novih vlog in tudi nove spolne identitete. Izkustvo, ki ga otrok potrebuje, je predvsem izkustvo o spoštovanju človeka. Tudi Elium in Elium (2002) sta kritična do družbeno zaželenih vlog in pravita, da te pogosto omejujejo in slabo vplivajo na zdrav razvoj identitete.

Kot sem že omenila zgoraj, v času mladostništva prihaja do močnejšega izražanja že obstoječih potreb in porajanja novih. Nekatere potrebe se v tem času močneje izrazijo, njihovo zadovoljevanje pa postane za mladostnika_co bolj pomembno, kot je bilo v otroštvu. V ospredje navadno pride veliko potreb, ki jih oseba pred tem sploh ni poznala (Vičič 2002: 4).

Utemeljitelj hierarhije potreb, Maslow, potrebe mladostnika_ce definira na naslednji način:

- *Fizične potrebe*: potreba po gibanju, spanju, zadostni količini tekočine itd.
- *Potreba po varnosti*. Zagotavljanje občutka varnosti predstavlja velik del mladostnikovega_činega življenja. Starši in odrasli želijo mladim nuditi varno okolje, v katerem lahko odrastejo v osebo, ki si želijo biti.
- *Občutek pripadnosti in ljubljenosti*. V tem obdobju se začne prvič kazati potreba po intimnosti, najstniki_ce začno raziskovati spolnost, podajajo se v intimna razmerja. Velikokrat prihaja do tega, da mladostniki_ce ne razumejo vseh čustev, ki jih doživljajo, saj se jim vse to prej ni dogajalo. V tej starosti prvič začnejo raziskovati tudi neodvisnost od staršev in kaj to za njih pomeni. Velika večina ima željo po tem, da bi bili prepoznani, da bi izstopali in pripadali vrstniški skupini.
- *Potreba po priznanju, spoštovanju*. Najstniki_ce so lahko zelo občutljivi_e glede občutka pripadnosti, še posebej v šoli, med vrstniki. V tem obdobju mladim postane pomembno, kaj si drugi mislijo o njih, sploh njihovi_e vrstniki_ce, s katerimi preživijo vse več časa. Če se najstnik_ca počuti izločenega_o iz skupine, imajo vrstniki_ce o njem_j slabo mnenje, lahko se celo sam_a začne počutiti tako, kot ga_jo vidijo drugi, kar pomembno vpliva na njegov_n razvoj v puberteti. Tomori (1994: 118) dodaja, da je mladostnikovo_čino samospoštovanje močno odvisno od občutka sprejetosti in pripadnosti svoji generaciji.
- *Samoaktualizacija*. V času pubertete mladostniki_ce oblikujejo svojo identiteto na način, da poskušajo ugotoviti, kaj je tisto, kar jih od drugih ljudi dela drugačne,

edinstvene, odkrivajo, kdo sploh kot osebe so in kaj želijo biti (Najdeno na spletni strani: Hierarchy by Maslow).

Tudi drugi avtorji_ice na podoben način opredeljujejo potrebe mladostnika_ce. Vičič (2002: 4) izpostavi nekaj najbolj pomembnih potreb, ki jih občutijo najstniki_ce. Tako navede potrebo po pripadnosti in enačenju z neko skupino (predvsem s skupino vrstnikov_c), po samostojnosti, po doseganju lastnih ciljev brez pomoči drugih, željo po tem, da so biti nekaj posebnega, potrebo po sprejetosti in čustveni podpori (od staršev, vrstniške skupine, partnerja_ke itd.), po potrjevanju lastnih vrednot, mnenj in stališč ter potrebo po spolnosti. Scales (1991: 1–2) navede potrebo po pozitivnih socialnih interakcijah z odraslimi in vrstniki_cami, po kompetentnosti in veri mladostnika_ce vase, da lahko doseže, kar želi, po tem, da je njegova_na vloga pomembna in videna v družini in drugje v njegovem_nem življenju, po jasnih mejah, fizični aktivnosti, možnosti, da se kreativno izraža, ter po razvijanju svoje identitete.
Isti avtor doda, da kadar potrebe mladostnika_ce niso zadovoljene, pogosto pride do posameznikove_čine izgube občutka samospoštovanja in pripadnosti, kar lahko privede do izostajanja iz šole ter uporabe destruktivnih načinov soočanja s to temo, kot so na primer prestopništvo, alkohol in droge (Scales 1991: 1–2).

Ena izmed bolj pomembnih nalog v času mladostništva je potreba po osamosvajanju. Vičič (2002:5–6) pravi, da na mladostništvo lahko gledamo kot na proces osamosvajanja. Mladostnik_ca se ločuje od staršev, se od njih distancira in se vse bolj vključuje v skupine vrstnikov_c, ta dva procesa pa potekata vzporedno. Ločevanje od staršev poteka na psihični ravni (manjša se čustvena navezanost), socialni ravni (vse manj je skupnih aktivnosti s starši, manjša se želja po njih) in materialni ravni (mladostnik_ca se začne počasi sam_a preživljati, kolikor je to v njegovi_ni zmožnosti). Doblehar (2009: 40–41) navaja osamosvajanje v mladosti kot proces, s katerim se mladostnik_ca osvobaja odvisnosti od staršev, hkrati pa ostaja v navezanosti z njimi. V tem času se oblikuje sposobnost samostojnega odločanja, kar vključuje lastno mnenje in sposobnost integracije misli in čustev na višji ravni kot prej.

V tem poglavju sem opredelila in opisala potrebe mladostnika_ce. Zapisala sem tudi, kaj so njegove_ne naloge v času mladostništva in kaj vse naj bi dosegel_a, da bi bil prehod v odraslo dobo mogoč. O tem, kako smrt starša vpliva na vse te potrebe in njihovo zadovoljevanje, pa bom pisala v naslednjem poglavju.

1.5. POTREBE MLADOSTNIKA_CE MED PROCESOM ŽALOVANJA

Izguba starša ali druge pomembne osebe močno vpliva na vse zgoraj naštete potrebe mladostnika_ce in njegove_ne razvojne naloge v tem obdobju. Pojavi se nova oblika ločitve od starša, ki je posledica smrti (ne samo odhoda od doma, kot je to ponavadi) in je dokončna. Hkrati se mora oseba soočati z nalogo oblikovanja sebe, svoje osebnosti, spolne identitete in samopodobe ter osamosvajanja. Izguba starša bo vplivala na to, kako se posameznik_ca sooča z vsemi temi potrebami in nalogami, na drugi strani pa bodo naloge in potrebe v času mladosti vplivale na sam proces žalovanja (Granot 2005: 53). Wolfelt (2013: 5) dodaja, da se morajo najstniki_ce poleg prilagajanja na smrt bližnje osebe soočiti tudi s psihološkimi, fiziološkimi in akademskimi pritiski in pričakovanji drugih ljudi. Čeprav mogoče na zunaj izgledajo kot odrasle osebe, bodo med procesom žalovanja še vedno potrebovali_e sočutno in kontinuirano podporo s strani odraslih oseb in vrstnikov_ic.

Worden (1996: 140–147) navede potrebe mladostnika_ce v procesu žalovanja in jih razvrsti v deset sklopov:

- *Ustrezne informacije*. Mladostniki_ce potrebujejo jasne in njim razumljive informacije glede izgube, ki so jo doživeli_e. Kadar teh informacij nimajo, bodo sami_e poskušali dopolniti dele zgodbe, ki manjkajo, ves čas bodo razmišljali_e o tem, česa še ne vejo, kar lahko ovira proces žalovanja. Pomanjkanje informacij lahko sproži tudi občutke tesnobe in nepomembnosti, zaradi pomanjkanja informacij se lahko počutijo tudi odgovorne za smrt. Zato je pomembno, da je oseba informirana o vseh vidikih izgube njej bližnje osebe (ibid.).
- *Prepoznavanje strahov in tesnobnosti*. Smrt starša v mladostniku_ci pogosto vzbudi strah in stisko, da brez njega ne bo preživel_a, boji se, da bo izgubil_a tudi drugega starša, poleg tega pa ga_jo je lahko strah tudi za lastno varnost. Zato je pomembno, da otroci in mladostniki_ce vedo, da bo za njih poskrbljeno ter da se njihove strahove prepoznava in se jim pri premagovanju teh nudi vso potrebno pomoč in podporo (Worden 1996: 141). S tem se strinja tudi Kolf (1999: 24), ki pravi, da mora biti mlada oseba slišana v svojih strahovih in biti hkrati tudi pomirjena. Imeti mora možnost izraziti lastne strahove in vedeti, da zaradi čustev, ki jih doživlja, ne bo zasmehovana ali spregledana.
- *Pomiritev, da niso oni krivi*. Otroci se že zelo zgodaj naučijo, da lahko s svojimi čustvi in dejanji ranijo drugo osebo, zato včasih mislijo, da njihova občutja prispevajo k smrti starša. Še zlasti se to dogaja v obdobju najstništva, ko imajo mladi do staršev

pogosto nasprotujoča si čustva ljubezni in sovraštva, za katera lahko mislijo, da so prispevala k smrti starša. Zato je pomembno je, da damo mladi osebi prostor, da lahko spregovori tako o pozitivnih kot tudi negativnih čustvih do umrlega_e (Worden 1996: 142).

- *Pozorno poslušanje*. Otroci in mladostniki_ce imajo ogromno strahov, fantazij in vprašanj, zato je pomembno, da imajo v življenju osebo, ki jih bo poslušala in njihovih skrbi ne bo zmanjševala. Vprašanja glede smrti so pogosto kompleksna, zato mladim ne smemo dati površnih odgovorov, čeprav se odrasli ob njih pogosto počutijo nelagodno. Worden (1996: 142) meni, da bi moral_a biti poslušalec_ka nekdo drug, ne starš, še posebno v obdobju najstništva, ko se mladostniki_ce že tako ali tako soočajo s težavami glede ločevanja od staršev in osamosvajanja, ki je del njihovega osebnega razvoja.
- *Potrditev posameznikovih občutij*. Vsa čustva, ki jih mladostnik_ca doživlja ob smrti pomembne osebe, morajo biti priznana in spoštovana kot pomembna. Pomembno je, da starši vedo, da vsak žaluje po svoje, in da če njihov otrok svojih misli in občutkov ne pokaže odprto, to še ne pomeni, da je na umrlega pozabil ali da je izgubo že predelal. Tomori (1994: 118–119) pravi, da mladostnikovo_čino doživljanje pogosto dojemamo kot pretirano, dramatično, pri tem pa pozabimo, da reagira na stisko tako, kot jo vidi sam_a. Pomembno je, da ga_jo vzamemo resno in mu_ji nudimo prostor in čas, kjer bo lahko izrazil_a svoja čustva in dobil_a občutek, da so priznana.
- *Pomoč pri močnih čutenjih*. Mladostniki_ce pogosto potrebujejo pomoč pri spoprijemanju s čustvi, ki so preveč intenzivna, da bi jih lahko izrazili_e. Smrt starša lahko izzove močna čustva, ki mlado osebo preveč plašijo, da bi jih neposredno izrazila. Takšna neizražena čustva se lahko preusmerijo tudi v neobičajne vedenjske vzorce (Worden 1996: 143). Wolfelt (2013: 12) dodaja, da najstniki_ce potrebujejo odraslo osebo, ki jim bo dala občutek, da je v redu, če se počutijo žalostne ob smrti starša, če doživljajo hkrati mnogo močnih čustev, ki jih ne razumejo najbolje in ne vedo, kaj naj z njimi storijo in kako jih naj izrazijo. Pomembno je, da odrasli maldostnikom_cam dajo vedeti, da žalost, ki jo zdaj občutijo, ne bo trajala večno, da bo prišel čas, ko ta čustva ne bodo več tako močna in bo z njimi lažje živeti. Če starši to ignorirajo, se lahko mladostnik_ca počuti izoliranega_o ali osamljenega_o v svojem žalovanju.

- *Udeleženost in vključenost*. Otroci in mladostniki_ce se morajo čutiti pomembne in vključene v družinsko življenje tako pred smrtjo kot po smrti družinskega člana. Worden (1996: 145) da za primer pogreb in pravi, da bi morala biti otrokom, starim nad pet let, dana možnost, da se sami odločijo, ali se bodo udeležili pogreba umrle osebe ali ne. Zdi se mu namreč pomembno, da ima oseba občutek, da je udeležena v dogajanju in da ima sama izbiro, ali si tega sploh želi. Posebno najstniki_ce imajo po mnenju Dodiča (2016: 13) lahko občutek, da jih imajo starejši za majhne otroke, kadar jim ne dajo izbire glede udeležbe na pogrebu, lahko se počutijo izključene iz situacije in nepomembne.
- *Nadaljevanje vsakodnevnih aktivnosti*. Worden (1996: 145) je mnenja, da morajo otroci in mladostniki_ce vzdrževati svoji starosti primerne interese in aktivnosti. Dodaja, da jih ponavadi najbolj skrbi dejstvo, da bodo morali_e takoj po pogrebu nazaj v šolo. Starši in pomembni drugi morajo biti pripravljeni na to, da lahko pride do težav glede ponovnega obiskovanja šole in udeleževanja aktivnosti, katerih del so mladostniki _ce bili_e pred smrtjo bližnje osebe. Dodič (2016: 32) dodaja, da bo mladostniku_ci red ohranjal varnost. Domače obveznosti, naloge, opravila naj ostanejo ista, rutina naj se spremeni in prilagodi le, če starš prepozna, da ta ne ustreza več trenutnim potrebam mladostnika_ce.
- *Vzorci vedenja v času žalovanja*. Starši in druge bližnje osebe lahko mladim pomagajo v procesu prilagajanja na izgubo, in sicer tako, da jim pokažejo, da je prav, če se umrle osebe spominjajo in se o njej pogovarjajo, obujajo spomine, govorijo o tem, kaj bodo pogrešali in česa ne. S spodbujanjem k razmišljanju in spominjanju na umrlega lahko odrasli vplivajo na proces žalovanja svojih otrok in jim ga lajšajo (Worden 1996: 145–146).
- *Priložnosti za spominjanje*. Vsak mora imeti vse življenje možnost, da se spominja umrle osebe. Pri otrocih in mladostnikih_cah lahko ta spomin ohranjamo s slikami in drugimi predmeti. Če znotraj družine ni prostora za deljenje spominov in pogovor, je pomembno, da starši poiščejo oziroma zagotovijo svojim otrokom, da lahko vse to izrazijo nekje drugje, pri kakšni drugi osebi, na primer v šoli, pri psihologu_inji … Worden (1996: 146) vidi kot način spominjanja umrle osebe razne družinske rituale, obrede ob obletnicah in drugih pomembnih trenutkih.

Smrt starša lahko pomembno vpliva tudi na razvoj osebne identitete. Najstniki_ce se v času mladosti že tako ali tako srečujejo z vprašanji glede tega, kdo so, kako dalje, kaj želijo v življenju. Vse te odločitve težko sprejmejo, zaradi česar pogosto občutijo pritisk (Ule 2000: 48). Stane Južnič (1993: 14) dodaja, da pri mladih pogosto pride do zmedene identitete, kadar se je mladostniku_ci zgodil kakšen travmatičen dogodek ali celo več takšnih dogodkov. S tem misli tako na telesne poškodbe kot tudi na duševno in čustveno stisko posameznika_ce. Smrt bližnje osebe je zagotovo eden izmed takšnih dogodkov, ki mladostnika_co zaznamujejo za vse življenje. Po Ule (2000: 43) se identitetna zmedenost lahko časovno razpotegne tudi v odraslo dobo življenja. Kaže se kot nezmožnost odločanja in opredeljevanja lastne vloge v socialnem okolju, zaradi česar oseba ne zna prevzemati dejavne vloge v okolju, v katerem živi, in s tem tudi povezane odgovornosti za svoje odločitve in ravnanja ali pa to vlogo prevzema le težko.

Kako torej vpliva smrt starša na razvoj osebne identitete mladostnika_ce? Wolfelt (2001: 13) je mnenja, da imajo starši pomembno vlogo pri grajenju mladostnikove_čine identitete, saj so to osebe, ki so mladostniku_ci blizu, mu_ji veliko pomenijo, zaradi česar se ponavadi zgleduje po njih. Ko starš umre, se pogosto lahko zgodi, da najstnik_ca želi prevzeti starševo vlogo v družini in s tem tudi njegovo_no identiteto. Razlog za to je lahko pritisk s strani družine (ko prevzame, na primer, naloge umrlega očeta), lahko pa je to mladostnikov_čin način soočanja z izgubo. Granot (2005: 85) nadaljuje, da je za uspešen razvoj osebne identitete pomembno, da imajo mladi občutek varnosti in kontinuitete. Izguba bližnje osebe bo mladostniku_ci zamajala ta občutek, zaradi česar se ne bo več počutil_a sigurnega_e in prepričanega_e, da zmore izvesti prehod iz otroka v odraslo osebo. Zato je pomembno, da odrasle osebe poskušajo ponovno vzpostaviti to varnost in da mladostniku_ci pomagajo pri predelovanju vseh čustev, ki jih doživlja.

Pri naštevanju potreb mladostnika_ce sem večkrat omenila, da mladi občutijo potrebo po pozitivni samopodobi in samospoštovanju. Granot (2005: 85–86) je mnenja, da izguba starša v mladosti zelo vpliva na samopodobo najstnika_ce, saj je ta še vedno zelo ranljiva, nedefinirana. Čustva, ki jih posameznik_ca občuti ob smrti starša, kot sta zapustitev in osamljenost, lahko negativno in celo škodljivo vplivajo na mladostnikovo_čino mnenje o sebi, na samopodobo in samovrednotenje, saj je oseba izgubila nekoga, ki naj bi ji pomagal pri grajenju in utrjevanju samopodobe. Hkrati se pogosto zgodi, da tudi drugi starš, zaradi svoje žalosti in žalovanja, ni zmožen nuditi mladostniku_ci tega, kar bi potreboval_a, da bi lahko

zgradil_a samopodobo, kot si jo želi. Granot (2005: 87) opiše tudi, kako smrt bližnje osebe vpliva na odnose mladostnik_ce z vrstniki_cami. Kot že omenjeno, je za mladostnika_co zelo pomembno, da je sprejet_a in vključen_a v skupino svojih vrstnikov_c, ima željo, da jim je podoben_a, jim na nek način pripada. Ko posameznik_ca izgubi nekoga, naenkrat odstopa od večine, strah ga_jo je, da bo vrstnike_ce prestrašil_a s temo smrti in da ga bodo posledično izključili_e. Pogosto se zato v njihovi družbi obnaša, kot da se ni nič zgodilo, noče dajati občutka, da je žalosten_a in da v resnici trpi, pretvarja se, da je izgubo že prebolel_a in da ima situacijo pod kontrolo. To pa zanj_o vsekakor ni koristno, saj za pretvarjanje porabi veliko energije in truda, hkrati pa v sebi še vedno nosi ogromno čustev, ki jih ne more deliti s prijatelji_cami. Vse to navadno vodi v občutek osamljenosti in izoliranosti (ibid.).

1.5.1. Potrebe mladostnika_ce v odnosu s staršem v času žalovanja

Izguba bližnjega_e družinskega_e člana_ice ni prihranjena nobeni družini. Vsak_a član_ica družine se na smrt odzove po svoje, v skladu s svojo naravo in odnosom, v katerem je bil_a z umrlim, hkrati pa je ob tem prizadeta tudi družina kot celota. Tak dogodek lahko privede do stanja, ko so potrebne vse prilagoditvene moči, da lahko tečejo naprej dogajanja, na katerih temelji družinsko življenje (Tomori 1994: 72).

Worden (1996:36) je mnenja, da za soočanje z izgubo in spremembami v življenju, mladi v procesu žalovanja od svoje družine potrebujejo tri stvari. To so:

- *Podpora*. Osebi starš lahko nudi podporo tako, da hkrati deluje kot učitelj in kot vodnik, ki ji pomaga skozi proces žalovanja tako, da jo spodbuja, da izraža svoja občutja, čustva, stiske, s pomočjo česar ji bo lahko lažje v tem težkem obdobju.
- *Vzgoja*. Starš mora poleg nudenja hrane, obleke in doma, biti mladostniku_ci na voljo za pogovor, mora ga_jo poslušati in vse informacije, ki jih od njega_e dobi, uporabiti na način, da mu_ji bo lahko čim bolje pomagal.
- *Kontinuiteta*. Kontinuiteta je pogosto spregledana, kadar gre za potrebe mladostnika_ce ob smrti starša. Čeprav se mu_ji ob izgubi spremeni življenje in vse, kar je do sedaj poznal_a, še vedno potrebuje občutek in prepričanje, da se bodo družina in odnosi v njej kljub vsemu nadaljevali.

Odrasli se morajo ves čas truditi, da lahko uspešno sledijo potrebam in menjanju razpoloženja najstnikov_c. Vse to je še težje, kadar je mladostniku umrl nekdo, ki mu_ji je bil blizu. Mladostnik_ca namreč težko sam_a razume vsa čustva, ki jih doživlja, kaj šele, da bi jih lahko

uspešno izrazil_a, poleg tega pa je tudi zmeden_a, saj si želi bližine in podpore drugih ljudi, hkrati pa ima željo po distanci. Posledično se pojavi strah pred tem, da bo izgubil_a svojo identiteto in samostojnost (Granot 2005: 84).

Granot (2005: 83–84) je mnenja, da mladostniki_ce v procesu žalovanja od staršev oziroma drugih odraslih oseb potrebujejo razumevanje tega, kar doživljajo in kako svoja čustva izražajo. Dejstvo je, da jih vsak_a mladostnik_ca izraža na svoj način in odrasli jim morajo posledično dati prostor in čas, da žalujejo na način, kot to sami_e želijo in potrebujejo. Pomembno je tudi, da starši vedo, da mladi žalujejo na drugačen način kot odrasli. Pogosto se namreč dogaja, da mladostniki_ce pred ostalimi ljudmi nočejo izpasti nemočni_e, želijo dajati občutek, da so dovolj zreli_e in odrasli_e, da se lahko sami_e soočajo z izgubo pomembne osebe. Sklepajo, da bodo ob kakršnihkoli znakih njihove šibkosti ali zmedenosti drugi mislili, da potrebujejo čustveno podporo, kar pa mladostniki_ce vidijo in občutijo kot nazadovanje v razvoju. Lahko bodo imeli_e občutek, da so regresirali_e nazaj na otroško raven, česar pa ne želijo. Posledično vsega tega doživljanja ne izražajo in ne pokažejo, zaradi česar lahko pogosto dajejo občutek, da jih smrt ni prizadela. Avtorica Granot (2005: 83–84) dodaja, da starše to jezi, zaradi česar lahko svoje otroke silijo v proces žalovanja tako, da jih prisilijo da gredo na pogreb, da povedo, kaj čutijo in podobno. Vse to vodi v še več jeze, nerazumevanja, nesporazumov in v to, da se najstnik_ca še bolj izolira od staršev, ki bi jih v tako težkem obdobju nujno potreboval_a. Zato je res pomembno, da starši razumejo svoje otroke, jim dajo prostor in čas za žalovanje, kakor to ustreza njim, da med njimi poteka odprta komunikacija in sprejemanje ter priznanje doživljanja vseh čustev, ki jih posameznik_ca občuti (Granot 2005: 84–85). Poljšak Škraban (2002: 381) je mnenja, da je prav komunikacija eden ključnih vidikov družinskega življenja, saj vpliva tako na kakovost odnosov med starši in otroki kot tudi na zdravo funkcioniranje posameznikov v družini kot celoti. Čačinovič Vogrinčič (1992) dodaja, da je pristajanje na čustva drugega_e v družini zelo pomembno. Preko tega mu_ji namreč damo pravico do vseh njegovih_nih čustev in doživljanje le teh. Čustva, ki jih mladostnik_ca doživlja, so zanj_o stvarna in utemeljena in pomembno je, da starši to sprejmejo, drugače otroke prisilijo, da svoja čustva doživljajo na odrasli način. Poleg tega je avtorica mnenja, da je pomembno, da starši v družinah dajo otrokom možnost, da to, kar resnično čutijo, tudi izrazijo, pojasnijo in predelajo. Z tem se strinja tudi Wolfelt (2013: 15), ki pravi, da otroci in mladostniki_ce z izkušnjo izgube starša nimajo možnosti izbrati, ali bodo žalovali_e ali ne, imajo pa starši možnost odločitve, ali bodo pri tem svojim otrokom

pomagali ali ne. Učinkovita komunikacija med odraslim in mladostnikom_co je namreč poglavitna za pomoč mladostniku_ci med žalovanjem.

V procesu žalovanja v mladosti pogosto prihaja tudi do tega, da se najstniki_ce vedno manj upirajo staršem, ponovno si želijo njihovo podporo in bližino, hkrati pa odklanjajo in si ne želijo čustvene bližine drugih ljudi in intimnih odnosov. Posledično to lahko spodkopava stopnjo osamosvojitve in neodvisnosti od staršev in drugih odraslih oseb, ki jo je do tistega trenutka mladostnik_ca že dosegel_a, zaradi česar se lahko pojavi strah, da se mlada oseba nikoli zares ne bo mogla osamosvojiti (Granot 2005: 83).

Za Marshalla (1993: 27) je ena izmed značilnosti smrti starša predpostavka, da je mladostnikovo_čino žalovanje lažje in manj hudo kot žalovanje njegovega_nega starša, ki je izgubil partnerja. Worden (1996: 40) doda, da smrt starša pomembno vpliva na naš odnos z drugim staršem, katerega čustvena in fizična dostopnost je ključna za to, kakšen bo ta odnos. V nekaterih družinah se posameznika zbližata, njun odnos se poglobi, medtem ko se v drugih družinah ta odnos lahko poslabša, starš je tarča jeze in žalosti, ki jo doživlja mladostnik_ca. Marshall (1993: 48) opaža, da pogosto mladostnik_ca podpira starša med žalovanjem, nekako prevzame starševsko vlogo, medtem ko bi sam_a najbolj potreboval_a podporo in pomoč starša. To za najstnika_co lahko predstavlja velik izziv, ki ga_jo lahko naredi močnejšega_o in pospeši njegov_n prehod v odraslost, lahko pa je to zanj_o nekaj zastrašujočega, saj gre odgovornost, ki je še ni pripravljen_a in zmožen_a sprejeti.

Poleg mladostnik_ca, ki je izgubil_a starša, pa je pomembno osebo v življenju izgubil tudi preostali starš, ki prav tako gre skozi težko obdobje in bolečo preizkušnjo. Marshall (1993: 50) pravi, da ima prav zaradi tega mladostnik_ca pogosto občutek, da mora podpirati in biti v oporo staršu med žalovanjem, da mora narediti vse, da se bo starš bolje počutil, zaradi česar lahko pozabi na svoja čustva in potrebe oziroma jih potisne na stran. Mladim je težko gledati starše med žalovanjem, saj so navajeni, da so prav oni tiste osebe, ki so vedno močne in tam za njih, zdaj pa se je zgodilo nekaj, kar je to povsem spremenilo. Zato je pomembno, da ne mladostnik_ca in ne starš ne prestopita meje starš – otrok, da je tudi starš v oporo mladi osebi in da ima tudi mladostnik_ca čas in prostor za žalovanje. Granot (2005: 84–85) doda, da mladostnik_ca lahko ves svoj čas in energijo vloži v podpiranje starša in celotne družine, zaradi česar potisne na stran potrebo in željo po tem, da bi se od družine oddaljil in osamosvojil. Najstnik_ca namreč za uspešno osamosvajanje in separacijo potrebuje trdne

temelje v družini, ti pa so ob smrti družinskega člana zagotovo zamajani. Ob tem lahko čuti potrebo, da mora narediti vse, da znova vzpostavi neko stabilnost v družinskem sistemu. Poleg starša, ki v mladostniku_ci išče oporo, se ponavadi tudi njegovi_ni bratje in sestre po pomoč in podporo zatečejo prav k njemu_j.

V času takoj po smrti so starši obremenjeni s svojo žalostjo in žalovanjem, zaradi česar imajo mladostniki_ce lahko občutek, da so prepuščeni_e sami sebi in da se morajo tudi sami_e vzgojiti, saj starši predpostavljajo, da so dovolj stari, da lahko poskrbijo zase. S takim načinom razmišljanja se starš razbremeni občutka, da je odgovoren za nekoga, in misli, da ga mladostnik_ca ne potrebuje več. Prav zaradi pomanjkanja vzgoje in starševske podpore lahko pride do tega, da mladostnik_ca ni zmožen_a doseči in uresničiti vseh razvojnih nalog mladostništva. To se lahko kaže tudi v nadaljnjem življenju kot ekonomska odvisnost od starša, nesamostojnost in zmedena identiteta (Granot 2005: 84–85). Po drugi strani pa, opaža Marshall (1993: 53), lahko pride do tega, da starš nadaljuje s skrbjo za mladostnika_co in mu_ji nudi vso potrebno podporo in pomoč, s čimer pobegne pred svojimi občutki ob izgubi pomembne osebe. Starš ima lahko občutek, da se je njegova vloga zdaj povečala in da ima več dela in nalog, zaradi česar lahko začne preveč nadzorovati mladostnika_co in to, kako se ta spoprijema z izgubo. Pri tem lahko preveč sili vanj_o glede tega, kako se počuti, kaj doživlja, poveča nadzor nad njim_o, ga_jo ves čas sprašuje, kam gre, s kom je, kaj počne. Posledično mladostnik_ca občuti veliko pritiska, zaradi česar se od starša distancira. Worden (1996: 36–37) po drugi strani opaža, se lahko mladostnikov_čin odnos z drugim staršem poglobi, postane močnejši, saj imata oba_e občutek, da samo onadva_onidve zares razumeta, kaj se je zgodilo, vsi ostali ljudje pa so, vsaj na začetku, izključeni.

Starši morajo biti v procesu žalovanja do mladostnikov_c razumevajoči in empatični. Pomembno je, da se z njim pogovarjajo o izgubi, jim pokažejo svoja čustva, kar zares čutijo in se pred njimi ne pretvarjajo ter jim posledično ne dajejo dvojnih sporočil. V pogovoru morajo dati mladostniku_ci možnost, da ubesedi svoje strahove, občutke, skrbi, potrebe in želje. Pomembno je, da ima mladostnik_ca v tem času občutek, da ga_jo ima starš vedno rad, ne glede na nastalo situacijo, s čimer mu_ji zagotavlja občutek varnosti in stabilnosti, ki sta pomembni za prehod v odraslost (Van Praagh 2001: 156–157).

Borucky in ostali (2004) navaja tudi, česa starš naj ne bi naredil med mladostnikovim_činim žalovanjem, ko mlada oseba najbolj potrebuje njegovo podporo in pomoč.

- Starš se ne sme izogibati pogovoru o smrti drage osebe, z mladostnikom_co mora o tej temi govoriti, če on_a to potrebuje in želi.
- Če je starš umrl zaradi bolezni, je treba mladostniku_ci razložiti, da je večina bolezni ozdravljivih in da če zbolimo, bodisi sami bodisi kakšna nam pomembna oseba, to še ne pomeni, da bomo tudi mi umrli.
- Starš mladostniku_ci ne sme govoriti, kako se mora počutiti ali odzivati, temveč mora sprejeti njegove_ne občutke.
- Starš ne sme kritizirati mladostnikovega_činega stanja oziroma vedenja.
- Starša mladostnika_ce ne sme dodatno obremenjevati z besedami, da mora v teh težkih časi poskrbeti za svoje brate, sestre in zanj.

V tem delu teorije sem pisala o tem, da mladi tekom odraščanja občutijo različne potrebe, da se le te spreminjajo, želijo si vedno več samostojnosti in svobode. Potrebe, ki se pojavljajo v puberteti, sem opredelila in opisala ter v nadaljevanju razpravljala tudi o tem, kako lahko smrt starša vpliva na posameznikove_čine potrebe in zadovoljevanje le teh. Vidimo lahko, da poleg tega, da izguba starša vpliva na to, kako se bo mladostnik_ca soočal_a s potrebami in izzivi mladostništva, na drugi strani prav te naloge in potrebe v tem starostnem obdobju vplivajo na to, kako se bo oseba soočala s smrtjo in kako bo potekal proces žalovanja. Opredelila sem tudi potrebe mladostnika_ce v odnosu s staršem, kaj mlada oseba potrebuje od njega, da bo lažje šla skozi težko obdobje in sprejel_a izgubo, ki se je zgodila. V nadaljevanju dela se osredotočam na to, kako lahko kot strokovnjaki pomagamo mladostniku_ci v procesu žalovanja.

1.6. POMOČ MLADOSTNIKOM_CAM V PROCESU ŽALOVANJA

Veliko ljudi predvideva, da najstniki_ce vso potrebno pomoč in podporo med žalovanjem dobijo od staršev, sorodnikov in prijateljev. Temu pa v resnici pogosto ni tako. Pomanjkanje ustrezne podpore je pogosto povezano s splošnimi pričakovanji, ki se navezujejo na obdobje mladostništva, in sicer, da so mladostniki_ce že (skoraj) odrasle osebe, ki lahko poskrbijo same zase. Podpora s strani odrasle osebe, naj bodo to starši, učitelji_ce, psihologi_nje, socialni_e delavci_ke, terapevti_ke, psihoterapevti_ke, lahko ogromno pripomore k lažjemu soočanju mladostnika z izgubo. Včasih odrasla oseba, s katero je mladostnik_ca v stiku, ne zna pomagati najstniku_ci, ne ve, kaj naj reče in kako reagira, zato lahko zelo hitro pride do

tega, da posameznik_ca ne želi deliti in govoriti o občutkih, ki jih doživlja (Spletna stran: Hospice, Helping Teenagers Cope with Grief).

S tem se strinja tudi Tomori (1994: 120–121), ki je mnenja, da mladostnika_co že sama odločitev, da bo spregovoril_a o svojih čustvih, spravlja v hudo stisko. Zaveda se namreč, da se bo s tem neposredno soočil_a s problemom, ki bo tako nenadoma postal realen, medtem ko bi bilo mogoče zanj_o v tistem trenutku lažje, da bi vse skupaj zamolčal_a in potlačil_a. Hkrati bo moral_a svoje šibke točke in čustva razkriti pred nekom, ki ga ne pozna in mu niti zares ne zaupa. Zaradi tega moramo mladostnika_co, ki se odloči, da bo poiskal_a pomoč, jemati resno in mu_ji to tudi pokazati.
Lake (1988: 89) nadaljuje, da je ena izmed težjih nalog žalujočega ta, da si prizna in sprejme, da potrebuje pomoč. Tekavčič Grad (1994: 140) ugotavlja, da je mogoče razlog tudi v tem, da so v naši družbi prisotni predsodki glede tega, ali v težkih trenutkih poiskati pomoč ali ne, saj naj bi bil to znak nemoči. Še posebno je to opazno pri temi žalovanja, saj še vedno obstaja prepričanje, da je proces žalovanja nekaj, kar mora in zmore oseba opraviti sama, brez pomoči drugih. O tem piše tudi Stritih (2002), ki pravi, da so predsodki in miselnost, ki ovirajo iskanje pomoči, vezani predvsem na prepričanje, da si mora vsak_a posameznik_ca najprej pomagati sam_a. Poleg tega je v naši družbi še vedno prisotnih veliko predsodkov pred odpiranjem težkih tem, med katere spadata tudi smrt in proces žalovanja.
Marshall (1993: 71) dodaja, da je odločitev, ali si bo posameznik_ca poiskal_a pomoč, težka in kompleksna. Takoj po smrti oseba čuti, da ji nihče zares ne more pomagati, da samo ona sama razume, kaj se ji je zgodilo. To prepričanje, da ne potrebuje pomoči, pogosto še bolj oteži proces žalovanja, saj bi takrat oseba najbolj potrebovala nekoga, ki bi bil tam zanjo, ji nudil podporo in pomoč. Ko se oseba odloči, da bo poiskala pomoč, je s tem že naredila korak naprej v procesu žalovanja. S tem se strinja tudi Trstenjak (1960: 33), ki ugotavlja, da posameznik_ca, ko ne more več sam nositi svojega bremena in stiske, začuti potrebo po tem, da bi se nekomu izpovedal_a, da bi si poiskal_a pomoč.
Tekavčič Grad (1994) piše, da mladostnik_ca pogosto niha med težnjo, da bi sam_a rešil_a svojo težavo, ki jo zato tudi zanika, se je izogiba ter zmanjšuje njen pomen, in željo, da bi poiskal_a pomoč pri nekom, ki je močnejši in ima več znanja glede tega, kako se soočati s podobnimi situacijami. Ta dilema pa vnaša v odnos med mladostnikom_co in osebo, na katero se obrne po pomoč, veliko ambivalentnosti. Močno zaupanje v to osebo se menja s kljubovanjem in občutki nebogljenosti, ki sta posledica želje po tem, da bi mladostnik_ca samega_o sebe prikazal_a kot odraslo in zrelo osebo.

1.6.1. Kdaj poiskati pomoč

Večina oseb se bo skozi proces žalovanja uspela prebiti sama ter s pomočjo svojcev in bližnjih. Nekateri_e posamezniki_ce pa bodo lahko zaradi svoje osebnosti, specifičnih okoliščin izgube ali reakcij okolja imeli_e pri tem težave, počutili_e se bodo nemočne in bodo potrebovali_e pomoč. Ponavadi se ljudje v takšnih okoliščinah obrnejo na svojega_o osebnega_o zdravnika_co ali pa pokličejo telefonsko številko kakšne organizacije, krizne linije. Nekateri_e se odločijo za obiske pri psihologu_inji, psihiatru_inji, socialnih delavcih_kah, terapevtih_kah (Tekavčič Grad 1994).

Kdaj pa je potrebno, da mladostnik_ca poišče pomoč? Kateri so tisti znaki, vedenja, reakcije po smrti starša, ki nam kažejo, da je oseba v hudi stiki in da potrebuje pomoč? Worden (1996: 147) pravi, da lahko pri mladostnikih_cah in otrocih, ki žalujejo, opazimo in prepoznamo vedenja, ki so drugačna kot običajna. Takšna vedenja, ki jih poimenuje »moteča«, pogosto izzvenijo sama od sebe, brez kakršnekoli pomoči. Odrasli pa morajo biti pozorni, kadar ta vedenja trajajo dlje časa. S tem se strinja tudi Miller (2000: 51), ki dodaja, da bi bilo dobro, da v primeru, če se odraslim zdi, da se določeno vedenje pojavlja dlje časa in je bolj izrazito, poiščejo strokovno pomoč.

Grollman (1995: 17) je mnenja, da na začetku procesa žalovanja ne moremo predvideti oziroma vedeti, ali bo mladostnik_ca potreboval_a pomoč ali ne, saj večina ljudi v takšnih situacijah ravna, se vede in čuti drugače kot običajno. Pomembno je, da smo pozorni na simptome in trajanje le teh, poleg tega pa tudi na njihovo intenzivnost. Po začetnem obdobju žalovanja se ponavadi mladostniki_ce vrnejo v ustaljen ritem življenja. Včasih pa temu ni tako. Če se posameznik še nekaj mesecev po smrti bližnje osebe počuti izčrpanega in so še vedno prisotni občutki krivde, samoobtoževanja, manjvrednosti, če težko sledi v šoli in slabše izpolnjuje šolske obveznosti ali če se pogosto pojavljajo zdravstvene težave, je mladostniku_ci potrebno poiskati pomoč.

Borucky in ostali (2004: 26–27) naštejejo znake po smrti starša, ki nakazujejo, da je skupaj z mladostnikom_co potrebno poiskati pomoč. Ta je potrebna:

- ko mladostnik_ca vztrajno zanika smrt pomembne osebe,
- ko zapusti prostor vsakič, ko nekdo izgovori ime umrle osebe,
- ko ne more spregovoriti o svojih občutkih,

- kadar se dlje časa pojavljajo težave s spanjem, ki jih pred smrtjo bližnje osebe ni bilo,
- ko postane pretirano bojazljiv_a in se določeni strahovi ojačajo,
- ko je agresiven_a do drugih ljudi in neustrezno izraža jezo,
- ko se zapre vase, se ne pogovarja z drugimi,
- ko začnemo pri njem_j opažati znake depresije.

Miller (2000: 51) naštetim znakom doda še zelo izrazito regresivno vedenje, ki traja dlje časa.

Pomoč je potrebno poiskati tudi, kadar mladostnik_ca žalovanja ne more uspešno končati, saj ne more sprejeti izgube, ki jo je doživel_a, in se z njo soočiti. Namesto tega jo poskuša zanikati in živeti naprej, kot da se ni nič zgodilo. Nekateri poskušajo ubežati občutkom žalosti in izgube, lahko pride tudi do tega, da posameznik_ca kronično žaluje in se sploh ne želi vrniti v običajne vsakodnevne aktivnosti (Korošec 2007: 17). Worden (1996: 147) je mnenja, da mladostnik_ca potrebuje (strokovno) pomoč, kadar težko govori o umrli osebi in se ob takšnih pogovorih počuti neprijetno ter se jim izogiba. Jasen znak, da je potrebna pomoč, je tudi, kadar se v šoli pojavijo velike spremembe glede sodelovanja, aktivnosti, padanje ocen in zavračanje obiskovanja šole, pa tudi pojav motenj hranjena (zmanjšanje apetita) in samodestruktivno vedenje.

Babič (2013: 40) dodaja, da je pomoč mladostniku_ci smiselno poiskati tudi takrat, ko ustrezne podpore (zaradi različnih razlogov) ne more dobiti doma, od svoje družine. Pogosto se to zgodi prav v primeru smrti starša, saj takrat žaluje celotna družina, ne samo otrok. Preostali starš je v začetku žalovanja lahko preobremenjen s svojimi bolečimi občutki, zaradi česar ne more nuditi svojemu otroku ustrezne podpore in pomoči. Na drugi strani pa se lahko zgodi tudi, kot že omenjeno, da mladostnik_ca ne želi še dodatno vznemirjati starša, zaradi česar o svoji čustvih in doživljanju z njim ali njo ni pripravljen_a govoriti. Avtorica (Babič 2013: 40) je mnenja, da se to zgodi zelo pogosto, zato je pomembno, da se v takšnih primerih pomoč oziroma sogovornika_co poišče zunaj družine, saj bo na tak način mladostniku_ci zagotovljeno to, kar zares potrebuje in česar ne more dobiti od svojih bližnjih.

1.6.2. Smernice za delo z mladostniki_cami med procesom žalovanja

Do sedaj sem opisala nekaj značilnosti žalovanja mladostnika_ce ter njegove_ne potrebe v tem času, kaj si želi, s kakšnimi težavami in problemi se sooča. Omenila, da je mladostniku_ci ponavadi težko spregovoriti o svojih čustvih in stiski, saj ne želi, da bi ga_jo ljudje še vedno

imeli za otroka. Kadar se odloči, da poišče pomoč, je zato še bolj pomembno, da mu_ji kot strokovni_e delavci_ke znamo pomagati in skupaj z njim_o prehodimo ta proces in del njegovega_nega življenja. Na kakšne načine lahko to najbolje naredimo, kaj je naša vloga in katere so naše naloge, da bi mu_ji to lahko nudili v največji meri? Kako lahko najbolje odgovorimo na zgoraj opisane potrebe mladostnika_ce med procesom žalovanja?

Strokovnjak_inja, ki dela z mladostnikom_co v procesu žalovanja, mu_ji mora biti pripravljen_a pomagati sprejeti smrt kot realno in kot del življenja. Pred tem pa je pomembno, da razišče svoj odnos do teme smrti, saj mladostniku_ci ne bo mogel_a zagotoviti ustrezne in potrebne podpore, če sam_a nima razrešenih lastnih konfliktov glede tega (Worden 1991: 133–134). Bambič (2011: 39) pravi, da je delo z žalujočimi mladostniki_cami zelo specifično. Poleg temeljnega socialno delovnega znanja mora imeti socialni_a delavec_ka znanje o procesu žalovanja ter določene spretnosti in veščine, da lažje prepoznava in se spoprijema s konfliktnimi situacijami žalujočega. Poleg tega pa se mora soočati še s svojimi strahovi in čustvi ob temi izgube. Delo z žalujočimi je tako lahko zelo zahtevno in velik izziv za strokovnega_o delavca_ko. Worden (1991: 135) priporoča, da se strokovnjak_inja pred začetkom dela z žalujočo osebo sooči z lastnim razmišljanjem o življenju in smrti. Pomembno je, da prepozna še nerazrešene izgube v svojem življenju ter konflikte, ki so morebiti onemogočili zaključevanje procesa žalovanja. S tem se lahko izogne neprimernemu reagiranju ob soočenju z izgubo pri sogovorniku_ci.

Tekavčič Grad (1994) našteje pet pravil, kako lahko pomagamo žalujočemu_i mladostniku_ci:

- *Pomagati žalujočemu, da sprejme resnico*. To je uvod v proces žalovanja, ko mora mladostnik_ca najprej sprejeti in razumeti, da je zares izgubil_a njemu_j pomembno osebo. Kako lahko kot strokovnjaki_nje pomagamo pri tem? Najboljši način za pomoč je, da se z mladostnikom_co pogovarjamo o dejstvih glede smrti, torej o tem, kaj se je zgodilo, kje, kako, sprašujemo po okoliščinah, kdo je sporočil, kakšni so bili ob tem občutki in podobno. Ta vprašanja pomagajo posamezniku_ci, da se sooči z dejstvom, da se je smrt zares zgodila.
- *Pomagati žalujočemu, da izrazi svoja čustva*. V procesu žalovanja mladostnik_ca doživlja ogromno čustev, izmed katerih nekatera pričakuje (na primer žalost, nemoč, obup), druga pa so lahko šok tako zanj_o kot tudi za njegove_ne bližnje. Takšna čustva so lahko krivda in predvsem jeza, ki jo usmerja nase, na okolico ali na umrlega.

Da bi vsa ta čustva mladostnik_ca lahko sprejel_a in zaživel_a naprej, je pomembno, da jih prepozna, se jih zaveda in o njih tudi spregovori. Naša naloga pa je, da mu_ji ponudimo varen prostor in čas, da to lahko naredi.

- *Pomagati žalujočemu živeti brez umrlega*. Mladostnik_ca se mora soočiti s tem, da je za vedno izgubil_a pomembno osebo. Ko namreč doživi izgubo, mu_ji v življenju nenadoma nekaj manjka, to pomanjkanje pa je odvisno od tega, kakšno vlogo je ta oseba imela v njegovem_nem življenju. Predvidevamo lahko, da je bil starš zanj_o zelo pomembna oseba in je tudi imela pomembno vlogo v njegovem_nem življenju, vse od rojstva pa do trenutka, ko je umrl. Pomembno je, da skupaj z mladostnikom_co poiščemo načine, kako zapolniti to praznino ter nadomestiti vlogo starša, ki ga je izgubil.
- *Pustiti žalujočemu dovolj časa za žalovanje*. Vsaka oseba žaluje na svoj način, različno dolgo. Pomembno je, da mladostnikove_čine bližnje o tem seznanimo, da jim povemo, da naj mu_ji dajo dovolj časa za žalovanje, naj pustijo, da žaluje v svojem tempu in na svoj način.
- *Pomagati razumeti nenavadna doživljanja in posebnosti*. Mladostniku_ci ves čas dajemo vedeti, da je popolnoma v redu, kar doživlja in kar občuti, in skupaj z njim_o o tem govorimo ter razrešujemo morebitne težave, ki so posledica teh občutkov.

Weinstein (2008: 94–95) dodaja, da sta eni izmed bolj pomembnih nalog strokovnjaka_inje, da nudi podporo mladostniku_ci v procesu žalovanja in da spodbuja izražanje različnih občutkov, kot so tesnoba, jeza, brezup, žalost, nemoč in drugi. Pri tem je pomembno, da posameznika_co pomirjamo glede vseh teh težkih čustev, ki jih doživlja, in mu_ji damo vedeti, da so to simptomi žalovanja in da bodo sčasoma izzveneli ali povsem minili. Da bo oseba lahko uspešno zaključila žalovanje, je pomembno tudi, da z njo predelujemo to, kakšen odnos je imela z osebo, ki je umrla, tako pozitivne kot tudi negativne vidike. Potrebno je tudi vzpodbujati raziskovanje v smeri iskanja novih možnosti in načinov, kako živeti brez starša, ki ga je mladostnik_ca izgubil_a.

Lake (1988: 90) kot glavno nalogo strokovnjaka_inje izpostavi to, da poslušamo mladostnika_co, ko govori, o čemerkoli želi, in da mu hkrati nudimo varen prostor, kjer lahko to stori. Pravi, da mora biti poslušanje takšno, da se vživimo v njegova_na čustva in doživljanje. Temu bi lahko rekli tudi aktivno poslušanje. Geldard in Geldard (1999: 130–131) sta mnenja, da je spretnost aktivnega poslušanja posebnega pomena v vseh procesih pomoči,

saj se na tak način približamo sogovorniku_ci (v mojem primeru mladostniku_ci) ter mu_ji damo vedeti, da ga_jo poslušamo, smo pozorni na njegovo_no pripoved, s čimer ga_jo še bolj spodbujamo, da se odpre in nam pripoveduje o svojih občutkih in stiskah, ki jih doživlja. Kot glavne znake aktivnega poslušanja avtorja navedeta zrcaljenje, povzemanje, parafraziranje, uporabo verbalnih in neverbalnih odzivov ter refleksijo vsebine in čustev. Pipper (1999: 29–47) dodaja, da je prav izkušnja aktivnega poslušanja lahko zelo pozitivna med procesom žalovanja, saj posameznik_ca dobi izkušnjo priznanja in vrednotenja s strani druge osebe, kar v nadaljevanju lahko omogoči večje samovrednotenje in boljšo samopodobo mladostnika_ce.

Ena izmed dobrih smernic, kako delati z mladostnikom_co, ki žaluje, je ta, da ga_jo čimbolj aktivno vključimo v proces pomoči. Mladostnik_ca se namreč po pomoč pogosto zateče z mislijo in željo, da bo strokovnjak rešil problem oziroma situacijo, ki se mu_ji je zgodila. Upa, da bo nekdo drug prevzel njegovo_no breme, zato je lahko sprva razočaran_a, ko strokovnjak_inja da vedeti, da bosta skupaj poiskala_i rešitev. Nekatere to celo odvrne od sodelovanja in si takšne pomoči ne želijo. Večina pa jih kasneje, med procesom ugotovi in spozna, da prav ta izkušnja sodelovanja in njihova aktivna udeležba pripomoreta k izboljšanju situacije in počutja. Prav tak pristop strokovnjaka_inje, ki temelji na aktiviranju mladostnikovih_činih sposobnosti in potencialov, je najbolj učinkovit za reševanje stisk in težav, hkrati pa mladostnika_co opremi za naprej, za nadaljnje življenje z znanjem in učinkovitimi načini ravnanja in soočanja s težkimi situacijami (Tomori 1994: 121). Na tem mestu bi se rada navezala na socialno delo (več o tem, kakšna je vloga socialnega dela pri delu z mladostnikom_co v procesu žalovanja, bom pisala v nadaljevanju) in na dva koncepta, ki ju uporabljamo pri delu z ljudmi. To sta perspektiva moči (Saleebey 1997) in etika udeleženosti (Hoffman 1994). Oba koncepta povzameta vse, kar je bilo zapisanega o tem, kako delati v procesu pomoči z mladostnikom_co. Čačinovič Vogrinčič in ostali (2005: 12–13) pravijo, da pomoč, ki temelji na teh dveh konceptih, pomaga posamezniku_ci ustvariti neko novo sedanjost, poiskati nove vire moči in znanja, s katerimi bo v prihodnosti lažje reševal_a probleme in stiske. S konceptom perspektive moči lahko mladostniku_ci v težkem času, ko je izgubil_a pomembno osebo in si življenja brez nje ne zna predstavljati, pomagamo skupaj z njim_o poiskati in odkriti lastne vire moči in jih mobilizirati, da bo lažje živel_a naprej in da se bo tudi v prihodnje lažje soočil_a s stiskami in težavami. Na takšen način ga_jo dobro opremimo za naprej, za nadaljnje življenje. Etika udeleženosti pa nas usmerja v to, da kot strokovnjaki_nje odstopimo od svoje moči ter namesto tega skupaj z mladostnikom_co sodelujemo in iščemo rešitve, ki jih zares potrebuje. Še posebej je to

pomembno pri temi žalovanja, saj včasih mladostnik_ca potrebuje odnos, v katerem lahko prosto govori o svojih občutkih in da je slišan_a (ibid.).
Mladostniku_ci moramo med procesom pomoči ves čas dajati občutek, da smo prisotni v pogovoru, da smo tukaj zanj_o ter da ga_jo razumemo in podpiramo. Dati mu_ji moramo občutek varnosti in zaupnosti, kjer se mu_ji ne bo treba sramovati svojih čustev in kjer bo le te lahko izrazil_a toliko in tako, kot bo to sam_a želel_a. Zavedati se mora, da ga_jo v njegovi hudi žalosti brezpogojno podpiramo (Canacakis 1995: 52–53).

Worden (1991: 135) navaja nekaj tehnik za pomoč mladostnikom_cam, ki so doživeli_e izgubo pomembne osebe. Pravi, da je pomembno, da se posameznika_co pozorna posluša in raziskuje ter skupaj z njim_o odkriva njegova_na čustva, misli, stiske in skrbi, ki jih je potem potrebno podkrepiti z jasnimi izjavami in informacijami. Pri tem je pomembno, da sproti razjasnjujemo vprašanja, ki se mladostniku_ci lahko porajajo, naj bo to glede njegovega_nega doživljanja ali glede okoliščin izgube. Pozorni moramo biti na izjave, ki bi lahko imele dvojni pomen ali skriti kontekst, in jih tudi nasloviti in se o njih pogovoriti. Mladostniku_ci moramo nuditi varen prostor, kjer bo lahko svobodno in po svojih željah ter potrebah izrazil_a žalost, jezo ter ostala čustva, ki jih doživlja. Če ima mladostnik_ca težave pri prepoznavanju in poimenovanju svojih občutkov, mu_ji pri tem lahko pomagamo preko različnih medijev (kot so na primer glasba, risanje itd.), s pomočjo katerih bo lažje izrazil_a, kar doživlja.

1.6.3. Vloga socialnega_e delavca_ke

Lastnosti socialnega_e delavca_ke so zelo pomembne in lahko veliko pripomorejo k procesu dela z mladostnikom_co in k njegovemu_nemu okrevanju po izgubi pomembne osebe.
Weinstein (2008: 95) navede pomembne spretnosti socialnega_e delavca_ke, ki so:

- sposobnost empatije, iskrenosti, nežnosti in občutljivosti,
- nudenje takšne podpore, da bodo tudi mladostniki_ce lahko opazili_e napredke pri sebi,
- ustvarjanje varnega prostora, kjer so sogovorniki_ce vzeti_e resno in so spoštovani_e,
- biti prisoten v procesu in ne siliti sogovornika_ce v pogovor ali naloge, ki niso tiste, ki jih zares potrebuje ali pa nanje še ni pripravljen_a.

Različni koncepti, načela in metode dela socialnega dela nas kot strokovnjake_inje usmerjajo, da skupaj s posamezniki_cami rešujemo njihove težave in stiske, jih med procesom

podpiramo, opogumljamo, iščemo njihove vire moči in le te krepimo, izhajamo iz njih samih in tega, kar oni_e mislijo in vidijo, da potrebujejo, ter se na podlagi tega tudi odločamo, kako nastalo situacijo rešiti. Prav tak odnos, pomoč in podporo mladostnik_ca potrebuje med procesom žalovanja. Potrebuje tako odraslo osebo, kateri bo lahko izpovedal_a svoja čustva in stiske, ne da bi ga_jo ta obsojala in mu_ji delila nasvete, kot tudi varen prostor, ki bo to omogočal. Zaradi tega menim, da je socialno delo stroka, ki lahko veliko pripomore k lažjemu soočanju z izgubo in okrevanju po njej. Nekaj o tem je že bilo napisanega (v poglavju Smernice za delo z mladostniki_cami tekom procesa žalovanja), kjer sem na kratko opisala dva zelo pomembna koncepta socialnega dela, in sicer perspektivo moči in etiko udeleženosti. Več o pomoči socialnega_e delavca_ke mladostniku_ci v procesu žalovanja pa bom napisala v nadaljevanju.

Miloševič in Poštrak (2003: 121) pravita, da gre pri socialnem delu za pomoč, pri kateri strokovnjak_inja uporablja vse svoje spretnosti in znanja ter jih med seboj prepleta in dopolnjuje. Pri svojem delu uporablja svoje vrednote in upošteva etiko socialnega dela, poleg tega pa skuša sogovorniku_ci ves čas zagotavljati ustrezno pomoč in podporo, ki jo ta potrebuje. Čačinovič Vogrinčič (2006: 96) dodaja, da pomoč socialnega_e delavca_ke vodi k okrevanju, k odkrivanju perspektiv mladostnika_ce ter njegovih_nih novih virov moči. Z mlado osebo je potrebno delati skupaj in ne zanjo oziroma namesto nje ter pri tem vsakič znova vzpostaviti delovni odnos. Cilj dela z mladostnikom_co je omogočiti mladi osebi novo in boljšo možnost za nadaljnji razvoj in življenje.

Mislim, da socialni_a delavec_ka pride v stik z žalujočim_o mladostnikom_co na različne načine. Lahko ga_jo kontaktira šola, ker so opazili spremembe pri vedenju, sodelovanju mladostnika_ce, mlado osebo lahko na pogovor napoti starš ali kakšna druga bližnja oseba, ki je mnenja, da mladostnik_ca potrebuje pomoč. Ob smrti starša in v primeru dedovanja lahko center za socialno delo sam kontaktira mladoletne otroke in jih povabi na pogovor glede dedovanja. Poleg tega pa je mladoletnim otrokom ponavadi potrebno priskrbeti skrbnika, kjer zopet pride do stika s socialnim_o delavcem_ko. Zdi se torej, da je možnosti, da mladostnik_ca pride v stik s to stroko dela, kar veliko. Pri tem lahko gre za delo s posameznikom_co ali pa celotno družino, če je to potrebno.

Čačinovič Vogrinčič (2005: 9) definira odnos med socialnim_o delavcem_ko in uporabnikom_co kot delovni odnos, ki je v oporo socialnemu_i delavcu_ki, da lahko vzpostavi pogovor, ki bo omogočil raziskovanje in soustvarjanje dobrih in želenih izidov. Delovni odnos omogoči, da je iskanje in soustvarjanje rešitev za probleme in stiske ljudi zastavljeno kot izvirni delovni projekt pomoči. To pomeni, da se proces pomoči vsakič znova

oblikuje za vsakega_o sogovornika_co in za vsako družino posebej in da se v njem sodeluje, skupaj išče želene razplete, naloge in cilje, ki jih potem prevajamo v akcijo, v konkretne korake k želenim spremembam.
Za vzpostavitev delovnega odnosa je potrebno vzpostaviti prvi stik, kar je lahko včasih kar težka naloga tako za uporabnika_co kot tudi za strokovnjaka_injo. Bambič (2011: 38) poudarja, da je še posebej na področju dela z žalujočimi lahko navezovanje prvega stika občutljivo dogajanje za obe strani. Na eni strani uporabnik_ca, v našem primeru mladostnik_ca, pričakuje od pomagajočega razumevanje, podporo, empatičnost in odprtost, na drugi strani pa lahko ta tema socialnemu_i delavcu_ki prebudi lastne bolečine in strahove. Zato je pri vzpostavljanju prvega stika potrebno biti previden in postopoma zgraditi varen prostor in zaupnost, kjer bo mogoče spregovoriti o težkih temah izgube.

Weinstein (2008: 95) je mnenja, da je ena izmed pomembnih nalog socialnega_e delavca_ke ta, da skupaj s sogovornikom_co najde pomen v nastali situaciji, v našem primeru v situaciji izgube starša. Le tako bo lahko mlada oseba uspešno šla skozi proces žalovanja. Hkrati socialni_a delavec_ka pomaga mladostniku_ci razumeti, kaj sploh je žalovanje, ter mu da jasno sporočilo, da je to povsem naravno, zdravo in tudi potrebno ter da se temu ne more izogniti, tudi če se v tistem trenutku mogoče želi.

Mladostnik_ca, še posebej, ko je v hudi stiski, ne najde besed, da bi opisal_a kaj doživlja, kako se počuti. Zato ponavadi tekom pogovora pojasni le aktualne in splošne okoliščine, zaradi katerih je prišlo do stiske, širši kontekst pa izpusti, ker ga ne želi oziroma ne zna deliti ali pa se mu ne zdi pomemben. Na tem mestu ima pomembno vlogo pomoč socialnega_e delavca_ke, ki lahko s svojimi znanji in spretnostjo skupaj z mladostnikom_co raziskuje ozadje stiske ter njegova čustva (Tomori 1994: 121). Če je ta stiska povezana s smrtjo starša, je pomembno, da z mlado osebo govorimo o vsem, kar se je zgodilo, o tem, kako se počuti po smrti starša, kaj doživlja, kaj jo skrbi, kaj si želi in kaj potrebuje. Hkrati pa ne smemo pozabiti, da mladostniku_ci lahko pomaga tudi to, da z njim_o govorimo o staršu, ki ga je izgubil_a, o odnosu, ki sta ga imela. Avtorica nadaljuje, da moramo mladi osebi omogočiti veliko prostora, kjer se bo počutil_a varno in močno, da bo lahko o teh bolečih vsebinah spregovoril_a. Tak način pogovora in podpore, ki je postopen in neprisiljen, lahko zelo pozitivno vpliva na mladostnika_co in na to, da se lažje odpre in spregovori o vsem, kar ga_jo teži (Tomori v Tekavčič Grad 1994). Podobno razmišlja tudi Trstenjak (1960: 33), ki pravi, da je potrebno mladostniku_ci dati prostor, da neprisiljeno pripoveduje o vsem, kar želi. Prav

prosto govorjenje in prosto izražanje misli sta po njegovem mnenju najboljši način spoznavanja samega sebe, svojih čustev in potreb. Gre za neprisiljen pogovor, ki blagodejno vpliva na sogovornika_co. Prav tu pa se pokaže naloga socialnega dela, ki omogoča takšen prostor in varnost, da lahko mladostnik_ca spregovori o svojih stiskah.

Čačinovič Vogrinčič (2006: 97) ugotavlja, da je naloga socialnega_e delavca_ke v odnosu z mladostnikom_co vzpostaviti pogoje za tak odprt in iskren pogovor, skozi katerega bo omogočeno raziskovanje in oblikovanje rešitev v dialogu, s sodelovanjem. Tako sta socialni_a delavec_ka in mladostnik_ca sogovornika_ci, sodelavca_ki, ki soustvarjata želene spremembe in dobre izide v dani situaciji. Pri delu z mladostnikom_co se moramo zavedati, da je on_a sam_a strokovnjak_inja za svoje življenje, ki najbolje ve, kaj zares potrebuje in kaj mu_ji lahko pomaga v procesu žalovanja.

Franklin in Jordan (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 34–35) navajata naslednje veščine, ki ji socialni delavec, delavka pri svojem delu potrebuje:

- *Sposobnost, da vzpostavi stik in odnos*. Kot že omenjeno, je včasih težko vzpostaviti prvi stik z žalujočim_o mladostnikom_co, saj mogoče ni pripravljen_a govoriti o svojih čustvih, jih ne zna ubesediti. Včasih mladostnike_ce ovira tudi to, da ne želijo dati občutka, da so še vedno otroci in da potrebujejo pomoč odrasle osebe, saj tudi oni_e želijo biti »odrasli«. Zato je pomembno, da v odnos stopimo previdno, nevsiljivo in damo osebi prostor in čas, da sama začne pripovedovati
- *Sposobnost, da jasno sporoči specifični namen srečanja*. Z mladostnikom_co moramo na začetku delovnega odnosa skupaj jasno definirati, kaj je namen srečanja in katere cilje želimo doseči. Pri tem je seveda pomembno, da poslušamo in upoštevamo želje in potrebe mladostnika_ce, da delamo skupaj z njim_o in ne zanj_o.
- *Sposobnost, da usmeri in pouči mladostnik_coa, kako lahko koristno uporabi veščine, ki jih je usvojil_a med srečanji*. Naša naloga je, da mladostnika_co opremimo s takšnim znanjem in spretnostmi, da jih bo znal_a uporabiti tudi v nadaljnjem življenju, kadar se bo znašel_a v stiski ali težkih situacijah. V našem primeru smrti starša moramo skupaj z njim_o raziskovati in odkrivati, kaj so tiste tehnike in spretnosti, ki mu_ji lajšajo bolečino med procesom žalovanja, kaj potrebuje od sebe in drugih ljudi, da mu_ji bo lažje. S tem ga_jo opremimo, da se bo v prihodnosti lažje soočil_a z izgubami, ki jih bo doživel_a.

- *Veščine, ki jih uporablja socialni_a delavec_ka, omogočajo, da soustvari odprto okolje, v katerem lahko klient_ka izrazi svoje misli in čustva*. Ves čas med procesom pomoči je pomembno, da strokovni_a delavec_ka vzpostavlja varen in zaupen prostor, kjer se mladostnik_ca počuti slišanega_o, sprejetega_o in spoštovanega_o, kjer lahko izrazi to, kar čuti, brez strahu pred predsodki ali negativnimi komentarji. Tak prostor in način dela lahko zelo pripomore k hitrejšemu okrevanju posameznika_ce v procesu žalovanja.
- *Veščine, da hitro prepozna uporabnikovo_čino moč, potrebe in pričakovanja.*
- *Sposobnost, da skupaj z uporabnikom_co določi cilje, ki jih je mogoče doseči v kratkem času*. Skupaj z mladostnikom_co postavimo realne in dosegljive cilje, saj ga_jo na tak način spodbudimo in mu_ji damo vedeti, da ima moč in da je sposoben_a doseči to, kar želi. Previsoki in nerealni cilji v danem trenutku lahko samo še bolj poslabšajo njegovo_no samopodobo. Na primer, če ima mladostnik_ca po smrti starša težave z obiskovanjem šole, se osredotočimo prav na to in skupaj z njim_o določimo korak naprej, ki je lahko ta, da gre v šolo za dve uri in odide domov, ko bo to želel_a oziroma potreboval_a.
- *Veščina, da intervenira hitro, oceni posledice svojih intervencij in jim prilagodi svoje ravnanje, ko je potrebno.*

Mladi osebi lahko torej na različne načine nudimo pomoč in ji pomagamo, da bo proces žalovanja zanjo lažji. Pomembno je, da ji nudimo varen prostor, kjer se bo oseba počutila varno in sprejeto ter bo imela občutek, da lahko deli in izrazi vsa čustva, ki jih doživlja in občuti. Pomembno je tudi, da skupaj z mladostnikom_co delamo v smeri normaliziranja teh čustev, sprejemanja in soočanja z njimi. Skupaj z njim_o iščemo njegove_ne vire moči, s pomočjo katerih bo lahko iz te izkušnje odšel_a močnejši_a. Naša naloga je tudi ta, da ga_jo opremimo z znanjem, kako se soočati s tem, kar doživlja, in da skupaj z njim odkrivamo konkretne možne naloge in rešitve za težave, ki so se pojavile po smrti bližnje osebe. Omenjeno je bilo tudi, da se mladi težko odločijo, da bi poiskali pomoč. Razlogov, zakaj je temu tako, je lahko več, vse od tega, da imajo mladostniki_ce lahko občutek, da se morajo z nastalo situacijo soočati sami_e, da so že dovolj stari_e in ne potrebujejo pomoči. Mladi velikokrat ne poiščejo pomoči prav zaradi tega pritiska in pričakovanja s strani okolice, da so skoraj že odrasle osebe, ki lahko poskrbijo zase. Velikokrat se tudi predvideva, da mladi vso potrebno podporo in pomoč dobijo v svojem družinskem sistemu, kar pa vselej ne drži. Zato

se mi zdi pomembno, da mladostniku_ci damo občutek, da je v redu, če poiščejo pomoč, kadar se jim zdi, da jo potrebujejo, in da to še ne pomeni, da so zato kaj manj odrasle osebe. Smrt starša namreč vpliva na celotno družino in velikokrat je potrebna pomoč družini kot celoti, da bi lažje sprejela izgubo osebe.

1.6.4. Pomoč staršu in družini med procesom žalovanja

Socialno delo je lahko zelo pomembno tudi pri krepitvi in pomoči družini med procesom žalovanja, da bo tako lahko najbolje odgovarjala na potrebe mladostnika_ce. Strnad (2013: 33) pravi, da se takrat, ko umre starš, spremeni tudi struktura družine, kar pomeni, da se preostalim članom družine spremenijo vloge v njej, spremenijo se odnosi med njimi in prevzamejo se vloge osebe, ki je umrla. Včasih pride do tega, da posameznik_ca ali več posameznikov_c v družini ne more prevzeti določene vloge, ne zmore zadovoljiti pričakovanj, ne svojih ne s strani drugih. Posledično pogosto pride do konfliktov in v tem primeru je lahko pomoč socialnega_e delavca_ke zelo koristna.

V socialnem delu se pogosto srečamo s problemi uporabnikov_ic, ki za reševanje zahtevajo udeleženost celotne družine. Smrt starša je zagotovo ena izmed takšnih situacij. Mi lahko mladostniku_ci pomagamo med procesom žalovanja, a če določene podpore in pomoči ne bo dobil_a doma, od družinskih članov, lahko to upočasni proces žalovanja in ga tudi oteži. Zato včasih potrebujemo sodelovanje družine, ki predstavlja vir podpore in moči v času dela z mladostnikom_co.

Čačinovič Vogrinčič (2006: 27) pravi, da je predmet socialnega dela z družino pomoč, podpora in opora družini pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov. Cilj dela s celotno družino pa je odkrivanje in mobiliziranje boljših pogojev za življenje posameznika_ce v njej ali zunaj nje, oziroma za podporo družini, da se kot skupnost ohrani, preoblikuje ali razide. V našem primeru je torej pomembno, da skupaj z družino delamo na tem, da se privadi na življenje brez pomembnega družinskega člana ali članice. Tudi Madsen (2007: 1–13) govori o tem, zakaj se mu zdi pomembno, da v proces podpore in pomoči vpletemo družino kot celoto. Prvi razlog je ta, da so tudi družine del problema v posameznikovem_činem življenju. Če v primeru smrti starša mladostnik_ca ne dobi ustrezne podpore doma in preostali starš ne more zadovoljiti njegovih_nih potreb, je to lahko izvor težav, ki mu_ji onemogočajo ali otežujejo zaključiti proces žalovanja. Drugi razlog pa je ta, da so družinski člani lahko tisti pomembni drugi, ki služijo kot vir podpore, vir moči. O tem govori tudi eno izmed načel sistemskega socialnega dela, katerega avtor je Peter Lüssi. Lüssi (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 51) našteje več načel, ki so pomembna za delo socialnega_e delavca_ke in to, kako bo

ta pristopil_a v odnos z uporabnikom_co. Na tem mestu je treba izpostaviti socialnoekološko načelo, ki tako kot Madsen (2007) pravi, da je pomembno, da socialni_a delavec_ka najprej aktivira, mobilizira pomembne druge ter krepi naravne socialne mreže posameznika_ce, kot so družina, prijatelji, sosedje, skupnost.

Z družino je potrebno delati na dveh ravneh. Prva raven je raven mobilizacije, raven dela, druga raven pa je raven družinske dinamike, kar pomeni, da se socialni_a delavec_vka odzove na to, kako člani družine ravnajo drug z drugim (Čačinovič Vogrinčič 2006: 28). O pomembnosti dela na drugi ravni govorita tudi Constable in Lee (2004), ki pravita, da je potrebno družino angažirati, da prestrukturira odnose skozi procese komunikacije in interakcije. Avtorja govorita o delu z družino »zunaj« in »znotraj«. Zunanji problemi zahtevajo soustvarjanje rešitev, mobilizacijo za reševanje problemov, notranji pa morajo biti rešeni do te mere, da družina lahko sodeluje v procesu pomoči (v Čačinovič Vogrinčič 2006: 30).

Pri delu z družino se mi zdi pomembno, da se opiramo tudi na koncept odpornosti družine, ki ga predlaga Walsheva (Walsh 2003). Ta odpornost družine definira kot sposobnost družine, da se upira in odskoči od težkih in neugodnih življenjskih izzivov, da se zmore uspešno odzvati na krize in izzive ter si po vsem tem opomore in na podlagi teh izkušenj raste naprej (Walsh 2003: 400). Ta koncept nam lahko pri delu z družinami, ki so v stiski, pomaga, da lažje identificiramo ključne družinske procese, ki lahko zmanjšajo stres in ranljivost v tveganih situacijah, ter družino posledično opolnomočimo, da bo zmogla premagati težave. Hkrati pa koncept odpornosti družine razširi naše razumevanje pomoči družini tako, da verjamemo, da družine so zmožne kljub težkim življenjskim izkušnjam nadaljevati in okrevati (Walsh 2003: 407–415). V primeru smrti v družini se mi zdi pomembno, da v proces podpore in pomoči družini pristopimo tako, da zaupamo in verjamemo, da družina je zmožna okrevati in iz težke situacije oditi močnejša. Naša naloga je, da prepoznavamo, ubesedimo in krepimo moč in vire, ki jih družina ima, ter skupaj z vsemi člani družine iščemo možne rešitve in poti iz stiske.

Ko delamo s staršem žalujočega_e mladostnika_ce, se moramo zavedati, da je tudi starš izgubil pomembno osebo, svojega partnerja_ko. To pomeni, da doživlja intenzivne občutke žalosti, izgube in osamljenosti in pogosto potrebuje čas zase in svoje žalovanje. Nenadoma je namreč izgubil osebo, ki mu je bila verjetno v veliko oporo in skupaj s katero je skrbel za in

vzgajal mladostnika_co. Mogoče se po partnerjevi_kini smrti ne znajde najbolje, ne ve, kako vzgajati naprej in kako na splošno nadaljevati z življenjem. Posledično ima taka oseba lahko probleme s prepoznavanjem potreb in stisk mladostnika_ce (Granot 2005: 85).

Jeffreys (2011: 119) pravi, da lahko staršem pomagamo že s tem, da jim podamo splošne informacije glede mladostništva, pojasnimo, kaj so potrebe mladostnika_ce v tem času in kako se nanje odzvati. S tem te potrebe tudi sami prepoznajo in nanje odgovorijo tako, kot to mladostnik_ca potrebuje. Pogosto se namreč zgodi, da se na proces žalovanja mladostnika_ce starš odzove z jezo in agresijo, saj ne razume, kaj se dogaja, kako naj mladostniku_ci pomaga. Če starš bolje razume, kaj njegov otrok doživlja, se lahko na njegova čustva odzove z razumevanjem in spoštovanjem, kar pozitivno vpliva tako na mladostnikovo_čino stisko, kot tudi na njun odnos.

2. PROBLEM

S smrtjo se soočamo vsi, je del našega življenja. Vsak zagotovo pozna nekoga, ki je umrl, pa naj je bil to naš sorodnik, prijatelj, katera druga bližnja oseba ali znanec. Ko nam umre nekdo, ki nam je blizu, težko razumemo, kaj se je zgodilo, potrebujemo čas in veliko opore, da izgubo sprejmemo in poskusimo zaživeti naprej. Kljub temu da je smrt ves čas prisotna v našem življenju, pa je to še vedno tabu tema, nekaj, o čemer nočemo, ne želimo govoriti, razmišljati ali pa se je celo bojimo. Zdi se mi, da tako žalost kot tudi žalovanje okolje odriva, zaradi česar je o tem verjetno še težje spregovoriti. Z izgubo bližnje osebe sem se večkrat srečala, predvsem v otroštvu. Spomnim se, da o tem nismo veliko govorili, skoraj nič, nekako smo pustili času čas. Zdaj, ko pogledam za nazaj, se mi zdi, da bi mi bilo veliko lažje, če bi o tem govorila z nekom, da bi vse to, kar sem doživljala, postalo bolj vidno in oprijemljivo, tako meni kot tudi drugim ljudem okoli mene. Zdi se mi, da se o smrti premalo govori, posledično pa so tudi potrebe ljudi s to izkušnjo lahko zelo hitro prezrte.

Temo smrti sem med študijem prvič bolj podrobno spoznala v četrtem letniku. Takrat sem več izvedela in se naučila o izkušnji smrti otroka, ostalo pa mi je ogromno vprašanj o tem, kako se otroci soočajo s smrtjo staršev, kaj za njih pomeni izguba tako pomembne osebe in kaj doživljajo ob tem. Spraševala sem se, kako si sami pomagajo, da lažje preživijo to obdobje. Predvsem pa so se mi postavljala vprašanja glede tega, kakšne so njihove potrebe med žalovanjem in kako se le te spremenijo, kaj potrebujejo od drugega starša, kako jim je lahko ta v oporo, kakšen je njun odnos po tem dogodku. Poleg tega me je zanimalo tudi, ali so mladostniki_ce ob smrti starša imeli kakšen stik s strokovnimi službami. Če so, kakšna je njihova izkušnja, kaj je bilo dobro, s kom je bil ta stik in če ga ni bilo, zakaj ne. Ob tem se mi je postavljalo tudi vprašanje, kakšno je njihovo razmišljanje o vlogi strokovnih služb med procesom žalovanja mladostnika_ce ob izgubi starša, kako bi te službe morale delovati, da bi bila njihova pomoč kar se da učinkovita.

Raziskavo bom zato izvedla z ljudmi, ki so v času mladostništva izgubili starša, in tako poskušala odgovoriti na zgoraj zastavljena vprašanja.

V diplomskem delu se bom torej osredotočila na naslednje štiri osrednje teme:

- potek procesa žalovanja in soočanje z izgubo starša v mladosti,
- potrebe mladostnika_ce med procesom žalovanja v odnosu z drugim staršem, skrbnikom ali drugo pomembno osebo ,
- potrebe mladostnika_ce v odnosu z okolico,

- potrebe mladostnika_ce v procesu žalovanja v odnosu s strokovnimi službami.

Z diplomsko nalogo torej želim izvedeti in prikazati, kako se mladostnik_ca sooča z izgubo starša in kaj potrebuje, tako od svoje družine, natančneje, od drugega starša ali druge pomembne osebe, od okolice kot tudi od strokovnjakov in strokovnjakinj.

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo opravila, je bila kvalitativna, saj sem od sogovornikov in sogovornic pridobivala opisne podatke o tem, kakšna je bila njihova izkušnja s smrtjo starša in kaj so med procesom žalovanja potreboval_e. Empirično gradivo kvalitativne raziskave sestavljajo besedni opisi in pripovedi vprašanih, čemur sledi obdelava in analiza gradiva na besedni način, torej brez statistične obdelave (Mesec 2007: 11–12).

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskava eksplorativna oziroma poizvedovalna. Mesec (2007: 13) pravi, da se pri tej vrsti raziskave spoznamo s področjem problematike in seznanimo z osnovnimi značilnostmi in sestavinami pojava, ki ga raziskujemo, jih poskušamo definirati in poiskati njihove sestavine. S svojo raziskavo sem želela prikazati, kako pri mladih poteka proces žalovanja in kaj v tem času potrebujejo od ljudi okoli sebe.

Glede na odnos do izkustvenega gradiva je raziskava empirična, saj sem s spraševanjem zbirala novo izkustveno gradivo v obliki besednih opisov. Glede na uporabnost je raziskava aplikativna, saj sem z njo pridobila različna znanja in informacije o tem, kako poteka proces žalovanja v času mladosti in kakšne so potrebe mladostnika_ce v tem času (Mesec 2009: 79–86).

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga uporabila za pridobivanje podatkov, je bil delno standardiziran intervju, ki sem ga po potrebi prilagajala posameznemu intervjuju in odgovorom vprašanih. Vprašanja so bila odprtega tipa in vnaprej sestavljena na podlagi prebrane literature in glede na potrebe diplomske naloge. Kjer je bilo potrebno, sem med intervjujem dodajala še podvprašanja.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo v moji raziskavi sestavljajo ženske in moški, stare_i od 20 do 29 let, ki so v času mladosti (od 13 do 20 let) izgubile_i starša in od tega ni preteklo več kot 10 let. To omejitev

sem postavila predvsem zato, ker sem želela, da bi se vprašane osebe čim bolje spomnile dogodkov in svojih občutkov med procesom žalovanja.
Vzorec, po katerem sem zbirala ljudi, je bil priložnostni, po metodi snežne kepe. Ljudi, s katerimi sem opravila intervju, sem pridobila s pomočjo prijateljev in preko spletne strani, kjer se mi jih je nekaj javilo kar samih. Opravila sem osem intervjujev, od tega sem imela šest sogovornic in dva sogovornika. Pri vprašanih je prevladovala izkušnja izgube očeta, samo dva sta v času mladosti izgubila mamo. Večina vprašanih je bila v času smrti starša že v srednji šoli, le ena od sogovornic je mamo izgubila, ko je obiskovala osnovno šolo.

Spol	**Starost v času smrti**	**Smrt starša**
Ž	12 let in pol	Smrt mame
Ž	17 let	Smrt očeta
Ž	18 let	Smrt očeta
Ž	15 let	Smrt očeta
M	17 let	Smrt očeta
M	17 let	Smrt mame
Ž	16 let in pol	Smrt očeta
Ž	19 let	Smrt očeta

3.4. Zbiranje podatkov

Intervjuje sem opravljala v času od aprila do maja 2017. Z vsakim vprašanim sem se najprej dogovorila za čas in kraj srečanja. Nekateri_e sogovorniki_ce so izrazili_e željo, če jim lahko vprašanja pošljem vnaprej, da bi se pripravili_e na to, kar jih bom spraševala. Vse intervjuje sem opravila na javnem mestu (na željo oseb smo se dobili v gostinskih lokalih, saj so se tako počutili bolj sproščeno), z izjemo enega, s katerim intervjuja na njegovo željo nisem opravila v živo. Vprašanja sem mu poslala in nanje mi je odgovoril pisno. Kjer sem želela izvedeti več, sem mu postavila še nekaj dodatnih podvprašanj in mu jih poslala nazaj. Vse ostale sogovornice in sogovornika sem pred intervjujem vprašala za dovoljenje, če lahko pogovor zaradi lažjega zapisa posnamem, in vsi so se s tem strinjali. Na začetku sem jim povedala tudi, da lahko katerokoli vprašanje, na katerega ne bi želeli odgovoriti, preskočimo. Intervjuji so trajali od 30 minut do ene ure.

3.5. Obdelava podatkov

Po opravljenih intervjujih je sledila kvalitativna analiza. Za začetek sem intervjuje čim bolj dobesedno zapisala v obliki dialoga.[1]

Izjave, ki so se mi zdele pomembne za diplomsko nalogo in ki so odgovarjale na zastavljena raziskovalna vprašanja, sem označila z ležečim tiskom in jih podčrtala, označila sem jih z naključno črko in zaporedno številko izjave. Spodaj navajam primer.

Intervju C: *Prav spomnim se tega občutka, ko sem sama sebi govorila: 'Pa daj reci ji, reci ji, moraš reči to na glas, dosti je tega, rabiš to*.' (C73) *In sem ji rekla in potem je ona jokala in jaz sem jokala, ni pa nič kaj dosti rekla, nekaj je rekla, ampak nič kaj takega, kar bi mi pomagalo*. (C74) Sem si rekla, da okej, da pač ne more, ni pripravljena, okej. *To me je potem tudi malo ustavilo, da bi ji še kdaj kaj rekla na to temo.* (C75) *Ja, saj potreba je še bila, ampak želje ni bilo več.* (C76) Me je pa enkrat vprašala, zakaj ne grem nič na grob, in sem ji rekla, da to je moja stvar in da bom šla, ko bom želela. To je bilo edino, kar sva govorili o tem. *Se mi zdi, da mi je preveč verjela, da sem dobro. Mogoče bi morala malo pritisniti name, ampak ne preveč, da bi vseeno upoštevala, ko bi ji rekla stop.* (C77)

V nadaljevanju sem za vsak intervju posebej oblikovala tabelo, v kateri sem izjavam pripisovala pojme. Pojme sem nato razvrščala v kategorije in nadkategorije, ki so vodile do opredeljenih raziskovalnih tem. Spodaj navajam primer kodiranja.

TEMA 2: Potrebe mladostnika v odnosu s staršem

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija
C73	*Se pa spomnim, da sem potem enkrat mami za en božič, mislim, da ene dve leti po smrti, takrat sem jo zelo rabila in sem hotela napeljati temo k očetu in sem tudi jo.*	Morala je govoriti o tej temi z mamo, zato je napeljala pogovor na to.	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C74	*Se spomnim, da sva se nekaj*	Čutila je, da mora reči, da pogreša	Pogovor	Kaj bi potrebovala od

[1] Vso pridobljeno empirično gradivo se nahaja na avtoričinem domu, dostopno pa je tudi preko e-pošte: michelle.risman10@gmail.com.

	pogovarjali in sem začela jokati in me je zelo tiščalo v sebi nekaj, da bi ji rekla, da ga pogrešam.	očeta.		starša
C75	*Prav spomnim se tega občutka, ko sem sama sebi govorila: 'Pa daj reci ji, reci ji, moraš reči to na glas, dosti je tega, rabiš to.'*	Čutila je, da mora reči, da pogreša očeta.	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C76	*In sem ji rekla in potem je ona jokala in jaz sem jokala, ni pa nič kaj dosti rekla, nekaj je rekla, ampak nič kaj takega, kar bi mi pomagalo.*	Napeljala je temo na očeta, mami pa ni rekla nič takega, kar bi pomagalo.	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C77	*To me je potem tudi malo ustavilo, da bi ji še kdaj kaj rekla na to temo.*	Ker ni bilo reakcije z mamine strani, ni več nikoli želela govoriti o tem.	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša

V postopku osnega kodiranja sem potem pojme iz intervjujev združevala od najbolj splošnih tem do najbolj konkretnih pojmov. Navajam izsek iz osnega kodiranja.

TEMA 2: Potrebe mladostnika_ce v odnosu s staršem

• **Kaj bi potreboval_a od starša**

- *Pogovor*

- Morala je govoriti o tej temi z mamo, zato je napeljala pogovor na to (C73).
- Čutila je, da mora reči, da pogreša očeta (C74), (C75).
- Napeljala je temo na očeta, mami pa ni rekla nič takega, kar bi pomagalo (C76).
- Ker ni bilo reakcije z mamine strani, ni več nikoli želela govoriti o tem (C77).

Med analiziranjem rezultatov sem kot posamezna podpoglavja navedla nadkategorije, znotraj katerih sem potem predstavila vse pojme, ki so spadali pod to nadkategorijo. Vrstni red

nadkategorij ustreza vrstnemu redu raziskovalnih tem, in sicer, najprej sem raziskovala, kako poteka proces žalovanja v času mladosti, nato sem se osredotočila na potrebe mladostnika_ce v odnosu s staršem, okolico in na koncu še, kakšne so njihove potrebe v odnosu s strokovnjaki_njami.

4. REZULTATI

V tem poglavju predstavljam rezultate izvedene raziskave. Rezultate sem ločila na štiri glavne teme, le te pa potem na nadkategorije, pod katerimi sem kategorije za lažjo preglednost odebelila. Ugotovitve sem med pisanjem podkrepila z dobesednimi izjavami sogovornic in sogovornikov, ki so zapisane v ležečem tisku.

4.1. TEMA 1: PROCES ŽALOVANJA V ČASU MLADOSTI

Prvi sklop vprašanj se je nanašal na to, kako je pri sogovornicah in sogovornikoma potekal proces žalovanja. Spraševala sem jih o tem, kakšne so bile okoliščine smrti starša, kako se spomnijo svoje prve reakcije, kakšno je bilo njihovo čustvovanje in vedenje v procesu žalovanja, kaj je lajšalo in kaj oteževalo to obdobje, kako se spomnijo pogreba in ali mislijo, da je proces žalovanja že zaključen.

4.1.1. Okoliščine smrti starša

Na začetku sem s sogovornicami in sogovornikoma govorila bolj **splošno o smrti starša**, o njihovi starosti, o vzroku smrti ter kako se spomnijo dogajanja takoj po smrti. Od osmih sogovornic oziroma sogovornikov jih je bilo sedem v času smrti starša v srednji šoli, kar pomeni, da so bili stari od 15 do 20 let. Ena sogovornica je bila v času smrti starša stara 12 let in pol in je takrat obiskovala 7. razred osnovne šole. Samo dvema sogovornikoma je umrla mama, ostali pa so izgubili očeta.

Glede **vzroka smrti** imajo sogovornice oziroma sogovornika dve različni izkušnji, in sicer, smrt je bila bodisi pričakovana bodisi je niso pričakovali. Dve sogovornici in sogovornik imajo izkušnjo pričakovane smrti starša. Pri dveh je bil vzrok smrti rak, pri tretji sogovornici pa je imel oče aids, zaradi česar je ves čas pričakovala, da bo umrl (»*Jaz sem ves čas vedela, da bo enkrat umrl. Mogoče se čudno sliši, ampak sem samo čakala, da bo enkrat prišel ta dan.« (H3))*. Pri sogovornicah, kjer je bil vzrok smrti starša rak, je bila situacija takšna, da sta obe dlje časa vedeli, da je oče bolan, ena je vedela tri leta, druga pa eno leto. Vsaka se je s tem soočala na svoj način. Prva je veliko časa preživela zunaj, kar ji je pomagalo, saj ji je bilo čustveno naporno biti pri očetu *(»Čustveno mi je bilo zelo naporno in nisem mogla biti toliko pri njem.« (B23))*. Druga sogovornica se je s situacijo soočala tako, da si je vse skupaj zanikala *(»Moj obrambni mehanizem je tak, da si veliko stvari zanikam …« (E6))*. Ostalih pet sogovornic in en sogovornik pa smrti starša niso pričakovali. Njihove izkušnje se med seboj razlikujejo. Pri eni izmed sogovornic je šlo za težave s srcem, za katere ni vedela, oče pa je

posledično umrl med spanjem in se ni več zbudil. Podobno se je zgodilo tudi drugi sogovornici, pri kateri pa je bila mama tista, ki se ni več zbudila. Kaj je bil razlog za to, ne vedo, saj je niso želeli dati na obdukcijo. Pri tretji sogovornici je šlo za smrt očeta med plezanjem po ledeniku, ko se mu je pod nogami udrlo in je padel v jamo. Umrl je na kraju nesreče. Pri četrtem sogovorniku je bil vzrok smrti mame prometna nesreča z avtomobilom. Pri zadnjem sogovorniku je šlo za samomor, oče se je ustrelil v glavo. Pri slednjih dveh sogovornikih, sta bila starša nekaj časa po dogodku še v komi, a sta na koncu vseeno oba umrla *(»Zdravniki so rekli, da so poškodbe tako hude, da tudi če bi se zbudil, ne bi bil več pri sebi, da verjetno ne bi nič več znal in tako.« (D14))*.

Na vprašanja, kaj se je **dogajalo takoj po smrti starša**, so vprašani odgovarjali različno. Večini vprašanih je za smrt starša povedal drugi starš. Govorili so o tem, da je bilo veliko zmede, starši so jokali, niso vedeli, kaj se dogaja. Sogovornik, pri katerem je oče naredil samomor, je povedal, da sta očeta našla skupaj z bratom. Takoj sta poklicala reševalce. Pravi, da se tega zelo slabo spomni, saj je bil v šoku. Sogovornici, katere oče je umrl na ledeniku, je novico o očetovi smrti prišla sporočit policija na dom.

4.1.2. Prva reakcija

Sogovornice in sogovornika sem v nadaljevanju spraševala o tem, kako so se na smrt starša odzvali, kaj je bila njihova prva reakcija. Njihove odzive sem ločila na dva sklopa, in sicer na doživljanje in misli, ki so se jim pojavljale. Glede tega, kakšen je bil njihov prvi odziv, se sogovornice in sogovornika med seboj razlikujejo. Najprej bom zapisala, kaj vse so **doživljale** oziroma sta **doživljala**. Nekaj sogovornic je izpostavilo, da najprej sploh niso vedele, kaj se dogaja in so bile v šoku. Nekaj jih omeni, da so na smrt starša reagirali z jokanjem, medtem ko ena sogovornica izpostavi, da najprej sploh ni zmogla potočiti solze, da je bila preveč v šoku *(»Takrat, v tistem momentu, nisem nobene solze potočila, nekako nisem sploh nič čutila.« (E12))*. Sogovornice in sogovornika govorijo tudi o občutku praznine, o tem, da jim je nekaj manjkalo, o občutku žalosti. Prisotna sta bila tudi strah in panika. Sogovornica izpostavi, da je imela občutek, da je vse, kar je naredila slabega v življenju, prišlo za njo *(»Takrat nekako pride vse ven, kar si narobe naredil, s sestro sva se druga drugi opravičevali.« (B11))*. **Misli**, ki so se sogovornicam in sogovornikoma pojavljale, so se dotikale tega, kako zdaj naprej, da to ne more biti res, pojavljale so se skrbi glede financ in glede tega, kako bo z drugim staršem. Sogovornica je priznala, da ni vedela, kaj smrt očeta zanjo pomeni, in je hkrati dodala, da smo ljudje sebični in da gledamo samo nase *(»Kaj bo*

sploh, kaj to zame res pomeni. Mislim, da smo ljudje res sebični in vedno gledamo nase.« (C15)).

4.1.3. Doživljanje pogreba

Vprašanjem o odzivu na smrt starša so sledila vprašanja o tem, kaj je za sogovornice in sogovornika **pomenil pogreb**, kako se ga spominjajo. Tri sogovornice so izpostavile, da so se šele po pogrebu zares zavedale, da je starš umrl *(»Do takrat sploh nisem dojela zares, kaj se dogaja, šele po pogrebu se mi zdi, da sem bolje razumela, kaj se je zares zgodilo.« (A5))*. Dve govorita tudi o tem, da je bil pogreb grozen in naporen *(»Tisti teden, ko je bil pogreb, je bilo vsega preveč, vsi so bili okoli mene ves čas.« (C25))*. Ena izmed sogovornic je imela na pogrebu govor in je povedala, da je po pogrebu čutila olajšanje *(»Tako da je bil pogreb res tisti zaključek vsega skupaj, neko olajšanje. Takrat sem vedela, kje je in kam lahko grem, da bom blizu njega.« (G36))*.

4.1.4. Čustvovanje med procesom žalovanja

O tem, kakšno je bilo čustvovanje med procesom žalovanja, so sogovornice in sogovornika govorili o različnih **čustvenih reakcijah**. Veliko jih je omenilo jezo. Nekatere sogovornice so bile jezne na ves svet (»*Takrat nisem nič razmišljala, malo jeze je bilo prisotne, kako je vse skupaj nepravično. Jeza je bila usmerjena na vesolje, zakaj se je to sploh zgodilo.« (C29))*, ena izmed njih je izpostavila tudi jezo do boga in do umrlega starša (»*Pa tudi na mami, nanjo sem bila prav kakšno leto po smrti še ves čas jezna, sem si mislila, a si res morala umreti.*« *(A57))*. Veliko jih je omenilo tudi žalost in jokanje, ki je bilo prisotno v določenih trenutkih, na primer ob samotnih trenutkih in ob pogovorih o umrlem staršu. Sogovornica omeni, da jo po smrti očeta stvari hitreje prizadenejo in da se hitreje razjoče *(»Se mi zdi, da sem postala jokica. Zelo hitro me vse prizadene.« (E49))*. Govorijo pa tudi o občutku praznine. Sogovornica, ki je očeta izgubila zaradi dalj časa trajajoče bolezni, je povedala, da je čutila olajšanje ob smrti in zmedenost, saj ni vedela, kako naj se obnaša in kaj naj počne *(»Ne veš, kaj bi počel, kam bi se obrnil. Ne veš, ali bi se smejal ali bi bilo bolj primerno, da si žalosten.« (B35))*. Ena izmed sogovornic je pri svojem čustvovanju opazila, da ji je razpoloženje zelo nihalo.

V odgovorih na vprašanje o tem, kako so se **soočali s temi občutki**, so omenili različne načine. Sogovornica je izpostavila, da se je s svojimi občutki soočala tako, da jih je v celoti potlačila *(»*Zelo *malo sem takrat razmišljala o tem, tudi več mescev nisem sploh mogla govoriti o tem, ker sem toliko potlačila vse to.« (C27))*. Govorila je tudi o preusmerjanju

razmišljanja in samoprepričevanju, da naj razmišlja o čem drugem. Sogovornik je, na primer, dal žalosti čas, da je minila. Nekaj sogovornic je omenilo, da so se z občutki soočale tako, da so se sprijaznile s smrtjo starša *(»Potem sčasoma začneš nekako prebolevati, se sprijazniš, da se v življenju nikoli več ne bova videla.« (G26))*.

4.1.5. Vedenje med procesom žalovanja

V nadaljevanju sem sogovornice in sogovornika spraševala o **spremembah**, ki so jih opazili pri svojem vedenju. Kar nekaj jih je omenilo, da so po smrti starša hitreje odrasli in začeli skrbeti zase *(»Zdi se mi, da nekako odrasteš preko take izkušnje.« (D49))*. Sogovornica omeni tudi, da se ni znala vključiti nazaj med vrstnike *(»Nisem vedela, kaj bi govorila, kaj bi počela, 'smotano' je bilo.« (B43))* in da je kmalu po smrti očeta na nek način podivjala, pri njej se je pojavilo uporništvo, za katero trdi, da je bilo posledica pretirane skrbi mame glede vsega, kar je počela v življenju. Vprašani omenjajo tudi, da so postali bolj trdne osebe, sogovornik pravi, da se je začel po smrti mame zgledovati po njej, zaradi česar je postal boljša oseba *(»Po začetnem šoku sem postal mirnejša in boljša oseba, vsaj tako mislim zase.« (F32))*. Omenijo tudi, da jim šola ni delala težav. Sogovornica, ki je svoje občutke potlačila, je omenila, da ji ni nihče rekel, da se kaj drugače obnaša, nihče ni opazil, da bi bilo kaj narobe *(»Nisem se, ne bi rekla, da sem se. Pa tudi nihče drug mi ni rekel, da bi se kaj drugače obnašala.« (C50))*. Jo je pa smrt očeta na nek način naredila bolj močno, da se je lahko sama soočala s težavami, zaradi česar misli, da je danes bolj samozavestna. Sogovornik je pojasnil, da po smrti očeta ni iskal nobenih izgovorov in opravičil glede obveznosti, ki jih je imel, vse je delal tako kot prej, čimprej je želel tudi nazaj v šolo in nadaljevati z življenjem *(»So tudi po smrti hoteli, da bi bil dlje časa doma, pa nisem želel tega, ker doma je še hujše.« (D42))*. Ena izmed sogovornic pa je povedala, da so se po smrti očeta začeli problemi. Pojavila se je stalna skrb, da bo hudo zbolela, česar pred smrtjo nikoli ni bilo *(»Tega prej nisem nikoli počela, ker sem mislila, da se to ne more zgoditi, ampak ker se je to zgodilo mojemu očiju, za katerega sem mislila, da se mu sploh ne more, sem potem začela vse googlati.« (E40))*. Govori o tem, da je veliko stvari držala v sebi, ker se ji je zdelo, da se ji je zgodila krivica, zaradi česar je postala impulzivna. Nekaj ljudi pa je omenilo, da pri sebi niso opazili sprememb. Sogovornica meni, da je bilo to verjetno zato, ker je bila ravno na prehodu v puberteto in ne ve, katere spremembe v vedenju naj pripiše smrti mame in katere puberteti *(»Takrat sem potem itak prišla v puberteto in ne vem, katere spremembe so bile povezane s tem in katere s smrtjo.« (A84))*.

4.1.6. Kaj je oteževalo proces žalovanja

V odgovoru na vprašanje o tem, kaj je oteževalo proces žalovanja, so sogovornice in sogovornika spregovorili o različnih dejavnikih. Najprej so govorili o tem, kakšne **skrbi so se pojavljale po smrti starša**. Sogovornica je povedala, da se je po smrti mame oče zelo kmalu spet poročil, zaradi česar so mu sorodniki poskušali vzeti skrbništvo nad njo *(»Sploh zaradi tega, ker so sorodniki po mamini strani zagnali res cel halo iz tega. Atiju so hoteli celo vzeti skrbništvo nad nama z mlajšo sestro.« (A33))*. Povedala je, da je to dodatno oteževalo proces žalovanja, saj se je morala bolj ukvarjati s tem kot pa s samo smrtjo mame. Omenila je tudi, da je čez nekaj časa začela pozabljati mamo in to, kako je izgledala, kar jo je zelo skrbelo in zaradi česar je bila jezna sama nase *(»Začelo se je tudi samoobtoževanje, da kaj, a tudi svoje mami si ne moreš zapomniti, in tako.« (A81))*. Pred smrtjo se je skregala z mamo, kar je še dodatno bremenilo čas po smrti, saj se je veliko ukvarjala s tem. Sogovornik je težko sprejel, da nikoli več ne bo videl mame, strah ga je bilo, da se to res dogaja, razmišljal je o tem, kako se bo navadil na življenje brez nje *(»Skrbelo me je oziroma zelo težko se je bilo sprijazniti s tem, da naenkrat ne bom mogel več videti mame.« (F25))*. Vprašani so govorili tudi o tem, da jih je skrbelo, da ne bodo nikoli mogli sprejeti smrti starša, skrbelo jih je, kako bo z drugim staršem, če bo lahko zdržal ta pritisk. Razmišljali so, kako bo naprej, sogovornica omeni tudi strah glede tega, kako jo bodo ljudje gledali *(»Pod pritiskom sem bila, ko so ljudje izvedeli. Potem te kar naenkrat vsak drugače gleda.« (B37))*.

Večina sogovornikov je omenila, da so se po smrti starša začeli **smiliti ljudem**. Njihovo mnenje glede tega je enotno, da je to najslabši možni odziv. Posledično se začneš smiliti še sam sebi *(»Ampak ko se smiliš nekomu, se začneš potem smiliti še sam sebi in potem to postane nek začaran krog.« (A51))*, zaradi česar imaš še bolj občutek, da je konec s tvojim življenjem. Govorili so tudi o tem, da niso želeli, da jih drugi pomilujejo in da je občutek pomilovanja grozen.

Osebe so omenile, da je bila **nepričakovana smrt** starša prav tako eden izmed dejavnikov, ki je oteževal žalovanje. Smrt je bila namreč za njih šok, tega niso pričakovali *(»Težko se je sprijazniti s tako nenadno novico, ki te zares pretrese.« (F30))*. Na drugi strani pa sogovornica, ki je izgubila očeta zaradi dalj časa trajajoče bolezni, pove, da je bil zanjo, čeprav je vedela, da je oče bolan, zanjo vseeno velik šok, ko je umrl, da tega vseeno ni pričakovala *(»Lahko rečem, da se v letu dni niti slučajno nisem pripravila na to, da bi oči lahko umrl. Zame je bilo isto, kot da bi umrl v prometni nesreči.« (E23))*.

Nekatere sogovornice govorijo tudi o tem, da so jim **pogovori o staršu** bremenili proces žalovanja *(»Te zgodbe sem potem znova in znova poslušala, to je mama vsakemu razlagala, ki*

je prišel na obisk.« (C34)). Naporno jim je bilo govoriti o tem, ves čas jih je sililo na jok ali pa so jih oblivale solze. Sogovornica pove, da je bila včasih raje tiho, da se je izognila govorjenju.

Ljudje so omenili, da jim je proces žalovanja oteževalo **razmišljanje o staršu in pogrešanje starša**. Sogovornica, ki je bila ob smrti mame stara komaj 12 let, je povedala, da se je čez nekaj časa začela spraševati o tem, kakšna je mama sploh bila *(»Takrat sem se potem največ spraševala o tem, kakšna je mami sploh bila, kaj bi ona naredila v določenih situacijah. Ker je nisem zares poznala.«* (A45)). Spraševali so se o tem, zakaj se je to moralo zgoditi ravno njim, razmišljali so, kako bi bilo, če bi bil starš še živ. Sogovornica, ki je starša izgubila po dalj časa trajajoči bolezni, je povedala, da se je spraševala, zakaj ni mogel še malo počakati, še malo zdržati. Sogovornik je omenil, da ga je bremenilo kasnejše odkrivanje maminih stvari in da je ob gledanju njenih slik doživljal mešane občutke. Sogovornica, kateri je oče umrl med spanjem, pa je povedala, da ji je bilo še kar nekaj časa neprijetno v hiši, ker je vedela, da je oče umrl prav tam *(»Mi je bilo pa vseeno tako grozno, ker on je umrl v naši hiši. Težko se mi je bilo vrniti v hišo, še po enem letu mi je bilo težko, ker je umrl tam, neprijetno je bilo.« (C39))*. Druga sogovornica omeni dogodek po koncu mature, ko kar naenkrat ni imela nikogar, ki bi ga lahko poklicala, zaradi česar ji je bilo zelo težko *(»Takrat sem se potem kar zjokala v avtu, koga naj pokličem, če nimam očija.« (E45))*.

Sogovornici povesta tudi, da sta **šele po smrti starša izvedeli, da je bilo očetovo stanje slabše, kot sta mislili**. Pri eni je bila situacija takšna, da nihče ni vedel, da je imel oče resne težave in da je bila možna operacija, ki bi smrt lahko preprečila *(»On nama tega z mamo ni nič povedal, on je vedel, pa ni nikoli nič rekel.« (C30))*. Druga sogovornica je šele po sedmih letih izvedela, da je bila prognoza že na začetku zelo slaba. Rekla je, da bi šla lažje čez proces žalovanja, če bi že na začetku vedela, da očetu ne kaže dobro *(»Da bi mi takrat povedala že, kaj je sploh bilo, da bi mogoče jaz lažje to razumela, da bi šla lažje čez vse to. Da bi razumela, kaj se je sploh zgodilo.« (E80))*.

Kot enega izmed dejavnikov, ki je bremenil proces žalovanja, nekateri omenijo **pomanjkanje miru**. Naporno je bilo izrekanje sožalja s strani drugih, spraševanje glede počutja ter to, da so bili v centru pozornosti *(»Ni fajn, ne, sploh ker sem bil še v srednji šoli takrat in te vsi sprašujejo, kako si in to.« (D29))*.

Sogovornica, ki je svoje občutke potlačila, je omenila, da je bilo ravno **nesoočanje z občutki** razlog, zakaj je bil proces žalovanja zanjo tako težak in zakaj je toliko časa trajalo, da je smrt očeta lahko sprejela *(»Zato mi je pa tudi vzelo toliko let, da sem to predelala. Zdaj šele zadnji dve leti, tri, odkar sem na faksu, lahko govorim o tem, lahko grem na grob in mi ni tako*

hudo.« (C48)). Pove, da bi ji zagotovo bilo lažje, če bi o tem več govorila. Prizna, da je bilo zanjo **obiskovanje groba** zelo naporno in da nekaj časa sploh ni mogla iti. Omeni, da ji je bilo še posebej težko ob prvih pomembnih **dogodkih in praznikih brez starša** *(»Prvi božič brez njega, prvi dan mrtvih, grozno je bilo.« (C55)).*

Sogovornica, ki je mamo izgubila pri dvanajstih letih, je povedala, da je zanjo bilo težko ravno zaradi **starosti v času smrti starša.** Pravi, da pri takšni starosti ne moreš zares skozi proces žalovanja in da je treba še enkrat skozi vse, ko si starejši, saj se takrat šele zares začneš spraševati o vsem, kar je bilo *(»Zdi se mi, da pri taki starosti zares še ne moreš iti čez vse to, čez proces žalovanja, ker niti zares še ne veš, kaj se sploh dogaja.« (A35))*. Pravi, da bi zdaj, ko je starejša, zagotovo drugače predelala smrt.

Dve osebi sta omenili, da jima je bilo težko med procesom žalovanja, saj sta s smrtjo starša **izgubili tudi zaveznika**. Sogovornica pojasni, da je bil zanjo vedno oče tisti, s katerim se je pogovarjala, ji je nudil podporo. Tako je po njegovi smrti ostala brez zaveznika *(»Jaz se recimo prej z mami nisem veliko pogovarjala, zame je bil oči tisti.« (E51))*. V nadaljevanju pa omeni tudi **občutke osamljenosti**, zaradi česar ji je bilo še težje. Ves čas je imela občutek, da ne more nikomur povedati, kaj zares čuti, in da nihče ne razume, kaj doživlja *(»Imam občutek, da ne morem nobenemu tega povedati, kar bi želela,« (E55)).*

4.1.7. Kaj je lajšalo proces žalovanja

Ljudje so ob vprašanju, kaj jim je lajšalo proces žalovanja, večinoma razmišljali o **pozitivni miselnosti** glede smrti starša. Veliko jih je odgovorilo, da so vedeli, da morajo dvigniti glavo in živeti s tem, kar se je zgodilo *(»Treba se je razjokati in potem dvigniti glavo ter živeti s tem, kar se je zgodilo.« (F22))*. Omenjali so, da je sčasoma lažje, da so vedeli, da bo na nek način čas zacelil rane. Zavedali so se, da ne morejo ničesar spremeniti, tako da jim je bilo s tega vidika lažje. Sogovornica je na primer rekla, da ni gojila zamer, da se je to zgodilo. Nekatere je tolažila misel, da se bosta s staršem ponovno srečala in da se vse zgodi z razlogom *(»Mene je tolažilo to, da sem vedela, da se bova enkrat spet srečala.« (G27))*. Sogovornika sta omenila, da se je potrebno s problemom soočiti, saj ti bo tako lažje *(»Vedno razmišljam, da če se s problemom ne spopadeš, ne moreš iti čez to.« (G83))*. Sogovornik, pri katerem je bila smrt starša posledica samomora, pa je omenil, da mu je pomagalo to, da je smrt vzel kot neko olajšanje za očeta.

Ljudje so v nadaljevanju omenili, da jim je bilo lažje, ko so o tem govorili, in da se jim zdi, da **pogovori** lahko pozitivno vplivajo na proces žalovanja. Veliko jih je o smrti starša govorilo z družino in prijatelji. Sogovornica je omenila, da je imela veliko željo po pogovorih in da ji je

vsakič lažje in da čuti olajšanje, ko govori o tem *(»Občutek je bil, da je tako prav, da tako mora biti, da bi to morala zmeraj. Padla mi je vsa teža z ramen, bi lahko rekla.« (C98))*.
Nekaj pa jih je omenilo tudi **jok**, ki je pomagal, da so šli lažje skozi proces žalovanja.
Sogovornik je povedal, da mu je proces žalovanja lajšalo **ukvarjanje s športom**. V pomoč so mu bili sprehodi in tek, pri čemer se je sprostil, tako telesno kot tudi psihično. *(»Sprehodi v naravi so mi pomenili in mi še vedno pomenijo sprostitev, tako za um kot tudi za telo. Mislim, da je to najboljša možna terapija.« (F39))*. Omeni tudi, da mu je pomagalo **razmišljanje** o mami.
Ljudje so omenili še nekaj drugih dejavnikov, ki so jim lajšali proces žalovanja, kot na primer **študentsko delo**, **učenje za maturo** in **druženje s prijatelji**. Vse to jim je pomagalo, da so se med žalovanjem zamotili in vsaj za nekaj časa pozabili na smrt starša *(»To mi je na nek način pomagalo, da sem se malo sprostila. Sem šla z družbo ven in tako sem malo pozabila na vse skupaj.« (B56))*.
Ena izmed sogovornic je omenila, da ji je pomagalo **obiskovanje groba**, saj je zanjo to predstavljajo prostor, kjer se je lahko pogovarjala z očetom *(»To je bil nek prostor, kjer sem lahko govorila z njim, se pogovarjala z njim. Povedala sem mu, kaj se je zgodilo.« (G71))*.
Pomagalo pa ji je tudi **poslušanje glasbe**, saj jo le ta sprošča.
Sogovornica, ki je v mlajših letih izgubila mamo, je povedala, da ji je bilo lažje, ker se je lahko **udeležila pogreba**. Zdi se ji pomembno, da so ji pustili iti, saj je to po njenem mnenju pozitivno vplivalo na proces žalovanja *(»Zdi se mi, da je tudi to pomembno vplivalo na to, kako je potekalo moje žalovanje po tem.« (A13))*. Omenila je tudi, da ji je veliko pomagala **vera**, saj je zaradi nje drugače gledala na smrt mame, hkrati pa je lahko vso svojo jezo dala ven iz sebe in na Jezusa *(»V tem smislu, da nekdo stoji za tem in da se bo že uredilo vse, tako kot se mora.« (A105))*.
Sogovornici, ki sta **smrt starša pričakovali**, sta rekli, da jima je to na nek način lajšalo stisko. Omenita, da se tako lahko vsaj malo že prej pripraviš in da je posledično po smrti malo lažje *(»Mislim, da je bilo tudi lažje, ker sem nekako ves čas vedela, da se bo to zgodilo. Lahko sem se nekako pripravila na to.« (H12))*.
Sogovornica, ki med odraščanjem ni imela veliko stika z očetom, je povedala, da je prav **nenavezanost na starša** na nek način pomagala, da ji ni bilo tako težko in da ni ničesar zares pogrešala *(»Ja, saj pomisliš ob tem, ko slišiš, da je nekomu umrl starš, da je groza, ampak zame ni bilo tako, ker res nisem bila ne vem kako navezana nanj.« (H8))*.
Ko sem jih vprašala po tem, **kako so si sami pomagali med žalovanjem**, sta mi dve sogovornici odgovorili, da jima je pomagalo pisanje, s pomočjo katerega sta iz sebe dali

čustva, ki sta jih doživljali *(»Meni to res pomaga. Takrat je bil to tudi edini možni način soočanja s smrtjo.« (C46))*. Ena izmed njiju je omenila tudi, da ji je bilo lažje, ker je sama s sabo predelala, kar se je zgodilo, svoje doživljanje, težave in dileme.

4.1.8. Ali je proces žalovanja že zaključen

Ko sem sogovornice in sogovornika vprašala, če mislijo, da je proces žalovanja že **zaključen**, mi je večina odgovorila, da je. Na vprašanje, zakaj se jim zdi tako, so odgovorili, da so smrt starša sprejeli, da lahko zdaj razmišljajo in govorijo o tem, čeprav jih vseeno kdaj oblijejo solze *(»Malo zajočem od žalosti in pustim, da bolečina mine. So pa to sedaj bolj redki trenutki.« (F47))*. Sogovornica omeni, da zdaj na vse skupaj gleda pozitivno in da je smrt očeta v življenju ne bo ovirala, temveč ji bo kvečjemu pomagala. Vsi se še vedno spominjajo starša in o njem razmišljajo, predvsem o tem, kako bi bilo, če bi bil še živ.

Samo ena izmed sogovornic mi je odgovorila, da proces žalovanja **ni zaključen** in da po njenem mnenju verjetno nikoli ne bo *(»Ne, nikoli ne bo. Vsaj pri meni ne. Vsak dan se še spominjam očeta, razmišljam o tem, kako bi se fajn imeli, če bi bil zdajle pri nas.« (G80))*.

4.2. TEMA 2: POTREBE MLADOSTNIKA_CE MED PROCESOM ŽALOVANJA V ODNOSU S STARŠEM

Naslednja tema, o kateri sem spraševala sogovornice in sogovornika, so bile njihove potrebe v odnosu s staršem. Najprej sem jih spraševala o tem, kakšno podporo in pomoč so jim starši nudili, temu pa so sledila vprašanja o tem, kaj bi od njih še potrebovali. Na koncu sem jim zastavila še vprašanja o tem, kakšen je zdaj odnos s staršem po smrti.

4.2.1. Podpora, ki jo je mladostniku_ci nudil starš

Starši so sogovornice in sogovornika podpirali na različne načine. Veliko jih je govorilo o **podpori prek pogovora**. Omenjali so, da so se s staršem veliko pogovarjali o umrlem staršu in o tem, da je potrebno iti naprej z življenjem *(»Pogovori so potekali o mami, predvsem o tem, da je potrebno iti naprej in da je takšno pač življenje. « (F54))*. Sogovornica je povedala, da ji je bilo lažje, da je lahko z nekom podelila svoje občutke.

Starši so sogovornicam in sogovornikoma nudili potrebno **oporo** z izkazovanjem skrbi, dali so jim vedeti, da jih imajo radi, spraševali so jih po občutkih in bili ves čas tam zanje. Sogovornica, ki je v času po smrti imela ravno maturo, je rekla, da ji je mama ves čas vlivala samozavest in ji na tak način nudila podporo, ko jo je potrebovala. Druga sogovornica omeni, da ji je pomagalo tudi očetovo pozitivno razmišljanje po smrti mame *(»Zdi se mi, da mi je to*

atijevo razmišljanje res pomagalo, da sem šla naprej z nekim takim pozitivizmom.« (A46)). Dodala je še, da je oče vedno **prepoznaval njene potrebe**, in sicer tako, da ji je dal vedno prostor za to, kar je v danem trenutku potrebovala *(»Se mi zdi, da je bil zelo občutljiv, na način, da mi je vedno dal prostor za to, kar sem rabila takrat.« (A109))*.

Večina vprašanih oseb je odgovorila, da so dobili **zadostno podporo** od starša in da so imeli vse, kar so potrebovali *(»Se mi zdi, da nič nisem pogrešala.« (H45))*. Dve sogovornici pa sta odgovorili, da nista dobili dovolj podpore od starša. Ko sem ju vprašala, zakaj **potrebne podpore** ni bilo, sta odgovorili različno. Prva je povedala, da mama na nek način ni zmogla te teme, je imela toliko dela sama s sabo, da se ni zmogla ukvarjati še z njo *(»Mislim, da je imela toliko dela sama s sabo, da se ni mogla še z mano ukvarjati na tak način.« (C71))*. Tako sta vsaka na svoj način potlačili občutke in doživljanja. Druga sogovornica je povedala, da mama ni tista oseba, na katero bi se lahko oprla. Poudari, da bi temu lahko bilo drugače, če bi že v osnovi imeli drugačen odnos *(»Jaz svoje mami ne sprejemam tako, kot da bi sploh lahko kaj imela od nje.« (E83))*. Od mame tako ni dobila podpore, ki bi si je želela.

4.2.2. Kaj bi mladostnik_ca potreboval_a od starša

Sledila so vprašanja o tem, kaj bi še potrebovali od starša, kaj so mogoče pogrešali in česa so si želeli med procesom žalovanja. Na ta vprašanja sta odgovorili samo dve osebi, ki sta pred tem povedali, da zadostne podpore nista imeli. Prva sogovornica je omenila predvsem to, da bi potrebovala od mame **možnost in prostor za pogovor**. Omenila je, da se z mamo o smrti očeta ni nikoli pogovarjala, nikoli ni bila na ta način tam zanjo, da bi bilo to možno *(»Ja, jaz se z mojo mamo nikoli nisem o tem pogovarjala. Tudi ko bi se rabila o tem pogovarjati, se nisem mogla z njo.« (C68))*. Enkrat je sogovornica načela to temo, ampak od mame ni prejela želenega odziva, zaradi česar o smrti očeta z njo ni več želela govoriti. Poudarila je, da potreba je bila, ni bilo pa več želje. Omenila je tudi, da bi ji mama morala dati možnost, da **izrazi in ubesedi svoja čustva**, če bi si tega želela *(»Nikoli me ni vprašala, kako se počutim, ali pa če ga kaj pogrešam. Nikoli, niti enkrat.« (C70))*. Hkrati bi to **normaliziralo čustva**, ki jih je doživljala. Manjkala so ji **vprašanja o tem, kako se počuti**, ter da bi se **skupaj z mamo spominjali očeta** *(»Pa da bi se ga kdaj spominjali, to sem rabila.« (C82))*. Povedala je, da je tako dobro potlačila vse, kar je doživljala, da ji je mama verjela, da se dobro počuti in da je v redu. Od mame bi takrat potrebovala **prepoznanje, da potrebuje podporo in pomoč** *(»Se mi zdi, da mi je preveč verjela, da sem dobro. Mogoče bi morala malo pritisniti name.« (C79))*. Dodala je še, da je na splošno potrebovala več njene **opore**, želela si je, da bi mama bila bolj trdna.

Druga sogovornica je izpostavila, da bi potrebovala to, da bi **skupaj z mamo predelali smrt** očeta in da ne bi bila sama s tem *(»Jaz bi takrat od nje bolj rabila to, da bi skupaj to predelali.« (E79)).*

Sogovornica, ki je sicer imela zadostno podporo in pomoč, je vseeno rekla, da bi si z mamine strani želela več **miru**. Mama je bila namreč po smrti očeta zelo zaščitniška *(»Res samo to, da bi malo manj nadzorovala, da bi mogoče manj za nas skrbela in malo bolj zase, ker se mi zdi, da je premalo.« (B109)).*

4.2.3. Odnos mladostnika_ce s staršem po smrti

Na vprašanje, na kakšen način se je odnos s staršem spremenil, so sogovornice in sogovornika odgovarjali različno. Večina jih je omenila, da se je **odnos spremenil na bolje**, in sicer, da se je utrdil, da so s staršem zdaj bolj povezani, se več pogovarjajo in bolj cenijo skupne trenutke. Ena izmed sogovornic je omenila, da je z mamo zdaj bolj povezana, ker druge izbire ni imela, saj je ob smrti očeta izgubila tudi svojega zaveznika *(»Smo bolj povezane, kot smo bile prej, ker mi drugega ni preostalo, se mi zdi. Z nekom moraš biti povezan pa mu kaj povedati.« (E71)).*

Dve osebi sta dogovorili, da se **odnos po smrti starša ni spremenil**, da je ostal isti *(»Ne, ne bi rekla, da se je. Mogoče malo več govoriva zdaj o njem, ampak ni pa nekih drastičnih sprememb v najinem odnosu.« (H46)).*

Samo ena sogovornica je povedala, da je **odnos s staršem zdaj slabši**. Mami zameri, kako se obnaša po smrti očeta in to, da veliko govori čez njega *(»Veš, kako ljudje pravijo, da ko ženska enkrat vdovi, da zaživi … No, to se je njej zgodilo. In ji to zelo zamerim.« (E72), »Tudi če bi hotela imeti zelo dober odnos z njo, ga ne bi mogla imeti, ker mi je prav bleh.« (E74), »Takrat se mi je zdelo, da ona kar tako hoče malo, kot da nič ni bilo, da se ni nič zgodilo.« (E78)).* Sogovornica, pri kateri se je kmalu po smrti pojavilo uporništvo, je povedala, da je bil odnos s staršem takoj po smrti zaradi tega slabši. Mama je bila preveč zaščitniška, zaradi česar jo je še manj poslušala in začela bolj razmišljati s svojo glavo. Povedala je, da je zdaj odnos boljši.

Sogovornice in sogovornika so govorili tudi o tem, na kakšen način so bili v **oporo staršu**. Omenjali so, da so pomagali pri raznih opravilih, bili so tam zanje, jim nudili prostor za pogovor in izražanje čustev *(»Pa sva na primer ležali v njeni postelji, pa sem jo objela in se je zjokala. Sem ji rekla, poglej, daj ven iz sebe, lažje ti bo.« (G84)).* Nekaj jih je omenilo tudi, da so imeli občutek, da so bili oni bolj v oporo staršu, kot pa je bil starš njim *(»Mi je bila, ampak se mi zdi, da sva midva z bratom njej bolj pomagala.« (D61)).*

Dve sogovornici sta spregovoril tudi o **občutku krivde**, ki sta ga doživljali kmalu po smrti starša. Ta je bil vezan predvsem na to, da sta se počutili krivi, ko sta odšli ven s prijatelji, ker je bila mama sama doma *(»Jaz nekje zunaj uživam, ona pa je sama doma in se sprašuješ ves čas, kaj ona počne.« (B106))*.

4.3. TEMA 3: POTREBE MLADOSTNIKA_CE S STRANI OKOLICE

Sledila so vprašanja o tem, kakšno podporo so sogovornice in sogovornika dobili od ljudi, ki so jim bili v času žalovanja blizu oziroma so bili takrat prisotni v njihovem življenju. Najprej sem vprašala, kakšno oporo so dobili, nato pa sem dodala še vprašanja o tem, kaj bi še potrebovali.

4.3.1. Opora s strani okolice

V nadaljevanju sem sogovornice in sogovornika spraševala o tem, kakšno podporo so imeli v svoji okolici in kakšna je bila opora s strani ljudi, ki so del njihovega življenja.

Veliko jih je govorilo o **družini**, tako ožji kot tudi širši. Družina je sogovornicam in sogovornikoma nudila oporo s spodbujanjem k pogovoru o smrti starša, spraševali so jih po počutju, skupaj so se spominjali umrlega starša in preživljali čas skupaj. Sogovornik je omenil, da je že sama bližina svojcev pomagala *(»Poleg tega pa se mi zdi, da mi je bila v pomoč že sama bližina svojcev, to da smo bili skupaj.« (F37))*. Sogovornica, ki živi na kmetiji, je poudarila, da ji je bila v veliko oporo pomoč svojcev na kmetiji, saj so jih s tem razbremenili vsakodnevnega dela. Pri drugi sogovornici se še vedno trudijo, da mamo ves čas na različne načine ohranjajo v svojem življenju *(»Recimo, še zdaj imamo vsakič, ko ima mami rojstni dan, god ali pa je obletnica njune poroke, najbolj slavnostno kosilo in njeno sliko na mizi.« (A99))*. Sogovornica pove, da sta ji bila v oporo sorodnika, ki sta doživela podobno izkušnjo *(»Meni sta veliko pomagala tudi bratranec in sestrična, ki sta tudi doživela izgubo očeta, tako da sem že v družini imela ljudi, ki so vedeli, kaj to pomeni.« (G116))*.

Dve sogovornici sta omenili podporo s strani **partnerja**. Obe sta povedali, da se je partner z njima pogovarjal o smrti starša in da jima je stal ob strani. Pri eni je partner imel podobno izkušnjo, zaradi česar je tudi bolje razumel, kako se počuti in kaj doživlja *(»Pa sva potem malo o tem govorila, sva primerjala izkušnji, kako je bilo njemu, kako je meni. Lažje sva se razumela, ker sva imela oba podobno izkušnjo.« (H34))*.

Vse sogovornice in sogovornika so govorili o podpori, ki so jo nudili **prijatelji**. Predvsem so bili to pogovori, izrekanje sožalja, nudenje pomoči in druženje z njimi, prek česar so se lahko

zamotili *(»Oni so bili potem okoli mene vedno tako veseli, so me poskušali zamotiti.« (B137)).* Pri nekaterih so se prijatelji udeležili tudi pogreba in tako izrazili svojo podporo. Za nekatere sogovornice je bilo zelo pomembno to, da prijatelji vanje niso silili, ampak so jim dali možnost, da same izberejo, ali želijo govoriti o tem ali ne *(»Pa tudi rekle so, da če nočem govoriti o tem, da je tudi okej. Kar mi je bilo še bolj pomembno.« (C93)).* Samo en sogovornik je izrazil, da je od prijateljev pričakoval več pomoči *(»Mogoče sem malo več pomoči pričakoval ali pa potreboval od prijateljev. Od njih bi potreboval predvsem malo več skupnega preživljanja prostega časa ter pristnejšega izraza sožalja.« (F58)).*

Sogovornice so pomoč in oporo dobile tudi s strani svojih **razrednikov in razredničark** v šolah, ki jo jih obiskovale. Povedale so, da so jim nudili oporo z izražanjem sožalja, vprašanji, če kaj potrebujejo, spodbudnimi besedami. Ena izmed sogovornic je omenila, da ji je razredničarka dala tudi svojo telefonsko številko, če bo kdaj karkoli potrebovala *(»Ona mi je tako čisto privatno takrat dala še svojo telefonsko številko, da bi se lahko tudi čez poletje kaj slišali.« (E101)).* S tem ji je dala vedeti, da se lahko vedno obrne nanjo. Pri drugi sogovornici je imela razredničarka pogovor z razredom glede tega, kako ji lahko pomagajo *(»Jim je rekla, da če bom kaj rabila, kakšne zapiske, da naj mi pomagajo, pa da naj se izogibajo kakšnim občutljivim temam.« (B136)).* Povedale so, da so se dobro počutile, ko je razrednik_čarka pristopil_a do njih in da so dobile podporo, ki so jo potrebovale.

Poleg razrednikov_čark ima sogovornica izkušnjo opore tudi s strani **profesoric na srednji šoli.** Ker je bila po smrti očeta ravno v času mature, se ji zdi, da ji je ena izmed profesoric na ustnem delu mature malo pogledala skozi prste. Ne zdi pa se ji prav, da je to naredila pred drugimi sošolkami *(»Okej, saj razumem, da je želela sočustvovati z mano in pokazati malo empatije, ampak mi je bilo kar tako, daj ne tukaj, to bi lahko naredila v kabinetu, ne pa tu, kjer drugi lahko vidijo.« (E100)).* Druga sogovornica je omenila, da so bili profesorji in profesorice po smrti očeta okoli nje bolj previdni *(»Mogoče so bili malo previdni, ampak ni bilo nekih sprememb.« (H48)).*

Sogovornica je imela bežen stik s **psihologinjo na srednji šoli**. Z njo je imela hiter pogovor po tem, ko je k njej po smrti očeta prišla iskat mlajšo sestro. Povedala je, da je bila psihologinja sočutna in da je bila pripravljena pomagati, če bi s sestro kaj potrebovali.

Eni izmed sogovornic je podporo in pomoč ponudila tudi **ravnateljica na srednji šoli**. Ponudila ji je pomoč, če bi kaj potrebovala, in ji rekla, da lahko gre tudi k strokovni delavki na šoli, če bi želela.

Sogovornica, ki je bila v času smrti mame stara 12 let, je v srednji šoli še enkrat morala skozi proces žalovanja. Takrat ji je oporo nudi **vzgojitelj v dijaškem domu**. K njemu je hodila na

pogovore, svetoval ji je glede situacije, v kateri se je znašla. Povedala je, da ji je ogromno pomenilo, da je imela nekoga, ki jo je poslušal, ji dajal občutek varnosti *(»Varno sem se počutila pri njem.« (A124))*. Z njegovo pomočjo je lažje šla skozi žalovanje.
Drugi sogovornici je bilo v veliko oporo pismo znanke, ki je prav tako izgubila očeta *(»Neko upanje mi je dalo, upanje, da saj bo bolje. Da ona je preživela, tudi jaz bom. Ja, bo grozno, ampak bo na koncu okej.« (C115))*.

4.3.2. Kaj bi potreboval_a od ljudi

Sogovornice in sogovornika sem v nadaljevanju spraševala, kaj bi še potrebovali od ljudi med procesom žalovanja.
Dve sogovornici sta omenili, da bi si želeli, da ljudje po smrti starša nanju **ne bi gledali drugače**. Ena je omenila, da zaradi tega, ker jo ljudje gledajo drugače, velikokrat rajši sploh ne pove, da je izgubila mamo *(»Še zdaj velikokrat sploh ne povem, da se mi je to zgodilo, ker potem te vsi gledajo drugače.« (A65))*. Ista sogovornica je govorila tudi o tem, da bi si želela, da bi ji ljudje dali možnost, da bi **sama lahko povedala, kaj potrebuje** od njih. Pomembno se ji zdi tudi, da se ljudje ne pretvarjajo, da te razumejo, četudi imajo podobno izkušnjo, kot jo imaš ti *(»Tudi jaz ne vem za ljudi, ki so izgubili starša, kako se počutijo, pa četudi imava podobno izkušnjo.« (A68))*.
Ena izmed sogovornic je spregovorila o tem, da bi od ljudi potrebovala predvsem to, da bi ji dali **možnost in izbiro**, da govori o smrti očeta. Želela bi, da bi nekdo o tem spregovoril prvi, saj sama zaradi močnih čustev tega ni zmogla *(»Pretežko mi je bilo začeti to temo, ker mi je šlo takoj na jok, nisem mogla govoriti o tem. Bi rabila, da bi nekdo drug začel.« (C84))*. Prav tako bi od ostalih želela spoštovanje tega, do katere meje ji je o smrti še sprejemljivo govoriti.
Omenila je tudi željo, da bi sorodniki **opazili, da potrebuje pomoč**. Nihče od sorodnikov namreč ni vedel, da potrebuje podporo, bili so prepričani, da je ne. *(»Bližnja družina pa tudi sploh ni vedela, da rabim kakšno podporo. Oni so itak videli, da sem jaz okej, nimam nobenega problema, vse je super teklo, nisem imela problemov in so si mislili, da itak nič ne rabim.« (C72))*. Sorodniki so zato več govorili o svojih težavah, kot da bi po počutju vprašali njo.
Vprašani so omenjali tudi potrebo po **zasebnosti in miru**, po tem, da ljudje ne silijo vate, če sam tega ne želiš *(»Mogoče predvsem to, da sem želela, da me pustijo na miru.« (H18))*.
Sogovornica je spregovorila o tem, kako pomembna se ji zdi **detabuizacija smrti**. Rekla je, da se ji zdi neumno, da se o tej temi ne pogovarja *(»Neumno se mi zdi, da se vse to odriva na*

stran, da se ne vzame časa za žalovanje.« (A86)) in dodala še, da se mlajših otrok ne sme odrivati stran od pogreba *(»Pa da se otrok ne spusti zraven, da se jih odriva.« (A87)).*

4.4. TEMA 4: POTREBE MLADOSTNIKA_CE V ODNOSU S STROKOVNJAKI_NJAMI

Na koncu so sledila še vprašanja o tem, ali so sogovornice in sogovornika imeli stik s strokovnjaki_njami. Zanimalo me je, kakšna je njihova izkušnja s tem in če stika ni bilo, zakaj ne. Vprašala sem jih tudi, kaj bi potrebovali v odnosu s strokovnjakom_injo in kako mislijo, da bi morale delovati službe za pomoč in podporo mladim med procesom žalovanja. Sledilo je še vprašanje o tem, ali se jim zdi, da so te službe dovolj prepoznane med mladimi in če niso, kako lahko to izboljšamo.

4.4.1. Stik s strokovnjaki_njami

Kar šest vprašanih mi je odgovorilo, da **stika ni bilo**. Ko sem jih vprašala, zakaj je temu bilo tako, so podali več odgovorov. Veliko jih je odgovorilo, da pomoči niso iskali, ker je niso potrebovali *(»Po moje zato, ker sem se znala sama zamotiti, ker sem sama znala biti tako močna, da se mi nekako ni zdelo, da bi rabila to.« (E109))*. Nekaj odgovorov pa se je nanašalo na to, da stika ni bilo, ker so vso potrebno pomoč in podporo dobili od svoje družine, bližnjih *(»Mislim, da takrat to ni bilo potrebno, saj smo si dovolj pomagali med seboj v družini in si stali ob strani.« (F61))*. Tri sogovornice so povedale, da jim nihče ni ponudil možnosti pomoči. Ena je še dodala, da bi se, če bi to možnost imela, odločila za pomoč, saj je imela željo in potrebo po tem, da govori o smrti očeta *(»Sem res rabila, da bi govorila o tem.« (C121))*. Dodala je še, da je bil razlog za to mogoče tudi dejstvo, da je bila že v srednji šoli. Če bi bila mlajša, bi mogoče bilo drugače.

Na vprašanje, **kdaj bi se odločili za iskanje pomoči**, je bila večina odgovorov podobnih, in sicer, pomoč bi vprašani poiskali, če doma ne bi imeli potrebne podpore *(»Če te podpore ne bi imela, se mi zdi, da bi verjetno potrebovala nekoga, s katerim bi lahko o tem govorila.« (G103)).* Sogovornik je omenil, da bi si poiskal pomoč v primeru, če si nikakor ne bi znal pomagati sam. Dodal je še, da bi v tem primeru sam poiskal pomoč in ne bi čakal, da bi mu drugi ponudili to možnost, prav tako mu ne bi bilo nerodno iti po pomoč. Možnost pomoči mu je sicer bila ponujena s strani maminega psihiatra in zaposlenih v srednji šoli *(»Mama je šla k psihiatru, tam je bila izražena želja, da tudi midva prideva, ampak nisva šla, ker se nama je zdelo, da tega ne potrebujeva.« (D35)).* Ena izmed sogovornic je izpostavila, da bi se odločila za pomoč, če bi starš umrl nepričakovano, saj bi takrat verjetno potrebovala nekoga, ki bi bil

tam zanjo *(»Ali pa da je res kakšna nenadna smrt, da ti nekdo pomaga prek tega. Ker si v takem šoku, da rabiš pomoč v tistem času.« (B144))*.

Samo dve sogovornici sta **imeli stik** s strokovnjakinjo. Prva je imela stik s socialno delavko na osnovni šoli. Povedala je, da je socialna delavka govorila s celotnim razredom in jih vzpodbudila, naj jo sprašujejo glede smrti mame, saj mora o tem govoriti *(»In so rekle, da jim je socialna delavka rekla, da tudi če nočem govoriti o tem, da moram in da naj me vprašajo to.« (A19))*. K njej je šla tudi na pogovor glede tega, kako se je počutila. Spomni se, da je bila socialna delavka zelo vsiljiva in da jo je na vsak način hotela prepričati, naj gre v Hospic na predavanja ali srečanja *(»Spomnim se, da me je potem še prepričevala, da moram nujno iti v ta Hospic, da to je res dobro, da rabim to. Sem ji rekla, da ne, da nočem iti tja, a me je kar silila, da moram iti.« (A24))*. Ni je vprašala, kaj si sama želi in kaj potrebuje *(»Ni me sploh vprašala, kaj hočem in želim, ampak je kar silila nekaj.« (A26))*. Socialna delavka ji ni bila blizu, bila je vsiljiva, zaradi česar misli, da se z njo ni mogla pogovarjati o tej temi. Sogovornica dodaja še, da se ji je zdelo dobro, da ji je socialna delavka predstavila, kam se lahko obrne na pomoč, a da bi to morala narediti na drugačen način *(»Okej se mi je zdelo, da mi je predstavila stvari, ker recimo jaz za ta Hospic prej nisem vedela.« (A28))*. Druga sogovornica pa je imela stik s socialno delavko na centru za socialno delo glede urejanja dediščine po očetu. Povedala je, da je bila njena naloga, da preveri, če je zadovoljna z odnosi doma. Socialna delavka jo je veliko spraševala o tem, kako se počuti doma in podobno *(»V bistvu ona je takrat preverjala, če sva doma zadovoljni.« (B128))*. Bila je prijazna in občutljiva glede tega, kakšna vprašanja je postavljala. Informirala jo je tudi o tem, kam vse se lahko obrne po pomoč, če bi jo potrebovala *(»Je nekaj omenjala tudi tiste telefonske številke, ki jih lahko pokličeš, če si v stiski, če se prav spomnim. Tudi brošure nam je dala za domov.« (B127))*.

4.4.2. Potrebe v odnosu do strokovnjaka_inje

Sogovornike sem spraševala tudi o tem, kaj bi potrebovali in želeli od strovnjaka_inje, če bi se odločili, da poiščejo pomoč.

Sogovornica in sogovornik sta povedala, da bi bilo zanju najbolj pomembno to, da bi imela **prostor za pogovor**. Tam bi lahko govorila o tem, kako se počutita, imela bi možnost izraziti vse, kar želita *(»Da mi da prostor, da dam ven vse to.« (C125))*. Sogovornik je izrazil željo, da bi bilo najbolje, da bi se med njim in strokovnjakom_injo razvil sproščen pogovor.

Dve sogovornici sta govorili o tem, da bi potrebovali nekoga, ki bi jima nudil **oporo** prek dajanja občutka, da bo vse v redu, da imata osebo, ki je tam zanju in da se lahko pred njo

zjočeta, če to želita in data iz sebe vse, kar doživljata *(»Pa tudi če mi nima nič za nazaj odgovoriti, samo da imam neko osebo, ki je ta prisotna zaradi mene in da me posluša.« (G106))*. Povedali sta tudi, da bi želeli, da ju strokovnjak_inja **posluša**, ju **sprašuje po občutkih** *(»Da bi me poslušala, spraševala, kako se počutim, kaj doživljam.« (C124))* in jih hkrati tudi **normalizira** *(»Da mi daje sporočilo, da je okej, karkoli doživljam.« (C133))*.
Sogovornici se zdi pomembno tudi to, kako se strokovnjak_inja **odziva** na to, kar mlada oseba prinese v odnos, in to, kar doživlja *(»Da se zna lepo odzivati na to, kar pride z mene. Pa četudi je to samo jok, da reče, da je super, da dam to ven iz sebe, kakorkoli.« (C132))*.
Sogovornik je povedal, da bi si želel, da strokovnjak_inja že na začetku poskuša vzpostaviti **osebni stik**, saj bi se mu_ji tako lažje odprl.
Sogovornici sta omenili, da se jima zdi pomembno, da bi strokovnjak_inja **upošteval_a njune želje**, predvsem glede izbire pomoči ter tega, da mlada oseba sama postavi meje, do koder, kaj in o čem želi govoriti *(»Jaz bi rabila od nje takrat to, da bi mi dala vedeti, da lahko pridem k njej če želim in da če ne želim, ne rabim hoditi. Da bi mi res dala izbiro.« (A30))*.
Sogovornik pa je omenil, da bi si želel, da je strokovnjak_inja njemu **nepoznana oseba**, kar bi se mu tudi zdela prednost samega iskanja pomoči *(»Mogoče je prednost strokovnjaka tudi v tem, da se pogovarjaš z nekom, ki te ne pozna.« (D97))*.

4.4.3. Kako mislijo, da bi morale delovati službe

Sledila so vprašanja o tem, kako sogovornice in sogovornika mislijo, da bi morale delovati službe za podporo in pomoč mladim v procesu žalovanja. To in prejšnjo nadkategorijo sem ločila, saj so v prvi vprašani govorili o tem, kaj bi si oni želeli zase v odnosu s strokovnjakom_injo, pri drugi pa so govorili na splošno, iz lastnih izkušenj, kako mislijo, da bi bilo dobro, da službe delujejo, da bi lahko kar najbolje zagotovile ustrezno podporo in pomoč mladim.
Nekaj jih je omenilo, da bi morale službe delovati na **principu pogovorov**. Predvsem, da bi strokovnjak_inja nudil_a tako prostor za pogovor o občutkih kot tudi koristne in uporabne nasvete glede tega, kako naprej *(»Mogoče kakšne nasvete za naprej, kako se lažje soočiti s tem.« (H56))*. Da bi to bilo mogoče, bi morale službe delovati tako, da bi nudile **varen prostor**, kjer bi bil tak pogovor mogoč. Vprašanim se zdi pomembno, da ima posameznik_ca zagotovljen občutek varnosti in sprejetosti *(»Predpogoj je seveda, da se tam počuti varnega in sprejetega in da strokovnjaku zaupa.« (A136))*, da se zaveda, da ima nekoga, ki je tam zanj_o in da se tej osebi lahko odpre in ji pove, kar želi.

Nekaj vprašanih je omenilo, da se jim zdi pomembno, da službe delujejo tako, da **individualno pristopajo** k mladim osebam. Strokovnjak_inja torej najprej spozna mladostnika_co in mu_ji v procesu pomoči nudi to, kar on_a potrebuje in si želi *(»Nek individualen pristop, da vidiš, kaj nekdo potrebuje, in mu to tudi nudiš.« (H59)).*
Večina sogovornic in sogovornik so povedali, da bi se jim zdelo smiselno, da bi se mladi vključili v **skupine za samopomoč**, ki se ukvarjajo s tematiko smrti starša. Zdi se jim, da je to lahko mladim zelo v pomoč, saj lahko tako podelijo svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo *(»Se mi zdi, da bi tudi te skupine za samopomoč bile lahko zelo v pomoč, saj lahko tam deliš izkušnjo z nekom, ki je doživel isto ali podobno stvar.« (G114)),* hkrati pa se lahko prek tega normalizirajo občutki, ki jih oseba doživlja. Ena izmed sogovornic pove, da bi se ji takšna pomoč zdela zelo smiselna, da pa je pomembno, da se mladostnike in mladostnice privabi na tak način, da bo njim blizu *(»Zdi se mi, da če jih znaš dobiti, da jim to na takšen način predstaviš, da je njim blizu, bi bilo zagotovo okej.« (C135))*. O tem govori tudi nekaj drugih sogovornic, ki so mnenja, da mora biti vsaka pomoč mladim **predstavljena na tak način, da mlado osebo pritegne**. Sogovornica je povedala, da bi se za pomoč zagotovo prej odločila, če bi to podprl tudi njen oče *(»Pa recimo pri meni, če bi ati podprl to, da grem v Hospic, bi verjetno šla. Mi to ne bi bilo tako tuje. To je čisto drugače, kot pa če ti nek strokovnjak predlaga, da greš nekam.« (A130)).*
Sogovornica je mnenja, da je **odgovornost strokovnjaka_inje, da stopi v stik z mladostnikom_co**. Mladi namreč ne bodo sami od sebe poiskali pomoči, da to niti ni njihova odgovornost *(»Da mi kot strokovnjaki stopimo v stik, ker ni odgovornost mladih, da naredijo to. To so še mladi ljudje, s polno enih misli in občutkov, za katere ne vejo, kaj so in kaj z njimi.« (C146)).* Najbolje bi se ji zdelo, da strokovnjak_inja stopi v stik z mlado osebo preko elektronske pošte, saj bi bilo osebno lahko preveč vsiljivo. Poudari, da je naša naloga, da mlado osebo povabimo na pogovor, hkrati pa ji damo vedeti, da je njena odločitev, ali bo prišla ali ne *(»Da res daš jasno vedeti, da boš zelo vesel, če pride k tebi, ampak le če to on želi, da je to njegova ali njena izbira.« (C145)).* Izpostavi tudi, da bi moralo biti v primeru smrti starša osebje v šoli veliko bolj organizirano, na primer, da bi se med seboj obveščali, če pride do česa takšnega *(»Recimo, da je že dolžnost razrednika, da o tem takoj obvesti svetovalno delavko, ona potem stopi v stik z otrokom, mladostnikom.« (C141)).*
Nekaj vprašanih je omenilo, da se jim zdi pomembno, da se **izbiro glede pomoči prepusti mladostniku_ci**. Pomoči se jim ne sme vsiljevati, je pa potrebno pomoč ponuditi, a brez pritiska *(»Pa nevsiljivo, da ga ne siliš v to, da ima možnost izbire.« (A137)).* Mlade je

potrebno **informirati** o tem, **kam se lahko obrnejo po pomoč** *(»Da se jim res pove, kakšne možnosti imajo in da je nekdo nekje, ki jim lahko pomaga.« (B149)).*
Sogovornica je dodala tudi, da bi bilo potrebno ljudi, tako mlade kot tudi strokovnjake_inje, **izobraževati o tematiki smrti starša**. Izobraževanja bi lahko potekala na šolah, v okviru različnih delavnic *(»Pa recimo po šolah, da se ima kakšne delavnice na to temo. Predvsem v srednjih šolah, ko se že malo bolje razume.« (A131)).*
Nekaj sogovornic je omenilo tudi, da se jim bi zdelo smiselno, da se v proces pomoči **vključi vso družino**. Smrt starša namreč prizadene vse člane družine in vsi potrebujejo podporo. Sogovornica je povedala, da bi si tako veliko več upala povedati in bi imela prostor, kjer bi vsak lahko prišel do besede *(»Jaz bi si recimo tam veliko več upala povedati, ker doma se mi zdi, da sem takoj napadena in da ne pridem do besede.« (E128)), (»Bi potrebovala nekoga, ki bi dal prostor, da vsak lahko kaj pove, da bi prišla do besede.« (E129)).* Druga sogovornica je mnenja, da bi danes lahko imela z mamo čisto drugačen odnos, če bi šli skupaj na pogovor. *(»Recimo, če bi midve z mamo šli skupaj na pogovor, bi mogoče imeli danes čisto drugačen odnos. Bi lahko bilo za obe veliko lažje. Je bilo veliko materiala za predelati in bi res prav prišla kakšna pomoč.« (C151)).*

4.4.4. Prepoznavnost služb med mladimi

Nazadnje so sledila še vprašanja glede tega, ali se sogovornicam in sogovornikoma zdi, da so službe za podporo in pomoč med mladimi dobro prepoznane. Vsi se strinjajo, da je **prepoznavnost slaba** in da bi bilo potrebno na tem področju nekaj narediti. Nekaj jih je povedalo, da osebno ne poznajo služb in da v primeru, če bi pomoč potrebovali, ne bi vedeli, kam se lahko obrnejo *(»Jaz recimo zdajle ne bi vedela, kam se naj obrnem ali pa pokličem, če bi bila v kakšni krizi.« (G122)).* Ena izmed sogovornic je izpostavila to, da v manjših mestih službe niso dobro prepoznane in da je tam pomoč še vedno stigmatizirana *(»Pri nas na vasi je pa to bolj tako, da četudi bi slučajno pomislila, da bi šla nekam na kakšen pogovor, bi bili vsi tako, ja kaj, zakaj pa to.« (E112)).*
Ko sem jih vprašala, kako mislijo, da bi službe lahko naredili bolj prepoznavne, so odgovorili, da bi bilo dobro, da bi se informiranje organiziralo že na osnovnih in srednjih šolah, saj se tam mladi vsakodnevno nahajajo *(»To bi mogoče lahko spremenili z boljšim informiranjem po osnovnih in srednjih šolah.« (F66)).* Pomoč bi lahko naredili bolj javno, in sicer z obešanjem plakatov, deljenjem letakov in nudenjem telefonskih številk *(»To je treba bolj javno narediti, da mladi vedo, kam se lahko obrnejo. Z raznimi plakati, letaki, številkami in tako.« (G113)).*

5. RAZPRAVA

Razpravo bom, tako kot rezultate, zapisala po štirih glavnih temah, ki sem jih imela. Teme, ki sem jih raziskovala, so bile proces žalovanja v času mladosti in potrebe mladostnika_ce v odnosu s staršem, okolico, strokovnjaki in strokovnjakinjami.

Pri prvi temi so se vprašanja nanašala na to, kakšno izkušnjo imajo sogovornice in sogovornika s procesom žalovanja v času mladosti. Med raziskavo sem ugotovila, da je o smrti starša in o tem, kaj to za njih pomeni, večina vprašanih imela že izoblikovano predstavo, vsi so se zavedali, da je to nekaj dokončnega in da starša ne bodo nikoli več videli. Tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 64) pravita, da mladostniki, starejši od trinajst let, smrt razumejo kot nekaj dokončnega in neizogibnega, kot nekaj, kar bo zagotovo doletelo tudi njih. Pravita, da žalovanje po tej starosti postaja vedno bolj podobno žalovanju odraslih. Ena izmed sogovornic pa je bila v času smrti mame stara 12 let in pol in v pogovoru z njo sem ugotovila, da pri tej starosti ni zares vedela, kaj to zanjo pomeni. Pripovedovala je o tem, da ni vedela, kaj se dogaja, tudi ko je jokala, ni vedela, zakaj točno joka, bila je jezna na mamo, ker zaradi njene smrti niso mogli na smučanje. Iz tega lahko sklepam, da njena predstava o smrti v tem času še ni bila popolnoma izoblikovana. To potrdi tudi sama s tem, ko pove, da je morala skozi proces žalovanja še enkrat v srednji šoli, saj je takrat na smrt mame gledala čisto drugače. Na podlagi tega lahko sklepam, da je starost v času smrti pomemben dejavnik, ki vpliva na to, kako bo oseba smrt sprejela in se z njo soočala.

Ljudje so se na smrt starša odzvali različno. Pojavljal se je šok, pri eni izmed sogovornic tak, da ni zmogla potočiti nobene solze in je do tega prišlo šele kasneje, medtem ko so se drugi na smrt odzvali z jokom. Sogovornice in sogovornika so omenjali tudi občutke praznine in globoke žalosti. Pojavljale so se misli o tem, kaj to pomeni za njih, da to ne more biti res in kako bodo zdaj naprej. Na to, kakšna bo reakcija na smrt starša, vpliva tudi dejavnik, ali je bila smrt pričakovana ali ne. O tem govori tudi Worden (1996: 77), ki pravi, da način smrti bližnje osebe v veliki meri določa mladostnikov_čin proces žalovanja. Pri večini sogovornic in pri sogovornikih je starš umrl nepričakovano. Povedali so, da so se zaradi tega še težje soočili s smrtjo, saj se moraš nenadoma navaditi, da starša ni več ob tebi. Walsh in McGoldrick (1991: 13) pravita, da se v primeru nepričakovane smrti tako mladostnik kot vsa družina nimajo čas pripraviti na izgubo, se posloviti in razrešiti sporov in morebitnih zamer.

O tem govori tudi sogovornica, ki se je pred smrtjo mame z njo skregala. Povedala je, da jo je to med procesom žalovanja bremenilo in se je počutila krivo.
Worden (1996: 18–20) navaja pogoste prve reakcije mladostnika_ce, ki je nepričakovano izgubil_a starša. Med njimi omenja občutke šoka, omame, zanikanja dogodka. Nekateri sogovorniki so si smrt starša zanikali do te mere, da so bili prepričani, da gre za šalo. O tem govori tudi sogovornica, ki pravi, da je šele na pogrebu, ko je videla njegovo ime na grobu, zares dojela, da je njen oče mrtev. Do takrat si je njegovo smrt e vedno poskušala zanikati in je upala, da je vse to le pomota. Sogovornica, ki je smrt starša pričakovala dlje časa, je povedala, da je hvaležna za leta, ki jih je preživela z njim, in za to, da se je na nek način v tem času lahko na očetovo smrt pripravila. Vseeno pa prizna, da se, dokler oče ni umrl, ni zavedala, da se bo to zares zgodilo. Kljub temu je ob smrti očeta čutila olajšanje, saj je bilo njegovo zdravje vedno slabše in je hudo trpel. Ob njegovi smrti si je tako lahko oddahnila. Worden (1996: 18–20) doda, da so občutki olajšanja, ki jih mladi ob smrti po dolgotrajni bolezni občutijo, zelo pogosti.

Sogovornice in sogovornika so v procesu žalovanja doživljali različna čustva. Veliko jih je spregovorilo o jezi, ki je bila usmerjena na svet, boga, v enem primeru tudi na umrlega starša. Govorili so o občutkih žalosti, o joku in o občutkih praznine, ko umrlega starša ni bilo več. Med pogovori sem izvedela, da so doživljali veliko različnih čustev, nekatera so že poznali, z nekaterimi so se soočali prvič, predvsem so to bili občutki praznine in izgube. Ker je bila tovrstna izkušnja za njih nekaj novega, niso povsem natančno vedeli, kako se soočati z njo. Tega so se lotevali na različne načine, predvsem s preusmerjanjem pozornosti stran od smrti starša, poskušali so se izogniti razmišljanju o tem ali pa so se s smrtjo nekako sprijaznili. Ena izmed sogovornic se s svojimi čustvi ni zmogla soočiti, zaradi česar je vse občutke potlačila do te mere, da so ljudje okoli nje mislili, da smrt očeta na njej ni pustila nobenih posledic. Juvanc (2013: 31) pravi, da do tega, da mladostnik oziroma mladostnica potlači svoja čustva, pogosto pride, kadar v svoji okolici nima podpore, osebe, s katero bi se lahko pogovarjal_a in z njo govoril_a o svojih čustvih. Mlada oseba vse, kar doživlja, začne potiskati v notranjost in s tem beži pred svojimi občutki. Ob tem lahko doživlja ogromno stisko, ki je navzven pogosto prikrita in težko opazna.

Spremembam v čustvovanju so pri sogovornicah in sogovornikih sledile tudi spremembe v vedenju. Večinoma so vprašani povedali, da jih je izkušnja smrti starša naredila močnejše, da so zaradi tega hitreje odrasli in začeli skrbeti sami zase. Pojavila se je tudi druga sprememba,

ko se sogovornica po smrti očeta ni več znala vključiti med vrstnike in se je v šoli izogibala stika z njimi. Worden (1996: 30–31) pravi, da mlada oseba ob vrnitvi v šolo po smrti starša pogosto ne ve, kaj na pričakuje. Ne ve, kako se bodo vrstniki in zaposleni do nje obnašali, kaj bodo rekli, ali bodo mogoče rekli kaj neprimernega in kako naj se ona odzove na vse to. Strah jo je lahko, da bi prišlo do tega, da bo sredi pouka planila v jok. Vsa ta razmišljanja in občutki dodatno bremenijo proces žalovanja in posledično lahko pride do tega, da oseba ne želi več hoditi v šolo.
Pri drugi sogovornici se je po smrti očeta pojavil velik strah pred tem, da bi zbolela in umrla. Iz njene pripovedi je razvidno, da se je strah razvil iz tega, da nikoli ni zares pričakovala, da njen oče lahko umre. Ko je umrl, se je začela spraševati, zakaj ne bi tudi ona, kot on, zbolela in umrla. Če se je lahko zgodilo njemu, ki je bil močan, se bo zagotovo tudi njej.

Vprašanim je kar nekaj dejavnikov oteževalo proces žalovanja, hkrati pa je bilo tudi veliko takih dejavnikov, ki so omogočali, da so se lažje spopadli s preizkušnjo. Sogovornicam in sogovornikoma so veliko stisk povzročale skrbi po smrti starša, ki so se nanašale predvsem na to, kako bodo zdaj živeli naprej, kaj to pomeni za njih, težko se je bilo sprijazniti, da starša ne bodo nikoli več videli. Veliko stisko jim je povzročalo tudi smiljenje drugim ljudem. Ti so jim govorili, kako so ubogi, kako bodo zdaj naprej, da jim mora biti zelo težko in podobno. Prav vsi, brez izjeme, so povedali, da to ni prijeten občutek in da še dodatno obremeni samo situacijo. Iz njihovih pripovedi lahko sklepam, da so se zaradi smiljenja ljudem začeli smiliti še sami sebi, zaradi česar se jim je smrt starša zdela še bolj grozna in so imeli občutek, da se je njihovo življenje končalo.
Vprašani so omenili, da se jim je bilo težko pogovarjati o smrti starša, saj so ob tem doživljali močna čustva žalosti, hkrati pa nekateri dodajajo, da so se počutili bolje, ko jim je o smrti le uspelo spregovoriti. Pomagali so jim predvsem pogovori z družino in prijatelji.
Sogovornico je bremenilo tudi to, da je kasneje začela pozabljati, kako je mama izgledala. Počutila se je tudi krivo, da se je pred njeno smrtjo z njo skregala, zaradi česar je med žalovanjem občutila veliko krivdo in je bila jezna sama nase. O tem govori tudi Worden (1996: 66), ki pravi, da nerazrešeni prepiri in težave z umrlim pogosto otežujejo proces žalovanja. Oseba je preobremenjena z občutki krivde in izbruhi jeze, zaradi česar je žalovanje oteženo in lahko traja dlje časa.
Dejavnik, ki je oteževal proces žalovanja dvema sogovornicama, je bil ta, da sta šele po smrti izvedeli, kako resna je bila očetova bolezen. Ena izmed njiju je povedala, da ji je mama šele po sedmih letih priznala, da je bila očetova prognoza že na začetku zelo slaba. Prepričana je,

da bi lažje šla skozi proces žalovanja, če bi to vedela takoj po smrti. Strinjam se z njo, da so informacije glede smrti starša ali katere druge pomembne osebe lahko odločilen dejavnik, kako bo potekal proces žalovanja. Če ima oseba resnične informacije o smrti, lahko lažje razume, zakaj se je to zgodilo, in se med procesom ne obremenjuje z vprašanji, kot so, zakaj je nekdo umrl in kako je prišlo do tega. Tudi Dodič (2016: 18) je mnenja, da morajo biti informacije o smrti starša stvarne in hkrati starosti primerne. Pomembno je, da smo z mladostnikom_co iskreni, mu_ji povemo resnične razloge, zakaj je do smrti starša prišlo, ter mu_ji nudimo prostor za vsa vprašanja, ki jih bo glede smrti imel_a.

Vprašani so omenjali tudi pomanjkanje miru in občutke osamljenosti. Ves čas so bili v središču pozornosti, ljudje so jih spraševali, kako so, kar je bilo zanje naporno, saj jim je bilo težko govoriti o smrti starša.

Težki so bili tudi prvi prazniki in pomembni dogodki brez starša. Otoničar (2015: 46) pravi, da so posebni dnevi, kot so rojstni dnevi, materinski dan, dan spomina na mrtve, lahko zelo težki za žalujočega. Zdi se ji smiselno, da se mlado osebo na ta dan vnaprej pripravi in skupaj z njo načrtuje, kako bodo preživeli takšen dan. Avtorici se zdi pomembno, da se umrlo osebo ohranja v spominu. O tem govori tudi ena izmed sogovornic, ki pove, da imajo v družini vsako leto na mamin rojstni dan svečano kosilo in njeno sliko na mizi. Pravi, da se ji zdi pomembno, da jo še vedno ohranjajo v svojem življenju. Pri tem dodaja, da ji je bilo prav zaradi tega v procesu žalovanja veliko lažje, saj je na nek način mama še vedno bila prisotna v njenem življenju. Tudi meni se zdi pomembno, da na različne načine umrlega ohranjamo v svojem življenju in se ga spominjamo. Zavedanje, da umrlega ni treba kar izbrisati iz življenja in da je v redu, če se ga spominjamo, lahko po mojem mnenju pozitivno vpliva na proces žalovanja.

Na vprašanje o tem, kaj vse je še lajšalo proces žalovanja, je veliko oseb odgovorilo, da jim je bilo lažje zaradi pozitivnega razmišljanja. To se je nanašalo predvsem na misli, da čas celi rane in da bo sčasoma lažje ter da glede smrti starša ne morejo spremeniti ničesar, preostane jim samo to, da se s tem soočijo. Zdi se mi, da je to zelo dober način soočanja s smrtjo, saj tako na nek način ne pustiš žalosti in žalovanju, da te popolnoma preplavi, temveč se s situacijo soočiš, ne razmišljaš o tem, kako bi bilo lahko drugače, kaj vse bi lahko naredil, da do smrti starša ne bi prišlo.

Sogovornici, ki prihaja iz verne družine, je v procesu žalovanja pomagala tudi vera. Pravi, da je zaradi tega drugače gledala na smrt. Weinstein (2008: 11) piše, da je religija lahko pomemben vir moči med žalovanjem, in sicer v smislu lajšanja stiske zaradi vere in zaupanja v boga, da je nekje razlog, zakaj se je to moralo zgoditi.

Nekaj sogovornic je spregovorilo tudi o pogrebu in o tem, kako jim je udeležba na pogrebu lajšala proces žalovanja. Sogovornica, ki je bila ob smrti mame stara šele 12 let, je povedala, kako pomembno se ji zdi, da jo je družina vključila v pogreb in kako ji je zaradi tega bilo lažje. Povedala je, da se je v času, ko so potekale priprave na pogreb, lahko poslovila od mame, kar je zagotovo pozitivno vplivalo na njen proces žalovanja. Med pogovorom je omenila tudi to, da se ji zdi pomembno, da starši otrok ne odrivajo stran od pogreba, temveč naj se jih vključi v celoten proces. O tem, da je otroka smiselno vključiti v pogreb, govori Babič (2013: 43), ki pravi, da mlado osebo pogreb lahko vznemiri in pri njej sproži različne reakcije, vendar pa se dolgoročno ponavadi vedno izkaže, da prisotnost na pogrebu in s tem možnost slovesa od bližnje osebe lajša proces žalovanja. Pravi, da takšen ritual blaži in pomirja težke situacije. Grollman (1995: 16) priporoča, da starši otroke oziroma mladostnike_ce informirajo o tem, kaj lahko od pogreba pričakujejo, kaj se bo dogajalo, kako bo izgledalo. Tako jih lahko pripravijo, da pogreb zanje ne bo tako zelo stresen. Miller (2000: 54) doda še, da je pomembno tudi to, da mladim damo možnost, da se sami odločijo, ali želijo biti prisotni na pogrebu ali ne, ter na kakšen način želijo biti vključeni. Druga sogovornica je povedala, da je po pogrebu čutila olajšanje, saj je končno vedela, kje njen oče je in kam lahko gre, da bo blizu njega. Tako je vsakodnevno obiskovala grob, kjer se je z njim pogovarjala in s tem ji je bilo lažje.

Sogovornice in sogovornika govorijo tudi o tem, da so jim lajšale proces žalovanja dejavnosti, s katerimi so se lahko zamotili. Omenijo študentsko delo, učenje in druženje s prijatelji. Prav druženje s prijatelji se je vsem zdelo zelo pomembno in vsi so priznali, da jim je pomagalo. V tem času so namreč lahko pozabili, kaj se je zgodilo, so se malo umaknili stran od kaosa in težkih tem. Pomembno se mi zdi, da imaš v svojem življenju nekoga, v družbi katerega lahko pozabiš na to, kaj se dogaja, in se sprostiš. Med pogovori sem izvedela, da je to res zelo pozitiven dejavnik in da je prav vsem pomagal v procesu žalovanja.

Vprašani pa so si v procesu žalovanja na različne načine pomagali tudi sami. Dve sogovornici sta omenili, da jima je proces žalovanja lajšalo pisanje. Zapisovali sta svoje občutke in doživljanja, kar jima je pomagalo dati ven vse, kar sta čutili. Atkin in drugi (2000: 8) pravijo, da prav pisanje lahko pri mladostnikih in mladostnicah vzbuja občutke olajšanja, manjša stres, s pomočjo pisanja se razbremenijo in umirijo. Menim, da je uporaba te tehnike še posebej pomembna, kadar oseba ob sebi nima nikogar, komur bi lahko zaupala svoje občutke. Na ta način vseeno lahko iz sebe daš vse, kar občutiš, ne glede na to, ali imaš koga, ki te bo poslušal ali ne. Sogovornica omeni, da je bilo pisanje zanjo edini možni način soočanja s to temo, saj govoriti o njej ni zmogla.

Zanimiv mi je bil tudi odgovor sogovornice, ki je na vprašanje, ali je žalovanje že zaključeno, odgovorila, da verjetno nikoli ne bo. Med prebiranjem literature sem zasledila več avtorjev, ki proces žalovanja razvrščajo v več faz in predvidevajo, da se na neki točki žalovanje zaključi. Tudi ostale sogovornice in sogovornika so se strinjali, da je proces žalovanja že zaključen. Ob tem se mi postavlja vprašanje, ali res kdaj zaključimo s procesom žalovanja ali je to vseživljenjski proces. Izgubo bližnje osebe zagotovo na neki točki sprejmemo in se navadimo z njo živeti, kolikor je le mogoče. Zdi pa se mi, da vseeno razmišljamo o tem, da bi radi, da je oseba še vedno z nami, in predvsem ob za nas pomembnih življenjskih dogodkih težko sprejmemo, da je ni.

Na vprašanje, kakšno podporo in pomoč so imeli v odnosu s staršem, so vprašani odgovarjali različno. Starši so podporo nudili predvsem prek pogovora, dajanja opore in prepoznavanja potreb. Večina sogovornic in sogovornika so vse, kar so potrebovali dobili od svoje družine. Ta podatek me je presenetil, saj nisem pričakovala, da se o tej temi v družinah tako odprto pogovarja in da so starši, glede na to, da so tudi oni doživeli izgubo, zmožni nuditi toliko opore svojim otrokom. O tem govori tudi Granot (2005: 84–85), ki pravi, da je starš po smrti partnerja močno prizadet in da lahko pride do tega, da za nekaj časa pozabi na svojo starševsko vlogo, saj je prezaposlen s svojimi stiskami. Ravno zaradi tega sem pričakovala, da vprašani potrebne podpore niso dobili doma. To pa se je zgodilo samo v enem primeru, in sicer pri sogovornici, ki je povedala, da med procesom žalovanja ni imela nobene podpore s strani mame. Po njenem mnenju je do tega prišlo zato, ker mama tega ni zmogla, saj je imela preveč svojih težav. Podobne odgovore sem pričakovala od vseh vprašanih, dobila pa sem ga samo od nje. Ob tem razmišljam, da sem podcenjevala starše in njihovo moč in pripravljenost pomagati svojim otrokom. Zdi se mi pomembno in pozitivno za mladostnike_ce, če dobijo ustrezno podporo od svojih bližnjih, pa naj bo to družina, prijatelji oziroma drugi ljudje, ki so v tistem času prisotni v njihovem življenju.

Ob tem naj se navežem na dejstvo, da večina sogovornikov ni imela nobenega stika s strokovnjaki_njami. Ko sem jih vprašala, zakaj je temu bilo tako, jih je večina odgovorila, da so vso podporo dobili doma. Vnaprej sem pričakovala, da stika v večini primerov ni bilo, sem bila pa, tako kot zgoraj, presenečena nad razlogom. O tem govori tudi Bambič (2011: 44), ki je mnenja, da se ljudje ponavadi odločajo za iskanje pomoči in opore pri svojih bližnjih ter da

je to pogosto prva in tudi edina oblika pomoči, ki se je poslužujejo. Kadar ima oseba dovolj podpore v okolju, se redko odloči za iskanje pomoči pri strokovnjakih_njah.

Na vprašanje, kaj bi od starša še potrebovali, sta odgovorili samo dve sogovornici, ki nista imeli želene opore. Povedali sta, da bi potrebovali možnost in prostor za pogovor, kjer bi lahko ubesedili vse, kar sta doživljali in čutili. Tako bi imeli priložnost govoriti z nekom, ki doživlja podobno kot onidve. To bi hkrati tudi normaliziralo občutke, zaradi česar bi se počutili bolje in manj osamljeni. Tisto, kar bi najbolj potrebovali v odnosu s staršem, je bila možnost pogovora. Tudi meni se zdi pomembno, da ima človek doma tako podporo, da lahko govori o težkih temah. Zagotovo ti je tako vsaj malo lažje, saj se ne počutiš sam s svojimi občutki, ob sebi imaš nekoga, ki lahko bolje razume, kako se počutiš. O tem govori tudi Van Praagh (2001: 156–157), ki je mnenja, da je pomembno in zaželeno, da se starši pogovarjajo s svojimi otroki o tem, kako se počutijo in kaj doživljajo, ter da jim pokažejo tudi svoja iskrena čustva in občutke. Pomembno je, da poskuša starš po svojih najboljših močeh nuditi otroku prostor za pogovor, s pomočjo katerega lahko ubesedi svoje strahove, skrbi in občutja. Tudi sama menim, da je pomembno, da starši poskušajo dati otroku občutek, da ni nič narobe s tem, kar doživlja, in da so takšni občutki popolnoma v redu, da jih doživljajo tudi oni. Tako se oseba počuti bolje in ji je lažje v procesu žalovanja, saj ve, da ni sama v tej težki situaciji. O tem govorita tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 67) ki pravita, da je pomembno, da starši dajo svojim otrokom vedeti, da je žalovanje normalen proces po smrti pomembne osebe, da traja različno dolgo, da so vsi občutki, ki jih doživljajo, v redu in da bodo sčasoma minili. S tem jih na nek način pomirijo in jim olajšajo razumevanje lastnega doživljanja, vedenja in čustvovanja.

Sogovornice in sogovornika so spregovorili tudi o tem, kakšen je bil odnos s preživelim staršem po smrti drugega starša. Večina oseb je priznala, da se je odnos spremenil na bolje, da so zdaj bolj povezani, bolj so si v oporo in da bolj cenijo skupne trenutke. Pri eni sogovornici pa se je odnos spremenil na slabše, saj čuti zamero do mame zaradi njene spremembe po očetovi smrti. Worden (1996: 40–41) govori o tem, da ima smrt starša pomemben vpliv na to, kakšen bo odnos mladostnika oziroma mladostnice s preživelim staršem. Pravi, da se v nekateri družinah vezi in odnosi okrepijo, v drugih pa lahko pride do tega, da starš postane tarča izbruhov jeze svojega otroka. Pri eni izmed sogovornic se je odnos z mamo po smrti očeta poslabšal, saj je mama do nje postala zelo zaščitniška, ves čas je nadzirala, kaj dela in kam hodi. Povedala je, da bi v tistem času potrebovala mir, česar pa ji mama ni dala. O tem

govorita tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 73), ki pravita, da po smrti v družini lahko začne starše pretirano skrbeti za otroke, kar pripelje do omejevanja in pretirane zaščite otrok. Nekaj vprašanih je mnenja, da so bili oni bolj v oporo staršem kot obratno.

Ko sem sogovornice in sogovornika vprašala, kaj bi potrebovali od ljudi v svojem življenju, je bilo veliko odgovorov vezanih na pogovor o smrti starša. Izražali so željo po tem, da bi imeli možnost, da spregovorijo o smrti, če bi to želeli. Skoraj vsi vprašani so oporo v obliki pogovorov dobili v svoji okolici , nekaj od zaposlenih v šolah, ki so jih obiskovali, drugi so o tej temi lahko govorili s svojimi prijatelji in partnerji. Prav podpora s strani šolskih delavcev lahko bistveno pripomore k lažjemu privajanju na smrt starša. Holland (2008: 415) je mnenja, da je šola lahko varen kraj za mlade, »druga družina«, kot jo poimenuje, saj v njej preživijo veliko svojega časa. Pomembno je, da delavci na šolah prepoznajo potrebe učencev_k in dijakov_inj, ki imajo izkušnjo smrti v družini, ter jim prisluhnejo, če so mladi o tem pripravljeni spregovoriti.
Iz pripovedi sem dobila občutek, da so prav vse sogovornice in sogovornika v svojem okolju dobili podporo in pomoč, ki so jo potrebovali. Sklepam, da je tudi to eden izmed razlogov, zakaj jih večina ni imela stika s strokovnjaki_njami. Podjed (2011: 51–52) pravi, da je podpora s strani okolice še posebej pomembna, kadar so starši preobremenjeni s svojo bolečino in ne zmorejo podpirati svojih otrok. Takrat lahko sorodniki, prijatelji ali drugi odrasli začasno prevzamejo nalogo komuniciranja z mladostnikom oziroma mladostnico in tako pomembno prispevajo k lajšanju procesa žalovanja mlade osebe.

Zelo pomembna se mi zdi tudi ena izmed izjav sogovornice, in sicer, da od okolice oziroma družbe potrebuje to, da tema smrti ne bi bila več tabu. Pravi, da se ji zdi nesmiselno, da se o tem ne pogovarja in da se pričakuje, da gre oseba sama skozi proces žalovanja, da se pričakuje, da se v določenem času oseba sprijazni s smrtjo bližnje osebe in gre z življenjem naprej, kot da se ni zgodilo nič. Ravno zaradi tega se ljudje v takšnih situacijah počutijo same in potrebujejo toliko časa, da sprejmejo izgubo. O tem govori tudi Kessler (2000: 112), ki pravi, da je smrt v zahodni družbi še vedno tabu tema, kljub temu da je vseprisotna v našem življenju. Pravi, da je ena izmed značilnosti sodobne družbe in sodobnega človeka izogibanje stiku z umirajočim in smrtjo, s čimer se popolnoma strinjam. Zdi se mi, da že od malih nog dobimo predstavo, da sta smrt in umiranje nekaj groznega in da se je temu potrebno izogibati. O tem se, vsaj po mojih izkušnjah, ne govori v osnovnih in srednjih šolah, te teme se popolnoma izogibajo. Mislim, da tudi doma starši z otroki ne govorijo o tej temi, če to res ni

nujno potrebno. Ko otrok ali mladostnik_ca izgubi bližnjo osebo, je nenadoma postavljen_a pred situacijo, o kateri najverjetneje ne ve veliko, ne ve, kako se z njo soočati in kaj to sploh pomeni zanj_o. Če že od svojih staršev ne dobimo vednosti in občutka, da je smrt tema, o kateri se lahko govori, potem se bomo verjetno tudi kasneje v življenju izogibali tej temi, saj ima strašen prizvok. Selan (2007: 26) je mnenja, da zmore družina, kadar so družinski odnosi zgrajeni na temeljih jasne in odprte komunikacije, spregovoriti tudi o tako tabuizirani temi, kot je smrt. Strinjam se s sogovornico, da bi bilo potrebno že v osnovi spremeniti mišljenje o smrti in o njej govoriti čim več, da bi se zavedali, da v primeru smrti bližnjega ni treba s svojo žalostjo in ostalimi občutki ostati sam.

Kot že omenjeno, večina vprašanih stika s strokovnjaki_njami ni imela. Razlog je bila zadostna podpora s strani družine in okolice. Vsi vprašani pa se strinjajo, da bi brez te podpore pomoč poiskali, saj bi jo verjetno potrebovali. Korošec (2007: 17) pravi, da včasih človek žalovanja ne more uspešno zaključiti, saj izgube ne more sprejeti in se z njo soočiti. To se lahko kaže v različnih načinih vedenja, na primer tako, da oseba razvije enake bolezenske znake, kot jih je imel umrli, in se boji lastne smrti. Lahko pride tudi do tega, da oseba kronično žaluje in se ne želi, niti ne zmore, vrniti v običajne vsakodnevne aktivnosti. V takšnih primerih je pogosto potrebna strokovna pomoč.
Vprašani so povedali, da se jim ni zdelo, da pomoč potrebujejo, saj so se sami znali soočati s svojimi občutki in iti skozi proces žalovanja. Nekaj sogovornic je omenilo tudi, da jim pomoči ni ponudil nihče. Samo ena izmed njih je povedala, da bi se za možnost ponujene pomoči odločila, saj je imela željo in potrebo po tem, da govori o smrti očeta.
Samo dve sogovornici sta imeli stik s strokovnjakinjo. Ena izmed njiju je imela slabo izkušnjo s socialno delavko na osnovni šoli. Povedala je, da je socialna delavka govorila z njenim razredom in jim rekla, da jo morajo sošolke in sošolci nujno spraševati o smrti mame, saj mora o tem spregovoriti. Dodala je tudi, da jo je socialna delavka silila, naj se vključi v program Hospic, čeprav ona tega ni želela. Ni je vprašala, kaj potrebuje in želi, ravno nasprotno, želela ji je vsiliti svoje prepričanje glede tega, kaj misli, da je dobro zanjo. Tak način ravnanja se mi ne zdi korekten, saj sogovornica z njene strani ni dobila nobene opore, le še težje ji je bilo. Ravno takemu načinu dela se v socialnem delu izogibamo. Delati moramo na tak način, da ljudem nudimo podporo, kot jo oni želijo in potrebujejo. Ravnati moramo iz drže nevedočega ter pustiti osebam možnost izbire. Le na tak način jim zares lahko pomagamo in jim nudimo takšno pomoč, kot jo potrebujejo.

Pri vprašanju, kaj bi ljudje potrebovali od strokovnjaka_inje, so se vsi odgovori navezovali na prostor za pogovor, kjer lahko govoriš o vsem, čemer želiš. Tako bi mladi ob sebi imeli nekoga, ki bi jih poslušal, jih spraševal po občutkih ter jih tudi normaliziral. Potreba po pogovoru se je pokazala prav v vseh treh temah, v odnosu s staršem, okolico in strokovnjaki_njami. Iz tega lahko sklepam, kako zares pomemben je pogovor in koliko dobrega lahko prinese posamezniku_ci. V pogovoru lahko oseba izrazi svoja občutja in doživljanja ter se s tem olajša in se na nek način razbremeni. Zato se mi zdi pomembno, da se ljudem s kakršno koli izkušnjo nudi možnost pogovora, če se seveda njim to zdi smiselno in si tega želijo.

Sogovornice in sogovornika so spregovorili tudi o tem, kako bi po njihovem mnenju morale delovati službe za podporo in pomoč mladim v procesu žalovanja. Pomembno se jim zdi, da strokovnjak_inja individualno vstopa v odnose in da način dela prilagaja vsakemu_i posamezniku_ci posebej. Tudi meni se to zdi zelo pomembno, saj se na tak način lahko še bolj približamo osebi in zares vzpostavimo varen prostor, kjer se bo lahko delalo na reševanju stisk in težav. Čačinovič Vogrinčič in ostali (2005: 15) govorijo o konceptu izvirnega delovnega projekta pomoči, ki je sestavni del vsakega delovnega odnosa. Velik pomen nosi beseda izvirni, saj prav z njo sporočajo, da je pomoč treba vsakič na novo oblikovati za vsakega_o uporabnika_co posebej. Na tak način je projekt pomoči ustvarjen res samo zanj_o, kar lahko ogromno pripomore k reševanju stisk, saj se v procesu ravna tako, kot oseba zares potrebuje in si želi.
Vprašani so omenjali tudi skupine za samopomoč in kako lahko te pozitivno vplivajo na posameznika_co. Zdi se jim pomembno imeti ob sebi nekoga s podobno izkušnjo, ki posledično bolje in lažje razume, kako se počutiš in kaj doživljaš. Tudi meni se zdi smiselno, da se mlada oseba, če seveda želi in to potrebuje, vključi v skupino, kjer lahko o svoji izkušnji govori z ljudmi, ki so prestali podobno. Kljub temu je ena izmed sogovornic mnenja, da četudi ima nekdo podobno izkušnjo kot ti, vseeno ne ve, kaj doživljaš in kako se počutiš. Bolj pomembno je, kako se oseba, ki jo imaš ob sebi, odziva na tvojo situacijo, kot pa to, da ima podobno izkušnjo kot ti. S sogovornico se v tem popolnoma strinjam. Verjetno ti je lahko lažje, če imaš ob sebi nekoga s podobno izkušnjo, a če se ta oseba ne zna odzivati na to, kar mu poveš, potem podobnost izkušenj ne predstavlja velikega pomena. Pomembno je, da ne glede na življenjske izkušnje v dani situaciji daš osebi vedeti, da si tam zanjo in da se lahko obrne nate po pomoč, če bo to potrebovala, četudi ne veš, kaj doživlja, kako se je najbolje odzvati in kaj narediti.

Ena izmed sogovornic meni, da je naloga strokovnjaka_inje, da stopi v stik z mladostnikom_co. Pravi, da to ni naloga mlade osebe, sploh ne v tako težkem obdobju, ko je čustvovanje in doživljanje še bolj intenzivno, kot je navadno v času pubertete. Mislim, da je to ena izmed stvari, ki se mi je med pogovori najbolj vtisnila v spomin. Tako kot sogovornici, se tudi meni zdi pomembno, da mladi osebi ne naložimo še tega bremena in da naredimo mi tisti prvi korak. Še posebej v primerih, ko posameznik_ca mogoče nima poguma, da bi to naredil_a sam_a. Hkrati je pomembno, da po tem prvem koraku strokovnjak_inja odločitev glede pomoči in njenega sprejetja prepusti posamezniku_ci. Če nekdo ne želi pomoči in ga mi silimo v to, lahko naredimo več škode kot koristi. Zato je pomembno, da v sodelovanje v procesih pomoči posameznik_ca privoli sam_a. O tem govorijo tudi Čačinovič Vogrinčič in ostali (2005: 9), ki pravijo, da je že na začetku vstopanja v delovni odnos pomembno, da strokovnjak_inja pridobi soglasje vseh udeleženih za sodelovanje.

Vprašanim se zdi smiselno tudi informiranje o tej temi, kar gre z roko v roki s prej zapisanim, da bi bilo potrebno zmanjšati tabu, ki ga nosi ta tema. Sogovornica je spregovorila o tem, da bi bilo o tematiki smrti potrebno imeti predavanja in razne delavnice že v osnovnih šolah, tako da se lahko otroci s temo smrti srečajo že v mlajših letih. Posledično se bodo kasneje v življenju lažje soočali z izgubami, ki jih bodo neizogibno doživeli. Sogovornica je omenila, da se ji zdi pomembno, da se tudi strokovnjake_inje izobražuje o tej tematiki in zlasti o tem, kako ravnati, kadar prideš v stik z osebo, ki je doživela izgubo bližnje osebe. O tem govori tudi Podjed (2011: 56), ki pravi, da strokovnjaki_nje potrebujejo tako znanje o žalovanju otrok ter mladostnikov_c kot mnogo splošnih informacij s področja smrti in žalovanja, da lahko posamezniku_ci, ki je v stiski, nudijo ustrezno pomoč. Pomembna je tudi njihova lastna odprtost glede te teme in razumevanje, da vsak človek žaluje in se spoprijema z izgubo na svoj način.

Nekaj sogovornic je omenilo tudi, da se jim zdi smiselno, da se v primeru smrti v družini v proces pomoči vključi vso družino, saj so prav vsi člani družine na svoj način prizadeti in se soočajo z izgubo. Kadar umre starš, se namreč spremeni celotna struktura družine, spremenijo se vloge, prevzemajo se vloge umrlega, pride pa tudi do sprememb v odnosih. Pogosto lahko v tovrstnih kriznih situacijah pride do konfliktov v družini. V takšnih primerih se mi zdi smiselno, da se družina vključi v proces pomoči, ki ji bo omogočil lažje obvladovanje sprememb, ki se dogajajo.

Čisto na koncu bi rada omenila še, kaj so sogovornice in sogovornika povedali glede prepoznavnosti služb med mladimi. Večina vprašanih pravi, da služb ne pozna in da ne vejo,

kam bi se v kriznih situacijah lahko obrnili po pomoč. Ta informacija me je presenetila, a sem hkrati pričakovala tak odgovor. Glede na to, da živimo v modernem času, kjer smo ves čas obdani s televizijo, internetom in vsem ostalim, se mi zdi zanimivo, da ljudje ne vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč. Na drugi strani pa razmišljam, če mogoče informiranje ni izvedeno na način, ki bi mlade pritegnil, oziroma se ne pojavlja na takšnih mestih, kjer bi se mladi lahko srečali z informacijami. Vsi vprašani so vedeli, da obstajajo razni letaki, na katerih piše, kam se lahko obrnejo po pomoč, le redkokdo pa je te letake imel v rokah. Smiselno bi se mi zdelo, da se to informiranje prestavi tja, kjer bo mladim bolj dostopno in vidno, recimo na različne internetne strani, saj mladi ogromno svojega časa preživijo na internetu. Verjetno je tega dandanes vse več, a sklepam, da še vedno premalo, če ljudje še vedno ne vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč. Ena izmed sogovornic je izpostavila, da je v večjih mestih pomoč že bolj prepoznana in sprejeta, medtem ko je pri njej na vasi pomoč še vedno stigmatizirana, je nekaj, česar ljudje naj ne bi potrebovali, če pa se že odločijo za iskanje pomoči, mora biti z njimi nekaj hudo narobe. Zato bi bilo potrebno delati na tem, da se zmanjša stigmatiziranost pomoči v manjših krajih, morda prek različnih izobraževanj in tako, da se več govori o tej tematiki, da bo tovrstna pomoč postala bolj sprejeta in nekaj običajnega.

Za konec bi nekaj besed namenila še temu, kako je po mojem mnenju vzorec vprašanih vplival na rezultate diplomske naloge. Opazila nisem nobenih bistvenih razlik v odgovorih vprašanih, tako glede spola vprašanih kot tudi glede spola starša, ki je umrl. Zdi se mi, da so odgovori pri vseh bili podobni, kjer so se razlikovali, pa razlik ne bi povezala s spolom vprašanega ali spolom umrlega starša. Na podlagi tega sklepam, da je ne glede na to, ali ti umre mama ali oče, smrt starša enako huda in enako prizadene tvoje življenje na vseh področjih.

Opazila pa sem razliko med tem, ali ti je umrl starš, na katerega si bil bolj navezan, ali tisti, s katerim nisi imel tako dobrega in globokega odnosa. Ugotovila sem, da je izguba starša, s katerim so vprašani imeli boljši odnos, težja.

Dejavnik, ki se mi je zdel zelo pomemben in je izstopal, je bila starost posameznika v času smrti starša. Večina vprašanih je bila v času smrti starša stara nad 15 let, le ena sogovornica je bila stara 12 let. Med pogovorom z njo sem opazila, da je žalovanje pri njej potekalo nekoliko drugače. Glavna razlika, je bila ta, da je v najstniških letih morala iti skozi proces žalovanja še enkrat, kar se pri ostalih sogovornicah in sogovornikih ni zgodilo.

Glede na to, da pri vseh vprašanih od smrti starša ni minilo več kot deset let, so se vsi smrti in časa po njej spominjali dokaj dobro. Če bi od smrti preteklo dlje časa, sklepam, da bi bili

spomini slabši oziroma bi vprašani morda na izkušnjo gledali na drugačen način in posledično bi bili tudi rezultati diplome lahko popolnoma ali pa vsaj na določenih mestih drugačni. Poleg tega sem opravila intervjuje z osebami, ki so si kljub izkušnji smrti starša uspeli kar najbolje urediti življenje in po svojih najboljših močeh živijo s tem, kar se je zgodilo. Verjetno bi bili rezultati povsem drugačni, če bi intervju opravila z ljudmi, na katerih je to pustilo travmatične posledice, kot so na primer razne duševne bolezni, zasvojenosti in podobno.

6. SKLEPI

• Kako bo potekal proces žalovanja, je do neke mere odvisno od tega, ali oseba smrt starša pričakuje ali ne. Pri sogovornicah, ki so smrt očeta pričakovale, na podlagi odgovorov sklepam, da jim je bilo po smrti starša malo lažje, saj so se na smrt lahko na nek način že vnaprej pripravile in se poslovile od starša. Hkrati poudarjajo, da je ob dejanski smrti starša vseeno bil prisoten šok, saj do takrat niso pričakovale, da se bo to zares zgodilo.

• Pri osebah, ki smrti starša niso pričakovale, se je na začetku pojavljalo veliko vprašanj o tem, zakaj se je to zgodilo, kako bodo zdaj živeli naprej in kaj to za njih pomeni. Teh vprašanj pri sogovornicah, ki so smrt pričakovale, ni bilo, so se pa vseeno pojavljali občutki praznine, jok, žalost in šok.

• Na proces žalovanja vpliva tudi starost v času smrti starša. Sogovornica, ki je bila ob smrti starša stara 12 let, je v času pubertete morala še enkrat skozi proces žalovanja, saj v mlajših letih ni vedela, kaj to zanjo pomeni in kako se s tem soočati. Sogovornice in sogovornika, ki so bili ob smrti starša starejši (nad 15 let), te izkušnje niso imeli.

• Razlik v procesu žalovanja glede na spol vprašanega in glede na spol starša, ki je umrl, nisem zaznala. V vseh primerih so si bili odgovori med seboj podobni in proces žalovanja je potekal podobno.

• Pojavile so se razlike v odgovorih, če so bili vprašani bolj navezani na umrlega starša oziroma so z njimi imeli boljši in bolj globok odnos, kot pa s staršem, ki je še živ. Omenjali so, da je bilo po izgubi še težje, saj so poleg starša izgubili tudi zaveznika. Pri sogovornici, ki na starša ni bila navezana, saj z njim večino življenja ni imela stalnega stika, se je proces žalovanja precej razlikoval, predvsem z vidika, da je bila preizkušnja zanjo lažja in da se ji življenje ni toliko spremenilo kot ostalim.

• Na proces žalovanja vplivajo tudi informacije glede vzroka smrti starša. Vprašani, ki teh informacij niso imeli oziroma so šele čez nekaj časa izvedeli, zakaj in kako je prišlo do smrti starša, so odgovarjali, da bi jim bilo lažje, če bi že prej poznali resnične razloge za smrt. Pravijo, da bi jim bilo lažje v procesu žalovanja, saj se ne bi spraševali o tem, zakaj se je to zgodilo, kar je še dodatno bremenilo čas po smrti.

• Vprašani so, na vprašanja o tem, kaj jim je oteževalo proces žalovanja, govorili o podobnih dejavnikih. Omenjali so, da jim je bilo težje, ker so se smilili ljudem in ker niso imeli miru, kadar so o smrti morali govoriti z drugimi in kadar so razmišljali o umrlem staršu. Bremenilo jih je tudi obiskovanje groba, pomembni dogodki in prazniki brez starša ter občutki osamljenosti.

• Vprašanim je med procesom žalovanja predvsem pomagala pozitivna miselnost glede smrti starša in druženje s prijatelji oziroma druge dejavnosti (šport, študentsko delo), ki so jih zamotile in jim odvračale misli od tega, kar se je zgodilo, zaradi česar jim je bilo lažje. Vsi se strinjajo, da je slabše, če ostajaš doma in ves čas razmišljaš samo o smrti starša, saj te to posledično popolnoma okupira in ti je še težje.

• Ne glede na starost posameznika ob smrti starša je pomembno, da ima oseba možnost in izbiro glede vključenosti in udeležbe na pogrebu. Pogreb namreč predstavlja slovo od umrle osebe in udeležba na pogrebu lahko ravno zaradi tega lajša proces žalovanja.

• Večina vprašanih je potrebno podporo in pomoč dobila od staršev, svojih bližnjih in okolice. Hkrati povedo, da je prav takšna podpora najbolj pomembna in nujna v procesu žalovanja in da je to razlog, zakaj niso imeli potrebe po stiku s strokovnjaki_njami.

• Od staršev so vprašani dobivali podporo predvsem prek pogovora o smrti starša in z dajanjem opore, deljenjem občutkov, da jih imajo radi in da so tam zanje.

• Kjer potrebne podpore in pomoči v odnosu s staršem ni bilo, so sogovornice omenjale pomanjkanje pogovorov in možnosti, da ubesedijo svoje občutke, doživljanja in misli.

• Vprašani so oporo in pomoč dobivali tudi s strani svoje ožje in širše družine, prijateljev, partnerjev in zaposlenih v šolah, ki so jih v času smrti obiskovali. Podpora je bila predvsem v obliki pogovorov, druženja, nudenja opore in dajanja občutka, da so tam zanje, če bi kaj potrebovali.

• Vprašani izpostavijo potrebo po tem, da jih ljudje po smrti starša ne bi doživljali drugače, saj to še dodatno otežuje proces žalovanja.

• Vprašani izrazijo potrebo po tem, da imajo možnost govoriti o smrti starša in da je hkrati to njihova izbira ter da sami določajo meje, do koder in o čem želijo, da pogovor poteka.
• Za lažji proces žalovanja je potrebno detabuiziranje smrti. Nujno je več govoriti o tem, o samem procesu žalovanja in o vsem, s čimer se oseba po smrti bližnje osebe sooča.

• V odnosu s strokovnjaki_njami bi si vprašani želeli varen prostor za pogovor, osebo, ki jih posluša in sprejme vse, kar posameznik doživlja, in se na to tudi primerno odziva.

• Po njihovem mnenju bi morale službe za podporo in pomoč delovati na principu pogovora in nudenja varnega prostora. Strokovnjak_inja bi morala v odnos vstopati individualno in upoštevati potrebe vsakega posameznika posebej.

• Pomoč mora biti predstavljena na način, da pritegne mladostnike in mladostnice, potrebno pa jih je tudi informirati, kje to pomoč lahko dobijo.

• Vprašani izpostavijo potrebo po tem, da strokovnjak_inja stopi v stik z mlado osebo, ki se sooča z izgubo bližnje osebe. Ko posamezniku ponudi možnost pomoči, pa se jim zdi pomembno, da izbiro glede tega prepusti njim.

• Kadar pride do smrti v družini, je smiselno v proces podpore in pomoči vključiti celotno družino, saj smrt prizadene vse člane.

• Tako v odnosu s staršem, okolico kot tudi s strokovnjaki_njami vprašani vedno izpostavijo potrebo po pogovoru. Potrebovali bi nekoga, s katerim lahko govorijo in si tako lajšajo proces žalovanja. Kjer so osebe imele možnost pogovora, je vidno, da jim je bilo lažje, saj niso bile same s težkimi občutki in doživljanji in jih niso držale v sebi.

• Pomoč je v manjših mestih in na vaseh še vedno stigmatizirana in manj prepoznana. Večina vprašanih namreč ne bi vedela, kam se lahko obrne, če bi bili v tem trenutku v stiski in bi potrebovali pomoč.

7. PREDLOGI

• Izobraževanje in usposabljanje strokovnjakov_inj, ki delajo na področjih, kjer lahko pridejo v stik z mladostnikom_co, ki je v procesu žalovanja. Prav tako je potrebno izobraziti zaposlene na osnovnih in srednjih šolah glede procesa žalovanja v času mladostništva in kako tekom le tega lahko nudijo potrebno pomoč in podporo mladim.

• Usposobiti strokovnjake_inje, da bodo lahko kar najbolje znali_e in zmogli_e podpreti družino v procesu žalovanja. Predvsem morajo znati nuditi dodatno podporo in pomoč staršem, da se bodo lažje soočali z izzivi in težavami v procesu žalovanja svojega otroka.

• Nuditi mladim možnost varnega prostora za pogovor, ne glede na to, ali v odnosu z njim predstavljamo starša, sorodnika, prijatelja ali pa strokovnjaka_injo.

• Strokovnjak_inja naj stopi v stik z mladostnikom_co, če ima to možnost, in mu_ji ponudi možnost pogovora in pomoči, nato pa izbiro prepusti njemu_j.

• Izobraževanje otrok in mladostnikov_c že v osnovnih in srednjih šolah o tem, kaj proces žalovanja je, kaj vse prinaša izguba bližnje osebe, kako se s tem soočati in kam se lahko v stiskah obrnejo po pomoč. S tem bi mlade spodbujali k pogovoru o smrti, s čimer bi postopoma lahko zmanjšali tabu, ki ga nosi tema smrti.

• Ozaveščanje mladih o tem, kam se lahko med procesom žalovanja obrnejo po pomoč, če jo potrebujejo. Informiranje naj bo izvedeno na tak način, da pritegne mlade in da se pojavlja na mestih, kjer se mladi zadržujejo (letaki po šolah, razne spletne strani, knjižnice in podobno).

8. UPORABLJENA LITERATURA

Akin, T., Cowan, D., Palomares, S., Schiling, D. (2000), *Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo*. Ljubljana: Educy.

Babič, N. (2013), *Otroci. Pozabljeni žalovalci*. Šolsko svetovalno delo, 17, št. 1–2.

Bambič, M. (2011), *Proces žalovanja: dejavniki in oblike pomoči.* Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

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

Canacakis, J., Pisarski, W. (1995), *Spremljam te v tvoji žalosti*. Celje: Mohorjeva družba.

Constable, R. T., Lee, D. B. (2004), *Social work with families, Content and Process*. Chicago: Lyceum.

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

Čačinovič Vogrinčič, G. (1998), *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družino.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Doblehar, U. (2009), *Vloga staršev pri osamosvajanju mladostnika.* Ljubljana: Socialna pedagogika, letnik 1, številka 13.

Dodič, D. (2016), *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason, Zbirka Vodniki za vsako družino.

Elium, J., Elium, D., (2002), *Vzgoja hčera: vloga staršev v razvoju zdrave ženske*. Ljubljana: Orbis.

Forget, J. M. (2002), *Poti adolescence*. Ljubljana: Oka Otroška knjiga.

Geldard, K., Geldard, D. (1999), *Counselling Adolescents: The Pro-Active Approach*. London, California, New Delgi: Sage Publications Ltd.

Granot, T. (2005), *Without you: Children and young people growing up with loss and its effects*. London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Grollman, E. A. (1995), *Bereaved children and teens: a support guide for parents and professionals*. Boston : Beacon Press.

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

Holland, J. (2008), *How Schools can Support Children Who Experience Loss and Death*. British Journal of Guidance&Counselling.

Hospice; Helping Teenagers Cope with Grief; 4.4.2017. Najdeno na: http://www.hospicenet.org/html/teenager.html

Jeffreys, J. S. (2011), *Helping grieving people – When tears are not enough. A handbook for care providers*. New York: Routledge.

Juvanc, M. (2013), *Mladostnikovo žalovanje ob izgubi družinskega člana*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Južnič, S. (1993), *Identiteta*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Kessler, D. (2000), *The Needs of the Dying*. New York: Quill.

Klevišar, M., (2006), *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina

Kolf, J. C. (1999), *How Can I Help?: How to Support Someone Who Is Grieving*. Tuscon: Fisher Books.

Kompan Erzar, L. K. (2003), *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Korošec, M. (2007), *Ob izgubi, ki jo doživlja mladostnik*. Ljubljana: Salve.

Lake, T., Kalčič, D. (1988), *Kako premagujemo žalost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Ličen, N., Furlan, M., Šinko, S. (2008), *Andragogika vsakdanjega življenja – učenje ob doživljanju smrti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Andragoška spoznanja, 14(3-4).
Madsen, W. C. (2007), *Collaborative therapy with multi-stressed families*. New York, London: Guilford Press.

Maslow's Hierarchy of Needs, 23.3.2017; najdeno na: http://hierarchybymaslow.weebly.com/adolescence.html

Marshall, F. (1993), *Losing a parent*. London: Sheldon 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.

Mikuš-Kos, A., Slodnjak, V. (2000), *Nesreče, travmatski dogodki in šola: pomoč v stiski.* Ljubljana: DZS.

Miller, K. (2000), *Otrok v stiski: Priročnik za vzgojitelje, učitelje, strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres*. Ljubljana: Educy.

Miloševič Arnold, V., Poštrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.

Otoničar, P. (2015), *Vloga šolske svetovalne službe v osnovni šoli pri delu z žalujočim otrokom.* Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D., Kelbl, B., Lešnik, K. M. (2003), *Otrokov svet: otrokov razvoj od spočetja do konca mladostništva*. Ljubljana: Educy.

Pipper, D. E. (1999), Pleasures, Pitfalls and Perplexities: The Content in counseling and supervision. V: Milner, P., Carolin, B. (ur.). *Time to listen to children: personal and professional communication*. London; New York: Routledge

Podjed, I. (2011), *Žalovanje otrok v kontekstu osnovne šole.* Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Poljšak-Škraban, O. (2002), *Mladostnik/ca v družini in medsebojno doživljanje družinskih članov.* Ljubljana: Socialna pedagogika, letnik 6, številka 4.

Poljšak-Škraban, O., Žorga, S., Dekleva, B. (2004), *Obdobje adolescence in razvoj identitete: izbrane teme*. Pedagoška fakulteta.

Robin, L., Omar, H. A. (2014), *Adolescent Bereavement.* Pediatrics Faculty Publications, Paper 121.

Scales, P.C. (1991), *A Portrait of Young Adolescents in the 1990s: Implications for promoting healthy growth and development.* Minneapolis: Center for Early Adolescence.

Schneiderman, G. (1994), *Coping with Death in the Family*. Toronto: NC Press Limited.

Selan, A. (2007), *Paliativna oskrba - Implikacije za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Stevenson, C. (1992), *Teaching ten to fourteen year olds*. White Plains, New York: Longman.

Strnad, M. (2013), *Doživljanje izgube in potek žalovanja mladostnika*. Diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Škerl, A. (1994), *Odraščanje in preventivno delo z mladostniki*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

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

Thompson, C. L., Rudolph, L. B. (1992), *Counseling children*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.

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

Trstenjak, A. (1960), *Človek v stiski*. Celje: Mohorjeva družba.

Ule, M. (2008), *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ule, M., Miheljak, V., Kovačević, D. M. (1995), *Prihodnost mladine*. Ljubljana: DZS.

Ule Nastran M. (2000), *Sodobne identitete: V vrtincu diskurzov*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Van Praagh, J. (2001), *Zdravljenje žalosti*. Tržič: Učila International.

Vičič, A. (2002), *Psihološke karakteristike mladostnikov*. Trener ZKTS 2, 3:7

Walsh, F., McGoldrick, M. (1991), *Living Beyond Loss: Death in the Family*. New York: W. W. Norton.

Weinstein, J. (2008), *Working with Loss, Death and Bereavement: A Guide for Social Workers*. London: Sage Publications.

Wolfelt, A. D. (2001), *Healing a Teen's Grieving Heart: 100 Practical Ideas for Families, Friends and Caregivers*. Colorado: Companion Press.

Wolfelt, A. (2013), *Helping children cope with grief.* New York: Routledge.

Worden J. W. (1991), *Grief Counselling and grief Therapy*. London: Tavistock.

Worden, J. W. (1996), *Children and Grief: When a Parent Dies*. New York: Guilford.

Wright, C. (1997), *Vprašanja življenja in smrti*. Ljubljana: Jutro.

9. PRILOGE

9.1. Smernice za intervju

• Bi mi lahko povedal_a kakšna je tvoja izkušnja s smrtjo starša?

- *Kdo ti je umrl?*

- *Koliko časa nazaj?*

- *Na kakšen način se je to zgodilo?*

→ Če pričakovana smrt, kako se je na to pripravljal_a, če sploh?

→ Je bilo kaj lažje, ker se je na to lahko pripravil_a?

→ Če nenadna smrt, kdo ti je povedal za smrt starša? Kako si to izvedel_a?

1. Kako poteka procesa žalovanja in soočanje z izgubo starša v mladosti

- *Kašna je bila tvoja prva reakcija, ko si izvedel_a za ta dogodek?*

→ Tvoje prve misli?

→ Tvoja prva čustva?

- *Kako je potekal proces žalovanja?,*

→ Katera čustva so prevladovala?

→ Kaj te je skrbelo?

→ Česa te je bilo strah?

→ Kakšne spremembe si opazil_a pri svojem čustvovanju?

→ Kakšne spremembe si opazil_a pri svojem vedenju?

→ Kaj ti je v tem obdobju najbolj pomagalo? Kaj ti je bilo v oporo?

→ Kaj ti je bilo v breme, kaj je oteževalo proces žalovanja?

→ Se ti zdi, da je proces žalovanja že zaključen ali še vedno traja?MJM,M

- *Kako si si pomagal_a da si šel, šla lažje čez to preizkušnjo?<Y*

→ Ti je pomagal kdo od sorodnikov, prijateljev?

- *Kakšen je bil odnos s prijatelji, kakšni odzivi?*

2. Kaj oseba potrebuje od drugega starša, skrbnika, pomembne osebe tekom procesa žalovanja

- *Se je vajin odnos z drugim staršem, pomembno osebo kaj spremenil preko te izkušnje?*

→ Če ja, kako, na kakšen način?

- *Kako ti je tekom procesa žalovanja pomagal drugi starš?*

- *Kaj bi tekom procesa žalovanja še potreboval_a od svojega starša, da bi ti bilo lažje?*

- *Česa ti je manjkalo, kaj si pogrešal_a?*

3. Kaj bi tekom procesa žalovanja oseba potrebovala od strokovnih služb

- *Ali si imel_a tekom žalovanja kakšen stik s strokovnimi službami?*

→ S katerimi?

→ Kako si prišel_a v stik s temi službami?

- *Kakšna je bila tvoja izkušnja s pomočjo?*

→ Kaj se ti zdi, da je pomagalo?

→ Kaj ni bilo dobro?

→ Kaj bi spremenil_a?

- *Kaj bi še potreboval_a od njih, bi si želel_a?*

- *V primeru da stika s službami ni bilo, zakaj ne?*

→ Kaj je bil razlog za to?

- *Kako misliš, da bi morale delovati službe za pomoč mladostnikom tekom procesa žalovanja?*

→ Misliš, da so te službe dovolj prepoznane med mladimi?

9.2. Analiza intervjujev

- INTERVJU A

• Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija
A1	*Jaz sem bila takrat v 7. razredu, stara sem bila 12 let in pol.*	Osnovna šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti starša
A2	*Potem me je pa prišla mlajša sestrica zbuditi ponoči, da je nekaj narobe, da se mami ne odziva.*	Sestra jo je ponoči zbudila, da je z mami nekaj narobe	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
A3	*Ati jo je našel, ko se je ponoči zbudil, mami je bila še v kuhinji. V bistvu je bila kap.*	Kap	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
A4	*Jaz najprej sploh nisem dojela kaj se dogaja, sem pomislila da o moj bog mami, a res, a zdaj ne bomo šli smučati ali kaj.*	Ni vedela, kaj se dogaja	Doživljanje	Prva reakcija
A5	*Do takrat sploh nisem dojela zares kaj se dogaja, šele po pogrebu se mi zdi, da sem bolje razumela, kaj se je zares zgodilo.*	Po pogrebu je dojela, kaj se dogaja	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
A6	*Recimo ko prideš domov in je ni tam, ali pa jo rabiš poklicati, ker ne veš kje je neka stvar. Potem se zaveš da aja, saj res, ni je več.*	Starša ni več doma, nimaš koga poklicati	Pogrešanje starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A7	*Vsega tega se bolj megleno spominjam.*	Slabo se spominja dogodkov	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
A8	*Se pa spomnim, da sem vmes imela prebliske, ko sem zelo jokala, čeprav nisem čisto zares vedela zakaj sploh jokam.*	Jokanje	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A9	*Pa tudi na sorodnike sem bila jezna, ko so prišli k nam in so jokali. Sem bila kar tako, da oni nimajo pravice jokati, njim se življenje ne bo čisto nič spremenilo.*	Jeza usmerjena na sorodnike	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A10	*Sem bila pa zelo vesela, ko je cel razred prišel na pogreb, to mi je res veliko pomenilo.*	Udeležili so se pogreba	Prijatelji	Opora s strani okolice
A11	*Se mi zdi, da je res pomembno, da so nama z mlajšo sestro pustili iti.*	Pomembno, da so ji pustili iti	Udeležba na pogrebu	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A12	*Jaz če kdaj slišim, da se otroke potisne stran, v smislu, da je to preveč travmatično,*	Pomembno, da so ji pustili iti	Udeležba na pogrebu	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	to se meni zdi kar nekaj.			
A13	*Meni je res ogromno pomenilo, da sem bila lahko vse dneve zraven, da se me je vključilo v dogajanje. Se mi zdi, da je to tudi pomembno vplivalo na to, kako je potekalo moje žalovanje po tem.*	Je pozitivno vplivalo na to, kako je potekalo njeno žalovanje	Udeležba na pogrebu	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A14	*To je bil res tak šok, ko je ona umrla, ker prej ni imela nobenih težav ali pa karkoli. Tako, da sem se potem v tistih treh dneh res lahko poslovila od nje se mi zdi.*	Je bil šok, ko je mama umrla Možnost, da se je poslovila od mame	Nepričakovana smrt starša Udeležitev na pogrebu	Kaj je oteževalo proces žalovanja Kaj je lajšalo proces žalovanja
A15	*Mislim, da mi je ratalo bolj težko, ker sem zares dojela, kaj se je zgodilo.*	Po pogrebu je dojela, kaj se dogaja	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
A16	*Takrat sem tudi imela eno najboljšo prijateljico, s katero sem se veliko o tem pogovarjala.*	Pogovori s prijateljico	Prijatelji	Opora s strani okolice
A17	*Z njo sem bila lahko čisto sproščena, lahko sva se najbolj zabavali in smejali, hkrati pa sem ji res lahko povedala, kako se počutim, sem se pred njo lahko zjokala in ji vse povedala. To mi je ogromno pomenilo.*	Pogovori s prijateljico	Prijatelji	Opora s strani okolice
A18	*Je bilo pa enkrat na šoli, da sem šla z razredničarko ven od pouka, socialna delavka pa je ta čas govorila z razredom.*	Socialna delavka govorila z razredom	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A19	*Po tej uri, so potem vse sošolke prišle do mene in me vprašale, če sem v redu in mi ni bilo nič jasno. Sem rekla da sem okej, zakaj sprašujejo. In so rekle, da jim je socialna delavka rekla, da tudi če nočem govoriti o tem, da moram in da naj me vprašajo to.*	Socialna delavka je naročila razredu, naj jo sprašujejo glede smrti mame	Prijatelji	Opora s strani okolice
A20	*To mi je bilo čisto mimo, če bom hotela s kom govoriti bom že šla sama do njega.*	Ni je vprašala kaj hoče in želi		Potrebe mladostnika s strani okolice
A21	*Saj razumem, da je hotela pomagati, samo se mi to ni zdel najbolj posrečen način.*	Ni je vprašala kaj hoče in želi	Stik s strokovnjakom	Potrebe mladostnika s strani strokovnih služb
A22	*Sem bila tudi pri njej*	Pogovor glede tega,	Kako je izgledal stik	Stik s

	na pogovoru in me je tam spraševala kako sem in take stvari.	kako je	s strokovnjakom	strokovnjaki_njami
A23	*Hmm, ona meni nikoli ni bila blizu, ni bila taka, da bi bila meni pri srcu in, da bi lahko se z njo tako pogovarjala.*	Ni ji bila blizu, zato se z njo ni mogla pogovarjati o tem	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A24	*Spomnim se, da me je potem še prepričevala, da moram nujno iti v ta Hospic, da to je res dobro, da rabim to in sem ji rekla, da ne, da nočem iti tja in me je kar silila, da moram iti.*	Prepričevanje in siljenje, da mora nujno iti v Hospic	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A25	*Razumem, da predlagaš in informiraš mlade, ampak ne pa da jih siliš v to, to pa res ni okej.*	Prepričevanje in siljenje, da mora nujno iti v Hospic	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A26	*Mogoče je tudi zato potem nisem spustila blizu, ker je bila res vsiljiva. Ni me sploh vprašala kaj hočem in želim, ampak je kar silila nekaj.*	Ni je spustila blizu, ker je bila vsiljiva Ni je vprašala kaj hoče in želi	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A27	*Mislim, da bi težko kaj naredila, ker res nisva imeli nobenega odnosa.*	Nista imeli odnosa	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A28	*Okej se mi je zdelo, da mi je predstavila stvari, ker recimo jaz za ta Hospic prej nisem vedela.*	Okej je bilo, da ji je predstavila kam se lahko obrne po pomoč	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A29	*Ne zdi se mi niti narobe, da je šla z razredom govoriti, samo to bi mogla malo drugače izpeljati, ne pa da jim je rekla, da naj na nek način silijo vame oziroma pritiskajo name, da govorim o tem z njimi.*	Socialna delavka je naročila razredu, naj jo sprašujejo glede smrti mame	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
A30	*Jaz bi rabila od nje takrat to, da bi mi dala vedeti, da lahko pridem k njej če želim in, da če ne želim ne rabim hoditi. Da bi mi res dala izbiro.*	Izbira glede tega, ali želi pomoč ali ne	Upoštevanje želj	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
A31	*Ampak če jaz ne želim njene pomoči mi itak ne more nič pomagati.*	Če ona ne želi pomoči, ji ne more pomagati	Upoštevanje želj	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
A32	*Pri nas je bilo tudi tako, da se je ati dosti hitro na novo poročil, v kakšnem letu.*	Ati na hitro poročil po smrti mame	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A33	*Sploh zaradi tega, ker so sorodniki po mamini strani zagnali*	Sorodniki hoteli vzeti očetu skrbništvo zaradi ponovne	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

	res cel halo iz tega. Atiju so hoteli celo skrbništvo vzeti nad nama z mlajšo sestro.	poroke		
A34	*Tako da jaz sem se potem bolj ukvarjala z vsem tem, kot pa s samim žalovanjem se mi zdi.*	Bolj se je ukvarjala s tem, kot pa z žalovanjem	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A35	*Se mi sicer zdi, da pri taki starosti niti zares ne moreš še iti čez vse to, čez proces žalovanja, ker niti zares še ne veš, kaj se dogaja sploh. Se mi zdi, da moraš potem v srednji šoli itak še enkrat iti čez vse to, ko si malo starejši in bolje razumeš vse skupaj, pa tudi samega sebe.*	Pri tako majhni starosti ne moreš zares čez proces žalovanja, moraš še enkrat čez vse to ko si starejši	Starost v času smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A36	*Bilo je tudi ogromno govoric, glede tega da je ati celo ubil mojo mami in tako. Res je bilo grozno, ravno sem zgubila mami vi pa delate take scene.*	Govorice glede smrti mame	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A37	*Jaz sem jim takrat to res zamerila, jaz bi rabila njihovo podporo takrat, ne pa da sme se morala s tem ukvarjati.*	Bolj se je ukvarjala s tem, kot pa z žalovanjem	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A38	*Je pa ati tukaj res super pristopil, ker je vedno govoril da naj jim ne zamerim, to bo samo meni škodovalo in jaz sem bom slabše počutila. Se mi zdi to res en dober pogled na stvari v življenju.*	Ni gojila zamer in jeze, da se je to zgodilo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A39	*Tudi pri samem žalovanju mi je to pomagalo, da pač ne gojim zamer in jeze, da se je to zgodilo.*	Ni gojila zamer in jeze, da se je to zgodilo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A40	*Smo se o tem potem tudi veliko pogovarjali doma, nam je ati nekako dal vedeti, da moramo naprej živeti, da se svet ni ustavil. Kar je bilo okej, ker nisem ostala v vsem tem se mi zdi.*	Pogovori z družino Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pogovori Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A41	*Doma se je tudi vedno spodbujalo, da se o tem pogovarjamo, da damo ven stvari in jih ne držimo v sebi, hkrati pa da naj naprej živimo, naprej hodimo v šolo, se*	Spodbujanje, da se govori o tem	Družina	Opora s strani okolice

	učimo in tako, imamo obveznosti in vse ostalo.			
A42	*Jaz sem bila takrat stara 13 let, puberteta me je začela goniti, itak da nisem dobro predelala vsega tega, sem potem v srednji šoli še enkrat morala iti čez vse to.*	Pri tako majhni starosti ne moreš zares čez proces žalovanja, moraš še enkrat čez vse to ko si starejši	Starost v času smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A43	*Sem se recimo takrat veliko spraševala o vsem kar je bilo, več pa kot takrat, ko se je to dejansko zgodilo.*	Ko je bila starejša se je začela spraševati o vsem skupaj	Starost v času smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A44	*Se mi zdi, da če bi se to zdaj zgodilo, da bi čisto drugače predelala smrt, ker sem že bolj odrasla, poznam sebe in tako.*	Zdaj bi drugače predelala smrt	Starost v času smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A45	*Takrat sem se potem največ spraševala o tem, kakšna je mami sploh bila, kaj bi ona naredila v določenih situacijah. Ker je jaz nisem zares poznala,*	Spraševanje o tem, kakšna je mami sploh bila	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A46	*Se mi zdi, da mi je to atijevo razmišljanje res pomagalo, da sem šla naprej, z nekim takim pozitivizmom.*	Očetovo pozitivno razmišljanje je pomagalo	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
A47	*Če bi se vse vrtelo samo okoli tega, to bi lahko bilo res nevarno, ker potem obstaneš v tem in vedno težje greš ven iz tega.*	Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pozitivno razmišljanje	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A48	*Recimo jaz sem opazila, da sem se ljudem začela zelo smiliti,*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A49	*mi zdi najslabše, kar lahko doživi nekdo, ki je nekoga izgubil. To je res slabo,*	Najslabši možni odziv	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A50	*razumem, da ljudje ne znajo reagirat in ne vejo kaj naj.*	Ljudje ne znajo reagirati	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A51	*Ampak ko se smiliš nekomu, se začne potem smiliti še sam sebi in potem to postane nek začaran krog.*	Začneš se smiliti še sam sebi	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A52	*Takrat potem gledaš samo to, kako je hudo in kaj se je zgodilo, ne vidiš pa dobrih stvari okoli sebe.*	Začneš se smiliti še sam sebi	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A53	*Sem sama sebi rekla, da ne, naj se neham smiliti sama sebi, ker s*	Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pozitivno razmišljanje	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	tem ne bom nikamor prišla.			
A54	*Sem bila pa potem tudi zelo jezna glede tega, da je mami umrla. Sem imela tudi eno prijateljico, ki se sploh ni razumela s svojo mami in sem kar razmišljala, da zakaj ni raje njej umrla.*	Jeza usmerjena na cel svet	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A55	*Na vse sem se jezila, ampak bolj ko sem imela kakšne krize, ko sem jokala.*	Jeza usmerjena na cel svet	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A56	*Na boga sem se recimo jezila.*	Jeza usmerjena na boga	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A57	*Pa tudi na mami, nanjo sem bila pa prav kakšno leto po smrti še ves čas jezna, sem si mislila da kaj, a res si morala umreti.*	Jeza usmerjena na umrlega starša	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A58	*Ampak ne prav tisto močno čustvo, ampak konstantno neka zamera. Mogoče bolj zamera, kot pa jeza. Zamera, da je šla, da je umrla.*	Zamera, da je mama umrla	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A59	*Nisem bila sicer v splošnem žalostna, tako kot kakšna depresija ali pa karkoli. Ampak bolj na momente me je sesulo.*	Ni bila ves čas žalostna, bili so samo trenutki	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A60	*Recimo še zdaj me lahko kakšna pesem, ki me spomni nanjo, čisto podre.*	Poslušanje pesmi, ki so spominjajo na starša	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A61	*Pa občutila sem ogromno neke praznine, nekdo ti pač manjka zdaj, pogrešaš jo in je težko.*	Občutek praznine	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A62	*Spomnim se, da sem imela tudi obdobje, ko doma nisem mogla ravno govoriti o tem, ker sem vedela, da je doma našim težko.*	Je imela obdobje, ko o tem ni mogla govoriti doma, ker je vedela da jim je pretežko	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A63	*pisala sem. Jaz zelo rada pišem. Na tak način dam ven stvari, zame je to nek filter se mi zdi.*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A64	*V zvezi z vsem pišem, kadar sem vesela ali pa kadar sem žalostna, to mi res pomaga. Sem potem vedno bolje se mi zdi, ker dam na tak način ven vse.*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A65	*Jaz še zdaj velikokrat sploh ne povem, da se*	Ljudem velikokrat sploh ne pove, da ji je	Da nanjo ne gledajo drugače	Kaj bi potrebovala od ljudi

	mi je to zgodilo, ker potem te vsi gledajo drugače.	umrla mama		
A66	*najbolje je, da osebo vprašaš, kaj rabi in, da se ne delaš da razumeš kaj doživlja, če ne veš zares. Na tak način daš osebi vedeti, da se zanimaš zanjo, da ti tam, če kaj potrebuje.*	Vprašaš, kaj potrebuje od tebe Se ne delaš, da veš kaj nekdo doživlja	Osebi daš možnost, da sama pove kaj rabi	Kaj bi potrebovala od ljudi
A67	*Pa res se mi zdi okej, da se ne delaš da veš kaj nekdo doživlja, ker ne veš, nikoli.*	Se ne delaš, da veš kaj nekdo doživlja	Osebi daš možnost, da sama pove kaj rabi	Kaj bi potrebovala od ljudi
A68	*Tudi jaz ne vem za ljudi, ki so izgubili starša, kako se počutijo, pa četudi imava podobno izkušnjo.*	Se ne delaš, da veš kaj nekdo doživlja	Osebi daš možnost, da sama pove kaj rabi	Kaj bi potrebovala od ljudi
A69	*Pa res da daš osebi prostor in možnost, da se sama odloči, kaj potrebuje od tebe in, če sploh kaj.*	Vprašaš, kaj potrebuje od tebe	Osebi daš možnost, da sama pove kaj rabi	Kaj bi potrebovala od ljudi
A70	*Da ne siliš v osebo, če se noče pogovarjati o tem, ker sami najbolje vejo, kaj rabijo.*	Ne siliš v osebo, če se ne želi pogovarjati o tem	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od ljudi
A71	*Recimo meni je bila takrat tista prijateljica v osnovni šoli res v oporo, ker mi je dala možnost, da se sama odločim kdaj in kaj želim povedati, ni silila vame in, če nisem sploh želela govoriti o tem sva se pa pogovarjali o čem drugem.*	Dala ji je možnost, da sama izbere ali želi govoriti o smrti ali ne	Prijatelji	Opora s strani okolice
A72	*Ja, jaz sem se potem v srednji šoli začela šele spraševati kakšna je bila sploh mami, kaj bi mi bilo všeč na njej, kaj bi mi šlo na živce in tako.*	Spraševanje o tem, kakšna je mami sploh bila	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A73	*Prej sem se navadila, da je ni, v srednji šoli pa sem potem morala še enkrat čez to.*	Pri tako majhni starosti ne moreš zares čez proces žalovanja, moraš še enkrat čez vse to ko si starejši	Starost v času smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A74	*Na nek način sem se morala sprijazniti in sprejeti, da nekaterih stvareh ne bom nikoli vedela, pa če se še toliko sprašujem o tem.*	Ko je bila starejša se je začela spraševati o vsem skupaj	Starost v času smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A75	*Lahko bi se ves čas sekirala in ukvarjala s tem, ampak sem vedela da itak ne*	Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	morem nič spremeniti, da moram iti čez to, ker je kar je.			
A76	*V tem času sem potem veliko atija spraševala. To mi je ogromno pomenilo, da kadarkoli me je kaj zanimalo, sem lahko šla do njega in mi je vse povedal.*	Veliko pogovorov o staršu	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
A77	*Ja in sicer, tega, ker sem jo čez nekaj časa začela pozabljati, tega sem se res ustrašila.*	Strah jo je bilo tega, da je začela pozabljati mamo	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A78	*Jaz nisem hotela pozabiti, kako je ona dišala, kakšne so bile njene kretnje, njen obraz, kako je izgledala, govorila, vse to.*	Strah jo je bilo tega, da je začela pozabljati mamo	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A79	*Ampak logično da pozabiš take stvari, ker človeka nimaš več pred sabo. Ja saj imaš slike in tako, ampak to ni enako.*	Strah jo je bilo tega, da je začela pozabljati mamo	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A80	*Zaradi tega sem res veliko prejokala pa tudi jeza je bila prisotna, na vse, res sem bila zelo jezna.*	Jeza in jok, zaradi tega, ker je začela pozabljati mamo	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A81	*Pa začelo se je tudi samoobtoževanje, da kaj, a tudi svoje mami si ne moreš zapomniti in tako.*	Samoobtoževanje glede tega, da si ne more zapomniti mami	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A82	*Veliko sem se ukvarjala tudi s tem, da sem se skregala z njo popoldne preden je umrla.*	Ukvarjanje s tem, da se je skregala z mami preden je umrla	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A83	*Sem razmišljala, da kakšna slaba hčerka sem. To me je kar bremenilo, sem se veliko s tem ukvarjala. Ampak to šele v sredni šoli, ker pri trinajstih letih se ne ukvarjaš s tem.*	Ukvarjanje s tem, da se je skregala z mami preden je umrla	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
A84	*Ker takrat sem potem itak prišla v puberteto in ne vem, katere spremembe so bile povezane s tem in katere s smrtjo.*	Ne ve, katere spremembe so bile povezane s smrtjo in katere s puberteto	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
A85	*Mi je recimo res neumno, da je smrt taka tabu tema, da se o tem ne pogovarja.*	Se ji zdi neumno, da se o smrti ne pogovarja	Detabuizacija smrti	Kaj bi potrebovala od ljudi
A86	*Neumno se mi zdi, da se vse to odriva na stran, da se ne vzame časa za žalovanje.*	Se ji zdi neumno, da se o smrti ne pogovarja	Detabuizacija smrti	Kaj bi potrebovala od ljudi

A87	*Pa da se otrok ne spusti zraven, da se jih odriva.*	Otrok se ne sme odrivati stran	Detabuizacija smrti	Kaj bi potrebovala od ljudi
A88	*Smrt je nekaj takega, kar se dogaja vsak dan in, da o tem ne moremo govoriti, to je res slabo.*	Se ji zdi neumno, da se o smrti ne pogovarja	Detabuizacija smrti	Kaj bi potrebovala od ljudi
A89	*Ni čudno, da potem toliko časa traja, da oseba gre čez to, če pa je v vsem tem sam.*	Se ji zdi neumno, da se o smrti ne pogovarja	Detabuizacija smrti	Kaj bi potrebovala od ljudi
A90	*Drugače pa recimo to, ko nekateri ljudje rečejo po smrti bližnje osebe, da zdaj pa cenijo vsak trenutek z nekom, ki ga imajo, to je meni kar nekaj.*	Kljub smrti mame, ni zdaj tako, da bi cenila vsak trenutek z družino	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
A91	*Jaz se kregam z atijem, mi vseeno gre na živce in se dereva drug na drugega. Ni zdaj tako, da bi rekla, da zdaj pa ni dneva, ko bi šla spati ne da bi bila skregana z njem, ker ni tako.*	Kljub smrti mame, ni zdaj tako, da bi cenila vsak trenutek z družino	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
A92	*Bilo je veliko nepredelanih stvari, zaradi česar sem bila veliko jezna in žalostna, mogoče to.*	Potlačevanje Jeza usmerjena na cel svet Žalost	Soočanje z občutki Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A93	*Razpoloženje mi je res nihalo. En trenutek sem bila res vesela, potem pa me je v sekundi nekaj spravilo v jok in sem bila najbolj žalostna.*	Nihanje razpoloženja	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A94	*Aja pa nekaj časa po smrti, konec osnovne šole, začetek srednje sem se malo zaprla vase, kot sem omenila že prej. Ampak to samo doma, ker tam nisem mogla govoriti o tem.*	Doma se je zaprla vase	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A95	*Sem pa s prijatelji govorila, tako da se nisem čisto zaprla vase.*	Doma se je zaprla vase	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
A96	*So pa recimo še zdaj trenutki, ko nočem sploh govoriti o tem, to se še zdaj dogaja. V takih trenutkih se ne silim v to, potem to raje zapišem, ker itak vem, da bo minilo in bom potem spet lahko spregovorila o tem.*	Še vedno kdaj ne more govoriti o tem, takrat to zapiše	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
A97	*Doma so mi bili res v oporo. Res smo se veliko pogovarjali o*	Pogovori o smrti in o mami	Družina	Opora s strani okolice

	tem,			
A98	*sem imela nekoga, ki me je razumel kaj se dogaja, zares razume, res so mi bili v oporo.*	Opora v družini	Družina	Opora s strani okolice
A99	*Recimo še zdaj vsakič, ko ima mami rojstni dan, god ali pa je obletnica njune poroke, imamo najbolj slavnostno kosilo in njeno sliko na mizi.*	Ohranjane starša v njihovih življenjih	Družina	Opora s strani okolice
A100	*Se mi zdi pomembno, da jo na tak način še vedno nekako ohranjamo v naših življenjih.*	Ohranjane starša v njihovih življenjih	Družina	Opora s strani okolice
A101	*Recimo tudi atijeva žena, mi je bila v veliko oporo. Všeč mi je bilo, ker ni hotela nadomestiti mami, mogoče imava zato danes tako dober odnos.*	Opora s strani očetove žene	Družina	Opora s strani okolice
A102	*In pa ta miselnost, da življenje gre naprej.*	Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A103	*Pa potem v srednji šoli sem imela več prijateljev, s katerimi sem lahko govorila o tem.*	Pogovori s prijatelji	Prijatelji	Opora s strani okolice
A104	*Veliko mi je tudi vera pomagala, se mi zdi, da sem zaradi tega čisto drugače gledala na to.*	Zaradi vere je drugače gledala na smrt mame	Vera	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A105	*V tem smislu, da nekdo stoji za tem in, da se bo že uredilo vse, tako kot se mora.*	Zaradi vere je drugače gledala na smrt mame	Vera	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A106	*Pa tudi to, da se še vedno nekje srečaš po smrti, da ni vsega konec, ko umreš.*	Misel, da se bosta s staršem ponovno srečala	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A107	*Pa tudi to, da ko je bilo težko, da sem lahko dala vso svojo jezo ven na Jezusa, to mi je pomagalo, da nisem držala v sebi tega.*	Jezo je lahko dala ven na Jezusa	Vera	Kaj je lajšalo proces žalovanja
A108	*Predvsem preko pogovora, z njo sem se tudi lahko veliko pogovarjala o tem. Mogoče sploh takrat, ko sem imela tisto obdobje, ko se nisem mogla ravno atiju izpovedati, sem potem z njo govorila o stvareh, ki so me težile glede mamine smrti.*	Opora s strani očetove žene	Družina	Opora s strani okolice
A109	*Se mi zdi, da je bil*	Vedno ji je dal	Prepoznavanje potreb	Podpora, ki jo je nudil

	zelo občutljiv, na način, da mi je vedno dal prostor za to, kar sem rabila takrat.	prostor za to, kar je potrebovala		starš
A110	*Pa ali je bil to pogovor ali pa mir, če nisem želeli govoriti o tem.*	Vedno ji je dal prostor za to, kar je potrebovala	Prepoznavanje potreb	Podpora, ki jo je nudil starš
A111	*Pa kazal mi je ves čas, da me ima zelo rad, kar sem takrat res rabila se mi zdi.*	Kazal ji je, da jo ima rad	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
A112	*Pa tudi takrat, ko je bilo vse to s sorodniki in odvzemom skrbništva, je skrbel, da določene stvari niso prišle do mene, da sem imela vsaj malo miru pred vsem kar je bilo.*	Zaščitil jo je pred dogajanjem v povezavi z sorodniki	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
A113	*Se mi zdi, da bolj ne. Takrat sem potem prišla v puberteto in je imel kar nekaj dela z mano, tako, da se mi zdi, da mu nisem bila ravno v oporo.*	Mu ni bila ravno v oporo	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
A114	*Se mi zdi da ne. Res sem vse imela, kar sem potrebovala.*	Je imela vse, kar je potrebovala	Zadostna podpora	Podpora, ki jo je nudil starš
A115	*Je bil tu zame, sva se lahko pogovarjala o tem.*	Je imela vse, kar je potrebovala	Zadostna podpora	Podpora, ki jo je nudil starš
A116	*Ja, se mi zdi, da se zdaj veliko več pogovarjava kot pa bi se, če mami nebi umrla. Predvsem o osebnih stvareh.*	Veliko več se pogovarjata o osebnih stvareh	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
A117	*Ne, nisem imela.*		Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
A118	*Aja mi je bil pa v veliko opor v prvem in drugem letniku en vzgojitelj v dijaškem domu.*	Vzgojitelj v dijaškem domu	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A119	*K njemu sem se potem hodila pogovarjati, on je vse vedel, poznal je situacijo doma in tako, njemu sem res zaupala.*	Hodila je k njemu na pogovore Mu je zaupala	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A120	*On mi je pa takrat bolj svetoval, mi je povedal kakšne svoje izkušnje in tako, da mi je bilo lažje.*	Ji je svetoval glede situacije	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A121	*Pa že to mi je ogromno pomenilo, da sem imela nekoga, ki me posluša.*	Ogromno ji je pomenilo, da je imela nekoga, ki jo posluša	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A122	*Z njim sem se res lahko pogovorila o vsem, sem bila tudi po eno uro pri njem.*	Hodila je k njemu na pogovore	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice

A123	*Bila sem sproščena in lahko sem se mu zaupala,*	Mu je zaupala	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A124	*varno sem se počutila pri njem.*	Dajal ji je občutek varnosti	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A125	*Sem s pomočjo tega res lažje predelala vse kar je prišlo potem za mano glede same smrti.*	Z njegovo pomočjo je lažje šla čez vse to	Vzgojitelj v dijaškem domu	Opora s strani okolice
A126	*Bolj ne se mi zdi.*	Osebno ne pozna služb	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
A127	*Verjetno obstaja veliko stvari in se mi zdi super, da so, ker sem prepričana, da lahko nekomu to zelo pomaga.*	Verjetno obstajajo in se ji zdijo smiselne	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
A128	*Ampak mora biti sama zadeva predstavljena na tak način, da pritegne mlade, na zanimiv način.*	Predstaviti tako, da pritegne mlade	Predstaviti pomoč na način, ki je blizu mladim	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A129	*Vsekakor pa se jim ne sme tega vsiljevati.*	Pomoči se jim ne sme vsiljevati	Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A130	*Pa recimo pri meni, če bi ati podprl to, da grem v Hospic, bi verjetno šla. Mi to nebi bilo tako tuje. To je čisto drugače, kot pa če ti nek strokovnjak predlaga, da greš nekam.*	Če bi starš predlagal pomoč, potem bi prej šla	Predstaviti pomoč na način, ki je blizu mladim	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A131	*Pa recimo po šolah, da se ima kakšne delavnice na to temo. Predvsem v srednjih šolah, ko se že malo bolje razume in tako.*	Delavnice po šolah na to temo	Izobraževanje glede te teme	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A132	*Da se na tak način izobražuje in podre tabu.*	Podiranje tabuja	Izobraževanje glede te teme	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A133	*Pa da se mogoče včlaniš v kakšno skupinico ljudi s podobnimi izkušnjam, tvoje starosti in potem z njimi govoriš o tem. To bi tudi lahko pomagalo, da imaš nekoga, s podobno izkušnjo in da veš, da se da iti čez to.*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A134	*Mislim, da to lahko normalizira posameznikovo doživljanje, da razume, da ni nič narobe s tem kako se počuti.*	Normaliziranje občutkov	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A135	*Pomembno se mi zdi, da ima mladostnik prostor, kjer lahko pove stvari.*	Prostor, kjer lahko pove, kar želi	Nudenje varnega prostora za pogovor	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

A136	*Predpogoj je seveda, da se tam počuti varnega in sprejetega in, da strokovnjaku zaupa.*	Pomemben je občutek varnosti in sprejetosti	Nudenje varnega prostora za pogovor	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
A137	*Pa nevsiljivo, da ga ne siliš v to, da ima možnost izbire.*	Pomoči se jim ne sme vsiljevati	Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

- INTERVJU B

Številka izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija
B1	*Meni je umrl ati, imel je raka.*	Rak	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
B2	*Letos bo pet let že*	Srednja šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti starša
B3	*Začelo se je ravno konec osnovne šole, takrat smo izvedeli doma.*	Konec osnovne šole so izvedeli, da ima oče raka	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B4	*Zdravniki niso vedeli, koliko časa bo še živel, so rekli, da lahko tri mesce, lahko pa tri leta.*	Niso vedeli, koliko časa bo še živel	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B5	*Zadnje pol leta je bilo najhuje.*	Zadnje pol leta je bilo hudo	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B6	*Maja sem ga po moje nazadnje videla stati, novembra je pa potem umrl.*	Zadnje pol leta je bilo hudo	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B7	*Takrat je potem obležal, ni več mogel hoditi, nič več ni pomagalo, je bilo treba zanj skrbeti. Smo jaz, pa sestri, mama in babica prevzele skrb.*	One so prevzele skrb zanj	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B8	*Zjutraj ob šestih naslednji dan so pa potem poklicali, da je umrl. Se je mami javila.*	Iz bolnice so sporočili, da je oče umrl	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
B9	*Potem je pa vsa panična priletela gor in rekla, da je ati umrl.*	Mama ji je sporočila, da je oče umrl	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
B10	*Jok.*	Jokanje	Doživljanje	Prva reakcija
B11	*Takrat nekako pride vse ven, kar si narobe naredil, sva se s sestro druga drugi opravičevale.*	Vse kar si naredil narobe, pride za tabo	Doživljanje	Prva reakcija
B12	*Panika po eni strani.*	Panika	Doživljanje	Prva reakcija
B13	*Spomnim se, da sem se zelo jokala,*	Jokanje	Doživljanje	Prva reakcija
B14	*s sestro sva se ves čas objemali, nikoli pred tem se nisva toliko.*	Objemanje s sestro	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
B15	*Ker sem vedela, da bo do tega enkrat prišlo je bilo mogoče malo drugače, se počasi navajaš na to.*	Počasi se navajaš na to	Pričakovana smrt	Kaj je lajšalo proces žalovanja
B16	*Je pa najhuje to, ker*	Najhuje je, ko gledaš	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša

	ga gledaš, kako gre navzdol. Vsak mesec je slabši.	osebo kako gre navzdol		
B17	*Pa ko govori kaj vse naj si ustvarimo, pa kako naj mami ubogamo. Težko je bilo.*	Najhuje je, ko gledaš osebo kako gre navzdol	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B18	*Mogoče tudi malo olajšanja, ker veš kako hudo je bilo zadnje pol leta, ker ni več mogel hoditi, imel je toliko tablet, ni več jedel, smo ga morali kar siliti, da je kaj pojedel.*	Olajšanje	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B19	*Lažje je glede tega, ker lahko počasi sprejmeš to, ampak itak si ne predstavljaš, da bo zares umrl.*	Počasi se navajaš na to Ne pričakuješ, da se bo to zares zgodilo	Pričakovana smrt Pričakovana smrt	Kaj je lajšalo proces žalovanja Okoliščine smrti starša
B20	*Ne pričakuješ, da bo zares umrl, dokler se to ne zgodi.*	Ne pričakuješ, da se bo to zares zgodilo	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B21	*Je bil to vseeno velik šok zame, čeprav sem vedela, da bo umrl.*	Šok	Doživljanje	Prva reakcija
B22	*Zelo cenim ta tri leta, ko sem še bila lahko z njim*	Ceni leta, ki jih je imela z njim	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
B23	*ampak se mi zdi, da sem bila dosti premalo. Čustveno mi je bilo zelo naporno in nisem mogla biti toliko pri njem.*	Bilo je čustveno naporno biti pri njem	Čas pred smrtjo, ko so vedeli, da je bolan	Okoliščine smrti starša
B24	*Ker je ves čas govoril o tem, potem je začel govoriti, da bi rad kar sam naredil konec temu. Tega nisem zdržala.*	Bilo je čustveno naporno biti pri njem	Čas pred smrtjo, ko so vedeli, da je bolan	Okoliščine smrti starša
B25	*V tem času sem potem hodila ven, kolikor sem lahko. V naravo, to mi je zelo pomagalo.*	Pomagalo ji je, da je veliko hodila ven	Čas pred smrtjo, ko so vedeli, da je bolan	Okoliščine smrti starša
B26	*mogoče če sem bila 10 do 15 minut največ pri njem. Pa še to je bila po navadi še katera od sester zraven.*	Malo časa je bila pri njem	Čas pred smrtjo, ko so vedeli, da je bolan	Okoliščine smrti starša
B27	*Ja, strah me je bilo, kako bo šlo zdaj naprej.*	Strah, kako zdaj naprej	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B28	*Prej si imel oba starša, sta te oba podpirala*	Skrb glede tega, če bo mama lahko sama finančno podirala družino	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B29	*Si imel zadosti finančne podpore.*	Skrb glede tega, če bo mama lahko sama finančno podirala družino	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B30	*Potem pa ostane samo še mami in nekako ne moreš vsega od nje*	Skrb glede tega, če bo mama lahko sama finančno podirala	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

	pričakovati. Kar bi nam oziroma nam je ati nudil, je zdaj vse na mami padlo.	družino		
B31	*Strah me je bilo, če bo zdržala ves ta pritisk, če bo po smrti lahko šla naprej.*	Strah, če bo mama zdržala pritisk	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B32	*Prisotna je bila tudi jeza, na cel svet.*	Jeza usmerjena na cel svet	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B33	*Ne veš zakaj se je to moralo ravno tebi zgoditi, tvoji družini, zakaj se ni nekomu drugemu.*	Spraševanje, zakaj se je to moralo zgoditi ravno tebi	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B34	*Sem razmišljala, zakaj ni mogel še malo počakati.*	Razmišljanje, zakaj ni mogel še malo počakati	Razmišljanje o staršu	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B35	*Pa tudi ogromno zmedenosti je bilo pri meni, nisem vedela kako reagirati na vse skupaj. Ne veš kaj bi počel, kam bi se obrnil. Ne veš a bi se smejal ali bi bilo bolj primerno, da si žalosten.*	Zmedenost	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B36	*Sem imela velikokrat tudi občutek, da se ne smem veseliti, sem se potem včasih kar na hitro zresnila in se umaknila.*	Občutek, da se ne sme veseliti	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B37	*Malo me je bilo strah tega, kako me bodo ljudje gledali. Pod pritiskom sem bila, ko so ljudje izvedeli in te potem kar naenkrat vsak drugače gleda.*	Strah, kako jo bodo ljudje gledali	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B38	*Vsem se začneš smiliti, ker itak vejo, da nimaš več atija. Jaz sem imela občutek, da sem se marsikateremu smilila.*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B39	*Pa tudi skrb kako bo šlo v šoli naprej. Sicer potem to name ni nič vplivalo glede šole,*	Skrbi, kako bo šlo v šoli naprej	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B40	*Pa nek občutek praznine, izgube je bil prisoten kar nekaj časa.*	Občutek praznine	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B41	*Ko prideš domov, pa ga ni več tam. Pa recimo prej je bil ves čas doma, je v sobi ležal, potem pa stopiš v sobo in njega ni tam.*	Občutek praznine	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B42	*Mogoče to, da se nekako nisem več znala vključiti nazaj v šolo, med vrstnike.*	Ni se znala vključiti nazaj med vrstnike	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
B43	*Nisem vedela kaj bi*	Ni se znala vključiti	(Ne)opažene	Vedenje tekom

	govorila, kaj bi počela, smotano je bilo.	nazaj med vrstnike	spremembe v vedenju	procesa žalovanja
B44	*Pa še velikokrat ti potem kdo kaj reče in je težko, ker težko zadržiš ta cmok v grlu, ti gre ves čas na jok.*	Ves čas ji je šlo na jok in je imela cmok v grlu	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B45	*Prijatelji so sicer rekli, da če bom potrebovala kakršnokoli pomoč, da naj povem, mi bodo pomagali.*	Prijatelji ponudili pomoč, če bo kaj potrebovala	Prijatelji	Opora s strani okolice
B46	*Ampak nekako jim ne moreš zares razložiti, če sami niso v isti situaciji*	Ne moreš razložiti ljudem kako se počutiš, če niso v isti situaciji	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B47	*Včasih sem bila kar tiho, da sem se izognila temu, včasih sem pa povedala kako je.*	Včasih je bila raje tiho, da se je izognila govorjenju	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B48	*So sicer sošolci in prijatelji prišli potem na pogreb, kar mi je bilo okej.*	Udeležili so se pogreba	Prijatelji	Opora s strani okolice
B49	*Zdi se mi, da sem se umaknila. Od razreda, tudi od kolegic malo, da nebi preveč spraševali o tem, ker nisem mogla govoriti o tem, ker le pridejo ena čustva ob tem ven.*	Se je umaknila od vrstnikov	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
B50	*Na primer, da sem šla čim prej domov iz šole.*	Se je umaknila od vrstnikov	(Ne)opažene spremembe v	Vedenje tekom procesa žalovanja
B51	*Med odmori sem raje ostala v razredu, nisem bila z njimi na hodniku.*	Se je umaknila od vrstnikov	(Ne)opažene spremembe v	Vedenje tekom procesa žalovanja
B52	*Tih sem bila večino časa.*	Se je umaknila od vrstnikov	(Ne)opažene spremembe v	Vedenje tekom procesa žalovanja
B53	*Ja, mogoče tudi to, da sem potem sčasoma malo podivjala.*	Nekaj časa po smrti je podivjala	(Ne)opažene spremembe v	Vedenje tekom procesa žalovanja
B54	*To je bilo kakšne pol leta po smrti.*	Nekaj časa po smrti je podivjala	(Ne)opažene spremembe v	Vedenje tekom procesa žalovanja
B55	*Najprej je bila tista faza, da sem se umaknila od vseh, potem pa druga skrajnost. Sem začela zelo ven hoditi.*	Nekaj časa po smrti je podivjala	(Ne)opažene spremembe v	Vedenje tekom procesa žalovanja
B56	*To mi je na nek način pomagalo, da sem se malo sprostila. Sem šla z družbo ven in tako, da sem malo pozabila na vse skupaj.*	Hodila je ven, da se je sprostila in pozabila na vse skupaj	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja
B57	*Zame je bila to ena procesija za brez veze.*	Procesija za brez veze	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
B58	*To, da so takrat tisto žaro dali v grob mi ni*	Procesija za brez veze	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba

	veliko pomenilo mogoče ima to zdaj večji pomen, da lahko tja neseš svečo, to ja.			
B59	*Vsi ljudje so vate usmerjeni, vsi ti dajejo roko, vsi ti govorijo spodbudne besede, ti pa samo tam stojiš in čakaš.*	Naporno, ker so bili vsi tam	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
B60	*Jaz sem samo čakala, da bo konec in, da bom lahko šla. Zame je bilo dosti naporno.*	Naporno, ker so bili vsi tam	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
B61	*Raje bi videla, da tega nebi bilo, mislim ne tako veliko, manj ljudi.*	Naporno, ker so bili vsi tam	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
B62	*Itak veš da za tabo vsi o tebi govorijo, kako boš naprej, vsak te gleda z usmiljenjem. To mi ni bilo okej.*	Veš, da vsi govorijo o tebi, kar ji ni bilo okej	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
B63	*Spomnim se, da sem takrat poleti prvič začela delati preko študentskega servisa. To mi je malo pomagalo, da nisem bila ves čas doma, da greš malo ven, spremeniš okolje.*	Greš malo od doma, spremeniš okolje	Študentsko delo	Kaj je lajšalo proces žalovanja
B64	*Pa strici in bratranci so mi tudi bili v veliko oporo.*	Opora v družini	Družina	Opora s strani okolice
B65	*Veliko so bili pri nas, vabili so nas k njim na dom na kakšna kosila.*	Preživljanje časa skupaj	Družina	Opora s strani okolice
B66	*Doma imamo tudi kmetijo in so ljudje po smrti nam začeli pomagati glede tega, sorodniki no. Bratranci, stric, ves čas so hodili pomagati. To je bilo res okej, da vidiš, da je nekdo zares tukaj zate in pomaga, kar rabiš.*	Pomoč na kmetiji	Družina	Opora s strani okolice
B67	*Pa recimo potem čez nekaj časa, so me prijateljice začele ven vabiti, naj gremo kam, na kavo in tako,*	Postopoma so jo začele vabiti ven, niso silile vanjo	Prijatelji	Opora s strani okolice
B68	*to mi je bilo super, da so počasi pristopile do mene in, da niso silile vame takrat na začetku, ko sem se umaknila.*	Postopoma so jo začele vabiti ven, niso silile vanjo	Prijatelji	Opora s strani okolice
B69	*Ja, mogoče to, da so te ljudje ves čas hoteli kaj spraševati glede tega, to mi je bilo zelo naporno.*	Stalno govorjenje o smrti je bilo naporno	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B70	*Recimo takoj po smrti*	Naporno ji je bilo	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces

	mi je bilo naporno tudi to, da so mi prijatelji in sošolci pisali sms sporočila s sožalji.	izrekanje sožalja s strani prijateljev		žalovanja
B71	*Takrat je bilo že tako veliko vsega, razmišljaš, kako bo to šlo skozi, kaj bo z družino.*	Razmišljanje kako bo šlo naprej	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B72	*Mi je bilo kar odveč, da so vsi tako pisali in mi ponujali pomoč. Je bilo naporno to.*	Naporno ji je bilo izrekanje sožalja s strani prijateljev	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B73	*Pa ko te kaj vprašajo pa ne veš, kaj bi rekel pa kar vidiš, kako te gledajo s tistim usmiljenjem, to mi res ni bilo okej*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
B74	*Ja, bolj sva povezani se mi zdi*	Povezanost	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
B75	*Več govoriš*	Veliko več se pogovarjata o osebnih stvareh	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
B76	*Tudi s sestrami smo bolj povezane*	Po smrti bolj povezane	Sestre	Opora s strani okolice
B77	*Mogoče drugače začneš gledati na vse skupaj, bolj ceniš drug drugega.*	Bolj ceni skupne trenutke	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
B78	*Mene je mama tudi spodbujala, da naj počnem tisto kar res želim delati.*	Spodbuda, da naj počne kar želi	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
B79	*Dala mi je tudi vedeti, da mi ne more vsega nuditi. Kolikor mi bo lahko dala mi bo, več pa ne more.*	Ji je nudila vse, kar ji je lahko	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
B80	*Nekako sem zato že zgodaj začela skrbeti sama zase.*	Hitreje je odrasla	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom proces žalovanja
B81	*Se mi zdi, da sem tudi na sestro začela bolj paziti, kaj počne, da se ne bo zelo poslabšala v šoli in tako, malo bolj se bila pozorna na vse.*	Pazila je tudi na sestro	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom proces žalovanja
B82	*Sem pa imela vmes malo obdobje uporništva.*	Nekaj časa po smrti je podivjala	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom proces žalovanja
B83	*Sem tiščala po svoje, nisem govorila z njo, sem veliko ven hodila.*	Bolj je začela razmišljati s svojo glavo	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B84	*Mogoče sem malo preveč s svojo glavo začela razmišljati,*	Bolj je začela razmišljati s svojo glavo	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B85	*nisem ji več toliko stvari povedala.*	Ni ji več povedala toliko stvari	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B86	*Ker je bila preveč zaščitniška.*	Mama je bila preveč zaščitniška	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B87	*Skoz jo je zanimalo kam grem, zakaj, s kom, govorila je kaj naj delam, naj bom*	Mama je bila preveč zaščitniška	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti

	doma in podobno.			
B88	*Mislim, da se je malo ustrašila, da bi se še nam s sestro kaj zgodilo.*	Mama je bila preveč zaščitniška	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B89	*Je dala kar velik pritisk name z vsem tem.*	Mama je bila preveč zaščitniška	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B90	*Takrat bi ona to morala malo na miru pustiti,*	Mama bi jo morala pustit malo na miru	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od starša
B91	*Hotela je imeti vse pod nadzorom se mi zdi.*	Mama je hotela imeti vse pod nadzorom	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B92	*Pa to jo je ves čas skrbelo, kakšno družbo imamo, da ne bo kakšna takšna slučajno, ki bi lahko vplivala na šolo.*	Mama je hotela imeti vse pod nadzorom	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B93	*To mi sploh ni bilo okej, ker pred tem me je pustila na miru, potem po smrti pa je začela takole težiti.*	Mama bi jo morala pustit malo na miru	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od starša
B94	*Jaz bi rabila takrat od nje, da bolj tko splošno vpraša kam grem in tako, ona je šla pa čisto preveč v podrobnosti.*	Mama bi jo morala pustit malo na miru	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od starša
B95	*Fanta sem dobila, tako da potem jo je nehalo toliko skrbeti ves čas.*	Dobila je fanta in mama je nehala biti tako zaščitniška	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B96	*Zdaj je pa v redu. Zdaj sem tudi starejša, pa grem že po svoje in tako, niti nima več besede pri vsem skupaj se mi zdi.*	Zdaj je odnos boljši	Takoj po smrti odnos slabši	Odnos s staršem po smrti
B97	*Veliko sva se pogovarjali o tem, o smrti.*	Veliko pogovorov o staršu	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
B98	*Spraševala je tudi kako se počutim, kako sem in podobno.*	Spraševanje po občutkih	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
B99	*Govorila je, da če bo karkoli narobe, če bomo karkoli potrebovale, da naj pridemo do nje, da je za nas tam.*	Kazala je skrb glede tega, kako je	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
B100	*Pa tudi pokazala je skrb glede tega, če smo okej, glede šole če nam gre.*	Kazala je skrb glede tega, kako je	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
B101	*Pa nas sestre je nekako spodbujala, da smo se bolj povezale. Je govorila, da naj vedno skupaj držimo, da nam bo to za vedno ostalo.*	Spodbujala jih je, da so bolj povezane med sabo	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
B102	*ampak na koncu nekako itak ne veš kaj bi povedal, kako bi se ob tem počutil, veliko*	Zmedenost	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja

	zmedenosti je.			
B103	*Ampak je pomagalo, ker lahko daš ven to iz sebe, da nisi sam s tem.*	Pogovori z družino in prijatelji	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
B104	*Ves čas sem imela ta občutek, da je sama. Recimo grem ven in je ona sama doma. Gremo vse tri sestre ven, ona pa sama ostane.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
B105	*Sem kar žalostna ob tem, ker če bi bil ati še tu, bi lahko bila ona z njem, bi lahko onadva šla skupaj ven, tako pa ona sama ostane doma.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
B106	*Jaz nekje zunaj uživam, ona pa je sama doma in se sprašuješ ves čas, kaj ona počne.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
B107	*Imam včasih občutek, da naj raje doma ostanem. Saj velikokrat tudi sem.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
B108	*Razen tega, da bi bila manj zaščitniška ne, mislim da ne.*	Mama bi morala biti manj zaščitniška	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od starša
B109	*Res samo to, da bi malo manj nadzorovala, da bi mogoče manj za nas skrbela in malo bolj zase, ker se mi zdi, da je premalo.*	Mama bi morala biti manj zaščitniška	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od starša
B110	*Od njiju bi mogoče potrebovala malo več pogovorov. Z njima sem se bolj malo. No z mlajšo sem se kar, s starejšo pa bolj malo.*	Potrebovala bi več pogovorov s sestrama	Pogovor	Kaj bi potrebovala od ljudi
B111	*Smo pa zdaj bolj povezane, si bolj pomagamo, smo se zbližale se mi zdi.*	Po smrti bolj povezane	Sestre	Opora s strani okolice
B112	*Ne, to pa nisem imela.*		Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B113	*Ja, to pa so ja. Smo še vse tri sestre na isto šolo hodile in je ravnateljica prišla na dom.*	Ponudila pomoč, če bo kaj potrebovala	Ravnateljica	Opora s strani okolice
B114	*Je tudi tak okej pristop imela, je rekla, da če je karkoli, da se bo pomagalo.*	Ponudila pomoč, če bo kaj potrebovala	Ravnateljica	Opora s strani okolice
B115	*Da imamo na šoli strokovne delavke, da lahko tudi ona pomaga, če bi želele.*	Povedala, da lahko gre tudi k strokovni delavki a šoli	Ravnateljica	Opora s strani okolice
B116	*Se je res angažirala in pomagala, da bi nam bilo lažje*	Ponudila pomoč, če bo kaj potrebovala	Ravnateljica	Opora s strani okolice

B117	*Ne vem kako bi to izgledalo, ko bi me ona tam nekaj spraševala. Ko po eni strani nebi vedela kaj naj rečem, ali naj samo jokam, ali samo gledam in čakam, da bom lahko šla.*	Ne zna si predstavljati, kako bi to izgledalo	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B118	*Se mi zdi, da če doma nisi dosti povezan z družino, da ti tudi nobena psihologinja ne more pomagati.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobila od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B119	*Če nimaš doma vsega razčiščenega, ti ne more noben pomagati.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobila od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B120	*sem dobila vso podporo doma, tako da nisem rabila nikamor potem na pogovore.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobila od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B121	*Aja sem imela pa potem stik s socialno delavko, glede dediščine, ker sva bili z mlajšo sestro še mladoletni takrat.*	Stik s socialno delavko glede urejanja dediščine	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B122	*Tako da sva potem tudi obe šle na pogovor s socialno delavko, glede tega, če nama mami da potrebno podporo, če hočeva biti pri njej še.*	Stik s socialno delavko glede urejanja dediščine	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B123	*Ta pri kateri sem bila, je bila zelo v redu. Bila je prijazna*	Bila je prijazna	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B124	*veliko je spraševala tudi tako na splošno, kako sem, kakšne imamo odnose doma, kakšna je povezanost z mami.*	Veliko je spraševala glede odnosov doma	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B125	*Ni se pa nič vtikala v kakšne take stvari, ki mogoče sploh nebi bile pomembne pri tej temi.*	Veliko je spraševala glede odnosov doma	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B126	*Se mi zdi, da je pazila, kaj je spraševala.*	Veliko je spraševala glede odnosov doma	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B127	*Je nekaj omenjala tudi tiste telefonske številke, ki jih lahko pokličeš, če si v stiski, če se prav spomnim. Nam je dala tudi brošure za domov.*	Informiranje glede tega kam lahko pokliče, če je v stiski	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B128	*V bistvu ona je takrat preverjala, če sva midve zadovoljni doma.*	Stik s socialno delavko glede urejanja dediščine	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B129	*Pa niti ne, ker niti nisem imela nekih težav se mi zdi.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobila od	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami

		družine		
B130	*Doma imamo vse razčiščeno, ni bilo nobenega nasilja ali pa kaj tako, tako, da nisem sploh rabila pogovora z njo.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobila od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B131	*Sama nas je kontaktirala, osebno nas je poklicala, da pridemo na pogovor.*	Socialna delavka jo je kontaktirala	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B132	*Mislim, da sem šla ene dvakrat k njej*	Stik s socialno delavko glede urejanja dediščine	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
B133	*Mi smo imeli tako toplo in energično razredničarko, res je bila super. Takrat po smrti je potem prišla do mene in me objela, mi je rekla, da bo vse v redu.*	Izrazila sožalje in jo objela	Razredničarka	Opora s strani okolice
B134	*Je rekla, da če kaj rabim naj kar povem, da če bo kadarkoli kaj glede šole, da naj do nje pridem, da bo pomagala in zrihtala, kar bom potrebovala.*	Vprašala kako je in, če kaj rabi	Razredničarka	Opora s strani okolice
B135	*Se mi je zdelo okej to, da je prišla do mene*	Ji je bilo okej, da je prišla do nje	Razredničarka	Opora s strani okolice
B136	*Mi je tudi potem ena sošolka rekla, da so imeli razredno uro glede tega, kako naj mi pomagajo. Jim je rekla, da če bom kaj rabila, kakšne zapiske, da naj mi pomagajo, pa da naj se izogibajo kakšnim občutljivim temam.*	Imela je pogovor z razredom, kako ji lahko pomagajo	Razredničarka	Opora s strani okolice
B137	*Oni so bili potem okoli mene vedno tako veseli, te poskušajo zamotiti.*	So jo poskušali zamotiti	Prijatelji	Opora s strani okolice
B138	*Ne, nisem nikoli razmišljala o tem. Se mi zdi, da je veliko odvisno tudi od tega, kako sam gledaš na to.*	Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
B139	*Če se boš sam sebi začel smiliti, potem ti verjetno ne bo nič pomagalo, nobena kolegica, nobena socialna delavka, psihologinja ali pa kdorkoli drug.*	Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
B140	*Jaz sem to nekako sprejela kot del življenja, vedela sem, da bom nekako morala iti naprej.*	Se sprijazniš s smrtjo starša	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
B141	*Se sprijazniš na nek način, da ga nikoli več*	Se sprijazniš s smrtjo starša	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja

	ne boš videl. Res samo sprejmeš in greš naprej.			
B142	*Mogoče tudi zato nisem potrebovala nobene dodatne pomoči. Zdaj mi je tudi okej govoriti o tem, mogoče je kaj težko, dobiš tisti cmok, ampak saj gre, je zdaj že veliko lažje.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobila od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
B143	*Ja zagotovo. Sploh če nisi v družini povezan,*	Če doma nebi imela potrebne podpore	Kdaj bi se odločila za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
B144	*ali pa da je res kakšna nenadna smrt, da ti nekdo pomaga preko tega. Ker si v takem šoku, da rabiš pomoč v tistem času.*	Nepričakovana smrt starša	Kdaj bi se odločila za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
B145	*Mogoče tudi, da spoznaš nekoga, ki je tudi to doživel, da lahko potem z njim govoriš o tem. Si lahko izmenjata izkušnjo, imaš nekoga, ki bolje razume kako se počutiš in kaj doživljaš.*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
B146	*Mogoče, da se mladim pove, kam se lahko obrnejo,*	Mlade se informira glede tega, kam se lahko obrnejo po pomoč	Informiranje glede tega, kje lahko dobijo potrebno pomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
B147	*da se jim ponudi možnost.*	Ponuditi jim je potrebno možnost pomoči	Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
B148	*Ne sme pa se jih siliti, ker to jih bo samo še odvrnilo se mi zdi.*	Pomoči se jim ne sme vsiljevati	Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
B149	*Da se jim res pove, kakšne možnosti imajo in, da je nekdo nekje, ki jim lahko pomaga.*	Mlade se informira glede tega, kam se lahko obrnejo po pomoč	Informiranje glede tega, kje lahko dobijo potrebno pomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

- INTERVJU C

Številka izjave	**Izjava**	**Pojem**	**Kategorija**	**Nadkategorija**
C1	*Izgubila sem očeta in sicer sem bila stara 15 let.*	Osnovna šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti starša
C2	*Načeloma mi nismo nič vedeli, da je on kaj bolan ali pa kaj tako, vedeli smo, da ima nekaj pri srcu, nekaj z žilami, ne vem kaj točno.*	Težave s srcem	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
C3	*Ko bi on moral mene peljati na železniško, se potem on ni zbudil. On se ni zbudil in to je bilo to, kar naenkrat.*	Oče se ni zbudil iz spanja	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
C4	*Mama je začela kričati*	Mama je kričala, ko je	Dogajanje takoj po	Okoliščine smrti starša

	takrat, ko je videla da se ne zbudi.	videla, da se ne zbudi	smrti	
C5	*Jaz sem potem samo prišla v sobo, ga pogledala in šla takoj nazaj ven. Sem takoj vedela, da je nekaj narobe. Sem takoj vedela, da je to to.*	Takoj ko ga je videla, je vedela, da je nekaj narobe	Doživljanje	Prva reakcija
C6	*Bilo je zelo grozno, jaz sploh nisem vedela kaj se dogaja.*	Ni vedela, kaj se dogaja	Doživljanje	Prva reakcija
C7	*Potem so prišli rešilci, ampak so bili itak prepozni. Jaz sem bila potem v sobi, moja mama je samo tekala gor in dol v solzah, me je vsake toliko prišla objet in potem spet šla in prišla nazaj k meni.*	Ona je sedela v sobi, mama pa je vsake toliko prišla do nje	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
C8	*Ne vem, samo spomnim se da sem skoz razmišljala o fak, o fak, o fak.*	Razmišljanje, kaj se sploh dogaja	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C9	*To je bil res šok, to je bilo kot nesreča, kot da bi se ubil na motorju, kar od enkrat.*	Je bil šok, ko je umrl, ker niso pričakovali	Nepričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
C10	*Potem me je teta prišla iskati in me je odpeljala k sebi. Mislim, da sem sama želela iti, ker sploh nisem vedela, kaj naj počnem doma, mi je bil totalen kaos vse skupaj.*	Teta jo je odpeljala k sebi domov Ni vedela, kaj se dogaja	Dogajanje takoj po smrti Doživljanje	Okoliščine smrti starša Prva reakcija
C11	*Grozno je bilo, jokala sem.*	Jokanje	Doživljanje	Prva reakcija
C12	*Razmišljala sem, kako bom naprej.*	Kako bo zdaj naprej	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C13	*Nisem zares niti vedela, kaj to sploh pomeni zdaj zame*	Ni vedela, kaj to zanjo zdaj pomeni	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C14	*Vsi ti dogodki, ki so sledili, razmišljala sem kaj bo to pomenilo zame. Ne vem zakaj sem razmišljala o maturantskem plesu, take stvari no.*	Ni vedela, kaj to zanjo zdaj pomeni	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C15	*Kaj bo sploh, kaj to zame res pomeni. Mislim, da smo ljudje res sebični in vedno tako nase gledamo.*	Ljudje so sebični in gledamo samo nase	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C16	*Razmišljala sem tudi kako bo z mamo, zelo me je skrbelo tudi zanjo takrat.*	Skrbi glede tega, kako bo z mamo	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C17	*Take stvari no, kako bom naprej. To mi je bila največja skrb.*	Kako bo zdaj naprej	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija

C18	*Midva sva se zelo dobro razumela, midva sva si bila karakterno zelo podobna.*	Z očetom se je zelo dobro razumela	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C19	*Sem potem razmišljala, kako bo zdaj brez njega.*	Kako bo zdaj naprej	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
C20	*To je bilo tako, da sem jaz vse skupaj zelo potlačila.*	Potlačevanje	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C21	*Se tudi spomnim, da sem mami pred pogrebom rekla, da okej, da ne bova delali nobenih scen, da bova dali to čez in da bo okej, je kar je, jebiga. Jaz sem ji bila nekako v oporo takrat.*	Je bila v oporo mami tekom pogreba	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
C22	*Takrat sem želela, da bi bila ona bolj trdna, ampak zdaj jo razumem zakaj je bilo tako.*	Želela si je, da bi bila mama bolj trdna	Opora	Kaj bi potrebovala od starša
C23	*Vsi sošolci na pogrebu, pa profesorji v šoli, pa tisto pa tretje. Res mi je bilo preveč vsega.*	Pogreb ji je bil naporen	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C24	*Jaz sem samo hotela, da čim prej mine, da se vse skupaj umiri.*	Hotela je, da se čimprej vse umiri	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od ljudi
C25	*Tisti teden, ko je bil pogreb, to je bilo vsega preveč, vsi so bili okoli mene ves čas.*	Preveč ji je bilo, da so bili vsi okoli nje	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C26	*Takrat jaz nisem zares dojemala kaj se dogaja, jaz sem takrat potlačila vse to.*	Potlačevanje	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C27	*Zelo malo sem takrat razmišljala o tem, tudi več mescev nisem sploh mogla govoriti o tem, ker sem toliko potlačila vse to.*	Potlačevanje	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C28	*Tudi na grob nisem mogla iti, to mi je še zdaj zelo težko.*	Ni mogla iti na grob	Obiskovanje groba	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C29	*Takrat nisem nič razmišljala, bolj tako malo jeze je bilo prisotne, kako je vse skupaj nepravično. Jeza je bila usmerjena na vesolje, da zakaj se je to sploh zgodilo.*	Jeza usmerjena na cel svet	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C30	*Potem pa se je zvedelo, da je bil oče bolj bolan, kot pa smo mi mislili. On nama tega z mamo ni nič povedal, on je vedel, pa ni nikoli nič rekel.*	Ni vedela, da je bil oče bolj bolan, kot pa so mislili	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

C31	*In smo izvedeli, da je bila možna neka operacija, v smislu, da bi se lahko rešilo, če bi se prej pomagalo.*	Možna je bila operacija, ki bi preprečila smrt	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C32	*Jaz sem bila potem tako jezna nanj. Sem razmišljala da halo, kako si mi lahko to naredil, kako si lahko bil tako sebičen, da nisi pomislil na svojo družino.*	Jeza usmerjena na umrlega starša	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C33	*Meni je bilo to vse preveč, sem razmišljala, da me samo pustite, da jaz ne morem več.*	Preveč ji je bilo, da so bili vsi okoli nje	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C34	*Te zgodbe sem jaz potem znova in znova poslušala, to je mama vsakemu razlagala, ki je prišel na obisk. To so bili mesci in mesci samo tega.*	Stalno govorjenje o smrti je bilo naporno	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C35	*Sem potem sama to predelala in prišla do zaključka, da tako pač je, da ni zmogel tega, ni on kriv, enostavno ni zmogel.*	Ne moreš nič spremeniti glede tega	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C36	*V spominu ga imam kot nekaj groznega.*	Pogreb je bil grozen	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
C37	*Bilo je zelo naporno, ker so bili vsi tam.*	Naporno, ker so bili vsi tam	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
C38	*Vsem sem se smilila, vsi so mi govorili kako sem boga, to je bilo čisto preveč, nisem rabila tega. Preveč vsega, preveč pomilovanja, res groza.*	Vsi so ji govorili, kako je boga in tega ni potrebovala	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C39	*mi je bilo pa vseeno tako grozno, ker on je umrl v naši hiši a veš. Meni se je bilo težko vrniti v hiši, še po enem letu mi je bilo težko tam, ker je umrl tam, neprijetno je bilo.*	Neprijetno ji je bilo v hiši, ker je oče umrl tam	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C40	*Sama s sabo v bistvu.*	Sama s sabo je predelala kar je doživljala	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C41	*Jokala sem, razmišljala sem o tem.*	Jokala je Razmišljanje o tem	Jok Razmišljanje o tem, kar se je zgodilo	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C42	*Pisala sem, v zvezek, stvari*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C43	*pišem, kadar je kaj hudo, ali pa je težko.*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C44	*Si prižgem svečko, se usedem in iščem sama v sebi odgovore in ob tem tudi pišem. To sem*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	delala tudi po smrti.			
C45	*Včasih sem pisala o jezi, včasih žalosti, res različno.*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C46	*Meni to res pomaga, je bil to takrat tudi edini možni način soočanja s smrtjo.*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C47	*Sicer nisem tega delal veliko, ker sem večino časa potlačevala, morala bi veliko več.*	Pisanje	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C48	*Zato mi je pa tudi vzelo toliko let, da sem to predelala. Zdaj šele zadnji dve leti, tri, odkar sem na faksu, šele lahko govorim o tem, da lahko grem na grob in mi ni tako hudo.*	Preveč je potlačevala, zato je potrebovala toliko časa, da je predelala stvari Šele zdaj lahko govori o trm, ne da bi ji bilo hudo	Ne soočanje z občutki	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C49	*Če bi govorila o tem ali pa če bi to metodo pisanja bolj uporabljala, ne samo, ko mi je bilo res hudo, mislim, da bi šla lažje čez vse to.*	Če bi več govorila o smrti, bi šla lažje čez to	Ne soočanje z občutki	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C50	*To se pa nisem, nebi rekla, da sem se. Pa tudi nihče drug mi ni rekel, da bi se kaj drugače obnašala.*	Nihče ji ni rekel, da se kaj drugače obnaša	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C51	*Edino kar je bilo, je bilo to, da nisem želela govoriti o tem.*	Ni želela govoriti o tem	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C52	*Recimo, ko so me prijateljice spraševale, če kaj rabim, če bi se rada pogovarjala o tem, sem vedno rekla da hvala, ampak, da res noče govoriti o tem. Tudi z nobenim drugim nisem želela.*	Ni želela govoriti o tem	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C53	*Vse ostalo pa sem jaz normalno živela naprej, sem šla naprej z življenjem. Delala sem šolo, hodila sem ven na žurke, imela sem prijatelje, bluzila sem.*	Je šla naprej z življenjem	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C54	*Tudi vsi ostali so bili presenečeni, kako dobro sem jaz vse to prenesla, kako je to možno.*	Vsi presenečeni, kako dobro je prenesla vse skupaj	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C55	*Ja, na kakšnih družinskih kosilih, pa predvsem ob praznikih. Prvi božič brez njega, prvi dan*	Prvi prazniki brez očeta so bili težki	Pomembni dogodki brez starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

	mrtvih, grozno je bilo.			
C56	*Predvsem bližnja družinska srečanja, ko se je govorilo o njem, to je bil zelo težko zame. Komaj sem solze zadrževala ves čas.*	Družinska srečanja, kjer se je govorilo o očetu so ji bila težka	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C57	*Sama sebe sem v svoji glavi prepričevala, da naj ne razmišljam o tem, daj razmišljaj o čem drugem.*	Preusmerjanje razmišljanja	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C58	*Ko sem začutila, da mi solze prihajajo, sem samo probala to ustaviti, pomisliti na nekaj drugega in potem zamenjati temo.*	Preusmerjanje razmišljanja	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C59	*Vedno se je to potem kazalo v žalosti in solzah, nikoli nisem bila recimo jezna ali pa karkoli drugega.*	Jokanje Žalost	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
C60	*Mi je dal pa potem ta faks res spodbudo, da začnem govoriti o tem. Tudi zato delam intervju s tabo, ker hočem čim več govoriti o tem.*	Želja po pogovorih	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C61	*Sicer se mi zdi, da me je to potlačevanje naredilo bolj trdno,*	Postala je bolj trdna oseba	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C62	*po smrti sem kar hitro odrasla se mi zdi,*	Hitreje je odrasla	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C63	*To mi je res dalo neko moč, da sem sama s sabo predelala stvari, ker noben drug jih ni.*	Ji je dalo moč, da je sama predelala stvari	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C64	*Mi je dalo neko samozavest, da sem močna, da se lahko soočam s takimi situacijami.*	Postala bolj samozavestna	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C65	*Lahko bi totalno zabluzila, ampak nisem, nikoli, je bilo vse okej. Nisem imela nobene podpore ali pa karkoli, tako da je kar sreča, da se ni slabo vse skupaj končalo.*	Ni bilo uporništva	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
C66	*Jaz na splošno svoje probleme in svoje dileme rešujem tako, da se sama vase poglobim in razmišljam o vsem, o tem zakaj je bilo nekaj dobro.*	Sama s sabo predela svoje probleme in dileme	Samopomoč	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C67	*Zdaj na vse skupaj gledam pozitivno, da so bile vseeno dobre stvari in tako, kaj naj drugega.*	Na vse skupaj gleda pozitivno	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen

C68	*Ja, jaz se z mojo mamo nikoli nisem o tem pogovarjala. Tudi, ko bi se rabila o tem pogovarjati, se nisem mogla z njo.*	Z mamo se o smrti očeta ni nikoli pogovarjala	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C69	*Tudi takrat, ko bi se rabila z njo pogovoriti o tem, je ni bilo tam zame na tak način.*	Ni je bilo tam zanjo na tak način, da bi se lahko pogovarjali o tem	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C70	*Nikoli me ni vprašala kako se počutim, ali pa če ga kaj pogrešam. Nikoli, niti enkrat.*	Nikoli je ni vprašala, kako se počuti	Možnost, da izrazi in ubesedi svoja čustva	Kaj bi potrebovala od starša
C71	*Mislim, da je imela toliko dela sama s sabo, da ni mogla se še z mano ukvarjati na tak način*	Mama imela toliko dela s sabo, da se ni zmogla ukvarjati še z njo	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora, ki jo je nudil starš
C72	*Bližnja družina pa tudi sploh ni vedela, da rabim kakšno podporo. Oni so itak videli, da sem jaz okej, nimam nobenega problema, vse je super teklo, nisem imela problemov in so si mislili, da itak nič ne rabim.*	Nihče od sorodnikov ni vedel, da potrebuje podporo, saj so mislili, da je ne rabi	Prepoznanje, da potrebuje podporo in pomoč	Kaj bi potrebovala od ljudi
C73	*Se pa spomnim, da sem potem enkrat mami, za en božič, mislim da ene dve leti po smrti, sem jo takrat zelo rabila in sem hotela napeljati temo k očetu in sem tudi jo.*	Rabila je govoriti o tej temi z mamo, zato je napeljala pogovor na to	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C74	*Se spomnim, da sva se nekaj pogovarjali in sem začela jokati in me je zelo tiščalo v sebi nekaj, da bi ji rekla, da ga pogrešam.*	Čutila je, da mora reči, da pogreša očeta	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C75	*Prav spomnim se tega občutka, ko sem sama sebi govorila pa daj reč ji, reči ji, moraš reči to na glas, dosti je tega, rabiš to.*	Čutila je, da mora reči, da pogreša očeta	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C76	*) In sem ji rekla in potem se je ona jokala in jaz sem se jokala, ni pa nič kaj dosti rekla, nekaj je rekla, ampak nič kaj takega, kar bi mi pomagalo.*	Napeljala je temo na očeta, mami ni rekla nič takega, kar bi pomagalo	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C77	*To me je potem tudi malo ustavilo, da bi ji še kdaj kaj rekla na to temo*	Ker ni bilo reakcije z mamine strani, ni več nikoli želela govoriti o tem	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C78	*Ja saj potreba je še bila, ampak želje ni bilo več.*	Potreba je bila, a ni bilo več želje	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C79	*Se mi zdi, da mi je*	Mama ji je preveč	Prepoznanje, da	Kaj bi potrebovala od

	preveč verjela, da sem dobro. Mogoče bi morala malo pritisniti name, ampak ne preveč, da bi vseeno upoštevala, ko bi ji rekla, da stop.	verjela da je dobro Morala bi pritisniti nanjo, glede tega, če je res okej	potrebuje podporo in pomoč	starša
C80	*Ja, jaz bi rabila takrat od nje to, da bi me vprašala kako sem in mi s tem dala možnost, da govorim o tem, če bi želela. Rabila sem možnost*	Možnost, da bi govorila o tem, če bi želela	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C81	*Da bi me kaj vprašala o tem, če kaj razmišljam o njem, da mi tudi sama pove, da ji je težko, da tudi ona razmišlja o tem in tako.*	Da bi jo vprašala kako se počuti in o čem razmišlja Da bi ji rekla, da tudi ona razmišlja o smrti	Vprašanja glede počutja Normaliziranje občutkov	Kaj bi potrebovala od starša
C82	*Pa da bi se kdaj spominjali nanj, to sem rabila.*	Da bi se skupaj spominjali očeta	Spominjanje na umrlega starša	Kaj bi potrebovala od starša
C83	*Se mi zdi, da sva obe potlačevali, vsaka na svoj način.*	Obe sta potlačevali izgubo	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora s strani starša
C84	*Pretežko mi je bilo začeti to temo, ker mi je šlo takoj na jok, nisem sploh mogla govoriti o tem. Bi rabila, da bi nekdo drug začel*	Težko je začela to temo, saj ji je šlo takoj na jok Da nekdo drug prvi spregovori o smrti	Pogovori o umrlem staršu Možnost in izbiro, da govori o tem	Kaj je oteževalo proces žalovanja Kaj bi potrebovala od ljudi
C85	*potem lahko sama izberem ali želim govoriti o tem ali ne*	Izbiro glede tega, ali želi govoriti o tem ali ne	Možnost in izbiro, da govori o tem	Kaj bi potrebovala od ljudi
C86	*sama vodim pogovor do tam, kjer je meni okej, da jaz določam teme, do kje bomo šli.*	Sama določa, do kje ji je okej govoriti	Možnost in izbiro, da govori o tem	Kaj bi potrebovala od ljudi
C87	*Rabila od mame, da mi reče, da je normalno, da ga pogrešam*	Potrditev, da je okej, da pogreša očeta	Normaliziranje občutkov	Kaj bi potrebovala od starša
C88	*To mi je res manjkalo. Da bi mi dala priložnost, da bi lahko ubesedila in tudi izrazila svoja čustva*	Priložnost, da bi lahko ubesedila kako se počuti	Možnost, da izrazi in ubesedi svoja čustva	Kaj bi potrebovala od starša
C89	*Sorodniki sicer so naslavljali to temo ampak so vedno govorili o svojih spominih nanj, kako ga oni pogrešajo*	Sorodniki so bolj govorili o tem kako so oni	Možnost in izbiro, da govori o tem	Kaj bi potrebovala od ljudi
C90	*Mislim, da sem jaz tako dobro vse to potlačila in že od vedno sem bila tako bolj zrela za svoja leta, da so po moje pozabili, da sem jaz tudi izgubila nekoga, da je tudi meni težko.*	Tako dobro je potlačila vse, da noben ni opazil, da potrebuje podporo	Prepoznanje, da potrebuje podporo in pomoč	Kaj bi potrebovala od ljudi

C91	*Ja sem jo ja, to sem jim pa res zelo hvaležna.*	Je dobila potrebno podporo od prijateljic	Prijatelji	Opora s strani okolice
C92	*Moje najboljše kolegice, ki so mi res zelo blizu, so vedno zelo čustvovale z mano, to sem zelo cenila. So mi dale možnost, da govorim o tem, kar sem zelo cenila.*	Dale so ji možnost, da sama izbere ali želi govoriti o smrti ali ne	Prijatelji	Opora s strani okolice
C93	*Pa tudi rekle so, da če nočem govoriti o tem, da je tudi okej. Kar mi je bilo še bolj pomembno.*	Dale so ji možnost, da sama izbere ali želi govoriti o smrti ali ne	Prijatelji	Opora s strani okolice
C94	*In sem jim rekla, da ne, ne morem govoriti o tem, da dajmo govoriti o čem drugem. In smo. To mi je ogromno pomenilo.*	Dale so ji možnost, da sama izbere ali želi govoriti o smrti ali ne	Prijatelji	Opora s strani okolice
C95	*Mogoče njim vsake toliko sem celo kaj povedala, čutila sem tudi, da bi se lahko zjokala pri njih. To mi je res ogromno pomenilo. So mi nudile tako oporo, kot sem jo želela in potrebovala.*	Je dobila potrebno podporo od prijateljic	Prijatelji	Opora s strani okolice
C96	*Ej bolje, res bolje. Super mi je zdaj. Večkrat ko povem, lažje mi je.*	Večkrat ko govori o tem, lažje ji je	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C97	*Bolje se počutim, kot da se olajšam vsakič, ko govorim o tem.*	Olajšanje, ko govori o tem	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C98	*V občutku je, da je tako prav, da tako mora biti, da to bi morala zmeraj. Padla mi je vsa teža z ramen bi lahko rekla.*	Olajšanje, ko govori o tem	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
C99	*Proces kot tak, mislim da ja, da je že zaključen. To mislim zato, ker nimam nobenih zamer, ne do njega, ne do sorodnikov. Ne do mame, ker mi ni bila v takšno oporo, kot bi potrebovala.*	Ne goji nobenih zamer do nikogar	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
C100	*Pa tudi to, da lahko govorim o tem, da imam razčiščene stvari pri sebi.*	Ima razčiščene stvari pri sebi	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
C101	*Pa tudi seveda to, da me to v življenju ne bo oviralo, kvečjemu, da mi je to nek plus. Mogoče za moje delo, za odnose, za karkoli me v življenju čaka.*	Ta izkušnja je v življenju ne bo ovirala	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen

C102	*Midve imava tak čuden odnos. Ona večkrat rabi mojo podporo, kot pa jaz njeno se mi zdi.*	Mama večkrat rabi njeno podpor, kot pa ona njeno	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
C103	*Jaz njej povem stvari, ji zaupam, ampak je nikoli ne vprašam, kaj si ona misli o tem. Nimam takšnega odnosa z njo, da bi rabila to od nje.*	Ne sprašuje jo po mnenju	Ni sprememb	Odnos s staršem po smrti
C104	*Midve se nisva nikoli pogovarjali o smrti,*	Z mamo se o smrti očeta ni nikoli pogovarjala	Pogovor	Kaj bi potrebovala od starša
C105	*Nikoli nisem šla k njej po oporo glede takih tem, ker ne zmore tega se mi zdi. Bolj je tako, da se meni ona olajša, da sem jaz njej v oporo, kot pa obratno.*	Mama ne zmore takih tem	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora, ki jo je nudil starš
C106	*Predvsem to, da sem se vsem smilila.*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C107	*Težko mi je bilo, da sem bila avtomatsko v centru pozornosti in ta občutek pomilovanja, to je res grozno.*	Bila je v centru pozornosti Občutek pomilovanja je bil grozen	Pomanjkanje miru Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C108	*Še bolj imaš občutek, da se ti je zgodila res huda tragedija in, da zdaj je pa konec s tvojim življenjem.*	Še bolj imaš občutek, da je zdaj konec s tvojim življenjem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C109	*Sploh od ljudi, s katerimi si nisem bila blizu, to mi zelo ni bilo okej, mi je bilo res naporno. So mi ljudje kar na Facebook na zid pisali sožalja, cel zid so mi zabili, to mi je bilo res kar nekaj.*	Izrekanje sožalja s strani ljudi, ki jih ne pozna	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C110	*Malo sem bila jezna, ker sem res rabila samo mir, nisem rabila njihovih izjav in tega.*	Izrekanje sožalja s strani ljudi, ki jih ne pozna	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C111	*To rabiš od bližnjih, ne od kar enih ljudi.*	Izrekanje sožalja s strani ljudi, ki jih ne pozna	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
C112	*Edino, kar mi je bilo okej je bilo to, da me je ena punca kontaktirala preko Facebooka, ki je tudi izgubila očeta. Ona mi je napisala najlepše sporočilo na svetu, to mi je res toliko pomenilo, neizmerno hvaležnost sem čutila takrat.*	Sporočilo punce, ki je tudi izgubila očeta	Znanka	Opora s strani okolice
C113	*Res tako lepo mi je napisala, popolno, tako kot bi si res*	Sporočilo punce, ki je tudi izgubila očeta	Znanka	Opora s strani okolice

	želela. Sploh, ker je bilo to od nekoga, ki je tudi to doživel, res sem rabila to se mi zdi.			
C114	*Je veliko lažje, ker veš da nekdo zares razume to.*	Sporočilo punce, ki je tudi izgubila očeta	Znanka	Opora s strani okolice
C115	*Neko upanje mi je dalo, upanje, da saj bo bolje. Da ona je preživela, tudi jaz bom. Ja bo grozno, ampak bo na koncu okej.*	Sporočilo punce, ki je tudi izgubila očeta	Znanka	Opora s strani okolice
C116	*Moj razrednik je bil res car. On, ko sem prišla po počitnicah v šolo, me je našel in me poklical stran, mi izrekel sožalje, me vprašal kako sem, če karkoli rabim.*	Vprašal kako je in, če kaj rabi	Razrednik	Opora s strani okolice
C117	*Res je super reagiral, mi je bilo res lažje zaradi tega. Sem dobila tudi od njega oporo in podporo, ki je mogoče takrat nisem dobila doma*	Dobila je, kar je potrebovala	Razrednik	Opora s strani okolice
C118	*Ne, nisem imela.*		Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
C119	*Mogoče zato, ker sem bila že v srednji šoli. Mislim, da če bi bila še v osnovni, da bi me kam napotili, tako me pa niso. Niti niso ponudili opcije.*	Ker je bila že v srednji šoli Ni nihče ponudil opcije	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
C120	*Ja, mislim, da bi šla ja*	Če bi ji ponudili opcijo	Kdaj bi se odločila za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
C121	*Sem res rabila, da bi govorila o tem.*	Rabila je, da bi govorila o tem	Kdaj bi se odločila za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
C122	*Pa tudi bolj varno bi se po mojem počutila, če bi to kar nekomu govorila.*	Nepoznana oseba	Prednost obiskovanja strokovnjaka	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C123	*Ker recimo tudi, ko sem ves čas to potlačevala in doma nisem mogla govoriti o tem, bi rabila, da bi lahko z nekom govorila, ki me sploh ne pozna in, da bi mu samo lahko vse povedala kar mislim in doživljam.*	Nepoznana oseba	Prednost obiskovanja strokovnjaka	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C124	*Da bi me poslušala, spraševala kako se počutim, kaj doživljam.*	Da bi jo poslušala Spraševanje o občutkih in doživljanju	Poslušanje Vprašanja o občutkih	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C125	*Da mi da prostor, da dam ven vse to*	Prostor, kjer lahko izrazi vse kar želi	Prostor za pogovor	Potrebe v odnosu do strokovnjaka

C126	*da ne vrta, da pusti, da se sama odločim, kaj želim povedati.*	Da sama določa meje glede tega, kaj želi povedati	Upoštevanje želj	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C127	*In tudi, da pusti da se samo zjočem, če to potrebujem.*	Da se lahko zjoka, če želi	Opora	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C128	*Da me objame, to bi tudi rabila*	Potreba po objemu	Opora	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C129	*da mi da vedeti, da bo okej.*	Da ji da vedeti, da bo vse okej	Opora	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C130	*Pa tudi, da bi se pogovarjali o tem, zakaj doma ne morem govoriti o tem, da bi mi dala tudi njihov vidik, da bi bolje razumela zakaj je tako.*	Govorjene o družini in o tem, zakaj doma ne dobi podpore	Prostor za pogovor	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C131	*Da bi bila res tam zame, mi v oporo, da mi da res nek prostor za pogovor.*	Da imaš osebo, ki je tam zate	Opora	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C132	*Da se zna lepo odzivati na to, kar pride z mene. Pa četudi je to samo jok, da reče da super, da dam to ven iz sebe, kakorkoli.*	Okej odzivanje na vse, kar doživlja	Odzivanje	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C133	*Da mi daje sporočilo, da je okej karkoli doživljam.*	Sporočilo, da je okej, kar doživlja	Normaliziranje občutkov	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
C134	*Ja, definitivno. Recimo te skupine za samopomoč gotovo bi bilo okej. Ampak ne vem, če bi se mladi odločili za to.*	Bi lahko bile v pomoč, če bi se mladi odločili za to	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C135	*se mi zdi, da če ti znaš njih dobiti, da jim to na takšen način predstaviš, da je njim blizu, bi bilo zagotovo okej.*	Privabiti jih moraš na tak način, da bo njim blizu	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C136	*Da jim rečeš, da se bomo tukaj zdaj malo pogovarjali o tem, da so tu ljudje, s podobno izkušnjo in tako, ne pa da jim rečeš, da bodo lahko tu jokali in ne vem kaj, to po moje nobenega nebi bilo.*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C137	*Da so v krogu ljudi, ki res razumejo, kaj doživljajo, ker se je tudi njim to zgodilo.*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C138	*Da če rečem, da sem bila jezna na cel svet, da mi nekdo drug nazaj reče, da je bil tudi on in, da je to okej, da s tem ni nič narobe. Da se res*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

	normalizira občutke in doživljanja in, da niso sami s tem.	Normaliziranje občutkov		
C139	*Vsi vemo, da obstajajo možnosti, ampak redko kdo se sam javi ali pa pokliče kam, če rabi pomoč, sploh mladi.*	Mladi ne bodo sami stopili v stik s strokovnjakom	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C140	*Jaz mislim, da bi recimo na šolah to moralo biti bolj organizirano.*	Obveščanje zaposlenih med seboj glede takih dogodkov	Boljša organiziranost na šolah	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C141	*Recimo, da je že dolžnost razrednika, da o tem takoj obvesti svetovalno delavko*	Obveščanje zaposlenih med seboj glede takih dogodkov	Boljša organiziranost na šolah	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C142	*ona potem stopi v stik z otrokom, mladostnikom. Lahko samo preko e-maila, ker osebno bi bilo lahko takoj preveč, vsiljivo*	Preko e-maila, osebno bi bilo preveč vsiljivo	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C143	*Da potem v mail napiše, da je izvedela, kaj se je zgodilo, da je od takrat in do takrat na šoli, da bi bila zelo vesela, če bi se kdaj oglasil, pa da bi se malo pogovorili.*	Povabiš ga, da pride na pogovor, če želi	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C144	*Ni nujno niti, da o tej izkušnji, lahko o čemerkoli kar mladostnik potrebuje. Da mu da vedeti, da je tukaj, če karkoli potrebuje, da mu je na voljo za pomoč in pogovor, če to želi.*	Daš mu vedeti, da si tu zanj	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C145	*Da res daš jasno vedeti, da boš zelo vesel, če pride k tebi, ampak če to on želi, da je to njegova ali pa njena izbira.*	Mu daš vedeti, da je njegova izbira ali želi priti ali ne	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C146	*Da mi kot strokovnjaki stopimo v stik, ker to ni odgovornost mladih, da naredijo to. To so še mladi ljudje, s polno enih misli in občutkov, za katere ne vejo kaj so in kaj z njimi.*	Ni odgovornost mladih, da pridejo do nas	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C147	*Naša odgovornost je, da stopimo v stik z njimi in, da jim ponudimo to možnost. Da vejo, da nekdo je nekje, ki jim lahko pomaga, če to želijo in potrebujejo.*	Ni odgovornost mladih, da pridejo do nas	Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
C148	*delo s celotno družino, da bi celi družini dali podporo, če jo*	Nudenje podpore celotni družini	Delo z družino	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

	potrebuje			
C149	*Mogoče tudi kakšna predavanja na to temo v razredu, na splošno o smrti*	Informiranje po osnovnih in srednjih šolah	Izboljšanje prepoznavnosti	Slaba prepoznavnost
C150	*Da se organizirajo kakšne delavnice in tako, da se mlade pouči o tej temi in, kam se lahko obrnejo, če potrebujejo pomoč.*	Informiranje po osnovnih in srednjih šolah	Izboljšanje prepoznavnosti	Slaba prepoznavnost
C151	*Recimo, če bi midve z mamo šli skupaj na pogovor, bi mogoče imeli danes čisto drugačen odnos. Bi lahko bilo za obe zelo lažje, je bilo veliko materiala za delati in bi res prav prišla kakšna pomoč.*	Če bi šli z mamo skupaj na pogovor, bi bilo lahko za obe lažje	Delo z družino	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

- INTERVJU D

Številka izjave	**Izjava**	**Pojem**	**Kategorija**	**Nadkategorija**
D1	*Meni je umrl oče, bil je samomor.*	Samomor	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
D2	*Zdravil se je za živci, tako da mislim, da je bila to potem bolj posledica tega.*	Posledica psihičnih težav	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
D3	*To se je zgodilo kar naenkrat, je imel kratkotrajno izgubo spomina, potem pa se je spomin en dan vrnil, je že poznal vse, ampak potem ni bilo več v redu.*	Posledica psihičnih težav	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
D4	*Jaz sem bil takrat star 17 let, ko je on naredil samomor.*	Srednja šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti starša
D5	*Sicer on je večkrat pravil, da si bo nekaj naredil, ampak noben zares ni tega pričakoval.*	Oče je večkrat rekel, da si bo kaj naredil, ampak noben ni pričakoval tega	Nepričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
D6	*Našla sva ga skupaj z bratom.*	Našla sta ga skupaj z bratom	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
D7	*Bila je strelna rana, tako da ni bilo ravno lepo za videti. Pozabi se to ne*	Strelna rana	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
D8	*Ampak razmišljam, da spremeniti itak ne morem nič, živiš dalje.*	Ne moreš nič spremeniti glede tega	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D9	*Sva ga dala z bratom na bok, ker je imel še znake življenja in sva poklicala reševalce, potem pa se je čakalo.*	Z bratom sta klicala rešilce	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
D10	*Takrat v tistem času bolj nič no, nisem sploh vedel kaj se*	Ni zares vedel, kaj se sploh dogaja	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša

	zares dogaja.			
D11	*Potem šele ko je bilo tega konec, ko smo z bolnice prišli, takrat šele začneš študirati kaj si videl in kaj je bilo.*	Šele ko so prišči z bolnice, je začel razmišljati, kaj se je zares zgodilo	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
D12	*Vmes se nekaj časa sploh ne spomnim, kaj se je dogajalo. Recimo to, kako sem klical reševalce, tega se nič ne spomnim.*	Se ne spomni časa takoj po tem, ko je našel očeta	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
D13	*Potem tisti dan je imel oče operacijo, nato pa je čez en mesec umrl, vmes je bil še v komi.*	En mesec je bil oče še v komi preden je potem umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D14	*Zdravniki so rekli, da so poškodbe tako hude, da tudi če bi se zbudil, ne bi bil več pri sebi, da verjetno nebi nič več znal in tako.*	Zaradi hudih poškodb je bilo malo možnosti, da bi se zbudil	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D15	*Tisti mesec se je nekako samo podaljševalo. Mi smo v bistvu na obiske hodili gledati človeka kako umira*	Bi bilo lažje če bi oče takoj umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D16	*Takrat smo bolj kot ne bili pripravljeni na to, da to ne bo trajalo, da bo umrl.*	Pričakovali, da bo umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D17	*Se mi zdi, da bi mi bilo veliko lažje, če bi takoj umrl.*	Bi bilo lažje če bi oče takoj umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D18	*Tisto, ko veš, da nikoli več ne bo isto, da tudi, če bi preživel, bi bil kot rastlina, to je še težje.*	Bi bilo lažje če bi oče takoj umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D19	*Pa vsaki dan tja, bi bilo lažje, če bi se prej končalo se mi zdi.*	Bi bilo lažje če bi oče takoj umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D20	*Bilo je obdobje čakanja, ko samo čakaš, da bodo poklicali.*		Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D21	*Življenje teče dalje, šolo je treba končati, vmes pa samo čakaš, kdaj bodo sporočili, da je umrl.*	Bi bilo lažje če bi oče takoj umrl	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D22	*Sem ves čas razmišljal, kako bo brez njega.*	Razmišljal je, kako bo brez njega	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
D23	*Potem, ko pa je umrl, pa na začetku je bila prisotna žalost in praznina*	Prisotna žalost Občutek praznine	Doživljanje	Prva reakcija
D24	*Čeprav sem vedel, da bo umrl, je vseeno težko, ko se zaveš, da zdaj ga pa ne moreš več videti.*	Je težko, ker veš, da ga ne moreš več videti	Doživljanje	Prva reakcija
D25	*Najprej je bil sicer*	Šok	Doživljanje	Prva reakcija

	bolj šok in žalost,			
D26	*potem po kakšnem tednu pa zares šele začneš študirati, da zdaj ga pa ne boš več videl in se pogovarjal z njim. To sem rabil pa kar nekaj časa, da sem dojel to in se sprijaznil s tem.*	Je potreboval kar nekaj časa, da se je sprijaznil s tem	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D27	*Predvsem sem ga pogrešal, čutiš neko praznino.*	Občutek praznine	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
D28	*Drugače pa sem jaz tak človek, da si vedno rečem, da ne moreš nič spremeniti, je bilo kar je bilo. Smrt je nekaj običajnega, pri očetu se je to pač prej zgodilo, enkrat bi se vseeno.*	Ne moreš nič spremeniti glede tega	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D29	*Ni fajn ne, sploh ker sem bil še v srednji šoli takrat in te vsi sprašujejo kako si in to.*	Spraševanje glede počutja	Pomanjkanje miru	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D30	*Meni se sicer ni bil problem o tem pogovarjati, ampak vseeno so me tako gledali, s pomilovanjem.*	Začel se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D31	*Sem jim kar rekel, da naj me obravnavajo, kot da nič ni bilo, mi bo to lažje, kot pa da mi delajo neke scene*	Je je želel, da to ne vpliva na to kako ga ljudje vidijo	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D32	*Nisem rabil usmiljenja.*	Ni rabil usmiljenja	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D33	*So mi bile ponujene pomoči tudi, ampak nikoli nisem šel, ker nisem rabil.*	Se mu zdi, da ni potreboval pomoči	Stika ni bilo Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D34	*Midva z bratom sva bolj, kako naj rečem… Ne trdosrčna, ampak gledava na življenje bolj flegmatično, da pač spremeniti se ne da nič, človeka se ne da nazaj dobiti.*	Ne moreš nič spremeniti glede tega	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D35	*Mama je šla k psihiatru, tam je bila izražena želja, da tudi midva prideva, ampak nisva šla, ker se nama je zdelo, da ne potrebujeva.*	Bila ponujena opcija s strani maminega psihiatra	Ponujena pomoč	Stik s strokovnjaki_njami
D36	*Meni so tudi v srednji šoli še ponujali pomoč, da če želim, lahko pridem na pogovor in bodo pomagali.*	Pomoč ponujali v srednji šoli	Ponujena pomoč	Stik s strokovnjaki_njami

D37	*Pa sem kar rekel tam strokovni delavki, da naj me obravnava kot da nič ni bilo, da če pa bom kaj rabil bom pa že prišel.*	Če bo kaj rabil, bo šel sam po pomoč	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D38	*Tako da potem nisem bil nikoli nikjer, se mi zdi, da sem se sam dobro soočal s tem.*	Se mu zdi, da ni potreboval pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D39	*Razredničarka je prišla do mene in me vprašala, če bo šla šola, kako sem in tako.*	Vprašala kako je in, če kaj rabi	Razredničarka	Opora s strani okolice
D40	*Jaz do takrat nisem iskal nobenih izgovorov, tudi takrat jih nisem želel, sem želel nadaljevati šolo tako, kot sem jo delal do sedaj.*	Po smrti ni iskal nobenih izgovorov, je delal vse tako, kot je prej	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D41	*Sem pa potem rekel strokovni delavki tam, da če bom karkoli rabil, da bom prišel do nje.*	Če bo kaj rabil, bo šel sam po pomoč	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D42	*So tudi po smrti hoteli, da bi bil dlje časa še doma, pa nisem želel tega, ker doma je še hujše.*	Po smrti je hotel čimprej nazaj v šolo	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D43	*Samo v luft gledaš in študiraš kaj je bilo in kaj bo zdaj.*	Po smrti je hotel čimprej nazaj v šolo	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D44	*Sicer prvi trenutki, ko sem prišel v šolo so bili malo čudni, ko te vsi tako gledajo malo in ne vejo kaj reči, ampak potem je bilo pa okej*	Po smrti je hotel čimprej nazaj v šolo	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D45	*Hmm, se mi zdi da ne no.*	Se mu zdi, da se ni veliko spremenil	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D46	*Mogoče to, da sem se hitreje osamosvojil, da ni mama imela toliko dela še z mano in z bratom.*	Hitreje začel skrbeti sam zase	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D47	*Sem začel nekako sam za sebe skrbeti.*	Hitreje začel skrbeti sam zase	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D48	*Pomagala sva vse od opravil doma, pa namesto nje sva kaj naredila, kar je prej ona. Poskušal sem jo čim bolj razbremeniti*	Pomagal ji je pri raznih opravilih	Nudenje podpore staršu	Odnos staršem po smrti
D49	*Se mi zdi, da nekako odrasteš preko take izkušnje.*	Hitreje je odrasel	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D50	*Pa mogoče tudi, da sem zdaj bolj močen, trden. Mene zdaj stvari ne prizadenejo več tako zelo hitro.*	Postal je bolj trdna oseba	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D51	*Prej sem bil bolj tako, se me je vse dotaknilo,*	Postal je bolj trdna oseba	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja

	zdaj pa se mi zdi da sem bolj trden.			
D52	*Se mi zdi da je to pozitivno vplivalo name, na tak način.*	Je pozitivno vplivalo nanj	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D53	*Meni je najbolj pomagalo to, da sem bil veliko zunaj, v družbi.*	Najbolj mu je pomagalo to, da je bil veliko v družbi	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D54	*Da nisi sam, doma, za računalnikom. Ker potem samo razmišljaš ves čas o tem.*	Nisi sam doma in razmišljaš samo o smrti	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D55	*S tem, ko pa sem hodil ven, bil med ljudmi, pa se nekako zamotiš in pozabiš malo, kaj se je zgodilo.*	Se zamotiš in pozabiš na vse	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D56	*Sploh doma, ko veš, da ga ne bo več nikoli tam. Sem potem kar veliko časa bil zunaj.*	Nisi sam doma in razmišljaš samo o smrti	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D57	*Ja, imel sem majhno skupinico prijateljev s katerimi smo se družili. Oni so mi ponudili pomoč, da mi lahko pomagajo, če karkoli potrebujem.*	Prijatelji ponudili pomoč, če bo kaj potreboval	Prijatelji	Opora s strani okolice
D58	*Sicer potem nisem rabil nič pomoči, je bilo pa okej vedeti, da če bi kaj rabil, da so tam zame.*	Je bilo lažje, ker je vedel, da so tam če bo kaj rabil	Prijatelji	Opora s strani okolice
D59	*Pa tako no, bolj ne. Malo so spraševali kako smo in tako*	Vprašanja glede tega kako je	Družina	Opora s strani okolice
D60	*Včasih, ko imamo kakšna skupna srečanja, govorimo še kaj o njem, kakšen je bil in tako. Ampak ne spet toliko, predvsem zaradi mame mislim da ne, da ji nebi bilo preveč težko.*	Na skupnih srečanjih govorijo o očetu	Družina	Opora s strani okolice
D61	*Mi je bila, ampak se mi zdi, da sva midva z bratom njej bolj pomagala.*	On je bil bolj v oporo njej, kot pa ona njemu	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
D62	*Se mi zdi, da sem bil bolj jaz tam zanjo.*	On je bil bolj v oporo njej, kot pa ona njemu	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
D63	*Ona se je o smrti tudi pri psihiatru veliko pogovarjala doma pa je potem po navadi povedala kaj je bilo tam.*	Pogovori o tem, kaj se je pogovarjala pri psihiatru	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
D64	*Tako, da smo se potem tudi doma o tem še malo pogovarjali, da je šla še enkrat čez vse to.*	Pogovori o tem, kaj se je pogovarjala pri psihiatru	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
D65	*Meni to nikoli ni bil problem, mi je bilo okej se z njo*	Pogovori o tem, kaj se je pogovarjala pri psihiatru	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti

	pogovarjati o tem. Je bilo tudi meni malo lažje se mi zdi.			
D66	*Ampak tudi če se nebi, nebi to zame naredilo velike spremembe se mi zdi.*	Pogovori o tem, kaj se je pogovarjala pri psihiatru	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
D67	*Tudi z bratom nisva skoraj nič govorila o tem da sva ga našla. V vseh teh letih ne vem, če sva trikrat govorila o tem*	Bolj malo sta govorila o smrti očeta	Brat	Opora s strani okolice
D68	*Tudi v družini smo bolj malo govorili o tem, bolj tako kako je njej pri psihiatru in o čem govorita.*	Bolj malo so govorili o smrti	Družina	Opora s strani okolice
D69	*Ne, se mi zdi, da sem imel vse, kar sem rabil. Nisem nič pogrešal.*	Je imel vse, kar je potrebovala	Zadostna podpora	Podpora, ki jo je nudil starš
D70	*Ja, na bolje. Bolj sva povezana. No saj smo bili tudi prej, ampak tako potem nekako bolj skupaj stopiš in se še bolj povežeš.*	Povezanost	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
D71	*Tudi z bratom sva bolj povezana. Nekako sva bolj odrasla in tudi ta dogodek naju je še bolj zbližal.*	Po smrti bolj povezana	Brat	Opora s strani okolice
D72	*Logično je, da je bilo težko brez njega, ves čas študiraš za naprej, kako bo, kaj bo brez njega in tako*	Razmišljanje kako bo šlo naprej	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D73	*Sprašuješ se kako bo funkcioniralo vse skupaj, oče je le glava družine.*	Razmišljanje kako bo šlo naprej	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D74	*Brat je potem nekako prevzel njegovo vlogo se mi zdi.*	Je prevzel vlogo očeta	Brat	Opora s strani okolice
D75	*Sva oba nekako prevzela ta težka fizična dela, ki jih mama nebi zmogla*	Pomagal ji je pri raznih opravilih	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
D76	*Zdaj ko pogledam za nazaj sem takrat razmišljal kako bo težko, ampak če zdaj pogledam ni bilo tako, je bilo lažje vse skupaj, kot pa sem mislil da bo.*	Razmišljanje kako bo šlo naprej	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
D77	*Recimo tudi šola mi ni delala problemov, je šlo tako dalje, kot je moralo iti, nobenih sprememb ni bilo do prej.*	Šola ni delala problemov	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
D78	*Edino včasih me je malo skrbelo za mamo, ker sem videl*	Skrbi glede tega, kako bo z mamo	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

	kako ji je težko.			
D79	*Prvo leto, dve je bilo najtežje se mi zdi.*	Prva leta so bila najtežja	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
D80	*Zdaj pa se še vedno kdaj spomnim nanj, ampak greš dalje.*	Se še vedno kdaj spomni na očeta	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
D81	*Prej je bilo recimo res boleče, ko se spomniš nanj, žalost, cmok v grlu, zdaj pa tega ni več*	Zdaj ni več cmoka v grlu, ko pomisli nanj	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
D82	*Se mi zdi, da gre življenje dalje, žalovanje je zaključeno, spomini pa ostanejo.*	Misli, da je zaključen	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
D83	*Se mi zdi, da sem šel kar dobro čez to, jaz vedno razmišljam, da če se s problemom ne spopadeš, ne moreš iti čez to.*	Se mu zdi, da je šel dobro čez cel proces S problemom se je treba soočiti	Je zaključen Pozitivna miselnost	Ali je proces žalovanja že zaključen Kaj je lajšalo proces žalovanja
D84	*Predvsem na ta način, da razmišljam, da življenje gre dalje, da ne morem nič spremeniti.*	Ne moreš nič spremeniti glede tega	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D85	*Tudi to mogoče, da se mi ni bilo problem pogovarjati o tem, če me je kdo kaj vprašal sem odgovoril, mi ni bilo težko. Se mi zdi, da je šlo potem preko pogovorov tudi lažje.*	Želja po pogovorih	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D86	*Če nebi bil tak človek, da bi se mi bilo težko pogovarjati o tem, potem bi šlo to verjetno težje čez, bi imel več težav.*	Želja po pogovorih	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D87	*Pa tudi če bi ostajal notri in se nebi družil, bi bilo težje, ker bi bil sam s svojimi mislimi.*	Nisi sam doma in razmišljaš samo o smrti	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D88	*Ne, noben. Pa tudi če bi jo, mislim, da je ne bi rabil, ker sem res lahko šel sam čez to preizkušnjo*	Se mu zdi, da ni potreboval pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D89	*Se mi zdi, da bi me tam isto spraševali, kot me je nekdo od prijateljev recimo. In ker mi ni bil problem njim povedati tega, mogoče tudi zato nisem rabil nikamor iti. Ker sem se z ostalimi ljudmi lahko pogovarjal o tem*	Se mu zdi, da ni potreboval pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D90	*Hvala bogu pa ni bilo nič kaj takega drugega, da bi rabil iti*	Se mu zdi, da ni potreboval pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
D91	*Mi pa recimo tudi ne*	Mu nebi bilo nerodno	Zakaj stika s	Stik s

	bi bilo nerodno iti k psihiatru, če bi to potreboval, mogoče nekaterim ljudem to je, meni ne bi bilo.	iti po pomoč	strokovnjaki ni bilo	strokovnjaki_njami
D92	*Če veš, da si sam ne moreš pomagati, potem pojdi k nekomu drugemu.*	Če si ne moreš pomagati sam	Kdaj bi se odločil za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
D93	*Se mi pa zdi, da če se nekdo noče o tem pogovarjati, potem je pa to res lahko težko. Ni dobro, da vse drži v sebi.*	Če o tem nebi hotel govoriti bi potreboval nekoga	Kdaj bi se odločil za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
D94	*V teh primerih se mi zdi, da oseba pa mogoče potrebuje strokovno pomoč, nekoga, ki ve kaj reči in kako.*	Če o tem nebi hotel govoriti bi potreboval nekoga	Kdaj bi se odločil za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
D95	*Meni je bilo recimo že to dovolj, da sem to povedal, da sem dal iz sebe. Nekomu drugemu to mogoče ne bi bilo dovolj, bi rabil zraven tega še strokovno pomoč.*	Če si ne moreš pomagati sam	Kdaj bi se odločil za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
D96	*Nekdo, ki pa recimo sploh noče biti niti v družbi ljudi, niti se pogovarjati, taka oseba pa zagotovo rabi pomoč, to je najslabše.*	Če nebi želel govoriti, niti biti v družbi ljudi	Kdaj bi se odločil za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
D97	*Mogoče je prednost strokovnjaka tudi v tem, da se pogovarjaš z nekom, ki te ne pozna.*	Nepoznana oseba	Prednost obiskovanja strokovnjaka	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
D98	*Pa tudi recimo veliko lahko pomaga tudi to, da se pogovarjaš z nekom, ki ima podobno izkušnjo kot ti*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
D99	*Da vidiš, da se ni samo tebi taka tragedija zgodila, da se to dogaja in, da lahko preživiš to*	Normaliziranje občutkov	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
D100	*Jaz res mislim, da je treba živet dalje. To je meni najbolj pomagalo.*	Treba je živeti dalje	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D101	*Saj to žalovanje ni okej, ampak se mi zdi, da se mu ne smeš prepustiti.*	Žalovanju se ne smeš prepustiti	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D102	*Res traja nekaj časa, ampak ko dojameš, da nič ne moreš spremeniti, takrat lahko greš naprej z življenjem se mi zdi.*	Ne moreš nič spremeniti glede tega	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja

D103	*Pa glede na to, da je šlo pri očetu za samomor, potem je že tako hotel. Jaz sem si mislil, da je na tak način našel rešitev.*	Je to vzel kot neko olajšanje za očeta	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D104	*Tako, da jaz sem vse to vzel tako, kot da je bilo to zanj neko olajšanje.*	Je to vzel kot neko olajšanje za očeta	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
D105	*Tudi nisem nikoli čutil kakšne jeze do njega, sem res to vzel kot neko olajšanje zanj, da mu bo zdaj lažje.*	Je to vzel kot neko olajšanje za očeta	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja

- INTERVJU E

Številka izjave	**Izjava**	**Pojem**	**Kategorija**	**Nadkategorija**
E1	*Meni je umrl oči. Stara sem bila takrat 19 let.*	Srednja šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti starša
E2	*Umrl je pa zaradi raka.*	Rak	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
E3	*V bistvu smo takrat že eno leto prej vedeli, da je bolan*	Eno leto pred smrtjo so vedeli, da ima raka	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
E4	*potem pa okoli mojega maturantskega plesa se mu je stanje zelo poslabšalo, še pljučnico je dobil. Že tako ali tako je imel pljučnega raka,*	Rak	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
E5	*Je potem tako na hitro v roku dveh tednov tudi umrl.*	Rak	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
E6	*Moj obrambni mehanizem je tak, da si veliko stvari zanikam…*	Rak	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
E7	*Takrat so v bolnici rekli, da je vprašanje časa in jaz sem si mislila oh, to je še ene pol leta gotovo, na koncu je bilo pa to dva tedna*	Zanikanje glede tega, koliko časa bo oče še živel	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
E8	*Tega si nisem tako predstavljala in mi je bil potem res šok, ko sem to izvedela.*	Zanikanje glede tega, koliko časa bo oče še živel	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
E9	*Mami me je zjutraj klicala.*	Mama ji je sporočila, da je oče umrl	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
E10	*A veš, ko ti kdo kdaj reče, da kar veš, da nekaj ni v redu, no tak občutek sem jaz imela, ko me je mami zjutraj klicala, da nekaj zagotovo ni v redu.*	Takoj je vedela, da je nekaj narobe	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
E11	*Potem sem se in je mami na drugi strani jokala v telefon in*	Mama ji je sporočila, da je oče umrl	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša

	rekla, oči je umrl.			
E12	*Takrat v tistem momentu nisem nobene solze potočila, nekako nisem sploh nič čutila.*	Šok	Doživljanje	Prva reakcija
E13	*Glej nič, prav tisti začetni šok*	Šok	Doživljanje	Prva reakcija
E14	*Mi je še mami rekla, da naj počakam in še ne povem sestri, ker je bila tisti dan še vprašana angleščino*	Šla je po sestro v šolo	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
E15	*In v tistem momentu dobim jaz sms od sestre, da zakaj ji je sestrična napisala »moje sožalje«*	Šla je po sestro v šolo	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
E16	*Takrat se mi je pa potem vse sesulo, sem rekla shit, sem se začela tako jokati.*	Kmalu zatem ko je izvedela, je začela jokati	Doživljanje	Prva reakcija
E17	*Ona je takrat hodila na isto gimnazijo kot jaz, tako da sva šla s fantom še po mojo sestro. Tam je pa potem prišlo za mano*	Šla je po sestro v šolo	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
E18	*V bistvu ne*			
E19	*Jaz sem šele zdaj, se pravi po sedmih letih izvedela, da je bila takrat na začetku diagnoza že zelo slaba, da je bil že v ne vem katerem stadiju, men pa tega noben ni povedal.*	Šele po 7 letih je izvedela, da je bila prognoza slaba	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E20	*Sem bila jaz kar tako, kaj, kaj so povedali? Pa je rekla, da so takrat že rekli, da slabo kaže.*	Šele po 7 letih je izvedela, da je bila prognoza slaba	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E21	*Sem si mislila ja hvala, da ste mi kaj povedali.*	Šele po 7 letih je izvedela, da je bila prognoza slaba	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E22	*Ampak okej, saj razumem. Jaz sem bila ravno pred maturo in tako, so mogoče hoteli malo obvarovati naju s sestro*	Razume, da so ju s sestro želeli obvarovati	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E23	*Tako, da lahko rečem, da se v letu niti slučajno nisem pripravila na to, da bi oči lahko umrl. Zame je bilo isto, kot da bi umrl v prometni nesreči*	Čeprav je vedela, da je bolan, je zanjo enako, kot če bi umrl v prometni nesreči	Nepričakovana smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E24	*mi je en kolega rekel, pa daj, saj se mora navaditi biti sama doma, saj ste vedeli, da bo umrl. Sem mu rekla halo, kako lahko*	Izjava prijatelja, glede smrti očeta	Nepričakovana smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

	kaj takega reče. Pa je rekel, da saj je bil tako bolan, da sem vedela da bo umrl			
E25	*V bistvu sploh ne vem. Potem je bilo polno pogovarjanja o tem, kdaj so klicali iz bolnice, kdo je klical. Pa obveznosti, kaj vse smo morali narediti, Žale urediti in to. Na nek način sem ves čas imela malo zaposlene možgane*	Je imela zaposlene misli, tako da ni dojela kaj se dogaja	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
E26	*Potem pa, ko je bil pogreb je bilo pa res hudo, ko sem enkrat prebrala njegovo ime na tistem križu, takrat sem se pa res zlomila.*	Šele na pogrebu je zares dojela, kaj se je zgodilo	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
E27	*Se spomnim, da sem prav zavpila, sploh se nisem mogla zadržati.*	Šele na pogrebu je zares dojela, kaj se je zgodilo	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
E28	*Takrat je bilo po moje res tisto, da zdaj si pa ne morem več zatiskati oči. Jaz sem še do takrat kar malo upala, da je to nekakšna pomota, da so se kaj zmotili, da mogoče to ni čisto res.*	Šele na pogrebu je zares dojela, kaj se je zgodilo	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
E29	*Potem po pogrebu pa se je v bistvu že kmalu začela matura in sem se s tem zamotila.*	Zamotila se je z maturo	Učenje za maturo	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E30	*Men je oči večer pred tem rekel »Tjaša uči se«. In zelo si je želel, da pridem na ta faks kot sem želela, vedno je govoril, da bom zelo dobra v tem in je rekel uči se, uči se, da ti bo ratalo. In sem rekla okej, sem se zagnala v to maturo in sem se učila ves čas.*	Zamotila se je z maturo	Učenje za maturo	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E31	*Še enega mačka sem si takrat omislila, da je bil ves čas v mojem naročju, ko sem se učila, da mi je bil malo v uteho.*	Omislila si je mačka, da ji je bil v uteho	Domača žival	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E32	*Tako da na tak način sem potem odmislila vse to.*	Zamotila se je z maturo	Učenje za maturo	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E33	*Maja je on umrl in potem sem se maja, junija in tudi del julija mislim da res učila, učila, učila. To je bilo res tako obdobje, da sem lahko pozabila.*	Zamotila se je z maturo	Učenje za maturo	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E34	*No potem poleti pa sem začela malo bolj*	Se zamotiš in pozabiš na vse	Druženje s prijatelji	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	ven hoditi, da sem se zamotila in tako,			
E35	*Zdaj da bi rekla, da sem imela od mami kakšno blazno podporo, to je nisem imela. Se mi zdi, da se je ona veliko bolj s sestro ukvarjala*	Od mame ni imela veliko podpore Mama se je bolj ukvarjala s sestro	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora, ki jo je nudil starš
E36	*Jaz sem pa takrat imela itak fanta že nekaj let, ki je zdaj tudi moj mož, tako da mi je bil potem on v uteho, mi je stal ob strani in se o tem pogovarjal z mano.*	Se je z njo pogovarjal o tem in ji stal ob strani	Partner	Podpora s strani okolice
E37	*Ja, po smrti so se začeli hudi problemi pri meni.*	Po smrti so se pojavili problemi	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E38	*Takrat sem potem jaz začela googlati razne simptome, ki sem jih jaz sama pri sebi opazila.*	Stalna skrb, da bo hudo zbolela	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E39	*Sploh ko sem zanosila, vsakič ko me je samo kaj špiknilo, sem že razmišljala, da bom umrla, da bo otrok umrl, da bo vse narobe.*	Stalna skrb, da bo hudo zbolela	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E40	*Tega prej nisem nikoli počela, ker sem mislila, da se to ne more zgoditi, ampak, ker se je to mojemu očiju zgodilo, za katerega sem mislila, da se mu sploh ne more, sem pa potem začela vse googlati.*	Stalna skrb, da bo hudo zbolela	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E41	*Potem sem se tega komaj rešila, sem rabila ogromno pogovorov s kolegicami.*	Stalna skrb, da bo hudo zbolela	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E42	*Šla sem tudi k eni zdravnici enkrat, tam pa mi je rekla, da bi mogoče lahko šla kaj k psihologu.*	Stalna skrb, da bo hudo zbolela	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E43	*Takrat sem pa potem tudi sama sebi rekla, da se naj malo skuliram in sem potem malo nehala to delati,*	Stalna skrb, da bo hudo zbolela	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E44	*Edino, ko sem imela konec ustnega izpita je bilo malo težko. Navajena sem bila, da vedno najprej pokličem očija.*	Ni vedela koga naj pokliče, ko je bilo konec mature	Pogrešanje starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E45	*Takrat sem se potem kar zjokala v avtu, koga naj pokličem, če nimam očija.*	Ni vedela koga naj pokliče, ko je bilo konec mature	Pogrešanje starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

E46	*Aja pa mogoče to, da se morala potem kar na hitro odrasti se mi zdi. Tako zelo na hitro sem se zresnila*	Hitreje je odrasla	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E47	*Jaz sem takrat spoznala, da je življenje zelo na kratko narejeno.*			
E48	*Nekako sem potem razmišljala, da ne bom prej umrla, preden bom imela izkušnjo imeti otroka, tako da sem potem rekla, da jaz hočem kmalu imeti otroke*			
E49	*Ja, se mi zdi da sem postala jokica. Zelo hitro me vse prizadene*	Hitreje jo vse prizadene	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
E50	*Se mi zdi, da zdaj tudi bolj vse v sebi držim, ker sem prepričana, da se mi je zgodila krivica. Tudi zdaj še to mislim, zelo pogosto na to pomislim.*	Stvari drži v sebi, ker je prepričana, da se ji je zgodila krivica	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E51	*Jaz se recimo prej z mami nisem veliko pogovarjala, zame je bil oči tisti.*	Zanjo je bil vedno oči tisti, s katerim se je pogovarjala	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E52	*In tudi zdaj recimo, ji povem več stvari, ampak še vedno je tisti občutek, da ona je bolj z mlajšo sestro, z njo se bolje razume in z njo potegne*	Ostala je brez zaveznika	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E53	*Jaz pa sem tista, ki je ostala brez zaveznika.*	Ostala je brez zaveznika	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E54	*se mi malo jeza nabira in sem potem tudi bolj impulzivna in se potem tudi hitreje zjokam.*	Hitreje se zjoka	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
E55	*Imam občutek, da ne morem nobenemu tega povedati, kar bi želela*	Ima občutek, da nobenemu ne more povedati kar čuti	Občutek osamljenosti	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E56	*Ampak midva sva vse skupaj počela, me je včasih v šolo peljal, pa sva skupaj po trgovinah hodila.*	Vse je počela skupaj z očetom	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E57	*Zdaj pa imam občutek, da me niti noben ne razume*	Nihče je ne razume	Občutek osamljenosti	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E58	*Tudi mami mi gre na živce, kako včasih govori čez očija in reče kaj vse je bilo narobe in kaj jo je motilo.*	Mama ji gre na živce, ko govori čez očeta	Slabši odnos	Odnos s staršem po smrti
E59	*Čeprav bi rabila nekoga, ki bi bil z mano tako, ampak ne, mami ni tista prava oseba tu, žal.*	Mama ni tista oseba, na katero bi se lahko oprla	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora, ki jo je nudil starš

E60	*Veliko lahko sicer povem prijateljicam, in dam skupaj z njimi tisto jezo ven, ki se mi nabira.*	Pri njih da lahko ven jezo, ki se ji nabira	Prijatelji	Opora s strani okolice
E61	*Dosti dolgo sem se na moža upirala in njemu jamrala.*	Dolgo časa se je nanj opirala	Partner	Opora s strani okolice
E62	*Preko pogovorov in, da so me malo zamotile.*	Pogovori So jo poskušale zamotiti	Prijatelji	Opora s strani okolice
E63	*Ona je še tako malo poduhovljena in ima eno znanko, ki pravi, da sliši duhove. Sva se potem veliko o tem pogovarjali, tako da mi je bilo še to mogoče malo v uteho, da sem verjela te stvari, da mogoče pa nekje je oči in pazi name. To mi je bilo tudi zelo v uteho.*	V uteho, da je verjel, da nekje oče pazi nanjo	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E64	*Mislim, da mi ni bilo nič zares prav v breme.*	Nič ji ni bilo v breme	Ni bilo stvari, ki bi jo bremenila	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E65	*Se mi zdi, da sem šla kar dobro čez to.*	Je šla dobro čez to	Ni bilo stvari, ki bi jo bremenila	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E66	*Se mi zdi, da sem lahko že zelo hitro govorila o tem, mi ni bil problem. Sploh ker sem s kolegicami res veliko govorila o tem in mislim, da mi je to zelo pomagalo, da sem lahko govorila o tem.*	Je lahko že zelo hitro govorila o tem Pogovori s prijateljicami	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
E67	*Sploh glede na začetek, ko sem mislila, da nebom preživela brez očija in zdaj se mi zdi, da se je kar dobro izteklo.*	Na začetku je mislila, da brez očeta ne bo preživela	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
E68	*Ja, lahko bi rekla da je, se mi zdi da je.*	Misli, da je zaključen	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
E69	*Se pa vseeno ves čas porajajo razna vprašanja. Sploh zdaj, ko imam otroke, se sprašujem kako bi bil on vesel, pa kakšen dedek bi bil, ker vem, da bi jima dal vse kar bi lahko. To mi je tako malo težko*	Se ji vseeno porajajo vprašanja, kako bi bilo, če bi bil še živ	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
E70	*Pa včasih slišim kakšno pesem, ki sva jo skupaj poslušala pa se mi solze ulijejo.*	Ob pesmih, ki jo spomnijo nanj, še vedno joka	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
E71	*Smo bolj povezane, kot smo bile prej, ker mi drugega ni preostalo se mi zdi. Z nekom moraš biti povezan pa*	Povezanost, ker druge izbire ni imela	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti

	mu kaj povedati.			
E72	*Veš kako ljudje pravijo, da ko ženska enkrat vdovi, da zaživi… No to se je njej zgodilo. In ji to zelo zamerim.*	Zamera glede tega, kako se mama obnaša po očetovi smrti	Slabši odnos	Odnos s staršem po smrti
E73	*Ona je bila vedno tako resna in zahojena, oči je bil pa tako bolj za hece. Zdaj je pa ona kar naenkrat začela ven hodit, kar naenkrat je postala najbolj zabavna oseba na svetu.*	Zamera glede tega, kako se mama obnaša po očetovi smrti	Slabši odnos	Odnos s staršem po smrti
E74	*Tudi če bi hotela imeti zelo dober odnos z njo, ga nebi mogla imeti, ker mi je prav bleh.*	Zamera glede tega, kako se mama obnaša po očetovi smrti	Slabši odnos	Odnos s staršem po smrti
E75	*Mami mene ni nikoli pohvalila, nobenemu, samo jamrala je ves čas čez mene*	Oče je bil tisti, ki ji je ves čas nudil podporo	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E76	*Ja, on me je ves čas hvalil in podpiral. Tako da sem še s tega vidika zgubila starša, ki mi je ves čas dajal podporo.*	Oče je bil tisti, ki ji je ves čas nudil podporo	Izguba zaveznika	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E77	*Mislim, da sem bila jaz njej bolj v uteho, kakor pa ona meni, sem bila jaz bolj močna.*	Ona je bila bolj v uteho mami	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
E78	*Takrat se mi je zdelo, da ona kar tako hoče malo, kot da nič ni bilo, da se ni nič zgodilo.*	Zamera glede tega, kako se mama obnaša po očetovi smrti	Slabši odnos	Odnos s staršem po smrti
E79	*Jaz bi takrat od nje bolj rabila to, da bi skupaj to predelali.*	Potrebovala bi, da bi skupaj to predelali	Opora	Kaj bi potrebovala od starša
E80	*Pa da bi mi takrat povedala že, kaj je sploh bilo, da bi mogoče jaz lažje to razumela, da bi šla lažje čez vse to. Da bi razumela, kaj se je sploh zgodilo,*	Bi ji bilo lažje, če bi vedela, da je že na začetku slabo kazalo	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E81	*Ampak potem, ko greš pa čez ta proces žalovanja, bi mi bilo pa lažje, če bi vedela, če bi mi nekdo povedal, da je bila slaba prognoza že od začetka. Potem bi jaz to drugače razumela.*	Bi ji bilo lažje, če bi vedela, da je že na začetku slabo kazalo	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
E82	*Takrat sem pa ves čas razmišljala, kaj je on to sploh imel, da je bilo tako hudo tako na hitro.*	Bi ji bilo lažje, če bi vedela, da je že na začetku slabo kazalo	Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

E83	*Jaz svoje mami ne sprejemam tako, kot da bi sploh lahko kaj mela od nje.*	Že v osnovi bi moral biti odnos drugačen	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora, ki jo je nudil starš
E84	*Če bi bil že od začetka odnos drugačen, že v osnovi, potem mogoče ja, ampak zdaj pa sploh ne. Najin odnos je tako čuden, da sploh ne vem, kaj bi si lahko želela od nje.*	Že v osnovi bi moral biti odnos drugačen	Zakaj potrebne podpore ni bilo	Podpora, ki jo je nudil starš
E85	*Bi lahko rekla, da sem dobila nekaj podpore od nje, nekaj srednjega. Recimo predvsem pri maturi, mi je potem samozavest vlivala, da saj znam, naj se ne sekiram in podobno.*	Pri maturi ji je vlivala samozavest	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
E86	*Se mi zdi, da sem jaz takrat prevzela kar veliko bremena. Tudi za sestro sem si kar veliko časa vzela, da sva se pogovarjali in tako.*	Veliko bremena je prevzela nase	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E87	*Ampak se mi zdi, da sem kar veliko stvari prevzela, kljub temu, da sem imela kar veliko dela takrat z maturo in tako. Se mi zdi, da sem tudi dobro vse skupaj speljala, sem morala biti kar močna, se mi zdi.*	Veliko bremena je prevzela nase	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E88	*Sem tudi sestro vzela v svojo družbo, da ni bila sama, da je začela malo bolj ven hoditi.*	Veliko bremena je prevzela nase	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
E89	*Ja to sem imela res zelo slabo vest, da sem hodila ven. Ta breme sem zelo prevzela nase.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
E90	*Jaz sem takrat imela drugače plan, da ko bom začela na faks hoditi, da se bom preselila k fantu. Ampak po smrti, mi je pa to nekako na ramena padlo, sem si rekla, da mami ne morem same pustiti.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
E91	*Saj sem hodila takrat ven, ampak sem bila tudi zelo hitro doma se mi zdi, sem imela občutek, da moram biti. Sem imela občutek, da moram biti doma z njo, da ne bo sama.*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
E92	*Nekako nisem od nje*	Ni dobila podpore od	Zakaj potrebne	Podpora, ki jo je nudil

	dobila tiste podpore, ki bi jo rabila in sem imela občutek, da moram jaz to delati, podpirati njo in sestro	nje, ki bi jo želela Je imela občutek, da mora podpirati mamo in sestro	podpore ni bilo Nudenje podpore	starš Odnos s staršem po smrti
E93	*Sem potem ko sem šla ven razmišljala o tem, kako je ona nesrečna, ker je sama doma in kako sem jaz grozna in nesramna, da sem jo pustila samo doma*	Počutila se je krivo, ko je bila mam sama doma	Občutki krivde	Odnos s staršem po smrti
E94	*Midve s sestro sva bile pred smrtjo kar povezane, sem bila nekako vedno njej zaščitnik,*	Se je po smrti zaprla vase	Sestra	Opora s strani okolice
E95	*Na začetku takoj po smrti sem se veliko pogovarjala z njo in tako in ji pomagala, če je kaj potrebovala, potem pa se je vedno bolj zaprla vase.*	Se je po smrti zaprla vase	Sestra	Opora s strani okolice
E96	*Ne, nisem imela.*		Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
E97	*Šele potem, ko sem se poročila sem imela stik s CSD – jem,*	Po poroki stik s CSD – jem	Kako je izgledal stik s strokovnjakom	Stik s strokovnjaki_njami
E98	*Pa tudi od razredničarke sem dobila kar dosti spodbudnih besed in tako.*	Spodbudne besede	Razredničarka	Opora s strani okolice
E99	*Recimo na ustnem pri maturi, so mi mogoče malo čez prste pogledali, čeprav sem res znala. Se mi je tam kar ena profesorica zjokala sredi ustnega, da kako sem jaz lahko sploh vse to izpeljala, da me občuduje in tako. Ta njena reakcija se mi je zdela malo trapasta*	Malo so ji čez prste pogledali pri maturi	Profesorica na srednji šoli	Opora s strani okolice
E100	*Okej saj razumem, da je želela sočustvovati z mano in pokazati malo empatije, ampak mi je bilo kar tako, daj ne tukaj, to bi lahko naredila v kabinetu, ne pa tu, kjer drugi lahko vidijo.*	Ni ji bilo okej, da je sočutje kazala pred sošolkami	Profesorica na srednji šoli	Opora s strani okolice
E101	*Ona je pa tako čisto privatno, mi je dala takrat še svojo telefonsko številko, da bi se lahko tudi čez poletje kaj slišale.*	Dala ji je svojo telefonsko številko, če bi kaj potrebovala	Razredničarka	Opora s strani okolice
E102	*Ona mi je bila čez pogovor v podporo*	Preko pogovora ji je bila v oporo	Razredničarka	Opora s strani okolice
E103	*mi je dala vedeti, da če bom kaj rabila, da*	Ji je la vedeti, da se lahko obrne nanjo	Razredničarka	Opora s strani okolice

	se lahko obrnem nanjo			
E104	*Ona me je imela ves čas na sumu, da si izmišljujem vse to z očijem, da se izmikam spraševanju. Potem pa se mi je takrat zdelo zelo v redu od nje, ko sem prišla po sestro, da je prišla do mene in, da ji je bilo res žal. Se mi je opravičila in izrazila sožalje.*	Ji je izrekla sožalje in se ji opravičila, ker ji ni verjela, da je oče bolan	Profesorica na srednji šoli	Opora s strani okolice
E105	*Razen takrat, ko sem prišla po sestro, me je ona čakala pri psihologinji. Smo se potem tam res na hitro malo pogovorili,*	Hiter pogovor	Psihologinja na srednji šoli	Opora s strani okolice
E106	*je rekla, da če bova kaj potrebovali, da naj prideva do nje.*	Je bila pripravljena pomagati	Psihologinja na srednji šoli	Opora s strani okolice
E107	*je bila zelo prijazna, je bila topla in sočutna.*	Sočutna	Psihologinja na srednji šoli	Opora s strani okolice
E108	*Bila je pripravljena pomagati, kar se mi je zdelo super.*	Je bila pripravljena pomagati	Psihologinja na srednji šoli	Opora s strani okolice
E109	*Po moje zato, ker sem se znala sama zamotiti, ker sem sama znala bi tako močna, da se mi nekako ni zdelo, da bi rabila to.*	Se ji ni zdelo, da bi potrebovala pomoč	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
E110	*Pa tudi se mi zdi, da v mestu je bolj tako, da si ljudje kaj takšnega omislijo*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E111	*Pri nas na vasi je pa to bolj tako, da četudi bi slučajno pomislila, da bi šla nekam na kašen pogovor, bi bili vsi tako, ja kaj, zakaj pa to.*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E112	*Tako da niti rabila nisem, pa tudi če bi, vprašanje, če bi res šla po pomoč, mislim, da ne.*	Se ji ni zdelo, da bi potrebovala pomoč	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
E113	*Ja, seveda. Sploh pri sestri opazim, da se je moralo nekje zalomiti, da je zdaj taka kot je, zaprta vase in zatežena. Ona bi takrat res potrebovala kakšno pomoč.*			
E114	*Ljudje smo si različni. Jaz sem to nekako sama predelala in šla čez to,*	Se ji ni zdelo, da bi potrebovala pomoč	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
E115	*Je lahko zelo koristno. Da se nekomu lahko odpreš*	Prostor, kjer se lahko nekomu odpreš	Nudenje varnega prostora za pogovor	Kako bi morale delovati službe
E116	*imaš nekoga ki ti svetuje in je tam zate.*	Imaš nekoga, ki je tam zate	Nudenje varnega prostora za pogovor	Kako bi morale delovati službe

E117	*Čimbolj ne vsiljivo, da vejo, ampak da lahko sami pristopijo, če to želijo.*	Pomoči se jim ne sme vsiljevati	Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku	Kako bi morale delovati službe
E118	*Men se zdi da najbolje je res čez pogovor in brez pritiska.*	Brez pritiska	Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku	Kako bi morale delovati službe
E119	*Če so kakšni taki nasveti, to še najbolje lahko pomaga*	Nudenje nasvetov za naprej	Delovati na principu pogovorov	Kako bi morale delovati službe
E120	*Pa da znaš voditi v tej smeri, da se ti nekdo potem sčasoma odpre.*	Prostor, kjer se lahko nekomu odpreš	Nudenje varnega prostora za pogovor	Kako bi morale delovati službe
E121	*Mogoče, da je to v mestnih okoljih malo bolj prepoznano, ker to pri nas na vasi, je to še vedno tabu tema.*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E122	*Ko sem jaz takrat prišla domov od zdravnice, ko mi je rekla, da bi mogoče lahko šla k psihologinji in sem to doma povedala, so bili vsi, kot da sem malo bolna.*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E123	*Mi je mami rekla, da kaj pa sem govorila zdravnici, da mi je to rekla nazaj. Zanjo je bilo to skoraj tako, kot da me je že v Polje poslala.*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E124	*To pri nas še vedno ni sprejeto*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E125	*Saj se spreminja, ampak še vseeno, ni tako razvito kot v mestih.*	Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
E126	*Jaz bi se predvsem osredotočila na to, da bi mladostniki sploh vedeli, da se lahko na koga obrnejo*	Mladi morajo vedeti, kam se lahko obrnejo po pomoč	Izboljšanje prepoznavnosti	Prepoznavnost služb med mladimi
E127	*Recimo predvsem to, da nudi pogovor s celotno družino.*	Nudenje podpore celotni družini	Delo z družino	Kako bi morale delovati službe
E128	*Jaz bi si recimo tam veliko več upala povedati, ker doma se mi zdi, da sem takoj napadena in da ne pridem do besede*	Prostor, kjer bi imela možnost da pove kar želi	Delo z družino	Kako bi morale delovati službe
E129	*Bi potrebovala nekoga, ki bi dal prostor, da vsak lahko kaj pove, da bi prišla do besede.*	Prostor, kjer bi imela možnost da pove kar želi	Delo z družino	Kako bi morale delovati službe

- INTERVJU F

Številka izjave	**Izjava**	**Pojem**	**Kategorija**	**Nadkategorija**
F1	*Umrla mi je mama*	Smrt mame		Okoliščine smrti starša

F2	*pred petimi leti in pol. Takrat sem bil star 17 let.*	Srednja šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti starša
F3	*Imela je prometno nesrečo z osebnim avtomobilom na cesti Nova Gorica proti Tolminu, ko sta se z mojim očetom vračala z izleta.*	Prometna nesreča z osebnim avtomobilom	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
F4	*Po nesreči je bila potem mama 10 dni še v komi,*	Po nesreči mama 10 dni v komi	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
F5	*Za nesrečo mi je najprej povedal brat, katerega je klical oče, da se je zgodila nesreča. Brat mi je rekel, da nesreča ni hujša, ker tudi on najprej ni vedel, kakšna točno sploh je situacija.*	Brat mu je sporočil, da se je zgodila nesreča	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
F6	*Takrat me še ni bilo strah, saj sem mislil, da nesreča ni hujše narave in, da bo vse v redu.*	Ga še ni bilo strah, saj je mislil, da bo vse v redu	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
F7	*Ko pa je oče prišel po nesreči zvečer domov, nama je povedal, da je z mamo veliko bolj resno, kot smo mislili. Ko sem to zaslišal, sem se ustrašil in obšle so me tudi slabe misli in občutki o najbolj črnem scenariju.*	Ko je izvedel, da je stanje bolj resno so ga obšli slabi občutki	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
F8	*Nekje globoko v sebi sicer nisem mogel verjeti, da se lahko zgodi kaj takšnega, saj sem ves čas verjel in upal, da se bo mamino zdravstveno stanje izboljšalo.*	Globoko v sebi ni mogel verjeti, da se lahko zgodi kaj takšnega Upanje, da se bo mamino stanje izboljšalo	Koma, kot posledica vzroka smrti	Okoliščine smrti starša
F9	*Za smrt mi je potem povedal oče, ko je tistega dne prišel domov.*	Za smrt mame mu je sporočil oče	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
F10	*Spomnim se, da sva z bratom bila v dnevni sobi, ko je oče prišel skozi vrata ves objokan in nama v hlipanju komaj uspel povedati, da mame ni več.*	Za smrt mame mu je sporočil oče	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
F11	*Jok in veliko, veliko solz.*	Jokanje	Doživljanje	Prva reakcija
F12	*Razmišljal sem o tem, da to ne more biti res… Nisem mogel dojeti, da ne bom več videl mame in se*	Razmišljanje o tem, da to ne more biti res	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija

	pogovarjal z njo, družil, hodil naokrog in vse ostalo			
F13	*Ogromna žalost je bila prisotna.*	Prisotna žalost	Doživljanje	Prva reakcija
F14	*Prevladovala je žalost.*	Žalost	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
F15	*Predvsem v skupnih pogovori o mami, skupaj z očetom in bratom, so nas oblile solze.*	Ob pogovorih o mami so ga oblile solze	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
F16	*Velikokrat sem zaradi žalosti jokal ob večerih in kakšnih samotnih trenutkih.*	Zaradi žalosti je ob večerih in samotnih trenutkih jokal	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
F17	*Z vsemi temi občutki sem se soočal tako, da sem žalosti in solzam pustil, da minejo. Mislim namreč, da čas najbolje celi rane.*	Žalosti je dal čas, da mine	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
F18	*Ne vem, če sem opazil kakšne spremembe pri čustvovanju. Takrat se nisem oziral na to*	Ni opazil sprememb, ker se ni oziral na to	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
F19	*Predvsem zato, ker se bolj težko oziroma slabo spomnim vsega, kar se je dogajalo v tistem času.*	Slabo se spominja dogodkov	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
F20	*Sicer mi pa ni težko razmišljati o tem, prej nasprotno.*	Lahko razmišlja o vsem kar je bilo	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
F21	*Spomnim se, da sem tiste dni veliko jokal, kar se mi še ni zgodilo, saj sem do tistega trenutka le redko potočil kakšno solzo.*	Jokanje	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
F22	*Mislim, da mi je vsekakor pomagal. Sem mnenja, da je čustvom treba pustiti svojo pot, treba se je razjokati in potem dvigniti glavo ter živeti s tem, kar se je zgodilo.*	Jok mu je pomagal, da je šel lažje čez to Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo	Jok Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F23	*Čas gre naprej in zemlja se vrti, treba je živeti, dokler imamo še to možnost.*	Čas celi rane	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F24	*Prav tako pa se je potrebno vedno tudi spominjati vseh svojcev, bližnjih in ostalih, ki jih ni več med nami, ter nikoli ne pozabiti na njih.*	Potrebno se je spominjati umrlih	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F25	*Skrbelo me je, oziroma zelo težko se je bilo sprijazniti s tem, da naenkrat ne bom mogel več videti mame.*	Težko se je sprijaznil s tem, da nikoli več ne bo videl mame	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja

F26	*Potem sem razmišljal o tem, da se bomo žal nekako vsi morali navaditi na življenje brez nje, saj druge poti ni.*	Razmišljal o tem, da se bo moral navaditi na življenje brez mame	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
F27	*Mogoče kasnejše odkrivanje in spominjanje vseh mamini stvari, fotografij, dogodkov, … To je kar bolelo, saj je bilo težko ugotoviti, da ne bo več priložnosti živeti z mamo in nadoknaditi vseh zamujenih stvari.*	Bremenilo ga je kasnejše odkrivanje maminih stvari in spominjanje nanjo	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
F28	*Po navadi, ko sem opazoval njene slike, so me prevevali mešani občutki, saj sem se počutil zelo žalostno, ker je ni bilo več, sčasoma pa tudi srečno, saj smo skupaj, čeprav v zelo kratkem času, doživeli res veliko lepih trenutkov.*	Ob opazovanju njenih slik je doživljal mešane občutke, žalost in srečo	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
F29	*Na začetku me je bilo strah predvsem tega, da se to resnično dogaja.*	Strah, da se to res dogaja	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
F30	*Težko se je sprijazniti s tako nenadno novico, ki te zares pretrese.*	Nenadna novica, s katero se težko sprijazniš	Nepričakovana smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
F31	*Se mi pa zdi, da sem se sedaj s tem sprijaznil. Verjetno so pri tem najbolj pomagali čas, pogovori z družino in prijatelji ter notranji monologi oziroma razmišljanja o raznih stvareh.*	Se je sprijaznil s tem Čas celi rane Pogovori z družino in prijatelji Notranji monologi in razmišljanje o tem	Je zaključen Pozitivna miselnost Pogovori Razmišljanje o tem, kar se je zgodilo	Ali je proces žalovanja že zaključen Kaj je lajšalo proces žalovanja
F32	*Po začetnem šoku sem postal mirnejša in boljša oseba, vsaj tako mislim zase.*	Postal je mirnejša in boljša oseba	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
F33	*Šele takrat sem namreč spoznal, kako dobra je bila po srcu moja mama. Se mi zdi, da sem se potem po njeni smrti poskušal zgledovati po njej, saj sem na žalost šele kasneje, oziroma prepozno spoznal, po kako dobrih načelih je živela.*	Zgledovanje po mami	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
F34	*Največ smo si bili v oporo en z drugim v družini, tako ožja, kot tudi širša.*	Opora v družini	Družina	Opora s strani okolice
F35	*Najbolj smo si*	Medsebojna pomoč	Družina	Opora s strani okolice

	pomagali med seboj z očetom in bratom, pa tudi sestrična, teta, babica ter mamini starši in njena brat in sestra so nam bili zelo v pomoč.	družinskih članov		
F36	*Večinoma preko pogovorov. Govorili smo seveda o mami, pa tudi o raznoraznih drugih stvareh. Pogovori so vsekakor pomagali.*	Pogovori o smrti in o mami	Družina	Opora s strani okolice
F37	*Poleg tega pa se mi zdi, da mi je bila v pomoč že sama bližina svojcev, to da smo bili skupaj.*	Že sama bližina svojcev v pomoč	Družina	Opora s strani okolice
F38	*Pomagali pa so mi tudi sprehodi ali tek oziroma ukvarjanje s športom.*	V pomoč sprehodi, tek in drugi športi	Športne dejavnosti	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F39	*Sprehodi v naravi so mi pomenili in mi še vedno pomenijo sprostitev, tako za um, kot tudi za telo. Mislim da je to najboljša možna terapija.*	Sprehodi mu pomenijo sprostitev za telo in um	Športne dejavnosti	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F40	*Pa seveda pogovor s prijatelji.*	Pogovori s prijatelji	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F41	*Oni pa so mi pomagali tako, da smo se skupaj družili, in na takšen način sem uspel malo odmisliti žalost, ki je spremljala tiste trenutke.*	Druženje in preko tega je lažje odmislil žalost	Prijatelji	Opora s strani okolice
F42	*Prijatelji so mi izrazili sožalje in ponudili pomoči, če bi karkoli potreboval. Kot se spomnim, so bili njihovi odzivi v redu in mi ni bilo naporno.*	Prijatelji ponudili pomoč, če bo kaj potreboval	Prijatelji	Opora s strani okolice
F43	*Zdi se mi, da so pogovori z družino in malo tudi s prijatelji najbolj pomagali. Predvsem s tega vidika, da smo se pogovarjali o mami in o drugih stvareh.*	Pogovori z družino in prijatelji	Pogovori	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F44	*Pa tudi družili smo se in ukvarjali z drugimi stvarmi, tako da so se naše misli zaposlile in nisem preveč razmišljal o mami in nesreči.*	Druženje in preko tega je lažje odmislil žalost	Prijatelji	Opora s strani okolice
F45	*Mislim, da je glavni proces žalovanja že zaključen.*	Misli, da je zaključen	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
F46	*Je pa res, da se mame še vedno zelo dobro spominjam in se je*	Včasih je kakšen trenutek težko živeti s tem	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen

	bom vedno, tako da je kakšen trenutek še malce težko živeti s tem.			
F47	*Malo zajočem od žalosti in pustim da bolečina mine. So pa to sedaj bolj redki trenutki, mislim, da se mi je to v zadnjem letu zgodilo enkrat.*	Včasih še vedno joka	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
F48	*Mislim da se je odnos malo spremenil. Zdi se mi, da se je po tem dogodku še bolj utrdil, več sva se trudila pomagati eden drugemu.*	Odnos se je bolj utrdil	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
F49	*Tudi jaz sem mu pomagal, kolikor sem le mogel. Recimo pomagal sem mu pri raznih opravilih,*	Pomagal mu je pri raznih opravilih	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
F50	*tudi več časa smo preživeli skupaj, mislim da je že sama bližina drug drugega pomagala.*	Bližina drug drugega je pomagala	Preživljanje časa skupaj	Podpora, ki jo je nudil starš
F51	*Stala sva si ob strani,*	Stal mu je ob strani	Preživljanje časa skupaj	Podpora, ki jo je nudil starš
F52	*se trudila čim več pogovarjati o vsem.*	Veliko pogovorov o mami	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
F53	*Predvsem sva čim več časa poskušala preživeti skupaj, ter si tako nekako lajšala bolečine.*	Bližina drug drugega je pomagala	Preživljanje časa skupaj	Podpora, ki jo je nudil starš
F54	*Pogovori so potekali o mami, predvsem o tem, da je potrebno iti naprej in da je takšno pač življenje, vsi se enkrat soočimo s smrtjo, trpljenje ne prizanese nikomur.*	Pogovori o tem, da je potrebno iti naprej z življenjem	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
F55	*Najprej pa se je bilo seveda treba razjokati in se prepustiti bolečini, nato pa zaživeti naprej.*	Jok mu je pomagal, da je šel lažje čez to	Jok	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F56	*Se mi zdi, da se je s težavami oziroma bolečinami treba soočiti, ne pa se jim izogibati, tako se jih da namreč lažje premagati.*	S problemom se je treba soočiti	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
F57	*Mislim da nič več, kot to, kar je bilo. Kolikor se spomnim, mi ni manjkalo nič oziroma nisem nič pogrešal,*	Ničesar ni pogrešal	Je imel podporo, ki jo je potreboval	Kaj bi potrebovala od starša
F58	*Mogoče pa sem malo več pomoči pričakoval, ali pa potreboval od*	Je pričakoval več pomoči	Prijatelji	Opora s strani okolice

	prijateljev. Od njih bi potreboval predvsem malo več skupnega preživljanja prostega časa, ter pristnejšega izraza sožalja.			
F59	*Ne, nisem ga imel.*		Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki
F60	*Mislim, da ne. Mogoče da šolska psihologinja, ampak nisem povsem siguren.*			
F61	*Mislim, da takrat to ni bilo potrebno, saj smo si dovolj pomagali med seboj v družini in si stali ob stran en drugemu.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobil od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki
F62	*Verjetno bi moral pristopiti do mene v čim bolj osebnem stiku in se skušati pogovarjati o mami in tudi ostalih stvareh.*	Osebni pristop Pogovori o mami ter drugih stvareh	Osebni stik Prostor za pogovor	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
F63	*Po mojem bi mi bil najbolj v pomoč, če bi se zapletla v sproščen pogovor.*	Najbolj v pomoč, če bi imela sproščen pogovor	Prostor za pogovor	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
F64	*Verjetno bi morale delovati na principu pogovorov, sprehodov in predvsem osebnega stika ter spoznavanja mladostnika.*	Nudenje opcije sprehodov Osebni stik Spoznavanje mladostnika	Delovati na principu pogovorov Individualni pristop	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
F65	*Po mojem mnenju bolj ne, vsaj jaz osebno ne poznam teh služb.*	Osebno ne pozna služb	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
F66	*To bi mogoče lahko spremenili z boljšim informiranjem po osnovnih in srednjih šolah.*	Informiranje po osnovnih in srednjih šolah	Izboljšanje prepoznavnosti	Prepoznavnost služb med mladimi

- INTERVJU G

Številka izjave	**Izjava**	**Pojem**	**Kategorija**	**Nadkategorija**
G1	*Jaz sem očeta izgubila, ko sem bila stara 18 let. To je bilo 5 let nazaj.*	Srednja šola	Starost v času smrti	Okoliščine smrti
G2	*On je v bistvu s sodelavci odšel na Italijansko - Francosko mejo v Alpe, na štiritisočaka. To ni bil nek ekstremni alpinizem, so pa hodili po ledeniku.*	Pohod na ledenik	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
G3	*Moj oče se je odpel od*	Padec v jamo, kjer je	Vzrok smrti	Okoliščine smrti

	skupine, da bi lahko šel na stran opraviti malo potrebo. Tam pa se mu je potem udrlo pod nogami, ker se je ledenik topil. Padel je 10 do 15 metrov globoko v jamo. Z glavo je udaril ob jamo in je dobil tako hude poškodbe, da je na kraju nesreče umrl.	z glavo udaril ob steno in takoj umrl		
G4	*Policija je prišla na dom.*	Policija prišla sporočiti na dom	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti
G5	*Me je mama klicala in rekla, da naj takoj pridem domov. Sem že po glasu slišala, da mora biti nekaj hudo narobe.*	Mama jo je klicala, da naj pride domov Takoj je vedela, da je nekaj narobe	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti
G6	*Ko sva prišla do doma, sem pred hišo videla policijski avto in sem takoj vedela, da je z očijem nekaj moralo biti.*	Takoj je vedela, da je nekaj narobe	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti
G7	*Sem rekla prijatelju, da če lahko gre z mano notri, ker zdajle ne morem iti sama, sem potrebovala nekoga ob sebi.*	Prijatelj je šel z njo v hišo, ker je potrebovala nekoga ob sebi	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti
G8	*Jaz sem notri cela panična priletela, sem se kar tresla.*	Panika in tresenje	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti
G9	*Vprašala sem kaj je narobe, pa sta me policista samo pogledala, nekako nista znala izbrati pravih besed se mi zdi, kako naj mi to povesta kaj se je zgodilo. Potem sem pa jaz rekla »Pa ja ne oči?« in sta samo pokimala.*	Policista nista vedela, kako ji sporočiti	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti
G10	*Spomnim se, da so se mi roke tresle, ampak v tistem trenutku se mi solze še niso ulile.*	Tresenje rok	Doživljanje	Prva reakcija
G11	*Nekako sem poskušala ohraniti trezno glavo, ker sem videla, da sta babica in mami čisto na tleh.*	Ohranitev trezne glave zaradi mame	Doživljanje	Prva reakcija
G12	*Jaz sem nato odšla do mame in jo objela, takrat pa so se mi vlile solze.*	Jokanje	Doživljanje	Prva reakcija
G13	*Imela sem občutek, da mi nekaj manjka, da nikoli več ne bo tako kot je bilo.*	Občutek, da ji nekaj manjka	Doživljanje	Prva reakcija
G14	*Malo je bilo tudi panike vmes, glede tega kaj bomo zdaj, kako bomo šli naprej.*	Panika glede tega, kako naprej	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija

G15	*Tudi strah je bil prisoten.*	Strah	Doživljanje	Prva reakcija
G16	*Takrat sem tudi še brata klicala, da sem mu povedala da je oči umrl. Hudo mi je bilo, da sem mu to morala sporočiti po telefonu.*	Morala je sporočiti bratu	Dogajanje takoj po smrti	Okoliščine smrti starša
G17	*Največja skrb v tistem času mi je bila s finančnega vidika.*	Skrbi glede financ	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
G18	*Moja mami je ves čas delala za minimalno plačo, takrat smo pa ravno eno leto živeli v novi hiši, za katero sta oči in mami vzela 20.000 evrov kredita.*	Skrbi glede financ	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
G19	*Jaz sem bila takrat 3. letnik srednje šole in sem mamici kar rekla, da jaz ne grem več nazaj v šolo, da bom šla delati, zato da bomo lahko preživeli.*	Skrbi glede financ	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
G20	*Ampak je mami rekla da ni govora, da bom šolo naredila do konca, pa če bo ona morala po vseh štirih v službo hoditi, da bomo že stisnili.*	Skrbi glede financ	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
G21	*To mi je bil največji strah, da bomo v revščini oziroma, da ne bomo morali odplačati kredita.*	Strah	Doživljanje	Prva reakcija
G22	*Sva pa potem z bratom dobivala pokojnino po očetu, dokler sva se šolala, tako da je šlo skozi.*	Skrbi glede financ	Misli, ki so se pojavljale	Prva reakcija
G23	*Prvi teden sem jokala vsak večer, ko sem se ulegla v posteljo.*	Jokanje	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G24	*Tudi čez dan so me kdaj solze oblile,*	Jokanje	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G25	*tudi vsakič ko sem šla na grob.*	Jokanje	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G26	*Potem sčasoma pa začneš nekako prebolevati, se sprijazniš, da se v življenju nikoli več ne bova videla.*	Se sprijazniš s smrtjo starša	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G27	*Mene je tolažilo to, da sem vedela, da se enkrat bova spet srečala. Tudi če bom čakala 60, 70 let na to, enkrat se bova spet srečala, bom jaz prišla k njemu.*	Misel, da se bosta s staršem ponovno srečala	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja

G28	*Takrat se mi je porajalo vprašanje zakaj, zakaj je ravno tja stopil, zakaj se je to zgodilo.*	Razmišljanje o tem, zakaj se je to moralo zgodit	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G29	*Nisem bila pa nič jezna, saj ni bil noben kriv, da se je to zgodilo.*	Ni bila jezna	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G30	*Sem pa na pogrebu imela govor, sem ga sama sestavila in tudi prebrala tam pred vsemi.*	Na pogrebu je imela govor	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G31	*Sem sama sebi rekla, da moram to narediti za očija.*	Na pogrebu je imela govor	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G32	*Zelo je bil čustven govor, ampak sem zdržala, da sem ga povedala do konca.*	Na pogrebu je imela govor	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G33	*Bila sem tudi malo ponosna sama nase, da zmorem to.*	Na pogrebu je imela govor	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G34	*Sem potem po pogrebu čutila tudi neko olajšanje.*	Občutek olajšanja po pogrebu	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G35	*Namreč skoraj en teden je trajalo, da so ga pripeljali iz Italije v Slovenijo. Cel ta teden smo bili vsi nekako napeti, živčni.*	Občutek olajšanja po pogrebu	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G36	*Tako da je bil pogreb res tisti zaključek potem vsega skupaj, neko olajšanje. Takrat sem jaz vedela kje je in kam lahko grem, da bom blizu njega.*	Občutek olajšanja po pogrebu	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
G37	*Mislim, da sem takrat bolj dozorela.*	Hitreje je odrasla	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
G38	*Malo bolj sem začela gledati na to, da se znam sama znajti, da počasi začnem skrbeti sama zase.*	Hitreje začela skrbeti sama zase	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
G39	*Jaz bi rekla, da je pozitivno vplivalo na moje vedenje, saj sem bolj odrasla.*	Hitreje je odrasla	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
G40	*Nisem opazila nobenega uporništva ali pa negativnega vedenja, tega pri meni ni bilo.*	Ni bilo uporništva	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
G41	*Tudi ocene v šoli se mi niso nič poslabšale, niso nič padle.*	Šola ni delala problemov	Spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
G42	*Jaz sem bila takrat sicer očijeva punčka, brat je bil pa od mamice fantek. Jaz sem takrat potem nekako izgubila tistega svojega*	Izgubila je svojega zaveznika, zato bolj posvetila mami	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti

	zaveznika in sem se posledično malo bolj posvetila mami.			
G43	*Ko pa sem izgubila očeta pa se mi zdi, da sva z mamo potem nekako vzpostavile še malo boljši odnos.*	Odnos se je bolj utrdil	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
G44	*Tudi prej nisva imeli slabega, sva se pa po smrti še bolj povezali.*	Povezanost	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
G45	*Se mi zdi, da smo ugotovili, da je treba ceniti trenutke, ki jih imamo, kaj pa če se še mami kaj zgodi, bog ne daj, ampak vseeno.*	Bolj ceni skupne trenutke	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
G46	*Mi je bila ja, ves čas mi je bila v oporo.*	Ves čas ji je bila v oporo	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
G47	*Ko sem rabila kaj, karkoli, sem šla k njej in sem ji to povedala.*	Ko je kaj rabila, je lahko šla vedno do nje	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
G48	*Mogoče predtem ji nisem zaupala svojih osebnih stvari, tudi če sem s kakšnim fantom imela kakšne težave, se nekako nisem njej zaupala.*	Povezanost	Odnos se je spremenil na bolje	Odnos s staršem po smrti
G49	*Ja sva ja, sva veliko govorili o tem. Sploh od začetka.*	Veliko pogovorov o staršu	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
G50	*Spomnim se, da sva enkrat šle na sladoled pa sva sedeli na klopci in se pogovarjali o očetu. O tem ali je vedel, da se mu bo to zgodilo, ali je vedel, da je to to ko je padal.*	Veliko pogovorov o staršu	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
G51	*Je pomagalo ja, da nisem bila sama v tem, da sem z nekom podelila vse te občutke.*	Lahko z nekom podelila svoje občutke	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
G52	*Meni je bilo v največjo oporo to, da sem ves čas razmišljala, da se bova še srečala. To mi je bilo v ogromno tolažbo.*	Misel, da se bosta s staršem ponovno srečala	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G53	*Ko sem to imela v glavi, sem lažje šla čez ta postopek žalovanja se mi zdi. To pozitivno razmišljanje.*	Misel, da se bosta s staršem ponovno srečala	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G54	*Ves čas razmišljam, da se vse zgodi z razlogom, poskušam v vsaki stvari, tudi slabih, najti nekaj dobrega.*	Vse se zgodi z razlogom	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G55	*Poleg tega pa mogoče tudi glasba, glasba me že od vedno sprošča.*	Glasba jo sprošča	Poslušanje glasbe	Kaj je lajšalo proces žalovanja

G56	*Tudi nisem imela težav na primer pri poslušanju očetovih najljubših pesmi, me niso v žalost spravljale*	Očetove najljubše pesmi je niso spravljale v žalost	Poslušanje glasbe	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G57	*Najboljša prijateljica je takoj, ko je izvedela, prišla k meni.*	Prijateljica takoj po smrti prišla k njej	Prijatelji	Opora s strani okolice
G58	*Potem pa je takoj prišla k meni, ni me nič klicala ali pa kaj, samo prišla je.*	Prijateljica takoj po smrti prišla k njej	Prijatelji	Opora s strani okolice
G59	*So pa potem kmalu tudi začeli prihajati sms sporočila od ostalih prijateljev, sošolcev, so mi izrekali sožalje.*	Izrekanje sožalja	Prijatelji	Opora s strani okolice
G60	*Jih je veliko potem tudi prišlo na pogreb, so sami izrazili željo. Meni pa je bilo okej, da so prišli.*	Udeležili so se pogreba	Prijatelji	Opora s strani okolice
G61	*Me je pa začelo potem motiti to, da sem se jim začela smiliti.*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G62	*Govorili so kako sem boga in podobno.*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G63	*Res nisem želela, da me pomilujejo.*	Ni želela, da jo pomilujejo	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G64	*Ja zagotovo. Je sicer lepo, da se izrazi sožalje in, da so ti ljudje v oporo, nisem pa se želela ljudem smiliti.*	Začela se je smiliti ljudem	Smiljenje ljudem in pomilovanje	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G65	*Na začetku sem želela malo zasebnosti.*	Na začetku si je želela zasebnosti	Zasebnost	Kaj bi potrebovala od ljudi
G66	*Potem pa, ko sem se vrnila v šolo nisem ravno želela razlagati kaj se je zgodilo, ker so me ob vsakem razlaganju oblile solze.*	Ob vsakem razlaganju so jo oblile solze	Pogovori o umrlem staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G67	*Sicer so me spraševali, ampak so potem hitro nehali, ko so videli, da sem dobila solzne oči.*	Niso rinili vanjo glede te teme	Prijatelji	Opora s strani okolice
G68	*Sčasoma pa sem jim lahko povedala kaj se je zgodilo, mi ni več bilo težko.*	Niso rinili vanjo glede te teme	Prijatelji	Opora s strani okolice
G69	*So ja, niso rinili vame in so me nekaj časa pustili na miru. Niso omenjali te teme.*	Niso rinili vanjo glede te teme	Prijatelji	Opora s strani okolice
G70	*Ne, se mi zdi, da ni bilo ničesar drugega.*	Je dobila potrebno podporo od prijateljic	Prijatelji	Opora s strani okolice
G71	*To je bil nek prostor, kjer sem lahko govorila z njim, sem se pogovarjal z njim.*	Prostor, kjer se je lahko pogovarjala z očetom	Obiskovanje groba	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	Povedala sem mu, kaj se je zgodilo.			
G72	*Spraševala sem se, zakaj se je to moralo zgoditi.*	Spraševanje, zakaj se je to moralo zgoditi	Nepričakovana smrt starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G73	*To mi je bilo v oporo, da sem lahko hodila k njemu.*	Kraj, kjer ga je lahko obiskovala	Obiskovanje groba	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G74	*Tudi zdaj grem še kar pogosto na grob in še vedno se pogovarjam z njim.*	Prostor, kjer se je lahko pogovarjala z očetom	Obiskovanje groba	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G75	*Septembra potem, ko je bil zunaj že dež in tako in sem jaz sedela notri na toplem v pižami, sem razmišljala, da dež teče po njemu. Nekako takrat še nisem zares dojela, da saj njemu nič Ani, če je zunaj na dežju, saj ga ne zebe. Jaz bi takrat bosa pa v pižami letela na britof in držala dežnik nad grobom, da nebi deževalo po njem*	Ni zares dojela, kaj se dogaja	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G76	*Sčasoma sem se začela privajati na to, da ga ne bo več nazaj.*	Se sprijazniš s smrtjo starša	Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G77	*Prve tri dni po nesreči sem vsak večer čakala, da se bo pripeljal na dvorišče, da bom zaslišala njegov avto.*	Ni zares dojela, kaj se dogaja	Čustvene reakcije	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
G78	*Pa se ni pripeljal. Sčasoma pa sem se navadila na to, čas res celi rane. S časom se navadiš na to.*	Čas celi rane	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
G79	*Sem se pa seveda na začetku spraševala, če se bom sploh kdaj sprijaznila s tem, ampak, ko se ti to zgodi, nimaš druge izbire, kot da se privadiš na to situacijo.*	Skrbelo jo je, da se nikoli ne bo mogla sprijazniti s tem	Skrbi po smrti starša	Kaj je oteževalo proces žalovanja
G80	*Ne, nikoli ne bo. Vsaj pri meni ne. Vsak dan se še spominjam očeta, razmišljam o tem, kako bi se fajn imeli, če bi bil zdajle pri nas.*	Se ji zdi, da nikoli zares ne bo Vsak dan se spominja očeta	Ni zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
G81	*Včasih se sprašujem, kakšno bi bilo njegovo mnenje o kakšni stvari.*	Vsak dan se spominja očeta	Ni zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
G82	*Ja, veliko. Spominjamo se kakšnih smešnih dogodkov iz preteklosti, po navadi*	Spominjanje smešnih dogodkov iz preteklosti	Družina	Opora s strani okolice

	to in se potem vedno smejimo.			
G83	*Zdi se mi, da sem ji bila velikokrat v oporo.*	Ji je bila v oporo	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
G84	*Je pa seveda prišel tudi kakšen tak trenutek, ko je njo zlomilo. Pa sva na primer ležali v njeni postelji, pa sem jo objela in se je zjokala. Sem ji rekla poglej, daj ven iz sebe, lažje ti bo.*	Jo je objela, da se je mama lahko zjokala in ji je rekla, da naj da vse ven	Nudenje podpore staršu	Odnos s staršem po smrti
G85	*Predvsem preko pogovora, ker sva se veliko pogovarjali o tem.*	Veliko pogovorov o staršu	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil starš
G86	*Hkrati pa se je trudila ves čas, na vsakem koraku.*	Se je ves čas trudila zanjo	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
G87	*Sploh glede financ, se je ves čas trudila, da sva z bratom imela vse, da nisva bila za nič prikrajšana.*	Trudila se je, da nebi bila finančno za nič prikrajšana	Opora	Podpora, ki jo je nudil starš
G88	*Ne, zdi se mi, da mi je nudila vse, kar sem potrebovala.*	Je imela vse, kar je potrebovala	Zadostna podpora	Podpora, ki jo je nudil starš
G89	*Nisva veliko časa skupaj preživljala, se mi zdi, da nisva pomagala drug drugemu.*	Pred smrtjo nista veliko časa preživljala skupaj	Bratje/sestre	Opora s strani okolice
G90	*Po smrti pa se mi zdi, da sva nekako bolj povezana.*	Po smrti bolj povezana	Bratje/sestre	Opora s strani okolice
G91	*Začela sva drug drugemu delati usluge, ki jih pred tem za noben denar nebi.*	Po smrti bolj povezana	Bratje/sestre	Opora s strani okolice
G92	*Ne, to pa nisva. Moj brat se je takrat v bistvu zaprl v sebe.*	Nista govorila o smrti starša	Bratje/sestre	Opora s strani okolice
G93	*Midve z mamo sva veliko govorili o tem, brat pa se je nekako zaprl vase.*	Nista govorila o smrti starša	Bratje/sestre	Opora s strani okolice
G94	*Ne, prav stika nisem imela nobenega.*	Stika ni bilo	Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
G95	*Sem šla pol ure prej in sem tam ravno naletela na razredničarko. Ona mi je izrazila sožalje, me je objela.*	Izrazila sožalje in jo objela	Razredničarka	Opora s strani okolice
G96	*Okej je bila, izrekla mi je sožalje in spoštovala je mojo željo, da ne želim iti do sošolcev, da želim malo zasebnosti.*	Spoštovala je njeno željo po zasebnosti	Razredničarka	Opora s strani okolice
G97	*Od nje sem dobila oporo, ki sem jo potrebovala se mi zdi.*	Dobila je, kar je potrebovala	Razredničarka	Opora s strani okolice

G98	*Ne, nikoli ni noben nič omenil.*	Ni nihče ponudil opcije	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
G99	*Kaj pa vem, če bi šla. Mogoče niti nisem čutila potrebe po tem, ker sem dosti podpore dobila doma.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobil od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
G100	*Sem se doma dosti o tem pogovarjala, tako da se nisem potrebovala še z neko tretjo osebo.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobil od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
G101	*Se mi tudi zdi, da saj psihologinja bi izrazila sočutje in vse, ampak nebi zares razumela te situacije tako, kot jo je moja družina, kateri se je to zgodilo.*	Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobil od družine	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
G102	*Podpora bližnjih se mi zdi res zelo pomembna*	Podpora bližnjih je zelo pomembna	Družina	Opora s strani okolice
G103	*Če te podpore nebi imela se mi pa zdi, da bi verjetno potrebovala nekoga, s katerim bi lahko o tem govorila.*	Če doma nebi imela potrebne podpore	Kdaj bi se odločila za iskanje pomoči	Stik s strokovnjaki_njami
G104	*Samo to, da je tam, da me posluša, da se lahko tudi zjokam, če to želim.*	Da je tam in, da jo posluša Da se lahko zjoka, če želi	Poslušanje Normaliziranje občutkov	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
G105	*Da jaz lahko dam ven iz sebe to, kar me muči.*	Da lahko da ven iz sebe kar jo muči	Opora	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
G106	*Pa tudi če mi nima nič za nazaj odgovoriti, samo da imam neko osebo, ki je ta prisotna zaradi mene in, da me posluša.*	Da imaš osebo, ki je tam zate	Opora	Potrebe v odnosu do strokovnjaka
G109	*Mislim, da ne. So sicer te službe, obstajajo, ampak se mi zdi, da niso tako javno izpostavljene…*	Niso dovolj javno izpostavljene	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
G110	*Okej saj so te telefoni za mladostnike in to.*	Telefoni za mladostnike	Katere službe za delo z mladimi že poznajo	Prepoznavnost služb med mladimi
G111	*Lahko greš tudi kar na CSD in ti tam pomagajo, če potrebuješ pomoč.*	Pomoč na CSD - ju	Katere službe za delo z mladimi že poznajo	Prepoznavnost služb med mladimi
G112	*Jaz recimo zdajle ne bi vedela, kam se naj obrnem ali pa pokličem, če bi bila v kakšni krizi.*	Ne ve, kam bi se lahko obrnila po pomoč	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
G113	*To je treba bolj javno narediti, da mladi vedo kam se lahko obrnejo, razni plakati, letaki, številke in tako.*	Bolj javno - plakati, letaki, številke	Izboljšanje prepoznavnosti	Prepoznavnost služb med mladimi
G114	*Se mi zdi, da tudi te*	Zelo v pomoč, da	Skupine za	Kako mislijo, da bi

	skupine za samopomoč bi bile lahko zelo v pomoč, kjer lahko deliš izkušnjo z nekom, ki je doživel isto ali pa podobno stvar.	lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	samopomoč	morale delovati službe
G115	*Zdi se mi, da tam bolje razumejo drug drugega in si tako lahko mogoče bolj pomagajo, si znajo bolj pomagati.*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
G116	*Recimo meni sta veliko pomagala tudi bratranec in sestrična, ki sta tudi že doživela izgubo očeta, tako da sem že v družini imela ljudi, ki so vedeli, kaj to pomeni.*	V oporo sorodnika, ki sta doživela podobno izkušnjo	Družina	Opora s strani oklice
G117	*Onadva sta zastopila to situacijo, mi smo lahko brez besed komunicirali. Onadva sta vedela, kako se jaz počutim in kaj doživljam, sta se znala postaviti v mojo situacijo.*	V oporo sorodnika, ki sta doživela podobno izkušnjo	Družina	Opora s strani oklice

- INTERVJU H

Številka izjave	**Izjava**	**Pojem**	**Kategorija**	**Nadkategorija**
H1	*Pri meni je bilo to malo drugače, ker je bil moj tata uporabnik drog in je zbolel za aidsom.*	Aids	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša
H2	*Zbolel je ko sem imela jaz ene pol leta, ko pa sem bila stara 3, 4 leta pa sta šla z mamo narazen. Potem do približno enajstega leta sem bila pri njem vsak drug vikend.*	Do 11. leta je bila vsak drugi vikend pri njem	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H3	*Jaz sem ves čas vedela, da bo enkrat umrl. Mogoče se čudno sliši, ampak sem samo čakala, da bo enkrat prišel ta dan.*	Ves čas je vedela, da bo enkrat umrl	Pričakovana smrt	Okoliščine smrti starša
H4	*Potem pa ga je infarkt takrat in je šel potem živet k moji noni, ki pa je na Koroškem. Tako da potem pa smo se videli ene dvakrat na leto, med počitnicami.*	Po 11. letu je očeta videla samo dvakrat na leto	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H5	*Mislim, da se je potem zelo prehladil, vedno manj je jedel, na koncu pa je potem*	Aids	Vzrok smrti	Okoliščine smrti starša

	pristal v bolnici.			
H6	*Potem pa so eno nedeljo zjutraj klicali mamo z bolnice, da je umrl. Jaz sem bila takrat stara 16 let in pol, to je bilo januarja 2013.*	Mama ji je sporočila, da je oče umrl Srednja šola	Dogajanje takoj po smrti Starost v času smrti starša	Okoliščine smrti starša
H7	*Ja, bolj malo. Nisem bila niti veliko navezana nanj.*	Ni bila navezana nanj	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H8	*Ja saj pomisliš ob tem, ko sliši, da je nekomu umrl starš, da o groza, ampak zame ni bilo tako, ker res nisem bila ne vem kako navezana nanj. Tako, da mi ni bilo preveč hudo.*	Ni ji bilo preveč hudo, ker ni bila navezana nanj	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H9	*Mislim, da nisem čisto takoj zares dojela, kaj se je zgodilo.*	Ni vedela, kaj se dogaja	Doživljanje	Prva reakcija
H10	*Potem pa so mi vsi prišli izreči sožalje, jaz pa sem si samo mislila, da naj grejo stran. Nisem hotela nobenega imeti ob sebi takrat.*	Želela je, da jo pustijo na miru	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od ljudi
H11	*Mislim, da je bilo na začetku tudi še tisto malo zanikanja, da mogoče se pa ni zgodilo, ampak potem pa se nekako sprijazniš.*	Zanikanje Se sprijazniš s smrtjo starša	Čustvene reakcije Soočanje z občutki	Čustvovanje tekom procesa žalovanja
H12	*Mislim, da je bilo tudi lažje, ker sem nekako ves čas vedela, da se bo to zgodilo. Sem se nekako lahko pripravila na to.*	Je bilo lažje, ker je ves čas pričakovala to	Pričakovana smrt	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H13	*Bi bilo verjetno veliko težje, če tega nebi pričakovala.*	Je bilo lažje, ker je ves čas pričakovala to	Pričakovana smrt	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H14	*Nisem se počutila nič posebnega, mogoče zato, ker niti nisem imela toliko stika z njim in ni nič manjkalo v tistem trenutku.*	Nič ji ni manjkalo, ker ni bila navezana nanj	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H15	*Mogoče šele takrat, ko bi mogla poleti iti na počitnice k njemu, pa potem nisem šla, ker ga ni bilo več. Takrat sem šele zares dojela, da ga ni več se mi zdi.*	Šele poleti, ko bi mogla iti k njemu je zares dojela, da ga ni več	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H16	*Pa mogoče tudi na pogrebu. Takrat me je malo zlomilo se mi zdi.*	Takrat je šele zares dojela, kaj se je zgodilo	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba
H17	*Na začetku sem se dobro držala, potem*	Na pogrebu se je zlomila	Kako se ga spominja	Doživljanje pogreba

	pa, ko smo prišli do groba me je pa zlomilo. Sem se začela jokati.			
H18	*Mogoče predvsem to, da sem želela, da me pustijo na miru.*	Želela je, da jo pustijo na miru	Nudenje miru	Kaj bi potrebovala od ljudi
H19	*Potem mi je mami tudi napisala opravičilo za v šolo, da sem upravičena spraševanja in tako in sem potem prišla v šolo in je na tabli pisalo kdo vse je opravičen ta dan in je pri meni zraven pisalo »smrt v družini«.*	V šoli sojo vsi gledali drugače	Da nanjo ne gledajo drugače	Kaj bi potrebovala od ljudi
H20	*To mi ni bilo okej, da so vsi videli in so me potem vsi gledali.*	V šoli sojo vsi gledali drugače	Da nanjo ne gledajo drugače	Kaj bi potrebovala od ljudi
H21	*Po moje bolj ne. Mogoče šele zdaj, ko se na faksu bolj poglabljamo v te psihološke zadeve, da ugotavljam, kaj vse mi je takrat manjkalo.*	Ni ji bilo preveč hudo, ker ni bila navezana nanj	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H22	*Mislim, da to, da pri meni ni bilo tako hudo, da je povezano s tem, da nisem živela z njim, nisem bila tako navezana nanj, kot bi bila verjetno v drugačnem primeru.*	Ni ji bilo preveč hudo, ker ni bila navezana nanj	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H23	*Ker če ne veš niti kaj lahko imaš, potem tega niti ne pogrešaš. Tako da mogoče zato ni bilo tako hudo.*	Ni ji bilo preveč hudo, ker ni bila navezana nanj	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H24	*Ne, mislim da ne. Ni bilo nobenih tako velikih sprememb, ker to ni bila neka taka situacija zame, da bi lahko prišlo do velikih sprememb.*	Ni bilo nobenih sprememb	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
H25	*Nisem imela občutka izgube ali pa kaj takega in, da bi potem to vplivalo na moje vedenje.*	Ni bilo nobenih sprememb	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
H26	*Tudi v šoli nisem nič popustila, sem imela še vedno iste ocene naprej, ni to nič vplivalo name.*	Šola ni delala problemov	(Ne)opažene spremembe v vedenju	Vedenje tekom procesa žalovanja
H27	*Po navadi razmišljam kaj je bilo, kako smo se imeli in tako.*	Razmišljanje o očetu	Je zaključen	Ali je proces žalovanja že zaključen
H28	*Verjetno mi je veliko fant pomagal, mi je bil v oporo. Sem njemu bolj zaupala, kot pa mami in sem mu tudi lahko več povedala.*	Se je z njo pogovarjal o tem in ji stal ob strani	Partner	Opora s strani okolice

H29	*Ampak to sem šele potem poleti rabila oporo, ko sem zares dojela, da ga ni, ko nisem šla na počitnice k njemu.*	Šele ko ni mogla k njemu na počitnice je zares dojela, da ga ni več	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
H30	*Takrat sem potem veliko razmišljala o tem, za nazaj tudi in to, kako bi lahko bilo, če bi bil še živ.*	Razmišljanje o tem, kako bi bilo, če bi bil še živ	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
H31	*Takrat, ko je bil še živ in sem bila pri njem mi je šel velikokrat na živce, ker je veliko traparij govoril. Pa me je potem malo krivda pekla, da zakaj ga nisem poslušala, čeprav je kar nekaj govoril.*	Krivda, zakaj ga ni poslušala, ko je bil še živ	Razmišljanje o staršu	Kaj je oteževalo proces žalovanja
H32	*Parkrat sem se potem tudi zjokala in mi je to pomagalo, da sem šla lažje čez to.*	Jok ji je pomagal, da je šla lažje čez to	Jok	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H33	*Govorila sva veliko o tem, o tem kako se počutim, o čustvih.*	Se je z njo pogovarjal o tem in ji stal ob strani	Partner	Opora s strani okolice
H34	*Njemu je tudi oči umrl, ampak to je bilo tako naenkrat, niso tega pričakovali. Pa sva potem malo o tem govorila, sva primerjala izkušnji, kako je bilo njemu, kako je meni. Lažje sva se razumela, ker sva imela obadva podobno izkušnjo.*	Tudi on imel podobno izkušnjo, jo je zato lažje razumel	Partner	Opora s strani okolice
H35	*Mogoče prijatelji. Na tak način, da te malo zamotijo, da ne razmišljaš toliko o tem. Smo se pogovarjali o drugih stvareh in tako, da malo pozabiš na to.*	Druženje in preko tega je lažje odmislil žalost	Prijatelji	Opora s strani okolice
H36	*Potem nekako niso vedeli kaj reči se mi zdi, so bili brez besed, malo so bili v zadregi.*	Niso vedeli kaj reči, so bili v zadregi	Prijatelji	Opora s strani okolice
H37	*so mi ponudili podpro, če bom karkoli rabila.*	So ji ponudili podporo, če bi kaj potrebovala	Prijatelji	Opora s strani okolice
H38	*Pa bolj ne. Se mi zdi da nisem sploh imela težkega procesa žalovanja, ker nisem bila navezana nanj.*	Ni imela težkega procesa žalovanja	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H39	*Če bi bila bolj navezana nanj, bi bilo verjetno veliko huje. Če bi živel kje bližje, bi verjetno imela več stika z njim in bi bilo potem težje, bi imela*	Ni imela težkega procesa žalovanja	Nenavezanost na starša	Kaj je lajšalo proces žalovanja

	ta občutek izgube, ko ga naenkrat nebi bilo več.			
H40	*Ja malo sva se pogovarjali o tem, ampak ne prav veliko. Sva imelo občasno pogovore o očetu, ampak ne velikokrat.*	Občasni pogovori o staršu	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil, starš
H41	*Me je pa velikokrat spraševala kako sem, če sem v redu, tako malo opazovanje, če sem okej. Tako bolj na splošno so bili ti pogovori, ne tako poglobljeno.*	Kazala je skrb glede tega, kako je	Opora	Podpora, ki jo je nudil, starš
H42	*Se pa še zdaj pogovarjamo o njem, jo velikokrat vprašam kaj za nazaj, ker me zanima. Me zanimajo kakšne informacije za nazaj.*	Sprašuje po informacijah glede očeta	Pogovor	Podpora, ki jo je nudil, starš
H43	*Ja je bila ja, ves čas. Ampak se mi zdi da je nisem prav veliko rabila, ker ni bilo tako težko.*	Ves čas ji je bila v oporo	Opora	Podpora, ki jo je nudil, starš
H44	*Pa še to kar sem, se mi zdi da sem se fantu bolj zaupala, kot pa njej. Sem njemu več povedala.*	Se je z njo pogovarjal o tem in ji stal ob strani	Partner	Opora s strani okolice
H45	*Pa ne, se mi zdi da ne, nič nisem pogrešala.*	Je imela vse, kar je potrebovala	Zadostna podpora	Podpora, ki jo je nudil, starš
H46	*Ne, nebi rekla, da se je. Mogoče malo več govoriva zdaj o njem, ampak ni pa nekih drastičnih sprememb v najinem odnosu.*	Ni neki drastičnih sprememb	Ni sprememb	Odnos po smrti starša
H47	*Ne, nisem imela nikoli nobenega stika z nobenim strokovnjakom.*		Stika ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
H48	*Tudi v šoli nisem opazila nekih sprememb s strani profesorjev. So mogoče bili malo previdni pa tako, ampak ni bilo pa nekih sprememb.*	So bili bolj previdni okoli nje	Profesorji na srednji šoli	Opora s strani okolice
H49	*Me je razrednik kdaj vprašal kako sem in tako, to je bilo pa to.*	Vprašal kako je in, če kaj rabi	Razrednik	Opora s strani okolice
H50	*Ne, niso mi nič rekli. Noben ni nič predlagal ali pa kaj.*	Ni nihče ponudil opcije	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
H51	*Mogoče, če bi se mi videlo, da potrebujem, bi mi gotovo kaj rekli. Ampak sem se dobro držala, tako da mogoče zato noben ni*	Se ni zdi, da ni potrebovala pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami

	nič rekel.			
H52	*Ne, verjetno nebi šla, ker se mi ni zdelo potrebno. Sem sama predelala, kar je bilo potrebno.*	Se ni zdi, da ni potrebovala pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
H53	*Pa niti ni bilo tako hudo, da bi potrebovala kakšno pomoč. Mogoče, če bi bila drugačna situacija, da bi rabila to, če bi mi bil tata bližje in bi bilo to žalovanje težje zame.*	Se ni zdi, da ni potrebovala pomoči	Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo	Stik s strokovnjaki_njami
H54	*Se mi zdi, da bi se morali strokovnjaki posebej izobraziti za to temo, imeti veliko znanja kako ravnati.*	Strokovnjaki bi se morali izobraziti glede te teme	Izobraževanje glede te teme	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
H55	*Pa nuditi bi mu moral občutek varnosti, ker če se nima z nobenim drugim za pogovoriti, da mu da ta varen prostor, kjer se mu lahko zaupa.*	Pomemben je občutek varnosti in sprejetosti Prostor, kjer lahko pove, kar želi	Nudenje varnega prostora za pogovor	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
H56	*Mogoče kakšne nasvete za naprej, kako se lažje soočiti s tem.*	Nudenje nasvetov za naprej	Delovati na principu pogovorov	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
H57	*Čeprav se mi zdi, da s časom je res vse bolje, ampak tega ne moreš naprej prevrteti.*	Čas celi rane	Pozitivna miselnost	Kaj je lajšalo proces žalovanja
H58	*Pogovori o tem, kaj se je zgodilo in tako. Pa o čustvih tudi, da lahko mladostnik govori o tem.*	Pogovor o občutkih	Delovati na principu pogovorov	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
H59	*Nek individualen pristop no, da vidiš kaj nekdo potrebuje in mu to tudi nudiš.*	Vidiš kaj vsak posameznik potrebuje	Individualni pristop	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
H60	*Tudi te skupine za samopomoč se mi zdijo okej. Ideja je dobra, samo ne vem, če bi se mladostniki opogumili in sodelovali v njih.*	Bi lahko bile v pomoč, če bi se mladi odločili za to	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe
H61	*Pa okej, v Ljubljani ali pa kakšnih večjih mestih je to verjetno bolj prepoznano, ampak če pa si kje z vasi pa dvomim da mladi sploh vejo kaj je to.*	V manjših mesti službe niso dobro poznane	Slaba prepoznavnost	Prepoznavnost služb med mladimi
H62	*Bi pa to lahko bilo v pomoč, bi lahko nekaterim zelo koristilo, da imaš nekoga ob sebi s podobno izkušnjo, ki približno ve, kako se počutiš.*	Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo	Skupine za samopomoč	Kako mislijo, da bi morale delovati službe

9.3. Osno kodiranje

TEMA 1: PROCES ŽALOVANJA V ČASU MLADOSTI

Okoliščine smrti starša

- *Starost v času smrti*

- Osnovna šola (A1)
- Srednja šola (B2), (C1), (D4), (E1), (F2), (H6)

- *Vzrok smrti*

- Kap (A3)
- Rak (B1), (E2), (E4), (E5), (E6)
- Težave s srcem (C2)
- Oče se ni zbudil iz spanja (C3)
- Samomor (D1)
- Posledica psihičnih težav (D2), (D3)
- Strelna rana (D6)
- Prometna nesreča z osebnim avtomobilom (F3)
- Pohod na ledenik (G2)
- Padec v jamo, kjer je z glavo udaril ob steno in takoj umrl (G3)
- Aids (H1), (H5)

- *Koma, kot posledica vzroka smrti*

- En mesec je bil oče še v komi preden je potem umrl (D13)
- Zaradi hudih poškodb je bilo malo možnosti, da bi se zbudil (D14)
- Bi bilo lažje če bi oče takoj umrl (D15), (D17), (D18), (D19), (D20), (D21)
- Pričakovali, da bo umrl (D16)
- Razmišljal je, kako bo brez njega (D22)
- Po nesreči mama 10 dni v komi (F4)
- Brat mu je sporočil, da se je zgodila nesreča (F5)
- Ga še ni bilo strah, saj je mislil, da bo vse v redu (F6)
- Ko je izvedel, da je stanje bolj resno so ga obšli slabi občutki (F7)
- Globoko v sebi ni mogel verjeti, da se lahko zgodi kaj takšnega (F8)
- Upanje, da se bo mamino stanje izboljšalo (F8)

- *Nepričakovana smrt*

- Je bil šok, ko je umrl, ker niso pričakovali (C9)
- Oče je večkrat rekel, da si bo kaj naredil, ampak noben ni pričakoval tega (D5)

- *Pričakovana smrt*

- Konec osnovne šole so izvedeli, da ima oče raka (B3)
- Niso vedeli, koliko časa bo še živel (B4)
- Zadnje pol leta je bilo hudo (B5), (B6)
- One so prevzele skrb zanj (B7)
- Najhuje je, ko gledaš osebo kako gre navzdol (B16), (B17)
- Ne pričakuješ, da se bo to zares zgodilo (B19), (B20)
- Ceni leta, ki jih je imela z njim (B22)
- Eno leto pred smrtjo so vedeli, da ima raka (E3)
- Zanikanje glede tega, koliko časa bo oče še živel (E7), (E8)
- Ves čas je vedela, da bo enkrat umrl (H3)

- *Čas pred smrtjo, ko so vedeli, da je bolan*

- Bilo je čustveno naporno biti pri njem (B23), (B24)
- Pomagalo ji je, da je veliko hodila ven (B25)
- Malo časa je bila pri njem (B26)

- *Dogajanje takoj po smrti*

- Sestra jo je ponoči zbudila, da je z mami nekaj narobe (A2)

- Iz bolnice so sporočili, da je oče umrl (B8)
- Mama ji je sporočila, da je oče umrl (B9), (E9), (E11), (H6)
- Objemanje s sestro (B14)
- Mama je kričala, ko je videla, da se ne zbudi (C4)
- Ona je sedela v sobi, mama pa je vsake toliko prišla do nje (C7)
- Teta jo je odpeljala k sebi domov (C10)
- Našla sta ga skupaj z bratom (D6)
- Z bratom sta klicala rešilce (D9)
- Ni zares vedel, kaj se sploh dogaja (D10)
- Šele ko so prišči z bolnice, je začel razmišljati, kaj se je zares zgodilo (D11)
- Se ne spomni časa takoj po tem, ko je našel očeta (D12)
- Šla je po sestro v šolo (E14), (E15), (E17)
- Je imela zaposlene misli, tako da ni dojela kaj se dogaja (E25)
- Za smrt mame mu je sporočil oče (F9), (F10)
- Policija prišla sporočiti na dom (G4)
- Mama jo je klicala, da naj pride domov (G5)
- Takoj je vedela, da je nekaj narobe (G5), (G6), (E10)
- Prijatelj je šel z njo v hišo, ker je potrebovala nekoga ob sebi (G7)
- Panika in tresenje (G8)

Prva reakcija

- *Doživljanje*

- Ni vedela, kaj se dogaja (A4), (C6), (C10), (H9)
- Jokanje (B10), (B13), (C11), (F11)
- Vse kar si naredil narobe, pride za tabo (B11)
- Panika (B12)
- Takoj ko ga je videla, je vedela, da je nekaj narobe (C5)
- Prisotna žalost (D23), (F13)
- Občutek, da ji nekaj manjka (G13)
- Strah (G15), (G21)
- Občutek praznine (D23)
- Je težko, ker veš, da ga ne moreš več videti (D24)
- Šok (D25), (E12), (E13)
- Kmalu zatem ko je izvedela, je začela jokati (E16)

- *Misli, ki so se pojavljale*

- Razmišljanje, kaj se sploh dogaja (C8)
- Kako bo zdaj naprej (C12), (C17), (C19)
- Ni vedela, kaj to zanjo zdaj pomeni (C13), (C14)
- Ljudje so sebični in gledamo samo nase (C15)
- Skrbi glede tega, kako bo z mamo (C16)
- Razmišljanje o tem, da to ne more biti res (F12)
- Skrbi glede financ (G17), (G18), (G19), (G20), (G22)

Doživljanje pogreba

- *Kako se ga spominja*

- Po pogrebu je dojela, kaj se dogaja (A5), (A15)
- Procesija za brez veze (B57), (B58)
- Naporno, ker so bili vsi tam (B59), (B60), (B61), (C37)
- Veš, da vsi govorijo o tebi, kar ji ni bilo okej (B62)
- Pogreb je bil grozen (C36)
- Šele na pogrebu je zares dojela, kaj se je zgodilo (E25), (E26), (E27)
- Na pogrebu je imela govor (G30), (G31), (G32), (G33)

- Občutek olajšanja po pogrebu (G34), (G35), (G36)
- Takrat je šele zares dojela, kaj se je zgodilo (H16)
- Na pogrebu se je zlomila (H17)

Čustvovanje tekom procesa žalovanja

- *Čustvene reakcije*

- Jokanje (A8), (C59), (F21), (G23), (G24), (G25)
- Jeza usmerjena na sorodnike (A9)
- Jeza usmerjena na cel svet (A54), (A55), (A92), (B32), (C29)
- Jeza usmerjena na boga (A56)
- Jeza usmerjena na umrlega starša (A57), (C32)
- Zamera, da je mama umrla (A58)
- Ni bila ves čas žalostna, bili so samo trenutki (A59)
- Občutek praznine (A61), (B40), (B41), (D27)
- Žalost (A92), (C59), (F14)
- Nihanje razpoloženja (A93)
- Doma se je zaprla vase (A94), (A95)
- Olajšanje (B18)
- Strah, kako zdaj naprej (B27)
- Zmedenost (B35), (B102)
- Občutek, da se ne sme veseliti (B36)
- Nabiranje jeze (E54)
- Ob pogovorih o mami so ga oblile solze (F15)
- Zaradi žalosti je ob večerih in samotnih trenutkih jokal (F16)
- Ni opazil sprememb, ker se ni oziral na to (F18)
- Hitreje jo vse prizadene (E49)
- Hitreje se zjoka (E54)
- Ni bila jezna (G29)
- Ni zares dojela, kaj se dogaja (G75), (G77)
- Razmišljanje o tem, zakaj se je to moralo zgoditi (G28)
- Zanikanje (H11)

- *Soočanje z občutki*

- Potlačevanje (A92), (C20), (C26), (C27)
- Se sprijazniš s smrtjo starša (B140), (B141), (G26), (G76), (H11)
- Preusmerjanje razmišljanja (C57), (C58)
- Žalosti je dal čas, da mine (F17)

Vedenje tekom procesa žalovanja

- *(Ne)opažene spremembe v vedenju*

- Ne ve, katere spremembe so bile povezane s smrtjo in katere s puberteto (A84)
- Ni se znala vključiti nazaj med vrstnike (B42), (B43)
- Se je umaknila od vrstnikov (B49), (B50), (B51), (B52)
- Nekaj časa po smrti je podivjala (B53), (B54), (B55), (B82)
- Pazila je tudi na sestro (B81)
- Nihče ji ni rekel, da se kaj drugače obnaša (C50)
- Ni želela govoriti o tem (C51), (C52)
- Je šla naprej z življenjem (C53)
- Vsi presenečeni, kako dobro je prenesla vse skupaj (C54)
- Postal_a je bolj trdna oseba (C61), (D50), (D51)
- Hitreje je odrasla_el (B80), (C62), (D49), (E46), (G37), (G39)
- Ji je dalo moč, da je sama predelala stvari (C63)
- Postala bolj samozavestna (C64)

- Ni bilo uporništva (C65), (G40)
- Postal je mirnejša in boljša oseba (F32)
- Zgledovanje po mami (F33)
- Hitreje začel_a skrbeti sama zase (D46), (D47), (G38)
- Šola ni delala problemov (D77), (G41), (H26)
- Se mu zdi, da se ni veliko spremenil (D45)
- Je pozitivno vplivalo nanj (D52)
- Po smrti ni iskal nobenih izgovorov, je delal vse tako, kot je prej (D40)
- Po smrti je hotel čimprej nazaj v šolo (D42), (D43), (D44)
- Po smrti so se pojavili problemi (E37)
- Stalna skrb, da bo hudo zbolela (E38), (E39), (E40), (E41), (E42), (E43)
- Stvari drži v sebi, ker je prepričana, da se ji je zgodila krivica (E50)
- Impulzivnost (E54)
- Veliko bremena je prevzela nase (E86), (E87), (E88)
- Ni bilo nobenih sprememb (H24), (H25)

Kaj je oteževalo proces žalovanja

- *Skrbi po smrti starša*

- Ati na hitro poročil po smrti mame (A32)
- Sorodniki hoteli vzeti očetu skrbništvo zaradi ponovne poroke (A33)
- Bolj se je ukvarjala s tem, kot pa z žalovanjem (A34), (A37)
- Govorice glede smrti mame (A36)
- Strah jo je bilo tega, da je začela pozabljati mamo (A77), (A78), (A79)
- Jeza in jok, zaradi tega, ker je začela pozabljati mamo (A80)
- Samoobtoževanje glede tega, da si ne more zapomniti mami (A81)
- Ukvarjanje s tem, da se je skregala z mami preden je umrla (A82), (A83)
- Skrb glede tega, če bo mama lahko sama finančno podirala družino (B28), (B29), (B30)
- Strah, če bo mama zdržala pritisk (B31)
- Strah, kako jo bodo ljudje gledali (B37)
- Skrbi, kako bo šlo v šoli naprej (B39)
- Razmišljanje kako bo šlo naprej (B71), (D72), (D73), (D76)
- Skrbi glede tega, kako bo z mamo (D78)
- Težko se je sprijaznil s tem, da nikoli več ne bo videl mame (F25)
- Razmišljal o tem, da se bo moral navaditi na življenje brez mame (F26)
- Strah, da se to res dogaja (F29)
- Skrbelo jo je, da se nikoli ne bo mogla sprijazniti s tem (G79)

- *Smiljenje ljudem in pomilovanje*

- Začel_a se je smiliti ljudem (A48), (B38), (B73), (C106), (D30), (G61), (G62), (G64)
- Najslabši možni odziv (A49)
- Ljudje ne znajo reagirati (A50)
- Začneš se smiliti še sam sebi (A51), (A52)
- Vsi so ji govorili, kako je boga in tega ni potrebovala (C38)
- Občutek pomilovanja je bil grozen (C107)
- Še bolj imaš občutek, da je zdaj konec s tvojim življenjem (C108)
- Je je želel, da to ne vpliva na to kako ga ljudje vidijo (D31)
- Ni rabil usmiljenja (D32)
- Ni želela, da jo pomilujejo (G63)

- *Pomembni dogodki brez starša*

- Prvi prazniki brez očeta so bili težki (C55)

- *Pogovori o umrlem staršu*

- Je imela obdobje, ko o tem ni mogla govoriti doma, ker je vedela da jim je pretežko (A62)
- Ves čas ji je šlo na jok in je imela cmok v grlu (B44)

- Stalno govorjenje o smrti je bilo naporno (B69), (C34)
- Ne moreš razložiti ljudem kako se počutiš, če niso v isti situaciji (C46)
- Včasih je bila raje tiho, da se je izognila govorjenju (C47)
- Družinska srečanja, kjer se je govorilo o očetu so ji bila težka (C56)
- Težko je začela to temo, saj ji je šlo takoj na jok (C84)
- Ob vsakem razlaganju so jo oblile solze (G66)

    - *Razmišljanje o staršu*

- Spraševanje o tem, kakšna je mami sploh bila (A45), (A72)
- Poslušanje pesmi, ki so spominjajo na starša (A60)
- Spraševanje, zakaj se je to moralo zgoditi ravno tebi (B33)
- Razmišljanje, zakaj ni mogel še malo počakati (B34)
- Neprijetno ji je bilo v hiši, ker je oče umrl tam (C39)
- Je potreboval kar nekaj časa, da se je sprijaznil s tem (D26)
- Bremenilo ga je kasnejše odkrivanje maminih stvari in spominjanje nanjo (F27)
- Ob opazovanju njenih slik je doživljal mešane občutke, žalost in srečo (F28)
- Šele ko ni mogla k njemu na počitnice je zares dojela, da ga ni več (H29)
- Razmišljanje o tem, kako bi bilo, če bi bil še živ (H30)
- Krivda, zakaj ga ni poslušala, ko je bil še živ (H31)

    - *Nepričakovana smrt starša*

- Je bil šok, ko je mama umrla (A14)
- Čeprav je vedela, da je bolan, je zanjo enako, kot če bi umrl v prometni nesreči (E23)
- Izjava prijatelja, glede smrti očeta (E24)
- Nenadna novica, s katero se težko sprijazniš (F30)
- Spraševanje, zakaj se je to moralo zgoditi (G73)

    - *Naknadno odkrivanje informacij glede vzrokov za smrt starša*

- Ni vedela, da je bil oče bolj bolan, kot pa so mislili (C30)
- Možna je bila operacija, ki bi preprečila smrt (C31)
- Šele po 7 letih je izvedela, da je bila prognoza slaba (E19), (E20), (E21)
- Razume, da so ju s sestro želeli obvarovati (E22)
- Bi ji bilo lažje, če bi vedela, da je že na začetku slabo kazalo (E80), (E81), (E82)

    - *Pomanjkanje miru*

- Naporno ji je bilo izrekanje sožalja s strani prijateljev (B70), (B72)
- Pogreb ji je bil naporen (C23)
- Preveč ji je bilo, da so bili vsi okoli nje (C25), (C33)
- Bila je v centru pozornosti (C107)
- Izrekanje sožalja s strani ljudi, ki jih ne pozna (C109), (C110), (C111)
- Spraševanje glede počutja (D29)

    - *Ne soočanje z občutki*

- Preveč je potlačevala, zato je potrebovala toliko časa, da je predelala stvari (C48)
- Šele zdaj lahko govori o trm, ne da bi ji bilo hudo (C48)
- Če bi več govorila o smrti, bi šla lažje čez to (C49)

    - *Obiskovanje groba*

- Ni mogla iti na grob (C28)

    - *Starost v času smrti starša*

- Pri tako majhni starosti ne moreš zares čez proces žalovanja, moraš še enkrat čez vse to ko si starejši (A35), (A42), (A73)
- Ko je bila starejša se je začela spraševati o vsem skupaj (A43), (A74)
- Zdaj bi drugače predelala smrt (A44)

    - *Pogrešanje starša*

- Starša ni več doma, nimaš koga poklicati (A6)
- Ni vedela koga naj pokliče, ko je bilo konec mature (E44), (E45)

    - *Ni bilo stvari, ki bi jo bremenila*

- Nič ji ni bilo v breme (E64)
- Je šla dobro čez to (E65)
    - *Izguba zaveznika*
- Z očetom se je zelo dobro razumela (C18)
- Zanjo je bil vedno oči tisti, s katerim se je pogovarjala (E51)
- Ostala je brez zaveznika (E52), (E53)
- Vse je počela skupaj z očetom (E56)
- Oče je bil tisti, ki ji je ves čas nudil podporo (E75), (E76)
    - *Občutek osamljenosti*
- Ima občutek, da nobenemu ne more povedati kar čuti (E55)
- Nihče je ne razume (E57)

Kaj je lajšalo proces žalovanja

- *Jok*
- Jokala je (C41)
- Jok ji_mu je pomagal, da je šel_la lažje čez to (F22), (F55), (H32)
    - *Pozitivna miselnost*
- Ni gojila zamer in jeze, da se je to zgodilo (A38), (A39)
- Treba je dvigniti glavo in živeti s tem kar se je zgodilo (A40), (A47), (A53), (A75), (A102), (B138), (B139), (F22)
- Misel, da se bosta s staršem ponovno srečala (A106), (G27), (G52), (G53)
- Ne moreš nič spremeniti glede tega (C35), (D28), (D34), (D84), (102)
- S problemom se je treba soočiti (D83), (F56)
- Treba je živeti dalje (D100)
- Žalovanju se ne smeš prepustiti (D101)
- Je to vzel kot neko olajšanje za očeta (D103), (D104), (D105)
- V uteho, da je verjel, da nekje oče pazi nanjo (E63)
- Čas celi rane (F23), (F13), (G78), (H57)
- Potrebno se je spominjati umrlih (F24)
- Vse se zgodi z razlogom (G54)
    - *Razmišljanje o tem, kar se je zgodilo*
- Razmišljanje o tem (C41)
- Notranji monologi in razmišljanje o tem (F31)
    - *Pogovori*
- Pogovori z družino in prijatelji (A40), (B103), (E66), (F31), (F43)
- Želja po pogovorih (C60), (D85), (D86)
- Večkrat ko govori o tem, lažje ji je (C96)
- Olajšanje, ko govori o tem (C97), (C98)
- Je lahko že zelo hitro govorila o tem (E66)
    - *Športne dejavnosti*
- V pomoč sprehodi, tek in drugi športi (F38)
- Sprehodi mu pomenijo sprostitev za telo in um (F39)
    - *Samopomoč*
- Pisanje (A63), (A64), (C42), (C43), (C44), (C45), (C46), (C47)
- Sama s sabo je predelala kar je doživljala (C40)
- Sama s sabo predela svoje probleme in dileme (C66)
    - *Poslušanje glasbe*
- Glasba jo sprošča (G55)
- Očetove najljubše pesmi je niso spravljale v žalost (G56)
    - *Obiskovanje groba*
- Prostor, kjer se je lahko pogovarjala z očetom (G71), (G74)
    - *Udeležba na pogrebu*

- Pomembno, da so ji pustili iti (A11), (A12)
- Je pozitivno vplivalo na to, kako je potekalo njeno žalovanje (A13)
- Možnost, da se je poslovila od mame (A14)
    - *Vera*
- Zaradi vere je drugače gledala na smrt mame (A104), (A105)
- Jezo je lahko dala ven na Jezusa (A107)
    - *Pričakovana smrt*
- Počasi se navajaš na to (B15), (B19)
- Je bilo lažje, ker je ves čas pričakovala to (H12), (H13)
    - *Druženje s prijatelji*
- Hodila je ven, da se je sprostila in pozabila na vse skupaj (B56)
- Najbolj mu je pomagalo to, da je bil veliko v družbi (D53)
- Nisi sam doma in razmišljaš samo o smrti (D54), (D56), (D87)
- Se zamotiš in pozabiš na vse (D55), (E34)
    - *Študentsko delo*
- Greš malo od doma, spremeniš okolje (B63)
    - *Učenje za maturo*
- Zamotila se je z maturo (E29), (E30), (E32), (E33)
    - *Domača žival*
- Omislila si je mačka, da ji je bil v uteho (E31)
    - *Nenavezanost na starša*
- Do 11. leta je bila vsak drugi vikend pri njem (H2)
- Po 11. letu je očeta videla samo dvakrat na leto (H4)
- Ni bila navezana nanj (H7)
- Ni ji bilo preveč hudo, ker ni bila navezana nanj (H8), (H22), (H23)
- Nič ji ni manjkalo, ker ni bila navezana nanj (H14)
- Šele poleti, ko bi mogla iti k njemu je zares dojela, da ga ni več (H15)
- Ni imela težkega procesa žalovanja (H38), (H39)

Ali je proces žalovanja že zaključen

- *Je zaključen*

- Slabo se spominja dogodkov (A7), (F19)
- Kljub smrti mame, ni zdaj tako, da bi cenila vsak trenutek z družino (A90), (A91)
- Še vedno kdaj ne more govoriti o tem, takrat to zapiše (A96)
- Na vse skupaj gleda pozitivno (C67)
- Ne goji nobenih zamer do nikogar (C99)
- Ima razčiščene stvari pri sebi (C100)
- Ta izkušnja je v življenju ne bo ovirala (C101)
- Prva leta so bila najtežja (D79)
- Se še vedno kdaj spomni na očeta (D80)
- Zdaj ni več cmoka v grlu, ko pomisli nanj (D81)
- Misli, da je zaključen (D82), (E68), (F45)
- Se mu zdi, da je šel dobro čez cel proces (D83)
- Na začetku je mislila, da brez očeta ne bo preživela (E67)
- Se ji vseeno porajajo vprašanja, kako bi bilo, če bi bil še živ (E69)
- Ob pesmih, ki jo spomnijo nanj, še vedno joka (E70)
- Lahko razmišlja o vsem kar je bilo (F20)
- Se je sprijaznil s tem (F31)
- Včasih je kakšen trenutek težko živeti s tem (F46)
- Včasih še vedno joka (F47)
- Razmišljanje o očetu (H27)

- *Ni zaključen*

- Se ji zdi, da nikoli zares ne bo (G80)
- Vsak dan se spominja očeta (G80), (G81)

TEMA 2: POTREBE MLADOSTNIKA_CE TEKOM PROCESA ŽALOVANJA V ODNOSU S STARŠEM

Podpora, ki jo je mladostniku_ci nudil starš

- *Pogovor*

- Veliko pogovorov o staršu (A76), (B97), (F52), (G49), (G50), (G85)
- Pogovori o tem, da je potrebno iti naprej z življenjem (F54)
- Lahko z nekom podelila svoje občutke (G51)
- Občasni pogovori o staršu (H40)
- Sprašuje po informacijah glede očeta (H42)

- *Prepoznavanje potreb*

- Vedno ji je dal prostor za to, kar je potrebovala (A109), (A110)

- *Preživljanje časa skupaj*

- Bližina drug drugega je pomagala (F50), (F53)

- *Opora*

- Očetovo pozitivno razmišljanje je pomagalo (A46)
- Kazal ji je, da jo ima rad (A111)
- Zaščitil jo je pred dogajanjem v povezavi z sorodniki (A112)
- Spodbuda, da naj počne kar želi (B78)
- Ji je nudila vse, kar ji je lahko (B79)
- Spraševanje po občutkih (B98)
- Kazala je skrb glede tega, kako je (B99), (B100), (H41)
- Spodbujala jih je, da so bolj povezane med sabo (B101)
- Ves čas ji je bila v oporo (G46), (H43)
- Ko je kaj rabila, je lahko šla vedno do nje (G47)
- Se je ves čas trudila zanjo (G86)
- Trudila se je, da nebi bila finančno za nič prikrajšana (G87)
- Pri maturi ji je vlivala samozavest (E85)

- *Zadostna podpora*

- Je imel_a vse, kar je potrebovala (A114), (A115), (D69), (G88), (H45)

- *Zakaj potrebne podpore ni bilo*

- Mama imela toliko dela s sabo, da se ni zmogla ukvarjati še z njo (C71)
- Obe sta potlačevali izgubo (C83)
- Mama ne zmore takih tem (C105)
- Od mame ni imela veliko podpore (E35)
- Mama se je bolj ukvarjala s sestro (E35)
- Mama ni tista oseba, na katero bi se lahko oprla (E59)
- Že v osnovi bi moral biti odnos drugačen (E83), (E84)
- Ni dobila podpore od nje, ki bi jo želela (E92)

Kaj bi mladostnik_ca potrebovala od starša

- *Pogovor*

- Z mamo se o smrti očeta ni nikoli pogovarjala (C68), (C104)
- Ni je bilo tam zanjo na tak način, da bi se lahko pogovarjali o tem (C69)
- Rabila je govoriti o tej temi z mamo, zato je napeljala pogovor na to (C73)
- Čutila je, da mora reči, da pogreša očeta (C74), (C75)
- Napeljala je temo na očeta, mami ni rekla nič takega, kar bi pomagalo (C76)
- Ker ni bilo reakcije z mamine strani, ni več nikoli želela govoriti o tem (C77)
- Potreba je bila, a ni bilo več želje (C78)

- Možnost, da bi govorila o tem, če bi želela (C80)
    - *Normaliziranje občutkov*
- Da bi ji rekla, da tudi ona razmišlja o smrti (C81)
- Potrditev, da je okej, da pogreša očeta (C87)
    - *Možnost, da izrazi in ubesedi svoja čustva*
- Nikoli je ni vprašala, kako se počuti (C70)
- Priložnost, da bi lahko ubesedila kako se počuti (C88)
    - *Opora*
- Želela si je, da bi bila mama bolj trdna (C22)
- Potrebovala bi, da bi skupaj to predelali (E79)
    - *Prepoznanje, da potrebuje podporo in pomoč*
- Mama ji je preveč verjela da je dobro (C79)
- Morala bi pritisniti nanjo, glede tega, če je res okej (C79)
    - *Vprašanja glede počutja*
- Da bi jo vprašala kako se počuti in o čem razmišlja (C81)

    - *Spominjanje na umrlega starša*
- Da bi se skupaj spominjali očeta (C82)

    - *Nudenje miru*
- Mama bi jo morala pustit malo na miru (B90), (B93), (B94)
- Mama bi morala biti manj zaščitniška (B108), (B109)

Odnos mladostnika_ce s staršem po smrti
    - *Odnos se je spremenil na bolje*
- Veliko več se pogovarjata o osebnih stvareh (A116), (B75)
- Povezanost (B74), (D70), (G44), (G48)
- Bolj ceni skupne trenutke (B77), (G45)
- Povezanost, ker druge izbire ni imela (E71)
- Odnos se je bolj utrdil (F48), (G43)
- Izgubila je svojega zaveznika, zato bolj posvetila mami (G42)
    - *Ni sprememb*
- Ne sprašuje jo po mnenju (C103)
- Ni neki drastičnih sprememb (H46)
    - *Takoj po smrti odnos slabši*
- Bolj je začela razmišljati s svojo glavo (B83), (B84)
- Ni ji več povedala toliko stvari (B85)
- Mama je bila preveč zaščitniška (B86), (B87), (B88), (B89)
- Mama je hotela imeti vse pod nadzorom (B91), (B92)
- Dobila je fanta in mama je nehala biti tako zaščitniška (B95)
- Zdaj je odnos boljši (B96)
    - *Slabši odnos*
- Mama ji gre na živce, ko govori čez očeta (E58)
- Zamera glede tega, kako se mama obnaša po očetovi smrti (E72), (E73), (E74), (E78)
    - *Nudenje podpore staršu*
- Mu ni bila ravno v oporo (A113)
- Je bila v oporo mami tekom pogreba (C21)
- Mama večkrat rabi njeno podpor, kot pa ona njeno (C102)
- Pomagal mu_ji je pri raznih opravilih (D48), (D75), (F49)
- On je bil bolj v oporo njej, kot pa ona njemu (D61), (D62)
- Pogovori o tem, kaj se je pogovarjala pri psihiatru (D63), (D64), (D65), (D66)
- Ona je bila bolj v uteho mami (E77)
- Je imela občutek, da mora podpirati mamo in sestro (E92)

- Ji je bila v oporo (G83)
- Jo je objela, da se je mama lahko zjokala in ji je rekla, da naj da vse ven (G84)
    - *Občutki krivde*
- Počutila se je krivo, ko je bila mama sama doma (B104), (B105), (B106), (B107), (E89), (E90), (E91), (E93)

TEMA 3: POTREBE MLADOSTNIKA_CE S STRANI OKOLICE

Opora s strani okolice

- *Družina*

- Spodbujanje, da se govori o tem (A41)
- Pogovori o smrti in o mami (A97), (F36)
- Ohranjane starša v njihovih življenjih (A99), (A100)
- Opora s strani očetove žene (A101), (A108)
- Opora v družini (B64), (F34)
- Preživljanje časa skupaj (B65)
- Pomoč na kmetiji (B66)
- Vprašanja glede tega kako je (D59), (D60)
- Bolj malo so govorili o smrti (D68)
- Medsebojna pomoč družinskih članov (F35)
- Že sama bližina svojcev v pomoč (F37)
- Spominjanje smešnih dogodkov iz preteklosti (G82)
- Podpora bližnjih je zelo pomembna (G102)
- V oporo sorodnika, ki sta doživela podobno izkušnjo (G116), (G117)

    - *Bratje/sestre*

- Pred smrtjo nista veliko časa preživljala skupaj (B76), (G89)
- Po smrti bolj povezana (B76), (B111), (D71), (G90), (G91)
- Je prevzel vlogo očeta (D74)
- Bolj malo sta govorila o smrti očeta (D67)
- Nista govorila o smrti starša (G92), (G93)

    - *Partner*

- Se je z njo pogovarjal o tem in ji stal ob strani (E36), (H28), (H33), (H44)
- Dolgo časa se je nanj opirala (E61)
- Tudi on imel podobno izkušnjo, jo je zato lažje razumel (H34)

    - *Prijatelji*

- Udeležili so se pogreba (A10), (B48), (G60)
- Pogovori s prijatelji_co (A16), (A17), (A103), (E62), (F40)
- Dale so ji možnost, da sama izbere ali želi govoriti o smrti ali ne (A71), (C92), (C93), (C94)
- Prijatelji ponudili pomoč, če bo kaj potreboval_a (B45), (D57), (F42)
- Postopoma so jo začele vabiti ven, niso silile vanjo (B67), (B68)
- So jo poskušali zamotiti (B137), (E62)
- Je dobila potrebno podporo od prijateljic (C91), (C95), (G70)
- Je bilo lažje, ker je vedel, da so tam če bo kaj rabil (D58)
- Pri njih da lahko ven jezo, ki se ji nabira (E60)
- Druženje in preko tega je lažje odmislil žalost (F41), (F44), (H35)
- Je pričakoval več pomoči (F58)
- Prijateljica takoj po smrti prišla k njej (G57), (G58)
- Izrekanje sožalja (G59)
- Niso rinili vanjo glede te teme (G67), (G68), (G69)
- Niso vedeli kaj reči, so bili v zadregi (H36)
- So ji ponudili podporo, če bi kaj potrebovala (H37)

    - *Razrednik_čarka*

- Vprašal_a kako je in, če kaj rabi (B134), (C116), (D39), (H49)
- Izrazila sožalje in jo objela (B133), (G95)
- Ji je bilo okej, da je prišla do nje (B135)
- Imela je pogovor z razredom, kako ji lahko pomagajo (B136)
- Dobila je, kar je potrebovala (C117), (G97)
- Spodbudne besede (E98)
- Dala ji je svojo telefonsko številko, če bi kaj potrebovala (E101)
- Preko pogovora ji je bila v oporo (E102)
- Ji je la vedeti, da se lahko obrne nanjo (E103)
- Spoštovala je njeno željo po zasebnosti (G96)
    - *Profesorica, profesorji na srednji šoli*
- Malo so ji čez prste pogledali pri maturi (E99)
- Ni ji bilo okej, da je sočutje kazala pred sošolkami (E100)
- Ji je izrekla sožalje in se ji opravičila, ker ji ni verjela, da je oče bolan (E104)
- So bili bolj previdni okoli nje (H48)
    - *Psihologinja na srednji šoli*
- Hiter pogovor (E105)
- Je bila pripravljena pomagati (E106), (E108)
- Sočutna (E107)
    - *Vzgojitelj v dijaškem domu*
- Vzgojitelj v dijaškem domu (A118)
- Hodila je k njemu na pogovore (A119), (A122)
- Mu je zaupala (A119), (A123)
- Ji je svetoval glede situacije (A120)
- Ogromno ji je pomenilo, da je imela nekoga, ki jo posluša (A121)
- Dajal ji je občutek varnosti (A124)
- Z njegovo pomočjo je lažje šla čez vse to (A125)
    - *Ravnateljica*
- Ponudila pomoč, če bo kaj potrebovala (B113), (B114), (B116)
- Povedala, da lahko gre tudi k strokovni delavki a šoli (B115)
    - *Znanka*
- Sporočilo punce, ki je tudi izgubila očeta (C112), (C113), (C114), (C115)

Kaj bi potreboval_a od ljudi

- *Da nanj_o ne gledajo drugače*
- Ljudem velikokrat sploh ne pove, da ji je umrla mama (A65)
- V šoli so jo vsi gledali drugače (H19), (H20)
    - *Osebi daš možnost, da sama pove kaj rabi*
- Vprašaš, kaj potrebuje od tebe (A66), (A69)
- Se ne delaš, da veš kaj nekdo doživlja (A66), (A67), (A68)
    - *Pogovor*
- Potrebovala bi več pogovorov s sestrama (B110)
    - *Možnost in izbiro, da govori o tem*
- Da nekdo drug prvi spregovori o smrti (C84)
- Izbiro glede tega, ali želi govoriti o tem ali ne (C85)
- Sama določa, do kje ji je okej govoriti (C86)
- Sorodniki so bolj govorili o tem kako so oni (C89)
    - *Zasebnost*
- Na začetku si je želela zasebnosti (G65)
    - *Nudenje miru*
- Ne siliš v osebo, če se ne želi pogovarjati o tem (A70)
- Hotela je, da se čimprej vse umiri (C24)

- Želela je, da jo pustijo na miru (H10), (H18)
    - *Prepoznanje, da potrebuje podporo in pomoč*
- Nihče od sorodnikov ni vedel, da potrebuje podporo, saj so mislili, da je ne rabi (C72)
- Tako dobro je potlačila vse, da noben ni opazil, da potrebuje podporo (C90)
    - *Detabuizacija smrti*
- Se ji zdi neumno, da se o smrti ne pogovarja (A85), (A86), (A88), (A89)
- Otrok se ne sme odrivati stran (A87)

TEMA 4: POTREBE MLADOSTNIKA_CE V ODNOSU S STROKOVNJAKI_NJAMI

Stik s strokovnjaki_njami

- *Stika ni bilo* (A117), (B112), (C118), (F59), (G94), (H47)
- *Zakaj stika s strokovnjaki ni bilo*

- Ni bilo potrebno, saj je potrebno pomoč in podporo dobil_a od družine (B118), (B119), (B120), (B129), (B130), (B142), (F61), (G99), (G100), (G101)
- Ne zna si predstavljati, kako bi to izgledalo (B117)
- Ker je bila že v srednji šoli (C119)
- Ni nihče ponudil opcije (C119), (G98), (H50)
- Se ji_mu zdi, da ni potreboval_a pomoč (D33), (D38), (D88), (D89), (D90), (E109), (E112), (E114), (H51), (H52), (H53)
- Če bo kaj rabil, bo šel sam po pomoč (D37), (D41)
- Mu nebi bilo nerodno iti po pomoč (D91)
    - *Ponujena pomoč*
- Bila ponujena opcija s strani maminega psihiatra (D35)
- Pomoč ponujali v srednji šoli (D36)
    - *Kako je izgledal stik s strokovnjakom*
- Socialna delavka govorila z razredom (A18)
- Socialna delavka je naročila razredu, naj jo sprašujejo glede smrti mame (A19), (A29)
- Pogovor glede tega, kako je (A22)
- Ni ji bila blizu, zato se z njo ni mogla pogovarjati o tem (A23)
- Prepričevanje in siljenje, da mora nujno iti v Hospic (A24), (A25)
- Ni je spustila blizu, ker je bila vsiljiva *(A26)*
- Ni je vprašala kaj hoče in želi (A20), (A21), (A26)
- Nista imeli odnosa (A27)
- Okej je bilo, da ji je predstavila kam se lahko obrne po pomoč (A28)
- Stik s socialno delavko glede urejanja dediščine (B121), (B122), (B128), (B132)
- Bila je prijazna (B123)
- Veliko je spraševala glede odnosov doma (B124), (B125), (B126)
- Informiranje glede tega kam lahko pokliče, če je v stiski (B127)
- Socialna delavka jo je kontaktirala (B131)
- Po poroki stik s CSD – jem (E97)
    - *Kdaj bi se odločil_a za iskanje pomoči*
- Če doma nebi imela potrebne podpore (B143), (G103)
- Nepričakovana smrt starša (B144)
- Če bi ji ponudili opcijo (C120)
- Rabila je, da bi govorila o tem (C121)
- Če si ne moreš pomagati sam (D92), (D95)
- Če o tem nebi hotel govoriti bi potreboval nekoga (D93), (D94)
- Če nebi želel govoriti, niti biti v družbi ljudi (D96)

Potrebe v odnosu do strokovnjaka_inje

- *Prostor za pogovor*

- Prostor, kjer lahko izrazi vse kar želi (C125)
- Govorjene o družini in o tem, zakaj doma ne dobi podpore (C130)
- Pogovori o mami ter drugih stvareh (F62)
- Najbolj v pomoč, če bi imela sproščen pogovor (F63)

- *Poslušanje*

- Da bi jo poslušala (C124)
- Da je tam in, da jo posluša (G104)

- *Vprašanja o občutkih*

- Spraševanje o občutkih in doživljanju (C124)

- *Normaliziranje občutkov*

- Sporočilo, da je okej, kar doživlja (C133)

- *Opora*

- Da se lahko zjoka, če želi (C127), (G104)
- Potreba po objemu (C128)
- Da ji da vedeti, da bo vse okej (C129)
- Da imaš osebo, ki je tam zate (C131), (G106)
- Da lahko da ven iz sebe kar jo muči (G105)

- *Upoštevanje želj*

- Izbira glede tega, ali želi pomoč ali ne (A30)
- Če ona ne želi pomoči, ji ne more pomagati (A31)
- Da sama določa meje glede tega, kaj želi povedati (C126)

- *Osebni stik*

- Osebni pristop (F62)

- *Odzivanje*

- Okej odzivanje na vse, kar doživlja (C132)

- *Prednost obiskovanja strokovnjaka*

- Nepoznana oseba (D97)

Kako mislijo, da bi morale delovati službe

- *Delovati na principu pogovorov* (F64)

- Nudenje nasvetov za naprej (E119), (H56)
- Pogovor o občutkih (H58)

- *Nudenje varnega prostora za pogovor*

- Prostor, kjer lahko pove, kar želi (A135), (H55)
- Pomemben je občutek varnosti in sprejetosti (A136), (H55)
- Imaš nekoga, ki je tam zate (E116)
- Prostor, kjer se lahko nekomu odpreš (E115), (E120)

- *Individualni pristop*

- Nudenje opcije sprehodov (F64)
- Osebni stik (F64)
- Spoznavanje mladostnika (F64)
- Vidiš kaj vsak posameznik potrebuje (H59)

- *Skupine za samopomoč*

- Zelo v pomoč, da lahko podeliš svoje občutke z nekom, ki ima podobno izkušnjo (A133), (B145), (C136), (C137), (C138), (D98), (G114), (G115), (H62)
- Normaliziranje občutkov (A134), (C138), (D99)
- Bi lahko bile v pomoč, če bi se mladi odločili za to (C134), (H60)
- Privabiti jih moraš na tak način, da bo njim blizu (C135)

- *Boljša organiziranost na šolah*

- Obveščanje zaposlenih med seboj glede takih dogodkov (C140), (C141)

- *Odgovornost strokovnjaka, da stopi v stik z mladostnikom*

- Mladi ne bodo sami stopili v stik s strokovnjakom (C139)
- Preko e-maila, osebno bi bilo preveč vsiljivo (C142)
- Povabiš ga, da pride na pogovor, če želi (C143)
- Daš mu vedeti, da si tu zanj (C144)
- Mu daš vedeti, da je njegova izbira ali želi priti ali ne (C145)
- Ni odgovornost mladih, da pridejo do nas (C146), (C147)
    - *Delo z družino*
- Nudenje podpore celotni družini (C148), (E127)
- Če bi šli z mamo skupaj na pogovor, bi bilo lahko za obe lažje (C151)
- Prostor, kjer bi imela možnost da pove kar želi (E128), (E129)
    - *Predstaviti pomoč na način, ki je blizu mladim*
- Predstaviti tako, da pritegne mlade (A128)
- Če bi starš predlagal pomoč, potem bi prej šla (A130)
    - *Izbiro glede pomoči je treba prepustiti mladostniku*
- Pomoči se jim ne sme vsiljevati (A129), (A137), (B148), (E117)
- Ponuditi jim je potrebno možnost pomoči (B147)
- Brez pritiska (E118)
    - *Izobraževanje glede te teme*
- Delavnice po šolah na to temo (A131)
- Podiranje tabuja (A132)
- Strokovnjaki bi se morali izobraziti glede te teme (H54)
    - *Informiranje glede tega, kje lahko dobijo potrebno pomoč*
- Mlade se informira glede tega, kam se lahko obrnejo po pomoč (B146), (B149)

Prepoznavnost služb med mladimi

- *Slaba prepoznavnost*
- Osebno ne pozna služb (A126), (F65)
- Verjetno obstajajo in se ji zdijo smiselne (A127)
- Na vasi pomoč še vedno stigmatizirana (E110), (E111), (E121), (E122), (E123), (E124), (E125)
- Niso dovolj javno izpostavljene (G109)
- Ne ve, kam bi se lahko obrnila po pomoč (G112)
- V manjših mesti službe niso dobro poznane (H61)
    - *Izboljšanje prepoznavnosti*
- Informiranje po osnovnih in srednjih šolah (C149), (C150), (F66)
- Bolj javno - plakati, letaki, številke (G113)
- Mladi morajo vedeti, kam se lahko obrnejo po pomoč (E126)
    - *Katere službe za delo z mladimi že poznajo*
- Telefoni za mladostnike (G110)
- Pomoč na CSD – ju (G111)