



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Eva Tomažič

Družinsko življenje po smrti družinskega člana

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017



Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za socialno delo*

Eva Tomažič

Družinsko življenje po smrti družinskega člana

Magistrsko delo

Mentorica: Izr. prof. dr. Jana Mali

Študijski program: Socialno delo z družino

Ljubljana, 2017

ZAHVALA

Za vse nasvete in pomoč se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Jani Mali. Zahvaljujem se vsem družinskim članom, ki so se bili pripravljene pogovarjati z menoj in deliti svoje izkušnje. Hvala tudi moji družini, fantu in prijateljem za vso spodbudo, ki so mi jo nudili ob pisanju magistrskega dela.

POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Vsaka družina v času svojega obstoja izgubi kakšnega družinskega člana. Ko umrejo stari ljudje, mora družina, ki ostane (partner, otroci, vnuki), na novo vzpostaviti družinsko življenje. Ko star človek umre, je to velik šok za družino kot sistem in tudi za vsakega člana družine posebej. Vsak družinski član žaluje na svoj način. Družina se mora ob izgubi prilagoditi novemu načinu življenja, člani družine si morajo na novo razdeliti vlog. To lahko vpliva tudi na odnose in komunikacijo.

Namen raziskave je bil ugotoviti, kako se družinski sistem spremeni po smrti družinskega člana. Vsak družinski član žaluje drugače, člani družine pa so med sabo povezani. Zanima me, kako se spremenijo odnosi med člani družine, kako poteka komunikacija, kako so razdeljene vloge. Cilj je bil spoznati, kako potekajo procesi v družini po smrti človeka, kako žaluje vsak zase in kako posledično to vpliva na celoten sistem družine in na interakcije med družinskimi člani. Tako je lahko vsak posameznik v družini in tudi celotna družina deležna pomoči, ki jo potrebuje.

Raziskava, ki sem jo opravila, je kvalitativna. Merski instrument je bil vnaprej sestavljen vprašalnik. Z vprašalnikom sem dobila odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja. Glavna tema raziskovanja so bili odnosi v družini po smrti starega človeka. Pogledala sem, kakšni so bili odnosi pred smrtjo in v času umiranja, kako je potekala komunikacija pred smrtjo in kako poteka po smrti, kako so bile vloge v družini razporejene pred smrtjo in kako so po smrti, kako vsak posamezni družinski član žaluje in tudi, ali so bili deležni kakšne pomoči. Populacijo v raziskavi so predstavljale vse družine, ki so ostale brez družinskega člana, starega 65 let ali več, pred šestimi meseci do največ enega leta. Vzorec pa predstavlja deset družinskih članov treh družin, s katerimi sem opravila intervjuje. Dve družini poznam osebno, s trejo sem navezala stik preko skupnih poznanstev. Vzorec je bil neslučajnosten in priložnosten. Podatke sem zbirala z intervjuji, ki so delno standardizirani odprti intervjuji. S člani družin sem se pogovarjala osebno. Pridobljene podatke sem analizirala na kvalitativen način, s kvalitativno analizo.

Rezultati so pokazali, da imajo družine pred smrtjo dobre odnose, v procesu umiranja pa se nekateri člani zblížajo in nekateri oddaljijo. Po smrti se člani družin zblížajo in preživljajo več časa skupaj. Komunikacija pred smrtjo je dobra, najbolj zaupajo človeku, s katerim živijo. V procesu umiranja pa se spremenijo teme pogovora. Vse se vrte okoli bolezni družinskega člana. Komunikacija po smrti je podobna tisti pred smrtjo. Več se pogovarjajo družinski člani, ki so se zblížali. Nebesedno komunikacijo zaznavajo slabo ali pa je sploh ne. Družinski člani so imeli pred smrtjo vsak svojo vlogo, s katerimi so bili zadovoljni. Po smrti so se vloge spremenile, posamezni član je dobil dodatne naloge v družini. Člani družine različno žalujejo po smrti družinskega člana. Žalovanje ne poteka enako dolgo. Pomagajo čas, različne dejavnosti, pogovor, spominjanje. Vera je pomagala tistim, ki verjamejo v posmrtno življenje. Nekateri člani se smrti bojijo, drugi ne. Temna oblačila so po smrti nosili družinski člani v družini različno dolgo. Družinski člani imajo vse, kar potrebujejo. Strokovne pomoči niso dobili in si je ne želijo.

V zdravstvu bi lahko bilo zaposlenih več socialnih delavcev, zdravniki bi lahko družini predstavili, kakšna strokovna pomoč jim je na voljo, v zdravstvenih ustanovah bi lahko imeli brošure različnih strokovnih pomoči, hospic bi lahko razširil svoje delovanje, centri za socialno delo bi lahko organizirali skupine za samopomoč za sorodnike umrlih, lahko bi se organizirala društva, ki bi družinskim članom nudila pomoč pri fizičnih opravilih, tema smrti bi morala biti bolj prisotna v javnem prostoru.

Ključne besede: družina, smrt, odnosi, komunikacija, vloge, žalovanje, strokovna pomoč.

FAMILY LIFE AFTER THE DEATH OF A FAMILY MEMBER

To lose of a family member is a normal event in a cycle of every family existence. When older people die the rest of the family (partner, children, grandchildren) needs to re-establish their family life. The death of the older person is a big shock for a family as a system as well as for each individual member. Every family member mourns in his/hers own specific way. At death the family needs to readjust to the new way of life. Family members need to redistribute their roles. This can affect the relations and the communication among them.

The aim of the research was to find out how the family system changes after a death of a family member. Every family member mourns differently, yet the family members are interconnected. I was interested in how the relations between family members changed, what was the communication like, how the roles were assigned. The purpose was to establish how the processes in the family go on after a death of a person, how everyone mourns individually and how that, in turn, affects the whole family system and interactions between family members. That should give the opportunity to an individual member of a family and to a family as a whole to get the help and support that is needed.

I used the qualitative research method. The measurement instrument used was in advance prepared questionnaire which provided me with the answers to my research questions.

The main subjects of the research were the relations in the family following the death of an older person. I analysed relations before death and during the period of dying as well as communication prior to death and after it. I looked into the distribution of family roles before and after death, into the mourning pattern of each individual family member and I inquired of the sort of support (if any) provided.

My research population was families whose family member older than 65 years died 6-12 months ago. My research sample included 10 family members of three families with whom I conducted an interview. I personally know two of the three families, I contacted the third one through joint acquaintances. I gathered the data with the partially standardised open-ended interviews. I had personal conversations with family members. The data I gathered I analysed using the qualitative method.

The results have shown that before death families have good relations, while during the dying period some family members grew closer together and grew further apart. After death family members become closer and they spend more time together. The communication before death is good, they trust mostly to the person they live with. During the dying period subjects of conversation change, they are focused mostly on the illness of the family member. The communication after the death is similar to the one before death. Family members who got closer together talk more. Non-verbal communication is hardly or not at all perceived. Before the death each family member had had an assigned role with which he/she was satisfied. After the death these roles have changed, some members of the family were given additional duties. After a death of a person family members mourn differently. The mourning period is not equally long. With the time, different activities, conversation, recalling the memories things become easier. The faith helped to those who believe in an after-life. Some family members are afraid of dying while others are not. Different family members have been wearing dark clothes for a different period of time. In terms of support family members have everything they need. They did not get professional help and they didn't consider they need it.

Within the health care system more social workers could have been employed. Doctors could inform the family about the professional help available to them, health facilities could have provided for leaflets about different types of professional help. Hospices could enlarge their activities and social services could organise self-support groups for the relatives of the deceased. The associations with the purpose to help family members with the physical work could have been set up. The subject of death should have been more present in the public.

Key words: family, death, relations, communication, roles, mourning, professional help.

KAZALO VSEBINE

1.	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1.	STRAH PRED SMRTJO.....	1
1.2.	POMOČ UMIRAJOČIM.....	5
1.3.	ŽALOVANJE	9
1.4.	POSLEDICE IZGUB V DRUŽINSKEM SISTEMU	14
1.4.1.	IZGUBA STARŠA V ODRASLOSTI.....	18
1.4.2.	IZGUBA STAREGA STARŠA.....	19
1.4.3.	IZGUBA PARTNERJA	22
1.5.	DRUŽINSKO ŽIVLJENJE IN ODNOS DO SMRTI.....	24
1.5.1.	VPLIV SMRTI NA ODNOSE V DRUŽINI	29
1.5.2.	POMEN KOMUNICIRANJA MED DRUŽINSKIMI ČLANI.....	31
1.5.3.	SPREMINJANJE VLOGE DRUŽINSKIM ČLANOM PO SMRTI.....	34
1.6.	POMOČ ŽALUJOČIM	37
2.	PROBLEM.....	42
3.	METODOLOGIJA.....	43
3.1.	Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke	43
3.2.	Raziskovalni instrumenti in viri podatkov.....	43
3.3.	Populacija in vzorčenje.....	43
3.4.	Zbiranje podatkov	44
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	45
3.6.	Definiranje pojmov.....	46
4.	REZULTATI.....	48
4.1.	Odnosi v družini.....	48
4.2.	Komunikacija v družini	51
4.3.	Vloge v družini.....	54
4.4.	Spremljanje občutkov žalujočih skozi čas	56
4.5.	Pomoč v družini med žalovanjem	57
4.6.	Odnos žalujočih do smrti in vpliv na žalovanje	59
5.	RAZPRAVA	62
6.	SKLEPI.....	69
7.	PREDLOGI.....	71
8.	LITERATURA.....	72

8.1. INTERNETNI VIRI.....	78
9. PRILOGE.....	80
9.1. SMERNICE ZA INTERVJU	80
9.2. INTERVJUJI.....	83

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. STRAH PRED SMRTJO

Smrt spremlja vsa življenjska obdobja in je najbolj gotova stvar, ki se bo zgodila v življenju. Ne nanaša se samo na borce, umirajoče, bolne in stare ljudi. Smrt je sestavni dela življenja vsakega posameznika (Feifel 1990). Smrt je definirana kot konec življenja in nihče se ji še ni izognil (Erić 2009: 13). Horiuchi (2011: 66) pa piše, da je smrt nepovratno prenehanje vseh življenjskih aktivnosti.

Kako ljudje razumemo smrt, je od človeka do človeka različno. Za nekoga je smrt konec, za drugega začetek, spet tretji menijo, da med koncem in začetkom ni razlike, ampak je naše celotno bivanje splet življenja in smrti (Beznec 2007: 8). Kako je, ko človek umre, ne vemo. Vse, kar vemo, je, da človek preneha misliti, čutiti, dihati, ne premika se več. Ljudje, ki so skoraj umrli, govorijo o tem, da se jim je prikazala bela svetloba. Nihče pa ne more z gotovostjo trditi, da se to v resnici ob smrti zgodi (Romain 2002: 12–13).

Izraza življenje in smrt označujeta mejo, ki spremlja življenje. Smrt ni ločena od življenja, ampak sta ta termina neločljiva. Pri življenju in smrti gre za dve plati istega kovanca. Če rečemo, da je človeško življenje dragoceno ali pa da je življenje nezamenljivo, to lahko razumemo na način, da je življenje dragoceno, ker ga spremlja smrt, in da ga ni mogoče nadomestiti z ničimer, saj ga ogroža smrt (Susumu 2011: 25–26).

Vsi vemo, da bomo umrli in da bodo umrli naši bližnji, vendar to je zelo čustvena in težka izkušnja za vse, vključene v proces umiranja. Ljudje se poskušajo izogniti pogovoru o tej temi in se raje pretvarjajo, da se to v njihovi družini ne bo zgodilo. Rezultat tega je, da ljudje niso pripravljene na smrt in umiranje (Murphy 1997: 13). Smrt je edina stvar, ki se bo z gotovostjo zgodila, kljub temu pa o smrti ne razmišljamo, še manj pa jo načrtujemo. Vendar smrt se kljub temu zgodi, sama od sebe. Ljudje zanikamo smrt, dogaja pa se vsepovsod okoli nas, vseeno pa živimo, kot da se to dogaja samo drugim (Gedrih, Prusnik 2011: 189).

Smrt družinskega člana je huda izguba. Bolečina, ki jo spremlja, povzroči, da je pogovor o tej temi zelo težak. Prav tako je razmišljanje o smrti za ljudi zelo intimno. Če človek govori o tem na glas, z drugimi, ima lahko občutek, da je prestopil mejo, da govori o stvareh, o katerih se ne govori (Frommer 2005). Ker se ljudje o tem ne pogovarjamo, je umiranje in smrt težko razumeti. Prav to pa je razlog za še večji strah. Ljudje se stvari, ki jih ne razumemo, še bolj bojimo (Romain 2002: 6–7). Današnja družba ne gleda na smrt na realističen način. Pred smrtjo beži. Ljudje si mislijo, da to ni njihov problem, dokler jih ne doleti. Takrat pa so nepripravljeni (Gedrih, Prusnik 2011: 197).

»Ko se pogovarjamo o smrti, zakrivamo resnična čustva, kar se kaže tudi z uporabo besed, ki naj bi nadomestile glagol umreti. Ljudje zaspijo za zmeraj, odidejo med angele, nad zvezde, preselijo se v večnost, življenje se prekine, odidejo.« (Ličen *et al.* 2008: 81) Ljudje s tem omilijo smrt, vendar na tak način tudi zakrivajo njen pravi pomen (Bauman 2001: 37).

Smrt je edini življenjski fenomen, ki je povsem izvzet iz družbenega okolja. V vsakdanjem življenju smo nenehno soočeni s smrtjo. Vendar ne gre za lastno smrt, ampak je to smrt drugega, strah pred njo, zgroženost nad smrtjo, želja po premagovanju smrti, torej misel na smrt. Misel ni nedeljiva, neprevedljiva ali individualizirana, ampak je globoko prežeta z družbenim, zgodovinskim, statusnim, filozofskim in/ali religioznim kontekstom našega individualnega bivanja. To je razlog, da se kljub vseprisotnosti smrti in njenega nenehnega ritualiziranja, eksploatacije in komercializacije ohranja tabu smrti. Tabu pa se ne nanaša na ta enkratni in absolutni dogodek v življenju vsega obstoječega, ampak na njegovo kontekstualizacijo. Gre za tabu mišljenja o smrti. To mišljenje se nikoli ne dotika zgolj posameznika, ampak izprašuje vsa družbeno utrjena verovanja in konvencije (Bez nec 2007: 8).

Ko se sooča človek s smrtjo, gre za dvojen proces. Po eni strani se človek sooča s svojo smrtjo in umrljivostjo, pri tem se prebudi strah. Po drugi pa gre tudi za sprejemanje smrti drugih ljudi, kar prinese občutke žalosti. To je naraven proces, saj gre za strah pred nečim neznanim, in to človeka preplaši. Starejši kot je človek, manj se boji smrti. Pri mlajših je strah večji. Stari ljudje se manj bojijo, saj so bolj verni, bolj sprejemajo svoje življenje tako, kot je. Smrt jim je bolj domača, ker so jo večkrat v življenju doživeli in jo tudi pričakujejo v bližnji prihodnosti (Newman, Newman 2003).

Strah pred smrtjo je čustven odziv. Lahko je zavesten ali pa tudi ne. Je nevarnost pred koncem življenja. Pomen smrti je odvisen od vsakega posameznika, naroda, kulture. Nelagodje, napetost, ki jo občutimo v povezavi s smrtjo, je tesnoba pred smrtjo. To tesnobo človek doživi, kadar mu smrt dejansko ne grozi. Gre za nezavedne občutke. Zavestno pa se človek odziva na dejansko nevarnost, saj gre za resničen dogodek smrti. Takrat pa govorimo o strahu pred smrtjo. Vendar tesnobe pred smrtjo in strahu pred smrtjo ne moremo popolnoma ločiti, saj se prepletata. Strah pred smrtjo se lahko s kliničnega vidika definira tudi kot strah pred nevarnostjo lastnega umiranja in smrti. Še posebej kadar se človek boji, da bo pred smrtjo trpel. To pa spremlja še strah pred ločitvijo od bližnjih in strah pred tem, kaj bo po smrti (Erić 2009: 14–16).

Strah pred smrtjo je odvisen od človeka samega, lahko pa vplivajo nanj tudi drugi ljudje. Če bo imel umirajoči ob sebi ljudi, za katere bo vedel, da bodo upoštevali njegove zadnje želje in bodo ob njem, se bo smrti manj bal. Človeka, kadar umira, ne skrbi samo za sebe, ampak tudi za ljudi, ki bodo ostali za njim, potem ko umre (Russi Zagožen 2001: 27). Beznec (2007: 9) pa kljub temu piše, da strah pred smrtjo ne obstaja. Človeka je strah samo misli na smrt.

Vsak človek bo umrl in vsak bo v življenju izgubil nekoga. Tema smrti bi morala biti bolj prisotna, saj se tiče čisto vsakega izmed nas. Ozaveščanje o smrti in umiranju primanjkuje na vseh ravneh družbe (Gedrih, Majerhold 2007: 11). Ljudje bi tudi potrebovali izobraževanje o smrti, tako bi bili boljše pripravljene prenašati strah in bolečino (Horiuchi 2011: 68).

Reith in Payne (2009: 37) pišeta, da boljše, kot da imenujemo smrt kot prepovedano temo, je reči, da je skrita v vsakdanjem življenju. To je zato, ker se stopnja umrljivosti zmanjšuje zaradi vedno večjega napredka medicine. Tako ljudje ne pridejo v stik s smrtjo velikokrat, prav tako nimajo izkušnje smrti zgodaj v svojem življenju. Proces umiranja pa je tudi velikokrat skrit v institucijah.

» ... ko se človek nauči, kako umreti, se v resnici nauči živeti.« (Simonič 2006: 176)
Kakovost človekovega življenja je odvisna od tega, kako sprejme dejstvo smrti, kako spremlja umirajočega in kako se od njega posloviti. Tabuiziranje in odiranje umiranja ter smrti pa povečuje strah, večja se napetost pri človeku in manjša se kakovost življenja

(Klevisar 2006: 9). V družbi je treba obnoviti spoštovanje do življenja. Ljudje morajo postati bolj čuteči, negujoči, pozorni, ljubeči (Cicovacki 2011: 177).

Vsak človek ve, da bo enkrat umrl. To lahko sprejmemo, lahko pa tudi dejstvo, da bomo nekoč umrli, ignoriramo. Od tega je odvisno, kako bomo živeli. Ko umre nekdo od bližnjih, začne človek razmišljati o smrti in se zavedati, da bo tudi sam umrl. Prav tako se s starostjo človek vedno bolj zaveda svoje minljivosti. Ko umre družinski član, pa se poleg razmišljanja o lastni smrti pojavi občutek, da nič več ne bo tako, kot je bilo, da so se stvari spremenile (Ostaseski 2004: 7).

Če želi človek smrt sprejeti, se mora najprej posloviti od umrlega. Velikokrat se zgodi, da družinski člani tega ne želijo, saj poslavljanje enačijo z odslovitvijo umrlega. Vendar je slovo zelo pomembno, saj se na tak način človek zave, da umrlega družinskega člana ni več tu. Ni pa pomembno samo slovo od umrlega človeka, posloviti se je treba tudi od vsakdanjega življenja, ki ga je človek do takrat živel. Umrlega ni več in spremenijo se rutine, navade v družini. To ni preprosto (Van Praagh 2001: 6).

Zelo težko in boleče je že sprejeti odločitev, kdaj in kako se posloviti od nekoga, ki ga imaš rad in umira. Mnoge družine čutijo, da morajo bedeti ob umirajočem in biti ob njem v času umiranja. Družinski člani so pogosto v šoku, ko ugotovijo, da se je prepozno posloviti, ko pride smrt, saj lahko umirajoči ni pri zavesti (Murphy 1997: 18). Poslavljammo pa se lahko tudi po smrti družinskega člana. Ljudje se lahko od umrlega poslovijo na veliko različnih načinov. Pomembno je, da vsak naredi tisto, kar mu pomaga, da se lažje poslovi. Lahko besede ob slovesu zapiše ali pa se z umrlim pogovori. To lahko naredi na grobu, lahko doma. Lahko tudi pove drugemu zgodbe o umrlem. Za slovo lahko prižge svečko, uredi album s slikami umrlega, nariše sliko. Pomembni so pa tudi običaji. Nekateri molijo, bedijo ob mrliču (Romain 2002: 44–61).

Najpomembnejši obred ob poslavljanju je pogreb (Van Praagh 2001: 6). Pogreb lahko človeka spomni na lepe trenutke, ki jih je preživel z umrlim, lahko pa bolečino in žalost samo poglobi (Romain 2002: 46–51). Ljudje se poslavlajo tudi tako, da nosijo črna oziroma temna oblačila. S tem izkazujejo, da imajo pravico žalovati in da morajo drugi v njihovi bližini to tudi spoštovati (Nemetschek 2000: 61–62).

Živ človek ne more doživeti izkušnje smrti, tudi si ne more tega predstavljati. Lahko razmišlja o tem, kako je, ko človek umre, vendar to poveže s tem, kako se je počutil, ko mu je umrl nekdo od bližnjih. To pa ni izkušnja smrti, to je izkušnja izgube (Jevremović 2000: 49).

1.2. POMOČ UMIRAJOČIM

Večina ljudi v zdajšnjem času umre v visoki starosti. Na to so vplivala nova znanja v medicini in sodoben način življenja (Lunder 2007: 34). Povprečna starost umrlih prebivalcev Slovenije se iz leta v leto počasi zvišuje. Leta 2015 je bila povprečna starost umrlih 76,9 leta. Umrli moški so bili stari povprečno 72,8 leta, umrle ženske pa povprečno 81 let (Statistični urad RS).

Umiranje je proces, ki traja dalj časa. Ko rečemo, da človek umira, lahko s tem mislimo na več faz. Nekdo misli, da je človek zelo star, drugi, da ima bolezen, ki je smrtonosna, tretji, da si ne bo opomogel po nesreči, nekateri pa imajo v mislih človeka, ki leži v postelji z zadnjimi izdihljaji. Pomembno je, da smo si na jasnem, kaj mislimo, ko rečemo, da nekdo umira (Reith, Payne 2009: 19).

Ljudje umirajo počasi, dolgo časa, in se tudi bolj mučijo. Vzroki so večinoma različne vrste raka in kroničnih bolezni. Družba pa za umirajoče ne poskrbi, ne skrbi pa niti za njihove družinske člane (Štancar, Pahor 2007: 21). V Sloveniji je leta 2015 umrlo 19.834 prebivalcev (Statistični urad RS). Umirajoči pa niso edini, ki so vključeni v proces umiranja. Ob njih so še sorodniki, teh je vsaj toliko kot umirajočih. Upoštevati pa je treba tudi prijatelje in znance. Kadar seštejemo vse te ljudi, dobimo dejansko število ljudi, ki so vpleteni v proces umiranja (Štancar, Pahor 2007: 21).

Nihče ne zboli in ne umira sam. Zboli in umira celotna skupnost, v kateri človek živi, navadno gre za družino. Prizadetost družinskih članov je lahko zelo velika. Včasih je v času umiranja težko reči, kdo je prizadet bolj, ali umirajoči ali družinski člani. Tudi družinski člani potrebujejo pomoč. V času umiranja se pogosto zgodi, da se vse vrta okoli umirajočega. Govori se o njegovih potrebah, njegovih stiskah. Družinski člani pa se z zadnjimi močmi držijo pokonci (Klevišar 2006: 76). Življenje z umirajočim, ki potrebuje

veliko skrbi, je lahko za družino zelo naporno, saj terja veliko energije. Družinski člani lahko pregorijo. Skrb za umirajočega predstavlja realno, časovno in fizično breme, prav tako pa gre za čustveno obremenitev (Flaker *et al.* 2008: 41).

Ljudje bi morali umirati tam, kjer se počutijo varne in sprejete. Morali bi si sami izbrati prostor in okolje, kjer želijo preživeti konec življenja. Vedno več ljudi preživi zadnji del življenja v bolnišnicah in v domovih za stare in ne po svoji volji. To se dogaja, ker se spreminjajo družbene in življenjske razmere. Ljudje so imeli včasih več izkušenj z umiranjem, kot jih imajo danes. Včasih so bile družine večje in skupaj je živelo več generacij, tako so imeli ljudje že od mlajših let možnost doživeti umiranje in smrt. Zdaj pa se ljudje bojijo, da bi družinski člani umrli doma, saj jim je to tuje in neznano. V današnjem času pa so ljudje tudi zelo zaposleni in večino dneva zunaj doma, zato ne morejo skrbeti za umirajočega (Štancar, Pahor 2007: 26).

Leta 2015 je polovica umrlih prebivalcev Slovenije umrla v zdravstveni ustanovi. 43 odstotkov pa jih je umrlo doma. Doma so umrle večinoma ženske. Bilo jih je skoraj za 20 odstotkov več kot moških (Statistični urad RS).

Rasmussen (Pahor, Štancar 2009: 119) piše, da, kljub temu da je medicina napredovala, je oskrba umirajočih in njihovih sorodnikov zapostavljena. To zelo vpliva na njih in povečuje se njihova prizadetost. V procesu umiranja je zaradi tega, ker se večinoma dogaja v institucijah, še več brezosebnega odnosa. Veliko ljudi umre v institucijah. Kljub temu pa so tudi družine, v katerih družinski člani ostanejo sami z umirajočim. Počutijo se zmedene, zapuščene. Imajo občutek, da jih nihče ne razume (Sand *et al.* 2008: 33). Družinski člani, ki skrbijo za umirajočega, so obremenjeni fizično, z delom, ki ga morajo opraviti. Prav tako pa jih bremeni pozornost, ki jo zahteva umirajoči. Oskrba umirajočega vzame veliko časa. Včasih imajo ljudje občutek, da imajo dve službi ali pa da vodijo dve gospodinjstvi. Oskrba lahko pride navzkriž s službo in onemogoči družinskemu članu opravljati tudi druge stvari v življenju (Flaker *et al.* 2008: 51).

Clark in sodelavci (Pahor, Štancar 2009: 120) pišejo, da se je prav zaradi tega začela izvajati paliativna oskrba. Ta skrbi, da umirajoči in njihovi družinski člani dosežejo najvišjo kakovost življenja. Po Sepulvedi (Lunder 2007: 35) je Svetovna zdravstvena organizacija definirala paliativno oskrbo: »Paliativna oskrba izboljša kakovost življenja

bolnika in njegovih bližnjih, ki se soočajo s problemi ob neozdravljivi bolezni. Preprečuje in lajša trpljenje, ki ga zgodaj prepozna, oceni in obravnava bolečine ter druge telesne, psihosocialne ter duhovne probleme.«

Bistvo paliativne oskrbe je obvladovanje in lajšanje telesnih in drugih simptomov bolezni, nudenje psihološke, socialne in duhovne podpore človeku, ki je bolan, ter podpora družinskim članom v času bolezni in žalovanja. Paliativna oskrba tudi zagovarja življenje in spoštuje umiranje kot naravni proces, smrti ne pospešuje, niti je ne zavlačuje, nudi podporni sistem, ki človeku omogoča živeti aktivno življenje, kolikor je to mogoče glede na njegovo stanje v času bolezni, do umiranja in smrti z dostojanstvom, timsko pristopa k celostni oskrbi pacientovih potreb in potreb njegovih bližnjih, vključno s svetovanjem v procesu žalovanju, če je to potrebno, izboljša kakovost življenja pacienta in njegovih bližnjih ter lahko tudi pozitivno vpliva na potek bolezni oziroma žalovanja (Državni program paliativne oskrbe).

Socialni delavci veliko prispevajo pri zagotavljanju paliativne oskrbe. To je pomoč, ki jo socialni delavci izvajajo za ljudi, ki se zavedajo in so sprejeli dejstvo, da bodo kmalu umrli in se pripravljajo na to. Njihovo zavedanje smrti se je lahko zaradi tega, ker so doživeli hitro poslabšanje zdravja, ali pa zato, ker so postali slabotni v starosti povečalo. Paliativna oskrba je pomoč ljudem, ki so diagnosticirani z boleznijo, ki je življenjsko ogrožajoča in napredujoča. Pomoč v skupini izvaja več strokovnjakov (Reith, Payne 2009: 2).

Small (2001) je zapisal tri razloge, zaradi katerih je socialno delo pomembno pri paliativni oskrbi. Prvi je, da se socialno delo v mnogih situacijah ukvarja z izgubo, tako da imajo socialni delavci izkušnje na tem področju. Drugi razlog je, da socialno delo prinese celosten pristop k umiranju. Vključi družino, skupnost in kulturno perspektivo v zdravstvene storitve. Kot tretji razlog pa navaja, da ima socialno delo skrb, da omili praktični in družbeni vpliv sprememb. Socialni delavci morajo pomagati ljudem uvideti, da smrt ne pomeni, da propadajo. Namesto tega morajo biti ustvarjalni in prispevati k boljšemu počutju družin in skupnosti v zadnjem obdobju življenja umirajočega (Reith, Payne 2009: 31).

V Sloveniji deluje na tem področju Slovensko društvo hospic. Gre za nevladno, nepridobitno humanitarno organizacijo, ki je bila ustanovljena junija 1995. Osnovni

program Hospica je oskrba hudo bolnih in ljudi z napredovano kronično boleznijo v zaključni fazi. Prav tako je pomembna skrb za družinske člane na domu, tudi v procesu žalovanja (Slovensko društvo hospic). Pri Hospicu poudarjajo, da pri umirajočemu ni dovolj, da se skrbi samo za njegovo bolezen, ampak so pomembne tudi telesne, duševne, socialne in duhovne potrebe. Treba pa je poskrbeti tudi za družino umirajočega. Umirajočemu in družini pomaga strokovna skupina, ki jo sestavljajo medicinska sestra, socialni delavec in psiholog. Družine pa ne spremljajo samo v času umiranja, ampak tudi po smrti družinskega člana. Slovensko društvo hospic poleg konkretne pomoči umirajočemu in drugim članom družine spreminja tudi odnos do smrti in žalovanja v celotni družbi in pomoči zdravstvenemu osebju (Klevišar 2006: 46–47).

Socialno delo z ljudmi ob koncu življenja se fokusira na izgubo identitete in pričakovanj. Identiteta definira ljudi. Biografija človeka gradi identiteto skozi različne odnose, iz katerih se uči. Tako se identiteta tudi razvija in spreminja. Človek ni več takšen, kot je bil nekaj let prej. Ko se približuje konec življenja, se ljudje lahko bojijo izgube svoje identitete in odnosov, ki jih sestavljajo. Bolezen lahko spremeni identiteto ali pa privede do tega, da se bojimo izgube identitete in življenja v prihodnosti. Prav tako pa človek lahko izgubi svoja pričakovanja (Reith, Payne 2009: 6).

V slovenskem prostoru je treba še veliko narediti na področju smrti in umiranja (Štancar, Pahor 2007: 29). Slovensko društvo hospic je edina oblika celostne pomoči, ki izvaja paliativno pomoč na domu. Obstaja tudi Zavod za razvoj paliativne oskrbe. Ta nevladna, neodvisna in nepridobitna organizacija si prizadeva za organiziran pristop v izvajanju paliativne oskrbe v slovenskem zdravstvenem sistemu (Lunder, Logar 2003: 643–647).

Paliativna oskrba se mora povezati z različnimi institucijami, organizacijami, bolnišnicami. Tako bodo imeli umirajoči in njihovi družinski člani boljše razmere v času poslavljanja. Ne organizacijsko-strukturna raven ne teoretično-praktična nista urejeni. Tako zdravstveni kot socialni sistem sta zastarela. Paliativne oskrbe še nista dovolj vnesla v svoj sistem. Treba je spremeniti tudi miselnost strokovnjakov in javnosti (Gedrih, Majerhold 2007: 13).

Soočanje s koncem življenja je proces družbenih sprememb za posameznike, ki umirajo. Ta sprememba je del razvoja celotne družine skozi skupnost, družbo in kulturo. Konec

življenja vključuje tudi prilagajanje umirajočega in njegove družine na družbeno razumevanje smrti in družbenih procesov umiranja in žalovanja (Reith, Payne 2009: 8).

1.3. ŽALOVANJE

V življenju se moramo pogosto spoprijeti z izgubami in se nanje prilagoditi. Odziv na izgubo je žalovanje. Kako poteka žalovanje, je odvisno od vsakega človeka posebej. Odvisno je od osebnih lastnosti žalujočega in tudi od okoliščin, v katerih živi. Zato ni možno podati enega načrta pomoči, ki bi ustrezal vsem (Kogovšek 1996: 175).

Žalovanje definiramo na različne načine, najpogosteje pa kot proces, ki je aktiven in zelo naporen. Žalujoči mora predelati čustva, ki jih občuti ob izgubi družinskega člana, da preboli izgubo. Pomembno je, da najde nekaj ali nekoga, ki ga bo potolažil, mu nudi uteho (Corr *et al.* 1996). Treba je iti skozi proces žalovanja, da težka izkušnja izgube postane sprejemljiva (Walsh, McGoldrick 1991).

Kompan Erzar (Simonič 2006: 178) piše, da ima vsak človek in vsaka družina svoj način žalovanja. Vse je odvisno od tega, kako na smrt, izgubo in žalovanje gleda družina kot sistem, in to posledično vpliva na soočenje s težkimi čustvi. Kako prenesti izgubo, se naučimo v družini. Vsaka družina pa se drugače sooča s smrtjo in z izgubami, ki so se že zgodile v preteklih generacijah.

Žalovanje ljudje velikokrat povezujejo s šibkostjo, jemljejo ga kot slabost. Treba pa je vedeti, da je žalovanje nujno. V vsakem človeku je potreba po žalovanju, potreba po tem, da se odzove na izgubo, ki jo je doživel. Če se izogibamo žalovanju, menimo, da je neprimerno, in zmanjšujemo njegovo vrednost, to ni slabo samo za nas, ampak tudi za celotno družino. Čustva, ki jih nismo predelali, lahko pridejo na dan kasneje in v oblikah, ki so regresivne. Posledice se lahko kažejo pri otrocih in mladostnikih kot močenje postelje, zloraba substanc, deviantno vedenje. Pri odraslih se pojavijo različne psihične in fizične bolezni, lahko pride celo do samomorilnih nagnjenj (Feifel 1990).

Problemi se pojavijo tudi, ko družinska lojalnost zahteva natančno določen način obnašanja. Ta pa ne ustreza dejanskim čustvom, ki jih človek čuti ob izgubi. Tako mora

žalujoči svoja čustva potlačiti, zato ne izraža tega, kar dejansko čuti. Žalovanje tako ni primerno ali pa ga sploh ni. Ko družina smrti družinskega člana ne odžaluje na primeren način. Čustva so takrat potlačena in lahko pride do tega, da družinski člani krivijo eden drugega za smrt starega človeka, lahko iščejo nove nefunkcionalne odnose, ki bi bili nadomestek, ali pa si sploh ne dovolijo več čutiti bližine (McGoldrick 1991). Družina, ki žalovanja ne dovoli, posamezniku onemogoči, da bi šel z življenjem naprej. Član družine zablokira čustva, ki jih čuti ob izgubi, in posledično izguba ni izžalovana in integrirana v življenje (Simonič 2006: 178).

Nemetschek (2000: 85–91) piše, da lahko pride do nevarnih načinov žalovanja. Obstajajo trije načini, ki so še posebej nevarni. Na začetku sicer pomagajo, vendar postanejo razdiralni, kadar jih človek ne more izpustiti. Postanejo ovira. Treba je iti skozi žalovanje, ti nevarni načini žalovanja pa ga zavirajo. Načini so:

- Napadalnost – bumerang. Pri napadalnosti žalujoči analizirajo vse, kar se je zgodilo, in ugotovijo, kaj bi še lahko naredili. Potem obtožujejo ljudi, ki so bili ob človeku, ko je umiral. Žalujoči s tem odriva ljudi stran od sebe in jih prizadene. Ker človek naj ne bi javno kazal svoje bolečine, skriva svoja čustva in gre v napad. Drugemu dokazuje krivdo in s tem sam postaja močnejši. Z žalostjo obremeni še druge, ki so prisiljeni živeti z bolečino, ki so jo doživeli ob izgubi družinskega člana, kot tudi prenašati napade žalujočega.
- Izolacija – slepa ulica. Žalujoči si ne dopusti, da bi bil vesel, zadovoljen, nima upanja za naprej. Lahko se izolira od ostalih. Človeka žalovanje popolnoma prevzame in umira po obrokih. Bolečina se poveže z nagonom po smrti, ki mu lahko predstavlja edino rešitev. V tem primeru je človeku težko pomagati. Že na začetku ga je treba usmeriti h konstruktivnim rešitvam. Pomaga pa, če žalujočemu delamo družbo in tako ni dolgo sam in osamljen. Agresivni žalujoči želijo uničiti ljudi okoli sebe, depresivni žalujoči pa sami sebe.
- Regresija – napačna pot. Kadar človek žaluje regresivno, išče prihodnost v preteklosti. Zateka se v preteklost, saj je bilo takrat vse lepo. Ne želi se soočiti z resničnostjo.

Lahko se zgodi, da se človek, ki izgubi družinskega člana, obnaša, kot da se to ni zgodilo, da skriva čustva, se dela, da mu ni tako hudo, kot mu v resnici je. V vsakem primeru tlači svoja čustva in tudi to je nevarno. To obnašanje je enako, kot da bi gradil zid okoli sebe. Včasih je potreben samo jok, da se ta navidezni zid podre (Romain 2002: 20). Lahko pa si človek ne dovoli, da bi šel skozi proces žalovanja. Tako pričakuje, da bo s tem, ko svojih čustev ne bo kazal, prebolel. Postavi se vprašanje, kako preboleti žalost, če človek sploh ne razume, kaj prestaja. Ljudje doživimo veliko izgub v življenju, smo dostikrat žalostni, kljub temu pa se velika večina ljudi ne zna spoprijeti s temi občutki, o njih ni vajena govoriti. Tako človek občutke potlači. Žalost zadrži zase, jo zanika ali pa se dela, da ne obstaja. Pojavi se tudi mišljenje, da bo šlo mimo, če se o tem ne bo razmišljalo. Gre za razumsko razmišljanje. Živimo v družbi, v kateri si ljudje med seboj ne pomagamo razumeti posledic izgub. Velikokrat pa se tudi zgodi, da žalujočemu ni dano dovolj časa, da bi ugotovil, kaj točno občuti, da bi se s čustvi soočil (Van Praagh 2001: 5).

Prav tako žalujoči uporabljajo strategije za utišanje žalosti. To lahko naredijo s prijetnimi stvarmi, kot so hrana, spolnost, zabava, nakupi. S tem bežijo pred žalostjo in spreminjanjem. Lahko začnejo tudi intenzivno delovati na drugih področjih, na primer zamenjajo delo ali dobijo dodatno zaposlitev. Na tak način želijo dodatno obremeniti sami sebe. Kadar gre za patološko strategijo, žalujoči sami sebi ne dovolijo, da bi žalovali, zato svoje občutke utopijo v hrani, delu, alkoholu, drogi (Ličen *et al.* 2008: 80). Vendar, če uporabljajo te načine, le ustavijo proces žalovanja, nezavedno pa so še vedno navezani na umrlega in ne oblikujejo novih pomenov (Milivojević 2000: 608).

Ljudje smo naučeni, da čustev ne izražamo. Za ženske je čustvovanje še nekako sprejemljivo, moški pa ne smejo jokati in kazati drugih čustev. Pomembno je, da se izrazimo. Bolečemu vtisu, ki ga je pustila smrt družinskega člana, mora slediti ustrezen iztis. Tako v človeku ne bo nastala vdolbina (Nemetschek 2000: 61).

Žalost ni bolezen. Prav tako ni pravega in napačnega načina žalovanja (Van Praagh 2001: 4). Kako žalovati, je prepuščeno posamezniku, ki sam izumlja svoje vzorce žalovanja (Ličen *et al.* 2008: 81). Človek lahko žaluje na zdrav način, v tem primeru izraža svoja čustva. Lahko pa tudi na nezdrav način, takrat čustva potlači ali pa jih zanika. To prinese še večje trpljenje. Žalovanje je proces, ki ni razumski. Žalujoči se mora naučiti razumeti čustva in se tudi sprijazniti z njimi (Van Praagh 2001: 4). Žalost in bolečina delujeta tudi v

podzavesti. Človek je žalosten podnevi in ponoči, tudi ko spi. Žalosti se ni mogoče otresti. Žalovanje je treba prestat (Nemetschek 2000: 83).

En družinski član lahko doživlja žalost drugače kot drugi. Ljudje podobno doživljamo žalost, vendar obstajajo razlike. Zaradi teh razlik pa se še poveča občutek samote. Žalujočemu se zdi, da je sam v teh trenutkih. En družinski član mora sprejeti, da drugi družinski član žaluje drugače. Ljudje smo si različni. Nekateri kažejo čustva, potrebujejo bližino, želijo govoriti o umrlem, drugi ne. Če žalujoči ne kaže navzven svojih čustev, še ne pomeni, da umrlega družinskega člana ni imel rad in da ga smrt ni prizadela. Tudi če ne kaže žalosti, to ne pomeni, da ne žaluje. Ljudje na različne načine ravnamo s svojimi čustvi, to je posledica tudi različnih načinov žalovanja (Klevišar 1996a: 9).

Poleg žalosti se lahko po smrti pojavijo tudi slaba koncentracija, izgube spomina, nekontrolirano tresenje, vrtoglavica, nespečnost, pozabljivost, nezmožnost razumnega odločanja. Vse to je lahko zelo strašljivo za nekoga, ki se je drugače sposoben spopadati z vsakdanjimi življenjem brez večjih problemov. Treba si je zapomniti, da so to vse popolnoma sprejemljive reakcije, ki bodo sčasoma izginile. Človeku pomaga, da prijatelji, družina in sodelavci poznajo te reakcije in mu ponudijo podporo (Murphy 1997: 19). Velik zaveznik žalujočih je spanec. Ko človek spi, pozabi na žalost in bolečino. Tako si lahko človek želi samo spati (Schlegel Holzmann 2003: 21).

Čisto običajno je, da se žalujoči takoj po izgubi znajde v kaosu. Treba je pustiti, da človek žaluje. Žalujoči ne sme biti časovno omejen. Treba ga je spremljati v tem, kar doživlja, in mu to doživljanje dovoliti. Svoje občutke lahko izrazi v novih dejavnostih. Nekateri začnejo pisati pesmi, drugi slikati. Vendar bolečina ne izgine. Z bolečino žalujoči živi, ampak naredi tudi korak naprej (Klevišar 2000: 124). Da človek lažje izžaluje izgubo, pomaga tudi obiskovanje pokopališč, pisanje pisem umrlemu, gledanje albumov s slikami, spominjanje na umrlega in stvari, ki sta jih skupaj doživela, pomagajo tudi filmi in glasba. Pomembno pa je, da človek ne žaluje sam, izoliran od sveta. Človek, ki z nikomer ne deli svojih občutkov in žaluje v osami, čuti večjo bolečino kot nekdo, ki ima ob sebi človeka, ki pozna, kako je izgubiti nekoga (McGoldrick 1991).

Avtorji so razdelili žalovanje na določene stopnje, faze oziroma obdobja. V vsakem obdobju prevladujejo določeni občutki. Ta obdobja ne potekajo po točno določenem

vrstnem redu, prav tako pa nimajo natančno izraženih prehodov (Carr 2000). Bowlby (1980: 85–103) je žalovanje razdelil na štiri faze. Te so otrplost ali protest, hrepenenje in iskanje, dezorganizacija, jeza in obup ter reorganizacija/integracija. Bauman (2001: 14–32) je pisal o šestih obdobjih žalovanja: šok, otrplost, utvare in občutek krivde, sproščanje bolečih čustev, boleči spomini in nazadnje se žalujoči vpraša, kako bo znova zaživel. Van Praagh (2001: 10–23) deli žalovanje po naslednjih stadijih – šok, zanikanje, pogajanje, jeza, krivda, žalost, potrnost, strah in zaskrbljenost, strah, sprejetje. Rando (1993: 30–43) opisuje tri faze žalovanja. Te so izogibanje, soočenje z izgubo in prilagoditev na izgubo. Tekavčič-Grad (1994: 137–138) piše o štirih stopnjah žalovanja, ki so sprejetje realnosti izgube, sprejetje bolečine, ki jo povzroča žalost, prilagoditev okolju, v katerem umrli manjka, in čustvena ponotranjenost umrlega in začetek novega življenja. Deeken (Horiuchi 2011: 69) pa piše o žalovanju kot procesu, ki ima 12 stopenj – psihološki šok in stanje otopelosti, zanikanje, paniko, jezo in občutek nepoštenosti, sovražnost in zamero, občutek krivde, fantaziranje in iluzijo, občutek osamljenosti in depresije, psihološko zmedo in apatijo, resignacijo, novo upanje, okrevanje.

Kljub tem delitvam se Ironside (1996: XXI) sprašuje, ali gre pri žalovanju za faze ali je to proces. Ne eno ne drugo se ji ne zdi pravilno, saj se z obema poimenovanjema določita začetek in konec. Žalovanje se nikoli popolnoma ne zaključi. Ljudje, ki žalujejo, se lahko spodbujajo, si lahko pomagajo, vendar njihove izkušnje ne bodo nikoli iste.

Pri žalovanju je pomemben čas. Žalujoči si ga mora vzeti in iti skozi celoten proces žalovanja. Živeti mora vsak dan posebej (Van Praagh 2001: 90). Nekateri žalujoči ostanejo dalj časa v svoji bolečini, spreminjanje in novo učenje lahko trajata leta, preden se vzpostavijo novi načini življenja in novi pomeni (Ličen *et al.* 2008: 81). Zdaj živimo v času, ko žalovanje ne sme trajati predolgo. Po nekaj dnevih moramo živeti tako, kot smo pred smrtjo. Vendar je možno tako živeti? Če gremo prehitro naprej, lahko zaradi takega odnosa do smrti in umiranja zbolimo (Nemetschek 2000: 61). Za družinske člane, ki so izgubili ljubljenega človeka, bolečina ne zbledi hitro. Žalost lahko izbruhne kadarkoli, tudi po nekaj letih. Žalost ne preneha, se pa sčasoma spreminja. Prav tako se z njo spreminja tudi žalujoči (Klevisar 1996a: 15–19).

1.4. POSLEDICE IZGUB V DRUŽINSKEM SISTEMU

Vse zgodbe življenja imajo nekaj skupnega. Vse se začnejo in vse se končajo. V življenje se rodimo, vendar bo to življenje imelo tudi svoj konec. Kaj se bo vmes dogajalo, pa ne vemo. V življenju nas spremljajo mnoge izgube. Od ločitev do selitev, bolezni in ne nazadnje tudi smrti. Vsaka izguba prinese spremembe. Te so velik napor in izziv tako za posameznika kot tudi za družinski sistem, v katerega posameznik spada. Treba se je prilagoditi na spremembo in integrirati izgubo v življenje, da bo lahko življenje teklo naprej. Bistvena lastnost zdravega družinskega sistema je zmožnost družine, da sprejme izgubo. Tako lahko steče proces žalovanja in lahko gre posameznik v življenju naprej (Simonič 2006: 173–174).

Strahu pred stisko se ne da premagati, če od nje bežimo. To ne sme postati vzorec vedenja, saj na tak način strah postaja samo večji. S stisko se je treba soočiti, iti skozi njo, strah prerasti in tako odstraniti ostrino. Na tak način se strahu tudi prepreči, da še zraste. Ljudje se bojijo tega, česar ne poznajo. To velja za vse vrste strahu, za strah pred bolečino, strah pred izgubo, strah pred osamljenostjo, strah pred boleznijo in seveda tudi strah pred smrtjo in umiranjem (Klevišar 1996b: 11).

»Izkušnja smrti je izkušnja življenja v soočenju z neizogibno smrtjo, lastno in tujo. Smrt bližnjega je najočitnejša izkušnja izgube, toda tudi sicer je življenje polno izkušenj izgubljanja. Ljudje ves čas prebolevajo številne male smrti, od ločitve od materinih prsi do njihove lastne smrti. Reprodukcijska in rojstvena sta v ekvivalentnem odnosu s smrtjo. Rojstvo v ta svet in celoten potek življenja sta dela krogotoka, usmerjenega v smrt.« (Susumu 2011: 26)

Wash in McGoldrick (1991) pišeta, da vsaka sprememba v življenju pomeni neke vrste izgubo. Izgubijo se sanje in pričakovanja. Spremembe zahtevajo, da se opustijo ali zamenjajo odnosi, vloge, načrti, možnosti. V družini so pogoste izgube. Recimo menjava službe, selitev, upokojitev, bolezni, splav, odhod otrok od doma, ločitve. Najhujša izguba za posameznika in družino pa je smrt. Lukas (1995: 34–35) pa piše, da pride do izgube, ko človek izgubi kaj dragocenega. Torej do izgube pride samo, ko pride pred tem v človekovo življenje nekaj ali nekdo dragocen. Še posebej, ko gre za ljubezen. Ljubezen je z izgubo

neločljivo povezana. Potrebna je srčna povezanost, da pride do izgube. Ko človek izgubi družinskega člana, joka za njim, saj ga je ljubil oziroma imel rad. Brez ljubezni ni izgub.

Po izgubi se pri človeku začne proces žalovanja. V tem procesu se žalujoči poslovi in preoblikuje izkušnjo izgube. Izgubo integrira v svoje življenje, iz tega procesa vzame s seboj v prihodnost to, kar je pomembno, in gre tako naprej. To je možno samo, če se uspe človek soočiti z bolečimi čustvi in predelati (Wash, McGoldrick 1991). Če žalujoči ne sprejme, da se je izguba zgodila, izloči iz svojega življenja njegovo bistvo. Tako se zgodi, da ne živi svojega življenja v polnosti. Za to pa je treba biti v stiku sam s sabo, s svojimi stiskami in strahovi. Zraven tega pa je žalujoči vključen tudi v družinski sistem. V družini se ljudje naučimo, kako sprejeti izgubo, k temu pa dodamo svoj način soočanja z njo. Oboje vpliva na to, kako celotna družina sprejema, reagira in se sooča z izgubo (Simonič 2006: 174). Vsaka družina se drugače odzove za izgubo. Razlika je v tem, kakšni so odnosi, ali gre za razbolele, podrte, nefunkcionalne odnose ali pa predstavlja družina zdrav, integriran sistem (Walsh, McGoldrick 1991).

Za družino in člane družine, ki ostanejo, je smrt najbolj boleča izguba in velik izziv. Treba je upoštevati relacijske mehanizme, z njimi se prenašajo nezavedne mentalne in čustvene vsebine med preživeli. Tako vidimo, da se bolečina ob smrti dotika vseh družinskih članov. Tudi tistih, ki umrlega mogoče niso dobro poznali (Gostečnik 2003: 425–433). Družina že v času umiranja dobi nove odgovornosti, ki so povezane z naporom, slabim spanjem, pomanjkanjem časa, finančnimi omejitvami, zgodijo so konflikti v družini. Vse, ker družinski člani želijo, da bi bilo za umirajočega dobro poskrbljeno (Andershed 2006).

Človek se v življenju udeleži več pogrebov. Ko družinski člani živijo naprej, pomeni, da soobstajajo s pokojnikom. Še naprej se spominjajo umrlega in sprejemajo stvari, ki nosijo sled preminulega. Poleg žalovanja za pokojnikom družinski člani živijo v smiselnem odnosu z življenji pokojnikov in s prihodnjimi generacijami. Izraz tradicija predstavlja solidarnost med umrlimi in živečimi (Susumu 2011: 26).

Ob smrti družinskega člana lahko družina, katere člani so med sabo povezani, reagira močno in odprto, vendar se na izgubo hitro prilagodi. Če pa med člani družine ni povezanosti ali pa je slaba, je ob smrti reakcija manjša, različni odzivi, ki se kažejo v nefunkcionalnih oblikah, pa se pojavijo kasneje (Bowen 1991). Če človek sprejme, da se je

izguba zgodila, da je družinski član umrl, še ne pomeni, da popolnoma razreši vse občutke, ki jih ima v povezavi s tem dogodkom. Prav tako ne pozabi na to, da se je smrt zgodila. Gre za to, da funkcionalno umesti dogodek v življenje in živi s tem naprej (Walsh, McGoldrick 1991).

Kompan Erzar (Simonič 2006: 176) piše, da na to, kako se družina prilagodi na izgubo, vplivajo tudi določeni faktorji. Ti se nanašajo na dogodek, ki spremlja izgubo. Pomemben je že način smrti. Ko je bila smrt nepričakovana, se družina ni imela časa posloviti in pripraviti na izgubo. Prav tako se umrli ni mogel posloviti. Poslavljanje je zelo pomembno in vpliva na druge člane družine. Kako težka je izguba, je odvisno tudi od vloge, ki jo je imel umrli v družini. Ko umre, morajo drugi preoblikovati čustvene vloge (McGoldrick 1991).

Pomemben je tudi odnos okolja, v katerega stopa družina in v njem živi po smrti. Koliko lahko odprto govorijo o tem, koliko jim je omogočena kohezija v okolju in je sprejemljiva izguba v širšem kontekstu, ali so žalujočim dosegljive različne oblike pomoči (Walsh, McGoldrick 1991).

Družina ima po smrti družinskega člana določene naloge. Družinski člani morajo po smrti med seboj deliti, kako vidijo realnost smrti in trenutno izkušnjo s smrtjo. Če to naredijo, se izguba lažje integrira v družinski sistem in se posledično tudi lahko reorganizira. Reorganizacija je naloga družine, saj smrt družinskega člana zmoti ustaljene oblike interakcije in se morajo odnosi na novo uravnati. Kadar pa družina ne more sprejeti smrti, se lahko člani družine začnejo izogibati eden drugega. En družinski član lahko čuti tudi jezo, saj je drugi član družine uspel izžalovati izgubo in iti naprej. Na drugem področju se lahko pojavi tudi simptomatično vedenje. To je lahko na prvi pogled videti brez povezave s smrtjo družinskega člana. Član družine, ki se vede simptomatično, postane krivec za vse, grešni kozel, ki na zunaj kaže čustva vseh drugih, ki niso sprejemljiva, ter tako drži sistem v ravnotežju (Gostečnik 1999: 185–187).

Ko je soočanje z izgubo umeščeno v generacijski okvir, se lahko opazijo določeni simptomi. Raziskave jih imenujejo val čustvenega šoka. V raziskavah so raziskovalci začeli namenjati več pozornosti pojavom, ki so na začetku bili videti kot naključje. Kasneje se je izkazalo, da so povezani s travmatičnimi izgubami, ki so se zgodile v družini. Ti

pojavi se zgodijo po šoku, tako se lahko posledice izgube pojavijo tudi po več letih. To je mogoče, saj so družinski člani med sabo nezavedno čustveno povezani in zato ker obstajajo nezavedni mehanizmi prenašanja čustvenih vsebin. Posledice se zdijo, kot da niso povezane s smrtjo družinskega člana, družina pa ima občutek, da se je na njo zgrnilo prekletstvo, ker ne ve, kaj je njihov vzrok. Na primer star človek v družini umre, potem pa se pojavijo v družini fobije, depresija, alkoholizem (Bowen 1991).

Dostikrat se zgodi, da se ponovijo travmatične in nerešene izgube na obletnico smrti. To se zgodi še posebej takrat, ko je v preteklosti prišlo do čustvene in telesne odcepitve od tega človeka in dogodka, o katerem se ne govori. Kadar človek na primer doseže starost, v kateri so umrli njegovi starši, ga začne skrbeti lastna umrljivost, še posebej, če je bila mati ali oče istega spola. Lahko ga začne skrbeti za življenje partnerja, če je bil starš nasprotnega spola. Nekaj se zgodi, ko posameznik doseže starost, v kateri se je v prejšnji generaciji nekaj zgodilo. Bolj kot je družina nefunkcionalna, večja je možnost, da se bo travma ponovila (Wash, McGoldrick 1991).

Ko imajo ljudje občutek, da se je čas ustavil, pozabijo na sedanje odnose. Strah jih je, da imeti rad pomeni biti ranljiv za nadaljnjo izgubo. V tem vidimo, da je bila prilagoditev na izgubo disfunkcionalna. Odnosi postanejo rigidni, ljudi je strah navezanosti in bližina v družini razpade. Lahko poiščejo zamenjavo za umrlim človekom. Lahko pa razvijejo način, kako se soočiti s smrtjo, kot je na primer, da sobo umrlega spremenijo v muzej. Ko človek zanika, da se je izguba zgodila, zablokira svoja čustva. Tako lahko pobegne v svet fantazije, mitov, drog, alkohola. Lahko se začnejo tudi afere, človek išče konflikte, se odtuji, izolira. Pogoste so ločitve, depresija, fobije, tesnoba, obsedenost z delom, preveč gledanja televizije. Zatekajo se v različna verovanja (McGoldrick 1991).

Življenjski izzivi pomagajo človeku razviti odnos do zdravja in bolezni. Človeka zaznamuje to, kar prinaša kot doto iz svoje družine, vse, kar se dogaja v njegovem okolju in v družbi. Vsak človek pa tudi v sebi na svoj lastni način razvije odnos do zdravja, bolezni, smrti in življenja glede na to, kaj ga v življenju doleti. V življenju se ni mogoče izogniti bolečini, vendar jo ljudje lahko doživljajo v različnih oblikah. To doživljanje je zelo subjektivno. Kar enemu povzroči hudo bolečino, ni nujno, da jo tudi drugemu (Klevišar 2006: 17–32). Tako se na smrt v družini družinski člani različno odzovejo.

1.4.1. IZGUBA STARŠA V ODRASLOSTI

Ni pomembno, koliko smo stari ali katerega spola smo, mama in oče sta vedno naša starša. Ko eden izmed njiju umre, čuti otrok močno bolečino, vzbudi se nostalgija, začne se spominjati otroštva. Otrok čuti, da je odšlo vse, kar je umrli starš pomenil v smislu varnosti, zaščite. Žaljujoči otrok se mora spopasti z izgubo materine ali očetove ljubezni, prav tako pa se mora spopasti z mislijo, da je izgubil nekoga, ki ga je mogoče poznal najbolje na svetu (Pogrebi.info).

Starši za večino ljudi predstavljajo gotovost v življenju. Ko se približuje njihova smrt, otroci začenjajo razumeti, da prihaja trenutek, ko bodo odšli iz njihovega življenja. Preprosto dejstvo življenja in odraščanja s starši je, da močno vplivajo na naš pogled na svet. Pomena smrti se otroci ne zavedajo, dokler se ne soočijo z realnostjo smrti starša in življenjem brez njega. Kadar eden od staršev umre, je to za otroka opozorilo, da se tudi on stara in da bo tudi on umrl (Buckman 1996: 102–103).

Ljudje želimo verjeti, da naša oče in mama ne bosta nikoli umrla. Tudi ko ima človek zaradi dolge bolezni čas, da se pripravi na smrt, ne more biti na njo nikoli zares pripravljen. Ne glede na starost človeka je izguba starša pretresljiva. Pojavi se občutek zapuščenosti (Marshall 1993). Kljub temu pa starejši kot je človek, racionalnejše pristopi k tej izkušnji. Starejši kot je, bolj se zaveda, da je smrt del življenja in življenjskega procesa (Zavod Pogreb ni tabu).

Občutek ranljivosti, ki ga občuti otrok po smrti starša, nima veliko opraviti z odvisnostjo ali neodvisnostjo. Praktične spremembe življenjskega sloga so lahko težje za sinove ali hčerke, ki so v odrasli dobi še vedno odvisni od staršev, vendar tudi najbolj neodvisen otrok občuti to ranljivost. Drugim ljudem je težko razumeti ta občutek. Ljudje lahko poskusijo tolažiti otroka na primer s frazo »saj je bila mama stara skoraj osemdeset, dočakala je lepa leta«. To ne pomaga. Treba je vedeti, da občutek ranljivosti ni znak nenormalne slabosti ali odvisnosti. To je popolnoma normalen občutek (Buckman 1996: 103).

Ne glede na to, kakšen odnos je imel otrok z umrlim staršem, mora izraziti svoje občutke in jih ne sme zadržati zase. Pogovori se lahko o njih na primer s prijatelji, ki so že izgubili

katerega od staršev. Najpomembneje je, da občutkom dovoli, da pridejo na dan. Žalujočemu otroku lahko pomaga tudi, da odkrije naravo odnosa, ki ga je imel z umrlim staršem, in se osredotoči na najpomembnejše vidike. Lahko tudi govori ali piše o tem, kako ga je umrli starš zaznaval in kako se to razlikuje od tega, kako človek zaznava sam sebe. Razmisli tudi, kakšen vpliv je imelo to na njega (Pogrebi.info).

Sinovi in hčerke različno doživljajo smrt starša. Težko je posploševati, vendar hčerke so večinoma bolj povezane z mamami, zato je njihovo trpljenje, ko jih zgubijo, globlje. To je mogoče tudi zato, ker hčerke bolj vzdržujejo stike z mamami. Izguba starša, prijatelja in vzornika v enem je težek udarec. Sinovi lahko doživijo nekaj podobnega ob izgubi očeta. Vseeno pa neka splošna pravila tu niso pomembna. Pomembni sta bližina in prisotnost, ki se ustvari s staršem (Buckman 1996: 103).

Kljub temu da je naravno, da starejša generacija umre prej, je smrt starša velika in boleča izguba. Še posebej pa boli, ker jo družba na splošno podcenjuje (Buckman 1996: 102). Posebna stvar, ko umre eden od staršev, je, da poleg otroka ostane še en človek zapuščen. To je partner umirajočega. Za partnerjevo žalost se smatra, da je večja od otrokove. Otroku se je lahko težko ukvarjati s svojo žalostjo in čustvi, saj mora tolažiti živečega starša. Obnašati se mora kot eden od staršev svojemu staršu. Čeprav bi sam potreboval, da eden od staršev tolaži njega. Nekatere starše in otroke pa žalost še bolj poveže, saj imajo občutek, da nihče drug ne more razumeti, kako se počutijo (Marshall 1993: 95).

Poleg žalosti zaradi smrti se lahko pojavi še strah, da oče ali mati, ki še živi, ne bo želel več živeti brez partnerja, da bo naredil samomor ali pa živel brez volje in tako zbolel ter tudi on umrl. Otrok si mora zapomniti, da lahko naredi vse, kar je v njegovi moči, pa ne bo dovolj. Mora vedeti, da ni odgovoren za življenje živečega starša (Marshall 1993: 95).

1.4.2. IZGUBA STAREGA STARŠA

»Žalost in slovo, tolažba in novi začetki so okoliščine, ob katerih človek dozoreva. Tega pomembnega življenjskega poglavja ne smemo otrokom odvzeti.« (Borucky *et al.* 2004: 15)

Otroci so pogosto pozabljeni žalujoči v direndaju družinskega žalovanja. Lahko so potisnjeni na stran, saj je treba poskrbeti za druge stvari, ki so v tistem trenutku pomembne. Veliko ljudi meni, da se otroci ne bi smeli udeležiti pogreba, kar jih izključi iz formalnega dela žalovanja. Poleg žalosti se pojavi še občutek nesigurnosti. Pojavi se tudi strah, da če je umrl en član družine, lahko umrejo tudi drugi. Ne glede na to, kako slabo se počutijo odrasli, je pomembno, da si vzamejo čas in se pogovorijo z otroki, prisluhnejo njihovim strahovom ter jih poskušajo pomiriti. Navzven je lahko videti, kot da se dobro spopadajo z žalostjo, ampak znaki, da ni vse tako, kot mora biti, se lahko kažejo kot močenje postelje, nočne more, izbruhi jeze, moteče obnašanje v šoli. Vse to mora biti obravnavano z razumevanjem (Murphy 1997: 102).

»Otroci so zelo stvarni v dojetanju zapletenih življenjskih razmer. Smrt sprejemajo večinoma mnogo bolj normalno kot odrasli, ker še niso tako prepojeni s splošno veljavnim odnosom družbe do bolezni in smrti.« (Klevišar 2006: 13)

Ko otrok začuti, da je ljudem okoli njega mar zanj, in ima možnost, da izrazi svoje občutke, ne da bi ga kdorkoli zaradi tega sodil, je sposoben najti svojo pot soočanja z izgubo, jo preboleti in vtakati v svoje življenje na način, ki mu omogoča, da se nemoteno razvija naprej. Mnogi menijo, da z molkom in z izogibanjem bolečim temam otroka zaščitimo, ampak to ne drži. Če otrok nima možnosti, da bi o tem, kaj čuti in doživlja, odkrito govoril, ostane prepuščen sam sebi. Tako se čuti osamljen in izoliran. Prepuščen je samemu sebi z mnogimi vprašanji. Povečujeta pa se čustvena stiska in zmeda. Tako se lahko različni odzivi na smrt (zanikanje realnosti, telesne težave, jeza, občutki krivde, apatija, sovražno vedenje ...), ki so normalni in običajni, spremenijo v trajnejše simptome (Flajs 2001).

Otroci se morajo spoprijeti s tem, kako je, ko jim nekdo pove za smrt starega starša. Prav tako s pogrebom. To je vsem skupno. Kako se bodo otroci na to odzvali in kako se bodo s smrtjo spoprijeli, pa je odvisno od veliko različnih dejavnikov (Worden 2002: 18).

Otrok občuti jezo, grozo, strah, občutek izdanosti, opeharjenosti in odvečnosti. Ti občutki so ob vsaki izgubi povsem normalni. Teh občutij jih je, razumljivo, tudi večkrat strah. (Gostečnik 2003: 409–410). Otroci po smrti bližnjega pogosto občutijo krivdo. Mlajši kot so otroci, bolj je pri njih prisotno »magično mišljenje«. Gre za prepričanje, da se dogodki

sprožijo kot posledica naših misli, želja, dejanj. Tudi če z njimi niso v neposredni povezavi. Otrok lahko na primer goji predstavo, da je dedek umrl, zato ker sta se nekaj dni pred tem močno sprla. Odrasli morajo biti pozorni na to in se z otrokom pogovorijo, da ni kriv za smrt starega starša. Kadar starši z besedami in z ravnanjem dajo otroku vedeti, da so kljub svoji stiski pripravljeni in sposobni skrbeti zanj in da ne bo ostal sam, bo njihove lastne odkrite izraze žalosti, jeze, nemoči in zmede, če ne takoj, pa sčasoma sprejel kot zgled za spopadanje s svojo lastno stisko (Flajs 2001).

Malokateri otrok, mlajši od petih let, razume, kaj pomeni umiranje. To je delno zaradi tega, ker nimajo, tako kot odrasli, razvitega občutka za čas. Za malega otroka pojmi, kot sta naslednji teden ali mesec, ne pomenijo veliko (Buckman 1996: 119). Mlajši otroci tako morda ob smrti starega starša ne bodo razumeli, kaj se je zgodilo, in ne bodo žalostni. Bodo pa čutili nemir staršev in drugih okoli njih. Tudi če bodo poskusili to pred otrokom skriti. Otroci, ki hodijo v šolo, ki razumejo, kaj smrt pomeni, pa žalujejo, čeprav na drugačen način kot odrasli (Zečević *et al.* 2003: 32).

Smrt dojemajo mladostniki drugače kot otroci. Za otroke smrt predstavlja nekaj mističnega, mladostniki pa vedo, da je smrt nekaj dokončnega. Mladostnikom predstavlja smrt tudi nekaj zanimivega, vsaj dokler se ne zgodi njim. Ko se zgodi v njihovi bližini, pa vzbudi občutke nemoči. Za mladega človeka je pomembno, da se od starega starša poslovijo po svoje. Pomembno je, da se udeleži pogreba, še posebej, če si to želi. V primeru, da je prvič na pogrebu in ne pozna, kako ta poteka, je prav tako dobro, da se eden izmed starejših z njim o tem pogovori in mu to razloži. Pomembno je tudi, da ima možnost povedati, če želi imeti ob sebi katerega izmed prijateljev (Pahole Goličnik, Škufca Smrdel 2014).

»Za starše je lahko zelo boleče, kadar morajo spremljati otroka, ki mora sam na lastni koži okusiti stvari, ki bolijo. To bi mu želeli prihraniti, pa se ne da. Najbolj pomembno pri tem je, da se mladi ljudje iz bolečih izkušenj naučijo nekaj pozitivnega, da jih te izkušnje ne potegnejo v negativno smer.« (Klevišar 1996b: 163)

Pred smrtjo smo vsi nebogljeni otroci, brez odgovorov. Tako se otrokom velikokrat reče, naj bodo močni, a niti odrasli sami ne vedo, kaj to pomeni. Odrasli se bojijo za otroka, z

njim sočustvujejo, ampak tega velikokrat ne znajo izraziti z besedami (Gostečnik 2003: 409).

1.4.3. IZGUBA PARTNERJA

Ko umre partner, skupno življenje mine za vedno. Vse, kar sta partnerja skupaj delala, doživela, je v preteklosti. Človeku ostanejo samo še spomini, ki pa zelo bolijo. Ampak bolečino in žalost je treba prestat. Ni ju dobro odlagati in si vmes jemati oddiha, saj lahko v tem primeru žalujoči obtiči v procesu žalovanja. Vsak trenutek, ki pride, je treba preživeti proti, kar je težko, saj ni nič več tako, kot je bilo. Žalujoči se lahko čuti utrujenega, kot da komaj nosi težo svojega telesa. Ima občutek, kot da ga je partner potegnil s seboj v smrt. Kadar umre partner, umreta dva, ljubljeni in tisti, ki ga je ljubil (Nemetschek 2000: 83).

Izguba partnerja lahko pomeni izgubo človeka, s katerim je preživel največji del življenja, izgubo prijatelja, ljubimca, podpornika, partnerja pri vzgoji otrok. Vsak odnos je sestavljen iz različne mešanice teh sestavin, tako se tudi način, na katerega neozdravljiva bolezen napade odnos, razlikuje. Vpliv se razlikuje glede na odnos, ki sta ga imela partnerja pred boleznijo. Kakšna je bila njuna medsebojna odvisnost, kakšna je bila pristnost v odnosu, na kakšen način sta delila svoja čustva ... Kakšen vpliv bo imela bolezen, je odvisno tudi od partnerja in njegovega odnosa do smrti in bolezni, dolžine zakona, od problemov, ki so se pojavljali v zakonu, in od tega, kako sta jih reševala (Buckman 1996: 108–109). Če je imel človek z umrlim partnerjem nerazrešene odnose, lahko to vpliva na poslavljanje in žalovanje, saj to postane še težje (Gedrih, Prusnik 2011: 197).

Navezanost med partnerjema je eden od dejavnikov, ki vplivajo na proces žalovanja po smrti partnerja. Ne obstaja veliko raziskav, ki govorijo o odnosu med žalujočim in umrlim partnerjem. Modeli odnosa so opisani kot stili navezanosti (Simonič 2005: 61–66). Ob smrti se lahko pojavijo različni tipi navezanosti: varna navezanost, odklonilna, preokupirana in neorganizirana navezanost. Težave pri žalovanju predstavljajo anksiozne navezanosti. Te so odklonilna, preokupirana in neorganizirana navezanost (Shaver, Tancredy 2001). Po ugotovitvah Stroebe in sodelavcev (Simonič 2005: 66) bodo varno navezani ljudje ohranili stik z umrlim, prav tako pa bodo opuščali močno navezanost nanj.

Tako se sčasoma pomirijo z žalostjo. Žalujoči se umakne iz odnosa, ampak vez se nadaljuje preko spominjanja umrlega partnerja. Umrli je še vedno del življenja, vendar žalujoči ve, da ga fizično ni več, in to tudi integrira v svoje življenje. Težje je, kadar je navezanost anksiozna. V tem primeru gre za vztrajajoče žalovanje. Pripelje pa lahko tudi do slabega zdravja. Težje človek žaluje, kadar je bila odvisnost med partnerjema večja (Cleiren 1991).

Človek, ki je izgubil svojega partnerja, ima občutek, da del njega manjka. Kot da ni popoln in je ranljiv. S smrtjo partnerja je iz njegovega življenja odšel človek, ki ga je motiviral pri vsakdanjih opravilih. Žalujoči ima tako težave čez celoten dan. Začne se z jutrom, ko mora vstati, do večera, ko gre sam v posteljo. Vse to pa je popolnoma normalen potek žalovanja (Van Praagh 2001: 59).

Posebej hudo je, ko žalujoči uredi vse formalnosti v uradih, preživi pogreb, potem pa se vrne domov. V dom, v katerem sta dolga leta živela skupaj s partnerjem. Tam pa je vse prazno. Partnerja ni več in vse je tiho. Njegova stran postelje je prazna, vendar občutek, da je še vedno tam, ne izgine. Takrat lahko žalujočega komaj zadene, da ga res ni več, in se iz njega izlije vsa bolečina. Izbruhnejo solze, katerim je treba pustiti prosto pot. Jok lahko spere veliko bolečine iz človeka. Lahko se zgodi, da tudi sam sebe ne bo mogel razumeti. Žalujoči je že lahko mislil, da se je sprijaznil z mislijo na to, da je partner umrl. Ampak potem je prišel pogreb in smrt je postala javna in realna, kar prinese občutke dokončnega slovesa. Še dan prej je lahko mislil, da mu bo uspelo iti čez to sam, ta trenutek pa nima več tega občutka. Najdejo pa se lahko tudi pozitivne stvari. Žalujoči spi sam, ni motenj, ni hitenja, ni napetosti. Kljub temu pa žalujoči ne čuti olajšanja. Vse, kar čuti, je praznina. Praznina je vsepovsod. V stanovanju, v življenju, praznina je tudi v notranjosti človeka. Človek ima lahko občutek, da ga bo praznina popolnoma prevzela, in mogoče mu je tudi vseeno za to, saj nima več partnerja (Nemetschek 2000: 27–28).

Začeti življenje na novo po izgubi partnerja je zastrašujoče. Pomembno je, da partner sprejme svoje občutke, ni se mu treba delati močnega. Občutke si mora priznati in jih izraziti. Partner naj na novo oceni svoje potrebe. Lahko ima po smrti potrebe, ki jih prej ni imel. Naredi naj seznam vseh možnih virov pomoči. Vedno jih je več, kot v prvem trenutku mislimo. Pomisliti je treba na člane družine, prijatelje, institucije, društva. Dobro je tudi, da ne sprejme na hitro velikih odločitev. Še posebej pa je pomembno, da zaprosi za

pomoč, kadar jo potrebuje (Buckman 1996: 117). Zaupanje vase in v nadaljnje življenje se postopoma vrne. Človek se sčasoma začne spet rad vračati domov in stanovanje ali hiša mu ponovno postane zavetje, nudi zaščito. Tam pa še vedno živi del partnerja, ki je umrl (Schlegel Holzmann 2003: 11).

V nekaterih primerih si ljudje, ki žalujejo za partnerjem, hitro najdejo novega partnerja, saj hočejo zmanjšati osamljenost. Treba se je zavedati, da novi partner ne bo podoben staremu, ne sme pričakovati, da bo odnos z novim partnerjem enak odnosu s starim partnerjem, treba je biti iskren glede tega, s kakšnimi razlogi vstopiš v nov partnerski odnos. Prav tako ni dobro, da z novim partnerjem ves čas govoriš o umrlem partnerju (Murphy 1997: 103). Žalujoči mora paziti pri ponovni poroki. Želja po nadomestitvi partnerja z drugim je najmočnejša prvo leto po smrti. Potem ko partner umre, se morajo rane zaceliti, preden se človek spusti v nov odnos (Trobisch 1990: 64). Ko si začne žalujoči graditi novo življenje po izgubi, potrebuje podporo prijateljev in družine (Murphy 1997: 104).

1.5. DRUŽINSKO ŽIVLJENJE IN ODNOS DO SMRTI

Družino kot pojem, vsebino in sistem lahko opredelimo kot skupino posameznikov, ki so s svojimi predstavami, dejavnostjo povezani v skupen socialni kontekst (Gradišar 2005: 39). Petzold (1996: 39) pa jo zaradi sprememb, ki se dogajajo, definira ohlapno. Po njegovi definiciji je družina socialna skupina. Za njo so značilni medgeneracijski odnosi in intimnost.

Gradišar (2005: 34–35) piše, da je raziskava agencije Inra, ki je vključila 12 držav Evropske unije, pokazala, da je na lestvici sistema vrednot družina pristala na najvišjem mestu. Družina je s 95 odstotki pred drugimi postala univerzalna vrednota. Prehitela je delo, prijateljstvo, zdravje, partnerstvo, prosti čas ... Smiselno je razlikovati med dvema vrstama družin; med jedrno in razširjeno družino. Jedrne družine so dvostarševske, enostarševske in reorganizirane družine. Med razširjene družine pa spadajo klasične razširjene in razpršene razširjene družine (Rener 2006: 17).

V družini se odigrajo najpomembnejše zgodbe življenja. V tem prostoru se doživijo najpomembnejša doživetja, ki pustijo pečat na vseh članih družine. V družini se naučimo

marsikaj, na primer osnovnih oblik obnašanja. Občutimo pa tudi veliko različnih čustev. Prvič začutimo intimnost, pripadnost, ljubljenost, hotenje, občutek, da smo zaželeni ali pa odveč in zavrženi. Družina nam omogoči naše temeljno izkustvo in k temu se vedno vračamo, saj nas čutenje in mišljenje, ki je ustvarjeno v družini, določa, kako bomo ravnali kasneje v življenju. Družina nas določa in opredeljuje. Zaznamuje nas v temeljih našega bivanja. Za vedno ostane sestavni del našega vsakdanjega doživljanja in ustvarjanja medosebnih odnosov (Gostečnik 1999: 7).

V družini si že kot otroci začnemo ob starših oblikovati odnos do bolezni in zdravja. Otrok vidi, kako so zaskrbljeni starši, kadar zbolijo, kako za njega takrat skrbijo, kako upajo, da bo čim prej zdrav. Otrok lahko zazna, da so starši panični že ob najmanjši težavi ali pa obratno, da se ne zmenijo zanj niti, takrat ko je hudo. Otrok doživlja starševsko skrb, pretiran strah, brezbržnost za lastno zdravje. Včasih tudi spremlja katerega družinskega člana, ki je resneje bolan ali umira. Vse to oblikuje človeka za kasnejše življenje (Klevišar 2006: 12).

Družina predstavlja gravitacijsko in jedrno središče človeškega odnosa. Družina je mesto sobivanja in smisla skupnega življenja. Je pribežališče njenih družinskih članov pred preizkušnjami, ki jih prinese življenje. Družina je temelj socialnoekonomske, sociokulturne, etične in duhovne reprodukcije (Gradišar 2005: 38).

Naloga družine je, da na svoj način, ki je poseben in edinstven, obvlada neskončno raznolikost razlik med posamezniki in ustvari sistem oziroma skupino, ki bo omogočila srečanje, soočenje in odgovornost (Čačinovič Vogrinčič 1998: 10). Kempler (Gradišar 2005: 40) piše, da je pomen družine podan v izkušnjah, ki jih doživi ta tukaj in zdaj. Ob tem se je možno soočiti, se začuditi, med člani družine povedati in razmejevati različne zahteve, potrebe, stališča in skupne aktivnosti.

Vsaka družina ima svoj vzorec odzivanja na bolezen in umiranje. Starši dajo otroku veliko, če ga naučijo pravilnega odnosa do umiranja, zdravja in bolezni. Tako se človek nauči, na eni strani, da je sposoben narediti nekaj zase in za druge, prav tako pa je sposoben sprejeti položaj, ki ga ni mogoče spremeniti. Po drugi strani pa, da ohranja upanje, tudi kadar se težave zdijo nerešljive. Predvsem pa je pripravljen, da ob umirajočem družinskem članu obstane in ne beži v stran (Klevišar 2006: 12).

Družina je socialna skupina, v kateri se začnejo, odvijajo in vztrajajo procesi samoosvajanja in medsebojnega povezovanja. Treba je uravnovežiti skrb zase in za druge družinske člane. Družino, specifičnost njenega trajnostnega ravnanja ali odzivanja določajo njene razlike in podobnosti. To pa je odvisno od družinskih vrednot in pravil komunikacije glede uresničevanja vlog (Gradišar 2005: 39).

Družinske vezi so zamotana stvar. Vezi se tkejo leta ob vseh dogodkih, ki se v tem času zgodijo, in vseh občutkih, ki jih družinski člani ob njih doživljajo. Ljudje, ki pridejo od zunaj, težko razumejo nekatere reakcije družinskih članov, saj niso doživljali tega, kar se je v družini dogajalo, ne vedo, kakšni so odnosi in kako so reševali stiske. Družinski člani potrebujejo v času umiranja in po smrti konkretno pomoč in ne obsojanja (Klevišar 2006: 78).

Vsaka družina se sooči s staranjem in starostjo. Vsaka družina to opravi na svoj način. Vendar se v družini njeni člani o tem ne pogovarjajo, dogovarjajo, se ne organizirajo. Vsi skupaj samo nekako zdrknejo v starost ali soočenje z njo (Čaćinovič Vogrinčič 2006: 75). Vedno več starih ljudi je odvisnih od oskrbe drugih. Sami niso zmožni skrbeti zase in živeti samostojno do konca življenja. V sodobni družbi pa so vezi med družinskimi člani in drugimi v družbi šibkejše, kot so bile nekoč, tako postaja oskrba ob koncu življenja vedno bolj zapletena. Zaradi tega se umiranje, ki je naraven proces, seli v bolnišnice (Lunder 2007: 34). Vedno manj skrbijo za umirajoče njihove družine, saj so člani družine zaposleni in nimajo dovolj časa (Gedrih, Majerhold 2007: 11).

Razpon čustvovanja v družini je odvisen od osebnega razvoja, aktualnosti situacije v razponu od popolne neprizadetosti do pretirane preobčutljivosti. Če si član družine, si živ, dejaven in odziven (Gradišar 2005: 40–41). Pages (Gradišar 2005: 40) piše, da življenje v družini pomeni nenehni dialog. V tem dialogu družinski člani pojasnjujejo svojo lastno izkušnjo in skupinsko izkušnjo.

Družinsko življenje se v zadnjih desetih letih pomembno spreminja (Polšak Škraban 2007: 190). Vedno bolj se zdi, da se družinsko življenje intenzivno spreminja in umika od modernega družinskega modela. S tem pa se pojavlja več nejasnosti in manj konsenza o tem, kako se spreminja, katere smeri ubira oziroma kako se nam sploh kaže in kako ga doživljamo (Švab 2001: 1).

Delovanje družine se kaže tako, da na poseben način ureja neskončno raznolikost med posamezniki in celoto, ki jo tvori družina (Gradišar 2005: 42). Ackerman (Gradišar 2005: 40) ugotavlja, da morajo biti znotraj družine zagotovljeni varnost, materialni obstoj in povezanost. Na tak način se družina stabilizira. Navzven je pomembno, da se družina prilagaja spremembam in zahtevam okolja. Družina mora imeti tudi realne cilje in uresničljive vrednote. Tako lahko zadovoljuje posameznikove in potrebe celotne družine. Kvaliteto in razvojno stopnjo družine pogojuje predvsem soodvisnost med razvidno prepoznavnostjo družine na eni ter družinsko sposobnostjo za njeno preseganje (pravil, vzorcev, vlog) na drugi strani (Gradišar 2005: 35).

Družina funkcionira optimalno, ko je uspešna v doseganju družinskih nalog, rasti in dobrega počutja članov. Procesi integracije vzdrževanja družinske enote in njene sposobnosti vzdrževanja pogojev omogočajo rast in dobro počutje družinskih članov. Družina ne samo, da optimalno funkcionira, ampak je tudi prožna skozi različna razvojna obdobja. Katera družina je bolj in katera manj funkcionalna, ni odvisno od tega, kdo jo tvori, ampak kakšni so odnosi v družini in sposobnost prilagajanja. Gre za kakovost procesov, ki se odvijajo v družini. Na njih je treba gledati skozi socialni in razvojni kontekst (Polšak Škraban 2007: 191–192).

Ena temeljnih nalog družine je, kako ravna s konflikti. Družina mora vedno znova reševati konflikte. Lahko se člani med sabo dogovarjajo, sporazumevajo ali pa so med sabo v spopadu, boju. Zato je pomembno, da je v družini prostor za izkušnje o individualnih razlikah in organizacijo skupine oziroma sistema, ki omogoča soočanje in srečevanje z edinstvenostjo človeka. Družinski člani si morajo v družini zagotoviti tudi potrebo po avtonomiji (potreba posameznika, da se ga vidi, sliši, da sme in zna sam poskrbeti zase) in potrebo po povezanosti (nuja posameznika, da je umeščen v skupino, z njo povezan in zna skrbeti za druge). Vsak član družine potrebuje tudi izkustvo, da pove, kdo je, kaj želi, in sprejme enako sporočilo od drugih. Občutek lastne vrednosti se ustvari, kadar družinski član sme in zmora izraziti svoja čustva, misli, želje in se z njimi sooči v odnosih v družini, prevzame odgovornost za njih, se jih uči obvladati in spreminjati (Čačinovič Vogrinčič 1998: 10–11).

L'Abate (1997: 46) povezuje funkcionalnost družine z načinom, kako ta ravna, in s sposobnostjo za ljubezen. Kompetentnost družine izhaja iz intimnosti, ki je komponenta

sposobnosti za ljubezen, in iz večšin pogajanja. Tako je funkcionalnost nekoliko podrejena pojmu kompetentnosti in je kompetentnost bolj kompleksen pojem. Avtor iz obeh sposobnosti izpelje štiri ravni osebne in medosebne kompetence. Te so:

1. sposobnost za ljubezen in pogajanje,
2. sposobnost za ljubezen – ne pa za pogajanje,
3. sposobnost za pogajanje – ne pa za ljubezen,
4. nesposobnost za ljubezen in pogajanje.

Ko družina razvije obe sposobnosti, doseže najvišjo raven kompetentnosti. Druga in tretja raven se ne razlikujeta pretirano, če gledamo na izid. Kadar pride do smrti v družini, se znajo družinski člani emocionalno podpreti. Izgubo skupaj tako lažje prebolijo. V družinah imajo lahko težave pri dogovarjanju v zvezi s pogrebom in delitvijo premoženja. Ali pa obratno. Lažje urejajo organizacijske zadeve, težje pa govorijo o čustvih in prebolevajo izgubo, saj intimnosti ne znajo deliti z drugimi člani. Ne en ne drugi način nista najbolj funkcionalna (L'Abate 1997: 46).

Obstaja več značilnosti družine. Ena izmed njih je način reševanja problemov. Gre za sposobnost družine za reševanje problemov. To ohranja njeno učinkovito delovanje. Problemi so lahko instrumentalni ali emocionalni. Tiste družine, ki ne morejo rešiti instrumentalnih problemov, imajo tudi težave pri reševanju emocionalnih. Lahko je tudi obratno, ampak ni nujno. Naslednja značilnost je čustvena dovzetnost, ki je sposobnost čustvene komunikacije. Človek ustrezno čustvuje, s primerno kakovostjo in intenziteto čustev. Pri čustveni vpletenosti gre za zanimanje, za interese. Kaže, kakšna je vrednost posameznih aktivnosti in interesov članov družine. Značilnost je tudi kontrola vedenja. Vzorci vedenja, ki so oblikovani v družini ob fizično nevarnih situacijah, ob situacijah, v katerih se izražajo psihične in biološke potrebe in težnje družinskih članov, ter v situacijah, ki se nanašajo na socialno vedenje med člani družine in vedenje z drugimi. Prav tako pa značilnosti družine predstavljajo tudi komunikacija in družinske vloge (Polšak Škraban 2007: 193–194).

Včasih smo preveč obremenjeni z idealom družine. Z idealom, kakšna naj bi bila, ampak nikoli ni. Ko družinski člani čakajo na nekaj, česar ni, lahko izgubljajo čas in energijo, ki sta dragocena (Klevišar 1996b: 132–133).

1.5.1. VPLIV SMRTI NA ODNOSE V DRUŽINI

»Posamezni dogodki, posebno taki, ki so v kulturi sprejeti kot izjemni in so pri posamezniku doživeti kot izjemni, kot je smrt, ponudijo možnost za raziskovanje odnosov do drugih in do samega sebe. Ob soočenju z izgubami se zdi, kot da se posameznik uči od samega sebe in za svoje najbolj intimne potrebe: čustvene, intelektualne in duhovne. Ne uči se več od sveta, ki ga obkroža.« (Ličen *et al.* 2008: 76)

Odnosi v družini se vsak dan gradijo in ustvarjajo skupaj z vsemi tveganji, skrbmi in strahovi. Pride do vzponov in padcev, tu se zaznajo medsebojne razlike. En član družine je lahko v redu, drugi pa ne in obratno. Odnosi med družinskimi člani so lahko odkriti ali prikriti. To lahko pripelje do nasprotij. En član družine meni, da v družini ni velikih nesporazumov in da se lahko člani med sabo pogovarjajo o vsem, drugi družinski član pa ima občutek, da nesporazumi v družini niso dovoljeni. Skozi dialoški odnos med družinskimi člani se posredujejo njihove potrebe, zahteve in pričakovanja (Gradišar 2005: 42–47).

Medsebojni odnosi med družinskimi člani so včasih zelo zapleteni. Lahko se izkaže, da so nam ljudje, s katerimi živimo, neznanka. Poznamo zunanost drugega, barvo las, številko čevljev, poklic, navade. Zelo malo pa lahko vemo o tem, kako drugi družinski član osebno doživlja stvari. Nekateri ljudje lahko opazijo iz vsakdanjih besed, barve glasu, iz potez globljo vsebino, ki kaže čustveno stanje družinskega člana. Veliko ljudi pa tega ne zazna (Klevišar 1996b: 11).

Ko človek žaluje, lahko opazi, da se odnosi do drugih ljudi, tudi družinskih članov, zelo spremenijo. Te spremembe ga naredijo negotovega. Družinske člane potrebuje, vendar vseeno njegovi občutki do njih nihajo. Lahko mu postanejo pomembni predvsem družinski člani, ki so mu stali ob strani že prej. Možno pa je, da so mu pomembni ljudje, ki jih je komaj srečal, družinski člani pa tako postanejo spet manj pomembni. Z nekaterimi mu je celo težko biti skupaj. Med žalovanjem se lahko človek tako spremeni, da se mu spremenijo potrebe po bližini in razdalji (Klevišar 1996a: 10). Vendar človek je družbeno bitje in stiki z drugimi ljudmi so skoraj fiziološka nuja. Brez drugega človek težko obstane. Ljudje v življenju vzpostavimo veliko različnih stikov. Ti so lahko trdni in trajni ali pa tudi bežni in vsakdanji. Ne glede na vrsto pa človeka zaznamujejo. Stiki govorijo o tem, kdo

človek je, govorijo o identiteti, vrednosti in omogočijo, da si ustvarijo ljudje svet okoli sebe (Flaker *et al.* 2011: 82).

Družinski člani so v času umiranja pod stresom in postanejo zelo emocionalni. S smrtjo se to ne konča. Ko bližnji umira, je pomembno, da se družinski člani med sabo vzajemno podpirajo (Murphy 1997: 18–20). Da se bolečina in negotovost zmanjšata, mora žalujoči pokazati, kaj je za njega dobro in kaj potrebuje. Za človeka je to lahko težko, saj se boji, da ga bojo preostali družinski člani zavrnil in ranili. Žalujočemu mora ostati v spominu, da želje in potrebe ljudje radi upoštevajo, saj želijo pomagati. Mora pa upoštevati, da so ljudje v bližini prav tako negotovi (Klevišar 1996a: 10).

Če se v družini sprejemajo, so odnosi med člani odprti, diferencirani, je ob izgubi starega človeka tudi priložnost, da se družina poveže. Če pridejo na dan stari konflikti, je to priložnost, da se odnosi na novo oblikujejo. Pri tem pa je pomembno tveganje. Treba je reči to, kar je bilo do sedaj neizrečeno, in ponovno odpreti že zaprt odnos. Če je žalujoči sposoben sprejeti smrt kot del življenja in to, da smo izgubili človeka, kot izkušnjo, ki vse žalujoče preoblikuje, se kažejo nove možnosti za rast. Soočenje s smrtjo pripelje človeka do tega, da vidi, kaj je res važno (McGoldrick 1991).

Kako se integrira izguba, je odvisno od tega, kakšni so pretekle in sedanje vezi ter odnosi med družinskimi člani. Od vezi je odvisno, ali bo življenje v družini po izgubi doseglo integriranost ali pa bo prišlo do končnega obupa (Kompan Efzar 2003).

Smrt človeka pa lahko pripomore tudi k osebni rasti. Žalujoči spozna, da je čas omejen in dragocen, zato začne razmišljati, da je treba narediti nekatere stvari, preden bo prepozno. Čas je za reševanje konfliktov, poglobljanje odnosov, za intimo, empatijo (Walsh, McGoldrick 1991). Pri žalovanju ne gre samo za sprijaznitev z izgubo družinskega člana, ampak tudi za osebno spremembo vsakega človeka, ki žaluje (Ličen *et al.* 2008: 81). Pojavi se lahko vprašanje o smislu življenja. Žalujoči se vprašajo, kaj želijo narediti s preostankom življenja. Ko človek spozna, da je umrljiv, ga to nekoliko strezni in tako lahko začne drugače dojemati življenje (Fromer 2005).

Smrt prereže socialne strukture. Tako je povezana z rituali, ki prisilijo živeče družinske člane, da na novo vzpostavijo odnose in ponovno ovrednotijo odnosne povezave. Lahko se

prekinejo odnosi tudi tam, kjer žalujoči pričakuje največ podpore. To se zgodi iz različnih razlogov. Lahko se to zgodi zaradi nestrinjanja okoli dediščine, zaradi katere postanejo žalujoči zavistni (Ličen *et al.* 2008: 82). Če v družini prevlada zavist enega družinskega člana, ne vzbudi sočutja pri drugem, ampak se pojavi občutek škodoželjnosti. Ko je tako, ni možno pričakovati, da bo družinsko omrežje delovalo kot podpora pri spreminjanju. V resnici bo to spreminjanje še bolj zapletlo (Milivojević 2000).

Kakšni so že dalj časa odnosi v družini, pa kaže tudi način, na katerega je v družini podeljena novica o skorajšnji smrti družinskega člana. Ali gre za zaupljiv, neodkrit, miren ali mogoče konflikten odnos. To je velik preizkus za komunikacijo med člani v družini. Navsezadnje pravega načina ni. Res je tudi, da je veliko odvisno od odnosov med družinskimi člani in tako včasih novice sploh ni treba povedati. Smrt je tam, vsem na očeh, besede postanejo odveč (Marshall 1993: 5).

»Skupina, ki je doživela smrt svojega člana, se utrdi, okolje jo prepozna kot skupino. Morda se nekateri člani, ki so bili zunaj skupine, ob smrti povežejo s skupino. Obsmrtni rituali služijo skupini, da se redefinira, vzpostavljajo socialni red. Smrt ni le biološki dogodek, je tudi kulturni dogodek. Izražanje žalosti je sporočilo okolju, od katerega subjekt pričakuje neko reakcijo. Navadno je to solidarnost sorodnikov in prijateljev, ki se kaže v različnih oblikah pomoči. Vse to ne more vrniti mrtvega, a ima pomembno vlogo: izrazi naklonjenost (ljubezen) skupnosti, v kateri živi.« (Ličen *et al.* 2008: 82)

1.5.2. POMEN KOMUNICIRANJA MED DRUŽINSKIMI ČLANI

Komuniciranje se na več ravneh prepleta z odnosi med ljudmi. V komunikacijski situaciji skoraj ni mogoče razlikovati komuniciranja od odnosov. Zato izraz odnosno komuniciranje zajema mnogo oblik, načinov in ravni komuniciranja. Še posebej pa se nanaša na proces komuniciranja v medosebnih odnosih, na socialne interakcije med ljudmi. V komuniciranju se dogaja preplet sočasnega vplivanja, ki je zapleten. Vzpostavlja povratne zveze med tistimi, ki oddajajo sporočila, in tistimi, ki jih sprejmejo. Vsak komunikacijski proces poteka na ozadju socialnih odnosov. Gre za socialne interakcije in njihove simbolne oz. pomenske presežke. Velja pa tudi obratno, socialni odnosi »potekajo«, ne le »obstajajo«.

Potekajo kot komunikacijsko dogajanje, v katerem družinski člani drug drugemu predstavljajo sami sebe, svoja videnja drug drugega in odnose med njimi (Ule 2005).

Ljudje neprestano komuniciramo. Težko pa nam je komunicirati o tem, kako komuniciramo. Ta nesposobnost pa povzroča težave v medosebnih odnosih (Šugman Bohinc 2003: 81). Komunikacija v družini nosi breme izdelave pravil, oblikovanja vlog, ustvarjanja relativno trajne strukture in tudi določanje pogojev za njihovo spreminjanje (Čačinovič Vogrinčič 1998: 192).

Pri komunikaciji gre za izmenjavo informacij znotraj družine. Komunikacija je lahko instrumentalna in emocionalna. Lahko je bolj jasna ali pa manj in tudi neposredna. Spremlja jo tudi neverbalna komunikacija (Polšak Škraban 2007: 193). »Včasih si naivno predstavljamo, da ne komuniciramo, če molčimo ali če telesno otrpnemo in ne dajemo nobenih tovrstnih znakov. Toda tudi takšno vedenje je komuniciranje, z njim nekaj izražamo, nekaj sporočamo drugim, četudi si ti to razlagajo vsak na svoj način.« (Šugman Bohinc 2003: 81).

Besedne komunikacije se najbolj zavedamo. Zelo trpimo, kadar ni mogoča, čeprav je nebesedna komunikacija prvotnejša in mnogo bolj pomembna. Bolj kot besedna komunikacija je pomembna nebesedna govorica. To je govorica celega telesa. Gre za dotike, poglede, kretnje, molk, ton glasu ... Ljudje moramo biti pozorni na vsak dotik, pogled itd. Človek ne more verjeti besedam, če jih ne podpira govorica telesa. Tudi molk in poslušanje sta pomembni komunikaciji. Treba je začutiti, kdaj so besede odveč (Klevišar 2006: 57–61).

»Samopoznavanje in samovrednotenje je temelj ter predpogoj kvalitetne komunikacije in skupnih odnosov. Najti v sebi jasnosti in opore, pogledati vase in se neprizanesljivo prepoznati, pomeni sprejeti tudi svoje senčne plati lastne narave (strah, zavist, agresivnost ali ambicije, načrte, iluzije, sebičnost, beg pred svojo odgovornostjo zanje itd.).« (Gradišar 2005: 47)

Veliko nesporazumov v medsebojnih odnosih nastane zaradi tega, ker družinski člani premalo jasno povedo, kaj čutijo, kaj jih boli, zakaj trpijo pa tudi, česa se veselijo. Ljudje velikokrat predpostavljajo, da morajo drugi vedeti, kaj je v človeku. Vendar tako ne gre.

Drugim je težko vedeti, tako kot je težko govoriti o teh stvareh, saj se tega ne učimo. Nikoli se nismo naučili res govoriti o sebi. Pri tem ne gre za zunanje stvari, o tem, kaj delamo, kaj imamo, česa nimamo, kaj bi imeli, ampak o tem, kaj nosimo v sebi. Nikoli ni prepozno, da se odpremo in spustimo svoje družinske člane bližje (Klevišar 1996b: 12). Če se družinski člani že pred umiranjem niso pogovarjali odkrito o vseh problemih, je v času umiranja in po smrti to še težje. Potrebno je, da so obzirni in strpni. Nič se ne naredi na silo. Pustiti je treba vsakega člana družine posebej, da dozori in se začne odkrito pogovarjati (Klevišar 2006: 79).

Komunikacija v družinah vsebuje vsebinska sporočila in primerne, ustrezne odnose. Pogovor mora imeti svoj kontekst, časovni okvir in biti umeščen v skupni pomen razgovora s pričakovanimi dogovori. Tako je možno šele uresničiti in uskladiti različne poglede, pogledati skupne možnosti, izpeljati skupne perspektive (Gradišar 2005: 137). Dobra komunikacija pa ne pomeni samo, kaj človek pove, ampak tudi, kako posluša. Sočutno poslušanje je premalo cenjeno v današnji družbi (Lunder 2007: 39).

Poznamo različne oblike komunikacije (Gradišar 2005: 140–141):

- Pomirljiva, spravljiva in neobremenjena komunikacija. V takšni komunikaciji so lastnosti, ki kažejo na samovrednotenje. Kar je dogovorjeno, opravijo. Ne bežijo pred obveznostmi in dolžnostmi. Družinski član ima občutek, da je koristen, pomemben tudi za druge. Kvaliteto življenja si gradi za sebe in za druge. Družinski član je zmožen samorefleksije in samokritike. Izogiba pa se nekontroliranih čustvenih reakcij. To pogosto kaže na sposobnost izražanja svojih občutkov in razpoloženj. Je asertiven. Jasno in odločno izraža svoja stališča v soglašanju in v smiselnih ugovorih.
- Obtožujoča ali prisilna komunikacija. Ko družinski član tako komunicira, vsiljuje lastna mnenja, postavljajo se nesorazmerne zahteve. Je nepotrpežljiv. Jeza je odkrita ali slabo prikrita. V primeru opotekanja se človek čuti ogroženega. Ne misli se podrežati drugim in skupnim družinskim interesom. Strah ga je priznati in pokazati svoje slabosti. Napad je najboljša obramba.

- Racionalizacija in intelektualizacija. Gre za neke vrste teroriziranje družinskega člana. Včasih je tudi vseveden, hladno presoja, ima določeno medčloveško distanco brez prave empatske odzivnosti.
- Komunikacija se kaže kot izmikajoča, neprizadeta. Družinski član ubere držo, ki je nevtralna. Obnaša se, kot da se zadeve njega ne tičejo. Ne kaže solidarnosti in sočutja, razen kadar gre za njegovo korist.
- Odprta komunikacija z visoko stopnjo samovrednotenja. Družinski člani med sabo komunicirajo strpno, jasno se izražajo. Prilagajajo se glede na to, kakšna sta teža in pomen spornih vprašanj ali problemov. Zaznavanje, dojetanje, premišljenost, govor, dejanja so uglašena kot celota. Upoštevajo se družinska pravila in dogovori. Člani družine so sposobni samokontrole pri sebi in v premoščanju napetosti pri drugih. Dosežkov, svojih in drugih, se znajo veseliti, jih ceniti. Gre za realno zadovoljstvo in optimizem. Na probleme gledajo neobremenjeno in konstruktivno. Zaupajo sebi in drugim. So zanesljivi in tega se zavedajo. V družinah z odprto komunikacijo so naloge in odnosi usklajeni. Družinske meje med člani so odprte, predvidljive in razvidne. Hierarhija in struktura sta trdni in elastični. Odnosi v družini so spoštljivi in upoštevajoči. Spoštujeta se avtonomnost in zasebnost vsakega člana pa tudi medsebojna povezanost in prožne soodvisnosti po načelu tu in zdaj, bolje.

Komunikacija o smrti med družinskimi člani se začne že pred smrtjo, ko človek zboli. Težka odločitev je, ali povedati bolj oddaljenim članom družine in prijateljem ter znancem, da bo star človek umrl. Družinski člani so že zaskrbljeni in vznemirjeni, ker bo bližnji umrl, in se lahko zelo težko spopadajo z obveščanjem drugih, ki so pa lahko prav tako zaskrbljeni za umirajočega. To je lahko še huje kot opraviti klice in sporočiti bolečo novico (Murphy 1997: 17).

1.5.3. SPREMINJANJE VLOGE DRUŽINSKIM ČLANOM PO SMRTI

V času umiranja družinski člani pogosto usmerijo vse na umirajočega. Ko ta umre, se jim sesuje svet in ne znajo več živeti tako, kot so pred umiranjem in smrtjo. Pomembno je, da

družinski člani čim bolj ohranijo ritem družine in dela družinskih članov. Nevarno je, kadar po smrti ne najdejo moči, da bi zaživel spet svoje življenje. Treba je upoštevati, da se marsikateremu članu družine po smrti spremeni njegova vloga v družini (Klevišar 2006: 79).

Obstaja kar nekaj definicij družinskih vlog. Med seboj se razlikujejo. Lersch (Čačinovič Vogrinčič 1992: 131) »definira vlogo kot celoto stališč, mnenj in vedenj, ki sodijo k socialnemu statusu posameznika; od posameznika jih pričakujemo, on sam jih doživlja in izvaja«. Richter (Čačinovič Vogrinčič 1998: 39) vlogo definira psihoanalitično-socialno-psihološko – kot celokupnost zavestnih in nezavednih pričakovanj staršev v odnosu do otroka (oziroma do partnerja).

Vsakdanje življenje družinskih članov je sestavljeno iz ponavljanj. Vsakdanje rutine, potek dneva dajejo človeku občutek življenjskega ritma, samega sebe in pripadanja okolju, v katerem živi (Flaker *et al.* 2011: 84). Pri družinskih vlogah gre za vzorce vedenja, ki se ponavljajo. Preko njih člani družine izpolnjujejo naloge družinskega sistema. Če hoče biti družina učinkovita, mora izpolnjevati ponavljajoče se naloge. Te so zagotavljanje osnovnih virov za preživetje, medsebojna skrb in podpora, zadovoljstvo s spolnostjo pri starših, zagotavljanje osebnega razvoja članov ter vzdrževanje in upravljanje družinskega sistema (sprejemanje odločitev, vzpostavljanje mej z zunanjim svetom, kontrolo vedenja članov družine, ravnanje z denarjem v gospodinjstvu in ravnanje z zdravjem). Razporeditev vlog je pomembna, prav tako pa ravnanje v vlogi (Polšak Škraban 2007: 193).

Delitve vlog in dela so med člani družine relativno trajne in trdne. Družina oblikuje njene spremembe. Predstavlja jamstvo za trajnost, obstoj domačih razmer in odnosov. Družina ima tudi vlogo pobudnika za spremembe. Temu lahko drugi nasprotujejo. Včasih je družina v vlogi pasivnega, nevpletenega, distanciranega opazovalca (Gradišar 2005: 45). Krappman (Gradišar 2005: 45) opredeli vloge in cilje družine tako, da so lahko posamično ali skupno kos nalogam družine. Tako bi se naučili slediti razvojnim in aktualnim spremembam v družini.

Nekateri ljudje želijo po smrti nadaljevati svoje življenje, kot je bilo pred smrtjo, čeprav vedo, da ne more biti nikoli čisto tako. Ti ljudje si bodo prizadevali, da se bodo ukvarjali z aktivnostmi, s katerimi so se prej, in se bodo še naprej družili s prijatelji. Obkrožali se

bodo z domačim, poznanim in predvidljivim. Tako je lahko pot do okrevanja razmeroma gladka (Murphy 1997: 102).

Nekateri ljudje se bodo počutili, kot da ne spadajo več v družino in družbo brez človeka, ki je umrl. Na primer: kadar umre partner ali eden od staršev, je žalujočemu težko nadaljevati hobije in aktivnosti, ki so si jih pred tem delili. Izguba partnerja na primer spremeni način življenja človeka v samskega. Mnogi prijatelji rečejo, da jim je vseeno, ali je človek samski ali v paru, vendar veliko število ljudi samskih prijateljev ne povabi več na druženje ali pa se žalujoči zaradi tega, ker je sam, počuti slabo v množici parov. Vse to lahko pripelje do tega, da se žalujoči začnejo izogibati določenim prostorom, saj ti vzbudijo spomine na mrtvega človeka. Novi hobiji lahko prinesejo nova poznanstva in tudi prijateljstva (Murphy 1997: 103).

Pri vsakem družinskem članu posebej in v celotni družini se spreminja sistem pomenov in vrednot. Družina se oddaljuje od izgubljenega objekta in se začne prilagajati novim pogojem. Sistem pomenov se na novo konstruira. Spremeni se zemljevid pomenov, po katerih se posamezni družinski član orientira v zunanjem svetu. To učenje pogosto ne poteka na zavedni ravni in ni načrtovano. Refleksija je včasih prisotna, včasih ne. To ni lahko in enostavno. Vsak posameznik in celotna družina se morata naučiti živeti brez pokojnika. Na novo se organizirajo čas, denar, delo, stanovanje ... Prav tako pa morajo dovoliti pokojniku, da odide (Ličen *et al.* 2008: 85).

Žalujoči se lahko adaptira, prilagodi. Okoliščine doživlja kot nespremenljive. Prilagodi se izgubi in socialnim pričakovanjem glede vedenja. Lahko uporabi tudi strategijo, ki pomeni identitetno rast. Ti čutijo smrt kot nesprejemljivo, poleg tega pa tudi del, ki ga lahko spremenijo, in ta del je v njih samih. Poskrbijo zase, tako da se začnejo spreminjati, začnejo svoje izbire kritično presoјati, izberejo druge načine interpretacije, vedenja, delovanja. Zavedajo se, da lahko oblikujejo del sebe. Lahko pa tudi razvijejo popolnoma nov slog življenja, saj so razmere po smrti preveč utesnjujoče, na primer se preselijo (Ličen *et al.* 2008: 86).

Žalujoči lahko izberejo tudi pot spreminjanja okolja. Lahko postanejo dejavni v društvih, v hospicju, napišejo knjigo o svojih občutkih (Zečević *et al.* 2003: 73–74) ... Družina kot delovna skupina raziskuje, koliko in kaj prispeva posamezni član družine v vsakdanjem

življenju. To daje možnosti, da se vloge v družini spreminjajo (Čačinovič Vogrinčič 2006: 78).

»Učenje opazimo kot transformacijo posameznika. Temu procesu je lahko okolje v oporo s skrbnostjo, presojo, analizo dogajanja, ki je pri vsakem človeku drugačno, in z informacijami, ki jih potrebuje. Učenje poteka kot informativni proces (iskanje znanja s pomočjo knjig, interneta, svetovalcev) in transformativni proces (spreminjanje posameznika). Pojavlja se inovativno učenje, kjer se oblikujejo svojske poti žalovanja in vpeljejo radikalne spremembe v življenje. Učenje poteka nezavedno (sprejemanje kulturnih vzorcev) in na zavestno-konstruktivni ravni. Učenje se odvija v dinamiki med življenjem pripovedovalk in spreminjajočim se kontekstom. Ta se je ob smrti tako spremenil, da se je pojavila nuja reorganiziranja življenja. Iz pripovedi lahko ugotovimo, da poteka učenje na različnih ravneh (racionalno, somatsko, emocionalno, duhovno). Za njihovo učenje so pomembne socialne mreže. Poudarjajo, da je učenje v energiji žalovanja počasno.« (Ličen *et al.* 2008: 85)

Pri človeku doživljanje smrti nosi v sebi energijo za spreminjanje identitete in spreminjanje vrednot. Ob stiku z umiranjem in minljivostjo postane življenje pomembno. Boleči dogodki so lahko prav tisti, zaradi katerih se sreča sam s sabo in se sprašuje o smislu življenja. To je lahko možnost, da začne verjeti vase in v zmožnost, da se spremeni. Po preobrazbi žalujoči ustvari nove identitetne plasti, nova prepričanja. To je, kadar žalosti ne dovoli, da ga potisne v stagnacijo (Ličen *et al.* 2008: 86–87).

1.6. POMOČ ŽALUJOČIM

Ni receptov za to, kako zapolniti praznino, potem ko nekoga izgubimo. To doživlja vsak posameznik drugače. Je težko. Se pa v življenju vedno znova ponavlja. Pogledamo, kdo ali kaj daje človeku oporo, ko vse izgubi. Lahko si posameznik misli, da ne more izgubiti ničesar več, pa se zgodi nekaj novega, kar vzame še več (Klevišar 2000: 122).

Žalujočim so lahko v pomoč različne stvari. Pogovori, urnik, skrb za druge, obiskovanje prostorov, v katerih so se družili z umrlim, delo, branje knjig, spominjanje, vera, sprehodi v naravi, ukvarjanje s športom (Romain 2002: 29). Neprisiljeno se človek odpira tako

dejavnostim kot ljudem. To je treba jemati kot dar. V bližino povabi žalujoči samo tiste, ki jih želi povabiti (Klevišar 2000: 124).

Družini je treba dati moč, jo okrepiti, tako bo lahko šla naprej. Vsi pa se morajo zavedati resničnosti smrti, deliti, kakšna čustva je v njih zbudila izguba, in to izgubo morajo potem vključiti v družinski sistem, kar pomeni, da se mora posledično družina preoblikovati (McGoldrick 1991).

Pogovor lahko pomaga ljudem, tako da se ne trudijo več pozabiti travme in pobegniti pred občutki. Pomaga jih rekonstruirati preteklost. Vanjo se umesti izguba družinskega člana na funkcionalen način. Ljudje lahko na tak način spremenijo svoj odnos tako do preteklosti kot prihodnosti (Simonič 2006: 181). Pogovor pomaga pri bolečini in žalosti. Za nekatere je to videti nemogoče, saj je človek, s katerim so se pogovarjali, mrtev. Nekateri se preprosto ne morejo odpreti in spregovoriti o tej temi z drugimi ljudmi. Drugi ne govorijo, saj nočejo spraviti v zadrego prijateljev, sosedov. Če žalujoči trpi v tišini, lahko ljudje okoli njega predvidevajo, da je vse v redu in da je vedno manj žalosten. Lahko pa je popolnoma nasprotno in človek čuti ogromno bolečine in potrebuje še več pomoči kot nekdo, ki veliko joče in ne neha govoriti o tem (Murphy 1997: 99). S tem, ko žalujoči pripoveduje o tem, kaj se mu je zgodilo, daje preteklim izkušnjam pomen, prav tako pa raziskuje možnosti za prihodnost (Ličen *et al.* 2008: 79).

Včasih žalujoči potrebujejo možnost, da lahko vedno znova govorijo o tem, kaj so doživeli. Zaradi tega pripovedovanja se lahko žalost, skrb, jeza, osamljenost in nemoč zmanjšajo. Vsaj nekaj časa lahko čutijo olajšanje (Klevišar 1996a: 11–12). Najbolje je, da je človek na voljo žalujočemu, da mu ponudi družbo, ne da je vsiljiv. Včasih žalujoči opazijo, da prijatelji prečkajo cesto, zato da se jim izognejo, kar lahko bolečino še poglobi. Najbolje je, da človek gre po smrti do družine umrlega, izrazi sožalje in jim prisluhne. Lahko vsi jočejo, lahko se samo pogovarjajo. Mogoče se to zgodi večkrat, mogoče samo enkrat. V vsakem primeru se med njimi ustvari odprt prostor (Murphy 1997: 99).

Ljudje velikokrat želijo pomagati družini, vendar ne vedo, kako. Tudi žalujoči večino časa ne vedo, kaj si želijo. V nekem trenutku sta lahko dovolj samo objem, prijazna beseda, žalujoče se lahko razbremeni s poslušanjem. Prav tako lahko žalujoči poiščejo pomoč pri hospicu ali pokličejo SOS-telefon (Pogrebno podjetje Maribor).

Družinskim članom je treba dati priložnost, da spregovorijo o svoji stiski (Klevisar 2006: 65). Pomembno pa je tudi poslušati. Treba se je izogibati temu, da drugi človek prevzame besedo. Žalujoči bo verjetno prijazno poslušal, vendar v resnici ne bo želel slišati ničesar od povedanega (Murphy 1997: 100). Vse besede pa žalujočemu tudi niso v oporo. Frazе, kot sta glavo gor, življenje gre naprej, v resnici bolijo. Težko je dvigniti glavo in iti naprej, ko pa bolečina drži družino na tleh (Schlegel Holzmann 2003: 8–9).

Haley *et al.* (Simonič 2006: 180) pišejo, da ko se družina sooči z izgubo družinskega člana, lahko zelo pomaga psihosocialna pomoč. Rezultati raziskav kažejo, da je več kot tretjina umirajočih ljudi depresivna, 35odstotkov umirajočih pa pravi, da njihove čustvene potrebe niso zadovoljene. Haley *et al.* (Simonič 2006: 180) pa navajajo, da pomoč potrebujejo tudi ljudje, ki so ob umirajočem. Socialni delavec lahko pomaga celotni družini že v času umiranja. Od trenutka, ko izvejo za diagnozo in ob začetku zdravljenja, do tega, ko bolezen napreduje in med procesom umiranja ter potem naprej po smrti družinskega člana. Strokovna pomoč pomaga družinskim članom, da prilagodijo življenje in na novo vzpostavijo strukture. Nudi jim podporo ob soočenju z izgubo, pomoč pri reševanju zapletov ...

Družina ali posamezni družinski člani se lahko priključijo skupini za žalujoče v svoji okolici. Skupine pomagajo vsakemu članu posebej in podprejo družino. V skupinah sodelujejo ljudje, ki imajo enake izkušnje, tako se med seboj razumejo in lažje zaupajo svoje izkušnje, skrbi, stiske (Klevisar 1996a: 12). Če žalujoči govori z nekom, ki doživlja podobno, to nanj vpliva tolažilno. Dobro lahko učinkuje tudi skupen jok. Žalujoči drug drugemu ne morejo odvzeti bolečine, lahko pa se ta zmanjša, saj jo delijo. Vsak žalujoči posebej in celotna družina ugotovijo, da ne žalujejo in trpijo samo oni, tako lahko začnejo obvladovati žalost. Pomembno je, da družina ugotovi, kaj ji pomaga in jo tolaži. Takih srečanj naj se udeležuje (Nemetschek 2000: 64–65). Kljub temu mnogo žalujočih nima možnosti, da bi se vključili v skupino za samopomoč, ali pa ne vedo, na koga se obrniti po pomoč (Košak 2000: 349).

Če žalujoči živi sam, je dobro, da se človeka redno pokliče. Zaradi česar koli. Lahko se ga tudi povabi ven ali na druženje. Žalujoči, ki ima dobre prijatelje, ki skrbijo za njega, je lahko srečen. Veliko ljudi trpi samih, so primorani hoditi v službo in skrbeti za družino, ne da bi pokazali svojo bolečino, zaradi tega so lahko tako osamljeni, kot da bi bili ves čas

sami (Murphy 1997: 100). Klub temu pa nekaterim žalujočim samota ustreza. Ne želijo si pogovora o umrlem, smrti, družini, občutkih, raje so sami v tišini in prebolevajo na svoj način. Kaj komu ustreza, je od človeka do človeka različno (Klevišar 1996a: 12).

Žalujočemu je lahko po smrti v pomoč trden urnik. Delati mora tisto, kar ga veseli in si je mogoče že dolgo želel. Z dejavnostjo bo prišla tudi moč (Nemetschek 2000: 103). Tudi Romain (2002: 35) piše, da mora človek ostati dejaven. Z zaposlitvijo se bolečina zmanjša. Pomaga, če si vzame čas za vsakodnevne opravke, skrbi za živali, za vnuke (Nemetschek 2000: 103–104). Treba pa je paziti, da vsa akcija ni samo tehnika izogibanja. Če je človek vse čas zaposlen, lahko žalovanje miruje, vendar ko neha delati, se žalovanje vrne, točno tam, kjer ga je žalujoči prekinil (Ironsides 1996: XX).

Pomaga lahko smeh. Če umre družinski član, še ne pomeni, da se žalujoči ne smejo več veseliti in nasmejati (Romain 2002: 34). Pomaga tudi spominjanje. Gledanje slik, risb, daril. Spomini ostanejo za vedno, kljub temu da je družinski član umrl. Tako za vedno ostane živ v mislih in srcih človeka (Romain 2002: 66–67). Ob spominjanju pa žalujoči podoživlja tudi trenutke, ko sta se z umrlim drug drugega prizadela, bila jezna drug na drugega, spomni se prepиров, nesporazumov. Po smrti je lahko človeku žal, da je do tega prišlo. Treba se je zavedati, da vsak doživi stvari drugače, zato je normalno, da si ljudje nasprotujemo (Nemetschek 2000: 107). Boli, kadar govorimo slabo o pokojnem človeku. Vendar je treba biti pošten, da žalovanje uspe. Treba si je priznati, da je bil umrl kdaj tudi neznosen (Schlegel Holzmann 2003: 32).

Nekaterim žalujočim tolažbo predstavlja vera. Lahko se jim po smrti vera samo še utrdi. Drugi izgubijo svoje zaupanje v boga zaradi smrti, saj se jim ne zdi pravično, da jim je vzel družinskega člana. Nekateri pa čutijo smrt kot kazen. Mislijo, da si tega, da so izgubili bližnjega, niso zaslužili (Klevišar 1996a: 13). Vera pomaga, da človek lažje prenese bolečino, vendar je ne more odvzeti. Izgubo lažje prenesejo tisti, ki verjamejo, da bodo umrlega še srečali (Nemetschek 2000: 75–102). Ker govori krščanska vera o večnem življenju in vstajenju, daje verujočim upanje, da s smrtjo ni vsega konec. Tako je vsaj v teoriji, praksa pa je nekoliko drugačna. Strah ob smrti družinskega člana preseže verska prepričanja. V evropskih državah so bile narejene raziskave na to temo. Ugotovili so, da se res globoko verni ne bojijo smrti, formalno verni pa imajo velik strah pred smrtjo. V Sloveniji je bila narejena anketa, ki je zajela manjši vzorec ljudi. Njeni rezultati so

pokazali, da se ravno tisti, ki so zelo verni, bojijo smrti, manj verni pa ne tako zelo (Videtič 2011: 179).

Iz tolažbe lahko nastane odvisnost. Treba je paziti, da se žalujoči ne tolaži s pretiranim pitjem alkohola, z drogami, s kompulzivnim zapravljanjem denarja, pretiranim uživanjem hrane, samomorilnimi mislimi, z nasiljem. V teh primerih je treba poiskati strokovno pomoč (Van Praagh 2001: 24).

Thomas (Zečević *et al.* 2003: 33) piše, da žalovanje navadno poveže družino. Nekateri člani družine potrebujejo skupne obrede bolj, drugi manj. Vsak član sam čuti, kaj mu lajša prizadetost. Vsak mora imeti možnost, da se, poleg tega da žaluje z drugimi, tudi sam poslovi od umrlega. Pogovor o izgubi in shranjevanje predmetov, ki so pripadali umrlemu in spominjajo nanj, so del notranjih intimnih obredov. Ob tem potrebuje žalujoči podporo družine. Tako lahko po izgubi spet začne čutiti tla pod nogami.

2. PROBLEM

Smrt družinskega člana predstavlja veliko izgubo za druge člane družine. Tudi v moji družini so umrli različni družinski člani in videla sem, da so se odnosi, komunikacija in vloge spremenili. Prav tako sem opazila, da vsi nismo žalovali na enak način.

Za podobno temo sem se odločila že v diplomski nalogi, kjer sem raziskovala, kako žalujejo partnerji po smrti starega človeka. To temo sem želela razširiti, zato sem se odločila, da v magistrski nalogi pogledam, kako smrt starega človeka v družini vpliva na družinsko življenje vseh njenih članov.

Vsi ljudje v življenju nekoga izgubimo in nato žalujemo. To področje je zelo pomembno, vendar malo raziskano. A smrt se ne dotakne samo vsakega posameznika, temveč vpliva tudi na celotno družino. Spremeni se vsak posameznik v družini ter posledično tudi struktura in vzdušje v družini.

Socialni delavci moramo znati ravnati v takšnih primerih. Poznati je treba tako proces žalovanja kot procese, ki potekajo v družini. Pomembno je, da se socialni delavci seznanimo s temo smrti in žalovanja ter ju ne jemljemo kot tabu. Treba pa je poznati tudi družinsko dinamiko.

V magistrskem delu bom odgovorila na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kakšni so bili odnosi v družini pred smrtjo starega človeka, med umiranjem in kakšni so po smrti?
- Kakšna je bila komunikacija med družinskimi člani pred smrtjo starega človeka, kakšna v času umiranja in kako poteka komunikacija sedaj, po smrti?
- Kako so imeli v družini razdeljene vloge pred smrtjo in kako so razdeljene sedaj?
- Kako posamezni družinski član žaluje?
- Kakšne pomoči je bila družina oziroma posamezni član družine deležen po smrti in kaj potrebuje?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Raziskava je kvalitativna. Pri kvalitativnih raziskavah so osnovno izkustveno gradivo besedni opisi ali pripovedi. Ti so zbrani v raziskovalnem procesu. Gradivo se obdela in analizira na besedni način. V njej se ne uporabljajo merski postopki, ki podajo števila, prav tako ni operacij nad števili (Mesec 2007: 11).

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

Raziskava je tudi eksplanativna. Tako se pojasnita nastanek in kasnejši razvoj dogodkov ter njihovih lastnosti, kako so med sabo odvisni, kakšni so vplivi in vzročne povezanosti (Mesec 2009: 83).

3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga uporabila za pridobitev podatkov glede družinskega življenja po izgubi družinskega člana, je bil vnaprej sestavljen vprašalnik. Z vprašalnikom sem dobila odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja. Odločila sem se, da bom uporabila vprašalnik, saj sem merila lastnosti, o katerih so anketirani lahko dali zanesljive informacije.

Vprašanja so se nanašala na to, kakšni so bili odnosi v družini pred smrtjo starega človeka, med umiranjem in kakšni so po smrti, kakšna je bila komunikacija med družinskimi člani pred smrtjo starega človeka, kakšna v času umiranja in kako poteka komunikacija sedaj, po smrti, kako so imeli v družini razdeljene vloge pred smrtjo in kako so razdeljene sedaj, kako posamezni družinski član žaluje, kakšne pomoči je bila družina oziroma posamezni član družine deležen po smrti in kaj potrebuje.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi predstavljajo vse družine, ki so ostale brez družinskega člana, starega 65 let ali več, pred šestimi meseci do največ enega leta. Vzorec pa predstavlja deset

družinskih članov treh družin, s katerimi sem opravila intervjuje. Vzorec je neslučajnosten in priložnosten.

Dve družini poznam osebno, s tretjo sem navezala stik preko skupnih poznanstev. Nekateri člani družin so zavrnilo sodelovanje, saj niso želeli govoriti o tej temi. Zdela sem jim je pretežka, preveč osebna. Intervjuvala sem dve partnerki, pet hčerk, enega zeta in vnuka ter vnukinjo umrlih. En umrli je umrl pred pol leta, drugi pred osmimi meseci in tretji pred enajstimi meseci.

3.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala z desetimi intervjuji. Intervjuji so bili delno standardizirani odprti intervjuji. Glavna vprašanja sem imela določena vnaprej. Med samim intervjujem sem po potrebi zastavila tudi dodatna vprašanja (Mesec 2009: 216–217).

Vsi intervjuji so potekali pri vprašanih doma. Zbiranje podatkov je potekalo med 18. in 29. majem 2017. Devet intervjujev je trajalo približno eno uro. Intervju z vnukom, ki je star 10 let, pa je trajal približno 15 minut. Vse intervjuje sem posnela. Na devetih pogovorih sva bila prisotna samo jaz in intervjuvanec, ki sem ga intervjuvala. Pri pogovoru z vnukom je bila prisotna tudi njegova mama, saj si je to želel.

Dva pogovora sta bila prekinjena, saj so v sobo prišli drugi člani družine. Z intervjujem smo nadaljevali po tem, ko so odšli iz sobe. Drugi pogovori niso bili prekinjeni.

Prednost intervjujev je v tem, da so mi lahko vprašani povedali svojo zgodbo in mi govorili o svoji izkušnji. Pri tem niso bili omejeni. Slabost pa je, da so lahko kaj izpustili. Mogoče so v času, ki je pretekel od smrti, kakšen občutek ali dogodek pozabili. Prav tako je mogoče, da mi česa niso povedali iz različnih razlogov. Ali niso želeli ali pa bi bilo to za njih prehudo.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke, ki sem jih dobila z intervjuji, sem analizirala na kvalitativen način, s kvalitativno analizo. Najprej sem podatke, ki sem jih dobila, prepisala. Potem sem intervjuje označila s črkami A, B, C, D, E, F, G, H, I in J.

a) Določitev enot kodiranja

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

Primer: /S hčerkama sem si bila vedno blizu./ (A8) /Starejša hčerka živi s partnerjem v hiši zraven, tako da sva se videli vsak dan./ (A9) /Z mlajšo hčerko, ki živi slabo uro stran, sva se slišali vsak dan po telefonu./ (A10) /Na obiske je hodila večinoma ob vikendih./ (A11) /Odvisno, koliko je imela časa./ (A12) /S sestro sva bili pogosto v stiku./ (A13)

b) Odprto kodiranje

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

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA
B1	Umrli je enajst mesecev nazaj.	Enajst mesecev	Čas, ki je pretekel od smrti	Smrt
B2	Bil je bolan na srcu.	Bolan na srcu	Bolezen	Proces umiranja
B3	Bil je moj oče.	Oče	Umrli član družine	Družina

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

Primer:

SMRT

Čas, ki je pretekel od smrti

- Pred osmimi meseci – Umrl je pred skoraj 8 meseci. (D3)
 - je umrl pred osmimi meseci. (E2)
 - Umrl je osem mesecev nazaj. (F1)

Kazanje žalovanja

- Pol leta nosila črnino – Pol leta sem nosila črna oblačila. Zdaj jih več ne. (D99)
- Občutek, da je nosila črnino dovolj dolgo – Zdelo se mi je, da je bilo pol leta dovolj in sem se sama odločila, da jih ne nosim več. (D100)
- Tri meseca nosila temna oblačila – Temna oblačila sem nosila tri mesece. (E93)
- Mož rekel naj ne nosi predolgo zaradi otrok - Mož mi je rekel, naj ne pretiravam s tem. Tudi zaradi otrok. (E94)
- Črnina naredila moreče vzdušje – Saj je bilo zaradi črnine vzdušje moreče. (E95)
- Sama bi še nosila temna oblačila – Sama bi jo drugače še nosila nekaj mesecev. (E96)
- Ni kazal žalovanja navzven – Nisem ga kazal. (F90)
- Brez joka – Jokal nisem. (F91)
- Črna oblačila na pogrebu – Črna oblačila sem nosil samo na pogrebu. (F92)

Obdelavo podatkov zaradi obsežnosti hranim pri sebi.

3.6. Definiranje pojmov

ODNOSI V DRUŽINI – Vse družine so imele že pred smrtjo dobre odnose. V procesu umiranja so se nekateri zblížali in drugi oddaljili. Veliko so hodili v bolnišnico na obiske in tako niso imeli veliko časa za stike z vsemi v družini. Po smrti so se v večini primerov zblížali v odnosih. Redki so se oddaljili.

KOMUNIKACIJA V DRUŽINI – Komunikacijo pred smrtjo so v večini primerov družinski člani označili kot dobro. V času umiranja so se spremenile predvsem teme pogovora. Veliko se je govorilo o bolezni. Prav tako se niso pogovarjali z vsemi enako

pogosto kot prej. Po smrti se redki pogovarjajo manj kot pred smrtjo. V večini se pogovarjajo enako ali še več. Pogovarjajo se tudi o smrti.

VLOGE V DRUŽINI – Pred smrtjo je imel vsak v družini svojo vlogo in v večini primerov so bili z njo zadovoljni. Po smrti so se stvari spremenile. Nekdo je moral prevzeti vlogo umrlega. Nekaterim članom so se tako vloge spremenile, drugim je vloga ostala enaka, ampak so svoji vlogi dodali še dodatne zadolžitve.

STROKOVNA POMOČ – Noben posameznik in nobena družina ni bila deležna strokovne pomoči. Niso je potrebovali in ne želeli. O njej niso niti razmišljali. V večini tudi niso vedeli, kdo bi jim lahko pomagal, če bi jo potrebovali.

ODNOS DO SMRTI – Nekateri se smrti bojijo, v večini jih je strah trpljenja pred smrtjo. Nekaterim se to zdi del življenja, drugim ne. Odnos do smrti med člani ene družine ni bil enak, ampak je bil odvisen od vsakega posameznika in njegovega doživetja.

KAZANJE ŽALOVANJA – Večina družinskih članov je nosila črna oblačila, vsaj za pogreb, če jih že niso nosili dalj časa. Vsi v družini jih niso nosili enako dolgo. Odvisno je bilo od vsakega posameznika in tega, kakšen pomen dajejo samemu nošenju črnine.

VERA – Nekateri v družini so bili verni, drugi ne. Nekateri verjamejo v katoliško vero, nekateri v naravo, energijo, usodo. Vera je enim pomagala pri žalovanju, saj verjamejo, da bodo umrlega še videli, drugi v veri niso našli utehe.

OBČUTKI – Kljub temu da so bile smrti pričakovanje, so doživeli šok. Nekaterim se je žalost s časom manjšala, drugi so jo na začetku potlačili in jih je čez čas presenetila. Nekateri so veliko jokali, drugi ne. Pojavljali so se tudi občutki krivde. Zdaj je žalost še vedno prisotna, ampak je manjša ali pa jo zaradi časa lažje prenašajo.

POMOČ – Pomagali so jim različni člani družine. Nudili so jim pogovor in pomoč pri opravljanju opravil. Prav tako so jim pomagale različne dejavnosti – delo, skrb za rože, urejanje vrta, sprehodi, pogovor, branje knjig, skrb za otroke, šola, igranje badmintona in nogometa.

4. REZULTATI

4.1. Odnosi v družini

Družinski člani definirajo dobre in slabe odnose različno. V prvi družini so dobre odnose opredelili kot odnose, pri katerih se kaže, da so družinski člani povezani, se pogovarjajo, si hodijo na obiske, imajo enakovredne, kakovostne in konstantne odnose. Med člani družine ni nesporazumov in zamer in se ne prepirajo. Pomemben je dogovor med družinskimi člani (*»Pomembno je, da se znaš s človekom dogovoriti,« (C21)*), kadar pride do nerazumevanja med družinskimi člani, je pomembno, da znajo stvari razjasniti. Pomembno se je tudi zanašati drug na drugega. Slabi odnosi pa so takrat, kadar se družinski člani niso zmožni pogovarjati, si zamerijo stvari (*»Ni tistega, da en drugemu nekaj zameri, pa se ne pogovarja z njim. To je za mene potem slab odnos.« (C25)*), se veliko prepirajo, med njimi ni ravnovesja, je slaba energija in je en član močnejši od drugega.

V drugi družini pravijo, da so dobri odnosi, kadar se člani družine obiskujejo, iskreno pogovarjajo, spoštujejo, vlagajo v odnos (*»in so pripravljeni vlagati v odnos.« (E15)*) in veliko pogovarjajo o vsem. Pri slabih odnosih pa ni spoštovanja in se ne vlaga v odnos, se ne pogovarjajo (*»Slabi odnosi so, kadar se družinski člani ne pogovarjajo,« (D16)*) in obiskujejo, ni komunikacije, temveč se prepirajo.

Člani tretje družine definirajo dobre odnose z razumevanjem, pogovarjanjem, brez preprirov. Povejo, da so takšni, kot jih imajo oni v družini (*»Dobri so takšni, kot jih imamo mi v družini.« (I17)*). Slabe označujejo z nevoščljivostjo (*»Slabi pa, če so si člani med sabo nevoščljivi.« (G17)*), odtujenostjo, nezaupanjem, prepiranjem. Člani družine se ne razumejo, ne znajo se pogovarjati in se ne pogovarjajo.

Družinski člani prve družine so povedali, da je v družini umrl mož oziroma oče. Ko so naštevali člane svoje družine, so omenili hčerki/sestri in njuna partnerja, sina/vnuka/nečaka, sestro/teto, bratranca in sestrično. Nekateri živijo sami, drugi s partnerjem ter tretji s partnerjem in otrokom. Odnose pred smrtjo so opisali kot dobre (*»Lahko rečem, da sem imela z vsemi, hčerkama, njunima partnerjema in sestro dobre odnose.« (A25)*), v redu in kakovostne, držali so skupaj. Zelo redko ali nikoli se niso sprli. Bili so si blizu in povezani, nanje je vplivala bližina. Najbolj so bili povezani s partnerji, s

katerimi so predstavljali svojo skupnost. Povezani so bili tudi z drugimi člani družine, a kljub temu vsakodnevno ni bilo vedno dovolj časa za druge člane družine (*»V vsakdanjem življenju nimaš toliko časa, da bi se tako ukvarjal drug z drugim.« (C15)*). Kljub razumevanju z ožjo družino se s širšo niso razumeli tako dobro in se niso sprejemali. Slabšanje bolezni je vplivalo na to, da se je družina zblížala. Med sabo so se tudi obiskovali. Z nekaterimi vsak dan, z drugimi ob vikendih. Odvisno je bilo od časa. Skupaj so prišli predvsem ob nedeljskih kosilih. V stiku so bili tako v živo kot preko telefona. S širšo družino niso imeli stikov (*»Nisem pa nikoli imela stikov z njegovimi starši in bratom. Z njimi se nisem nikoli razumela,« (A26)*) in se niso obiskovali. V procesu umiranja so nekateri družinski člani povedali, da so odnosi ostali enaki. Člani družine se niso oddaljili, saj so si bili vedno blizu. Prav tako niso zaznali sprememb v odnosu z oddaljenimi sorodniki. Večina je povedala, da se je spremenil način funkcioniranja, postali so še bolj povezani (*»So pa bili tudi še bolj povezovalni. Vsi v družini smo se bolj povezali.« (B25)*) in več časa so preživeli skupaj. Pojavil se je tudi občutek, da je treba paziti na žive in to so tudi naredili. Skrbeli so za druge in bili zaščitniški, oni pa so se naslonili na njih. Skrb za druge jih je še bolj povezala. Člani družine so tudi več pomagali, da so imeli drugi več časa (*»teta je pomagala sestri s tem, da je pazila nečaka in tako je imela tudi ona več časa za mamo.« (C31)*). Niso si želeli bližjih odnosov z drugimi člani družine in sprememb, saj so imeli dovolj podpore, so pa nekateri pričakovali več od sebe. Širšega sorodstva niso obveščali o napredku bolezni in smrti. Ti tudi njih niso poklicali in zelo redko so prišli na obisk. Po smrti so odnosi enaki, kot so bili, enako so povezani, enako pogosto se vidijo in vez je ostala ista. Nekateri so videli spremembe v odnosih. Zaznali so še večjo povezanost z določenimi družinskimi člani. Smrt jih je zblížala, določeni člani družine so se še posebej povezali, prav tako tudi njihove skupnosti. Takoj po smrti je bilo drugače zaradi žalovanja, čez čas pa so prevladali vsakdanji dogodki (*»Zdaj pa že vsakdanji dogodki prevladajo, da temu ne polagamo več tolikšne pozornosti.« (C51)*). Smrt vpliva na odnose. Po smrti so tudi več skupaj. Z nekaterimi se obiskujejo pogosteje kot z drugimi. Čeprav nekaterih samota ni motila, drugi po smrti vidijo, kako pomembno je preživljati trenutke skupaj, še posebej je pomembno biti skupaj ob praznikih.

V drugi družini je umrl mož oziroma oče oziroma tast. Člani družine so hči/žena, otroka/vnuka, mož/tast, mama/tašča. Nekateri živijo sami, drugi s partnerjem in otrokoma. Odnosi pred smrtjo so bili dobri. Razumeli so se in niso bili sprti. Pogovarjali so se in dogovarjali, lahko so se zanesli drug na drugega. Včasih so se sporekli, drugače so bili

složni. Čeprav so eni člani trdili, da slabih odnosov ni bilo, so drugi rekli, da so imeli tudi slabe odnose (*»Slab odnos pa sem imel s tastom.« (F16)*), saj se z vsemi člani niso razumeli najboljše. Veliko časa so preživljali skupaj, saj so živeli blizu drug drugega. Drug k drugemu so hodili na kavo. Slab odnos pa je vplival na stike, saj so se posledično manj videli (*»Zeta pa nisem videla veliko, ker se z možem nista preveč dobro razumela in ni hodil pogosto k nama.« (D13)*), tako so videli ene družinske člane več kot druge. V procesu umiranja se niso oddaljili, opazili pa so veliko sprememb. Eni so trdili, da so se zblížali z vsemi in preživeli več časa skupaj ter si pomagali. Drugi so zaznali spremembe v tem, da so se z določenimi člani manj videli (*»Z možem sem se mogoče manj videla, ampak je bil zelo uvideven.« (E19)*), zaradi tega so imeli občutek, da druge zapostavljajo in slabo izpolnjujejo svojo vlogo (*»Ker sem želela biti dobra hčerka, sem postala posledično slabša mama, saj me ni bilo veliko z otrokoma.« (E28)*). Kljub temu pa so skrbeli drug za drugega. Tretji so zaznali, da so se zblížali samo z enim članom družine. Nekateri si niso želeli bližnjih odnosov, drugi so si želeli biti več z določenimi člani družine. Tretjim so želeli biti v oporo in pomoč ter so zato dobili občutek hvaležnosti. Nekateri so si želeli več stikov z določenim družinskim članom, z drugim so ga tudi imeli. Doma so se počutili same, potrebovali so nekoga ob sebi. Po smrti so redki odnosi ostali takšni, kot so bili pred smrtjo (*»Z možem pa so ostali enaki.« (E30)*). Odnosi, ki so se spremenili, so se na boljše, člani družine so se zblížali. Na izboljšanje odnosov je vplivala smrt družinskega člana in zdaj se vsi dobro razumejo. Od smrti naprej so imeli v družini nekateri enak odnos. Med drugimi so postali odnosi takoj po smrti zaradi žalovanja bolj napeti, z manjšanjem žalosti pa so postali bolj sproščeni (*»Čez čas sem postal bolj sproščen, ko tudi žena ni več kazala take žalosti.« (F35)*). Nekateri člani se po smrti vidijo približno isto, kot so se prej, drugi se več obiskujejo.

V tretji družini je umrla mama oziroma babica. Člani družine so sin/nečak/bratranec, hči/nečakinja, sestri/mami/teti, mož/oče/svak, partner/oče/svak. Živijo s partnerji in otroki ter s starši. Povedali so, da so se pred smrtjo dobro razumeli, niso se prepirali. Zaupali so si, vedno so imeli dobre odnose, z nikomer iz družine niso imeli slabih. Umrla članica družine je imela pomembno vlogo. Vse je naredila za druge, živela je za družino, pomagala, pazila otroke, se z njimi igrala. To je bil tudi razlog za vsakodnevne stike (*»Po službi sem se vsak dan ustavila pri njej, spili sva kavo in klepetali.« (I68)*). Ko so prišli na obisk k enemu članu družine, so videli tudi druge, s katerimi je ta član živel. Zaradi dela so se z nekaterimi videli samo ob vikendih. Nekateri so radi bili doma, kar je pomenilo, da so

bili največ v stiku s člani, s katerimi so živeli (*»Veliko časa preživim doma. Ne potepam se rada. Tako da sem bila pred smrtjo največ skupaj z njo.« (G52)*). V procesu umiranja so nekateri povedali, da se odnosi niso spremenili in se niso z nikomer ne oddaljili, ne zbližali. V večini pa so omenili, da so čutili spremembe. Nekatere je bolezen še bolj zbližala, saj so stopili skupaj. Z drugimi se zaradi bolezni in obiskov v bolnišnici niso toliko videli, kar se je poznalo pri odnosu. Ker se niso videli, si niso mogli ničesar nuditi (*»Mislim, da ni nič dobrega v tistem času dobil od mene.« (I36)*). Tako se je pojavil občutek zapostavljenosti. Nekateri so čutili, da so si bili dovolj blizu v tistem času in si niso želeli bližjih odnosov. Drugi so si želeli več stikov s člani, ki jih ni bilo veliko doma. Mlajših članov družine v tistem času niso želeli obremenjevati (*»ampak njega nisem mogla obremenjevati, ker je star komaj 10 let.« (I28)*). Po smrti so nekateri ostali še naprej navezani drug na drugega in so si še naprej pomagali. Še vedno so odnose definirali kot dobre, od smrti naprej se v večini primerov odnosi niso spreminjali. Nekateri so bili takoj po smrti slabši, kot so zdaj, še vedno pa niso tako dobri kot pred smrtjo (*»Sprememba sina pa je zaradi smrti, saj se mi zdi, da mi ne zaupa več tako kot nekoč.« (I124)*). Vzrok je bila želja po samoti. Z nekaterimi člani so se še naprej videli in slišali enako pogosto. Vendar je smrt vplivala tudi na stike, prav tako je delo vplivalo na odnose. Nekateri so se po smrti zbližali, drugi nehote oddaljili. Pojavlja se želja po večji bližini. Zaradi smrti se je pojavila tudi osamljenost, saj ni nikogar več v hiši.

4.2. Komunikacija v družini

V prvi družini so se pred smrtjo vsakodnevno slišali po telefonu. Največ so se slišali s tistimi, ki živijo najbližje. Vsi skupaj so se pogovarjali enkrat na teden ali manj (*»Da smo vsi na kupu in se pogovarjamo, se zgodi enkrat na teden ali pa mogoče celo enkrat na dva tedna.« (A78)*). Največ so družinski člani komunicirali s parterji, so pa veliko komunicirali tudi z drugimi. Najmanj so se pogovarjali z družinskim članom, ki ne govori veliko. Komunikacija je bila v redu in je delovala. Znali so se dogovoriti. Kadar so želeli, da se jih prizemlji, so se obrnili na točno določenega člana družine. Z umrlim članom družine niso veliko komunicirali, saj ni zmožel odkritega pogovora (*»saj je veliko stvari skrnil v sebi, se ni mogel tako odkrito pogovarjati.« (C73)*). V družini si niso povedali, da se imajo radi. Kar se tiče nebesedne komunikacije, so bili po besedah nekaterih zadržani in nerodni. Drugi so jih opisali tako, da so občutke pokazali z dejanji, vsi, razen umrlega člana

družine. Pogovarjali so se tako po telefonu kot tudi v živo. V času umiranja so se spremenile teme pogovora. Pogovarjali so se o bolezni, pomoči, stanju umirajočega (*»Pogovarjali smo se o tem, kateri pregled ima, kaj se dogaja glede zdravstvenega stanja, kaj se je poslabšalo, kaj izboljšalo.« (A80)*). Pogledali so situacijo in se dogovarjali, kako naprej. Pogovarjali so se iskreno. Začela se je oblikovati komunikacija, ki jo imajo po smrti. Na pogovor je vplivalo, da umirajoči član družine ni glede tega »delal drame«. Nekateri so se pogovarjali z vsemi člani enako pogosto, drugi so se z nekaterimi pogovarjali bolj kot z drugimi (*»Mogoče manj partner.« (C87)*). V tem času je prišla v ospredje komunikacija v živo, poleg tega so se slišali tudi po telefonu. Še vedno se niso dotikali in objemali, niso izkazovali čustev. Na obrazih je bilo mogoče zaznati zaskrbljenost (*»Kar se tiče neverbalne komunikacije, je bilo mogoče na obrazih zaslediti edino zaskrbljenost. (A85)*). Po smrti so veliko komunicirali. Pogovor je potekal normalno in bil je odprt. Nekateri so govorili z vsemi člani družine enako pogosto kot pred smrtjo, drugi so se pogovarjali več oziroma manj z določenimi člani. S kom se pogovoriti, so izbrali tudi glede na osebnost tega človeka in glede na to, kaj so potrebovali (*»Sta pa glede komunikacije zelo različni. Starejša je bolj realna in postavljena na trdna tla, mlajša pa je umetniška duša in tako potekajo z njima tudi pogovori.« (A66)*). Veliko so obujali spomine. Temelji pogovora so ostali enaki. Nebesedna komunikacija se ni spremenila, prav tako je način komunikacije ostal takšen, kot je bil pred smrtjo. Pogovarjali so se tako po telefonu kot tudi v živo. Z nekaterimi so govorili v živo vsak dan, z drugimi samo enkrat na teden. O smrti so nekateri člani družine rekli, da se ne pogovarjajo, drugi so povedali, da se veliko pogovarjajo. Vsi so se odprto pogovarjali predvsem takoj po smrti (*»Predvsem takoj po dogodku, ker se je bilo potrebno navaditi na novo situacijo.« (B58)*). Govorili so, kaj bi bilo, če bi bilo. Pogovor o smrti ni bila tabu tema, saj je v družini umrlo več članov družine.

Pogovor pred smrtjo se je v drugi družini razlikoval od člana do člana. Nekateri so se pogovarjali z vsemi. Drugi so se z določenimi člani pogovarjali več kot z drugimi. Z nekaterimi se skoraj niso pogovarjali, ko pa so se, so se pogovarjali le o najnujnejšem in so bili zadržani. Zelo malo so se vsi člani pogovarjali skupaj (*»Vsi skupaj se nismo veliko pogovarjali.« (E43)*), več so se pogovarjali z vsakim posebej. Najmanj so govorili z umirajočim članom družine, saj niso imeli skupnih tem, pogovarjali so se samo o vsakdanjih zadevah. Nerazumevanje z njim je vplivalo tudi na manj pogovora z njegovo ženo (*»S tastom se res nisem razumel in to je vplivalo tudi na to, da sva s taščo manj*

govorila.« (F73)). Pogovarjali so se večinoma v živo in malo po telefonu. Nebesedno govorico in izraze nenaklonjenosti so opazili vsi člani družine (*»Videlo se je po njihnih pogledih, da se ne marata preveč.«* (D48)). Med procesom umiranja so se spremenile teme pogovora. Pogovarjali so se o bolezni. Nekateri člani so se pogovarjali več kot pred boleznijo, spet drugi manj (*»Z ženo sva se manj pogovarjala,«* (F51)). Določeni družinski člani so se pogovarjali več po telefonu, saj se niso veliko videli, drugi pa v živo, saj so bili več skupaj. Kazali so, da so zaskrbljeni.

Po smrti vsi veliko komunicirajo. Predvsem se je spremenila komunikacija med zetom in taščo. Več se vidita in pogovarjata. Velikokrat se pogovarjajo vsi skupaj, kar je bilo prej redko. Sprašujejo se, ali drugi kaj potrebuje. Takoj po smrti komunikacija ni bila sproščena (*»Takoj po smrti komunikacija z ženo ni bila preveč sproščena«* (F60)). Niso vedeli, kaj reči, da ne bi žalosti še povečali. Pri nebesedni komunikaciji so zaznali večjo sproščenost, takoj po smrti izraz na obrazu, ki je kazal, da ne vedo, kako se obnašati. Velikokrat so besede zamenjali objemi (*»Takoj po smrti, ko velikokrat nisem vedel, kaj reči ženi, sem jo dostikrat samo objel ali pobožal.«* (F68)). O smrti se vsi skupaj niso veliko pogovarjali. Takoj po smrti so obnovili, kako je potekala bolezen. Vsak se je z določenim članom pogovarjal o tem več kot z drugim. Komunikacija je večinoma potekala v živo, vseeno pa več po telefonu kot prej.

Člani tretje družine si pred smrtjo niso lagali. Veliko so se pogovarjali predvsem z umirajočo članico, s katero so se pogovarjali vsak dan. Vse so si povedali z besedami. Pogovarjali so se o vsem. Niso si ničesar prikrivali (*»Jaz nisem nikoli prikrivala stvari, ne mami in ne očetu.«* (H31)). Znali so se pogovarjati. Obrnili so se predvsem na člana, ki je bil najbolj razumljiv. Povedali so, kaj jih teži. Manj so se pogovarjali z družinskimi člani, s katerimi niso živeli. Na pogovor je vplivalo delo, saj so najmanj komunicirali s tistimi, ki jih ni bilo doma. Besedne komunikacije se nekateri spomnijo, drugi so povedali, da je bila neizrazita. Večinoma so se pogovarjali po telefonu s člani, s katerimi niso bili pogosto skupaj v živo. Za nebesedno komunikacijo pa ne vedo, kakšna je, ali pa je neizrazita (*»Nebesedna komunikacija pa se mi zdi, da pri nas ni izrazita.«* (H34)).

V času umiranja so se pogovarjali o bolezni z vsemi razen z umirajočo, ker ji niso povedali, kaj ji je (*»Mami ni nihče povedal, da ima raka.«* (G66)). Z vsemi se niso pogovarjali enako pogosto. Količina pogovora je odvisna tudi od tega, koliko so bili skupaj. Bolezen je bila glavna tema pogovora. Pogovarjali so se tudi že o smrti. Večinoma so se pogovarjali v živo, s člani, ki so bili zasedeni zaradi dela, pa po telefonu. Po smrti je

z nekaterimi člani tako kot pred smrtjo. Drugi manj komunicirajo, kot so pred smrtjo, saj se tudi manj vidijo. Kljub temu ne komunicirajo več po telefonu. Ko pa se vidijo, si povedo več, kot so si pred smrtjo. Pogrešajo pa umrlo družinsko članico za pogovor (*»ni več mame, da bi se z njo pogovarjala«* (G74)). Ker je umrla, se nimajo s kom pogovarjati. Nekaterim ustreza manj pogovora, saj ne govorijo veliko in raje predelujejo stvari v sebi. V družini si vse povedo, včasih se pogovarjajo tako, kot da je umrla še prisotna. Med določenimi člani se je komunikacija zelo spremenila, saj po smrti niso hoteli vsi govoriti. Čez čas so si začeli bolj zaupati. Nekateri radi govorijo in ne zadržujejo stvari v sebi. Vseeno jim je tudi, s kom govorijo (*»Vseeno mi je, s kom. Nimam izbranega posebnega človeka.«* (I93)). Večinoma se še vedno pogovarjajo v živo, samo s člani, ki jih ni doma, preko telefona. Nebesedna komunikacija se ni spremenila. Vsi družinski člani se pogovarjajo o smrti, še posebej, če jih je več skupaj, ko je na primer maša za umrlo. Razmišljajo, kaj bi bilo, če bi prej dobila pomoč. Govorijo o bolezni in doživljanju družine. Ponavljajo iste teme. Nekateri se tolažijo s tem, da umrla ni trpela. Več so se pogovarjali takoj po smrti, zdaj se ne več toliko (*»Doma, z mamo in očetom pa se o sami smrti ne pogovarjamo več toliko.«* (H62)). Nekateri bi se lahko pogovarjali z vsakim in včasih še preveč odprto komunicirajo. Ne govorijo pa veliko s člani, ki jih ni doma. Spomnijo se samo obletnice smrti.

4.3. Vloge v družini

Pred smrtjo so v prvi družini eni skrbeli za finance in odločali o družinskih zadevah. Bili so neobremenjeni in zadovoljni z vlogo, ni jih motila. Poskušali so opravičiti trud staršev in nadaljevati s tem, kar so jim dali (*»Se truditi, da vzgled in tisto, kaj so mi dali, peljem naprej. V svoji družini takšne temelje postavim.«* (B63)). Poskusili so vrniti staršem, kar so jim dali. Bili so podobni umrlemu članu družine. Tudi umrli član je imel vlogo, da je vozil okoli ženo (*»Prej je bil oče tisti, ki je vozil mama naokoli.«* (C46)). V procesu umiranja so bile vloge enakovredne. Nekateri so bili močni in so urejali organizacijske zadeve. Po smrti je nova vloga nekaterim prinesla neodvisnost in neomejenost. Prav tako niso vsi čutili sprememb (*»Ne čutim velike razlike. Že prej sem o večini stvari odločala sama, tako da se veliko ni spremenilo.«* (A101)). Obdržali so stare vloge. A nekaterim so se vloge spremenile. Življenje se jim je reorganiziralo. Opravljati so morali dela, ki jih je prej opravljal umrli, in prevzeli so skrb za tisto, za kar je skrbel pred smrtjo. To so opazili vsi

družinski člani. Nekaterim se je zdelo, da to ni vplivalo na odnose, drugim se zdi, da jih je zbližalo. Ni jim hudo, da morajo opravljati novo vlogo, jim je pa hudo, ker so jo morali prevzeti zaradi takšnega žalostnega dogodka (*»Hudo mi je, ker sem jo morala prevzeti, saj to pomeni, da očeta ni več.« (C105)*).

V drugi družini so kot svoje vloge pred smrtjo našteali razvajanje vnukov skrb za umirajočega (*»Moja vloga je bila skrbeti za moža« (D80)*), poslušanje hčerke, vzgoja in skrb za otroke ter skrb za ženo in otroke. Z vlogami so bili zadovoljni in so jih veselile. Med procesom umiranja je drugi član prevzel skrb za otroka, saj sta bila premajhna za obiske v bolnišnici. Vsem pa so se po smrti spremenile vloge. Moški član družine je prevzel dela umrlega člana, ženski del družine pa skrbi za druge, kuha. Radi imajo novo vlogo. Zaradi tega so se še bolj povezali (*»Ja. Mislim, da smo se še bolj povezali. Več smo skupaj.« (D90)*). Starim vlogam so se pridružile nove (*»Stari vlogi se je pridružila še skrb za mamo in to, da pazim nanjo.« (E77)*). Tako so dobili večjo odgovornost in zaradi tega se ne počutijo slabo. Veseli so, da lahko pomagajo.

V tretji družini so si pred smrtjo delili skrb za družino, eni so kuhali in delali na vrtu, drugi prali in likali. Z delitvijo so se strinjali in so je bili veseli, saj so lahko manj delali. Umrla članica je veliko želela narediti sama. Vnukinjo je budila in ji delala zajtrk. Vloga je bila tudi hoditi v šolo (*»Moja naloga je bila, da sem hodila v šolo.« (H76)*). Ta vloga je prinesla nezadovoljstvo, saj so se zavedali, da bi lahko naredili več, ampak tako, kot je bilo, so bili navajeni. Vloge so bile še skrb za umirajočo, nošenje stvari iz trgovine, vožnja okoli, pomoč. Te vloge so prinesle zadovoljstvo in so jih sprejeli. Vloga je bila igranje, kar je bilo članu družine všeč. Po smrti so nekateri morali prevzeti delo umrle (*»Zdaj pa moram narediti vse sama, kar je mama prej delala.« (G93)*). Zaradi tega imajo več zadolžitev in se čutijo obremenjene. Morajo kuhati, skrbeti za vrt, kositi. Zdi se jim, da spremembe vlog niso vplivale na odnose. Sprememba vloge se nekaterim zdi tudi dobra, saj se zaradi tega osamosvajajo. Člani so zaznali tudi spremembe vlog pri drugih, ne samo pri sebi (*»Ja, sprememba je tudi pri mami in očetu.« (H88)*). Zavedajo se, da drugi vsega ne bodo zmogli sami in bodo potrebovali pomoč. Izguba vloge pa je pustila tudi občutek praznine (*»Prazno se počutim. Manjka mi nekaj.« (I121)*), zaradi tega so več doma. Nekateri morajo vlogo opravljati sami (*»Igram se pa sam.« (J22)*).

4.4. Spremljanje občutkov žalujočih skozi čas

V prvi družini so po smrti člani družine začutili šok, čeprav so vedeli, da se bo to zgodilo. Niso mogli verjeti, da je do tega prišlo. Imeli so občutek krivde, zdelo se jim je, da niso naredili dovolj. Razmišljali so o tem, kaj bi lahko spremenili. Smrt je sovpadala tudi z drugimi pomembnimi dogodki in bila je prehitra (*»Imela sem občutek, da je prehitro, da mu nisem še vsega povedala, da se nisem še vsega z njim pogovorila.« (C110)*). S časom so se občutki spreminjali. Na začetku so veliko jokali, potem pa več ne. Žalost je bila vedno prisotna. Spominjali so se hudih časov in eden drugemu govorili, da so naredili vse, kar, so lahko (*»Potem je imela sestra veliko vlogo, ko me je postavila na realna tla in mi je razložila, da v tistem trenutku narediš največ, kaj lahko.« (B78)*). Nekateri so čustva tudi potlačili, nikoli se niso razjokali in se jim je čez pol leta pojavilo žalovanje v močnejši obliki. To je bilo presenečenje, ampak dokaz, da so slabo skrbeli zase. Nekateri so ugotovili, da čas ne zdravi žalosti, ampak jo zaradi časa samo lažje sprejmeš (*»ampak lažje človek sprejme, da ga ni.« (C113)*). Zdaj so se nekateri naučili živeti s tem in življenje teče naprej. Kljub temu pa je smrt bila lekcija in je dala občutek, da je vse minljivo (*»da poskušam ozavestit, kako je vse minljivo. Ta izkušnja smrti mi je dala videti, da je vse minljivo in je potrebno to ceniti.« (B68)*). Nekateri so izgubili intenzivni občutek žalovanja in lahko razmišljajo brez velike bolečine ter se spominjajo lepih trenutkov. Bolj so sproščeni in lažje sprejmejo smrt. Občutki se niso spremenili, samo lažje jih je sprejeti (*»Mislim, da občutki so vedno enaki, samo lažje jih sprejmeš.« (C119)*). Med žalovanjem je vplivalo na občutke razmišljanje, da je bil dober človek, vplivali so prazniki, pogreb jih je pomiril in v pomoč jim je bilo delo, ki ga je umrli rad opravljal (*»ko se je kaj takega delalo, kar je on rad delal.« (C118)*).

V drugi družini so po smrti doživeli šok. Smrt jih je presenetila, kljub temu, da so vedeli, da bo umrl. Občutili so veliko žalost, neutolažljivo so jokali. Niso mogli verjeti, da se je to zgodilo. Pomislili so na druge člane družine (*»Prvo sem pomislil na to, kako mora moji ženi biti hudo.« (F83)*) in niso vedeli, kako se odzvati. Na pogrebu so jokali in dojeli, da umrlega ni več. Po pogrebu je prišla pri nekaterih velika žalost, drugim je bilo po pogrebu lažje. Pojavila se je slaba vest zaradi nerazumevanja z umrlim članom družine in jeza, ker niso razrešili nesoglasij (*»in sem bil tudi jezen, ker nisva uspela najinih nesoglasij razrešiti.« (F86)*). Zdaj je žalost manjša, ampak še prisotna. Boljše se počutijo tudi zato, ker so drugi člani družine boljše. Hudo jim je posebej ob praznikih, prej so praznike

praznovali skupaj (*»Vedno sva jih praznovala skupaj, zdaj pa ga več ni.« (D97)*), ni jim bilo prijetno ob rojstnih dnevih. Na občutke je zelo vplival pogreb. Pogreb je pomagal pri zavedanju, kaj se je zgodilo in so se lahko poslovili. Po pogrebu se je žalost zmanjšala in izginila je napetost. Na občutke je vplivala tudi žalost drugih (*»Žalost žene. Ko sem videl, da ji je hudo, je še meni postalo.« (F87)*).

Prvi občutek po smrti, v tretji družini, je bil šok. Razmišljali so, kako je to možno (*»Jaz sem bila še v postelji in sem slišala, da je mama dobila klic in se začela jokati. Vedela sem, kaj se je zgodilo in sem začela razmišljati, kako je to možno.« (H96)*). Bilo je zelo težko. Ko so videli, da drugi jokajo, so vedeli, kaj se je zgodilo (*»Bil sem v sobi, na računalniku in sem slišal, da nekdo kliče po telefonu. Šel sem iz sobe in videl, kako se mama in oče objemata. Mama je jokala. Vedel sem, da je nekaj narobe.« (J50)*). Tudi drugi so jokali, ko so izvedeli, da je družinski član umrl. Nekateri so razmišljali, da se je umrla rešila in so bili veseli, da ji ni bilo treba dolgo trpeti. Žalost je še vedno prisotna, ampak s časoma je manj bolelo. Sprijaznili so se s smrtjo, vendar še vedno razmišljali o njej. Nekateri so jokali več pred smrtjo in na pogrebu, potem pa več ne. Po pogrebu so začutili tudi olajšanje, da se je umrla rešila muk. Potem je postajalo vedno huje (*»Po tistem pa je bilo stalno hujše. Kot, da se je vse vrnilo za mano.« (I131)*) in pojavila se je velika žalost. Zdaj žalost ni dosti manjša. Pri enih je še velika in občutki še prihajajo za žalujočimi. Čutijo praznino, še posebej, ko se peljejo mimo hiše, v kateri je umrla živela (*»Ko se peljem mimo mamine hiše, imam občutek, da je hiša prazna in zaradi tega je tudi praznina v meni.« (I62)*). Pogrešajo umrlo članico družine in včasih jočejo. Na občutke vpliva odhod v sobo umrle, saj začnejo jokati. Posebej jim je hudo ob praznikih, veliki noči in rojstnih dnevih, zato takrat več jočejo (*»Še posebej, ko smo imeli različna praznovanja in smo bili brez nje. Takrat je bilo res težko.« (H101)*).

4.5. Pomoč v družini med žalovanjem

V prvi družini so povedali, da jim je pomagal pogreb, pomaga jim da čustva predelajo pri sebi, v pomoč so obiski pokopališča, branje, pogovor z družinskimi člani (*»Z mamo in s sestro sem zelo na vezi, kar se tiče pogovora o čustvenih stvareh.« (C60)*) in s partnerjem, obujanje spominov. Pomagajo različne dejavnosti, sprehodi v naravo, druženje z družinskimi člani in terapija bioterapevtke (*»Delala mi je terapijo in pogovarjali sva se. To*

mi je zelo pomagalo.« (C137)). Kot vire pomoči so našli hči in zeta, ki pomagata s tem, da vozita naokoli in opravljata fizična opravila. Pri tem je pomembna bližina (*»Pokličem starejšo hčerko. Po navadi vedno njo, ker je najbližje.*« (A60)). Teta pomaga pri varstvu, za pogovor pa so najprej tu partnerji ter nato sestra in mama. Pomaga tudi bioterapevtka. Povedali pa so, da so že samostojni in ne potrebujejo toliko pomoči. Sčasoma so se spreminjale potrebe po pogovoru in zdaj potrebujejo manj pogovora kot prej. Imajo pa vse, kar potrebujejo (*»Imam vse, kar potrebujem. Blizu sem si s hčerkama, se razumemo. Ne želim si ničesar več, ne zase na za družino.*« (A135)), če kaj potrebujejo, si nudijo v družini. Strokovne pomoči niso bili deležni in ni jim bila ponujena. Ne potrebujejo je (*»Nismo potrebovali nobene strokovne pomoči. Tudi zdaj je ne potrebujemo.*« (A138)), si je ne želijo, nikoli niso čutili potrebe, bi se odločili zanjo, če bi bilo potrebno. O tem, kdo bi jim pomagal, bi razmišljali, ko bi jo potrebovali.

V drugi družini pomagajo pogovor o čustvih, pogovor s hčerko, spominjanje (*»Zdaj pa se večinoma spominjava moža, kako je on kaj naredil, kaj bi on v določenih situacijah rekel.*« (D78)), obisk pokopališča in prižig svečke. Pomagajo tudi skrb za vnuke, igranje z otroki in potrpežljivost moža (*»Sem mu pa zelo hvaležna, da je bil tako dober in potrpežljiv z mano takrat, ko mi je bilo hudo.*« (E31)), branje knjig s pozitivnimi mislimi, delo na vrtu. Pomaga, da žena moža pomiri in pomaga tudi občutek koristnosti, ko opravljajo dela, ki jih je prej opravljal umrli. Vire pomoči predstavlja hčerka, ki vozi mamo, zet, ki pomaga pri opravljenih in skrbi, da je dobro. Nekateri se najprej obrnejo na moža, ki je tu za pogovor in posluša. Na voljo za pogovor je tudi mama, ki tudi kuha. Možje se najprej obrnejo na žene (*»Ne glede na to, kaj potrebuje, vedno se prvo obrnem na ženo.*« (F38)), te pa najdejo pomoč pri pogovoru tudi s prijateljicami. Imajo vse, kar potrebujejo, vedno se imajo s kom pogovarjati. Ko potrebujejo pogovor, ga dobijo. Sčasoma se je manjšala potreba po pogovoru. V času žalovanja bi nekaterim članom pomagalo, da bi drugi povedali, kaj morajo narediti (*»Mogoče bi potreboval, da bi mi žena povedala, kaj naj naredim, da bi ji bilo lažje.*« (F102)). Strokovne pomoči niso bili deležni in si je ne želijo. Če bi jo potrebovali, bi izbrali terapevta (*»Če bi potrebovala strokovno pomoč, bi se obrnila na kakšnega terapevta.*« (E108)).

Družinskim članom iz tretje družine so pomagali jok, delo na vrtu in skrb za rože. Kar radi delajo, jih zamoti in ne mislijo toliko na smrt. Pomaga tudi spominjanje. Boljše je, ko hodijo v šolo, kot pa, ko so doma (*»Hodila sem v šolo in mislim, da je bilo boljše tako, kot*

pa da bi bila sama doma.« (H102)), pomaga, da se osredotočijo na šolo in vlagajo energijo v učenje. Tudi v službi nimajo časa razmišljati. Pomaga tudi igranje badmintona in nogometa, pomaga, da grejo ven s prijatelji. V pomoč jim je, če gredo na pokopališče vsak drugi dan, da se slišijo z možem. Vir pomoči sta partner in sestra, oba sta tam za pogovor in pomoč pri opravilih. Včasih vir pomoči predstavlja tisti, ki je v tistem trenutku najbližje. Otroci se najprej obrnejo na mamo (*»Mama mi pomaga.« (J23)*). V družini potrebujejo pogovor, količina pogovora se od smrti ni spreminjala. Pravijo, da ne potrebujejo ničesar posebnega in imajo vse, kar potrebujejo. Na začetku so potrebovali več časa za razmislek, ki ga zdaj ne potrebujejo več. Veliko jim pomeni, da se celotna družina zbere skupaj (*»Družina pa mislim, da je potrebovala in še potrebuje, da se nekajkrat na teden vsi skupaj dobimo, tudi s teto, bratrancem in stricem, da se družimo.« (H126)*). Potrebujejo tudi bližino, možnost, da se zjočejo na pokopališču, želijo biti več skupaj z možem. Strokovne pomoči niso dobili, ni jim bila ponujena. Ne želijo si je in po njej nimajo potrebe. Niso tako potrti, da bi jo potrebovali. Prav tako ne vedo, kdo bi jim lahko strokovno pomagal.

4.6. Odnos žalujočih do smrti in vpliv na žalovanje

Družinski član je v prvi družini umrl pred enajstimi meseci, zaradi težav s srcem. Nekateri v družini ne razmišljajo o smrti, nočejo pa trpeti ob koncu življenja. Zdi se jim, da odnos do smrti ni vplival na žalovanje. Drugi se zavedajo, da bodo vsi umrli. Smrti jih je strah, ta strah je posledica bolezni v družini (*»Imam zelo globoko ukoreninjen strah. Mogoče zato, ker je oče bil bolan vso življenje, čeprav je on to odlično prenašal.« (B96)*). Strah pred smrtjo je vplival na žalovanje. Tretji so mnenja, da je smrt nekaj, česar ni mogoče spremeniti. Zdrav odnos do smrti pomaga. Smrt ne predstavlja dela življenja, temveč konec. Ne bojijo se lastne smrti, strah jih je izgube drugih bližnjih, saj jim je zaradi tega hudo. Odnos do smrti vpliva na žalovanje, celotno žalovanje je podrejeno odnosu do smrti (*»Žalovanje je podrejeno temu, kako dojemaš ti smrt oziroma iz tega izhaja.« (C131)*). Žalovanja ne marajo kazati navzven (*»Ne maram pa, da se kažeš pred drugimi z oblačili. Žalovanje je osebno.« (C122)*), niso veliko jokali pred drugimi. Temnih oblačil niso nosili oziroma so jih samo na pogrebu. Drugi so jih nosili samo en mesec in še to za druge (*»Mi pa to ni pomenilo veliko. To sem naredila samo za druge.« (A121)*). Člani družine verjamejo v usodo, naravo, energijo, intuicijo. To je enim pomagalo, pri drugih pa ni imelo vpliva na žalovanje, vera ni zmanjšala žalosti (*»Vseeno pa ne morem reči, da mi je bilo*

zaradi tega po smrti kaj lažje.« (A132)). Ne verjamejo v katoliško vero in v posmrtno življenje. Verjamejo pa, da to komu pomaga.

V drugi družini je preteklo osem mesecev od smrti zaradi raka na pljučih. Člani družine se smrti ne bojijo, strah pa jih je trpljenja pred smrtjo. Pravijo, da je smrt del življenja (*»Zavedam se, da je smrt del življenja in da bomo vsi umrli.« (E100)*), realno gledajo na smrt, ki je zadnji dogodek v življenju. Po smrti je vsega konec. Večini v družini odnos do smrti ni pomagal pri žalovanju, nekaterim je (*»Jaz mislim, da mi ni bilo tako hudo, ker tako razmišljam o smrti.« (F97)*). Temna oblačila so v družini nosili različno dolgo. Nekateri so jih pol leta, imeli so občutek, da so jih nosili dovolj dolgo (*»Zdelo se mi je, da je bilo pol leta dovolj in sem se sama odločila, da jih ne nosim več.« (D100)*). Drugi so jih nosili tri mesece. Sami bi jih še nosili, ampak so jih nehali zaradi prigovarjanja drugih (*»Mož mi je rekel, naj ne pretiravam s tem. Tudi zaradi otrok.« (E94)*), saj črnina naredi moreče vzdušje. Tretji so jih oblekli samo za pogreb. Prav tako niso kazali žalovanja navzven in niso jokali pred drugimi. V družini so nekateri člani verni, drugi niso zelo verni, tretji sploh niso. Verujočim to pomaga, saj verjamejo, da bodo družinskega člana še videli. Ne tako zelo verni pravijo, da so premalo verni, da bi to vplivalo na žalovanje (*»Mislim, da sem premalo, da bi to na kakršni koli način vplivalo na žalovanje.« (E103)*). Ne verovanje pa nima vpliva na žalovanje.

V tretji družini je preteklo šest mesecev, odkar je družinska članica umrla zaradi raka. Nekateri družinski člani se smrti bojijo, nekateri ne. Mislijo, da je boljša hitra smrt brez mučenja. Bojijo se bolezni in trpljenja. O smrti razmišljajo, ko so sami ali ko gredo v sobo umrle. Sprašujejo se, kako je, ko umreš. Razmišljajo o tem, kako bi bilo, če bi te živega zakopali. Neprijetno jim je govoriti o smrti, kljub temu da je del življenja (*»O smrti se ni prijetno pogovarjat, je pa vseeno del življenja.« (G116)*). Upajo, da bo smrt prišla čim kasneje. Zavedajo pa se, da bo vsakega doletela. Odnos do smrti ni vplival na žalovanje. Najmlajši v družini odnosa do smrti ne znajo definirati. V družini so nekateri črnino nosili tri mesece, drugi do pogreba, tretji pa samo za pogreb. Nehali so, ker se jim nošenje črnih oblačil na splošno ni zdelo pomembno ali zato, ker so jim drugi rekli, naj nehajo, ker to slabo vplivajo na vzdušje ali pa, ker se jim ni zdelo pomembno, kaj drugi rečejo, ampak, kaj oni sami čutijo. Vsak se mora sam odločiti, kako dolgo jo želi nositi (*»Mislim, da mora to vsak pri sebi presoditi.« (G107)*). Nekateri niso hodili ven, drugi so šli čez dva tedna ven s prijatelji (*»Približno 14 dni po smrti sem začela hoditi ven.« (H109)*). Niso vedeli, ali naj

gredo na poroko (*»Kar se tiče družabnih dogodkov, pa smo imeli v družini poroko nekaj tednov nazaj in s sestro nisva vedli, ali naj greva ali ne.« (I143)*). Drugi so jih spodbujali, naj se je udeležijo, vendar na poroki niso plesali. Nekateri so jokali pred drugimi, nekateri niso kazali žalosti na ta način. V družini so verni, ampak vsi ne hodijo redno k maši. Nekateri je tolažila molitev in vera jim je pomagala že med boleznijo (*»Ko je bila mama v bolnici, sem hodila vsako nedeljo k maši.« (I153)*), pa tudi zdaj jim, saj verjamejo, da bodo umrlo še videli. Večini pa vera ni pomagala (*»Zato nisem nič manj žalosten.« (J60)*).

5. RAZPRAVA

Družina je skupina posameznikov, ki so s svojimi predstavami, dejavnostmi povezani v skupen, socialni kontekst (Gradišar 2005: 39). Večina je na vprašanje, kdo so člani njegove družine, odgovorila tako, da so našli enake ljudi. Pa vendarle ni bilo tako pri vseh. Eni so našli samo svojo ožjo družino oziroma člane, s katerimi živijo, kot so partner in otroci. Spet drugi so našli še tete, nečake, bratrance in sestrične.

Klevišar (2006: 12) piše, da ima vsaka družina svoj vzorec odzivanja na bolezen in umiranje. V večini primerov je družine to zblížalo. Kljub temu obstajajo velike razlike med posameznimi člani v družini. Razlikuje se že njihov odnos do smrti, poleg tega se razlikuje tudi žalovanje vsakega posameznika. Zato je pomembno, da se v družini pogovarjajo. Vsi pa so komunikacijo v družinah označili kot dobro. Pages (Gradišar 2005: 40) piše, da življenje v družini pomeni nenehni dialog in v dialogu družinski člani pojasnjujejo svojo lastno in skupinsko izkušnjo.

Bez nec (2007: 8) piše, da je od človeka do človeka odvisno, kako razume smrt. To se je pokazalo tudi v raziskavi. Nekateri družinski člani pravijo, da je smrt del življenja, drugi pa, da smrt ne more biti del življenja, saj gre za konec. Kot je pisal Susumu (2011: 25), teh dveh terminov ne moremo ločiti, saj gre za dve plati istega kovanca.

Večine je strah trpljenja pred smrtjo, nekateri se smrti tudi zelo bojijo. Strah pred smrtjo je odvisen od človeka, nanj pa vplivajo tudi drugi ljudje (Russi Zagožen: 27). Strah je vzbudil oče s svojo dolgoletno boleznijo. Kljub temu da je ene družinske člane zelo strah smrti, to še ne pomeni, da je tudi druge v družini.

Ko družinski član umira, se pogosto vse vrti okoli njega. Govori se o njegovih potrebah in stiskah (Klevišar 2006: 76). Vse družine so zaznale spremembo v temah pogovora v procesu umiranja. Niso več govorili o vsakdanjih zadevah, ampak o zdravstvenem stanju bolnega člana, o tem, kaj se slabša in kaj izboljšuje, o napredku bolezni, o pregledih, diagnozah, zdravljenju, bolnišničnih zadevah. To so postale vsakodnevne glavne teme.

Socialno delo je pomembno pri paliativni oskrbi. Ukvarja se z izgubami, prispeva celosten pristop k umiranju ter omili praktični in družbeni vpliv sprememb (Small 2001). Kljub temu pa v nobeni družini niso bili deležni pomoči socialnega delavca ali katerega drugega strokovnega delavca. Strokovna pomoč jim tudi ni bila ponujena. Vsi so povedali, da je ne potrebujejo, nimajo želje po njej, ampak bi se zanjo odločili, če bi jo potrebovali. Prav tako večina ni vedela, na koga se obrniti, če bi strokovnjaka potrebovali. Redki so povedali, da bi izbrali terapevta.

Žalujoči družinski člani morajo predelati čustva, ki jih občutijo ob izgubi. Le tako lahko prebolijo izgubo (Corr *et al.* 1996) in to se je pokazalo tudi v raziskavi. Družinske člane, ki so potlačili čustva, je čez čas presenetila žalost. Na enkrat so začeli jokati. Proces žalovanja je bil tako čez čas močnejši, kot je bil takoj po smrti. Če človek žaluje na zdrav način, izraža svoja čustva. Če jih potlači ali jih zanika, pa je to nezdrav način žalovanja, kar prinese še večje trpljenje. Žalovanje ni razumsko. Žalujoči se morajo naučiti razumeti svoja čustva in se z njimi sprijazniti (Van Praagh 2001: 4). Žalujoči, ki se niso soočili s svojimi čustvi in so jih potlačili, zdaj vedo, da zase niso naredili nič dobrega.

Nekateri družinski člani so izgubili partnerja, drugi starega starša, svaka in očeta ali mamo. Ne glede na starost sta oče in mama vedno naša starša. Ko starši umrejo, čuti otrok bolečino, postane nostalgичen, spominja se otroštva (Pogrebi.info). Navezanost med umrlim staršem in otrokom se je pokazala predvsem pri mamah in hčerkah. Kot je zapisal Buckman (1996: 103), starši in hčerke različno doživljajo smrt. Hčerke so bolj povezane z mamami, ker bolj vzdržujejo stike, sinove pa bolj prizadene smrt očeta. To posploševanje se je pokazalo tudi v raziskavi. Hčerke so govorile o tem, da so se še vedno najprej za pogovor obrnile na mamo. Mama je bila tista, ki so ji najbolj zaupale. Mama je tudi pazila vnuke, še vedno je skrbela za njih, čeprav so že same imele svoje družine. Mama je po njihovih besedah naredila vse za družino in je živela zanjo. Hčerke so se tudi vsakodnevno videle z mamami, če niso živele skupaj, so jih redno obiskovale.

Ni pomembno, koliko smo stari, izguba starša je vedno pretresljiva in pojavi se občutek zapuščenosti (Marshall 1993). O zapuščenosti otroci po izgubi starša niso govorili, so pa večkrat povedali, da se počutijo prazne zaradi izgube starša. Praznina se je pojavila zaradi izgube vloge. Nimajo več mame, za katero bi morali skrbeti, prav tako ni več mame za pogovor. Prazno se počutijo tudi, ko gredo mimo hiše, v kateri je mama živela.

Praktične spremembe so lahko težje za otroke, ki so v odraslosti še odvisni od staršev, čeprav tudi najbolj neodvisen otrok občuti ranljivost (Buckman 1996: 103). Nekateri otroci so si pred smrtjo še vedno delili gospodinjska opravila s starši. Mama je kuhala, skrbela za vrt, kosila, zbudjala vnukinjo in ji pripravljala zajtrk, hčerka pa je prala in likala. Po smrti je morala hčerka prevzeti mamina opravila in zaradi tega se počuti predvsem obremenjeno. Poleg čustvenih obremenitev in žalosti, ki je prišla po smrti, se je pojavila tudi obremenitev v fizičnem smislu, saj je hčerka morala na enkrat opravljati veliko več dela kot prej.

Poleg otrok ostane zapuščen še partner umrlega. Partnerjeva žalost naj bi bila večja od otrokove. Otrok se včasih težko ukvarja s svojimi čustvi, saj tolaži živečega starša. Obnaša se kot starš svojemu staršu (Marshall 1993: 95). Ena izmed hčerk je povedala, da je že v času umiranja očeta dobila občutek, da mora skrbeti za mamo. To sta storili obe s sestro. Paziti je treba na še živega starša in ga ščititi, da se še njemu kaj ne zgodi. S sestro sta postali bolj zaščitniški, mama pa se je naslonila nanju. Sestri je strah za mamo povezal. Po smrti je starejša hčerka tudi prevzela skrb za mamo, kar ju je še bolj zblížalo.

Stroebe in sodelavci (Simonič 2005: 66) pišejo, da varno navezani partnerji ohranijo stik z umrlim, vendar opuščajo močno navezanost nanj. Sčasoma se pomirijo z žalostjo. Žalujoči se umakne iz odnosa, ampak vez se nadaljuje preko spominjanja umrlega partnerja. Umrli je še del življenja, vendar žalujoči partner ve, da ga fizično več ni in to tudi integrira v svoje življenje (Cleiren 1991). Žalujoča je povedala, da se je lahko komaj po enajstih mesecih od smrti nehala spominjati hudih stvari in bolezni. Šele zdaj lahko razmišlja o dobrih stvareh in se tako spominja partnerja in lepih trenutkov. Druga partnerka, ki je izgubila moža pred osmimi meseci, je povedala, da ji spominjanje pomaga že zdaj. Še zlasti pogovor o tem, kako je mož kaj naredil, kaj bi on v določeni situaciji rekel. Eni partnerji potrebujejo več časa kot drugi, da se lahko začnejo spominjati lepih trenutkov.

Otroci so pogosto pozabljeni v družinskem žalovanju. Potisnjeni so na stran, saj odrasli skrbijo za druge, v tistem trenutku, pomembne stvari (Murphy 1997: 102). To se začne dogajati že ob procesu umiranja. Otroci niso smeli, zaradi pravil bolnišnice, hoditi na obiske umirajočemu staremu starša, čeprav so si tega želeli. Poleg tega, da niso bili v stiku z njim, tudi niso videli svojih staršev, saj so oni večino časa preživeli v bolnišnici. Tako se je spremenil odnos med starši in otroki. Mame so se zavedale, da v tistem času otroci niso dobili od njih nič dobrega in da je otrok bil zapostavljen.

Če otrok nima možnosti, da bi govoril o tem, kaj čuti in doživlja, ostane prepuščen sam sebi. Tako se čuti osamljenega in izoliranega. Prepuščen je samemu sebi s številnimi vprašanji, povečujeta pa se čustvena stiska in zmeda. (Flajs 2001). Vendar vsi otroci niso želeli govoriti s starši po smrti. Tudi, če je mama želela govoriti z njimi, so zbežali in se zaprli v svojo sobo ter tam sami jokali. Šele sčasoma so se začeli odpirati za pogovor.

Pomembno je, da se žalujoči poslovijo od umrlega in najpomembnejši obred poslavljanja je pogreb (Van Praagh 2001: 6). Nekaterim je pogreb pomagal, ljudi je pomiril, ko so videli, koliko ljudi se je prišlo posloviti od umrlega člana družine in dal jim je misliti o tem, kako dober človek je bil. Dal jim je možnost, da so se poslovili in po pogrebu jim je bilo lažje, niso bili več napeti. Nekateri po pogrebu niso več veliko jokali. Pri drugih pa se je po pogrebu pojavila velika žalost, saj so na pogrebu doželi, da umrlega več ni. To dejstvo potrди to, kar je napisal Romain (2002: 46–51), da se lahko človek zaradi njega spomni na lepe trenutke, lahko pa žalost tudi poglobi.

Ljudje se poslavljajo tudi z nošenjem temnih oziroma črnih oblačil in s tem kažejo, da žalujejo, kar morajo drugi spoštovati (Nemetschek 2000: 61–62). Črna oblačila so nosili družinski člani različno dolgo. Nosili so jih šest mesecev, tri mesece, en mesec, do pogreba, samo na pogrebu ali pa jih sploh niso nosili. Nekateri so rekli, da jim to ni pomenilo veliko in so nosili oblačila za druge. Drugi so jih nosili zato, ker so tako čutili in so tudi sami prenehali z nošenjem, ko jim je tako ustrezalo in pri tem se niso ozirali na mnenje drugih. Tretji so jih nehali nositi, ker so jim drugi rekli, da je moreče, sami pa bi jih še nosili. V isti družini člani črnih oblačil niso nosili enako dolgo. Najdlje so jih nosili partnerji umrlih, nato otroci in najkrajši čas vnuki in svaki.

Pomembno je, da si žalujoči družinski člani najdejo ljudi, ki jim nudijo uteho (Corr *et al.* 1996). Kot vire pomoči so našli druge družinske člane, hčerke, mame, sestre, partnerje, vnuke in svake. Pomagali so pri opravilih, kuhanju, delu okoli hiše in s pogovorom. Poslušali so se, skrbeli so drug za drugega, da so dobro.

Po smrti lahko žalujočemu družinskemu članu postanejo pomembni predvsem družinski člani, ki so mu stali ob strani že prej. Možno pa je, da so mu pomembni ljudje, ki jih je komaj srečal, družinski člani pa postanejo manj pomembni (Klevišar 1996a: 10). V nobeni družini se ni zgodilo, da bi postal pomembnejši človek, ki ni član družine in ki ni bil

pomemben že prej. Žene, ki so izgubile partnerje, so se še bolj povezale s hčerkami in svaki ter obratno. Družinskim članom, ki žalujejo, je lahko bilo celo težko biti skupaj z drugimi. Med žalovanjem se lahko človek tako spremeni, da nima več enake potrebe po bližini (Klevišar 1996a: 10). V večini primerov so po smrti člani družine še več v stiku. Skupni trenutki se jim zdijo še posebej pomembni, prav tako so več skupaj zaradi sprememb vlog. Zelo redko se je zgodilo, da si žalujoči ni želel bližine. Skrival se je pred drugimi v sobi in jokal.

Družina, ki je doživela smrt člana, se utrdi in okolje jo prepozna kot skupino. Nekateri člani, ki so bili prej zunaj skupine, se lahko ob smrti povežejo s skupino (Ličen *et al.* 2008: 82). Družinski člani so povedali, da so se po smrti še bolj zblížali. Večina si jih je bila blizu že pred smrtjo. So pa bili tudi člani družine, ki niso bili povezani z drugimi v skupini in to je smrt spremenila. Povezali so se z drugimi člani, bolj so se povezali in odnosi med njimi so se izboljšali.

Pomembno za žalujoče je, da se pogovarjajo, vendar ni pomembno samo to, kaj človek pove, temveč da tudi posluša. Sočutno poslušanje je premalo cenjeno v današnji družbi (Lunder 2007: 39). Kljub temu pa so nekateri družinski člani poleg pomembnosti pogovora omenili tudi to, da jim je bilo pomembno poslušanje.

Besedne komunikacije se najbolj zavedamo, je pa nebesedna komunikacija veliko pomembnejša, saj gre za govorico celotnega telesa. Človek ne verjame besedam, če je ne podpira govorica telesa (Klevišar 2006: 57–61). O nebesedni komunikaciji so nekateri povedali, da so glede tega zadržani, nerodni, ampak da si z dejanji pokažejo, da se imajo radi in da je nebesedna komunikacija skladna z besedami, drugi so rekli, da je bila nebesedna komunikacija izrazita, tretji pa niso vedeli, kakšna je bila nebesedna komunikacija ali pa, da je neizrazita. Za redke družinske člane so rekli, da človek ni bil skladen z besedami in dejanji. V procesu umiranja in nato po smrti se je pri nekaterih nebesedna komunikacija spremenila, pri drugih je ostala enaka.

Komunikacija med družinskimi člani se začne že, ko človek zboli. Težka odločitev je, ali povedati bolj oddaljenim članom družine in prijateljem ter znancem, da bo star človek umrl (Murphy 1997: 17). V redkih primerih tudi umirajočemu družinskemu članu niso povedali,

katero bolezen ima in da bo umrl. Na splošno pa je v procesu umiranja glavna tema pogovora postala bolezen, med sabo so govorili tudi že o smrti.

V času umiranja člani družine velikokrat usmerijo vse na umirajočega člana (Klevišar 2006: 79), kar so povedali tudi člani družin. Veliko časa so preživeli v bolnišnici z umirajočim članom družine, ko pa jih tam ni bilo, so se o tem tudi pogovarjali.

Ko družinski član umre, se jim sesuje svet in ne znajo več živeti tako, kot so pred umiranjem in smrtjo. Marsikateremu članu družine se po smrti spremeni njegova vloga v družini (Klevišar 2006: 79). O tem, da družinski člani niso znali živeti naprej, tako, kot so pred smrtjo, niso govorili. So pa skoraj vsi povedali, da so se jim po smrti spremenile vloge. Opazili so tudi, da so se spremenile vloge drugih članov družine. Nekateri so zadovoljni z novo vlogo, nekaterim pa predstavljala veliko obremenitev.

Družina mora izpolnjevati ponavljajoče se naloge, če hoče biti učinkovita. Razporeditev vlog med člani družine je pomembna, prav tako pa ravnanje v vlogi (Polšak Škraban 2007: 193). Vsi družinski člani so znali opredeliti svojo vlogo in naloge pred smrtjo, prav tako pa vedo, kaj so njihove naloge po smrti. Zavedajo se tudi, da si bodo morali nekatere naloge tudi razdeliti, da ne bo en član preveč obremenjen.

Ni recepta, kako zapolniti praznino po tem, ko družina izgubi člana. To doživlja vsak posameznik drugače (Klevišar 2000: 122), kar vidimo tudi pri družinskih članih. Vsak je potreboval in potrebuje nekaj drugega. Nekomu je v pomoč skrb za rože, drugemu igranje badmintona. Žalujočim družinskim članom so v pomoč različne stvari, urnik, skrb za druge, delo, branje knjig, spominjanje (Romain 2002: 29) ... Večini je skupno, da potrebujejo pogovor.

Pogovor pomaga pri žalovanju, bolečini in žalosti. Vendar se nekateri ne morejo odpreti in spregovoriti o tej temi z drugimi ljudmi. Drugi ne govorijo, ker nočejo spraviti v zadrego drugih (Murphy 1997: 99). Večina vprašanih je povedala, da se pogovarjajo o tem, kako se počutijo. Kljub temu se nekateri sploh niso želeli in so se skrivali. So pa nekateri, ko jim je bilo hudo, poklicali določenega člana družine, vendar mu o smrti niso hoteli govoriti, saj ga niso hoteli obremenjevati s tem, kako se počutijo.

Če žalujoči član družine živi sam, je dobro, da ga redno pokličemo zaradi česar koli (Murphy 1997: 100). Vprašani so povedali, da odkar so družinski člani sami, še bolj skrbijo zanje, večkrat jih pokličejo in večkrat grejo na obisk, ker nočejo, da so sami. Vprašajo jih tudi, ali kaj potrebujejo.

Žalujočim pomaga spominjanje. Spomini ostanejo za vedno, ne glede na to, da je družinski član umrl. Preko spominjanja ostane za vedno živ v mislih in srcih človeka (Romain 2002: 66–67). Veliko družinskih članov je omenjalo, da se spominjajo umrlega. Spominjajo se lepih trenutkov, šalijo se, govorijo si anekdote iz življenja, kako bi umrli kaj naredil in kako bi se odzval. To počnejo tako starejši kot tudi najmlajši. S tem, ko družinski člani živijo naprej, soobstajajo s pokojnikom. Še naprej se spominjajo umrlega in sprejemajo stvari, ki nosijo sled preminulega (Susumu 2011: 26).

Ob spominjanju žalujoči podoživlja tudi trenutke, ko sta z umrlim drug drugega prizadela, ko sta bila jezna en na drugega, se prepirala. Po smrti je lahko človeku žal (Nemetschek 2000: 107). To je bilo redko omenjeno, ampak družinski člani, ki so to doživeli, so povedali, da so zaradi tega imeli slabo vest, ker se z umrlim niso razumeli, ježno si bili, ker niso rešili nesoglasij.

Nekaterim žalujočim predstavlja tolažbo vera. Po smrti se jim lahko vera samo še utrdi. Drugi pa zaradi smrti izgubijo svoje zaupanje v boga (Klevišar 1996a: 13). Nekateri so verni, nekateri ne tako zelo, tretji sploh niso. To se s smrtjo ni spremenilo. Nemetschek (2000: 102) piše, da izgubo lažje prenesejo tisti, ki verjamejo, da bodo umrlega še srečali. Tisti, ki so povedali, da verjamejo v posmrtno življenje, so rekli, da jim je zato lažje. Verujočim, ki ne verjamejo, da bodo umrlega še videli, pa vera ne predstavlja tolažbe. Tako se lahko potrdi pisanje Videtiča (2011: 179), da se res globoko verni ne bojijo smrti, »formalno« verni pa imajo velik strah pred njo.

6. SKLEPI

- Odnose pred smrtjo v družini družinski člani opredeljujejo kot dobre.
- V procesu umiranja se zblížajo predvsem tisti, ki so več skupaj zaradi obiskovanja umirajočih v bolnici in oddaljijo se tisti, ki se ne vidijo tako pogosto.
- Po smrti se družinski člani med sabo še bolj zblížajo. Zavedajo se, kako pomembni so še živeči člani družine.
- Več se vidijo družinski člani, ki živijo skupaj ali blizu. Količina stikov z družinskimi člani, ki živijo dalje v stran, je enaka pred in po smrti.
- Komunikacija med družinski člani pred smrtjo je dobra. Po telefonu se pogovarjajo s tistimi družinskimi člani, ki ne živijo blizu, v živo pa predvsem pa s tistimi, ki živijo blizu.
- Najprej se družinski člani zaupajo človeku, s katerim živijo.
- V procesu umiranja se spremenijo teme pogovora. Vse se vrti okoli bolezni, zdravnikov, zdravstvenega stanja, diagnoz. Komunikacija poteka predvsem v živo in med tistimi, ki so največ skupaj.
- Komunikacija po smrti je takšna kot pred smrtjo. Več se družinski člani pogovarjajo s tistimi, s katerimi so se zblížali. Pogovarjajo se tako v živo kot po telefonu.
- Nebesedne komunikacije nekateri sploh ne zaznajo, drugi zaznajo le nekaj izrazov in dotikov.
- Po smrti se družinski člani pogovarjajo o smrti umrlega. Govorijo o tem, kako je bilo, o bolezni in umiranju, pa tudi o tem, kako se počutijo po smrti.
- Vsak član družine je imel pred smrtjo svojo vlogo. Z vlogami so bili zadovoljni in so jih sprejemali.
- Po smrti so se vloge družinskim članom spremenile. Dobili so dodatne naloge, ki so si jih razdelili. To je nekatere obremenilo.
- Vsak družinski član žaluje po smrti člana družine. Žalovanje pri družinskih članih ne poteka enako in ne pojavljajo se enaki občutki. Vsi žalujoči ne žalujejo enako dolgo.
- Čas pomaga pri žalovanju in manjša žalost. Kadar pa žalujoči potlačijo čustva, se žalost pojavi čez čas, ko čustva pridejo na plano z večjo močjo.
- Žalujočim družinskim članom pomagajo različne dejavnosti, kot so branje, skrb za rože, delo na vrtu, igranje nogometa, badmintona, obiskovanje šole.

- V družini si člani med sabo pomagajo s pogovorom, poslušanjem in obiskovanjem. Pomagajo si tudi pri opravljanju fizičnih opravil.
- Družinski člani pravijo, da imajo vse, kar potrebujejo in si ne želijo ničesar drugega.
- Družinski člani se umrlega spominjajo. Govorijo o lepih trenutkih, pogovarjajo se, kako bi umrli kaj naredil.
- Vsi družinski člani v družini niso verni. Neverujočim neverovanje ni pomagalo pri žalovanju, tistim, ki niso zelo verni, prav tako ne, zelo verni pa verjamejo, da bodo umrlega še videli, in to jim pomaga.
- Strokovne pomoči niso dobili kot družina in prav tako ne noben posameznik. Niti si je ne želijo. Poiskali bi jo, če bi jo potrebovali. Ne vedo, kdo bi jim lahko strokovno pomagal.
- Do smrti imajo različne odnose. Nekateri družinski člani se je bojijo, drugi ne. Strah jih je trpljenja pred smrtjo.
- Žalujoči družinski člani nosijo po smrti črna oblačila, vendar različno dolgo. Nekateri jih nosijo samo za pogreb in do največ pol leta. Večina jih nosi tako dolgo, kot jih sami želijo nositi.

7. PREDLOGI

- Lahko bi zaposlili več socialnih delavcev v zdravstveni dejavnosti. Tako bi lahko strokovno pomoč umirajočemu in sorodnikom ponudili že od diagnoze neozdravljive bolezni naprej, skozi proces umiranja in potem bi lahko nadaljevali z delom v družini po smrti.
- V zdravstveni dejavnosti bi lahko zdravniki članom družine predstavili, kakšno strokovno pomoč imajo na razpolago že takrat, ko se seznanijo z diagnozo bolezni. Prav tako bi jim jo lahko ponovno ponudili po smrti družinskega člana. Predstavili bi jim lahko, kakšne možnosti strokovne pomoči imajo.
- V bolnišnicah in drugih zdravstvenih ustanovah bi imeli lahko brošure in plakate z različnimi možnostmi strokovne pomoči ob smrti družinskega člana. Tako bi družinski člani videli, kaj vse je na voljo in se odločili za strokovno pomoč, ki je njim najustreznejša.
- Hospic bi lahko razširil svoje delovanje. Društva hospic v manjših krajih ni, če pa bi imeli ljudje strokovno pomoč v svojem kraju, bi vedeli, na koga se lahko obrnejo v primeru, ko pomoč potrebujejo.
- Centri za socialno delo bi lahko organizirali skupine za samopomoč za sorodnike umrlih.
- Lahko bi se ustanovile službe oziroma društva, ki bi ponujala žalujočim družinskim članom pomoč pri fizičnih opravilih, da ne bi bili po smrti obremenjeni.
- Tema smrti bi morala biti bolj prisotna v javnem prostoru. Več bi se moralo o njej pisati in govoriti v medijih. Socialni delavci bi lahko o njej tudi predavali ali izvajali delavnice v različnih ustanovah, šolah, podjetjih, institucijah ...

8. LITERATURA

Andershed, B. (2006), Relatives in end-of-life-care. Part 1: a systematic review of the literature the five last years, January 1999–February 2004. *Journal of Clinical Nursing*, 15, 9: 1158–1169.

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

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

Boruckly, V., Križan Lipnik, A., Perpar, I., Štadler, A., Valenčak, K. (2004), *Smrti in žalovanje: da bi odrasli lažje razumeli otroke*. Ljubljana: Otroci d.o.o.

Bowen, M. (1991), Family Reaction to Death. V: Walsh, F., McGoldrick, M. (ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family*. New York, London: W.W. Norton & Company (79–92).

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

Buckman, R. (1996), *Ne znam što reći: kako pomoći i podržati umiruće*. Zagreb: Školska knjiga.

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

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

Cleiren, M. (1991), *Adaptation after bereavement: a comparative study of the aftermath of death from suicide, traffic accident and illness for next of kin*. Leiden: DSWO Press.

- Corr, C. A., Nabe, C. M., Corr, D. M. (1996), *Death and dying, life and living*. Pacific Grove [etc.]: Brooks/Cole Publishing Company.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1992), *Psihodinamski procesi v družinski skupini: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Advance.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (1998), *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Socialno delo z družno*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Erić, L. (2009), *Strah pred smrtjo*. Ljubljana: Hermes IPAL.
- Feifel, H. (1990), Psychology and Death. *American Psychologist*, 45, 4: 537–543.
- Flajs, T. (2001), Pozabljeni žalovalci: otrok in smrt. *Delo*, 43, 289: 25–26.
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., Urek, M. (2008), *Dolgotrajna oskrba. Očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flaker, V., Nagode, M., Rafaelič, A., Udovič, N. (2011), *Nastajanje dolgotrajne oskrbe: ljudje in procesi – eksperiment in sistem*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Frommer, M. S. (2005), Living in the Liminal Spaces of Mortality. *Psychoanalytic Dialogues*, 15, 4: 479–498.
- Gedrih, M., Majerhold, K. (2007), Zakaj tema smrti in umiranja. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXV, 227: 11–13.
- Gedrih M., Prusnik M. (2011), Odnos do umiranja – med teorijo in prakso. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (189–199).
- Gostečnik, C. (1999), *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

- Gostečnik, C. (2003), *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gradišar, C. (2005), *Sotočja družinskih odnosov*. Novo mesto: Samozaložba.
- Horiuchi, M. (2011), Smrt z vidika tenrikyo. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (65–77).
- Ironside, V. (1996), *You'll Get Over It: The Rage of Bereavement*. London: Hamish Hamilton.
- Jevremović, P. (2000), Duša in smrt. *Tretji dan: krščanska revija za duhovnost in kulturo*, 29, 5: 46–57.
- Klevišar, M. (ur.) (1996a), *Čas žalovanja: pomoč žalujočim*. Ljubljana: Slovensko društvo hospic.
- Klevišar, M. (1996b), *Čisto vsakdanje stvari*. Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (2000), Pogovor z Metko Klevišar. V: Gržan, K., *Stiske slovenskih družin*. Ljubljana: Družina (121–126).
- Klevišar, M. (2006), *Spremljanje umirajočih. Tretja, dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Družina.
- Kogovšek, B. (1996), Izguba zakona in žalovanje. *Obzornik zdravstvene nega*, 30, 5/6: 175-177.
- Kompan Erzar, L. K. (2003), *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Košak, A. (2000), Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39, 4–5, 347–353.
- L'Abate, L. (1997), *The Self in the Family, A Classification of Personality, Criminality and Psychopathology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Ličen, N., Furlan, M., Šinko, S. (2008), Andragogika vsakdanjega življenja: Učenje ob doživljanju smrti. *Andragoška spoznanja*, 14, 3/4: 75–88.
- Lukas, E. (1995), Ljubezen in izgube. V: Ramovš, J. (ur.), *Družina: zbornik predavanj na osrednjih strokovnih prireditvah v Sloveniji v letu družine v letu družine v Cankarjevem domu v Ljubljani, 25. in 26. oktober 1994*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.
- Lunder, U. (2007), Paliativna oskrba – Kako opuščamo staro in sprejemamo novo. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXV, 227: 34–42.
- Lunder, U., Logar, V. (2003), Paliativna oskrba v Sloveniji in izzivi za prihodnost. *Zdravstveni vestnik*, 72: 643–647.
- Marshal, F. (1993), *Losing a parent*. London: Sheldon Press.
- McGoldrick, M. (1991), Echoes From the Past: Helping Families Mourn Their Losses. V: Walsh, F., McGoldrick, M. (ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family*. New York, London: W. W. Norton & Company (50–78).
- Mesec B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Milivojević, Z. (2000), *Emocije: psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.
- Murphy, S. (1997), *Dealing with a death in the family: how to manage the emotional and practical difficulties surrounding a death*. Oxford: How to books.
- Nemetschek, M. (2000), *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva družba.
- Newman, B., Newman, P. (2003), *Development through Life: A Psychosocial Approach*. Belmont, CA: Wadsworth.

- Ostaseski, F. (2004), *Prijateljstvo s smrtjo ali kako postati sočuten spremljevalec*. Ljubljana: Slovensko društvo hospic.
- Pahole Goličnik, J., Škufca Smrdel, A. C. (2014), *Mladostnik ob hudo bolnem: nasveti za bolnike in njihove bližnje*. Ljubljana: Slovensko združenje paliativne medicine, Onkološki inštitut.
- Pahor, M., Štancar, K. (2009), Ljudje v bližini smrti: kvalitativna raziskava = People in the presence of death: a qualitative research. *Obzornik zdravstvene nege = Slovenian nursing review*, 43, 2: 119–127.
- Petzold, M. (1996), The psychological definition of »the family«. V: Cusinato, M. (ur.), *Research on family resources and needs across the world*. Milano: LED (25–44).
- Polšak Škraban, O. (2007), Pojmovanja “normalnosti” procesov v družini: funkcionalnost in kompetentnost družinskega sistema. *Socialna pedagogika*, 11, 2: 189–212.
- Rando, T. A. (1993), *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, Illinois: Research press.
- Reith, M., Payne, M. (2009), *Social Work in End-of-Life and Palliative Care*. Bristol: Polity Press.
- Reiner, T. (2006), Težave s pojmom družine. V: Reiner, T., Sedmak, M., Švab, A., Urek, M., *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno Primorsko.
- Romain, T. (2002), *Kaj na svetu počneš, ko ti nekdo umre?* Celje: Mohorjeva družba.
- Russi Zagožen, I. (2001), *Živeti s staranjem in smrtjo: priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Sand, L., Olsson, M., Strang, P. (2008), Inducements for taking responsibility. Family members in palliative care. V: Sand L., *Existential challenges and coping in palliative cancer care*. Stockholm: Karolinska Institutet (33–34).

- Schlegel Holzmann, U. (2003), *Nikoli več v dvoje: družinski stan: vdova*. Ljubljana: Družina.
- Shaver, P. R., Tancredy, C. M. (2001), Emotion, attachment, and bereavement: A conceptual commentary. V: Stroebe, M. S., Stroebe, W., Hansonn, R. O. (ur.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention*. Cambridge: Cambridge University Press (23–43).
- Simonič, A. (2005), Odnos navezanosti in nadaljevanje vezi v procesu žalovanja. *Psihološka obzorja*, 14, 4: 61–80.
- Simonič, B. (2006), Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt (Izguba in žalovanje v družinskem sistemu). *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, 38, 1/2: 173–181.
- Small, N. (2001), Social work in palliative care. *British Journal of Social Work*, 31, 6: 961–971.
- Susumu, S. (2011), Kaj so študije smrti in življenja? Oziranje za razvojnim procesom študij smrti in življenja na Japonskem. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (15–28).
- Štancar, K., Pahor, M. (2007), Umiranje kot družbeni pojav. *Socialno delo*, 46, 1–2: 21–31.
- Šugman Bohinc, L. (2003), Od nezmožnosti komunicirati k uspešnemu komuniciranju. *Emzin XIII*, 3–4: 81–85.
- Švab, A. (2001), *Družina: od modernosti k postmodernosti*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Tekavčič-Grad, O. (1994), Žalovanje. V: Tekavčič-Grad, O (ur.), *Pomoč človeku v stiski*. Ljubljana: Planprint (137–142).
- Trobisch, I. (1990), *Ko ostaneš sam*. Celje: Mohorjeva družba.

Ule, M. (2005), *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

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

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

Walsh, F., McGoldrick, M. (1991), A Time to Mourn. Death and the Family Life Cycle. V: F. Walsh F., McGoldrick M. (ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family*. New York, London: W.W. Norton & Company: 30–49.

Worden, J. W. (2002), *Children and grief: when a parent dies*. New York; London: Guilford.

Zečević, B., Urek, P., Kokol, S., Cehner, M. (ur.) (2003). *Prazna zibka, strto srce: staršem, ki so izgubili otroka med nosečnostjo ali kmalu po porodu*. Krško: Društvo Solzice.

8.1. INTERNETNI VIRI

Državni program paliativne oskrbe. Dostopno na

http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/mz_dokumenti/zakonodaja/Paliativa/Dr%C5%BEavni_program_paliativne_oskrbe_190410.doc (ogledano 23. 5. 2017).

Pogrebi.info. Dostopno na http://www.pogrebi.info/soo_anje_z_izgubo.html#izguba3 (ogledano 14. 3. 2017).

Pogrebno podjetje Maribor. Dostopno na http://pp-mb.si/files/clovek_in_zalovanje.pdf (ogledano 15. 3. 2017).

Slovensko društvo hospic. Dostopno na <http://www.hospic.si/o-drustvu/> (ogledano 7. 5. 2017).

Statistični urad RS. Dostopno na <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6046> (ogledano 7. 5. 2017).

*Zavod Pogreb ni tabu. Dostopno na <http://www.pogreb-ni-tabu.si/2012/02/izguba-matere/>
(ogledano 14. 3. 2017).*

9. PRILOGE

9.1. SMERNICE ZA INTERVJU

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?
- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?
- Kdo sestavlja vašo družino?
- S katerimi družinskimi člani živite?

Raziskovalno vprašanje: Kakšni so bili odnosi v družini pred smrtjo starega človeka, med umiranjem in kakšni so po smrti?

Tema 1: Odnosi v družini pred smrtjo

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?
- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?
- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Tema 2: Odnosi v družini med umiranjem

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?
- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?
- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?
- Zakaj ste si želeli takšnih odnosov?

Tema 3: Odnosi v družini po smrti

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?
- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?
- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?
- Kaj vplivala na spremembe odnosov?
- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Raziskovalni vprašanje: Kakšna je bila komunikacija med družinskimi člani pred smrtjo starega človeka, kakšna v času umiranja in kako poteka komunikacija sedaj po smrti?

Tema 1: Komunikacija med družinskimi člani pred smrtjo

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?
- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Tema 2: Komuniciranje med umiranjem

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?
- Na kakšen način ste komunicirali?
- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Tema 3: Komunikacija med družinskimi člani po smrti

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?
- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?
- Se je spremenila nebesedna komunikacija?
- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?
- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Raziskovalno vprašanje: Kako so imeli v družini razdeljene vloge pred smrtjo in kako so razdeljene sedaj?

Tema 1: Delitev družinskih vlog pred smrtjo

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?
- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Tema 2: delitev vlog po smrti družinskega člana

- Kakšno imate zdaj?
- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?
- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?
- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Raziskovalno vprašanje: Kako posamezni družinski član žaluje?

- Kaj ste občutili ob smrti?
- Kako so se občutki in čustva spreminjali?
- Kaj je vplivalo na občutke?
- Kako se počutite zdaj?
- Kako kažete žalovanje navzven?
- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?
- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?
- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Raziskovalno vprašanje: Kakšne pomoči je bila družina oz. posamezni član družine deležen po smrti in kaj potrebuje?

Tema 1: Pomoč družini

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?
- Ste bili zadovoljni s prejeta pomočjo?
- Vam je pomagal socialni delavec? Kako vam je pomagal?

Tema 2: Kaj družina še potrebuje?

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?
- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?
- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

9.2. INTERVJUJI

DRUŽINA 1

INTERVJU A

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Pred enajstimi meseci. Že od otroštva je bil bolan na srcu, imel je okvaro srčne zaklopke. Večkrat je bil operiran. Na koncu se mu je stanje tako poslabšalo, da zadnje operacije več ni preživel.

- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?

Bil je moj mož.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Mojo družino sestavljata moji dve hčerki in njuna partnerja, vnuk in moja sestra.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Živim sama.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

S hčerkama sem si bila vedno blizu. Starejša hčerka živi s partnerjem v hiši zraven tako da sva se videli vsaki dan. Z mlajšo hčerko, ki živi slabo uro vstran pa sva se slišali vsaki dan po telefonu. Na obiske je hodila večinoma čez vikende. Odvisno koliko je imela čas. S sestro pa sva bili tudi pogosto v stiku. Tako v živo kot preko telefona. Živima tako blizu, da se lahko druga do druge sprehodiva. Vedno sem se z vsemi dobro razumela. S sestro se spomnim, da sem se samo enkrat skregala. Od kar pomnim hodi vsako nedeljo na kosilo. Tudi s hčerkama se ne spomnim, da bi se kdaj kregali. V mladosti že, ampak nikoli nismo imele nobenih hudih stvari. Tudi, če pogledam na odnos s pokojnim možem, se ne spomnim, da bi v 47 letih kaj sva bila poročena, imela res kakšen grozno hudi prepir.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobri odnosi so kadar si povezan, se pogovarjaš, si hodiš na obisk, si zaupaš. Slabi pa ko se ne znaš pogovarjat, se veliko ali pa samo kregaš.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Lahko rečem, da sem imela z vsemi, hčerkama, njunima partnerjema in sestro dobre odnose. Nisem pa se nikoli imeli stikov z njegovimi starši in bratom. Z njimi se nisem nikoli razumela, tašča ni imela dobrega odnosa do moža in tega jaz nisem mogla sprejeti. Meni je bilo hudo, smilil se mi je. K njim nisem hodila na obisk. Mož je šel tudi zelo redko.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

Mož je bil od kar ga poznam srčni bolnik, imel je okvaro srčne zaklopke. Tako je imel vedno težave in je bil omejen pri fizičnem delu. Na to smo bili navajeni. Smo pa potem, ko so se operacije vrstile vsak dan živeli v strahu kaj bo, kako bo ... Veliko smo se takrat vsi skupaj borili za to, da bi čim prej prišel do ponovne operacije, da bi mu bilo boljše. Vsaki dan smo se hčerkami večinoma pogovarjali samo kako je bil njun oče. Vedeli pa smo, da tako dolgo ne bo trajalo.

- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Vedno smo si bile s hčerkami in sestro zelo blizu. Tako da težko rečem, da smo se še bolj zblížale. Definitivno se pa nismo oddaljile. Spremenile so se samo teme pogovora, saj smo se več pogovarjale o možu oziroma očetu in njegovi bolezni. Nič se ni spremenilo tudi z njegovimi sorodniki. Ko je bil na operaciji nihče niti poklical ni, nihče ni prišel na obisk in ni vprašal kako je. Operacij je bilo veliko in samo po eni je prišla mama k njemu na obisk v bolnico. Potem nismo imeli več stikov in jih nisem več obveščala kako je stanje. Tudi ko je umrl jih nisem poklicala.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Ne. S hčerkami in sestro smo si bile vedno blizu.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Še naprej smo povezani. S hčerko in partnerjem, ki živita v hiši zraven še bolj. Z mlajšo hčerko pa so ostali enaki. Prav tako s sestro.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Spremenili so se s starejšo hčerko in njenim partnerjem. Še bolj smo postali povezani. Več smo tudi skupaj. Prezela sta skrb za mene. Vsaki dan prideta do mene. Kadarkoli ju potrebujem, mi takoj priskočita na pomoč. Me peljeta, gremo kam skupaj. Na srečo vseeno ne potrebujem še toliko pomoči, ker sem samostojna.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Ja. S časom se niso nič spreminjali. Starejša hčerka je tako zraven doma, mlajša pa je toliko oddaljena, da se ne vidimo nič več in nič manj. Še naprej pa se pogovarjava po telefonu.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Pokličem starejšo hčerko. Po navadi vedno njo, ker je najbližje. Pomaga mi tako da me kam pelje, kaj prinese iz trgovine. Njen partner pa mi pomaga pri stvareh, ki jih je prej mož delal pri hiši.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Veliko smo komunicirali. S starejšo hčerko vsak dan v živo. Z mlajšo pa sva se slišali vsak dan po telefonu. Sta pa glede komunikacije zelo različni. Starejša je bolj realna in postavljena na trdna tla, mlajša pa je umetniška duša in tako potekajo z njima tudi pogovori. Lahko smo se zaupali en drugemu in si povedali kako smo, kaj nas muči. Kar se tiče čustev smo pa bolj zadržani. Se ne objemamo in poljubljam. Tudi nismo imeli navade reči, da se imamo radi.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ s starejšo hčerko, ker je najbližje. Že zato, ker če nujno kaj rabim je ona najbližje in je najbolj praktično. Je pa tudi res, da starejša hčerka me bolj prizemlji. Saj je takšna. Če želim takšen pogovor se obrnem na njo. Najmanj pa s partnerjem od mlajše hčerke, ker je zelo redkobeseden in se ne vključuje veliko v pogovor.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

S starejšo hčerko večinoma v živo. Z mlajšo pa se slišiva po telefonu. S sestro pa včasih po telefonu, včasih v živo. Da smo vsi na kupu in se pogovarjamo se zgodi enkrat na teden ali pa mogoče celo enkrat na dva tedna.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Pred koncem smo živeli razpeti med bolnico, urgenco in zdravniki. O tem je tudi največ potekala komunikacija. Pogovarjali smo se o tem kateri pregled ima, kaj se dogaja glede zdravstvenega stanja, kaj se je poslabšalo, kaj izboljšalo. Samo to.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Še vedno sem komunicirala v živo predvsem s starejšo hčerko in njenim partnerjem. Tu se ni kaj veliko spremenilo, razen tem pogovora. Več pa sem se v živo pogovarjala z mlajšo hčerko. Več smo se videle, ker smo hodili na obiske v bolnico. Prav tako je bilo s sestro. Še vedno pa se ob pogovorih nismo dotikali, se objemali ali kako drugače kazali čustva. Kar se tiče nebesedne komunikacije je bilo mogoče je na obrazih zaslediti edino zaskrbljenost.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ s starejšo hčerko. Tudi z mlajšo.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Ni se spremenila. Enako je. Samo enkrat sem se pred njimi razjokala.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Ne.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Enako je. Še naprej se ne dotikamo in ne objemamo.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Ne pogovarjamo se o smrti. Se pa pogovarjamo o možu. Spomine obujamo, šalimo se. Ne dolgo nazaj je hčerkin partner rezal meso na krožniku. Tega pa mož ni maral, ker so se noži krhali. Sem mu rekla, da kaj bi ata zdaj rekel. Nasmejale se je, pogledal v zrak in rekel: »mirno pa naprej ribi!« Mož je rad ribaril.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Manj se ne pogovarjam z nobenim. Več se pa pogovarjam s partnerjem starejše hčerke. Ko se kaj pokvari ga pokličem. Včasih je stvari popravljale mož, zdaj jih pa on.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Jaz sem skrbela za finance, odločala sem kaj bomo naredili. Mož se v to ni vtikal, ampak mi je pustil in naredil stvari pri hiši.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Tako sva imela z možem urejeno in tako je bilo. Noben se ni s tem obremenjeval.

- Kakšno imate zdaj?

Sem neodvisna. Imam svojo pokojnino, sama gospodarim. Nihče me ne omejuje, nihče me ne ovira.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Ne čutim velike razlike. Že prej sem o večini stvari odločala sama tako, da se veliko ni spremenilo.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Hčerkinemu partnerju se je spremenila. Zdaj on pri meni kosi in popravlja pri hiši. On takoj pride, ko ga pokličem. Je pa res, da dela in nima toliko časa, ko je mel prej mož, tako da stvari niso tako hitro narejene. Sem pa se na to že navadila.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Mi smo bili že prej zelo povezani, tako da spremembe nisem opazila.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Najprej je bil šok. Čeprav smo vedeli, da bo umrl sem bila vseeno šokirana. Nisem mogla verjeti, da se je to res zgodilo.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

S časom so se spreminjali. Ko sem bila sama sem na začetku veliko jokala. Zdaj ne jočem več. Žalost je pa še vedno prisotna.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Pogreb je pomagal. Ko sem videla koliko ljudi je prišlo me je pomirilo. Prijateljica mi je po pogrebu povedala, da so se ljudje pogovarjali, da je bil človek, ki ni imel sovražnika. Začela sem razmišljati koliko dobrega je ljudem naredil.

- Kako se počutite zdaj?

Do nedavnega sem se vedno spominjale hude stvari, kako je bil bolan. Zdaj se pa začenjam spominjati tudi lepih in mi je lažje.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Nimam rada tega. Ne kažem čustev navzven. Tudi če se ne jočem pred vsemi, še ne pomeni da ga nisem imela rada. Meni se zdi boljše, da stvari predelaš sam pri sebi. Črno oblačila pa sem nosila en mesec, če grem na kako slovesnost se pa še zdaj temno oblečem. Mi pa to ni pomenilo veliko. To sem naredila samo za druge.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Da grem vsaka dva ali pa tri dni na pokopališče. Potem sem zadovoljna, ko pogledam grob in rože pa vidim, da je vse tako kot mora bit. Pomaga če berem, se pogovarjam s prijateljicami, družino. Ukvarjam se z veliko stvarmi. Hodim na telovadbo, izlete, ...

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

O smrti ne razmišljam veliko. Si pa želim, da na koncu ne bi trpela. Mislim, da to ni vplivalo na žalovanje.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Verjamem v usodo, naravo. Ne verjamem pa v posmrtno življenje. Bila bi srečna, če bi lahko verjela in mislila, da bom moža lahko še kdaj videla, ampak ne morem v to verjeti. Mislim, da smo vsi na tej poti in vsi bomo umrli. Vseeno pa ne morem reči, da mi je bilo zaradi tega po smrti kaj lažje.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nobene strokovne pomoči nismo dobili. Tudi ponudili nam je niso.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Imam vse kar potrebujem. Blizu sem si s hčerkama, se razumemo. Ne želim si ničesar več, ne zase na za družino.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Vedno smo imeli en drugega, tako da če je kdo kaj potreboval smo vedno bili tukaj en za drugega. Mene že od začetka ni motilo, da sem bila sama. Ko sem potrebovala koga sem poklicala hčerki ali pa šla kam.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Nismo potrebovali nobene strokovne pomoči. Tudi zdaj je ne potrebujemo.

INTERVJU B

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Umrli je enajst mesecev nazaj. Bil je bolan na srcu.

- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?

Bil je moj oče.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Moja družina so moj partner, sin, mama, sestra in njen partner, teta.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Živim s partnerjem in sinom.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Kvalitetni. Najbolj sem bila povezana s partnerjem. Potem z mamo in sestro. Z očetom pa ne toliko, nisva toliko komunicirala. Povezana sva bila na neki drugi ravni.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dober odnos je tisti odnos, ki je enakovreden, kvaliteten, konstanten. Slab pa je tam kjer je slaba energija, kjer ni ravnovesja in je en član močnejši od drugega.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Z vsemi družinskimi člani sem imela dobre odnose. Ne morem reči, da sem imela s kom kdajkoli slabe odnose.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

Spremenili so se v načinu funkcioniranja. Videli smo kdo je tisti, ki je najmočnejši, ki je to vse najbolj dobro prenašal. To je bila moja sestra. So pa bili tudi še bolj povezovalni. Vsi v družini smo se bolj povezali.

- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Vsi smo se bolj povezali. To se je kazalo, tako da smo še več časa preživeli skupaj.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Ne z drugimi. Bolj sem od sebe več pričakovala. Se mi je zdelo, da bi mogla še več bit z očetom ali pa mu mogoče še na kakšen način bolj pomagat.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Taki so kot so bili. Ne bi mogla reči, da se je kaj spremenilo.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Z vsemi člani je enako kot je bilo pred smrtjo.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Vedno smo bili v družini zelo povezani. Z mamo in sestro se slišimo vsak dan po telefonu. Vidimo se enkrat na teden.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Za vsakega vem kako mi lahko pomaga. Za pogovor je tu najprej partner, potem pa mama in sestra. Potem pa tudi z drugimi. Imam potrebo po komunikaciji z več ljudmi. Če potrebujem fizično pomoč pa je tu spet partner, ki je najbližje. Veliko mi pa pri varovanju sina pomaga teta.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Mi mammo vedno približno isto. Največ s partnerjem, potem z mammo in sestro ter tudi teto. Pri nebesedni komunikaciji pa smo malo nerodni. Ampak so drugi načini, druge govorice. S katerimi poveš da imaš nekoga rad in ga podpiraš. To so recimo opravila, razvajanje s hrano.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

V živo največ s partnerjem. Po telefonu pa z mammo in sestro.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Glede na to kako daleč narazen živimo se slišimo večino po telefonu, mogoče enkrat na teden se vidimo v živo. S sinom in partnerjem pa v živo.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Takrat smo se vsakodnevno videli in smo v živo komunicirali. Vsi pogovori so se vrteli okoli diagnoz in bolnišničnih zadev.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Komunicirali smo več v živo kot pa smo prej. Zraven pa smo se slišali tudi po telefonu. Pogovarjali smo se iskreno. Še vedno pa se nismo objemali ali pa izražali na tak način čustev.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Težko rečem, da sem s kom več in s kom manj.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Normalno. Slišimo se po telefonu, vidimo se v živo še vedno enkrat na teden in se tako pogovarjamo.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Ne oblika, ne način se nista spreminjala. Vedno smo se zelo odprto in veliko pogovarjali. Tako da ne vidim pretirane razlike med prej in zdaj.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Ne.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Veliko smo se pogovarjali o smrti. Predvsem takoj po dogodku, ker se je bilo potrebno navaditi na novo situacijo. Premlevali smo kaj bi bilo, če bi bilo. Odprto smo se pogovarjali o samem dogodku smrti vsi člani družine.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Isto je ostalo.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Opravičit vse tisto kar so v mene vložili. Se truditi, da vzgled in tisto kaj so mi dali peljem naprej. V svoji družini takšne temelje postavim. In da vračam v sorazmernem deležu po svojih najboljših močeh.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Ja sem bila. Nisem si želela spremembe.

- Kakšno imate zdaj?

Rekla bi, da je ostala ista. Živem po nekem tistem vzorcu in po tistih temeljih vzgoje, ki so mi bili dani in da poskušam ozavestit kako je vse minljivo. Ta izkušnja smrti mi je dala videti, da je vse minljivo in je potrebno to ceniti. Pomembni so skupni trenutki. Smrt je bila na nek način lekcija.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Čutim strah zaradi tega, ker se še bolj zavedam, da je vse minljivo.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Nekako se je morala spremeniti svaku, ki je postal edini moški člen. On je ostal za opravljanje moških opravil. Spremenila se je v nekem fizičnem smislu.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Mislim, da so si postali še bližje mama, sestra in svak. Jaz tam ne živim.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Prvi je bil občutek krivde. Mislila sem si, da nisem naredila dovolj, da si nisem vzela dovolj časa. Razmišljala sem kaj bi še lahko naredila in zakaj nisem. Zelo močen občutek je bil to.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Potem je imela sestra veliko vlogo, ko me je postavila na realna tla in mi je razložila, da v tistem trenutku narediš na največ kaj lahko. Drugače sem pa zelo potlačila čustva. Lahko bi rekla, da je proces žalovanja po pol leta bil močnejši kot pa je bil ob trenutku smrti.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Smrt je sovpadala z mojo okroglo obletnico, z njegovim rojstnim dnevom, rojstnim dnevom vnuka, s potovanjem v London, ki sem ga končala na letališču in se vrnila pravočasno domov. Zdaj pa se mi zdi, da sem se kar naučila živeti s tem in mogoče nimam več takih težav. Žalost po pol leta me je pa kar presenetila.

- Kako se počutite zdaj?

Življenje teče zdaj normalno. Se v vsakdanu izgubiš intenziven občutek žalovanja, so bolj spomini. Je taka distanca, da se da razmišljat o tem brez neke velike bolečine.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Za sebe nisem dobro naredila. Razjokala se nisem niti enkrat. Vse sem potlačila. Bila sem v vlogi organizatorja, vsega kar je bilo potrebno urediti. Mislim, da to za mene ni bilo dobro. Črnih ali temnih oblačil pa nisem nosila.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Pomagalo mi je it v naravo na kakšen sprehod, drugače pa pogovor. To je bila za mene terapija. Pogovor med nami družinskimi člani.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Strah me je. Imam zelo globoko ukoreninjen strah. Mogoče zato, ker je oče bil bolan vso življenje, čeprav je on to odlično prenašal. Mene je blazno strah smrti. Sigurno je tudi to vplivalo na žalovanje.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Nisem verna. Mislim, da to ni imela vpliva na moje žalovanje. Verjamem pa, da komu vera v posmrtno življenje pomaga.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo bili deležni nobene strokovne pomoči. Ni nam bila ponujena. Bi pa se odločila za njo, če bi bilo potrebno, ampak nisem do zdaj čutila potrebe.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Mislím, da imamo vse.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Moja potreba po pogovoru se je spreminjala sčasoma. Zdaj ga potrebujem malo manj, kot sem ga na začetku. Ampak to smo imeli že prej in zdaj ostaja isto vse.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

O tem bi razmišljala takrat, ko bi jo potrebovala.

INTERVJU C

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Umrí je pred enajstimi meseci, zaradi bolezni na srcu.

- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?

Moj oče je bil.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Partner, sestra, mama, teta, nečak, sestrin partner, bratranec in sestrična.

- S katerimi družinskimi člani živite?

S partnerjem.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Smo imeli v redu odnose. Res je, da nas je očetova smrt zblížala. V vsakdanjem življenju nimaš toliko časa, da bi se tako ukvarjal drug z drugim. Potem pa bolj kot je šlo očetu slabše bolj smo se mi nekako zblíževali. Mi smo pa že prej bili zelo povezani.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Temelj dobrega odnosa je za mene v tem, da se ljudje pogovarjajo med sabo, da ni med njimi nesporazumov, ki prinašajo zamero ali kreganja. Pomembno je, da se znaš s človekom dogovoriti, tudi če nečesa ne razumeš, da znaš razjasnit stvari. Pomembno je sporazumevanje in da se lahko

zaneseš na nekoga. Ni tistega, da en drugemu nekaj zameri pa se ne pogovarja z njim. To je za mene potem slab odnos.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Slabega nisem imela. Z vsemi dobre.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili? Mislim, da sva midve s sestro bolj čuvali mamo. Če nekdo zboli in potem umre, dobiš občutek, da moreš na tiste, ki jih imaš še bolj paziti. Mama se je zelo naslonila na naju in midve s sestro sva postali zaščitniški do nje. Midve sva ščitili mamo, teta je pomagala sestri s tem, da je pazila nečaka in tako je imela tudi ona več časa za mamo. Tako smo se še bolj povezale.

- Ste se s kom zbližali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

S sestro sva imeli bolj enakovredne vloge, mamo sva pa bolj ščitili. Kot, da bi naju bilo strah še za mamo, mogoče naju je to s sestro še povezalo. Oddaljila pa se nisem z nikomer.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Ne, ker sem imela veliko podporo v partnerju. Jaz sem bila vedno najbolj močna v družini. Če je bilo potrebno v bolnico peljati ali pa kaj narediti sem bila vedno jaz tista. Mama je vedno mene prišla prositi. Nikoli nisem imela potrebe, da bi mene nekdo ščitil, tega nisem potrebovala.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Bližje smo si v družini.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

S partnerjem sva si bližje z mamo, ker smo ostali mi trije sami tukaj. Razlog je v tem, da je mama ostala sama. Celotno življenje se je reorganiziralo. Prej je bil oče tisti, ki je vozil mama naokoli. Prej smo bili dve skupnosti, zdaj pa smo mi trije ena skupnost. Tudi več smo skupaj.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Mogoče je bilo na začetku drugače, ker smo bili vsi bolj žalostni in smo žalovali. Zdaj pa že vsakdanji dogodki prevladajo, da temu ne polagamo več tolikšne pozornosti. Od kar njega ni imamo občutek, da je bolj pomembno, da smo lahko skupaj. Za božič na primer niso več tako pomembna darila, ampak to da ga lahko preživim z družino. Na začetku si bolj pazil drug na drugega in na to kaj boš naredil in rekel, ker nisi hotel raniti drugega. Zdaj smo pa bolj sproščeni. Vez pa mislim, da bo vedno ostala.

- Kaj je vplivalo na spremembe odnosov?

Definitivno je smrt vplivala na to.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Lahko se pogovarjam s partnerjem in on mi tudi pomaga pri delu pri hiši. Z mamo in s sestro sem zelo na vezi, kar se tiče pogovora o čustvenih stvareh. Vseeno pa več z mamo, ker sva več skupaj.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

V redu. Midva s partnerjem sva bila bolj za sebe in mama in oče sta bila bolj za sebe, ampak komunikacija je delovala. Vsaki dan smo se videli in pogovarjali. Tudi s sestro sem vsakodnevno na vezi po telefonu. Mi smo se zelo držali skupaj, za vsako stvar, če je kdo kaj potreboval ali pa smo se želeli samo slišati. Znali smo se skupaj dogovoriti stvari. O nebesedni komunikaciji pa ne vem kaj povedati. Se mi zdi, da je skladna s povedanim, saj smo zelo pošteni en do drugega in si povemo kaj si mislimo. Najbolj je bil mogoče neskladen z besedami in dejanji oče, saj je veliko stvari skrnil v sebi, se ni mogel tako odkrito pogovarjati.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Osebne stvari največ s partnerjem, potem s sestro. Z mamo ne toliko, ker se je z očetom ukvarjala.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

V živo s partnerjem, mamo in očetom. S sestro pa po telefonu.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Takrat se je začelo oblikovati to kar je zdaj. Z mamo in sestro smo več komunicirale. Bolezen je bila takrat vsakodnevna tema. Pogovarjali smo se tudi o tem kak komu pomagati. Vseeno pa ni bilo med pogovorom tragike in drame. Oče je znal tako vplivati na družino. Ko se je bilo potrebno kaj dogovoriti smo pogledali kakšna je situacija in se potem dogovorili kako naprej.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Veliko v živo.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Bolj sta prišli v ospredje mama in sestra. Mogoče manj partner.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Jedro in temelji v družini so ostali enaki. Povezanost med nami je ostala. Še vedno se pogovarjam vsakodnevno s partnerjem, z mamo in s sestro.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Še vedno v živo in preko telefona. Tu se ni nič spremenilo.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Ni se spremenila.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Smrt ni bila nikoli tabu tema. V naši družini je že prej veliko ljudi umrlo. Ne bom rekla, da smo se navadili na to, ker se na to ne moreš navaditi, ampak nekako se je to tolikokrat že zgodilo, da smo se utrdili. Tudi nečak, ki je bil takrat star 4 leta je rekel in še reče: »to je bil dedkov prostor, dedek bi to tako naredil, imam dedkove palice ...« Velikokrat se ga spomnimo. Ne objokujemo ga, ampak se ga spominjamo.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Ne.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Jaz sem bila očetova, zelo sva si bila podobna. Sestra pa z mamo. Nekako smo bili razdeljeni.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

To me ni motilo.

- Kakšno imate zdaj?

Dosti večjo vlogo imam. Nekdo je moral prevzeti očetovo vlogo. Zelo jo prevzemava jaz in partner. Skrbiva za vse kar je prej on.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Hudo mi je, ker sem jo morala prevzeti, saj to pomeni, da očeta ni več. Prehitro je prišlo do tega. Ni mi pa hudo zdaj v tej vlogi biti.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Če se karkoli dela, je to zdaj skrb mojega partnerja.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Ja definitivno je vplivala. Smo bolj povezani s partnerjem in mamo.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Imela sem občutek da je prehitro, da mu nisem še vsega povedala, da se nisem še vsega z njim pogovorila. Šok, da ga več ni.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Čas ne pozdravi žalosti, ampak lažje človek sprejme, da ga ni. Ravno zdaj to začenjam čutiti. Mogoče ravno zdravi odnos do tega pomaga, ker vseeno nisem razmišljala kaj bi bilo, če bi bilo. Tega niti nisem dovolila. Stvari ne moreš spremeniti in konec.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Prazniki so vplivali in ko se je kaj takega delalo kar je on rad delal.

- Kako se počutite zdaj?

Mislím, da občutki so vedno enaki samo lažje jih sprejmeš. Še vedno je tu žalost, ampak ni več takšna kot je bila na začetku.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Temna oblačila sem nosila samo na pogrebu. Ne maram pa da se kažeš pred drugimi z oblačili. Žalovanje je osebno.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Največ pogovor in druženje z domačimi.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Smrt za mene ni del življenja, ker se nekaj konča z njo. Bojim se smrti v tem, ker nekoga vzame. Drugače pa ne. Bolj mi je hudo, ker zaradi smrti nekoga izgubiš. Mislím, da je to res vplivalo na žalovanje. Takšen, ko imaš odnos do smrti tako žaluješ. Žalovanje je podrejeno temu kako dojemaš ti smrt oziroma iz tega izhaja.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Na nek način sem. Verjamem v energijo, v svojo intuicijo. To mi je zelo pomagalo. Mislím, da ne bi tako dobro prenesla smrti, če ne bi v to verjela.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo je dobili.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Mislím, da ni nič takega. Vse kar sproti rabimo si nudimo. Če potrebujem kaj in mi družina ne more nuditi pa grem do prijateljice, ki se ukvarja z bioenergijo. Delala mi je terapijo in pogovarjali sva se. To mi je zelo pomagalo.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Nimam želje, da bi mi moral kdo strokovno pomagati.

DRUŽINA 2

INTERVJU D

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Mož je umrl zaradi raka na pljučih. Umrl je pred skoraj 8 meseci.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Hčerka, njen partner in njuna dva otroka.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Živim sama v hiši.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Dobri. Veliko smo bili skupaj, ker hčerka živi z družino zraven. Še posebej s hčerko sva se razumeli. Skoraj vsaki dan je prišla k meni popoldan na kavo. Velikokrat sta zraven prišla tudi vnuka. Zeta pa nisem videla veliko, ker se z možem nista preveč dobro razumela in ni hodil pogosto k nama.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobri odnosi so kadar se člani obiskujejo, se iskreno pogovarjajo. Slabi odnosi so kadar se družinski člani ne pogovarjajo, kadar so skregani, ko si ne hodijo na obiske.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Z vsemi družinskimi člani sem imela dobre odnose. Z nobenim nisem bila skregana. Z vsemi sem se pogovarjala. Nisem pa vseh videla enako pogosto.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

Mislím, da sva se s hčerko še bolj zblížali. Res sva skoraj cele dneve bili skupaj. Hčerka me je tudi vozila v bolnico na obiske. Tudi zet je več prihajal k meni in me spraševal če kaj potrebujem.

- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Mislím, da sem se zblížala s hčerko in zetom. Oddaljila se pa nisem z nikomer. To sem zaznala tako, da smo več časa preživelí skupaj in si pomagali.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Ne.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Mislím, da so boljši kot pa so bili pred smrtjo. Mogoče se to grdo sliši, ampak bolj sem si blizu s hčerkinó družino kot sem si bila prej.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

S hčerko se niso tako zelo spremenili, vidiva se približno isto kot prej, mi pa več pomaga, pelje me kam. Zelo pa so se izboljšali z zetom. Veliko več hodi k meni na obiske. Več se pogovarjava, skrbi za mene, opravlja dela, ki jih je prej mož.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Ja, ves čas so enaki.

- Kaj vplivala na spremembe odnosov?

Mislím, da je vplivala smrt moža.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Če potrebujem prevoz prosim hčerko, prav tako se na njo obrnem, če se želim pogovoriti. Kadar potrebujem pomoč pri opravilih pa se obrnem na zeta.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

S hčerko sva se veliko pogovarjali, o vsem. Tudi z zetom sem se, ampak vedno se mi je zdel zadržan. Mož in zet pa se nista veliko pogovarjala. Videlo se je po njunih pogledih, da se ne marata preveč.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ s hčerko. Najmanj pa z zetom. S hčerko sva bolj ali manj vsaki dan debatirali o tem kaj se je zgodilo, kaj je novega. Zaupala mi je tudi svoje probleme. Z zetom pa sva malo, ker se tudi nisva veliko videla.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Z vsemi sem se pogovarjala v živo.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Več sem se pogovarjala s hčerko, zamenjale pa so se teme pogovora. Nisva govorili več o vsakdanjih stvareh, ampak o tem kako je mož. Zelo pa se je spremenila komunikacija z zetom. Z dejanji je kazal zaskrbljenost. Več se je pogovarjal z mano. Srbel je, da sem dobro.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Komunicirali smo v živo.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ s hčerko. Malo manj pa z zetom.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Veliko komuniciramo vsi. S hčerko se ni veliko spremenilo. Tudi prej sva se ogromno pogovarjali in tudi zdaj se. Se je pa spremenila komunikacija z zetom. Veliko več govori z mano. Sam pride do mene in me sprašuje, če potrebujem pomoč. Zanima ga tudi kako sem.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Še vedno komunikacija v največji meri poteka v živo.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Pri nama s hčerko, tako da se zdaj več objameva. Prej sva se zelo redko, zdaj se pa skoraj vedno. Pri zetu pa opazim, da je veliko bolj sproščen sedaj.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Z zetom se bolj malo. Z hčerko pa se veliko. Takoj po smrti sva skupaj obnovili kako je potekala bolezen. Povedali sva drug drugemu kako čutiva. Zdaj pa se večinoma spominjava moža, kako je on kaj naredil, kaj bi on v določenih situacijah rekel.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Več komuniciram z zetom.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Moja vloga je bila skrbeti za moža, prisluhniti hčerki in razvajati vnuka.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Vloga mi je bila všeč.

- Kakšno imate zdaj?

Zdaj pa poskušam skrbeti za hčerko, zeta in vnuka.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

V redu. Rada skrbim za njih.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Mislím, da so se spremenile vsem. Zet zdaj opravlja opravila, ki jih je prej mož. Hčerka me več vozi okoli. Jaz pa jim v zahvalo večkrat skuham ali pa kaj spečem.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Ja. Mislím, da smo se še bolj povezali. Več smo skupaj.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Šok. Čeprav sem vedela, da mu ni več pomoči me je smrt še vedno presenetila.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Po pogrebu je prišla velika žalost. Mislím, da sem takrat komaj dojela, da ga več ni. Žalost je še vedno prisotna, ampak se je sčasoma manjšala.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Hudo mi je predvsem za praznike. Vedno sva jih praznovala skupaj, zdaj pa ga več ni.

- Kako se počutite zdaj?

Še vedno čutim žalost, ampak se manjša.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Pol leta sem nosila črna oblačila. Zdaj jih več ne. Zdelo se mi je, da je bilo pol leta dovolj in sem se sama odločila, da jih ne nosim več.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Pomaga mi odhod na pokopališče, da mu prižgem svečko, pomaga mi spominjanje in skrb za vnuka.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Smrti se ne bojim, bojim se pa trpljenja pred smrtjo. Nočem se mučiti in biti dolgo bolna pred smrtjo. Mislim, da to ni imelo vpliva na žalovanje.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Sem verna in verovanje v posmrtno življenje mi pomaga, saj verjamem, da bom moža še videla.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo je bili deležni.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Mislim, da imamo vse kar potrebujemo.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Niti ne. Vedno, ko sem potrebovala pogovor sem ga dobila.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Ne želim strokovne pomoči.

INTERVJU E

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Moj oče je umrl pred osmimi meseci.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Moja družina je moj mož, sin in hčerka ter mama.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Z možem in otrokoma.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Z mamo sem se dobro razumela. Veliko sem hodila k njej na obisk in sva se pogovarjali. Z možem sva imela tudi dober odnos. Vedno sem se lahko zanesla nanj. Vse sva se lahko dogovorila.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobri odnosi so med ljudmi, ki se spoštujejo in so pripravljeni vlagati v odnos. Slabi pa kjer tega ni.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Z nikomer nisem imela slabih odnosov.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

Veliko časa sem preživela z mamo, še več kot prej. Z možem sem se mogoče manj videla, ampak je bil zelo uvideven. Vedno ga je skrbelo za moje počutje kako sem, velikokrat me je vprašal če kaj potrebujem. Skrbel je več za otroke, ko me čez dan ni bilo doma, ker sem bila v bolnici.

- Ste se s kom zbližali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Rekla bi, da sem se zbližala z mamo, saj se mi je zdelo, da sva nekako midve v tem. Mož je prišel v našo družino in ni čutil takšne povezave z mojim očetom, kot sva jo midve z mamo.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Želela bi si, da bi bila lahko več z otrokoma, ampak to enostavno ni bilo mogoče. Bila sta še premajhna, da bi ju jemala zraven, v bolnico pa sem morala iti.

- Zakaj ste si želeli takšnih odnosov?

Ker sem se počutila kot, da ju takrat zapostavljam. Ker sem želela biti dobra hčerka, sem postala posledično slabša mama, saj me ni bilo veliko z otrokoma.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Izboljšali so se z mamo. Z možem pa so ostali enaki. Sem mu pa zelo hvaležna, da je bil tako dober in potrpežljiv z mano takrat, ko mi je bilo hudo.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Z mamo sva si še bližje. Še več se vidiva in pogovarjava. Večkrat jo tudi peljem v mesto ali pa ji kaj prinesem iz trgovine. Večkrat jo grem tudi pogledati, saj nočem da je celi čas sama.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Ves čas so takšni.

- Kaj vplivala na spremembe odnosov?

Očetova smrt je bila glavni razlog za spremembo.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Prvo se obrnem na moža. On mi pomaga tako s tem, da mi prisluhne, da se z mano pogovarja. Nepogrešljiv je pa tudi pri delu okoli hiše. Mama je pa mi na voljo za pogovor, če kdaj nimam časa nam tudi skuha kosilo.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Vsi skupaj se nismo veliko pogovarjali. Pogovarjala sem se veliko z mamo in možem, ampak z vsakim posebej. Z očetom sva tudi govorila, vendar ne toliko. Razlog, da se nismo vsi na enkrat veliko pogovarjali je bil v tem, da se mož in oče nista razumela najbolje, kar se je kazalo z besedami, saj sta se pogovarjala le najnujnejše in tudi z izrazi na obrazu sta kazala nenaklonjenost drug drugemu.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ z možem, najmanj pa z očetom. Z možem sva morala veliko govoriti o otrocih in se dogovarjati glede njih, z očetom pa nisem imela veliko skupnih tem za pogovor. Govorila sva o vsakdanjih dogodkih, nikoli pa nisva šla s pogovorom na bolj osebno raven.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Z mamo in možem sem se pogovarjala večinoma v živo in malo preko telefona.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Z mamo sva veliko govorili o očetovi bolezni, zdravljenju. Z možem tudi, ampak vseeno je bil v ospredju pogovor o otrocih in organizacijske zadeve glede varstva.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Z mamo v živo. Z možem pa mislim, da sva več komunicirala v tistem času po telefonu.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ sem se pogovarjala z mamo. Malenkost manj pa z možem.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Mislim, da se več pogovarjamo kot pa smo se prej. Zdaj pride tudi do tega, da se usedemo vsi skupaj in govorimo, kar je bilo prej zelo redko. Večkrat tudi grem do mame kar pomeni, da tudi več komunicirava.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Vedno ima prednost komuniciranje v živo. To je od smrti naprej enako.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Pri možu se mi je zdelo, da je bil takoj po smrti zelo previden z mano. Ni vedel kaj lahko reče in kaj naredi. Videlo se mu je na obrazu. Potem pa se je sčasoma navadil na situacijo in postal bolj sproščen.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Pogovarjam se z mamo in možem. Takoj po smrti sva se o bolezni in smrti pogovorili z mamo. Podoben pogovor sem imela potem tudi z možem.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Več komuniciram z mamo, saj se več vidiva.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Moja vloga je bila predvsem vzgoja otrok in skrb za njiju, saj sta še zelo majhna.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Vesela sem bila v vlogi mame.

- Kakšno imate zdaj?

Stari vlogi se je pridružila se skrb za mamo in to da pazim na njo.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Dobila sem še večjo odgovornost. Ne počutim se pa slabo zaradi tega.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Možu se je zelo spremenila, saj mora opravljati vsa moška opravila še pri mami.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Bolj smo se povezali zaradi tega med sabo.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Veliko žalost. Neutolažljivo sem začela jokati.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Veliko sem jokala do pogreba. S pogrebom sem se pa nekako poslovila od očeta. Potem mi je postalo lažje.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Pogreb je zelo vplival. Bil je pomemben za mene, saj sem lahko dejansko ozavestila kaj se je zgodilo in se poslovila.

- Kako se počutite zdaj?

Sem žalostna. Vsaki dan se še spomnim na očeta.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Temna oblačila sem nosila tri mesece. Mož mi je rekel naj ne pretiram s tem. Tudi zaradi otrok. Saj je bilo zaradi črnine vzdušje moreče. Sama bi jo drugače še nosila nekaj mesecev.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Pomaga mi branje knjig s pozitivnimi mislimi. Tudi delo na vrtu in igranje z otrokoma.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Zavedam se, da je smrt del življenja in da bomo vsi umrli. Vseeno pa mi to ni pomagalo, ko je umrl oče.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Sem verna, ampak ne zelo. Mislim, da sem premalo, da bi to na kakršni koli način vplivalo na žalovanje.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nobene.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Potrebovala sem veliko pogovora, ampak sem ga dobila. Pogovarjala sem se z možem, mamo in prijateljicami.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Ta potreba po pogovoru se je malo zmanjšala, vendar je še prisotna.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Če bi potrebovala strokovno pomoč bi se obrnila na kakšnega terapevta.

INTERVJU F

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Umrl je osem mesec nazaj.

- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?

Bil je moj tast.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Moja družina so žena in dva otroka.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Z ženo in najinima otrokoma.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Z ženo sva se razumela, včasih sva se tudi skregala, ampak sva bila kar složna. Skupaj sva skrbela za otroke in jih vzgajala. S taščo nisem bil v pogostih stikih. Še manj pa s tastom.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobri odnosi pomenijo, da se veliko in o vsem pogovarjaš, slabi pa kjer ni komunikacije.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Dobre sem imel z ženo. Slabi odnos pa sem imel s tastom.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

V tistem času sem največ časa preživel z otrokoma in pazil na njiju. Žene ni bilo toliko doma.

Poskušal sem ji biti v oporo kolikor je šlo. Več pa sem bil v stiku tudi s taščo.

- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Oddaljil mislim, da ne. Zbližal pa sem se s taščo. Več sem šel do nje, ji ponujal pomoč, dobil sem občutek, da mi je bila hvaležna.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Včasih sem si želel, da bi bila žena več doma, saj je bilo težko biti sam čez dan z dvema majhnima otrokoma.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Mislim, da se vsi dobro razumemo.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Spremenili so se odnosi s taščo. Večkrat grem do nje in jo vprašam, če kaj potrebuje. Več se tudi pogovarjava.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Z ženo so bili takoj po smrti mogoče malo bolj napeti. Nisem vedno vedel kaj reči in nisem želel, da bi bila še bolj žalostna. Čez čas sem postal bolj sproščen, ko tudi žena ni več kazala take žalosti.

- Kaj vplivala na spremembe odnosov?

Definitivno tastova smrt in posledično tudi žalovanje žene.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Ne glede na to kaj potrebuje, vedno se prvo obrnem na ženo.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Veliko sva komunicirala z ženo. S taščo malo manj, s tastom pa skoraj nič. Vedno sem imel občutek, da me ne mara in me grdo gleda.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ z ženo in najmanj s tastom. O čemer koli se je bilo potrebno pogovoriti sem se obrnil na ženo. Vedno je našla način, da me pomiri. S tastom pa sva se samo pozdravila, mogoče rekla kakšno besedo o vremenu, to je pa bilo to.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Pogovarjal sem se v živo z vsemi.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Z ženo sva se manj pogovarjala, saj je veliko ni bilo doma. Ko sva govorila sva se pogovarjala ali o tistih boleznih ali o otrocih. Več sem začel komunicirati s taščo. Ponujal sem ji pomoč, hotel sem pomagati.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Veliko sva se takrat z ženo slišala po telefonu. S taščo pa v živo.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ z ženo, manj pa s taščo.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Takoj po smrti komunikacija z ženo ni bila preveč sproščena, velikokrat nisem vedel kaj reči. Ta napetost je potem po pogrebu spustila. Tudi žena je izgledala manj žalostna. Veliko več pa komuniciram s taščo. Do nje grem preverit kako je in kaj potrebuje. Zdaj, ko je sama rabi več pomoči.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

V živo.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Takoj po smrti, ko velikokrat nisem vedel kaj reči ženi sem jo dostikrat samo objel ali pobožal.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Največ govorim z ženo. Predvsem takoj po smrti. S taščo sem se zelo malo.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

S taščo komuniciram veliko več. S tatom se res nisem razumel in to je vplivalo tudi na to, da sva s taščo manj govorila. Zdaj pa se je vse spremenilo.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Skrbel sem, da ženi in otrokoma nič ne manjka.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Ja, sem bil.

- Kakšno imate zdaj?

Vloga je ostala ista, dodalo pa se mi je še to, da opravljam tudi pri tašči fizična dela, ki jih je prej tast.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Vesel sem, da lahko tašči pomagam.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Tudi ženi se je spremenila vloga. Zdaj skrbi še za mamó.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Mislim, da je vplivala sprememba na to, da smo se vsi zblížali.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Nisem mogel verjeti, da sem je to res zgodilo. Prvo sem pomislil na to kako mora moji ženi biti hudo.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Bil sem žalosten. Pojavil se je pa tudi občutek slabe vesti, ker se s tastom nisem najbolje razumel in sem bil tudi jezen, ker nisva uspela najinih nesoglasij razrešiti.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Žalost žene. Ko sem videl, da ji je hudo, je še meni postalo. Tudi na dan, ko bi imel rojstni dan ni bilo prijetno.

- Kako se počutite zdaj?

Boljše, ker se tudi žena počuti tako.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Nisem ga kazal. Jokal nisem. Črna oblačila sem nosil samo na pogrebu.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

To, da opravljam delo, ki ga je prej opravljal tast. Počutim se koristno.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Mislím, da gledam kar realno na smrt. To je zadnji dogodek v poteku življenja. Potem se vse konča. Ja mislim, da mi ni bilo tako hudo, ker tako razmišljam o smrti.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Nisem. Mislím, da to ni imel vpliva na žalovanje.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo bili deležni pomoči.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Večkrat nisem vedel kako odreagirati, ko je bilo ženi hudo. Mogoče bi potreboval, da bi mi žena povedala kaj naj naredim, da bi ji bilo lažje.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Žena je potrebovala veliko opore in s časoma sem se naučil kaj potrebuje v katerem trenutku. Kdaj kaj reči, kdaj jo objeti in samo prisluhniti.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Nimam želje po strokovni pomoči.

DRUŽINA 3

INTERVJU G

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Umrla je pred šestimi meseci, zaradi raka.

- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?7

Bila je moja mama.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Hčerka, partner, sestra in nečak.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Živim s partnerjem in hčerko.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Razumeli smo se zelo dobro. Nikoli se nismo kregali. Mama je bila dobra in je vse za nas naredila. Sami smo živeli z njo. Oče je umrl, ko sva bili s sestro še majhni. Mama je res živela za nas in bili smo vedno kot eno.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobri so, ko je razumevanje med člani družine, pogovor, brez kreganja med člani družine. Slabi pa če so si člani med sabo nevoščljivi.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Ne morem reči, da sem imela s kom slabe. Jaz nisem tip človeka za kreganje.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

To je tako hitro šlo, da ne znam niti povedati. Mama je verjetno že nekaj časa čutila, da je nekaj z njo narobe, ampak tega ni pokazala. Mi nismo vedeli. Jaz sem opazila, da veliko poležava. Mama je rekla, da ji paše ležati. Poskušala sem jo prepričati naj gre k zdravniku, prav tako sestra, ampak je postala takrat jezna in ni želela. Ko je bila res sila je šla k zdravniku. Mislim, da sva v tistem času s sestro res stopili skupaj, saj sva želeli vse dobro za mamo.

- Ste se s kom zbližali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

S sestro sva bili tisti čas veliko skupaj. Ko se je bolezen začela, ker sva želeli spraviti mamo k zdravniku, potem pa sva jo hodili skupaj obiskovati v bolnico. Bolezen naju je mogoče še bolj povezala.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Imam občutek, da sem si bila zadosti blizu z vsemi.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Navezani smo en na drugega, čeprav se pozna, da sestra ne živi z nami.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Ko je bila mama še živa, je sestra prišla več na obisk, zdaj pa več ne hodi toliko. Tudi vnuka je mama pazila in je zato sestra prišla večkrat k nam. Zdaj se pa slišiva kaj po telefonu, vidiva pa se več ne toliko. Je drugače.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Sestro vidim ves čas od smrti približno isto. Prav tako je s partnerjem in hčerko.

- Kaj vplivala na spremembe odnosov?

Smrt je vplivala na to, da nisva s sestro več toliko skupaj. Drugače sva pa še naprej navezani druga na drugo in si pomagava. Vpliva pa tudi delo, ko si zaposlen imaš manj časa za druženje.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Prvo na partnerja. Potem pa na sestro. Na oba se obrnem, če potrebujem pogovor ali pomoč pri kakšnem opravilu. Odvisno kdo je takrat bližje, v večini primerov je to vseeno partner.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Nikoli si nismo lagali, vedno smo si vse zaupali. Z mamo sem se veliko pogovarjala. Veliko časa preživim doma. Ne potepam se rada. Tako da sem bila pred smrtjo največ skupaj z njo. Zelo sva se razumeli tudi s hčerko. Vedno se mi je zaupala. Karkoli je bilo ali v povezavi s šolo, prijatelji mi je povedala. Glede nebesedne komunikacije pa ne vem. Smo si vse povedali z besedami in nismo stvari zadrževali zase.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ z mamo, najmanj pa ne morem definirat. Mama je bila vedno doma, jaz sem pa tudi rada doma sva zato midve največ komunicirali. Mama je pa tudi vseeno mama in mislim, da je vedno bila človek, ki sem mu najbolj zaupala.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Pogovarjala sem se bolj v živo. Nisem človek, ki bi se veliko po telefonu pogovarjal.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Tisti čas, ko je bila mama v bolnici smo z ostalimi družinskimi člani večinoma govorili o bolezni. Ko smo hodili na obiske v bolnico pa se z mamo vseeno nismo pogovarjali o bolezni. Mami ni nihče povedal, da ima raka.

- Na kakšen način ste komunicirali?

V živo smo se pogovarjali.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ z mamo in sestro. Manj mogoče s partnerjem in hčerko, ker nista hodila toliko obiskovati mamo v bolnico in nismo bili toliko časa skupaj kot sem bila s sestro in mamo.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Moja hčerka mi še vedno vse zaupa, vsako oceno. Kamorkoli gre, mi pove. Tudi zdaj, ko je polnoletna. Rekla bi, da je tako kot je bilo pred smrtjo. Z razliko, da ni več mame, da bi se z njo pogovarjala in da se manj pogovarjam s sestro kot pa sem se pred smrtjo. Na splošno pa nisem tip človeka, ki bi veliko govoril in debatiral, tako da veliko sama pri sebi predelujem.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Še vedno več v živo. S sestro malo več po telefonu od kar je mama umrla. To je ves čas od smrti enako.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Ne.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Po smrti marsikaj premlelaš in razmišljaš kaj bi bilo, če bi mama prej povedala, da se ne počuti dobro in bi dobila pomoč. O tem smo se vsi družinski člani pogovarjali. Smo pa tudi debatirali o tem, da če je že moralo tako biti, se lahko tolažimo s tem, da ni rabila trpeti.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Približno enako. Malo manj edino s sestro, ker se ne vidiva toliko. Je pa res, da zdaj ko pa prideva skupaj pa se več in dalj časa pogovarjava kot pa sva se prej.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Z mamom sva si delili skrb za družino. Mama je kuhala in delala na vrtu, jaz sem prala perilo, likala.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Jaz sem bila vesela. Mama pa se je s tem tudi strinjala.

- Kakšno imate zdaj?

Zdaj pa moram narediti vse sama kar je mama prej delala.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Počutim se predvsem bolj obremenjeno.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Tudi mojemu partnerju, ker mora več delati pri hiši.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Mislím, da ne.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Prvo je bil šok.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Žalostna sem vedno. Ko grem v mamino sobo se zjočem. Mogoče zdaj vseeno manj boli, ko je preteklo nekaj časa.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Jaz sem taka, da se hitro zjočem in to me tolaži.

- Kako se počutite zdaj?

Za enkrat se žalost ni veliko zmanjšala.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Tri mesece sem nosila črnino. Potem pa sem nehala, ker me ne zanima kaj drugi rečejo, ampak je pomembno kaj čutiš v srcu. Mislím, da mora to vsak pri sebi presodit. Ven nisem hodila, edino na poroko sem šla tudi pred kratkim, ampak nisem plesala.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Pomagata delo na vrtu in skrb za rože. To mi je v veselje in me zamoti.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Bojim se smrti. Dobro je, če umreš hitro in se ne mučiš. Razmišljam pa kaj bi bilo, če bi te pokopali in bi se zbudil. O smrti se ni prijetno pogovarjat, je pa vseeno del življenja. Ne bi pa mogla reči, da je moje mišljenje vplivalo na žalovanje.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Sem verna, ne hodim pa vsako nedeljo k maši. Me tolaži, ko zmolim za mamo.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nisem bila ne jaz, ne družina.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Potrebujem pogovor, tudi družina ga potrebuje. Eni o tem ne govorijo radi, ampak mi smo si vse povedali.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Potreba po pogovoru se ni spreminjala. Potrebovala sem ga vedno približno enako. Mislim, da je bilo vedno dovolj za vse člane družine.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Ne želim si strokovne pomoči. Ne potrebujem pogovora s strokovnjaki. Mislim, da nisem tako potrta, da bi to potrebovala.

INTERVJU H

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Babica je umrla šest mesecev nazaj.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Mama, oče pa tudi teta, stric in bratranec.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Z mamo in očetom.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Jaz mislim, da smo imeli vedno v redu odnose. Z atijem in mamo tako ali tako. Tudi z babico, ker smo skupaj živeli. S teto pa prav tako, ker je hodila k nam na obiske.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dober je, če se v družini dobro razumejo in da se vedno znajo pogovoriti. Pri slabem odnosu je pa ravno nasprotno, se ne znajo pogovarjati in so si odtujeni.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Z vsemi sem imela dobre odnose. Najboljšega mogoče vseeno z mamo.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

Mislim, da se niso. Je pa res, da sem se z mamo manj videla, ker nisem smela hoditi zraven v bolnico, ampak ko je prišla domov smo se vedno pogovarjali o tem kaj se dogaja.

- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Mislim, da ne.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Nisem si želela.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Mislim, da se še bolj družimo kot prej. Bi rekla, da smo se še zblížali.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Z mamo in očetom smo se še bolj zblížali, ker smo ostali sami v hiši.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Ja, ves čas od smrti so enaki.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Najprej na mamo. Za pogovor je vseeno ona prva. Za kakšna opravila pa na očeta.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Vedno smo se vse pogovorili. Jaz nisem nikoli prikrivala stvari, ne mami in ne očetu. Tudi babici sem veliko povedala. Vedno smo se vse znali pogovoriti. Nebesedna komunikacija pa se mi zdi, da pri nas ni izrazita.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ sem se pogovarjala z mamo. Če sem mela kakšne osebne stvari sem se najprej mami zaupala, ker je malo bolj razumljiva. Recimo, če sem se skregala s prijateljico sem potem vedno njej povedala, ker mi je znala najboljše svetovat. Sem pa komunicirala tudi z očetom in babico. Najmanj pa s teto, ker ni živela z nami. Zato se nisva pogovarjali vsakodnevno.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Največ v živo z vsemi. Preko telefona se ne slišim veliko z družinskimi člani.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Se mi zdi, da smo se večkrat vsi skupaj usedli in se pogovarjali o babičini bolezni. Veliko je bilo o tem govora. Vseeno smo se tudi o drugih temah pogovarjali, je pa bila bolezen glavna tema pogovora. Mogoče se nam vsakodnevne teme niti niso zdele tako pomembne kot so nam bile prej.

- Na kakšen način ste komunicirali?

V živo smo se pogovarjali.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Z mamo in očetom sem največ. S teto najmanj.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Ko pridem zdaj domov iz šole sem vedno sama. Prej pa sem se lahko z babico pogovarjala. Tudi zjutraj, ko sem se zbudila sem šla do babice, zdaj pa je ni. Zdaj sem več sama in takrat nimam nikogar s kom bi se pogovarjala. Ko prideta starša domov pa se pogovarjamo tako kot smo se pred smrtjo.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Še vedno v živo. Oblika in način se nista spreminjala.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Ni se.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Ko je bila babica bolna smo že vedeli, da se bo to zgodilo, tako da smo se že takrat o smrti pogovarjali. Zdaj se pa tudi, še posebej, če nas je več sorodnikov skupaj. Doma, z mamo in očetom pa se o sami smrti ne pogovarjamo več toliko. Na začetku, takoj po smrti smo se še. Zdaj pa se več ne. Zdaj se večkrat spominjamo ali pa se včasih pogovarjamo, kot da je še vedno med nami. Mislim, da s časom se sprijazniš, ampak še vedno razmišljaš o tem. Jaz recimo največ, če sem sama ali pa če grem v babičino sobo.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Ne.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Nisem rabila dosti delati. Veliko je babica naredila. Vedno je hotela vse sama. Za mene bi vse naredila. Včasih me je prišla zbuditi, zjutraj mi je naredila zajtrk. Moja naloga je bila, da sem hodila v šolo.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Nisem bila. Se zdaj zavedam, da bi lahko več naredila, ampak tako je bilo in tako smo bili navajeni.

- Kakšno imate zdaj?

Zavedam se, da bom zdaj morala več narediti pri hiši. Mama in oče ne bosta zmogla vsega sama. To se že pozna. Rečeta mi naj kaj naredim, ko ju ni. Med počitnicami bom tudi morala začeti sama kuhati, kar prej nisem rabila, ker je bila babica doma.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Mislím, da je dobro, ker se bolj osamosvajam.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Ja, sprememba je tudi pri mami in očetu. Prej je babica skrbela za vrt, zdaj mora mama. Kosila je tudi babica, zdaj to dela oče. Več zadolžitev sta dobila. Za veliko stvari je skrbela ona.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Mislím, da ni.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Jaz sem bila še v postelji in sem slišala, da je mama dobila klic in se začela jokati. Vedela sem kaj se je zgodilo in sem začela razmišljati kako je to možno. Zelo težko mi je bilo. S časom se sprijazniš.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Šok je bil na začetku. Mislím, da je žalost vedno prisotna. Še posebej, ko smo imeli različna praznovanja in smo bili brez nje. Takrat je bilo res težko.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Hodila sem v šolo in mislím, da je bilo boljše tako, kot pa da bi bila sama doma. Nisem veliko razmišljala o smrti, ker sem se zamotila. Letos imam tudi maturo in imam veliko dela z učenjem in ocenami, tako da sem se na to osredotočila.

- Kako se počutite zdaj?

Čutim praznino. Vse je prazno.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Črna oblačila sem nosila samo prvi teden po smrti, do pogreba. Mislim, da to ni tako pomembno. Jokala sem pred drugimi. Približno 14 dni po smrti sem začela hoditi ven. Ko smo pa se pogovarjale s prijateljicami so mi rekle, da se morem zamotiti.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Badminton igram. Prav tako pa mi šola vzame veliko časa. Pomaga tudi, ko gremo včasih ven s prijatelji.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Velikokrat se vprašam kako je ko umreš, upam da bo to čim kasneje. Se pa smrti ne bojim. Mislim, da moj odnos ni vplival na žalovanje.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Sem, ampak k maši ne hodim veliko. Vera mi ni pomagala.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo dobili strokovne pomoči.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Nič posebnega. Mislim, da imamo vsi vse kar potrebujemo.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Mogoče sem na začetku potrebovala nekaj časa sama pri sebi, da sem razmislila o stvareh. Zdaj tega ne rabim več. Energijo morem vložiti v učenje. Družina pa mislim, da je potrebovala in še potrebuje, da se nekajkrat na teden vsi skupaj dobimo, tudi s teto, bratrance in stricem, da se družimo.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Nimam želje, ker ni bilo nobene potrebe.

INTERVJU I

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Pol leta nazaj. Imela je raka.

- V kakšnem razmerju ste bili z umrlim?

Bila je moja mama.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Moja družina sta moj mož in sin.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Živim s sinom in možem.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

Dobri. Smo se razumeli, povedali smo si kaj nas teži, smo si zaupali. Vsaki dan sem hodila na obisk k mami. Z njo je živela tudi sestra z družino in sem tako videla tudi njo. Razumela sem se tudi s sinom. Veliko mi je zaupal. Sama sva bila med tednom, ker je mož delal. Skupaj pa smo potem bili vsi za vikende.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobri so takšni kot jih imamo mi v družini. Ko so slabi pa se ne razumeš, se ne pogovarjaš, si ne zaupaš.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Z vsemi sem imela dobre. Najbolj pa sem se lahko pogovarjala z mamo.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

S sestro sva se še več videli. Ko je bila mama v bolnici, sva bili skupaj res vsak dan. Nisem mogla biti doma sama. Nekoga sem mogla imeti ob sebi. Moža ni doma med tednom zaradi službe, s sinom sva bila sama, ampak njega nisem mogla obremenjevati, ker je star komaj 10 let. Takrat sva se še bolj povezali s sestro.

- Ste se s kom zblížali ali s kom oddaljili? Na kakšen način ste te spremembe zaznali?

Kot sem že rekla sem se zblížala s sestro. Mislim, da se je spremenil tudi odnos s sinom. Ker sem hodila vsaki dan v bolnico, je to ogromno vplivalo na odnos s sinom. Sin ni smel zraven, ker so bili obiski otrok na tistem oddelku prepovedani. Tako sem ga morala vedno nekje pustiti. Ali je bil pri

sestrični, teti, svaku. On je bil v tistem času dosti sam. To se je poznalo na najinem odnosu. Mislim, da ni nič dobrega v tistem času dobil od mene. V nekem smislu sem ga mogoče zapostavljala. Imela sem ga malo na stranskem tiru.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Želela sem si, da bi bil partner doma, da bi se lahko z njim več pogovarjala.

- Zakaj ste si želeli takšnih odnosov?

Ker sem se počutila samo, ko sem prišla domov. Potrebovala sem bližino. Sina nisem mogla obremenjevati, ker je premajhen. Pogovor z možem po telefonu pa ni enak pogovoru v živo.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Še vedno dobri. Z možem se niso spremenili. Še vedno je enako odsoten kot prej in še vedno se enako slišiva po telefonu. Spremenili so pa se odnosi s sestro in sinom.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

S sestro se je spremenilo. Včasih sva se videli vsaki dan. Ko sem še hodila k mami na obisk, sva se vsakodnevno srečali, ker sta z mamo živeli v isti hiši. Zdaj se pa med tednom mogoče enkrat vidiva. Tudi po telefonu se ne slišiva več. Včasih me pokliče pa mi reče: »Kaj zgubljena?« Tako da lahko rečem, da sva se s sestro oddaljili. Nehote je do tega prišlo. Spremenilo se je tudi s sinom. Takoj po smrti se mi ni zaupal. Šel je v svojo sobo in jokal. Skrival se je pred mano. Ni hotel o tem govoriti.

- So odnosi po smrti s člani družine ves čas enaki?

Z možem in sestro so enaki. Sin pa se zdaj, ko je preteklo več časa manj zapira v sobo in se mi bolj zaupa.

- Kaj je vplivalo na spremembe odnosov?

Mamina smrt je zelo vplivala na odnose s sestro. Želim si, da bi si bili spet bližje. Ko se peljem mimo mamine hiše imam občutek, da je hiša prazna in zaradi tega je tudi praznina v meni. Prav tako je smrt vplivala na odnos s sinom.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Ko mi je hudo in hočem slišati nekoga se najprej obrnem na moža. Tudi, ko ga ni. Takrat se slišiva po telefonu. Če njega ne dobim, pa je sestra tista na katero se obrnem.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Še vedno je bila mama tista s katero sem se največ pogovarjala. Po službi sem se vsaki dan ustavila pri njej, spili sva kavo in klepetali. Vsakodnevno pa sem tudi govorila s svojim sinom, ker sva cele dneve sama.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Mogoče vseeno najmanj z možem, ampak zato, ker ga ni čez teden doma. Saj sva se slišala po telefonu, samo tako ni možno dolgo komunicirati. Največ pa z mamo in sinom. Z mamo, ker sva se vsaki dan videli, s sinom pa ker sva bila vsak dan med tednom sama doma.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Z možem preko telefona. Za vikende pa v živo. Z mamo, sestro in sinom pa v živo.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Z možem se ni veliko spremenilo. Slišala sva se enako. Pogovarjala sva se pa tudi o bolezni, zraven vsakodnevnih tem. S sestro sva se pa veliko pogovarjali o smrti. Videli sva, da ni rešitve in da bo slej ko prej ta dan prišel. Slutili sva, da boljše ne more bit.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Z možem sva se še naprej slišala po telefonu. Z ostalimi pa smo komunicirali v živo.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ s sestro. Najmanj pa s sinom.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Sin se je spremenil. Ni se več pogovarjal z mano. Zapiral se je v sobo in želel biti sam. Takoj po smrti ni hotel niti približno govoriti o ničemer. Jaz pa rada govorim. Ne zadržujem stvari v sebi. Vseeno mi je s kom. Nimam izbranega posebnega človeka. Jaz lahko o smrti z vsakim govorim in debatiram o tem. Sem odprta oseba, mogoče včasih celo preveč povem osebam, ki jim ne bi smela tako zaupat.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Z možem naprej enako, največ po telefonu. S sestro manj komunicirava, ker se manj vidiva, ampak ko se, se pogovarjava v živo. S sinom pa tudi v živo. Način se ni spreminjal s časom.

- Se je spremenila nebesedna komunikacija?

Nisem zaznala sprememb nebesedne komunikacije.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Se pogovarjamo vsi. Predvsem, ko imamo mašo za mamo. Takrat pridemo skupaj tudi z ostalimi sorodniki. Vedno se spomnimo na njo in vedno govorimo o njej. Ponavljamo pa ene in iste stvari znova in znova. Govorimo o tem kako je naenkrat zbolela, kako smo mi to doživljali, kako nas je to šokiralo. Spominjamo se kako je prej postalo mami slabo pa nismo temu polagali pozornosti in si nismo misli, da je tako bolna. Z možem pa ne govorim veliko o smrti. Ko mi je hudo ga pokličem, ampak vem, da je daleč v stran in nočem, da mu je hudo, ker ni ob meni. Nočem ga obremenjevati. Tako mi je dovolj, da se slišiva. On niti ne ve kako se počutim. Mama je umrla petega v mesecu in če je mož takrat doma se spomnimo, da je že toliko in toliko mesecev od tega. Drugega pa ne govorim zraven njega.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Manj se pogovarjam s sestro, ker se manj vidiva.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Jaz sem bila vedno tista, ki je mamo nekam peljala ali pa ji prinesla kaj iz trgovine. Mama je lahko skrbela sama za sebe, ampak jaz sem ji pomagala. Doma sem pa bila glavna za vse. Vse vodim jaz od a do ž. Moža ni doma med tednom in moram.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

Ja sem bila. To je bila moja vloga in sem jo sprejela.

- Kakšno imate zdaj?

Ne pomagam več mami, tako da to vlogo sem izgubila, ampak vloga doma pa je ostala enaka.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Prazno se počutim. Manjka mi nekaj.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Mogoče sestri in njenemu partnerju, ker zdaj sama skrbita za hišo.

- Je sprememba vlog vplivala na odnose v družini?

Sprememba vlog ne. Sprememba sina pa je zaradi smrti, saj se mi zdi, da mi ne zaupa več tako kot nekoč.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Tisti trenutek, ko me je sestra poklicala mi je na misel prišlo: »Rešila se je!« Hudo mi jo je bilo gledati zadnje dneve v bolnici, zdelo se mi je, da se samo še muči. Če je že moralo tako biti, sem vesela, da ni rabila dolgo trpeti.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Jaz sem jokala več pred smrtjo. Na pogrebu sem tudi veliko, po njem pa ne. Mesec dni po pogrebu je še trajalo olajšanje, da se je rešila. Po tistem pa je bilo stalno hujše. Kot, da se je vse vrnilo za mano. Pojavila se je velika žalost.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Vsaki drugi dan hodim na pokopališče. Zdaj, ko pridem na pokopališče, se še vedno zjočem. Vplivajo pa tudi prazniki. Za veliko noč mi je bilo zelo hudo.

- Kako se počutite zdaj?

Žalost je še vedno zelo velika. Mislim da stvari še vedno prihajajo za mano.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Pred drugimi ne kažem, da sem žalostna. Temna oblačila pa sva obe s sestro nosili tri mesece. Jaz bi jih verjetno nosila še dalj časa pa so mi drugi rekli, da jih naj ne nosim predolgo. Glede na to, da delam v šoli, temna oblačila tudi ne bi dobro vplivala na vzdušje. Kar se tiče družabnih dogodkov pa smo imeli v družini poroko nekaj tednov nazaj in s sestro nisva vedli ali naj greva ali ne. Drugi so naju spodbudili, da sva šli, ampak pač nisva plesali.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

V službi zaradi dela nimam časa razmišljati, doma pa se ukvarjam z vrtom.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Smrti se ne bojim, saj bo vsakega enkrat doletela. Prej se bojim, da bi bila bolna in bi trpela. Ne vidim pa vpliva na žalovanje.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Sem verna. Ko je bila mama v bolnici sem hodila vsako nedeljo k maši. Vera mi tudi pomaga pri žalovanju, saj verjamem v posmrtno življenje.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo bili. Nihče nam je ni ponudil.

- Kaj bi potrebovali kot posameznik in kaj kot družina?

Mogoče, da bi bili lahko več vsi skupaj. Ne samo midva s sinom, ampak tudi mož.

- Kako se potrebe vas in družine sčasoma spreminjajo?

Zdaj ne potrebujem več toliko bližine. Sem lažje sama.

- Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

Ne vem. Nimam želje.

INTERVJU J

- Kdaj je družinski član umrl in zakaj?

Babica je umrla pred šestimi meseci. Bila je bolna.

- Kdo sestavlja vašo družino?

Moja mama in oče.

- S katerimi družinskimi člani živite?

Z mamo in očetom.

- Kakšni so bili odnosi pred smrtjo?

V redu. Babica mi je vedno pomagala, z mano se je igrala, ko mi je bil dolgčas, pazila me je. Mama mi je pomagala pri delanju nalog.

- Prosim opišite, kako definirate dobre/slabe odnose z družinskimi člani?

Dobro je, ko se dobro razumeš. Slabo pa, ko se kregaš.

- S katerimi družinskimi člani ste imeli dobre/slabe odnose?

Z vsemi sem se dobro razumel.

- So se odnosi z drugimi družinskimi člani med umiranjem spremenili? Kako so se spremenili?

Ko je mama hodila v bolnico, sem bil pri mojem sošolcu. Pri njem sem čakal mamo, da je prišla domov. Zraven nisem smel, ker sem bil premajhen.

- Ste si želeli bližjih odnosov s katerim članom?

Želel sem iti zraven v bolnico, da bi videl babico in bil več z mamo.

- Kakšni so odnosi v družini po smrti?

Z mamo in očetom se v redu razumemo.

- S katerimi člani so se spremenili in na kakšen način?

Več se pogovarjava z mamo, zdaj ko babice več ni. Igram se pa sam.

- Na koga v družini se obrnete, če potrebujete pomoč? Kako vam pomaga? Gre vedno za istega družinskega člana?

Mama mi pomaga.

- Kako je potekala komunikacija v družini pred smrtjo? Lahko prosim navedete primere besedne in nebesedne komunikacije?

Veliko sem se pogovarjal z babico in mamo. Govoril sem jima kako je bilo v šoli in na nogometu.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj? Lahko prosim navedete konkretne primere, opise situacij?

Največ z mamo, najmanj pa z očetom, ker ga ni doma.

- Kakšne načine komunikacije ste uporabljali?

Z mamo in babico sem govoril v živo. Z očetom pa po telefonu.

- Kako je potekala komunikacija v času umiranja?

Manj sva se pogovarjala z mamo, ker je ni bilo veliko doma.

- Na kakšen način ste komunicirali?

Z mamo v živo, z očetom po telefonu.

- S katerim članom ste največ komunicirali in s katerim najmanj?

Največ z mamo, najmanj z očetom.

- Kako komunicirate po smrti (opisi situacij, primeri)?

Več se pogovarjam z mamo. Babice več ni, da bi ji zgodbice razlagal.

- Na kakšen način komunicirate? Sta se način in oblika s časom spreminjala?

Z mamo se pogovarjava v živo. Z očetom po telefonu.

- S katerim družinskim članom se o smrti pogovarjate in s katerim se ne?

Ko imamo obiske, se mama z drugimi pogovarja, kako je bilo prej in ko je bila babica bolna in ko je umrla. Jaz se zraven pogovarjam. Sami doma se o tem ne pogovarjamo.

- Komunicirate s katerim članom več oz. manj kot ste pred smrtjo?

Več se pogovarjam z mamo.

- Kakšno vlogo ste imeli v družini pred smrtjo?

Hodil sem v šolo in se igral.

- Ste bili zadovoljni s to vlogo? Ste si želeli spremembe vloge?

To mi je bilo všeč.

- Kakšno imate zdaj?

Še vedno hodim v šolo. Več sem doma, ker ne grem več k babici.

- Kako se počutite, ker ste izgubili staro vlogo in pridobili novo?

Pogrešam babico.

- So se spremenile vloge ostalim družinskim članom?

Mama ne hodi več na obiske, ker ni babice, zato je več doma.

- Kaj ste občutili ob smrti?

Bil sem v sobi, na računalniku in sem slišal da nekdo kliče po telefonu. Šel sem iz sobe in videl kako se mama in oče objemata. Mama je jokala. Vedel sem, da je nekaj narobe. Takrat mi je oče povedal, da je babica umrla. Jokal sem.

- Kako so se občutki in čustva spreminjali?

Zdaj še včasih jočem in žalosten sem ves čas.

- Kaj je vplivalo na občutke?

Ko so rojstni dnevi ali drugi prazniki jočem več.

- Kako se počutite zdaj?

Žalosten sem.

- Kako kažete žalovanje navzven?

Črno sem bil oblečen za pogreb.

- Imate kakšne rituale, ki vam pomagajo pri žalovanju?

Igranje nogometa.

- Kakšen odnos imate do smrti? Je vplival na žalovanje?

Ne vem.

- Ste verni? Vam to pomaga pri žalovanju?

Verjamem v boga. Zato nisem nič manj žalosten.

- Katere strokovne pomoči ste bili deležni po smrti?

Nismo dobili strokovne pomoči.