



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Špela Klemenčič

Proces žalovanja in pomoč v socialnem delu

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Špela Klemenčič

Proces žalovanja in pomoč v socialnem delu

Magistrsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Ljubljana, 2017

Podatki o magistrskem delu

Ime in priimek: Špela Klemenčič

Naslov naloge: Proces žalovanja in pomoč

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Število strani: 45; število tabel: 3; število prilog: 2

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Ključne besede: smrt, žalovanje, komunikacija, življenje, socialno okolje, socialno delo.

Povzetek

V magistrskem delu sem proučila proces žalovanja. Raziskala sem težavnost in specifične koristi žalovanja, navade in naloge, ki jih ima žalujoči človek, ter oblike pomoči s posebnim poudarkom na strokovni pomoči socialnega dela. Raziskava je pokazala, da je vsaka izkušnja žalovanja, ne glede na način smrti, težka in da je žalovanje koristno za funkcionalno življenje. Ugotovitve kažejo, da je treba v procesu žalovanja spremeniti svoje navade. Naloga žalujočega človeka je zdržati in preživeti dan. Obstaja več oblik pomoči pri žalovanju. Predstavila sem specifično pomoč socialnega dela in razvila predloge za še učinkovitejšo strokovno pomoč. Predlagala sem izboljšave v izobraževanju socialnih delavcev, kar bi omogočilo deljenje znanja uporabnikom. Predlagala sem tudi bolj angažirano pomoč socialnega dela v javnosti prek ustanovitve specifičnih centrov za pomoč žalujočim in organiziranih dogodkov, ki bi omogočali celostno podporo žalujočemu človeku v vsakdanjem življenju.

Title: The Process of Mourning and Help in the Context of Social Work

Keywords: death, mourning, communication, life, social environment, social work

Abstract

In the Master's thesis I analysed the process of mourning. I examined the difficulty and the specific benefits of mourning, the habits and tasks of the grieving person, and the forms of assistance, with special emphasis on professional help in the context of social work. The research has shown that any mourning experience is difficult, regardless of the cause of death, and that mourning is an important phase which allows us to heal and lead a full life. The findings show that during the process of mourning mourners have to change their habits. The task of the grieving person is to withstand and cope with everyday life. There are many ways of assisting mourners. I presented specific forms of help in the context of social work and provided suggestions for an even more effective professional help. I proposed possible ways to improve the education of social workers, which would allow them to share their knowledge with users in a more effective way. I also proposed a more engaged social work support for the public through the creation of specific centres for assisting mourners and the

organisation of events which would provide full support to the grieving person in everyday life.

»Morda je težko verjeti, vendar žalovanje ne ostane vedno enako. Ko se z njim soočimo, se bo spremenilo in počutili se bomo bolj udobno s svojo izgubo. Če tako izberemo, bomo zrasli kot oseba iz te izkušnje in integrirali izkušnjo v našo eksistenco s tem, da bomo ustvarili bolj smiselno življenje zase in za druge. V svojem bistvu bo vpliv našega ljubljenega človeka še vedno živel naprej.« (Clark 1995: 93)

Predgovor

Z izgubami se soočamo vse življenje, že od otroštva naprej. Otroku lahko svet zamaje izguba starih staršev, ločitev staršev ali ko mu prijatelj v vrtcu reče: »Nisi več moj prijatelj!« Ne moremo soditi, katera izguba je težja, saj je lahko ta prijatelj edini, skupne ure na toboganu pa predstavljajo smisel vsakega dne. Dobro je otroku posredovati besede za izražanje občutkov: »Zdaj si žalosten.« Velika ali majhna izguba – vedno je najhujša, če jo doživiš sam.

Naravni odgovor na izgubo je bolečina. Proces žalovanja zahteva več od bolečine. To ni znak karakterne šibkosti, temveč je zdrav psihohigienski proces predelovanja izgub. Ponuja odgovor na vprašanje, kako se spopasti z nastalo situacijo – ničesar nismo krivi, vendar se izgube vseeno dotaknejo našega življenja, zato moramo tudi za ta del življenja prevzeti odgovornost. Kako živeti naprej?

Žalovanje je kot morje, ki nima konca. Je povsem običajno, glavna naloga žalujočega človeka pa je to zdržati in preživeti. Življenje človeka prisili, da reagira, ne more pa ga prisiliti, da se poslovi. Za žalovanje si moramo dati dovoljenje, saj nas ob izgubi zaščitijo obrambni mehanizmi, kot so zanikanje, jeza in podobno, ki se vklopijo takrat, ko smo ogroženi.

Ko bo naša psiha dovolj močna, se bodo ti mehanizmi sprostili in takrat bomo lahko pogumno vstopili v proces žalovanja. Sčasoma se naučimo živeti v sedanosti in v sebi ohranimo prostor za žalovanje. Življenje v tem trenutku se krepi z razvojem smislov življenja, kar pomeni, da počnemo stvari, ki nas veselijo, vendar po malem za starši jočemo vse življenje. Ljudje nismo objekti – tudi če je človek umrl, ga imamo še vedno radi. Tako bom vedno pogrešala očeta in bom navezana nanj.

Vsako žalovanje je unikatno. Vključuje širok spekter različnih čustev, s katerimi smo soočeni. V nalogi sem opisala svoj proces žalovanja in na podlagi primerjav s strokovno teorijo pripravila predloge za izboljšanje pomoči v socialnem delu na področju žalovanja.

Posebna zahvala velja mentorici izr. prof. dr. Jani Mali, ki je sprejela temo magistrskega dela in mi pokazala primer učinkovite podpore žalujočemu človeku v praksi.

Iz srca se zahvaljujem svoji družini, ki mi je bila v oporo v težkem obdobju, ko smo izgubili ljubljene člana.

Zelo sem hvaležna očetu za vse stvari, ki me jih je naučil. Brez njega in spominov nanj bi bilo moje življenje nepredstavljivo težko.

Posebna zahvala je namenjena tudi vsem drugim, ki so me bili pripravljeni poslušati med procesom žalovanja.

Kazalo

1	Teoretski uvod.....	1
1.1	Žalovanje kot tabu.....	1
1.2	Žalovanje kot proces.....	3
1.3	Pomoč žalujočim.....	7
1.4	Samomor.....	10
1.4.1	Iskanje odgovorov.....	10
1.4.2	Žalovanje v družbi.....	15
1.5	Pomoč v socialnem delu.....	20
2	Problem.....	25
3	Metodologija.....	26
3.1	Vrsta raziskave.....	26
3.2	Merski instrumenti ali viri podatkov.....	26
3.3	Populacija in vzorčenje.....	26
3.4	Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva.....	26
3.5	Obdelava gradiva.....	26
4	Rezultati in razprava.....	29
4.1	Nekatere izgube je lažje odžalovati kot druge.....	29
4.2	Žalovanje je za funkcionalno in aktivno življenje neobičajno in nezaželeno, zato je koristno, da o tem ne razmišljamo.....	29
4.3	V procesu žalovanja moramo spremeniti svoje navade.....	30
4.4	Osrednja naloga žalujočega človeka je preživeti dan.....	31
4.5	Pri žalovanju je edina pomoč čas: po določenem času postane lažje in bolje.....	32
5	Sklepi.....	33
6	Predlogi.....	35
7	Literatura.....	36
8	Priloge.....	39
8.1	Priloga A: Opis izkušnje.....	39
8.2	Priloga B: SWOT-analiza.....	41
9	Povzetek.....	45

Seznam tabel

Tabela 1.1: Primer rezultatov SWOT-analize.....	27
Tabela 8.1: Analiza.....	41
Tabela 8.2: Rezultati	42

1 Teoretski uvod

1.1 Žalovanje kot tabu

Smrt v zahodni kulturi velikokrat pomeni negacijo življenja, medtem ko jo na vzhodu budistični menihi sprejemajo kot integralni del življenja. Žalovanje nam omogoča, da se poslovimo od ljubljene osebe in še naprej živimo v sedanjem trenutku, kar nam lahko omogoči sprejemanje nestalnosti življenja. Po določenem času se je dobro ozreti prek svoje žalosti in opazovati, kdo od živih potrebuje pomoč. (Rinpoče 2007) Žalost je Websterov slovar (Van Praagh 2001: 3) opredelil kot »globoko in bridko stisko, ki jo povzroči izguba ljubljene osebe; vzrok takšnega trpljenja: nesreča, nezgoda, težava, nadloga; nesrečen izid: katastrofa.«

Eden izmed mitov o žalovanju je, da mora vsak iti skozi proces žalovanja. Splošno sprejeta ideja o delu na žalovanju med strokovnjaki in drugimi nakazuje čustveni proces, za katerega so predvidene določene značilnosti in kjer je nekdo soočen s tem, kar je izgubil. V tem procesu se žalujoči osredotoča na spomine, ki vključujejo pokojnika in postopoma zmanjšuje navezanost na človeka, ki je umrl. Soočenje z žalovanjem je pogosto povezano s tem, da se žalujoči pogovori z nekom o izgubi, čeprav proces predelave lahko poteka tudi brez tega, da o tem diskutira z drugimi. Veliko ljudi bo šlo čez opisan proces žalovanja, vendar raziskave kažejo, da 20 odstotkov ljudi ne čuti večjega smisla žalovanja, ne ob smrti ne kasneje, pa čeprav so to na primer ljudje, ki so izgubili otroka. Nekateri ljudje nimajo intenzivnih in dolgotrajnih reakcij žalovanja. To pomeni, da je popolnoma neprimerno pritiskati nanje, da bi sledili vzorcu, ki narekuje, kako bi morali odreagirati, ali pa od njih zahtevati, da procesirajo svoje žalovanje. Če strokovnjaki ter družinski člani in prijatelji verjamejo, da mora žalujoči vidno reagirati, lahko to ustvari ogromen pritisk. Problemi lahko nastanejo, ker žalujoči začne verjeti, da je z njim nekaj narobe in da njegove reakcije niso dovolj dobre. V tem primeru so socialna pričakovanja in razumevanja žalovanja, ki so jih strokovnjaki pomagali ustvariti, tista, ki ustvarijo težave. Za žalujoče, ki doživijo izgubo na ta način, je popolnoma legitimno, da nadaljujejo z življenjem na enak način kot prej ter ostanejo vključeni v njihovo okolje in živijo kar se da aktivno življenje. (Dyregrov, Dyregrov 2008)

Nekoč je žalovanje potekalo precej drugače kot danes. Ljudje so nosili črno žalno obleko še celo leto po smrti, kar je imelo simbolni pomen za žalujočega in ljudi okoli njega. Vsakič, ko naj bi žalujoči oblekel črnino, ga je ta avtomatično spomnila, da ima pravico do žalovanja in da morajo ljudje v njegovi okolici to spoštovati. Soljudje naj bi bili opozorjeni, da se do črno oblečenega obnašajo prijazno, naklonjeno, obzirno zadržano, oziroma da ga naj ne spregledajo, če žalujoči pokaže, da bi se rad srečal z njimi. Imeli so samoumevno navado, da v letu žalovanja niso prirejali velikih slovesnosti, plesa in zabave pa so se izogibali. (Nemetschek 2000)

Opiranje na ustaljene običaje je bilo pri žalovanju v pomoč, saj mora vsak žalujoči najti oziroma iznajti nadomestitve. Danes ta običaj ni več v navadi, saj je v modi racionalno žalovanje, ki ne sme trajati predolgo. Življenje gre dalje. Bolečino in žalost je treba čim hitreje odpraviti, najbolje v nekaj dneh. To niso prijetne teme, s tem je treba imeti čim manj opravka. Hitro je torej treba žalost in bolečino pospraviti v za to namenjene predalčke, da bomo lahko živeli naprej. »Samo ne misliti, ne razmišljati, hitro spet naprej k zabavi!« (Nemetschek 2000: 61) Nazadnje pa se od takega odnosa do smrti in žalosti zbolijo.

Čas, ki neprestano in neponovljivo teče, nas opominja na slovo in izgubo. Življenje je samo po sebi stalno poslavljanje, zato je žalovanje izkušnja, ki ne bo nikomur prihranjena. Naraven odgovor na izgubo, ločitev in slovo je žalost. V naši družbi pa imata kljub temu žalost in žalovanje negativen prizvok. Nevarno je, če se žalost in žalovanje zamenjata z melanholijo, depresijo, bolešno skrbjo in tarnanjem. Žalost ni bolezen, zato je ne moremo zdraviti. Izražanje žalosti nam omogoča zdravo slovo in zavedanje, da izgubljenega ne bo več nazaj. Bolečino zaradi izgube lahko olajšajo naše solze. Tako lahko uideemo naporu vsakodnevne samoprevare, zaradi katere se krčevito in obupano oklepamo tega, česar ni več. Zadrževanje čustva žalosti pa pogosto povzroči težke motnje našega celotnega organizma. Na situacije izgube je odgovor naše osebnosti življenjsko pomemben. Neizražena žalost se sčasoma pokvari in postane strup. Ni samo nezdrava, temveč hromi vsak pozitiven življenjski razvoj človeka. Tako sčasoma pride do pomanjkanja stikov, osiromašenja sporazumevanja, odpora do življenja, kopičenja depresije, pojavijo se tudi strah pred osamitvijo in različne kronične bolezni. Navzven se razvije podoba stalne žrtve, ki

ima zaradi negativne kakovosti žalovanja negativne učinke na okolje in ljudi, s katerimi prihaja v stik. (Canacakis, Pisarski 1995)

Žalovanje je velikokrat nehote povezano z umiranjem in smrtjo, kar je tudi razlog za izogibanje temu področju. Vendar se pojavi tudi v drugih primerih, kot so težka kronična bolezen, izguba delovnega mesta, partnerske zveze, domovine ali doma, izguba mladostne lepote in pojav starosti, pomanjkanje smisla v življenju, trenutki, ko se dolgo gojena pričakovanja in upanja ne izpolnijo, in tako naprej. V vsakem primeru pa se žalovanje pojavi ob smrti. Oblike izgub so tudi tukaj različne: smrt otroka, samomor, izguba zakonskega partnerja, bratov, sester, staršev, starih staršev, slovo ob spremljanju umirajočega, izguba domače živali. Izguba staršev pomeni izgubo preteklosti. Tudi v visoki starosti ločitev od staršev sproži veliko žalovanje in zastrašujoče občutke zapuščenosti. (Canacakis, Pisarski 1995)

Starši so prvi, ki se dotaknejo našega življenja, so naša prva ljubezen in varnost, ko nam življenje ni naklonjeno. Ko umre kateri izmed staršev, začutimo strašno izgubo, saj takrat umre tudi del nas. Na začetku občutimo zgolj zmedo in negotovost, ker izgubimo občutek varnosti. Posledično smo resnično prepuščeni sami sebi. Smrt roditelja je begajoč dogodek, ker nas opominja, da smo kot fizična bitja smrtni, žalujemo pa tudi za svojim izgubljenim otroštvom. Našega varstva in doma ni več. Misel na smrt staršev, ko so ti še živi, običajno odklanjamo. Tudi če o njej razmišljamo in menimo, da smo nanjo pripravljeni, v resnici na smrt staršev nismo pripravljeni in se s tem nismo pripravljeni soočiti. (Van Praagh 2001)

1.2 Žalovanje kot proces

Nesmiselno je poskušati doumeti smisel smrti bližnjega. Vendar pa je smisel v žalovanju, ker je njegov namen ta, da se sčasoma sprijaznimo s tem, kar se je zgodilo, in spet zaživimo. Po temeljitem žalovanju nam lahko uspe zaživeti tako, da pridemo bliže življenju, kot smo bili prej. Žalovanje obnovi smisel našega življenja in nam omogoči, da na nov način občutimo in sprejmemo čustva, kot so jeza, strah in veselje. Od smrti se razlikuje prav po tem, da ni nikoli zaman in nesmiselno. V tem

procesu sklenemo del življenja tistih, ki smo jih izgubili, in uvidimo smisel njihovega življenja. (Lake 1988)

Ljudje se rodimo s sposobnostjo žalovanja, saj kot novorojenčki jokamo, vpijemo, se pritožujemo in tožimo. Naše življenje je polno slovesov, ločitev in izgub. Prva ločitev je izguba bivanja v materinem trebuhu. Zadnja ločitev pa je, ko umremo, saj se moramo takrat ločiti od sveta in ljudi. Začetek in konec življenja sta torej trenutka žalovanja. (Canacakis, Pisarski 1995)

Obstaja pet stopenj žalovanja, ki so namenjene temu, da žalujoči in strokovnjaki lažje razporedijo čustva, kar omogoča lažje obvladovanje življenja in izgube. Stopnje si ne sledijo linearno, prav tako ne gre vsak žalujoči čez vse stopnje. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Prva stopnja žalovanja je zanikanje, ki je bilo dolgo časa napačno razumljeno. To ne pomeni dejanskega zanikanja smrti, temveč se takrat žalujoči odzovejo, kot da bi bili paralizirani, v šoku ali otopeli. Človek v tej fazi ne more verjeti, da je nekdo umrl, ker je to sprva preveč za njegovo psiho. Ta faza žalovanja pomaga preživeti izgubo. Svet izgubi pomen zaradi stanja šoka in zanikanja. Pojavita se otrplost in spraševanje, kako naprej in zakaj bi sploh šli naprej. Žalujoči enostavno poskušajo najti pot skozi vsak dan posebej. Zanikanje in šok jim pomagata, da si ustvarijo možno preživetje. Zanikanje jim pomaga narekovati tempo čustvom v procesu žalovanja. Gre za naravno pot, da spustijo naprej samo toliko, kolikor lahko prenesejo. Obrambni mehanizmi v tej fazi preprečijo, da bi človeka naenkrat preplavila vsa čustva, povezana z izgubo. S postopnim sprejemanjem izgube in začetkom postavlja vprašanj, kot so: ali je čisto zares za vedno odšel, kako se je lahko to zgodilo, se je res moralo zgoditi na tak način, ali bi lahko kdo to preprečil, nezavedno začnejo vstopati v celovit proces žalovanja. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Na drugi stopnji žalovanja se pojavi jeza, ki se lahko predstavi v različnih oblikah, denimo v jezi na ljubljene, da ni bolje poskrbel zase, ali v jezi žalujočega nase, da ni bolj poskrbel zanj. Ni nujno, da je jeza logična. Žalujoči je lahko jezen, da tega ni predvidel, lahko je jezen na zdravnike, lahko je tudi jezen, da so se slabe stvari zgodile človeku, ki mu je tako veliko pomenil. Jeza se lahko nanaša na to, da je

žalujoči ostal zapuščen, ali pa na to, da bi morala imeti na voljo več časa. Intelektualno se zaveda, da ljubljene ni hotel umreti, ampak vse, kar ve, je to, da je umrl. To se ne bi smelo zgoditi ali pa vsaj ne že zdaj. Lahko je jezen na boga, ker ni bolje poskrbel za njegovega ljubljenega človeka. Toda najbolj od vsega je žalujoči običajno jezen na to nepričakovano, nezasluženo in nezaželeno situacijo, v kateri se je znašel. Jeza je površinsko čustvo, pod katerim čakajo čustva žalosti, panike, bolečine in osamljenosti. Čeprav je na površini, je nujna stopnja celovitega procesa žalovanja. Jeza je naravni odgovor na izgubo, ki jo avtomatično takoj občutijo, ker smrt ni pravična. Žal lahko jeza žalujočega osami od prijateljev in družine, ko jih najbolj potrebuje. Občutek jeze žalujoči najpogosteje uporabijo za čustveno organizacijo. Več jeze, kot si dovolijo občutiti, bolj bo začela izginjati in našli bodo čustva pod njo, kar je napredek. Občutki krivde se lahko razumejo kot jeza, obrnjena nase. Ampak žalujoči niso krivi, saj bi spremenili stvari, če bi lahko – žal jih ne morejo. Nihče ne sme kritizirati njihove jeze, niti oni sami ne, ker to potrjuje, da so ljubili in izgubili. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Sledi faza pogajanja, ki pomeni, da hočemo, da se življenje vrne v prejšnje stanje. Želimo si iti nazaj v času in preprečiti nesrečo, preden se je zgodila. Pogosta spremljevalka te faze je krivda, kar namiguje, da smo nekaj naredili narobe in da mislimo, da bi lahko to naredili drugače. Ostajamo v preteklosti in poskušamo izpogajati našo pot iz bolečine. Pogajanje ima lahko tudi drugačno smer kot to, da se pogajamo za rešitev ljubljenega. Lahko nam omogoči primeren čas za prilagoditve. Dovolj nam, da mislimo, da lahko naredimo red v kaosu. Med raziskovanjem alternativnih scenarijev v smislu, kaj bi bilo, če bi bilo, pa žal vedno pridemo do istega zaključka, tragične resnice, da je naš ljubljene res odšel. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Depresija je faza, h kateri se preseli naša pozornost po pogajanju. V žalovanju je depresija naravni način prilagoditve na nekaj, česar žalujoči ne zmorejo, nikakor pa to ni znak duševne bolezni. Gre zgolj za primeren odgovor na izgubo. Neverjetno depresivno je, da se ljubljene ne bo nikoli več vrnil nazaj. V tej fazi žalujoči ne vidijo smisla v življenju, pojavita se občutka praznine in teže. Klinična depresija je popolnoma druga zadeva, saj se ne nanaša zgolj na žalovanje. Čeprav gre za običajen občutek v procesu žalovanja, je to v naši družbi pogosto videno kot nekaj, kar bi bilo treba pozdraviti. Pogosto nas hočejo razvedriti, vendar je to bolj njihova

potreba kot potreba žalujočega. Ne glede na podporo iz okolja se bodo žalujoči počutili osamljene, saj so padli na tla. Ravnanje z depresijo je dejanje balansiranja. Žalost moramo sprejeti kot primerno in naravno fazo izgube, ne da bi neorganizirana in nenehna depresija zajela naše življenje. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Sprejetje je mnogokrat zamenjano s pojmom, da je vse v redu s tem, kar se je zgodilo. Veliko žalujočih se nikoli ne počuti pomirjenih z izgubo, ki so jo doživeli. Ta faza zgolj opisuje sprejetje realnosti, torej da naš ljubljene fizično ni več prisoten, in prepoznavanje tega kot stalne realnosti. Žalujoči te realnosti ne bodo nikoli marali, ampak sčasoma jo bodo sprejeli. Naučijo se živeti z njo. Dogajanje v tej fazi zajema spominjanje, ponovno zbiranje informacij in reorganizacijo. Čeprav žalujoči ne bodo nikoli razumeli razlogov, se bodo začeli zavedati zdravorazumskih razlogov. Žalostno začnejo spoznavati, da je bil za njihovega ljubljenega to čas za smrt, čeprav je bilo seveda prekmalu zanje in najverjetneje tudi zanj. Kljub temu pa se njihovo življenje nadaljuje, zanje še ni čas za smrt, temveč za celjenje. Tudi več dobrih kot slabih dni lahko za žalujočega pomeni sprejetje. Žalujoči pogosto občutijo, da so z uživanjem svojega življenja izdali svojega ljubljenega. Dejstvo je, da nikoli ne bodo mogli nadomestiti tega, kar so izgubili, vendar lahko prisluhnejo svojim potrebam in se premikajo, spremenijo, rastejo in razvijajo. Lahko torej investirajo v nova prijateljstva in v odnos s sabo. Lahko začnejo ponovno živeti, vendar šele, ko bodo dali žalovanju svoj čas. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Eden izmed načinov pojasnjevanja procesa žalovanja je model dvojnega procesa, ki se ukvarja predvsem s samim potekom žalovanja in ne toliko z izidom. Žalovanje je sestavljeno iz dveh procesov. V prvem se žalujoči osredotoča na smrt. To pomeni, da se sooča z dejstvom, da umrlega ni več, in doživlja veliko bolečih čustev. V tem delu poskuša predelati izgubo. V drugem delu pa se prek osredotočanja na obveznosti vsakega dne posebej in na pozitivne dogodke v življenju poskuša ponovno orientirati v svetu. Oba vidika sta del normalnega žalovanja in dopolnjujeta drug drugega. (<http://zivziv.si/zalovanje-univerzalen-odziv-na-izgubo/>)

Leto velike žalosti je prvo leto po slovesu, saj je treba takrat o vsem premisliti. Gre za leto dialoga s tistim, ki je odšel, kljub temu pa je še popolnoma vpleten v tukaj in zdaj. Gre za mučno popotovanje, v katerem toliko stvari ponovno oživi, hoče, da jih še

enkrat preživimo. Vedno znova se vsiljujejo spomini o lanskem letu ob tem času. Bolečo zavest o izgubi ponovno izzovejo obletnice in prazniki. Eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na žalovanje, je tudi vreme. Poleti je drugače žalovati kot pozimi. Žalujočemu se lahko dež in snežni vihar zdita ravno pravšnja za trenutno razpoloženje ter mu bolj ustrezata kot lepo vreme, saj nehote išče ustrezne odzive tudi v naravi. V njej bi rad videl zrcalni odsev svoje prizadetosti. (Nemetschek 2000)

Kljub temu je pomembno, da žalujoči ne pustijo, da bi jih bolečina in žalost, ki se pojavita v prvem letu, odplavili. Mirno lahko plavajo v mračnem toku žalovanja, ker mu zdaj ne morejo več zbežati. Treba pa je paziti, da jih voda ne zalije. (Nemetschek 2000) »Plavaj!« (op. cit.: 63).

Način žalovanja in prenašanja izgube je odvisen predvsem od treh dejavnikov. Individualni dejavniki zajemajo spol in starost žalujočega in umrlega, osebnost žalujočega, dolžino in kakovost odnosa med umrlim in žalujočim, družinska pravila in pričakovanja najbližjih. Med sociokulturne dejavnike prištevamo vero, raso, pripadnost socialnemu razredu in etnične posebnosti okolja. Situacijski dejavniki pa se nanašajo na način smrti (nasilna/naravna, nepričakovana/pričakovana, samomor) posameznikove izkušnje ob prejšnjih izgubah in mrežo socialne podpore žalujočemu v njegovem okolju.

1.3 Pomoč žalujočim

Naša izguba je zelo oseben proces in se razlikuje od izkušenj ljudi, ki so doživeli izgubo. Morda nas bodo poskušali potolažiti na edini način, ki ga poznajo, vendar ima naša izguba za nas unikatni pomen in pomeni unikatno bolečino. Ob izgubi nas nihče ne more potolažiti z besedami, ker te enostavno ne obstajajo. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Dobro je, če imamo v času žalovanja ob sebi nekoga, ob katerem se bomo lahko brez zadržkov izrazili, ne da bi se pri tem bali, da ga bomo obremenili ali izgubili, če bomo pokazali ves svoj obup. Osebo, ki nas bo v naši bolečini razumela, ki nam bo pritrjevala in nam razumevajoče kimala, ko ji bomo kaj razlagali. To mora biti nekdo, ki se ne boji srečati z žalostjo in solzami, saj nas tako ne bo oviral s praznimi besedami tolažbe. (Canacakis, Pisarski 1995)

Še posebej mladi ljudje imajo pogosto veliko virov in bojevit duh, ki jim omogoča, da se premaknejo naprej v svojem življenju tudi po smrti ljubljenega človeka, ki je umrl nenadoma in nepričakovano. Ne glede na to ljudje pogosto izkusijo potrebo po pomoči in podpori na tem zelo zahtevnem in neznanem območju svojega življenja. (Dyregrov, Dyregrov 2008) Vedno je nekaj dobrih ljudi, ki bi bili pripravljene žalovati skupaj z žalujočim človekom. Tistega, ki je prizadelo slovo, ne doseže nobena tolažba. Nepremišljeni dobronamerni nasveti lahko glede na vsebino zbudijo v žalujočem jezo ali pa poglobljen občutek osamljenosti in nerazumljenosti. (Nemetschek 2000)

»Ne smeš se več tako žalostiti, moraš spet normalno začeti živeti. Pozabi malo na očeta, življenje gre dalje.« (Tekavčič Grad 1994: 141)

Takšna tolažba je izrečena z dobrim namenom, vendar izzveni v prazno, ker izhaja iz popolnega nerazumevanja. Izražanje žalovanja mora priti iz srca. Poleg sočutja in sposobnosti vživetja v drugega je dobro biti obziren. Napačna beseda na pogrebu se ugnezdi globoko v ranjeno dušo žalujočega in morda kasneje razvije svoj uničujoči vpliv. (Nemetschek 2000) Z nasveti pogosto prenašamo svoj strah in svoj način žalovanja, zato je pomembno, da se jih izogibamo. Splošna usmeritev bi tako lahko bila, da žalujočemu človeku omogočimo prostor, v katerem lahko govori o človeku, za katerim žaluje, če tako želi, ker mu s tem omogočimo, da se poslovi in izpusti človeka, ki je odšel. (Klevišar 2006)

Z žalujočimi ljudmi lahko ravnamo človeško. Ne storimo ničesar, kar nam samim ne bi pomagalo. Bodimo popolnoma prisotni v danem trenutku. (Canacakis, Pisarski 1995) Včasih lahko postavimo zelo konkretna vprašanja o dejstvih v zvezi s smrtjo, na primer, kako se je zgodilo, kje, kakšne so bile okoliščine, kdo je bil prisoten, kdo jim je sporočil novice in kako so to doživeli, kdo jim je pomagal, kakšen je bil pogreb in podobno. Vse to lahko pomaga, da se žalujoči počasi sooča z dejstvom, da je izguba realnost. Prepričevanje, da naj nehajo mučiti sami sebe in ljudi okoli njih, jim ne bo pomagalo, da bi se počutili bolje. (Tekavčič Grad 1994)

Žalujočemu človeku lahko zagotovimo, da nas ne bo obremenjeval, saj trenutno lahko skrbimo zase. Zelo pomembno je, da pozorno gledamo in poslušamo.

(Canacakis, Pisarski 1995) Praktično pomoč predstavlja prav prisotnost dobrega poslušalca, ker žalujoči lahko tako na glas preišlje in čuti. (Lake 1988)

Lahko mu pomagamo pri urejanju formalnosti okoli pogreba, tudi če nas za to ne prosi. V zaupnih odnosih vedno pomagata tesen objem in držanje za roko. (Canacakis, Pisarski 1995) Prava beseda lahko vlije moč za prenašanje bolečine in prav ta moč daje življenje ob soočenju s smrtjo. Zaradi pristnega sočutja nam lahko popolnoma tuji ljudje postanejo bližnji, najbližji ljudje pa se nam zazdi tuji. (Nemetschek 2000)

Tudi s tem, ko nas spodbujajo k temu, da naj ne bomo žalostni in da naj ne jokamo, so ljudje gotovo mislili dobro. Toda mi ne moremo presoditi, kdaj je človek dovolj žaloval in dovolj jokal. Bolj modro je zato reči: »Pridi, da te objamem, in joči v mojem objemu, dokler se ne izjočeš.« (Nemetschek 2000: 130)

Prepričanje, da naj bi odrasel človek znal sam obvladati svojo bolečino in da je jok odveč, ker nič ne koristi, je usodno napačno. Jok in smeh sta človeški sposobnosti, ki nam pomagata ohranjati zdravje. Smeh je kot blagodejna masaža, ki pomaga znova nakopičiti energijo. Srce trgajoč jok pa očisti telo in dušo, ker sprošča krčovitost in posledično odnaša usedline. Možnost za nov začetek prinašata oba, tako smeh kot jok. (Nemetschek 2000)

Pomembno je, da si žalujoči tudi sami dajo dovoljenje za žalovanje. Pristno in očiščujoče žalovanje je možno samo z odločitvijo za slovo. Bolečino žalovanja poskušajo mnogi žalujoči preskočiti z brezčutnostjo ali alkoholom in drugimi drogami. Ne obstaja pot, ki bi prihranila bolečino, razen seveda tista, ki pelje v neodgovorno prevaro. Človek se ni zares poslovil, če ne občuti nobene žalosti. Do zaviranja naravnega toka žalovanja in tudi toka vseh drugih čustev, na primer veselja, pa pride v primeru, če žalujoči človek svoja čustva zaduši in se skuša gnati tja do brezčutnosti. (Canacakis, Pisarski 1995)

Po soočenju z dejstvi in čustvi je pomembno, da se žalujoči nauči prevzemati tudi tiste vloge, ki jih potrebuje v svojem življenju. Pogosto je bil namreč umrli opora v njegovem življenju pri racionalnih, čustvenih ali pa obeh vidikih življenja. Dejstvo je, da bo žalujočemu nekaj manjkalo. (Tekavčič Grad 1994) Izguba je ovira, na katero naletimo v življenju, in kot vsaka ovira predstavlja resnično priložnost, da samemu

sebi postavimo izziv. Dobro je začeti gledati na stvari v pravi luči. Bolečina in trpljenje sta tako le del življenjske izkušnje. (Van Praagh 2001)

Čeprav se zdi težko, se je pomembno potruditi za prijetne aktivnosti. Misli in telo žalujočega človeka doživljajo velik stres, zato si je dobro občasno vzeti nekaj odmora. Vsak dan si tako lahko žalujoči privoščijo nekaj prijetnih aktivnosti, ne da bi se ob tem počutil krivo. Tudi njegovo zdravje je pomembno. Zaradi tega lahko vzpostavi spalno rutino, saj bo to prispevalo k napredku pri žalovanju. Dnevna telovadba lahko pripomore k večerni utrujenosti, kava pa prispeva k nespečnosti. Nekateri ljudje oddajo stvari ljubljenega človeka hitro, pozneje pa jim je včasih žal, ker so lahko te stvari zelo tolažeče. Drugi ljudje še leta obdržijo stvari ljubljenega. Pomembno je, da jih oddamo stran ob primernem času, ker nam bo to omogočilo simbolično slovo. (Clark 1995)

1.4 Samomor

1.4.1 Iskanje odgovorov

Samomor v naprednih državah ni več ilegalen. Kljub temu pa je še vedno veliko nerazumevanja samomora. Morda ni možno, da bi v času svojega življenja spremenili odnos družbe do samomora, vendar lahko poskusimo. Prva težava nastane pri obveščanju drugih o vzroku smrti. Pomembno je, da smo o načinu smrti iskreni, kolikor smo lahko, ne da bi šli v prevelike podrobnosti. Pomembno je spoznati, da z vedno večjim razumevanjem samomora, ki je prisotno danes, ni stvari, ki bi se je lahko sramovali. Pomembno je tudi izraziti žalost, saj nam to lahko pomaga pri soočanju z našim žalovanjem. Še posebno zdravilne so solze. Žalujoči se lahko soočajo tudi s tem, da se niso mogli posloviti. Morda se bojijo, da je ljubljeni človek umrl neljubljen in osamljen. Ljubljenemu človeku lahko povejo, da so ga imeli radi in se mu zahvalijo za vse, kar jim je pomenil. Lahko se poslovijo, na primer na grobu, v pismu, v mislih itd. (Clark 1995) Pomembno je, da se od človeka poslovimo, ker v tem trenutku še živimo naprej. Ljubljene ljudi, ki so odšli iz našega življenja, tako pospremimo z vsem človeškim dostojanstvom. To nam bo omogočilo lepše življenje, kar vpliva tudi na kasnejše žalovanje. Kakovost življenja pomeni, da živimo tukaj in zdaj ter se ne sprašujemo, ali sanjarimo, kaj bi bilo, če bi bilo. (Klevišar 2006)

Pogosto se pri žalujočih po samomoru pojavijo vprašanja, ki se nanašajo na očitanje sebi, ker tega niso opazili, uravnavanje čustev ter potek svojega žalovanja in žalovanja drugih. Samomoru bi se lahko reklo posledica fizične bolezni, ki vpliva na možgane, skupaj s socialnimi in osebnimi dejavniki, ki imajo pri tem svojo vlogo. Še vedno imajo zdravniki malo znanja o tem, kako diagnosticirati tveganje samomora, preden se ta zgodi, vendar bo to lahko s časom in z nadaljnjimi raziskavami možno. (Clark 1995)

Spremembe, ki vodijo k samomoru, so postopne, zato jih je izjemno težko identificirati in prepoznati, na kateri točki postanejo pomembne. Običajno naredijo samomor ljudje s ciljem, da tako rešijo svojo težavo, za katero takrat ne vidijo druge rešitve. Ko ideja o samomoru postane realnost, nočejo sprejeti pomoči. Človek, ki se odloči storiti samomor, skriva svojo bolečino pred najbližjimi, ker bi oni najverjetneje odkrili in preprečili njegove načrte. Še celo specializirani zdravniki na tem področju imajo težave s prepoznavanjem tveganja za samomor.

Tudi za žalovanje po samomoru velja mnogo tistega, kar velja na splošno za žalovanje. Najpogosteje se odvija po fazah in je prav tako dolgotrajno in naporno. Razlika je v tem, da so nekatera čustva intenzivnejša, na primer občutki krivde. (Tekavčič Grad 2003) Krivda je sicer prisotna tudi ob naravni smrti, vendar pa je ta občutek ob samomoru pogostejši in globlji. Občutke krivde poskušajo žalujoči zmanjšati z odgovori na vprašanja »zakaj«. Družba zelo težko sprejema dejanje samomora in pogosto išče vzroke v duševni bolezni, kar pa je le delna resnica. Žalujoči so na samomor nepripravljeni, ker gre običajno za nenadno in nepričakovano smrt, kar predstavlja dodatni stresni dejavnik. Za nepričakovani samomor velja, da bližnji niso slutili, kaj je umrli doživljal pred smrtjo, in se sprašujejo o lastnih doživljanjih ob sorodniku. Odnosa z umrlim prav tako ne morejo razrešiti in zaključiti. (Tekavčič Grad 1990)

S pojmom žalosti običajno ljudje označujejo jok in žalosten obraz. Vendar k temu sestavljenemu čustvu spadajo tudi nekatera druga čustva, kot so čustva jeze, besa, protesta, občutki krivde in samoobtoževanja, obupa, napadalnosti, smeha in olajšanja. Pomembno je, da se ne bojimo, saj so tudi čustva, kot sta bes in jeza, naravni sestavni del žalovanja, ki jih moramo dopustiti in jih ne smemo zavirati. Ta

čustva so obliž za srčno rano. Pomagala bodo, da bo žalujoči človek vse neopravljeno dokončal. Dobro je razmejiti, kateri del žalosti je namenjen tistemu, od kogar se poslavljáš, in ga lahko izpustimo, in kateri del pripada tebi in boš brez njega še naprej živel z izgubo. Pojavi se priložnost, ki jo je dobro izkoristiti. Lahko se poslovimo od mnogih stvari, ki jih z izgubljen osebno ne moremo več doživeti, pa tudi od stvari, ki jih je žalujoči človek v preteklosti zamudil in jih ni doživel. (Canacakis, Pisarski 1995)

Stvari ostanejo neizrečene, prepiri, ki bi se morda razpletli nekaj ur kasneje, so prekinjeni in ostanejo za vselej nerazrešeni. Slovesa ni. Žalovanje kot dejanje, v katerem nekako dopolnimo življenje umrlega, je v tem primeru težje. Ne počutimo se le zapuščeni in prikrajšani, groza nas je ob misli, koliko je moral ta človek pretrpeti, nas pa ni bilo. (Lake 1988) Zdi se, da je človek, ki je napravil samomor, pustil svoj psihološki skelet v čustveni omari žalujočega. Tako se mora omenjeni soočiti z negativnimi čustvi in mislimi o morebitni lastni vlogi ob samomorilnem dejanju oziroma nemoči, da bi ga preprečil. (Tekavčič Grad 2003)

Običajno in normalno je, da različni ljudje žalujejo na različne načine, kar pogosto povzroči veliko nesporazumov. Napredovanje pri žalovanju se bo zgodilo z delom na čustvenem področju. Dobro je imeti prostor za žalovanje, deset do petnajst minut na dan. Izberemo lahko prostor, kjer se počutimo varno in nas nihče ne moti. V tem času lahko uporabimo različne načine žalovanja, od joka, razmišljanja, molitve in meditacije do pisanja in risanja. Ta proces je lahko dolg in samotni, zato je dobro imeti človeka, ki mu lahko zaupamo in se z njim o tem pogovarjamo. (Clark 1995)

Z izrazom pogajanje poimenujemo vse stvari, ki jih ljudje storijo, da bi se bolje spopadli s samomorom. Takšne dogovore imenujemo kupčije, ker vključujejo kompromis. Te kupčije jim omogočijo, da živijo naprej. Žalujoči po samomoru plačajo ceno oziroma nekaj dajo v zameno za to, da se počutijo udobneje v čustvenem položaju, v katerem so. Primer takšne kupčije je, ko preživeli najde enega človeka ali več ljudi, za katere verjame, da so odgovorni za smrt tistega, ki je storil samomor. Kupčevanje zaščiti preživele pred preveč bolečimi občutki in mislimi. V tem so zagotovo določene prednosti, vendar morajo žalujoči paziti, da to ne pripelje do prevelike žrtve. Takrat kupčija ne bo delovala. Na primer krivdo lahko spremenijo v

kazen, če na primer, namesto da bi izbrali zunanjega krivca, izberejo sebe in se posledično počutijo odgovorne za samomor. Tako postanejo žrtve in vztrajajo v vlogi žalujočega v globokem žalovanju. Posledično si ne dovolijo, da bi se jim zgodilo kaj dobrega v življenju, in se zapletajo na način, da so na koncu vedno zavrženi od zunanjega sveta, kar predstavlja novo obliko kaznovanja samega sebe. (Lukas, Seiden 2007)

Oblika pogajanja je tudi ta, da so nekateri preživeli kar naprej dejavni, premikajo se iz ene službe v drugo, iz ene zveze v drugo. Z drugimi besedami, naredijo vse, samo da se jim ne bi bilo treba soočiti s težkimi občutki izgube. Cena za to se kaže v odrekanju mnogim dobrim stvarim v življenju, na primer dobri službi ali dobri zvezi, ki bi jih lahko dobili le, če bi obstali na mestu. Eden izmed načinov pogajanja se nanaša tudi na priložnost po slovesu, ki je niso dobili, zato začnejo vse svoje moči umerjati v to, da bi se poslovili. Tukaj je dobiček, da mrtva oseba ni zares odšla, ker se preživeli še vedno ni poslovil. Cena, ki jo za to plačajo, je, da ne morejo oditi k novim doživetjem v svojem življenju, samo poslavljanje pa se sprevrže v še daljšo pot. Pogosto se pojavijo tudi vprašanja »zakaj«, katerih glavni problem je, da trajajo predolgo časa. S postavljanjem teh vprašanj si žalujoči izpogajajo zaščito pred jezo, krivdo in sramom, njihovo življenje pa se spremeni v frustracijo. (Lukas, Seiden 2007)

Resnično je bilo, kar smo o človeku vedeli, in resnično je lahko tudi to, kar smo o njem spoznali kasneje. Če je bilo to negativno, se je treba zavedati, da je bil tudi on samo človek. Dobro je, da mu odpustimo, če mu moramo, in se potrudimo sprejeti njegove dele, ki jih nismo poznali. Smrt nam lahko vsem odvzame možnost za razlago naših dejanj. Skrivnost, ki jo je umrli držal v sebi, običajno ne govori o žalujočem. Morda je skrivnost govorila o delu njegovega življenja, v katerem se ni počutil dobro. Žalujoči lahko čuti, da bi razumel, če bi imel priložnosti izvedeti za težavo, in je morda jezen, ker te priložnosti ni dobil. Vse to ima smisel, vendar nas smrt oropa za veliko stvari, tudi za to, da bi se odkupili. Umrli morda ni nameraval deliti vseh vidikov svojega življenja z žalujočim, prav tako kot žalujoči ni delil vseh vidikov svojega življenja z njim. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Znano dejstvo je, da je še posebej boleče vse, kar je povezano z nasiljem in uporabo sile. Takrat se pojavi misel, da bi se bilo dogodku mogoče izogniti, kar tragiko

dogodka še pogloblja in se ta vedno znova vrača. Takrat je nujno, da se žalujoči skušajo raztresti, na primer s poklicnim delom, ki jih okupira, še posebej na začetku procesu žalovanja. Vsemu navkljub pa se bo ta misel vedno znova vračala. (Nemetschek 2000)

Odločitev sprijazniti se s stvarmi ali jih poskušati spremeniti pogosto spremlja vse probleme, ki nastanejo. Sprijaznjenje s stvarmi lahko pomeni obsodbo, da bomo živeli s tistim, kar nam ni všeč. Vse skupaj lahko postane slabo tudi, če si bomo na vsak način poskušali prizadevati, da bi stvari spremenili. Rešitev je v tem, da na tak ali drugačen način z gotovostjo spoznamo, kaj se da spremeniti in česa ne. Takrat se lahko z vso svojo močjo lotimo uresničevanja spremembe, za katero se je vredno boriti. To spoznanje nam omogoča tudi življenje s tistimi neprijetnimi življenjskimi danostmi, ki jih ne moremo spremeniti. Pri žalovanju se je treba realistično prilagoditi temu, kar se je zgodilo. Ljubljeni človek je mrtev. Dejstvo je, da nihče ni mogel preprečiti smrti, ker je bil samomor načrtovan tako, da bi preprečil naše posredovanje. S kaznovanjem sebe in očitanjem sebi ne bomo spremenili stvarnosti. Storili smo vse, kar smo lahko, in zdaj se je treba zazreti v svoje življenje in izpolniti naloge žalovanja. (Lake 1988)

Krive se lahko počutimo iz različnih razlogov, vendar si velja zapomniti, da smo ravnali v skladu z informacijami, ki smo jih imeli v tistem obdobju. Krivda je namreč lahko tudi imaginarna, zato je treba nase gledati z znanjem, ki smo ga imeli takrat. Pomembno je razlikovati med tem, koliko obsojanja sebe smo dovolili s strani okolice, in tem, ali morda krivdo ohranjamo, ker tako kaznujemo sebe. Jezo lahko uporabimo na pozitiven način, ker je pomemben vir energije, ki jo lahko usmerimo v urejanje vrta. Lahko jo uporabimo kot gorivo za kreiranje življenja. Lahko jo uporabimo za iskanje novega pomena našega žalovanja ali za ohranjanje vpliva življenja našega ljubljenega. (Clark 1995)

V življenju nam je danih nekaj položajev, ki jih ne moremo nadzorovati ali spremeniti, lahko pa jih sprejmemo. (Van Praagh 2001) Ljudje nismo gospodarji življenj in smrti. V primeru, da je človek, ki smo ga ljubili, storil samomor, mu lahko najbolj pomagamo tako, da skušamo dalje izpolnjevati svojo življenjsko nalogo. (Nemetschek 2000)

1.4.2 Žalovanje v družbi

Noben samomor ni enak drugemu samomoru. (Lake 1988) V svetu je med vodilnimi državami po številu samomorov Japonska, kjer od leta 2000 dalje uradno poročajo o več kot 30.000 samomorih na leto, dejanska stopnja samomorilnosti pa je po vsej verjetnosti tam še večja. (Beacker 2011) Leta 2015, ki je zadnje leto na internetu dostopnega beleženja števila samomorov, je bilo v Sloveniji izvršenih 425 samomorov, od tega so 333 samomorov naredili moški. Med državami Evropske unije je glede na podatke po številu samomorov Slovenija na četrtem mestu. Kot vzrok smrti je prisoten v razmerju 21,4 na 1000 prebivalcev. (povzeto po Nacionalni inštitut za javno zdravje, URL:

https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal/NIJZ%20podatkovni%20portal__3%20Zdravstveno%20stanje%20prebivalstva__3a%20Umrli__4%20Umrli%20po%20vzroku%20smrti/3_3a_4_7.px/?rxid=d7d7d275-40bc-4fb3-8437-3e1232d15ab3)

Samomor je sam po sebi travmatski in težko razumljiv. V zgodovini je bil proglašen za greh, truplo samomorilca pa se ni pokopalo znotraj pokopališkega obzidja in je veljalo za iznakaženo. Dejanje samomora je zaznamovala tradicija preganjanja, nerazumevanja ali ignoriranja. Tekavčič Grad (2003: 156) navaja avtorje, ko so Range in Calhoun (1990), Brent, Perper in Moritz (1994), Seguin, Lesage in Kelly (1995), ki trdijo, da so v razvitih državah še nekaj stoletij nazaj truplo samomorilca izpostavljali posmehu, razpadu, trganju divjih živali ali pa so ga poškodovali v znak kazni za smrtni greh, ki naj bi ga samomorilec storil. Tudi v Sloveniji so duhovniki še pred nekaj leti odklanjali obrede za samomorilce. Niso jih hoteli pokopati v posvečeno zemljo. V zadnjih desetletjih se je to sicer spremenilo, kljub temu pa vztraja občutek, da so žalujoči po samomoru drugačni od drugih žalujočih. Tudi pomoči za te žalujoče je manj kot pomoči za žalujoče po drugih vrstah smrti. Nekateri avtorji dokazujejo, da je pri teh žalujočih prisotnih veliko psihičnih problemov in napetosti, v njihovih družinah je tudi pogostejša zgodovina duševnih bolezni in več je depresivnih reakcij. Sorodniki so bili stigmatizirani in razdedinjeni.

Tekavčič Grad (1990: 204) navaja Dunne (1987), ki pojasnjuje, da ni vsak, ki je izgubil sorodnika zaradi samomora, potreben strokovne pomoči. Žalost, jeza, krivda in potrnost so dokaj pogosti občutki, medtem ko so manj pogoste samomorilne misli,

depresija in čustvena odmaknjenost. Pri jakosti čustvenega odziva na samomor gre za skupek bioloških, psiholoških in medosebnih dejavnikov znotraj socialnega okolja.

V resnici ni bistvene razlike v tem, kako je nekdo umrl, žalovanje pa se vedno pojavi. (Kessler, Kubler-Ross 2005) V številnih raziskavah so žalujoči po samomoru pri samoocenjevanju pogosto navajali občutke krivde, stigme oziroma ožigosanja s strani okolice in občutke sramu. Občutki, kot so zavrnjenost, neljubljenost, nevrednost, se pogosto pojavijo pri žalujočem, ker je umrli namesto življenja z njim očitno raje izbral smrt. (Tekavčič Grad 2003)

Poleg občutka krivde lahko otrok ob samomoru starša dobi občutek, da mu ni pomenil nič in da ga ni imel rad, ker ga je zapustil, s čimer izgubi občutek zaupanja vase. Takrat so lahko besede podpore takšne (Dodič 2016: 7): »Praviš, da se počutiš, kot da bi te ... (umrla oseba) zapustila, ampak ko kdo umre, se ne odloči umreti zato, da zapusti tiste, ki jih je imel rad.«

Ob izgubi staršev se običajno počutimo zapuščene, žalostne, osamljene in potrte, ker so bili mnogi starši naši zaupniki in so nas najboljše razumeli. Vez s starši je zelo močna, in ko se pretrga, veliko jokamo, se smilimo sami sebi ali pa se želimo umakniti iz življenja. Pomembno se je zavedati, da so ta občutja začasna. (Van Praagh 2001)

Pogosta vprašanja, ki si jih zastavljajo žalujoči, se nanašajo na to, zakaj niso opazili stiske bližnjega, zakaj jim ni ničesar povedal, da bi mu pomagal, razmišljajo o vzroku za samomor. Občutijo tudi jezo, da se je bližnji tako odločil in ni pomislil, kako bo po tem dejanju njim. Počutijo se tudi stigmatizirane, ker se jim zdi, da jih okolica ocenjuje skozi to dejanje. Te ocene so velikokrat točne, marsikdaj pa so posledica lastnih, ponotranjenih občutij krivde in občutka soudeleženosti pri dejanju. Ljudje zaradi posebnih stališč do samomora v družbi dostikrat ne vedo, kako bi se odzvali in kaj žalujoči potrebuje. Situacijam se raje izognejo tudi zato, ker se bojijo vprašati. (Tekavčič Grad 2003)

Onja Tekavčič Grad in Anka Zavasnik sta leta 1995 organizirali skupino za samopomoč in svoje ugotovitve opisali v strokovnem članku. Ne glede na osebno strukturo samomor bližnjega v žalujočem vzbudi krivdo in/ali sram. Krivda se pojavi, ko posameznik ne opravi nečesa, kar bi moral, sram pa takrat, ko

ne izpolni pričakovanj idealnega jaza. Izkazalo se je, da sta se v skupini žalujočih po samomoru pogosteje srečali z omenjanjem krivde in jeze kot pa sramu. Možno je, da gre zgolj za poimenovanje, a se z občutkom sramu kljub temu srečajo, kar je bilo zaznati tudi v skupini. Ženske izražajo več krivde kot sramu, moški pa pogosto izražajo sram, vendar jih je bilo tudi manj vključenih v skupino. Razmerje med moškimi in ženskami v skupini je bilo 1 : 3, kar napeljuje na domnevo, da lahko sram preprečuje vstop v skupino. Lewis (1971), ki ga navajata Tekavčič Grad in Zavasnik (1995: 138), namreč trdi ravno nasprotno, torej da ženske bolj občutijo sram, ker so bolj odvisne od zunanjega okolja, moški pa pogosteje občutijo krivdo, ker so od okolja bolj neodvisni.

Pri sorodnikih umrlih zaradi samomora je pogosto opaziti, da sram in občutki krivde vplivajo na znižanje samospoštovanja in razvrednotenja sebe. Oče hčerke, ki je storila samomor, se je počutil ponižanega in manjvrednega med ljudmi. Prepričan je bil, da mu ni nič ostalo od življenja in da je propadlo vse, kar je gradil. Menil je, da bi bilo še najbolje, če se ne bi poročil. Žena 36-letnega politika je naredila samomor in omenil je, da čeprav bi rad šel na kakšno zabavo, ne gre, ker se boji mnenja okolice. Oče sina, ki je ubil ženo in sebe, je bil prepričan, da okolico s svojo prisotnostjo spominja na to dejanje. Imel je občutek, da se o njegovi družini ljudje kar naprej pogovarjajo, in posledično je hodil na pokopališče, ko je bila zunaj tema. Mama sina, ki je storil samomor, je imela občutek, da ni uspela kot mati in se zato ni vključevala v pogovore sodelavk o vzgoji otrok. (Tekavčič Grad, Zavasnik 1995)

Po samomoru bodo žalujoči izkusili njihov lastni občutek nemoči. Pogosto morajo najti vsaj kanček upanja ali pa jim ga najde nekdo od bližnjih. Počutijo se izolirane in odrezane od sveta, morda se počutijo tudi izdane s strani umrlega, kar je spojeno s krivdo, ki jo morda čutijo. Ko se to zgodi, so nagnjeni k umiku in se simbolično izključijo. (Kessler, Kubler-Ross 2005)

Po smrti sorodnika se vsi žalujoči umikajo iz družbe. Ta problem je še bolj izražen po samomoru ljubljenega človeka. Vzroki za umik iz družbe so pogosto povezani s sramom, čeprav so lahko vzroki tudi čisto različni. Po smrti moža je mlada vdova iz skupine šla v družbo šele za pusta, ko se je lahko preoblekla v klovna. Sramotne teme se lahko odprejo s sprejemanjem. Občutek sramu se tako zmanjšuje s

sprejemanjem žalujočih z vsemi njihovimi občutki in doživljanji. (Tekavčič Grad, Zavasnik 1995)

Specifičnosti, ki jih zasledimo v doživljanju žalujočih po samomoru, lahko trajajo ves čas ali pa se pojavijo le v nekaterih obdobjih procesa žalovanja. Zaradi načina smrti, razočaranja, da jih je umrli namenoma zapustil, in zavrnitve medsebojnega odnosa so še dodatno oteženi občutki izgube. Žalujoči pogosto iščejo dokaze, ki govorijo v prid temu, da umrli ni naredil samomora, saj zanikajo, da je imela smrt tak vzrok. Občutki krivde se kažejo v znižanem samospoštovanju in dvomu vase. Prav tako se kažejo tudi v pogostem razmišljanju, da bi bilo drugače, če bi oni nekaj naredili ali pa nečesa ne bi naredili. Pogosti so tudi občutki sramu, ki žalujočemu znižujejo lastno vrednost in vrednost njegove družine. K temu, da žalujoči internalizirajo negativna stališča do sebe, da dobijo manj socialne opore, ki jo bodisi zavračajo ali pa je ta objektivno zmanjšana, in pomanjkanju možnosti za izživetje ritualov pripomorejo občutki, da so v okolju stigmatizirani. (Tekavčič Grad 1998)

Za žalost, ki se po samomoru pojavi, je značilno, da se pogosto ponavlja, niha, je kompleksna in sprejemljiva v moči. Žalujoči so pogosto skupina z visokim tveganjem za samomor, saj zaradi identifikacije z umrlim postane samomor sprejemljiva rešitev. V tej skupini večje samomorilne ogroženosti se znajdejo tudi zato, ker je tema samomora nesprejemljiva v družbi. Značilno je, da se nagnjenost k depresivnim motnjam transgeneracijsko prenaša. Zaradi samomora bližnjega se žalujočim zmanjša samospoštovanje, zaupanje vase in v druge pa se zniža. Prav tako se pojavi strah pred možnostjo, da se izguba v novem odnosu ponovi. Možno je, da opisane značilnosti žalujoči pri sebi zanika ali jih prepozna, lahko pa se pojavijo tudi v zelo hudi obliki, ki zahteva takojšnje ukrepanje. Ni nujno, da so vse opisane posebnosti prisotne pri vseh žalujočih po samomoru. (Tekavčič Grad 1998)

Slovo je težko, ker nas je strah bolečine ter zaradi nerešenih stvari med žalujočim in človekom, od katerega bi se radi poslovili. Veliko stvari potrebuje pojasnilo, pravo mesto, marsikaj, kar bi moralo biti že zdavnaj povedano, pa ni bilo. Kar je bilo začeto, potrebuje svoj konec, kar je bilo prekinjeno, pa je treba zdaj zaključiti. Skrita čustva kvarijo našo notranjost in zastrepajo odnos do sebe in tistega, ki smo ga izgubili. Človek mora vse prezrto, odrinjeno in zamujeno še enkrat pregledati in pospraviti, saj

je dobro slovo mogoče le na ta način. Dobro je čim konkretnije govoriti o svojih občutkih in dogodku. (Canacakis, Pisarski 1995)

Po smrti starša je zelo pogost občutek doživljanja krivde in obtoževanja. Lahko se krivimo, da mu nismo povedali, da ga imamo radi, ali pa si očitamo, da bi lahko preprečili njegovo smrt, če bi bili pozornejši. Izgube ne moremo preprečiti. Ob smrti ljubljenih oseb si želimo, da bi človeku lahko povedali, kako žal nam je za kaj, kar smo v preteklosti rekli ali storili – če bi le storili to ali če bi le storili tisto. Zaradi občutka nemoči je pogosto obtoževanje tudi vseh drugih ljudi. V tem času se počutimo ogoljufane in jezne nase, na svojega pokojnega starša ali na ves svet. Krivda je naraven del žalovanja. Vsako neizraženo čustvo se v telesu izrazi kot bolezen ali nezmožnost nekaj narediti. (Van Praagh 2001)

Nezdrav občutek krivde lahko otežuje žalovanje, zato je dobro iskreno priznati, če se čutimo za nekaj krive, in izgovoriti te občutke in misli. Dokler se v sebi počutimo krive, se ne moremo posloviti ali pa bomo naredili polovično, neiskreno slovo. Dobro je, da si za to vzamemo čas in se ne naprezamo preveč. Zavedati se moramo, da je to, kar dokončujemo, izredno težko in da bomo vmes izčrpani. Stvari si lahko tudi zapišemo ali narišemo, če ob tem čutimo, da je to, kar se želi izraziti, zares prišlo ven in celo dobilo neko obliko, ki nam bo lahko zagotovila jasnost in smer. V odnosu žalujočega človeka do tistega, ki je odšel, so bili dobri in slabi časi, sreča in nesreča. Dopustiti in sprejeti je treba vse neprijetno, potem pa si ustvariti prostor za prijetno. Torej za lep in srečen čas, ki sta ga preživela skupaj. (Canacakis, Pisarski 1995)

Smrt roditelja nas lahko pripelje na življenjsko razpotje, na katerem se moramo začeti spraševati, kaj smo se od njega naučili in kaj v resnici hočemo od življenja. Morda mu bomo morali odpustiti kakšno njegovo ravnanje. Morda nas bo njegova smrt prisilila, da bomo začeli na svet gledati drugače in z več naklonjenosti. Dobra novica je, da bomo preboleli, čeprav našega starša ni več in smo včasih čisto na tleh. Vse to je del procesa žalovanja. Pojavlja se vprašanje, ali bolečina kdaj preneha. To je odvisno od tega, kaj naredimo z njo. Bolečina nas ne zaslužnji, če nas spodbudi k rasti in raziskovanju sebe. Krivda in jeza nista spoznanji, ki ju prinaša smrt. Spoznanje, ki ga prinaša, je ljubezen. Ko se zaprejo ena vrata, se odprejo druga, kar pomeni, da lahko gledamo na smrt kot na vrata, ki se zapirajo, da bi se lahko odprla nova. V življenju

lahko žalost uporabimo kot orodje, da bi našli smisel, veselje in učinkovitost. Lahko preverimo, česa nas je naučila ta situacija, kakšne priložnosti nam je prinesla in koliko smo se med tem procesom spremenili. Mogoče je to priložnost za sprejetje pomembne odločitve, ki nam bo odkrila novo življenjsko smer. (Van Praagh 2001)

Dobro je ovrednotiti svoj odnos z ljubljenim, torej kakšne so pozitivne lastnosti, ki jih je imel, katere so stvari, na katere smo ponosni, da nam jih je dal, in v čem je zaradi njega naše življenje drugačno. Dobro je roditelju odpustiti napake, saj je poskušal delovati po svojih najboljših močeh v skladu z informacijami in izkušnjami, ki jih je imel. Koristno je obujati drage spomine, ker to pripomore k procesu celjenja ran. Roditelju smo lahko hvaležni, da nam je dal življenje. Treba je oceniti, kakšno je naše življenje in kako želimo živeti. Zavedati se je treba, da ne bomo doživeli enake starosti kot naš roditelj in da na koncu ne bomo imeli enake težave. Vsak posameznik je na svoji lastni, edinstveni poti. Smrt je naraven proces in ne pomeni konca sveta. Med žalovanjem se vsi počutimo prizadete, žalostne in osamljene, vendar je pomembno razumeti, da bo naš roditelj v nas za vedno ostal živ. (Van Praagh 2001)

1.5 Pomoč v socialnem delu

Dyregrov in Dyregrov (2008: 64) navajata avtorje De Groot et al. (2006), Wertheimer (1999) ter Wilson in Clark (2005), ki pojasnjujejo, da žalujoči ljudje pogosto hočejo več ali pa druge oblike strokovne pomoči, kot jo dobijo. Hkrati poudarjajo, da ne želijo postati doživljenjski uporabniki procesa pomoči, temveč bi radi pomoč za samopomoč z namenom, da bodo lahko na najboljši možen in koristen način nadaljevali s svojim življenjem. Prosijo za rutino in hitro pomoč, da bi se tako lahko izognili dolgotrajni pomoči. Radi bi dobili čim hitrejšo pomoč pri razumevanju tega, kaj se je zgodilo, in na različnih stopnjah hočejo, da je zanje nekaj časa poskrbljeno, bodisi prek socialne mreže ali profesionalne pomoči. Želijo imeti stabilno in redno podporo ter ustrezno izobražene strokovnjake, toda istočasno želijo shemo pomoči, ki je fleksibilna in prilagojena posamezniku. (Dyregrov, Dyregrov 2008).

Nekateri bi radi pomoč v obliki zagotavljanja stika z drugimi, ki so doživeli podobne vrste načina smrti, prek organizacij ali žalujočih vrstnikov podporne skupine. Žalujoči

Ljudje si želijo, da bi jim strokovna pomoč pomagala, da bi lahko rekli nasvidenje na najboljši možen način. Prav tako si želijo, da bi strokovnjaki prevzeli iniciativo in vzpostavili stik z njimi, in ne obratno. Pomoč ne sme biti ponujena občasno, temveč organizirano in rutinsko. Pomoč naj ne zajema samo obdobja na začetku. Fokus strokovne pomoči naj bo na tem, da žalujoči lahko prosto govorijo. Strokovnjak naj bo fleksibilen, saj si žalujoči ljudje želijo, da bi poslušal, kaj potrebujejo, in prevzel nadzor nad dogajanjem, kadar je to potrebno. Prav tako bi radi, da bi jim strokovni delavec opisal značilnosti žalovanja in jim pomagal vzpostaviti stik z ljudmi, ki so doživeli podobno, ali s kakšno drugo organizacijo, ki zagotavlja določeno vrsto pomoči. Strokovna pomoč naj bo na voljo tudi takrat, ko se vsakdanje življenje vrne. (Dyregrov, Dyregrov 2008).

Nujno je, da kot strokovni delavci zares spoznamo ljudi z nalepko in njihov življenjski svet. Ljudje so konkretni in se zaradi tega razlikujejo od predsodkov, ki so abstraktni. V primeru, da neke nalepke ne moremo razumeti, lahko vseeno sprejmemo ljudi. S spoznavanjem okolja, v katerem se nekaj dogaja, lahko nerazumljivo postane razumljivo. (Flaker 2012)

Socialni delavci niso izučeni kot terapevti, kaj šele kot specialisti za žalovanje, vendar se morajo kljub temu uporabljati svetovalne sposobnosti z namenom, da bi žalujočim pomagali najti smisel v njihovih težkih trenutkih. Dobro je, da najprej vzpostavimo varno in kontinuirano okolje, v katerem bomo lahko žalujočim zagotovili podporo in pomoč v procesu žalovanja. Socialni delavci bomo v varnem okolju lahko spodbujali izražanje čustev žalujočega, ki se lahko pojavijo v procesu žalovanja, torej žalosti, jeze, strahu, nemoči, obupa itd. Pomembno je, da sogovornike jemljemo resno, raje ostajamo v procesu skupaj z njimi in jih poslušamo, namesto da bi jih potiskali v vnaprej določeno smer. Skupaj z žalujočim preglejmo pozitivne in negativne vidike izgube. Prepoznamo in prenovimo neuporabne domneve, ki jih ima žalujoči o svetu, ter mu pomagajmo, da pridobi samozavest prek stvari, ki jih dosega v procesu. Nežno in sočutno izkažimo spoštovanje do tistega, kar se v procesu dogaja tukaj in zdaj, opazimo uporabnost in lepoto načina, na katerega drugi izražajo svoje žalovanje in občutek za izgubo. Dovolimo jim, da se ob nas lahko počutijo varne. (Weinstein 2008)

Dobro je, da se navadimo udobnosti v tišini. Nobene takšne potrebe ni, ki bi narekovala, da moramo vsak trenutek zapolniti s pogovorom. Enostavno lahko samo sedimo in počakamo, da bo človek spregovoril. Žalujoči ljudje doživljajo veliko različnih čustev. Pomembno je, da njihova čustva sprejmemo brez argumentov in jim povemo, da je to običajno, da se tako počuti veliko ljudi, da je v redu, da se tako počutijo, in da je dobro, če spustijo solze. Treba se je izogniti vsakemu obsojanju in dopustiti tako telesno govorico kot izražanje občutkov, da bodo lahko žalujoči odložili negativne misli. V primeru, da uporabnica reče, da je nekaj brezupno, se torej ni dobro odzvati tako, da ji rečemo, da to ni res. V tistem trenutku je to zanjo resnica, zato je bolje ovrednotiti, da ni neobičajno, da se tako počuti. Ljudem daje smisel in kontrolo neko početje, zato jih je dobro nežno usmerjati v smer aktivnosti. Aktivnost je tudi nasprotje obupa, ki se pojavi, če nič ne naredimo. Žalujoči lahko tako načrtujejo pogreb, urnik spanja ali urnik za vsak dan, ustvarijo jutranje rituale, povabijo na obisk prijatelje, začnejo telovaditi in se vpišejo na tečaj. Dobro je skupaj z njimi načrtovati tudi te aktivnosti. (Jeffers 2011)

Vse to ubesedimo v jeziku socialnega dela. To je jezik, ki ubesedi tisto, kar je uresničljiv in možen korak v smeri zelenih izidov. Uporabljajo ga spoštljivi in odgovorni zavezniki uporabnikov. (Čačinovič Vogrinčič 2010) V socialnem delu lahko uporabimo pogovor, ki je usmerjen v dobre izide in soustvarjanje rešitev. O spremembi se lahko z uporabniki tudi pogajamo. Lahko uporabimo vprašanja, ki določajo težo problema. Uporabnikom predstavimo lestvico z ocenami od 1 do 10, pri čemer 10 pomeni najboljše in 1 najslabše, ter jih povprašamo o tem, kako težko bi bilo zanje narediti neko določeno stvar. Kasneje jo lahko uporabimo tudi za raziskovanje napredka, tako da skupaj z uporabnikom raziskujemo, kaj bi se moralo zgoditi, da bi prišel iz točke 1 v točko 2. Poznamo pa tudi pogovor, kjer je nadaljevanje pogovora edini zaželeni izid. Ta vrsta pogovora je še posebej primerna za uporabnike, ki bi radi bolje razumeli sami sebe. Prisotne so lahko tudi naučene strategije preživetja, ki omejujejo možnosti za pomoč (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005)

Zagotovo je najboljša pomoč, da nekomu, ki potrebuje pogovor oziroma mora govoriti, ponudimo poslušanje. Odgovori niso potrebni, moramo pa biti pripravljeni poslušati o bolečini. Dobro poslušanje omogoča dobro pogovarjanje. Pri poslušanju

je nujno, da slišimo, kaj nam človek govori. Vključeno mora biti spoštovanje človekovega mišljenja in njegovega organiziranja stvari. Zaželeno je pristna radovednost, ki je ločena od percepcij o tem, kako bi nekdo moral čutiti. Poslušalec mora izpustiti svoj način razmišljanja in reševanja stvari, zato je poslušanje lažje opisati kot vzpostaviti. (Lukas, Seiden 2007)

Mnogokrat se zgodi, da pri poslušanju o bolečini poskušamo definirati stvari na svoj način. Cilj ljudi, ki delajo v pomagajočih poklicih, je zato vzdrževanje poslušanja, torej bolj poslušati in manj prekinjati. Naslednji korak je, da človeku povedo nazaj tisto, kar so jih slišali reči. To lahko naredijo z njihovimi ali pa s svojimi besedami. Bistvo je, da ujamejo jedro tega, kar je človek povedal, in mu to povedo nazaj. To lahko izvedemo, ko nam nekdo na primer reče, da ne razume, zakaj se je nekdo ubil. Upremo se skušnjavi, da bi na to vprašanje odgovorili, in reflektiramo bistvo tega, kar žalujoči govori tukaj in zdaj, torej povemo, da je žalujoči res zmeden glede tega, in vprašamo, ali to drži. Prednost tega je, da to lahko spodbudi še natančnejšo pojasnitev tega, kar žalujoči trenutno doživlja, prav tako pa spodbudi raziskovanje zmede. Poslušalec nima odgovorov na vprašanja, vendar jih žalujočemu lahko pomaga odkriti. (Lukas, Seiden 2007)

Dobro je tudi, da poslušalec pove, kaj od slišane razume in česa ne, saj se tako lahko ustvari dobra razlaga. Priporočeno je, da poslušalec ubesedi tudi svoje občutke, ki jih doživi ob povedanem. Tukaj ni cilj podati nasveta ali tolažbe, temveč zgolj reakcijo, ki bo žalujočemu zagotovila, da je bil slišan. Bistvo ni, da zadovoljimo svojo potrebo po izražanju, temveč da izkažemo podporo, na primer tako, da povemo, da smo med poslušanjem tudi mi postali žalostni. Poslušalec mora biti pripravljen, da bo proces trajal nekaj časa, da bo kompleksen, predvsem pa mora biti potrpežljiv. Njegova bistvena naloga v tem procesu je, da v slišanem išče zametke smisla oziroma pomena. Uspešnost pomoči se ne meri v strinjanju, zahvalah ali dobrem počutju, temveč v tem, ali se je oseba z izkušnjo izgube lahko premaknila naprej. (Lukas, Seiden 2007)

Jezik socialnega dela ne govori o končnih rešitvah, ker jih ni. Namesto tega pomaga v procesih pomoči razložiti tisto, kar je uresničljivo. Tudi če v nekem času nič ne kaže na izboljšanje položaja, lahko jezik podpre socialnega delavca v tem, da je pomoč

pomembna in da je dragocen vsak korak. Jezik socialnega dela omogoči lastni delež uporabnika v soustvarjanju procesa pomoči. Gre za jezik, ki vedno upošteva perspektivo moči, ki nam omogoči izpostaviti in krepiti klientovo moč. (Čačinovič Vogrinčič 2010)

Tekavčič Grad (1998: 45) navaja Worden (1991), ki meni, da je v procesu žalovanja nujno, da žalujočemu omogočimo poiskati ter ubesediti njegov enkratni in individualni način prepoznavanja občutkov ob izgubi. Da bi to lahko dosegli, moramo pomagati žalujočemu sprejeti izgubo ter prepoznati in izraziti čustva. Potreboval bo pomoč pri načrtovanju življenja brez človeka, ki ga je izgubil. Dobro je pomiriti strahove žalujočega in mu omogočiti čas za žalovanje. Dobro je dopustiti individualne razlike, v različnih fazah žalovanja pa zagotavljati stalno podporo.

2 Problem

V raziskavi sem poskušala ugotoviti funkcionalno vlogo in potek žalovanja.

Moj proces žalovanja se je začel po smrti očeta. Med tem procesom sem občutila hudo bolečino in krivdo ter se soočala z vprašanjem, kako preživeti. S temi občutki in vprašanji se ljudje soočamo, ko vstopimo v proces žalovanja. V središču raziskave bo proces žalovanja, pri katerem bo moj glavni cilj odgovor na vprašanje, kako zdržati proces žalovanja.

Pri raziskavi sem si pomagala z izhodišči iz literature. Odgovoriti sem želela na raziskovalna vprašanja, ki se nanašajo na naslednje teze:

1. Nekatere izgube je lažje odžalovati kot druge.

Obrazložitev: raziskovala sem tabu žalovanja po samomoru. V teoriji sem poiskala odgovore, katere izkušnje so označene kot težje za žalovanje. Raziskovalno vprašanje: Zakaj je samomor težje odžalovati kot smrt po naravni, običajni poti?

2. Žalovanje je za funkcionalno in aktivno življenje neobičajno in nezaželeno, zato je koristno, da o tem ne razmišljamo. V teoriji sem poiskala odgovore, kakšne so prednosti in slabosti žalovanja. Raziskovalno vprašanje: Kako lahko žalost pomaga žalujočemu v procesu žalovanja?

3. V procesu žalovanja moramo spremeniti svoje navade. V teoriji sem poiskala odgovore, kako se navade v procesu žalovanja spremenijo. Raziskovalno vprašanje: Katere navade mora žalujoči človek opustiti in katere na novo osvojiti?

4. Osrednja naloga žalujočega človeka je preživeti dan. V literaturi sem poiskala primere iz življenja ljudi, ki so opisovali svoje žalovanje. Raziskovalno vprašanje: Kako žalujoči človek preživi/zdrži skozi dan?

5. Pri žalovanju je edina pomoč čas: po določenem času postane lažje in boljše. V literaturi sem poiskala odgovore, kaj pomaga in kako pomagati žalujočim ljudem. Raziskovalni vprašanji: Kako si lahko žalujoči človek pomaga? Kako lahko pomagamo žalujočemu človeku kot socialni delavci?

3 Metodologija

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je opisna in kvalitativna, saj je v središču subjektivni besedni opis žalovanja. Gre za singularno študijo primera, ker raziskujem celovit opis svojega žalovanja. Uporabila sem idiografski pristop, saj sem proučevanje konkretnega primera uporabila za preverjanje teorij in oblikovala nove strategije za socialnodelovno pomoč v procesu žalovanja. (Mesec 1998)

3.2 Merski instrumenti ali viri podatkov

Merski instrument je besedni zapis. Podatke sem pridobila z opisom izkušnje in literaturo.

3.3 Populacija in vzorčenje

Moj primer proučevanja je sestavljen iz moje osebne izkušnje žalovanja zaradi izgube očeta. Odraščala sem v šestčlanski družini in imela ljubeče, srečno otroštvo. Izguba očeta je bila nepričakovana in žalostna. S tem se je začel moj proces žalovanja.

3.4 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

Izkušnjo žalovanja sem opisala tako, kot sem jo doživela, kot življenjsko izkušnjo. Opisala sem jo 27. 3. 2017 v Ljubljani.

3.5 Obdelava gradiva

Izhodišče analize je besedni zapis. Podatke sem analizirala s pomočjo SWOT-analize, ki govori o prednostih, slabostih, priložnostih in nevarnostih oziroma ovirah. Prednosti in slabosti govorijo o notranjih dejavnikih. Gre za tiste zadeve, na katere imamo vpliv v smislu prilagoditve, drugačnega ukrepanja in razvoja. Zunanji dejavniki pa spadajo med priložnosti in nevarnosti, saj se dogajajo neodvisno od nas in nanje nimamo vpliva. Kljub temu nam lahko koristijo, če se nanje primerno prilagodimo. Na

podlagi tega sem prišla do splošne strategije za spopadanje z žalovanjem, ki je sestavljena iz prednosti izkoriščanja priložnosti in premagovanja slabosti v smeri onemogočanja izkoriščanja priložnosti, identificiranja prednosti za premagovanje nevarnosti in izdelave načrta, s katerim lahko preprečimo, da bi se nevarnosti uresničile zaradi naših slabosti. (povzeto po projektu Crea.re, URL: Projekt Crea.re: *Swot analiza*. Url: http://www.koncept-poslovanje.si/?page_id=1187)

Tabela 1.1: Primer rezultatov SWOT-analize

SO -strategija	WO -strategija	ST -strategija	WT -strategija
<p>Sprejetje resnice mi je omogočilo, da sem lahko sprejela podporo s strani sorodnikov, predvsem dedka. Obrambni mehanizem preživetja z bolečino do naslednjega dne, potem naslednjega in tako naprej je omogočilo upoštevanje šolskega urnika. Sprejetje trenutnih občutkov mi je pomagalo, da sem se lahko o njih pogovorila z ljudmi, ki sem jim zaupala. Dokončno</p>	<p>Dolgotrajno premagovanje nezdravega občutka krivde je potekalo s pomočjo sočutnih sogovornikov, branja knjig in obiskovanja predavanj. Šolski urnik mi je zagotavljal stabilnost, ki me je vračala v sedanjost.</p>	<p>Očetovo smrt sem premagala tako, da sem jo sprejela – oči je umrl in ne bo ga nazaj. To sem storila tako, da sem to opazila in neizpodbitno resnico tudi zapisala v obliki dnevniškega zapisa. Pomagalo mi je, da sem za njegovo smrt okrivila boga ali vesolje, saj mi je to omogočilo nekakšen zaključek. Prav tako mi je pomagalo zavedanje, da mi bo sčasoma</p>	<p>Dolgotrajen občutek nezdrave krivde sem premagovala predvsem s sočutnimi poslušalci, branjem knjig in obiskovanjem različnih predavanj. Predvsem pa je ljubezen, ki obstaja med nama z očetom, načrt, ki omogoča ne samo razumsko zavedanje, temveč tudi občutek, da nisem kriva. Posplošene predsodke s strani okolice sem reševala s tem, da</p>

osvoboditev od občutka krivde sta mi omogočila občutenje razumskih argumentov iz knjig, predavanj in sogovornikov ter predvsem ljubezen, ki je med mano in očetom.		postalo lažje. Zavedanje svojih občutkov in izstop iz vloge žrtve sta dejavnika, ki sta mi pomagala, da predsodki s strani okolice name niso imeli velikega vpliva.	drugim nisem povedala, zakaj je oči umrl, niti da je umrl, ali pa nisem odgovarjala na vprašanja, ki so se mi zdela vsiljiva. Oporo za spopadanje s predsodki sem našla v sočutnih poslušalcih.
--	--	---	---

Legenda:

1. SO-strategija – uporaba prednosti pri izkoriščanju priložnosti,
2. WO-strategija – izkoriščanje priložnosti s premagovanjem slabosti,
3. ST-strategija – identifikacija prednosti za premagovanje nevarnosti,
4. WT-strategija – načrt za preprečitev uresničitve nevarnosti zaradi slabosti.

(Projekt Crea.re: *Swot analiza*, URL: http://www.koncept-poslovanje.si/?page_id=1187)

4 Rezultati in razprava

V tem delu sem iskala odgovore na teze o žalovanju, ki sem si jih zastavila na začetku raziskave. Rezultate, pridobljene iz življenjske izkušnje, sem utemeljila prek primerjave z literaturo.

4.1 Nekatere izgube je lažje odžalovati kot druge

Moja izkušnja govori o tem, da sem namesto ene težke novice prejela dve. Prva je bila, da je oči umrl, druga pa, da je naredil samomor. Ob prvem srečanju z vsako izmed teh izkušenj se je vse odvijalo kot v počasnem posnetku oziroma sem za nekaj trenutkov izgubila stik z realnostjo. V procesu žalovanja sem občutila jezo, žalost in krivdo, ki je bila najtežja, kar je razvidno tudi iz opisa izkušnje v prilogi A: »Lahko bi preprečila očetov samomor, če bi ga bolj ubogala. Zdelo se mi je možno, da je samomor naredil zaradi mojega najstniškega obnašanja. Če bi le lahko rekla kakšno stvar drugače, če bi se le bolje vedla. Če bi se lahko vsaj opravičila za napake, ki sem jih naredila.«

Pogosti občutki za žalujoče po samomoru so žalost, jeza in krivda. Manj pogosti občutki so samomorilne misli, depresija in čustvena odmaknjenost. Pri jakosti čustvenega odziva na samomor gre za skupek bioloških, psiholoških in medosebnih dejavnikov znotraj socialnega okolja. (Tekavčič Grad 1990) Občutek krivde po smrti starša je zelo pogost. Krivda je naraven del procesa žalovanja. (Van Praagh 2001) Občutki krivde pri žalujočih po samomoru se kažejo v znižanem samospoštovanju, dvomu vase in pogostem razmišljanju, da bi bilo drugače, če bi oni nekaj naredili ali pa nečesa ne bi naredili. (Tekavčič Grad 1998) Tudi sama sem občutila žalost, jezo in krivdo. Najtežji občutek je bil občutek krivde, vendar sem sčasoma spoznala, da se nesreča zgodi in je nihče ne more preprečiti. Ljubezen je vez, ki združuje in vedno premaga krivdo.

4.2 Žalovanje je za funkcionalno in aktivno življenje neobičajno in nezaželeno, zato je koristno, da o tem ne razmišljamo

»Otrok potrebuje dva starša, eden je premalo za dobro vzgojo. Otroci samomorilcev imajo večjo možnost, da tudi sami naredijo samomor. Zelo dobro znam svetovati,

povej mi in lažje ti bo.« Takšne izjave so me jezile zaradi svoje posplošenosti, neinformiranosti o tematiki procesa žalovanja in samomora ter zaradi svoje vsiljivosti. Tudi v literaturi je nekaj takih predsodkov, na primer: »Ne smeš se več tako žalostiti, moraš spet začeti normalno živeti. Pozabi malo na očeta, življenje gre dalje.« (Tekavčič Grad 1994: 141)

Predsodke s strani okolice sem reševala s tem, da nisem povedala vzroka smrti oziroma da je umrl. Na vprašanja, ki so se mi zdela vsiljiva, nisem odgovarjala. Oporo za spopadanje s predsodki sem našla v sočutnih poslušalcih. Žalujoči ljudje potrebujejo človeka, ki jih bo v njihovi bolečini razumel. Ta nekdo mora potrjujoče kimati in jih ne sme ovirati s praznimi besedami tolažbe. (Canacakis, Pisarski 1995) Takšne besede lahko v žalujočem vzbudijo jezo ali pa poglobljen občutek osamljenosti in nerazumljenosti. (Nemetschek 2000)

Žalovanje nam omogoča, da se poslovimo od ljubljenega človeka in še naprej živimo v sedanjem trenutku, kar nam lahko omogoči sprejemanje nestalnosti življenja. (Rinpoče 2007) Neizražena žalost se sčasoma pokvari in postane strup. Ni samo nezdrava, temveč hromi vsak pozitiven življenjski razvoj človeka. Tako sčasoma pride do pomanjkanja stikov, osiromašenja sporazumevanja, odpora do življenja, kopičenja depresije, pojavijo se tudi strah pred osamitvijo in različne kronične bolezni. Navzven se razvije podoba stalne žrtve, ki ima zaradi negativne kakovosti žalovanja negativne učinke tudi na okolje in ljudi, s katerimi prihaja v stik. (Canacakis, Pisarski 1995) Žalost je lahko orodje, ki nam bo pomagalo najti smisel. To pomeni, da se lahko iz situacije veliko naučimo, na novo osmislimo življenje. Lahko ovrednotimo odnos s človekom, ki smo ga izgubili, njegove pozitivne lastnosti, stvari, na katere smo ponosni, da nam jih je dal, in ugotovimo, v čem je zaradi njega naše življenje drugačno. (Van Praagh 2001) Žalost sem lahko izrazila v navzočnosti sočutnih poslušalcev in sem jo lahko čutila, ker sem imela in imam očeta iz srca rada. Ljubezen daje življenju smisel, hkrati pa je povezana tudi z žalostjo.

4.3 V procesu žalovanja moramo spremeniti svoje navade

V svoji izkušnji pišem o tem, da ga nisem več videla tam, kjer sem bila navajena, da ga bom srečala:

»Vedno je hodil spat po večernem dnevniku, torej bi moral biti v postelji. Odprla sem vrata in postelja je bila resnično prazna. V trenutku so me zalile solze.«

»Popoldan sem poslušala, če bom zaslišala znani zvok avtomobila na dvorišču ob uri, ko je oči prišel domov. Zvoka ni bilo, jaz pa sem se zjokala. Vzela sem dnevnik, v katerega sem občasno naredila kakšen zapis, in napisala stavek, da je oči včeraj umrl.«

Navade dajejo življenju smisel in kontrolo. Nasprotje obupa je aktivnost. Žalujoči lahko tako načrtujejo pogreb, urnik spanja, urnik za vsak dan, ustvarijo jutranje rituale, povabijo na obisk prijatelje, začnejo telovaditi in se vpišejo na tečaj. (Jeffers 2011)

4.4 Osrednja naloga žalujočega človeka je preživeti dan

V svoji zgodbi opisujem življenjsko obljubo bogu ali vesolju, ki sem jo sprejela ob smrti očeta: »Če je to vse, kar zmoreš, torej da mi vzameš očeta, me ne boš zlomil. Treba bo narediti kaj hujšega, na primer vreči atomsko bombo.«

V najhujši bolečini so mi pomagale dedkove sočutne besede: »Še bomo živeli.« Pomagal so mi njegov nasvet o inhaliranju čaja in objemi sorodnikov. V dneh sprejemanja sožalja mi je pomagal z deljenjem svoje izkušnje, s tem, kako se z njo sooča. »Ko je prišel kdo, ki mi je izrekel sožalje, sem se spet zjokala, tudi zato, ker sem se začela smiliti sama sebi. Dedku sem zaupala, da mi je zato zelo zoprno, ko mi ljudje izrečejo sožalje. Odgovoril je, da je to običaj in da sožalje izrekajo tudi njemu. Nadaljeval je, da se on s tem ne obremenjuje, človeku da roko in mu reče hvala. Svetoval mi je, naj naredim enako. Po pogrebu, je še dodal, se to naj ne bi več dogajalo. Tako sem si zastavila cilj, da zdržim do pogreba.«

Kessler in Kubler-Ross (2005) pišeta o lastnem občutku nemoči, ki ga izkusijo žalujoči po samomoru. Kanček upanja, ki ga najdejo sami ali pa kdo izmed njihovih bližnjih, je pogosto tisto, kar potrebujejo.

Še posebej mladi ljudje imajo pogosto veliko virov in bojeviti duh, ki jih omogoča, da se premaknejo naprej v svojem življenju tudi po smrti ljubljenega človeka, ki je umrl

nenadoma in nepričakovano. Ne glede na to ljudje pogosto izkusijo potrebo po pomoči in podpori na tem zelo zahtevnem in neznanem območju svojega življenja. (Dyregrov, Dyregrov 2008)

4.5 Pri žalovanju je edina pomoč čas: po določenem času postane lažje in bolje

Oporo v žalovanju sem na začetku našla v šoli, ker je predstavljala »običajno, stabilno, ustaljeno in predvidljivo stvar tiste dni«. V svoji izkušnji sem se sčasoma naučila živeti brez očeta: »Moje učenje je vsebovalo spoznanje, da nisem ničesar kriva in da sem za svoje počutje odgovorna jaz in ne okoliščine.« Tega sem se naučila počasi, s pomočjo branja knjig, obiskovanja različnih predavanj, pripovedovanja zgodbe mojim sogovornikom, predvsem pa prek ljubezni, ki je med nama z očetom. »Ljubezen med nama z očetom je moj proces žalovanja precej olajšala, skrajšala in mi omogočila, da sem razumske razlage in tolažbe tudi zares občutila.«

Tudi v literaturi pišejo o različnih oblikah pomoči. Lahko gre za sogovornika, ki nas potrpežljivo posluša, ali pa za strokovno pomoč, pri kateri uporabljamo jezik socialnega dela. To je jezik, ki ubesedi tisto, kar je uresničljiv in možen korak v smeri zelenih izidov. Uporabljajo ga spoštljivi in odgovorni zavezniki uporabnikov. (Čačinovič Vogrinčič 2010) Socialni delavci soustvarjajo varen prostor z uporabnikom, sogovornika jemljejo resno, ostajajo v procesu skupaj z uporabniki in jih poslušajo, namesto da bi jih potiskali v vnaprej določeno smer. Prepoznamo in prenovimo neuporabne domneve, ki jih ima žalujoči o svetu, in mu pomagajo, da pridobi samozavest prek stvari, ki jih dosega v procesu. Nežno in sočutno izkažimo spoštovanje do tistega, kar se v procesu dogaja tukaj in zdaj, opazimo uporabnost in lepoto načina, na katerega drugi izražajo svoje žalovanje in občutek za izgubo. (Weinstein 2008)

Morda bi bilo dobro izvesti širšo raziskavo, ki bi zajemala zgodbe uporabnikov, ki žalujejo po samomoru in so prejeli strokovno pomoč. Po spletu okoliščin jih nisem našla, tako da se nisem mogla pogovoriti z njimi. Na tak način bi lahko dobili boljši pregled nad trenutno kakovostjo obstoječe pomoči v socialnem delu.

5 Sklepi

- **Teza 1: Nekatere izgube je lažje odžalovati kot druge.**
 - V sklopu teze sem iskala odgovor na vprašanje, zakaj je samomor težje odžalovati kot smrt po naravni, običajni poti. Teoretska izhodišča govorijo tako o tabuju žalovanja na splošno kot o tabuju žalovanja po samomoru. SWOT-analiza moje izkušnje kaže, da sem se v času žalovanja spopadala z različnimi občutki, najtežji pa je bil dolgotrajni občutek nezdrave krivde. Občutek krivde je naravni del žalovanja in je po smrti starša zelo pogost. (Van Praagh 2001) Pri žalovanju po samomoru se krivda kaže v obliki dvoma vase in pogostem razmišljanju, da bi bilo drugače, če bi žalujoči nekaj naredili ali pa nečesa ne bi naredili. (Tekavčič Grad 1998).
- **Teza 2: Žalovanje je za funkcionalno in aktivno življenje neobičajno in nezaželeno, zato je koristno, da o tem ne razmišljamo.**
 - V okviru te teze sem se ukvarjala z vprašanjem, kako lahko žalost pomaga. Teoretska izhodišča govorijo o žalosti kot naravnem odgovoru na izgubo, ki nam lahko olajša slovo, pomaga osmisliti življenje, medtem ko lahko neizražena žalost negativno vpliva na naše življenje. Zaradi sočutnih poslušalcev predsodki s strani okolice niso imeli velikega vpliva na moje doživljanje smrti in prav zaradi njih sem lahko svojo žalost predelovala. Tudi Canacakis in Pisarski (1995) govorita o pomembnosti sočutnega poslušalca, ki naj bi namesto tolažbe potrpežljivo kimal.
- **Teza 3: V procesu žalovanja moramo spremeniti svoje navade.**
 - Pri tej tezi sem ugotavljala odgovor na vprašanje, katere navade mora žalujoči človek opustiti in katere na novo osvojiti. Prek analize svoje izkušnje sem ugotovila, da mi je pri prebolevanju očetove smrti pomagalo, da sem sprejela resnico, torej da je oči umrl in da ga ne bo nazaj. To sem storila tako, da sem to opazila, da na primer po službi ne pride več domov, in da sem neizpodbitno resnico o njegovi smrti tudi

zapisala v obliki dnevniškega zapisa. Navade, kot so telovadba, vpis na tečaj in sprememba urnika spanja, dajejo življenju smisel in kontrolo. (Jeffers 2011)

- **Teza 4: Osrednja naloga žalujočega človeka je preživeti dan.**

- Iskala sem odgovor na raziskovalno vprašanje, kako žalujoči človek preživi/zdrži skozi dan. Kessler in Kubler-Ross (2005) kot odgovor na to vprašanje navajata kanček upanja, ki ga najdejo žalujoči ali pa kdo izmed njihovih bližnjih. Iz SWOT-analize osebne izkušnje je razvidno, da mi je obrambni mehanizem, da je za očetovo smrt kriv bog ali vesolje, na začetku omogočil nekakšen zaključek. Sprejetje resnice mi je omogočilo, da sem lahko sprejela podporo s strani sorodnikov, predvsem dedka.

- **Teza 5: Pri žalovanju je edina pomoč čas: po določenem času postane lažje in bolje.**

- V okviru te teze sem poskušala odgovoriti na vprašanje, kako si lahko žalujoči človek pomaga in kako lahko žalujočemu človeku pomagamo kot socialni delavci. SWOT-analiza je pokazala, da mi je predvsem na začetku pomagalo zavedanje, da mi bo sčasoma postalo lažje. Šolski urnik mi je zagotavljal stabilnost, ki me je vračala v sedanost. Sprejetje trenutnih občutkov mi je pomagalo, da sem se lahko o njih pogovorila z ljudmi, ki sem jim zaupala. Dokončno osvoboditev od občutka krivde sta mi sčasoma omogočila občutenje razumskih argumentov iz knjig, predavanj in sogovornikov ter predvsem ljubezen, ki je med mano in očetom. Weinstein (2008) poleg pomoči s strani socialnega okolja opozarja tudi na strokovno pomoč, ki temelji na soustvarjanju varnega prostora, sledenju čustvenega doživljanja sogovornika ter njegovem načinu žalovanja, sočutju in spretnosti aktivnega poslušanja.

6 Predlogi

- Žalovanje je življenjska izkušnja, vendar bi kljub temu predlagala izobraževanje o koristih in slabostih žalovanja znotraj izobraževalnega sistema. Posebne koristi žalovanja se pogosto ne zavedamo dovolj, nevede pa zapademo v kakšno slabost. Izobraževanje bi lahko potekalo na specializaciji, ki bi potekala na Fakulteti za socialno delo, saj se delo z žalujočimi razlikuje od dela z drugimi skupinami uporabnikov. Specializacija bi lahko predstavljala nadaljnje strokovno izpopolnjevanje, ki bi se ga lahko udeležili tako študenti ob zaključku študija kot zaposleni socialni delavci.
- Internet je lahko zelo nevsiljiva in zaradi svoje dostopnosti začetna oblika pomoči. Že zdaj omogoča, da se najde nekaj informacij in forumov: specifični forum o žalovanju s specifično socialnodelovno pomočjo, kjer bi socialne delavke odgovarjale na anonimna vprašanja, bi bil zagotovo korak naprej k aktivnemu vključevanju v življenje, v katerem bi žalovanje našlo ustrezno mesto.
- Predlagala bi bolj organizirano strokovno pomoč. Socialne delavke bi lahko imele predavanja o žalovanju v različnih javnih ustanovah, kot so podjetja, knjižnice, šole, domovi za stare ljudi itd. Prek predavanj bi lahko zagotavljale tudi vabila v skupino za žalujoče, ki bi jo lahko vodile. Tako bi pomoč uporabnikom bolj zagotavljale kot pa le čakale, da pridejo uporabniki k njim.
- Dobro bi bilo ustanoviti centre ali društva, ki bi se ukvarjala z žalovanjem in v katerih bi bile zaposlene specializirane socialne delavke s tega področja. Tam bi lahko bila zagotovljena individualna in skupinska pomoč glede na specifične žalujočih, na primer skupine za starše, skupine za ljudi, ki so ljubljene osebe izgubili v nesreči, skupine za ljudi, ki so končali dolgoletno zvezo, skupine za ljudi, ki so izgubili službo, itd. Tako bi ljudje imeli zagotovljeno redno podporo, prav tako pa bi žalovanje našlo mesto v vsakdanjem življenju. Žalujoči bi spoznali, da v težavah niso sami.
- Oblike strokovne pomoči bi lahko potekale tudi prek dogodkov, ki ljudi povezujejo tudi naprej v vsakdanjem življenju, na primer prek organiziranih športnih aktivnosti, izletov, bralnih krožkov itd. Na tak način bi lahko dosegli celostno pomoč človeku. Izguba bi tako ljudi povezala in ne oddaljila.

7 Literatura

- Becker, C. (2011), Staranje, umiranje in žalovanje v sodobni Japonski. Miličinski, M., Bajželj Bevalacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta. (29–40).
- Canacakis. J., Pisarski. W. (1995), *Spremljam te v tvoji žalosti*. Celje: Mohorjeva založba.
- Clark, S. (1995), *After Suicide: Help for the bereaved*. Melbourne: Hill of Content.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kopal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2010), *Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela*. *Socialno delo*, 49, 4: 239–245.
- Dodič, D. (2016), *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K. (2008), *Effective Grief and Bereavement Support: The Role of Family, Friends, Colleagues, Schools and Support Professionals*. London: Magne Raundalen.
- Flaker, V. (2012), *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Založba/*cf.
- Jeffreys, J. (2011), *Helping Grieving People: When tears are not enough: A Handbook for Care Providers*. 2nd ed. London: Routledge.
- Kessler, D., Kubler-Ross, E. (2005), *On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Simon & Schuster.
- Klevišar, M. (2006), *Spremljanje umirajočih*. Tretja, dopolnjena izdaja. Ljubljana: Družina.
- Lake, T. (1988), *Kako premagujemo žalost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Lukas, C., Seiden, M. H. (2007), *Silent Grief: Living in the Wake of Suicide*. London: Jessica Kingsley.
- Mesec, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Milčinski, L., Virant - Jaklič, M., Zalar, B. (1997), *Samomor in Slovenija*. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti.

- Nacionalni inštitut za javno zdravje: *Umrli zaradi posledic nezgod in samomorov, Slovenija, letno*. Podatkovni portal. URL: https://podatki.nijz.si/pxweb/sl/NIJZ%20podatkovni%20portal/NIJZ%20podatkovni%20portal__3%20Zdravstveno%20stanje%20prebivalstva__3a%20Umrli__4%20Umrli%20po%20vzroku%20smrti/3_3a_4_7.px/?rxid=d7d7d275-40bc-4fb3-8437-3e1232d15ab3
- Nemetschek, M. (2000), *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva založba.
- Projekt Crea.re: *Swot analiza*. URL: http://www.koncept-poslovanje.si/?page_id=1187.
- Rinpoče, S. L. (2007), *Pot vase: Budistični odnos do življenja in umiranja. Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*. XXXV, 227: 25–23.
- Slovenski center za razumevanje samomora: *Živ? Živ! Žalovanje – Univerzalen odziv na izgubo*. Url: <http://zivziv.si/zalovanje-univerzalen-odziv-na-izgubo/>
- Tekavčič Grad, O. (1990), *Bližnji ob samomoru*. V: Dolenc, A. (ur.): *Samomor na Slovenskem*. Ljubljana: Medicinski razgledi. 201–205.
- Tekavčič Grad, O. (1994), *Žalovanje*. V: Tekavčič Grad, O. (ur.) *Pomoč človeku v stiski*. Ljubljana: Planprint. 137–142.
- Tekavčič Grad, O., Zavasnik, A. (1995), *Sram v skupini bližnjih po samomoru*. V: Praper, P. (ur.) *Sram: zbornik prispevkov 4. Bregantovi dnevi*. Ljubljana: Planprint (137–141).
- Tekavčič Grad, O. (1998), *Kako preživeti samomor bližnjega?* V: Romih, J., Žmitek, A. (ur.), *Urgentna stanja v psihiatriji*. Begunje: Psihiatrična bolnišnica (37–48).
- Tekavčič Grad, O. (2003), *Žalovanje po samomoru bližnjega – travmatske posledice in kako jih preprečevati*. V: Marušič, A., Roškar, S. (ur.), *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS (156–166).
- Van Praagh, J. (2001), *Zdravljenje žalosti: Znova zaživeti po izgubi*. Učila International.

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

8 Priloge

8.1 Priloga A: Opis izkušnje

Stara sem bila 17 let. Ob novici, da je oči umrl, sem za trenutek izgubila stik z zavestnim dogajanjem. Obstala sem in se s široko razprtimi očmi naslonila na vrata bratove sobe. Čez nekaj trenutkov, ki so se mi zdeli daljši, kot so v resnici bili, sem se spet zbrala. Ne spomnim se, kako so do mene prišle informacije o načinu smrti, morda sem se avtomatično o tem zanimala tudi sama. Tisto, kar sem slišala, je bilo nemogoče, ampak vseeno sem želela preveriti. Postavila sem se pred mamo in jo jasno vprašala: »Povej mi po resnici. Ali je oči naredil samomor?« Jokala je, jaz pa sem se zavedala, da je popoln nesmisel, kar sprašujem, in da se to dogaja samo v kakšni televizijski nanizanki. To je bil resničen svet. Potem pa je pokimala in svet se mi je ustavil.

Vse se je odvijalo kot v kakšnem počasnem posnetku. Široko sem razprla oči, zanihala z glavo, naredila korak nazaj, odprla usta in obnemela, obstala. Čez nekaj trenutkov sem se spet zbrala in s solzami v očeh odšla v svojo sobo. V sobi sem pogledala nekam proti stropu, torej proti bogu ali vesolju: »Če je to vse, kar zmoreš, torej da mi vzameš očeta, me ne boš zlomil. Treba bo narediti kaj hujšega, na primer vreči atomsko bombo.«

Medtem ko sem jokala, je v sobo prišel dedek, tudi sam solzen, in rekel: »Še bomo živeli.« Prinesel mi je čaj in mi povedal, da inhaliranje čaja pomirja. Še nikoli nisem inhalirala čaja, zato sem nadvse skrbno vdihavala tople hlape, ki so se dvigali iz čaja. Imel je prav. Resnično pomirja in vrača moč. Zelo hitro so prišli sorodniki in dan sem preživela v njihovem objemu. Proti večeru, ko so vsi odšli in sem imela nekaj trenutkov zase, sem se splazila v spalnico staršev. Vedno je hodil spat po večernem dnevniku, torej bi moral biti v postelji. Odprla sem vrata in postelja je bila resnično prazna. V trenutku so me zalile solze.

Naslednje jutro sem si zaželela, da to ne bi bilo res, in se močno zjokala. Nato sem vstala in odšla v šolo. Šola mi je predstavljala edino običajno, stabilno, ustaljeno in predvidljivo stvar tiste dni. Nisem preveč rada hodila v gimnazijo, vendar se mi tisti dan to nenadoma ni zdelo več naporno in dolgočasno. Predmeti me niso več skrbeli, jutranje vstajanje mi je šlo bolje kot prej. Verjetno zato, ker sem se morala soočiti s težjim izzivom. Popoldan sem poslušala, če bom zaslišala znani zvok avtomobila na dvorišču ob uri, ko je oči običajno prišel domov. Zvoka ni bilo, jaz pa sem se zjokala. Vzela sem dnevnik, v katerega sem občasno naredila kakšen zapis, in napisala stavek, da je oči včeraj umrl.

Naslednji dnevi so bili zame zelo naporni. Zbujala in zaspala sem v solzah. Obiski so prihajali kar naprej, tudi zjutraj, in vsi so jokali. Zgodilo se je, da sem že izjokala vse solze in imela trenutke premora. Ko je prišel kdo, ki mi je izrekel sožalje, sem se spet zjokala, tudi zato, ker sem se začela smiliti sama sebi. Dedku sem zaupala, da mi je zato zelo zoprno, ko mi ljudje izrečejo sožalje. Odgovoril je, da je to običaj in da sožalje izrekajo tudi njemu. Nadaljeval je, da se on s tem ne obremenjuje, da roko človeku in mu reče hvala. Svetoval mi je, naj naredim enako. Po pogrebu, je še dodal, se to naj ne bi več dogajalo. In tako sem si zastavila cilj, da zdržim do pogreba.

Bilo mi je zoprno jokati pred drugimi ljudmi, zato sem na pogrebu jokala samo takrat, ko se nisem mogla več zadržati, kar je bilo predvsem ob petju žalostink. Zapomnila sem si dve pesmi s pogreba, in sicer Lipa zelenela je in Kje so tiste stezice, ki so včasih bile. Spomnim se tudi knjige, v katero smo se vpisovali žalujoči. Preživela sem pogreb. Izrekanje sožalja se je res zmanjšalo in postopoma prenehalo. Zazdelo se mi je, da imam končno nekaj miru in nekoliko sem si oddahnila.

Uspešno preživetje pogreba mi je samo po sebi porodilo imenitno idejo. Preživeti moram do naslednjega leta ob tem času in nato še do naslednjega in tako naprej. Sčasoma mi bo lažje. Oklenila sem se upanja, da bo sčasoma bolečina postajala znosnejša in manj boleča.

Najprej sem občutila predvsem hudo žalost in tudi jezo. Med te občutke pa se je vedno bolj vrival občutek krivde, ki je bil med vsemi najhujši in me je pustil najbolj nemočno. Lahko bi preprečila očetov samomor, če bi ga bolj ubogala. Zdelo se mi je možno, da je samomor naredil zaradi mojega najstniškega obnašanja. Če bi le lahko rekla kakšno stvar drugače, če bi se le bolje vedla. Če bi se lahko vsaj opravičila za napake, ki sem jih naredila. Sčasoma sem občutke krivde odmisllila in se ukvarjala z drugimi stvarmi ali pa sem krivdo za samomor pripisala očetu v smislu, kako mi je lahko to naredil. Te občutke sem po delčkih podelila s prijateljem in vedno mi je po pogovoru nekoliko odleglo. Vendar se še vedno nisem čutila pomirjena sama s seboj.

Predsodkov s strani okolice niti nisem opazila. Eden izmed možnih razlogov za to je bil, da običajno nisem govorila o tem, da je oči umrl, še manj pa o tem, kako je umrl. Povedala sem zgolj ožjemu krogu ljudi. Kljub temu pa sem se občasno srečala s predsodki ljudi, ki so izvedeli kakšno podrobnost od mene ali pa posredno od tistega, ki jim je povedal: »Otrok potrebuje dva starša, eden je premalo za dobro vzgojo. Otroci samomorilcev imajo večjo možnost, da tudi sami naredijo samomor. Zelo dobro znam svetovati, povej mi in lažje ti bo.«

Ti predsodki so me razjezili, ker so posplošeni in izgovorjeni s strani ljudi, ki te življenjske izkušnje nimajo. Otrok potrebuje ljubezen. Oba starša je lepo imeti, vendar enkrat starši umrejo vsem otrokom, kar je naravni tok življenja. Jezilo me je, da me nekateri hočejo kar pokopati, jaz pa sem še zelo živa. Ljudem, ki so vame silili z vprašanji, nisem ničesar povedala. Povedala sem samo tistim, ki so me poslušali, tistim, ki sem jim sama želela povedati, in to v okoliščinah, v katerih sem občutila sočutje in zaupanje.

Za starši po malem jokamo vse življenje, vendar menim, da je začetni del najtežji. Potem se počasi naučiš živeti brez njih. Moje učenje je vsebovalo spoznanje, da nisem ničesar kriva in da sem za svoje počutje odgovorna jaz in ne okoliščine. Ne glede na to, kaj se mi zgodi, se mi ni treba počutiti kot žrtev, pa čeprav bi imela upravičen razlog za to. Stvari sem razumsko dojemala, vendar sem jih morala zares začutiti. Težko opišem, kako točno mi je uspelo. Poleg tega, da je minilo nekaj časa, da sem prebrala veliko knjig, poslušala različna predavanja in nekajkrat povedala delčke zgodbe, je k temu najbolj pripomogla ljubezen, ki je bila in vedno bo med mano in mojim očetom. Nesreča je nekaj, kar se zgodi in česar ne moremo preprečiti. Temu sledi proces žalovanja, ki je neizogiben in zelo naporen. Ljubezen med nama z očetom je moj proces žalovanja precej olajšala, skrajšala in mi omogočila, da sem razumske razlage in tolažbe tudi zares občutila.

8.2 Priloga B: SWOT-analiza

Tabela 8.1: Analiza

Prednosti	Slabosti	Priložnosti	Nevarnosti
<ul style="list-style-type: none"> – Sprejetje resnice, da je oči umrl: postavljanje vprašanj mami, pogled na njegovo prazno posteljo, ugotovitev, da se ob običajni uri 	<ul style="list-style-type: none"> – Dolgotrajen občutek nezdrave krivde 	<ul style="list-style-type: none"> – Dedkova opora in opora drugih sorodnikov – Šolski urnik – Imela sem ljudi, ki sem jim lahko povedala o svoji bolečini – s svojim sočutjem so mi pomagali 	<ul style="list-style-type: none"> – Dolgotrajno obtoževanje – Posplošeni predsodki s strani okolice

<p>ne bo vrnil iz službe, dnevniški zapis</p> <ul style="list-style-type: none"> – Obrambni mehanizem: kriv je bog ali vesolje, posledično tudi odločitev, da me to ne bo zlomilo – Obrambni mehanizem: zdrži, po pogrebu in letu ali več letih bo lažje – Občutenje jeze, žalosti in krivde – Občutek, da nisem ničesar kriva – Izstop iz vloge žrtve okoliščin – Moja ljubezen do očeta 		<ul style="list-style-type: none"> – Predavanja, knjige – Očetova ljubezen do mene 	
---	--	--	--

Tabela 8.2: Rezultati

SO-strategija	WO-strategija	ST-strategija	WT-strategija
---------------	---------------	---------------	---------------

<p>Sprejetje resnice mi je omogočilo, da sem lahko sprejela podporo s strani sorodnikov, predvsem dedka. Obrambni mehanizem preživetja z bolečino do naslednjega dneva, potem naslednjega in tako naprej je omogočilo upoštevanje šolskega urnika. Sprejetje trenutnih občutkov mi je pomagalo, da sem se lahko o njih pogovorila z ljudmi, ki sem jim zaupala. Dokončno osvoboditev od občutka krivde sta mi omogočila občutenje razumskih argumentov iz knjig, predavanj in sogovornikov ter predvsem ljubezen, ki je med mano in očetom.</p>	<p>Dolgotrajno premagovanje nezdravega občutka krivde je potekalo s pomočjo sočutnih sogovornikov, branja knjig in obiskovanja predavanj. Šolski urnik mi je zagotavljal stabilnost, ki me je vračala v sedanost.</p>	<p>Očetovo smrt sem premagala tako, da sem jo sprejela – oči je umrl in ne bo ga nazaj. To sem storila tako, da sem to opazila in neizpodbitno resnico tudi zapisala v obliki dnevniškega zapisa. Pomagalo mi je, da sem za njegovo smrt okrivila boga ali veselje, saj mi je to omogočilo nekakšen zaključek. Prav tako mi je pomagalo zavedanje, da mi bo sčasoma postalo lažje. Zavedanje svojih občutkov in izstop iz vloge žrtve sta dejavnika, ki sta mi pomagala, da predsodki s strani okolice name niso imeli velikega vpliva.</p>	<p>Dolgotrajen občutek nezdrave krivde sem premagovala predvsem s sočutnimi poslušalci, branjem knjig in obiskovanjem različnih predavanj. Predvsem pa je ljubezen, ki obstaja med nama z očetom, načrt, ki mi omogoča ne samo razumsko zavedanje, temveč tudi občutek, da nisem kriva. Posplošene predsodke s strani okolice sem reševala s tem, da nisem povedala, zakaj je oči umrl, niti da je umrl, ali pa nisem odgovarjala na vprašanja, ki so se mi zdela vsiljiva. Oporo za spopadanje s predsodki sem našla v sočutnih poslušalcih.</p>
---	---	---	---

Legenda:

1. SO-strategija – uporaba prednosti pri izkoriščanju priložnosti,

2. WO-strategija – izkoriščanje priložnosti s premagovanjem slabosti,
3. ST-strategija – identifikacija prednosti za premagovanje nevarnosti,
4. WT-strategija – načrt za preprečitev uresničitve slabosti.

(Projekt Crea.re: *Swot analiza*, URL: http://www.koncept-poslovanje.si/?page_id=1187)

9 Povzetek

Žalovanje je tabu tema, ki se v sodobni družbi izgubi v življenjih naših uporabnikov. Težko je žalovati, težko je pomagati, saj ni receptov pomoči. Sočutje je občutek, ki se ga ne moremo naučiti iz teorije, saj ga lahko pridobimo zgolj iz prakse. Prek praktičnih izkušenj lahko socialno delo izboljša pomoč, ki jo lahko ponudi svojim uporabnikom.

S pomočjo SWOT-analize sem raziskovala primer žalovanja. Ugotovitve sem primerjala s tezami, ki sem jih zastavila na začetku, in z literaturo. Rezultati so pokazali, da je žalovanje zelo specifičen individualni proces, v katerega so vpletena močna čustva. Žalovanje nastane kot posledica izgube in lahko pripomore h kakovosti življenja, saj lahko z njegovo pomočjo bolje razumemo svoje občutke ali odnos s človekom, ki je odšel.

Naloga žalujočega človeka je preživeti dan. V času žalovanja poiščemo vire moči in spremenimo svoje navade.

Pri žalovanju se lahko opremo na različne vire moči, socialno mrežo, čas, vsakdanje dejavnosti, če je to potrebno, tudi na strokovno pomoč. Socialno delo zelo spoštuje dejstvo, da je vsak uporabnik ekspert iz izkušenj. Zdržanje negotovosti nam lahko omogoči videti svet z uporabniške perspektive, še posebej pomembno pa je to v pogovoru z žalujočim človekom.

Žalujoči ima pravico do individualnega načina žalovanja in vsaj to mu lahko omogočimo.

Študentom in socialnim delavcem bi bilo treba zagotoviti možnost pridobivanja znanja na specializaciji iz žalovanja in lažje dostopanje do uporabnikov, kar bi bilo možno doseči z ustanovitvijo centrov za žalovanje in prek javnih predavanj socialnih delavk v že obstoječih institucijah.