

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Ana Hočevar

**SMRT STARŠEV V MLADOSTI IN
PROCES ŽALOVANJA**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Ana Hočevar

**SMRT STARŠEV V MLADOSTI IN
PROCES ŽALOVANJA**

Diplomsko delo

Mentorica:izr. prof. dr. Jana Mali

Ljubljana, 2017

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU

Ime in priimek: Ana Hočevar

Naslov dela: Smrt staršev v mladosti in proces žalovanja

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Število strani: 110

Število tabel: 1

Število prilog: 3

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Ključne besede: smrt, starši, mladost, žalovanje, psihosocialna podpora, strokovna pomoč

Povzetek:

V diplomskem delu sem raziskovala izkušnje ljudi, ki so izgubili starše v mladosti ter njihov proces žalovanja. Pri svojem delu sem uporabila kvalitativno analizo, s pomočjo katere sem želela ugotoviti, kakšen je bil vzrok smrti staršev ter kako so se vprašani na to odzvali. Raziskovala sem občutke ob smrti staršev, potek žalovanja, psihosocialno podporo in izkušnje s strokovnimi delavci. Rezultati so pokazali, da so vprašani izgubili starše zaradi kapi, bolezni, v prometni nesreči, med porodom ali zaradi samomora. Večina jih je ob sprejetju novice doživela šok, občutili so jezo, žalost, grozo ter fizično slabost. Sogovorniki so žalovali na različne načine – preko pogovorov, različnih aktivnosti, kot so petje, izleti, druženje s prijatelji in sorodniki, streljanje ter preko branja različnih knjig. Nekateri so med žalovanjem veliko premišljevali o sebi in svojih čustvih, drugi so se emocionalno zaprli. Smrt je vprašanim spremenila življenje. Psihosocialno podporo so jim nudili sorodniki, prijatelji in partnerji v obliki pogovorov, razumevanja in finančne pomoči. V stiku s socialnimi delavci sta bili dve vprašani, od tega ena izkušnjo ocenjuje kot negativno. Socialni delavci bi morali bolj sodelovati z žalujočimi, še posebej z otroki v šolah. Nuditi bi jim morali oporo in jim predstaviti organizacije, ki jim lahko pomagajo pri žalovanju.

Title: Parent's death in the youth and grieving

Key words: death, parents, youth, grieving, psychosocial support, professional help

Abstract:

In the thesis I have researched people's experiences with the death of their parents in their youth, and their grieving process. In my work I used qualitative analysis, to find out what were reasons for the death of parents, and how interviewees reacted to it. I have researched the feelings they have had about the death of their parents, their grieving process, psychosocial support, and experiences with professional workers. The results showed, that interviewees lost their parents due to stroke, illness, in the road accident, during birth, or due to suicide. The majority of interviewees were shocked, they felt anger, sadness, dread and physical nausea. They mourned in different ways – through conversations, different activities such as singing, trips, socialising with friends or relatives, shooting, or through reading books. Some of them were thinking a lot about themselves, others emotionally shut

themselves off. Death has changed the lives of the interviewees. They got psychosocial support from relatives, friends and partners in the form of conversations, understanding, or financial help. Only two interviewees have been in touch with social workers, one of them has had a negative experience. Social workers should cooperate more with bereaved, especially bereaved children in schools. They should also offer support and introduce bereaved children to organisations, which could help them in their grieving process.

KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	Kaj je smrt.....	1
1.2	Tabuizacija smrti	3
1.3	Razlogi za smrt	6
1.4	Smrt staršev v mladosti.....	8
1.5	Otrokovo razumevanje smrti	10
1.6	Čustveni odzivi ob smrti staršev	12
1.7	Kaj je žalovanje?.....	15
1.8	Faze žalovanja ob izgubi staršev	17
1.9	Težave v procesu žalovanja	19
1.10	Slovensko društvo Hospic	22
1.11	Vloga socialnega delavca v procesu žalovanja.....	23
2	PROBLEM.....	26
3	METODOLOGIJA.....	28
3.1	Vrsta raziskave.....	28
3.2	Merski instrument in viri podatkov	28
3.3	Populacija in vzorčenje.....	29
3.4	Zbiranje podatkov	29
3.5	Analiza podatkov	30
3.6	Definiranje pojmov	32
4	REZULTATI.....	34
4.1	Vzroki smrti staršev	34
4.2	Načini posredovanja informacije o smrti staršev in sprejetje novice	35
4.3	Prvi odzivi in občutki ob smrti staršev	36
4.4	Izražanje čustev ob smrti staršev	37
4.5	Odnos z roditeljem in življenje po njegovi smrti.....	38
4.6	Načini žalovanja ob smrti staršev in prijaznitev s smrtjo	38
4.7	Organizacija pogreba in nošenje črnih oblačil.....	40
4.8	Pomen in urejanje pokojnikovih stvari in groba.....	42
4.9	Spremembe v življenju po smrti staršev	42
4.10	Psihosocialna podpora bližnjih ob smrti staršev	44
4.11	Seznaniitev prijateljev s smrtjo staršev ter spremembe v odnosih	45
4.12	Finančna pomoč ob smrti staršev	46
4.13	Sožalna sporočila in strokovna pomoč ob smrti staršev	47
5	RAZPRAVA.....	48
6	SKLEPI	56
7	PREDLOGI.....	58
8	LITERATURA IN VIRI	60
9	PRILOGE.....	66
9.1	Priloga A: Smernice za intervju.....	66
9.2	Priloga B: Intervjuji	66
9.3	Priloga C: Definiranje pojmov.....	106

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Intervju A.....	31
-----------------------------	----

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Kaj je smrt

Smrt je pojav, ki ga po navadi povezujemo s starostjo, vendar ni nujno vezana samo na starost, saj nas lahko doleti v vsakem obdobju našega življenja. Različni avtorji smrt opredeljujejo različno, različno tudi vidijo smrt kot del življenja – za ene je to konec, za druge začetek.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (2015) je smrt opredeljena kot prenehanje življenja oz. življenjskih procesov ter kot dejstvo, da nekdo umre. Ne glede na to, kako si smrt razlagamo, je to pojav, s katerim se sreča vsak človek v svojem življenju.

Smrt je nekaj, kar se tiče vseh nas. Vsi bomo enkrat umrli in vsakomur se zgodi, da mu kdo od bližnjih umre (Gedrih, Majerhold 2007: 11). Kot navaja Gedrih (2007: 17), je smrt najbolj gotovo dejstvo našega življenja, saj vsakdo, ki se rodi, enkrat tudi umre. Kljub temu pa o njej ne razmišljamo veliko, še manj smrt načrtujemo (Gedrih, Prusnik 2011: 189). Nemetschek (2000: 113) pravi, da se na smrt navajamo skozi življenje, saj v njem doživimo veliko manjših in večjih smrti. S smrtjo ni nikomur prizanešeno.

Podobno o smrti razmišlja Videtič (2011: 179), ki pravi, da edino smrti v življenju človek ne more nadzirati, vse ostale stvari lahko. Smrt je definirana tudi kot »nepovratno prenehanje življenjskih funkcij« (Horiuchi 2011: 66). Podobno smrt definira tudi Klevišar (1999b: 11), ki pravi, da smrt nastopi, ko preneha bitje srca in dihanje.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (2015) je ena od razlag smrti tudi okostnjak s koso, ki pooseblja to dejstvo. Že predstava okostnjaka s koso v nas vzbudi srh in neprijetne občutke, zato je tudi sama smrt za nas nekaj strašnega in tujega. Po mnenju Trstenjaka (1993: 6) pomeni smrt resnost življenja, saj je človek ob misli na smrt globoko prizadet. Meni tudi, da gre pri smrti za umolknitev življenja (Trstenjak 1993: 67).

Smrt je naravni del življenja, vendar sta z njo vseeno povezana strah in skrivnostnost. Živa bitja se rodijo, živijo svoje življenje in na koncu, ko telo neha delovati, umrejo (Levete 1998: 4). Trstenjak (1993: 9) pravi, da se rodimo v življenje, a hkrati tudi v smrt. Ko rastemo, rastemo v življenje, a hkrati tudi v smrti, ko živimo, pa obenem umiramo. Z vsakim dnem življenja smo bliže svoji smrti, čeprav je ta za nekatere še daleč.

Smrt lahko pride kot strela z jasnega, kar pomeni, da danes še imamo dedka, naslednji dan pa ne več. Takrat postane vse žalostno in prazno (Stalfelt 2009: 6). Bolezen in smrt sta v družinah univerzalni izkušnji, pri tem pa se postavlja vprašanje, kdaj se bo človek z njima moral spoprijeti ter kako dolgo bo to trajalo (Mali *et al.* 2011: 82).

Za nekatere je smrt konec, drugi pa na smrt gledajo kot na začetek nečesa novega. Trstenjak (1993: 101) pravi, da ljudje ne umremo zaradi smrti, ampak zaradi novega življenja, ki nas čaka po smrti. Nekaj podobnega navaja tudi Horiuchi (Milčinski, Bajželj Bevalacqua 2011: 66), ki pravi, da je po mnenju nekaterih smrt osebe medosebni dogodek, saj obstaja smrt le v procesu umiranja. Proces umiranja se odvija skozi odnos med živimi in umirajočo osebo, ravno ta izkušnja pa omogoči razumevanje tako dostojanstva, kot tudi smisla življenja in njegove kakovosti.

Skozi zgodovino so številni modreci in znanstveniki po svoje opisovali smrt. Tako je bil Platon mnenja, da je smrt delitev duše in telesa, Fichte pa je bil mnenja, da sta življenje in smrt sorazmerna in da je smrt negativna plat življenja (Beznec 2007: 8).

»[P]rehajanje bitij skozi različne vrste bivanja, njihovo minevanje, razpad, izginotje, umiranje, dovršitev časa, razpust sklopov, odložitev telesa – to je smrt« (Bajželj Bevalacqua 2011: 116). Žnidaršič (2006: 113) pa pravi, da je smrt edina pravica na svetu, saj pokoplje sovraštvo in ozdravi telesne in duševne rane. Nobenemu človeku ni dano, da bi živel večno, saj se mu življenje nekoč izteče in ravno od tu tudi izvira strah pred smrtjo.

Kljub številnim raznolikim opredelitvam pojma smrti je v življenju samo smrt zelo težko prepoznati oz. jo definirati. Obstaja več oblik smrti in tudi razlag zanje. Tako ločimo tri oblike smrti:

- a) Navidezna smrt: Pri tej obliki smrti so osnovne življenjske funkcije zmanjšane na minimum, vitalne funkcije niso več vidne.
- b) Klinična smrt: Ta oblika smrti nastopi, ko pride do ustavitve krvnega toka. Krvni tok je možno ponovno vzpostaviti s pomočjo reanimacijske tehnike, vendar nastanejo nepopravljive okvare možganskih celic, če je obtok prekinjen za več kot 3 minute.
- c) Možganska smrt: Gre za popoln izpad možganske funkcije ob sočasnem delovanju srca. V takšnem stanju je lahko organizem dolgo časa – vse dokler ne odmre zadnja celica (Kisner *et al.* 1998: 241).

Ne glede na definiranje smrti si lahko vsak posameznik sam po svoje definira, kaj je smrt. Tako je za nekatere smrt konec, za druge pa začetek nečesa novega, spet za druge pa ni razlike med koncem in začetkom, ampak je naše bivanje splet življenja in smrti (Bez nec 2007: 7).

Smrt je torej pojav, s katerim se v svojem življenju vsakdo sreča. Razlika je le v tem, kako si posameznik ta pojav razlaga. Za nekoga je to nekaj žalostnega, končnega, za nekoga drugega pa začetek nečesa novega.

1.2 Tabuizacija smrti

Smrt je v sodobni družbi še vedno tabu. Marsikdo o njej sploh noče govoriti, ker mu je težko, drugi pa je ne želijo omenjati pred otroki, saj jih želijo zaščititi. Bez nec (2007: 8) navaja, da je smrt edini življenjski fenomen, ki je povsem izvzet iz družbenega okolja. Morda ne ravno edini, je pa zagotovo eden glavnih, ki mu je posvečeno občutno premalo pozornosti v smislu odprte razprave brez zatiskanja oči. Štancar in Pahor (2007: 21) menita, da je paradoksalno ravno dejstvo, da v dobi znanstvenih dosežkov potiskamo smrt in umiranje na rob družbe.

Še v začetku prejšnjega stoletja so imeli ljudje več stika s smrtjo in umiranjem, saj so bili posredno ali neposredno udeleženi v obeh svetovnih vojnah. Danes številne raziskave kažejo, da generacijam ljudi iz časov po drugi svetovni vojni primanjkuje izkušenj iz prve roke, zato imajo tako odtujen in abstrakten odnos do smrti. Nekateri sociologi poimenujejo postmoderno družbo tudi kot družbo zanikanja smrti (Gedrih 2007: 18).

Zatiskanje oči pred smrtjo je ena najbolj usodnih stvari današnjega časa, hkrati pa ima pridih skrivnostnosti in groznosti. O smrti nočemo govoriti, čeprav vemo, da nas bo doletela in da je to povsem gotova stvar v našem življenju (Wright, Haines 1997: 99). Hofer (2012: 33) pravi, da je o smrti pogosto težko govoriti, saj človek nima izkušnje z lastjo smrtjo, dokler je živ. Človek se srečuje le s smrtmi drugih živih bitij, svojo smrt pa lahko le sluti.

Kot pravi Trstenjak (1993: 7), ljudje na nek način hočejo smrti ubežati z hitro vožnjo in hitrim načinom življenja. Meni, da je obračanje hrbta smrti nekakšen tabu, saj v ta tabu zapremo besedo smrt in se delamo, da je smrt povsod drugod, samo pri nas ne.

Kot še navaja Trstenjak (1993: 9), se ljudje smrti izogibamo in pred njo bežimo, kakor da je to nekaj, kar ni za nas, ampak za druge ljudi. Vendar pa po drugi strani Robben (2004: 79) pravi, da ljudje izgubijo strah pred smrtjo, ko postanejo stari.

Videtič (2011: 183) navaja, da raziskave kažejo, da se ljudje pogosto zatečejo k veri, ko se soočijo s strahom pred smrtjo. To naj bi bil tudi dokaz, da se religiozni ljudje bolj bojijo smrti kot nereligiozni. Religija lahko pomaga verniku, da strah pred smrtjo ublaži, lahko pa deluje tudi obratno in strah pred smrtjo še poveča. Raziskave še kažejo, da na to, ali religija povečuje ali zmanjšuje strah posameznika pred smrtjo, vpliva intenzivnost posameznikove religioznosti.

Tabuji smrti so prisotni tako v družinah, v družbi kot tudi v medicini. Odražajo se v vedenju posameznikov in tudi v njihovem mišljenju in izražanju. Odnos do smrti in tudi vsega ostalega v življenju se izoblikuje že v rani mladosti. Majhen otrok ima lahko priložnost spremljati koga v družini, ki je resno bolan ali celo umira in na podlagi tega izoblikuje svoj odnos do življenja in smrti. Vsaka družina ima drugačen način odzivanja na smrt in zato je zelo pomembno, da ima družina pravilen odnos do umiranja in smrti, saj tako otroku da najboljšo popotnico za življenje (Klevišar 2006: 12). Otroci vidijo svoje starše kot nekakšen ideal, kot osebo, po kateri se zgledujejo, in kot osebo, katera želijo postati. Ravno zato je še toliko pomembneje, da starši razvijejo ustrezen odnos do smrti, saj bo posledično tudi njihov otrok razvil takšnega.

Pomembno je, da se starši ne izogibajo temi o smrti, ampak morajo zbrati pogum in primerno priložnost ter otroku omogočiti, da jim zastavi vprašanja, ki so povezana s smrtjo. Odraslim navadno pogovori o smrti povzročajo težave, saj se bojijo, da bodo otroka prizadeli, če mu bodo začeli pripovedovati o smrti (Borucky *et al.* 2004: 19).

Hofer (2012: 10) pravi, da lahko starši s tem, ko ne odgovorijo otroku na vprašanja v zvezi s smrtjo, spodbudijo pojav travme pri otroku. Otrok na ta način dobi občutek, da je smrt nekaj negativnega in strašnega ter da se v zvezi z njo ne da dobiti pojasnil. Velikokrat se zgodi, da starši svojih otrok ne pustijo, da obiščejo bolne ali umirajoče sorodnike, ker jih, kot pravijo, želijo zavarovati. Prav tako nekateri starši ne želijo, da se njihovi otroci udeležujejo pogrebov, čeprav je znano, da so otroci zelo stvarni v dojemanju težkih življenjskih situacij (Klevišar 2006: 12–13). Hofer (2012: 12) navaja, da so otroci pri desetih ali dvanajstih letih že tako dojemljivi, da imajo na kognitivni ravni takšne predstave o smrti kot odrasli.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 63) pravita, da so mnogi starši in tudi učitelji mnenja, da je potrebno otroke zaščititi pred razmišljanjem in pogovarjanjem o smrti. Marsikateri starši se izogibajo pogovoru o smrti z otrokom, ker se bojijo, da bi ga preveč prizadela otrokova žalost. Vendar pa pravita, da morajo odrasli otrokom povedati, da je žalovanje normalen proces ob izgubi ljubljenega človeka, ki traja različno dolgo, žalost pa se pojavlja v valovih (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 67).

V družbi se tabuji kažejo preko raznih lepotnih idealov in izogibanja vsemu, kar je staro in je blizu smrti. Klevišar (2006: 14) pravi, da živimo v času, kjer ima veljavo vse, kar je zdravo, lepo, mlado in krepko. Vse to se šteje za nekakšen ideal, saj veliko ljudi uporablja razne tretmaje in pomlajevalne tehnike, da bi ostali lepi, zdravi in mladi. Smrt je čisto nasprotje tega, zato se veliko ljudi tudi sramuje biti bolan ali celo neozdravljivo bolan.

Veliko ljudi misli, da jim denar lahko prinese srečo in večno zdravje, vendar je to daleč od resnice. Res je, da obstajajo številne operacije in zdravila, ki človeka lahko pozdravijo, vendar še vedno obstajajo bolezni, ki niso popolnoma ozdravljive. Kot pravi Klevišar (2006: 14), je za ljudi nesprejemljivo, da tudi medicina včasih ne zmore pozdraviti vsega in da ljudje zaradi neozdravljivih bolezni umirajo.

Klevišar (1998: 123) tudi pravi, da imamo v življenju vedno dve možnosti. Lahko celo življenje misel na smrt odrivamo stran in se bojimo vsega, kar nas spominja nanjo, ali pa sprejmemo smrt kot del življenja in nam zaradi tega življenje postane še dragocenejše. White (1988: 1) pravi, da je veliko ljudi tako strah smrti, da se bojijo živeti, vendar samo ljudje smo tisti, ki nas je strah smrti, ostala bitja umrejo brez strahu.

Z napredkom sodobne medicine se na nek način veča tudi tabu smrti, saj ljudje vse bolj verjamejo, da jih medicina lahko reši smrti. Vendar je jasno, da nihče ne more živeti večno. Za zdravnike pogosto velja, da jih poimenujemo kar bogovi v belem. Ko zbolimo, odidemo v njihovo ordinacijo, oni nas pregledajo, napišejo recept za zdravilo in mi smo po nekaj dneh jemanja zdravila zopet zdravi. Včasih se zgodi, da ljudje neozdravljivo zbolijo in tudi umrejo. Zdravniki v njihovo zdravljenje vlagajo veliko napora, vendar na koncu vseeno zmaga smrt.

Kot pravi Klevišar (2006: 16), zdravniki prevečkrat smrt pacienta jemljejo kot svoj neuspeh in ne kot nekaj, kar nujno spada k našemu življenju. Ravno zaradi tega zdravniki dobijo občutek krivde in doživljajo velike stiske, saj jih smrt pacienta prizadene.

Velikokrat imajo zdravniki občutek, da od trenutka, ko medicina bolniku ne more ničesar več dati, tudi oni nimajo več kaj početi zraven.

S tabuji o smrti se srečujemo praktično na vsakem koraku. Nekateri se z njimi srečajo že v družini, drugim smrt kot tabu predstavi družba, nenazadnje pa je smrt tabu tudi v medicini, saj si vsak zaposleni v medicinski stroki želi, da njegov pacient ozdravi, smrt pa mu predstavlja neuspeh pri zdravljenju pacienta.

1.3 Razlogi za smrt

Ljudje umirajo zaradi različnih razlogov. Včasih je smrt popolnoma nepričakovana, morda njen vzrok neznan, drugič je za smrt kriva dolgotrajna bolezen ali pa se človek odloči, da sam konča svoje življenje in naredi samomor.

Trstenjak (1993: 16–18) pravi, da je bolezen sestavni del našega življenja. Meni tudi, da je bolezen simptom umrljivosti, saj nakazuje, da organizem propada in je umrljiv. Včasih se zgodi, da človek zboli nenadoma, njegova bolezen traja malo časa in nato umre. Takrat se njegovi sorodniki težko pripravijo na njegovo smrt, saj se vse odvija preveč hitro.

Kadar človek umre zaradi dolgo trajajoče bolezni, se ljudje na njegovo smrt lahko pripravijo. Njihova reakcija na smrt je tako manj dramatična (Figley *et al.* 1997: 45). Nekateri bolezni so neozdravljive in ko človek zboli za tako boleznijo, njegovi sorodniki lahko pričakujejo, da bo kmalu umrl in se na njegovo smrt lahko pripravijo. Nekateri bolezni pa so ozdravljive, vendar Trstenjak (1993: 17) pravi, da so kljub temu lahko predpogoj smrti, saj imajo na sebi navdih smrti.

Za razliko od smrti zaradi bolezni so nenadne smrti popolnoma nepričakovane. Kot pravi Worden (1991: 98), se nenadne smrti zgodijo brez najave, zahtevajo pa posebno razumevanje in intervencijo. Ljudje po navadi težje žalujejo za osebo, ki je umrla nenadne smrti, kot pa za nekom, ki je umrl zaradi kakšnega drugega vzroka.

Kadar gre za nenadno smrt, je vzrokov za to lahko več. Lahko gre za posledico dejanja ene osebe proti drugi (umor, fizična sila), za smrt, ki je posledica neke nesreče (delavna nesreča, prometna nesreča) ali pa za naravno smrt, ki jo verniki imenujejo tudi božja volja (Figley *et al.* 1997: 44-46).

Ne glede na to za kakšno obliko nenadne smrti gre, v vseh primerih je šok ob smrti za sorodnike zelo velik. Worden (1991: 98) pravi, da je v primeru nenadne smrti pri žalujočih pogosto prisoten občutek krivde. Očitajo si, da so umrlega pustili samega na zabavo oz. niso bili ob njem. Podobno pravi Van Praagh (2004: 140), ki meni, da ima prezgodnja smrt na preživele travmatične učinke, saj nihče izmed njih ne pričakuje, da bo ljubljena oseba umrla. Nenadna smrt se preživelim zdi neresnična, po prvem šoku pa preživeli družinski člani občutijo še močen občutek krivde. Krivijo se npr., da umrlega niso poklicali, mu rezervirali drugi letalski let, v primeru, da je človek umrl v letalski nesreči, ali mu odsvetovali, da gre na pot.

Smrti, ki so posledica dejanja ene osebe proti drugi, so še težje razumljive, saj so nepričakovane. Takšne smrti izzovejo občutke otopelosti in zanikanje, da se je to sploh zgodilo. Veliko lažje naj bi bilo sprejeti smrt, ki je božja volja. Tako je npr. lažje sprejeti smrti ljudi, ki jih je zajel tornado, kot pa smrti ljudi, ki so bile žrtve terorističnega napada (Figley *et al.* 1997: 45).

Kljub temu da do nenadne smrti lahko pride zaradi različnih razlogov in okoliščin, pa imajo vse nenadne smrti tudi nekaj skupnega. Nepričakovane smrti lahko izzovejo pri ljudeh pretiran čustveni odziv ali pa se zmanjša njihov občutek za kontrolo nad dejanji, ki sledijo (Figley *et al.* 1997: 46). Pride do močne čustvene prizadetosti, ki jih ohromi in jim onemogoči, da bi imeli nadzor nad vsemi dejanji. Občutke ob nenadni smrti je težko primerjati s čimerkoli, saj jih vsak doživlja nekoliko drugače. Nemetschek (2000: 50) nenadno smrt primerja z udarcem s kladivom – meni, da nenadna smrt na prizadete učinkuje kakor udarec s kladivom in včasih traja zelo dolgo, da sploh dojamemo, kaj se je zares zgodilo.

Dejstvo je, da nenadno in nepričakovano umre na tisoče odraslih in otrok. To pomeni, da njihovi sorodniki na to niso pripravljeni in so po navadi v popolnem šoku in otopeli (Kübler-Ross 1997: 163). Vendar število umrlih zaradi nenadne smrti ne spremeni bolečine, ki jo ob izgubi občutijo preživeli.

Eden od razlogov za smrt je tudi samomor. Samomor bi lahko do neke mere šteli tudi pod nepričakovano smrt, saj načeloma osebe, ki naredijo samomor, ne povedo ali nakažejo sorodnikom, da bodo to storili. Za razliko od ostalih dveh vzrokov pa so samomori posledica volje človeka, ki umre. To je oblika smrti, ki je posledica volje človeka, ki se za

to dejanje odloči. S samomorom ljudje izrazijo svojo željo po pobegu (Figley *et al.* 1997: 49).

Horiuchi (2011: 67) pravi, da je za Japonsko značilno veliko število samomorov, predvsem moških srednjih let, njihova smrt pa prizadene preživele, ki se s tem zelo težko soočijo. Worden (1991: 93) navaja, da vsako leto okoli 750 000 ljudi žaluje za članom družine ali drugo drago osebo, ki je storila samomor. Ti ljudje se ne srečujejo samo z občutkom izgube, ampak tudi z občutkom sramote, strahu, odrinjenosti, jeze in krivice. Izmed vseh občutkov prevladuje občutek sramote. Podobna občutja opisuje tudi Hofer (2012: 121), ki pravi, da se ljudje, ki žalujejo za umrlim, počutijo krivo za smrt bližnjega, saj jim okolica očita, da niso uspeli bližnjemu pomagati, da bi ostal na tem svetu.

Ljudje, ki žalujejo za nekom, ki je storil samomor, potrebujejo več časa, da se s tem sprijaznijo in da predelajo vse, kar se je zgodilo. Reakcija na samomor je pogosto še bolj dramatična, če tisti, ki je storil samomor, ne da nobenega znaka, ki bi ljudem pomagal razumeti njegovo dejanje (Figley *et al.* 1997: 47). Nekateri osebe, ki storijo samomor, včasih že prej nakažejo, da bodo to storile, vendar njihovih besed sorodniki ne jemljejo resno. Van Praagh (2004: 81) pravi, da so duše, ki so storile samomor v tem življenju, to dejanje storile že v prejšnjem življenju. Oseba, ki stori samomor, se mora pred premikom v višje svetove veliko naučiti. Od vsake duše posebej je odvisno, ali se bo iz svojih napak kaj naučila in napredovala v duhovnem svetu.

1.4 Smrt staršev v mladosti

Človek lahko v življenju izgubi različne osebe. Lahko so to starši, stari starši, bratje ali sestre, kateri drugi sorodniki, prijatelji, znanci ali celo domača žival, ki so jo imeli zelo radi. Na zavodu Pogreb ni tabu (2012) pravijo, da je izguba enega od staršev ali celo obeh največja izguba, ki jo lahko človek doživi v kateri koli starosti. Littlewood (1992: 160) ob tem dodaja, da se je veliko težje navaditi na smrt matere kot pa na smrt očeta. Eden izmed razlogov za to je njena vzgojno-skrbstvena vloga, ki se kaže tudi, ko otrok že odraste. Dejstvo je, da sta oče in mati roditelja in ne glede na to, kakšno vlogo imata v življenju otroka, je bolečina ob izgubi enega od njiju vedno velika.

Vsakdo se v življenju lahko sreča z izgubo staršev, saj je smrt del življenja, veliko ljudi pa pravi, da z leti človek postane bolj racionalen in lažje sprejme smrt bližnjega, vendar to ne

velja za vse (Zavod Pogreb ni tabu 2012). V življenju se lahko s smrtjo staršev srečamo že v rani mladost, kot otroci, ali pa v poznejših letih, ko smo že odrasli. Kot navaja Worden (1996: 18), se življenje otroka v trenutku, ko izve za smrt staršev, nepreklicno spremeni. Sledi obdobje bolečine in zmede, tako za otroka kot tudi za drugega od staršev. Kolf (1999: 23) pravi, da otrok, ki mu umre roditelj, pogosto izgubi oba – enega zaradi smrti, drugega pa zaradi žalovanja.

Van Praagh (2004: 43) meni, da s smrtjo staršev umre tudi del nas. Izguba staršev je strašna, ob tem pa občutimo zmedo in negotovost. Smrt staršev nas opominja, da smo ljudje smrtni, hkrati pa izgubimo varstvo, dom, zaščito in osebni jaz, ki smo ga pridobili skozi odraščanje. Hofer (2012: 107) pravi, da je ob smrti očeta in mame pomembno, da otroku ne pripisujemo drugačnih vlog od teh, ki mu pripadajo. Otok še vedno ostaja otrok, ki ima potrebe in zanimanja otroka, zato iz njega še živeči roditelj ne sme narediti nadomestka pokojnega zakonca.

Pomembno je, da otroku omogočimo, da žaluje za umrlim in da ga pri tem podpremo. Worden (1991: 123) pravi, da ljudje, ki starše izgubijo v otroštvu ali adolescenci in ki žalovanje izpustijo, lahko kasneje v življenju razvijejo simptome depresije ali nesposobnost za grajenje trdnih medosebnih odnosov.

Starše izgublajo tako otroci kot tudi že odrasli ljudje, saj je proces življenja tak, da vsakdo enkrat umre. Razlika je samo v tem, da nekateri starši umrejo mladi, drugi stari, za sabo pa pustijo različno stare otroke. Ko osebam, ki že imajo svoje družine in partnerje, umrejo starši, pade na njih dvojno breme bolečine. Bolečina, ki jo občutijo zaradi izgube, in bolečina, ki jo smrt prinese v partnerski odnos. Kolf (1999: 85) pravi, da je prvih šest mesecev po smrti staršev najtežjih za zakon. V prvih mesecih po smrti je partner žalujočega razumevajoč in nudi podporo, vendar tudi on občuti izgubo. Po šestih mesecih naj bi bilo nekako normalno, da se žalujoči sprijazni z izgubo, v nasprotnem primeru lahko med zakoncema zavlada napetost.

Kadar človek izgubi bližnjo osebo, kot je npr. eden od staršev, takrat občuti hudo psihično bolečino. Kolf (1999: 31) pravi, da je oblika in intenzivnost bolečine pri sorodnikih umrlega odvisna od načina smrti. Če je roditelj umrl zaradi dolgotrajne bolezni, so se sorodniki lahko privadili na idejo o smrti. Če gre za nenadno in nepričakovano smrt, je bolečina lahko še hujša, pogosto pa jo spremlja šok. Ob takšni smrti sorodniki potrebujejo ogromno pomoči, ljubeznivosti in obzirnosti.

V življenju se je vsakdo že kdaj srečal z bolečino in se z njo spopadel na tak ali drugačen način. Klevišar (2006: 32) pravi, da se v življenju človek bolečini ne more izogniti. Bolečino doživlja že majhen otrok, kasneje odraščajoči najstnik in tudi odrasli ljudje v različnih starostnih obdobjih. White (1988: 43) meni, da je bolečina stvar izbire, saj je večina, kar mi smatramo kot bolečino, naučeno. Harvey (1998: 63) bolečino opredeljuje kot umsko registriran signal telesnega nelagodja. Če je v telesu zaznano nelagodje, se to pri človeku odraža v različnih oblikah bolečine.

Klevišar (2006: 32) označuje bolečino kot kompleksen pojem, saj lahko govorimo tako o telesni in duševni kot tudi socialni in duhovni bolečini, vse pa so med seboj velikokrat povezane. Ko človek izgubi starše, ne občuti samo duševne bolečine, ampak je zraven lahko prisotna še telesna in tudi duhovna bolečina, saj žalujočega duševna bolečina lahko izčrpava, kar se začne odražati tudi na telesu.

Ko otrok izgubi enega od staršev, pogosto dobi strah, da se bo nekaj hudega zgodilo še z drugim in bo ostal sam; zato se je treba o strahu pogovoriti. Še živeči roditelj otroku ne more zagotoviti, da ne bo umrl, lahko pa mu pojasni, da je dobrega zdravja in da bo živel še veliko let (Kolf 1999: 23–24). Pomembno je, da otrok dobi po izgubi veliko podpore in pomoči s strani odraslih. Kolf (1999: 27) pravi, da žalujoči – s tem ne misli samo na otroke, ampak tudi na odrasle žalujoče – v dneh po smrti in pogrebu potrebujejo podporo bližnjih in tudi njihovo pomoč pri vsakodnevnih opravilih. Na ta način se razbremenijo in se poskušajo soočiti z bolečino.

Žalujoči pa bolečine ne doživljajo samo neposredno ob izgubi staršev, ampak tudi kasneje. Eden takšnih dogodkov, kjer je bolečina močno prisotna, je tudi pogreb umrlega. Ljudje se zaradi bolečine pogosto niti ne spomnijo vsega dogajanja v zvezi s pogrebom. Klevišar (1999a: 21) navaja, da se ljudje, ki žalujejo, pogosto ne spomnijo besed iz pogreba, spomnijo pa se ljudi, ki so jim segli v roko ali jim ponudili pomoč in jim bili v oporo.

1.5 Otrokovo razumevanje smrti

Otroci smrt razumejo na različne načine. Njihovo razumevanje je predvsem odvisno od njihove starosti in tudi od tega, kako jim je bila smrt predstavljena. Med otroki enake starosti pa prihaja tudi do razlik. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 63) navajata tri dejavnike,

od katerih je odvisno otrokovo razumevanje smrti: starost, kaj mu o smrti povemo in obredi.

Otroštvo je lahko zelo nevarno obdobje, saj so otroci izpostavljeni številnim travmatičnim izkušnjam, kot so naravne katastrofe, prometne nesreče, bolezni, telesne zlorabe, nasilje in tudi nenadne smrti katerega od staršev (Cvetek 2009: 37). Nekateri otroci že v zgodnjih letih izkusijo bolečino ob izgubi staršev, drugi se z njo srečajo šele kasneje ali celo v odrasli dobi.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 63) opisujeta otrokovo razumevanje smrti skozi različna starostna obdobja. Pri tem primerjata otrokovo razumevanje smrti, njegovo razmišljanje ob smrti in izražanje žalosti v različnih starostih obdobjih. Otroci, ki so stari manj kot pet let, se ne zavedajo dokončnosti smrti. Za njih je značilno magično mišljenje, kar pomeni, da otrok misli, da lahko mrtvo osebo pokliče nazaj z željo ali neko obliko vedenja. Svojo žalost otroci v starosti do pet let izražajo z jokom in preko spremenljivega vedenja.

Otroci med petim in desetim letom starosti postopno razvijejo razumevanje smrti kot nekaj trajnega in dokončnega. Za razumevanje smrti potrebujejo stvarno razlago, saj je njihovo mišljenje še na konkretni ravni. Otroci v tem starostnem obdobju se sprašujejo, kam gre človek po smrti in kaj se zgodi z njegovim telesom. Okoli desetega leta starosti otrok že ve, da je smrt dokončna ter da vsa živa bitja umro. Smrt je zanj že stvarna, vendar je ne doživlja kot nekaj, kar bo doletelo tudi njega. Desetletni otroci znajo sočustvovati z drugimi, ki so izgubili bližnjo osebo, svoje žalosti pa ne izražajo več z jokom. V veliko čustveno pomoč je otroku možnost, da lahko o smrti govori z bližnjimi.

Otroci med enajstim in štirinajstim letom starosti smrt razumejo kot dokončno in neizogibno. Zavedajo se tudi, da bo enkrat doletela tudi njih. Smrt v njih vzbudi strah za lastno življenje. Za otroke v tem starostnem obdobju je pomembno, da od okolice dobijo informacijo, da so čustva žalosti, jeze in strahu dovoljena in sprejemljiva. Smrt doživljajo podobno kot odrasli.

Hofer (2012: 13) pravi, da je za mnogo raziskovalcev stopnja kognitivnega razvoja pri otroku ključni faktor, ki vpliva na njegove predstave o smrti. Piaget (Hofer 2012: 13) opredeljuje več stopenj razvoja. V prvi, senzomotorični stopnji, se pojem smrti povezuje z ločitvijo in odsotnostjo. V naslednji, predoperativni stopnji, je otrok zmožen razmišljati o mrtvi osebi kot o nekom, ki bo spet oživel. Mrtev človek je po njegovem mnenju odšel na

potovanje ali zaspal in se bo kmalu vrnil. Šele po sedmem letu starosti otroku beseda smrt pomeni nekaj, kar je nasprotno od besede živ. Stopnja konkretnih operacij vsebuje oblike logičnega razmišljanja pri otroku, otrok z neposrednim opazovanjem pride do ugotovitev, njegove razlage pa so oprte na naravne pojave. Otrok razume, da smrt pomeni konec življenja in da je smrt univerzalna, kar pomeni, da bodo vsa živa bitja enkrat umrla. Na stopnji formalnih operacij, ki se začne med desetim in dvanajstim letom, je otrokovo sklepanje o smrti enako kot pri odraslih. Smrt je za otroka končna točka sedanjega življenja.

Opredelitve razumevanja smrti so si pri različnih avtorjih precej podobne. Otrokovo razumevanje smrti se spreminja s starostjo. Otroci v starosti do treh let ob smrti staršev občutijo stisko, ki je posledica ločitve. Otroci med tretjim in petim letom starosti še ne razumejo vzrokov smrti, smrt dojemajo kot nekaj, kar je prehodno in pričakujejo, da se bodo ljudje, ki so umrli, vrnil. Med petim in devetim letom starosti so otroci že zmožni sprejeti dejstvo, da je neka oseba umrla, ne morejo pa še razumeti, da bodo tudi oni umrli. Otroci po devetem letu starosti smrt razumejo kot neizbežen dogodek in razvijejo realistično predstavo o smrti (Borucky *et al.* 2004: 17).

Na Slovenskem društvu Hospic (2015) pravijo, da so otroci posebej občutljivi ob izgubah, saj se velikokrat krivijo za smrt bližnjih in menijo, da so s svojimi dejanji povzročili smrt bližnje osebe. Pomembno je, da otroci o smrti bližnjega izvedo čim prej, vendar na sočuten in poenostavljen način, pri žalovanju pa je pomembno, da imajo ob sebi skrbno osebo, ki jim je v oporo in jim lahko pojasni, da niso krivi za smrt bližnjega.

1.6 Čustveni odzivi ob smrti staršev

Odzivi ob smrti staršev so pri ljudeh različni. Tudi intenzivnost čustev je različna. Oboje zaradi različnih dejavnikov. Tekavčič-Grad (1994: 138, 2001: 101) pravi, da obstajajo tri vrste dejavnikov, od katerih je odvisno, kako bo posameznik prenesel izgubo in kako bo žaloval.

- a) Individualni dejavniki: kakovost odnosa med žalujočim in starši (konflikten odnos povzroči težavno žalovanje), osebnostne značilnosti žalujočega, spol in starost staršev, družinska pravila ter pričakovanja drugih.
- b) Sociokulturni dejavniki: rasa, vera, socialni razred, etnične posebnosti okolja.

- c) Situacijski dejavniki: način smrti staršev (nasilna smrt, trpljenje, boleče umiranje), izkušnje žalujočega z izgubami v preteklosti, socialna podpora v okolju, ali je šlo za pričakovano ali nepričakovano smrt.

Podobno daje pomen individualnim dejavnikom tudi Hofer (2012: 104), ki pravi, da je čustveni odziv odvisen med drugim tudi od moči čustvene vezi med otrokom in umrlo osebo oz. starši. Razlike pri čustvenih odzivih vidi Weinstein (2008: 12) tudi med spoloma. Trdi, da moški žalujejo drugače kot ženske. Ženske so po njegovem mnenju med žalovanjem bolj emocionalne, medtem ko moški na izgubo gledajo racionalno in nadaljujejo s svojim delom, ker želijo ohraniti kontinuiteto v svojem življenju, vključijo pa se tudi v aktivnosti, ki so povezane z izgubo (npr. organizacijam, ki zbirajo denar za ljudi z rakom).

Ljudje ob izgubi staršev izražamo različna čustva. Nekatera čustva so pogosta pri večini, druga so redkejša in se pojavijo le pri posameznikih. Hinton (1991: 169) pravi, da je žalost najbolj pogost odziv ob smrti. Pri tem misli žalujočih napolnijo občutki trpljenja in obupa, življenje postane prazno in vse ambicije brez pomena. Mali (2008) pravi, da so ob smrti bližnjega prisotni naslednji čustveni odzivi: šok, otopelost, tesnoba, žalost, olajšanje, brezpomenskost in obup, osamljenost, pojavijo se težave pri koncentraciji, jeza, krivda in hrepenenje.

Van Praagh (2004: 23–37) pravi, da gre posameznik ob smrti staršev čez različne stadije žalosti. Opredeľuje odzive, ki so možni po smrti bližnjega oz. staršev.

- a) Ko se posameznik sreča s smrtjo staršev, najprej doživi šok, saj je le redko pripravljen na dogodek. Ne glede na to ali je smrt nenadna ali posledica bolezni, šok ostaja enak. Ko človek doživi šok, doživlja tako močno čustveno obremenitev, da se počuti, kot bi ga povozil tovornjak. Ljudje, ki so v šoku, se velikokrat vedejo, kot bi jih nekaj gnalo in se ne zavedajo, da opravljajo vsakodnevna opravila. Šok je za človeka obrambni mehanizem, saj nam pomaga preživeti prve dni po dogodku tako, da posledic smrti ne občutimo s polno močjo.
- b) Zanikanje je zelo soroden odziv šoku, saj oba odziva nastopita skoraj hkrati. Z zanikanjem se branimo pred resničnostjo, vendar se ne moremo soočiti z občutji, ki se ob dogodku pojavijo. Dlje časa kot žalujoči zanika smrt staršev, dlje časa tudi odlaša s soočenjem z žalostjo. Zanikanje ostaja del nas, dokler izgube ne sprejmemo in dokler ne prebolimo žalosti. Ko zanikamo smrt staršev, se delamo, da je vse v redu in ne

kažemo bolečine. Če se žalujoči želi ozdraviti, mora občutiti bolečino ter je ne potiskati stran.

- c) Eden od možnih odzivov je tudi pogajanje. Če imamo roditelja, ki boleha za neozdravljivo boleznijo, se žalujoči lahko še pred smrtjo začne pogajati, po navadi z Bogom. Tako v pogajanju lahko obljublja, da bo nehal kaditi, da bo začel hoditi v cerkev ... Podoben odziv se lahko zgodi tudi po smrti staršev, saj tako žalujoči želi obvladovati novonastalo situacijo. Tudi pogajanje je obrambni mehanizem, kjer posameznik poskuša umrlega pridobiti nazaj. Pogajanje je pogosto takrat, ko žalujoči ni prisoten ob smrti ali na pogrebu, saj smrti bližnjega ne vidi na lastne oči in zato ne verjame, da je do smrti res prišlo. Tako kot zanikanje nam tudi pogajanje preprečuje, da bi se soočili z resničnostjo, mnogi celo verjamejo, da se bo zgodil čudež in se bo umrli vrnil.
- d) Čustvo jeze je še eno od čustev, ki se pogosto pojavi ob smrti, saj smo takrat nemočni. Žalujoči pogosto išče krivca za smrt – to je lahko oseba, za katero meni, da je kriva za smrt (zdravniki, bolnišnično osebje), lahko je jezen sam nase, ker ni dovolj dobro skrbel za pokojnika, lahko pa se jezi tudi na Boga. Pogosto se sočasno z jezo pojavi tudi občutek zapuščenosti in osamljenosti.
- e) Ljudje ob smrti bližnjega velikokrat občutijo tudi krivdo, saj menijo, da so storili kaj narobe in da niso opravili svojih dolžnosti. To je zelo pogost odziv na izgubo, takoj za šokom. Poleg občutka krivde se lahko pojavi še samoobtoževanje, kjer se posameznik začne kriviti za smrt bližnjega. Krivda je lahko še veliko večja, če je bila smrt bližnjega nesreča (npr. avtomobilska nesreča), saj se preživeli počutijo krive, ker so živi, nekdo drug pa je umrl. Ljudje se velikokrat počutijo krive tudi zato, ker niso bili ob bližnjem, ko je umrl.
- f) Žalost je najbolj očitno čustvo ob izgubi. Ko smo žalostni, se začnemo izogibati drugim ljudem, počutimo se osamljene in nemočne. Ko smo žalostni, si postavljamo številna vprašanja, razmišljamo o lastni smrtnosti in o prihodnosti. Če potrtoost traja predolgo, je lahko škodljiva, saj človek lahko postane samotar. Kadar je človek zelo potrto, je pomembno, da ima ob sebi človeka ali skupino, na katero se lahko opre.
- g) S sprejetjem si priznamo resnični položaj, saj samo s sprejetjem izgube lahko pozdravimo rane in zaživimo dalje. Ko izgubo sprejmemo, lahko znova začnemo delati na sebi in svoji prihodnosti. S sprejetjem si priznamo, da je naša ljubljena oseba umrla in si odpremo nove poti v življenju.

Avtor našteva različne čustvene odzive, ki pa so le nekateri od mogočih. Ljudje lahko ob smrti staršev doživljamo zelo različne občutke, ravno tako lahko različni čustveni odzivi v nas prebudijo različne občutke ter na nas pustijo različne posledice.

O čustvenih odzivih piše tudi Worden (1991: 24), ki meni, da se šok najpogosteje pojavi pri ljudeh, ki so bližnjega izgubili zaradi nenadne smrti. Wood (Mali 2008) za osamljenost kot spremljevalnem občutku pri jezi pravi, da je ena najbolj tipičnih lastnosti človeka, saj kaže, da je človek socialno bitje. Worden (1991: 23) pri tem dodaja, da ima jeza lahko dva izvora. Prvi izvira iz občutka frustracije, da se ni dalo preprečiti smrti, drugi pa iz regresivne izkušnje, ki se je pojavila ob izgubi nekoga od bližnjih.

Podobno kot Van Praagh (2004: 23–37) tudi Klevišar (1999a: 27) pravi, da k vsakemu slovesu in k vsakemu koncu spada žalost. Za Wordna (1991: 22) je žalost najpogostejši občutek, ki se pojavlja pri žalujočih. Gre za občutja, ki jih jok ne spremlja vedno, vendar v večini primerov je tudi ta prisoten.

Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 64) odzive opredeljujeta nekoliko drugače. Razdelita jih v tri skupine. Takojšen odziv spremljata šok, otrplost, zanikanje in huda vznemirjenost. Poznejši odziv spremljajo močna čustva žalosti, jeze in obupa, pojavljajo se občutki krivde, spomini na umrlega, hrepenenje, utrujenost, onemoglost ter tudi telesne težave. V okrevanju po izgubi – tako avtorici poimenujeta tretjo vrsto odziva – žalujoči predeluje izgubo in žalost ter ju poskuša umestiti v svoje življenje, začne tudi z reorganizacijo življenja, odnosov in dejavnosti.

1.7 Kaj je žalovanje?

Žalovanje je naraven življenjski proces, ki zahteva svoj čas. Gre za človeški proces, ki pozdravi čustvene zlome in duševne negotovosti, med žalovanjem pa se posameznik lahko sreča z različnimi stopnjami bolečine in trpljenja. Vsa občutja med žalovanjem so naravna, saj preko njih žalujoči prevzema odgovornost za lastno življenje (Van Praagh 2004: 19). Podobno pravi tudi Tekavčič-Grad (1994: 137), ki žalovanje ravno tako opredeljuje kot proces in ne kot stanje. V tem procesu žalujoči predeluje svojo izgubo in se nanjo poskuša prilagoditi. Iz tega vidika je žalovanje nujno in potrebno.

Weinstein (2008: 3) žalovanje vidi kot temeljno človekovo izkustvo, ki je značilno za vse kulture v vseh zgodovinskih obdobjih. Žalovanje je odgovor na izgubo. Nekateri avtorji pa

proces žalovanja opisujejo bolj abstraktno. Tako Littlewood (1992: 45) pravi, da je žalovanje v mnogih pogledih podobno zaljubljenosti, vendar to poteka v obratni smeri kot zaljubljenost.

Avtorji se strinjajo, da je žalovanje naraven proces in posledica, ki sledi izgubi bližnje osebe. Lunder (2010: 125) pravi, da v sodobnem času ni nobeno čustvo tako naravno kot žalost in žalovanje, saj sta odgovor na izgubo. Kot navaja Bauman (2001: 10), se vsakdo sreča z žalostjo ter bolečino zaradi izgube, saj žalost ne izbira. Vsakdo gre ob izgubi skozi proces žalovanja, ki je izkustvo, katerega moramo sami doživeti, če ga želimo v celoti razumeti. Za Pero (1998: 169) žalovanje pomeni slovo in učenje novega življenja.

Čeprav ljudje ob izgubi staršev in drugih ljubljenih oseb žalujejo, pa vendar ni žalovanje nekaj, kar bi pri vseh potekalo na enak način. Klevišar (2006: 91) pravi, da vsak človek žaluje na svoj način, saj ni nobenega recepta, po katerem naj bi človek žaloval. Enako pravi tudi Tekavčič-Grad (2001: 101), ki navaja, da gre skozi proces žalovanja vsak žalujoči sam kljub temu, da je izguba doletela vse družinske člane. Člani družine žalujejo na svoj način in najdejo svoje načine za izražanje čustev in svoj način pomiritve o izgubi bližnje osebe. Obstajajo razlike v načinu žalovanja, nekateri pa pravijo, da se žalovanje razlikuje tudi glede na letni čas. Tako Nemetschek (2000: 63) pravi, da je žalovanje drugačno spomladi ali jeseni, poleti ali pozimi, saj žalost poglobljajo zunanje podobe narave in vreme.

Žalovanje ni zgolj naravni proces, ki sledi izgubi bližnjega, ampak se pojavi in je prisotno z določenim namenom, saj skozi proces žalovanja žalujoči predeluje izgubo bližnjega. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 66) pravita, da je žalovanje zdravilno, saj vzdržuje spomin na umrlo osebo ter pomaga, da se navadimo na življenje brez nje.

Po drugi strani pa sodobni čas izriva žalovanje iz javnega sveta, zato ljudje večinoma žalujejo sami. Sodobna družba je naravnana tako, da človeka ne pusti javno žalovati, izogiba pa se ljudem, ki žalujejo, saj ne ve, kako se do njih vesti. Ne glede na to, ali žalujemo v osami ali v družbi, tega procesa iz svojega življenja ne moremo izključiti. Klevišar (1998: 131) pravi, da žalovanja ne moremo izključiti iz svojega življenja, saj žalujemo za vsem, kar izgubljam, še posebej pa za ljudmi.

Proces žalovanja lahko žalujoči vidi kot nujno zlo, lahko pa ga izkoristi in v njem najde pozitivne vidike. Van Praagh (2004: 53) meni, da je žalovanje lahko velika priložnost, saj

nam omogoči, da raziščemo sami sebe in da s solzami očistimo svojo dušo. Pera (1998: 70) pa dodaja, da je žalovanje dolg proces, katerega se lahko posameznik nauči le, če žalost sam izkusi in jo prehodi.

Trobisch (1990: 27) pravi, da navzočnost človeka ne izgine z njegovo smrtjo, ampak lahko ta postane še močnejša po smrti. Med žalovanje se žalujoči ne sprijazni zgolj s samo izgubo, ampak pride tudi do spoznanja, da je umrlega srečeval skoraj pri vseh opravilih, ki jih je opravljal. To je še bolj boleče, kot pa samo zavedanje, da z umrlim ne more več govoriti, ga slišati ali čutiti.

1.8 Faze žalovanja ob izgubi staršev

Nekateri avtorji opisujejo proces žalovanja skozi različne odzive in čustva, drugi pa skozi faze žalovanja. Tako Tekavčič-Grad (1994: 138) žalovanje vidi kot proces, v katerem žalujoči prehaja skozi različne faze.

Cilj žalovanj je prilagajanje na nov svet, v katerem umrla oseba manjka in ne to, da v procesu žalovanja »odžalujemo« smrt bližnjega. Vedno nam bo žal, da smo izgubili ljubljene, koliko časa pa bomo posvetili žalovanju, je odvisno od vsakega posameznika, saj je žalovanje individualni pojav, ki traja različno dolgo (Russi Zagožen 2001: 33).

Ko se posameznik sreča s smrtjo staršev, se poda tudi na dolgo pot žalovanja. Tekavčič-Grad (1994: 137–138) proces žalovanja opredeljuje v štirih fazah oz. stopnjah:

1. stopnja: Žalujoči poskuša sprejeti dejstvo, da je bližnji umrl in da ga ne bo več nazaj. Na tej stopnji žalujoči pogosto zanikajo smrt bližnjega ali pa v podobah drugih ljudi na cesti vidijo svojega umrlega sorodnika.
2. stopnja: Izguba ljubljene osebe povzroči bolečino, zato je pomembno, da to bolečino sprejmemo in je ne skrivamo pred drugimi; na tej stopnji mnogi žalujoči svojo žalost poskušajo odpraviti s številnimi aktivnostmi in zaposlitvami, drugi jo »zdravijo« z alkoholom ali zdravili, lahko pa se zaradi zanikanja žalosti v prihodnosti pojavi tudi blažja oblika depresije.
3. stopnja: Na tej stopnji žalujoči pogosto ugotovijo, kaj je tisto, kar najbolj pogrešajo kot posledico izgube; žalujoči se morajo navadi na novo življenje, nov vsakdanjik in drugačen urnik obveznosti.

4. stopnja: Na tej stopnji žalujoči dokončno sprejmejo smrt bližnjega, jo ponotranjijo in svojo energijo začnejo usmerjati v nove odnose in v novo življenjsko obdobje.

Podobno proces žalovanja opisuje tudi Worden (1991: 10). Prvo fazo poimenuje sprejemanje resničnosti izgube, sledi ji faza prebijanja skozi bolečino globoke žalosti, faza prilagajanja okolju, v katerem pogrešamo umrlo osebo in končna faza, ki jo poimenuje čustveno premeščanje umrle osebe in nadaljevanje življenja.

Hofer (2012: 125) proces žalovanja ne opredeljuje v štirih fazah, ampak celoten proces razdeli na pet faz. Prvo fazo imenuje faza šoka in zanikanja, kjer otrok odklanja novico o smrti, je v šoku in ne priznava izgube, saj je prizadetost ob tem prehuda. V fazi idealiziranja otrok hrepeni po umrlem preko krajev, ki ga spominjajo na umrlega ali ob gledanju fotografij in daril, ki jih je dobil od pokojnika. Ta faza omogoča integracijo izgube. Sledi faza čustev, v kateri se otrok zave obsežnosti izgube. Zanj izguba predstavlja osebno katastrofo, ki sproži številna čustva. Pomembno je, da otrok svoja čustva izrazi in da okolica ta čustva sprejme s spoštovanjem in sočutjem. V prehodni fazi, fazi pogajanja, otrok razmišlja, kaj bi lahko naredil, da bi se umrli vrnil. V zadnji fazi, fazi sprejetja in novega odnosa do sebe in do sveta, otrok sprejme praznino, ki mu jo je povzročila izguba in uvidi, kakšen dar je bil umrli zanj. V tej fazi žalujoči začne z urejanjem pokojnikovih stvari, osebnih predmetov in fotografij. Na ta način lahko potem energijo usmeri v nove navezanosti.

Bowlby (Samec, Slodnjak 2001: 100) opredeljuje naslednje faze žalovanja:

1. šok, sprejemanje smrti, čustvena otopelost in zanikanje,
2. protest, hrepenenje, močna čustvena reakcija,
3. dezorganizacija,
4. reorganizacija.

Prva faza navadno traja od nekaj dni do največ enega tedna, v njej pa se urejajo formalnosti v zvezi z umrlim (pogreb, sedmina, drugi rituali).

V drugi fazi so prisotna različna čustva, kot so jok, bolečina, nemir in panika, razdražljivost, pogosti občutki manjvrednosti, spremenjeni so vzorci vedenja. Faza običajno traja od dveh tednov do treh mesecev.

V fazi dezorganizacije so prisotni občutki obupa, brezizhodnosti, pogoste so motnje spanja in apetita, pojavlja se lahko pretirana utrujenost ali nemir. Žalujoči pogosto deluje zmedeno, ker je preokupiran z umrlim. Vse to traja do okoli enega leta po smrti bližnjega.

V zadnji fazi, fazi reorganizacije, naj bi žalujoči prišel na nivo, na katerem je bil pred izgubo. To je tudi cilj celotnega procesa žalovanja, čeprav se tudi kasneje še pojavljajo občutja praznine ob pomembnih družinskih dogodkih in praznikih, ki so jih prej preživljali skupaj.

Sandman (2005: 84) kot del zadnje faze žalovanja omenja emocionalno sprejemanje smrti, kar pomeni, da ima posameznik čustven odnos do smrti. Imeti emocionalen odnos do smrti pomeni, da se posameznik prepusti življenju, ne bori se proti smrti, smrt sprejema in se ji predaja. Takšen način sprejemanja smrti poimenuje »dobra smrt«.

Kljub vsem možnim opredelitvam faz žalovanja, pa Worden (1991: 124) pravi, da je za vsakega otroka potrebno najti model žalovanja, ki mu ustreza in ga ne siliti, naj žaluje po modelu, po katerem žalujejo odrasli. Otroku je potrebno prilagoditi razlage o smrti in jim dati čas za žalovanje.

Van Praagh (2004: 68) ljudem, ki žalujejo, svetuje, naj si dovolijo iti skozi celoten proces žalovanja ter naj se o izgubi staršev pogovarjajo z brati, sestrami ali drugimi bližnjimi. Pomembno je tudi, da žalujoči ovrednoti svoj odnos s preminulim in da mu odpusti napake. Žalujoči se mora zavedati, da smrt ne pomeni konca sveta in da je to naraven proces.

1.9 Težave v procesu žalovanja

Včasih se zgodi, da žalujoči v procesu žalovanja naletijo na težave. Lahko se zgodi, da določenih dogodkov ne zmorejo predelati, lahko se ne morejo spopasti z lastnimi čustvi ali pa z žalovanjem ne morejo zaključiti tudi po dolgem času. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 69) menita, da je žalovanje nadvse pomemben in zdravilen proces, saj lahko odsotnost žalovanja prizadene otroka v njegovem čustvenem in socialnem razvoju, vodi pa tudi v depresivnost. Ovire pri žalovanju pa lahko predstavlja tudi okolje, ki ne dovoljuje, da otrok izrazi svojo žalost in bolečino.

Včasih so ljudje poskušali svoja čustva zadržati, se delati močne, iti z življenjem naprej in ostalim pokazati, da so se po smrti bližnjega že pobrali. Lunder (2010: 125) pravi, da žalost, ki jo ne izrazimo, slabi um in zato deluje drugače in razsoja v zmanjšanem pogledu. Žalost, ki jo stiskamo v sebi, lahko povzroči tudi motnje spanja.

Neizražena čustva, nerazrešena vprašanja in socialna izključenost pa lahko vodijo do raznih psihosomatskih obolenj (Klevišar 2006: 91). Romain (2002: 20) dodaja, da pomeni potlačiti čustva enako, kot če bi okoli sebe zgradili visok zid, ki ga ne bi mogel nihče preplezati. Da bi ga podrli, se je treba razjokati.

Nekateri ljudje svojo žalost izražajo, vendar jih ta včasih spremlja zelo dolgo in začne vplivati tudi na njihovo življenje in zdravje. Parkes (1975: 19) pravi, da se žalost v nekaterih primerih obravnava tudi kot bolezen, čeprav nam lahko prinese tudi moč. Bolečina žalosti je del našega življenja, ravno tako kot je del življenja veselje ob srečnih trenutkih. Samo zlomljene kosti se za razliko od nezlomljenih okrepijo in postanejo močnejše. Littlewood (1992: 56) posebno obliko kronične žalosti, ko si žalujoči nikakor ne more opomoči od izgube ljubljene osebe, imenuje mumifikacija. Gre za proces, kjer okolica žalujočega zamrzne v času, ki sledi smrti. Žalujoči se obnaša, kot da se bo umrla oseba enkrat v prihodnosti vrnila.

Če je morda včasih veljalo, da je treba svoja čustva prikriti in se čimprej vrniti na stare tirnice življenja, pa se v sodobni družbi spet dogaja nekaj podobnega. Nemetschek (2000: 61) pravi, da ima veliko ljudi leto dni žalovanja za razkošje, saj je danes moderno žalovanje, ki ne traja dolgo (racionalno žalovanje). Sprašuje se, ali se da živeti na ta način, da stvari čim hitreje pospravimo v predalčke in se jih tako znebimo.

Včasih se zgodi, da žalujoči ne uspejo prehoditi poti žalovanja ali pa se vedno vračajo v prejšnje faze žalovanja. Tekavčič-Grad (1994: 140) navaja nekaj praktičnih nasvetov, kako pomagati posamezniku, ki žaluje:

- a) Včasih se zgodi, da žalujoči ne zmorejo začeti žalovanja, zato je pomembno, da z njimi spregovorimo o smrti bližnjega. Tako ga povprašamo, kakšna je bila smrt, kdaj se je to zgodilo, kdo je bil prisoten, kdo nam je sporočil novico, kakšni so bili občutki ob tem itd. Takšna vprašanja pomagajo, da se žalujoči začne soočati z dejstvom, da je izguba resnična.

- b) Ob smrti bližnjega se pojavijo številna čustva, s katerimi se je treba tako ali drugače soočiti. Če posameznik ne zmore sam prepoznati in predelati vseh čustev, ga je treba pripraviti, da o njih odprto spregovori in jih preko tega razume.
- c) Vsakdo, ki je v življenju izgubil bližnjega, občuti praznino, zato se mora naučiti, kako živeti brez njega in hkrati tudi začeti prevzemati njegove vloge, ki jih je v življenju opravljal.
- d) Vsakdo, ki žaluje, za to potrebuje določen čas. Nekateri žalujejo nekaj mesecev, nekateri manj, drugi več. Žalovanje je individualno, zato moramo vsakemu posamezniku dati čas, da žaluje s svojim tempom in na svoj način. Treba je tudi vedeti, da je žalujočim posebej težko ob določenih dnevih in mesecih, npr. obletnica smrti, rojstni dnevi, prazniki.

Nemetschek (2000: 103) opozarja, da se posebej v začetnem obdobju žalovanja lahko zgodi, da se človek nekega jutra zbudi in se začne spraševati, čemu sploh vstati, občuti otopelost in pomanjkanje moči. V takšnih primerih je dobro, če se zanj naredi trden urnik, ki mu je v pomoč. Dejavnosti, ki so vključene v njegov urnik (npr. obisk toplic, ki si jih je želel že dolgo obiskati, tedenske masaže, plavanja, kolesarjenje, vodena telovadba), pripomorejo, da se žalujočemu vrne moč, občuti pa lahko tudi svetle trenutke, ko si želi družbe ljudi, ki jih že dolgo ni videl.

Tekavčič-Grad (2001: 103) opredeljuje 4 cilje, ki jih je treba doseči v procesu žalovanja. To so:

- a) sprejeti realnost izgube,
- b) prekopati se skozi žalost in bolečino, ki nastopi ob izgubi,
- c) prilagajanje okolju, v katerem žalujoči pogreša umrlega,
- d) intorjekcija – prenos umrlega iz mesta poleg sebe v mesto v sebi, nadaljevanje z življenjem.

Težave v žalovanju se lahko pojavijo tako pri že odraslih ljudeh kot tudi pri otrocih. Zapleti v žalovanju pri otrocih se pokažejo preko težav v funkcioniranju. Pogosto je otrok žalosten, napet, tesnoben, manj se igra, izolira se od ostalih otrok, upade pa mu tudi učni uspeh v šoli. Do vseh teh znakov pride, kadar se otrok počuti nerazumljenega in zapuščenega, rešitev pa avtorici vidita v tem, da starši otroku namenijo svoj čas in naklonjenost (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 65). Otroku bo veliko lažje žaloval tudi takrat, kadar mu bodo starši dovolili, da je prisoten na pogrebu umrlega in mu dovolili, da vidi

truplo umrle osebe. Sodelovanje pri pogrebu omogoči, da se na smrt navadimo in izgubimo strah pred njo, otrok pa pri tem dobi občutek, da je del žalujoče družine ter da ga družina v žalovanju ni zapustila (Hofer 2012: 134).

1.10 Slovensko društvo Hospic

V Sloveniji že vrsto let deluje društvo Hospic, na katerega se lahko obrnejo sorodniki umirajočih ter tudi žalujoči, ki so sorodnika že izgubili in še žalujejo, ter tudi tisti, ki bi si želeli pomoč na poti žalovanja. Slovensko društvo Hospic je nevladna organizacija, ki si prizadeva za detabuizacijo smrti ter za bolj človeški odnos do žalovanja in umiranja (Klevišar, Dernovšek 1999: 91).

Začetki društva segajo v leto 1992, ko je Metka Klevišar kot pobudnica ustanovila Skupino za spremljanje hudo bolnih in umirajočih pri Škofijski Karitas Ljubljana (Štancar, Pahor 2007: 29). V skupini si je s somišljeniki prizadevala, da bi ljudje živeli in umirali s človeškim dostojanstvom. Sledilo je precej odmevnih seminarjev po Sloveniji, uradno pa se je društvo Hospic registriralo junija leta 1995. Društvo je najprej zaživel v Ljubljani, nato pa se je svoje odbore odprlo še v Velenju, Trziču, Slovenski Istri, Vipavi, Postojni, Celju, na Jesenicah, v Slovenj Gradcu in Murski Soboti. V Krškem, Novem mestu in Trebnjem so se ustanovili iniciativni odbori. Društvo se financira iz različnih virov, med drugim tudi s sredstvi donatorjev in sponzorjev (Slovensko društvo Hospic 2015).

Skozi leta se je društvo razvijalo, se izoblikovalo in preraslo v prepoznavno društvo širom po Sloveniji. Poslanstvo Slovenskega društva Hospic je prisluhniti fizičnim, psihosocialnim in duhovnim potrebam umirajočih bolnikov in njihovih sorodnikov, lajšanje trpljenja ter podpiranje v njihovi osebni preobrazbi in doseganju zelene kakovosti življenja. Društvo želi zagotoviti celostno, sočutno oskrbo, vzgojo in zagovornišтво za vsakega, ki si izbere živeti do konca v domačem okolju (Slovensko društvo Hospic 2015).

Na Slovenskem društvu Hospic (2015) kot svojo vizijo vidijo svet, v katerem posamezniki in njihove družine, ki se soočajo s procesom umiranja, smrtjo in žalovanjem, izkušajo najboljše kar lahko. Hudo bolnim želijo omogočiti, da njihovi zadnji dnevi potekajo v harmoniji s samim seboj in s svojimi bližnjimi. Društvo želi z izvajanjem različnih oblik izobraževanj in dejavnosti ustvariti pogoje, ki povzročajo spremenjen odnos družbe do

smrti in umiranja. Njihova vizija je tudi širjenje svojega delovanja preko območnih odborov po regijah ter povezovanje že obstoječih v sočutno skupnost.

V vsakem društvu je pomembno, da se drži svojih načel in nič drugače ni tudi v Slovenskem društvu Hospic. Programi društva temeljijo na več načelih. Prvo načelo je spoštovanje življenja in sprejemanje umiranja kot naravnega dogajanja. Eno od načel je tudi celostna oskrba bolnikov z namenom zagotavljanja čim boljše blažilne terapije. Med načela društva spada tudi psihična in duhovna podpora bolnikom in sorodnikom v težavnem procesu sprejemanja smrti bližnjega, zagovorništvo bolnikov ter timski pristop do neozdravljivo bolnih in sorodnikov. Posebna pozornost je namenjena sorodnikom bolnikov med samo boleznijo in tudi po smrti v času žalovanja. Načelo društva je tudi vključevanje prostovoljcev v celostno obravnavo in oblikovanje družbenih razmer v želji, da bi čim več ljudi umiralo tam, kjer si želijo (Slovensko društvo Hospic 2015).

Društvo Hospic izvaja številne programe, med drugim tudi program žalovanja otrok in mladostnikov. Ta je namenjen otrokom med 5. in 17. letom starosti, ki so izgubili bližnjo osebo. Program otrokom nudi podporo v žalovanju, njihovim staršem in skrbnikom pa omogoča razumevanje posebnosti v žalovanju otrok in mladostnikov. Društvo vsako leto organizira »tabor za levjesrčne«, ki poteka tri dni in pol, namenjen pa je žalujočim otrokom in mladostnikom. Na taboru izkušeni voditelji za žalovanje in prostovoljci izvajajo različne kreativne delavnice in sprostitvene aktivnosti (Slovensko društvo Hospic 2015).

Na društvo Hospic se lahko posameznik ali celotna družina obrne v času žalovanja, saj nudijo individualno svetovanje po telefonu ali osebno, imajo skupine za samopomoč žalujočim, ki se srečujejo enkrat tedensko po uro in pol. V okviru omenjenega društva deluje tudi Klub žalujočih, ki je namenjen družabnemu srečanju vseh, ki so se soočili s smrtjo ljubljene osebe. Poleg vseh naštetih pa društvo organizira tudi delavnice, ki so namenjene vsem žalujočim, ki se skupin za samopomoč iz različnih razlogov ne morejo udeležiti. Vse storitve nudijo brezplačno, v društvu pa ponujajo tudi literaturo na temo žalovanja ter pobarvanke in brošure (Klevišar, Dernovšek 1999: 91–92).

1.11 Vloga socialnega delavca v procesu žalovanja

Socialni delavci se pri svojem delu srečujejo z najrazličnejšimi ljudmi in posledično z njimi stopajo v stik na različne načine. Pri delu se srečujejo tudi z ljudmi, ki so izgubili

bližnjega, ali pa še celo v času, ko je njihov bližnji živ, vendar neozdravljivo bolan. Socialni delavci se s sorodniki umrlega povežejo že v času paliativne oskrbe, ko je človek bolan, in mu z njo omogočajo čim bolj kakovostno in dostojno življenje.

Pri paliativni oskrbi ne gre zgolj za zdravljenje in lajšanje bolečin, ampak predvsem za izboljševanje bolnikove kakovosti življenja kljub bolezni in podporo v procesu sprememb (Beresford *et al.* 2007: 21). Socialni delavec v paliativni oskrbi se pojavlja v različnih vlogah. V prvi vrsti je povezovalc različnih profilov strokovnjakov in tudi povezovalc sorodnikov z njimi. Socialni delavec nudi tudi svetovanje in individualno podporo, podporo družinam, bolnikovim prijateljem ali ostalim bližnjim, ukvarja se z birokracijo in organizacijo dela, podporo pa nudi tudi preko skupinskega dela (Beresford *et al.* 2007: 69).

Socialni delavec v paliativni oskrbi nudi podporo družinam in oskrbovalcem tudi po tem, ko sorodnik umre. V skrbi za osebo, ki umira, je pomembno, da socialni delavec v proces pomoči vključi potrebe tako umirajočih kot tudi njihovih sorodnikov. Za ljudi, ki spremljajo umirajoče, posebej za njihove sorodnike, je obdobje, ko se življenje bližnjega bliža koncu, zelo naporno in utrujajoče in v takšnih trenutkih jim podpora socialnih delavcev pride še kako prav (Reith, Payne 2009: 127).

Socialni delavci v stik z uporabniki prihajajo v različnih obdobjih njihovega žalovanja, v prej opisanih primerih, ko gre za paliativno oskrbo, so v stiku s sorodniki še pred smrtjo umirajočega. Včasih socialni delavci v stik z žalujočim pridejo že v samem procesu žalovanja, ko jim je bližnja oseba že umrla. Takrat je pomembno, da z njimi vzpostavijo zaupen odnos in prisluhnejo njihovim potrebam, pri tem pa uporabijo različne koncepte in metode dela. Ambrožič in Mohar (2015: 55) navajata, da je cilj metod in konceptov v socialnem delu pomoč in podpora uporabnikom v različnih življenjskih situacijah, predvsem pa je pomembno, da se ustvari varen prostor za pogovor. Temeljni koncept v socialnem delu je vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. V delovnem odnosu socialni delavec skupaj z uporabnikom soustvarja zelene izide za določene problemske situacije in raziskuje uporabnikov življenjski svet (Čačinovič Vogrinčič *et al.* 2005).

Priporočeno je, da socialni delavec pogovor z žalujočim uporabnikom začne na ta način, da od njega izve, kako vidi trenutno situacijo in kaj meni, da bi mu lahko pomagalo izboljšati situacijo. Pomembno je, da uporabnika vpraša, ali je imel med žalovanjem podporo, posebej pa mora biti pozoren, če opazi, da se smrti bližnje osebe uporabnika ne posveča pozornost oz. se jo hoče prikriti (Weinstein 2008: 89–90).

V socialnem delu je navada, da se dela z posamezniki, vendar je pri tem zelo težko ignorirati njegovo družino, čeprav se v nekaterih primerih družina oddalji in ni neposredno vpletena v socialno-delavski odnos med uporabnikom in socialnim delavcem (Weinstein 2008: 109). Walsh in McGoldrick (1991: 30–49) pravita, da je pomembno, da se socialni delavec in vsi vpleteni zavedajo resničnosti smrti in delajo v smeri, da družina izrazi svoja občutja ter izgubo umesti v preoblikovani družinski sistem.

Kot pravi Weinstein (2008: 114), mora biti socialni delavec pri delu z družino, ki žaluje za umrlim družinskim članom, pozoren na mnenje vsakega družinskega člana in mu dati možnost, da sam izrazi svoja občutja in definira problem. Poslušati mora vse družinske člane in jih podpreti, da lahko medsebojno komunicirajo, spoznati mora dinamiko odnosov med družinskimi člani in specifične, ki se vežejo na spol in starost. Pomembno je tudi, da socialni delavec ni zmeden in da uporabnike posluša in jim ne skače v besedo.

Flaker (2003: 24) navaja, da mora socialni delavec uporabniku omogočiti, da sam pripoveduje in da s tem tudi vodi pogovor, poslušati mora aktivno in se vzdržati svojih misli, med samim pogovorom pa je pomembno, da je empatičen, kar pomeni, da se vživi v življenjsko situacijo sogovornika, prevzame njegov način komunikacije – njegove besedne zveze, intonacijo, narečje.

Socialni delavci imajo v procesu žalovanja pomembno vlogo, saj je za nekatere žalujoče njihova podpora ključnega pomena. Na žalost pa se velikokrat zgodi, da se žalujoči ne obrnejo na socialne delavce ali kakšne druge strokovnjake, ker ne vedo, kaj od odnosa z njimi pričakovati.

2 PROBLEM

Za raziskavo o smrti staršev v mladosti in žalovanju sem se odločila predvsem na podlagi lastne izkušnje, ki me je hkrati tudi spodbudila, da sem začela svoj prosti čas posvečati prebiranju knjig na temo smrti in žalovanja. Pred to izkušnjo nisem nikoli brala knjig na omenjeno temo, saj me to ni zanimalo, na nek način pa sem se temu tudi izogibala, saj sem si želela, da se s tem ne bi nikoli srečala.

Ko se človeku zgodi, da se mora soočiti s smrtjo bližnjega, predvsem staršev, ga to popelje na povsem nova pota, pota, ki so neznana in katerih cilj ni vedno viden. Sama sem se začela spraševati, ali so moji občutki, reakcije na dano situacijo in misli primerni, ali je vse to sploh res, kar se mi je zgodilo, predvsem pa me je zanimalo, kako se v enakih ali podobnih situacijah počutijo drugi.

Kljub številnim prebranim knjigam o žalovanju nisem uspela dobiti zadostnega števila informacij, kako se zares počuti nekdo, ki izgubi enega od staršev ali celo oba. Iz tega razloga se je razvila ideja, da napišem diplomsko delo na to temo in pri tem raziščem proces žalovanja in soočenje s smrtjo staršev.

V današnjem času prevladuje razmišljanje, da se je treba z žalovanjem soočiti hitro in kar se da neopazno ter se kar najhitreje vrniti v ustaljene tirnice in delo.

Namen raziskave je raziskati možne načine žalovanja, spopadanja z žalostjo in bolečino ob smrti staršev ter deljenje osebnih izkušenj, ki lahko pomagajo tudi drugim. Ker ima lahko pripovedovanje terapevtski učinek, sem želela z raziskavo vse sodelujoče spodbuditi, da svojo izkušnjo podelijo in s tem pomagajo sebi in vsem, ki bodo njihovo zgodbo lahko prebrali.

Cilj raziskave je spoznati, kako so ljudje reagirali ob smrti staršev, kako so se s tem soočili, kako so minili prvi dnevi po smrti, kdo jim je bil v največjo oporo, ali so poiskali strokovno pomoč v procesu žalovanja, ali se je njihovo življenje po smrti staršev spremenilo, kako se je okolica odzvala na smrt njihovih staršev, kaj je bila najtežja stvar, s katero so se srečali po smrti staršev.

V raziskavi sem poskušala odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Kaj je bil vzrok za smrt staršev?

- Kako se je oseba odzvala na smrt staršev?
- Kako je potekal proces žalovanja?
- Kdo je osebi nudil psihosocialno pomoč in podporo?
- Kakšno vlogo so v procesu žalovanja imeli socialni delavci/delavke?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo izvedla, je bila kvalitativna, empirična (izkustvena) in eksplorativna.

Raziskava je bila kvalitativna, saj pri njej predstavljajo osnovno izkustveno gradivo besedni opisi ali pripovedi, zbrano gradivo pa je obdelano in analizirano na besedni način, brez uporabe merskih postopkov, ki privedejo do števil (Mesec 1997: 85–86).

Raziskava je bila empirična, ker sem v njej zbirala novo in neposredno izkustveno gradivo s spraševanjem (Mesec 1997: 84).

Raziskava je bila tudi eksplorativna, saj je namen tovrstnih raziskav, da se odkrije probleme, se jih formulira in postavi preverljive hipoteze. Za eksplorativne raziskave je značilno tudi, da z njimi ne proučujemo celotne populacije, ampak se omejimo zgolj na nekaj primerov (Mesec 1997: 80).

Teme, ki sem jih raziskovala, so razlogi za smrti staršev in novica o smrti staršev, prvi odzivi na smrt staršev, proces žalovanja in psihosocialna podpora.

3.2 Merski instrument in viri podatkov

Podatke sem zbirala z metodo spraševanja, in sicer z intervjuji. Izvedla sem delno standardizirane intervjuje, kar pomeni, da sem imela vnaprej pripravljen nabor vprašanj, ki sem jih zastavila intervjuvancem, del vprašanj pa sem oblikovala med samim pogovorom glede na vsebino pogovora. Vprašanja sem razdelila v štiri sklope – novica o smrti staršev, odzivi na smrt staršev, proces žalovanja ter psihosocialna podpora. Intervjuvancem nisem želela zastavljati že vnaprej določenih vprašanj, ampak sem jim prepustila, da sami prosto pripovedujejo o svoji izkušnji z izgubo staršev. Na željo štirih intervjuvank sem intervju izvedla po vnaprej pripravljenih vprašanjih, saj niso točno vedele, kako naj začnejo pripovedovati. Vnaprej pripravljena vprašanja so mi služila kot opomnik, saj sem na koncu intervjujev preverila, če sem dobila odgovore na vsa vprašanja. Smernice za intervju se nahajajo v prilogi številka 1.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo raziskave so predstavljali vsi prebivalci Slovenije, ki so imeli 1. marca 2017 (takrat sem začela z zbiranjem podatkov) izkušnjo z izgubo staršev in so bili ob smrti staršev stari največ 30 let. Starostna meja 30 let predstavlja grobo mejo, ki ločuje mladost od odraslosti in ko naj bi se mladi odselili na svoje in začeli ustvarjati svojo družino. Zavedam se, da se nekateri ljudje osamosvojijo prej, drugi kasneje, vendar sem starostno mejo želela določiti, saj bi v nasprotnem primeru morala intervjuvati ljudi, ki so izgubili starše v različnih starostnih obdobjih in posledično narediti primerjavo med žalovanjem v različnih starostnih obdobjih, česar pa nisem želela. Hotela sem se osrediniti zgolj na ljudi, ki so starše izgubili v zgodnjem obdobju življenja.

Vzorec je bil priročen in neslučajnostni, saj sem intervjuvala ljudi, za katere sem vedela, da so izgubili starše. Kandidate za intervju sem v nadaljevanju pridobila po metodi snežne kepe, saj sem vsakega intervjuvanca vprašala, ali pozna koga, ki bi lahko sodeloval v intervjuju. Intervjuvala sem tudi ljudi, katere so mi priporočili prijatelji ali znanci. Skupno sem intervjuvala 10 ljudi, od tega je bilo 9 žensk in 1 moški. Ker me niso posebej zanimale razlike v žalovanju med moškimi in ženskami, sem med iskanjem intervjuvancev iskala ljudi, ki so izgubili starše ne glede na njihov spol. Posledično imam narejenih 9 intervjujev z ženskami in samo 1 z moškim.

3.4 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala v marcu in aprilu 2017. Prijateljem sem omenila, da delam raziskavo in tako sem preko njih dobila nekaj kandidatov, ki so bili pripravljeni sodelovati v intervjujih. Na socialnem omrežju Facebook sem objavila obvestilo, da iščem ljudi, ki so izgubili starše. Javilo se je nekaj ljudi, ki so želeli sodelovati, nekaj pa mi jih je pisalo, da poznajo osebe, ki so izgubile starše in so mi samo posredovale njihove kontaktne podatke.

Intervjuje sem izvedla po vnaprejšnjem dogovoru, prilagodila sem se časovnim omejitvam intervjuvancev in upoštevala kraj, ki so ga izbrali za intervju. Intervjuji so potekali po različnih lokacijah v Ljubljani in Novem mestu, trajali so različno dolgo – od pol ure do ure in pol. Med intervjuji sem intervjuvancem omogočila, da pogovor prekinemo, če sami tako želijo – to sem tudi storila v enem primeru, vendar sem pogovor čez nekaj minut na željo intervjuvanke nadaljevala.

Vse pogovore sem po vnaprejšnji privolitvi kandidatov snemala z mobilnim telefonom. To mi je omogočilo, da sem zapisala dobesedne navedke intervjuvancev. Vsi intervjuji so zapisani v pogovornem slogu. Ko sem intervjuje zapisala, sem jih poslala v vpogled intervjuvancem z namenom, da preverijo, če sem prav razumela njihove pripovedi, in tudi z namenom, da intervju dopolnijo z morebitnimi novimi informacijami, ki so se jih spomnili naknadno.

3.5 Analiza podatkov

Podatke, ki sem jih pridobila med raziskavo, sem obdelala s kvalitativno analizo. Najprej sem vse intervjuje pretipkala v računalnik, nato sem se lotila izpisovanja relevantnih delov besedila po štirih sklopih, po katerih so bila razvrščena tudi vprašanja za intervju (novica o smrti staršev, odzivi ob smrti staršev, proces žalovanja, psihosocialna podpora). Sledilo je odprto kodiranje, kjer sem izjave vnesla v tabelo, jim določila podkategorijo, nadkategorijo in pojem, nato pa sem dobljene podatke zbrala v pregledno obliko z osnim kodiranjem. Zaradi lažjega pisanja rezultatov, sem izvedla še odnosno kodiranje, kjer sem podatke oblikovala v smiselne celote in jih med seboj povezala. Na koncu sem pojme še definirala. Podatke iz kvalitativne analize hranim jaz in niso priloženi k diplomskemu delu, saj so preobsežni.

a) Iskanje relevantnih delov besedil

Pod posamezni sklop oz. temo sem iz zapisanih intervjujev izpisala relevantne dele besedila, ki so se nanašali na določeno temo.

Primer: V prvi sklop, ki se imenuje Novica o smrti staršev, sem izpisala izjavo iz enega od intervjujev in jo označila. Črka označuje, za kateri intervju gre, številka poleg črke pa označuje posamezne izjave znotraj enega intervjuja.

Torej, stara sem bila 12 let in pol, to je 7 let nazaj – umrla je mami (A1).

b) Odprto kodiranje

Za potrebe odprtega kodiranja sem ustvarila tabelo s petimi stolpci. Intervjuje sem označila s črkami od A do J in jim zraven pripisala ustrezno številko izjave. Izjave sem nato prepisala v tabelo, jim določila podkategorijo, nadkategorijo in oblikovala pojem.

Primer:

Tabela 3.1: Intervju A

OZNAKA	IZJAVA	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA	POJEM
A9	Ne spomnim se veliko.	Ne spomni se.	Spominjanje.	Ne spomni se.
A10	Spomnim se samo drobcev.	Spomni se drobcev.	Spominjanje.	Drobci.
A11	Bila sem v šoku, mi kaj takega sploh nismo pričakovali, ker ni bila nič bolna.	Bila v šoku, ker ni pričakovala.	Odziv na smrt staršev.	V šoku.
A12	Spomnim se, da sem naslednji dan (to se je zgodilo iz petka na soboto) bila zelo jezna, ker nismo šli smučat.	Jezna, ker ni šla smučat.	Občutki ob smrti.	Jeza.
A13	Nisem razumela, zakaj se je moralo to zgoditi, da potem nismo šli smučat.	Ne razume, zakaj se je to zgodilo.	Prvi odziv na smrt staršev.	Nerazumevanje situacije.

c) Osno kodiranje

V osnem kodiranju sem razvrstila posamezne kategorije in pokategorije in s tem dobila boljši pregled nad dobljenimi podatki.

Primer:

Vzrok smrti

- Srčna ali možganska kap. (A6)
- Vzrok smrti ni znan, ker je niso delali obdukcije. (A7)
- Umrta med porodom polsestre. (B2)
- Menda naj bi počila ena žila. (B5)
- Naredil samomor. (C2)
- Imel možganski tumor. (D2)
- Počila naj bi žila v možganih. (D17)
- Informacija o tumorju na možganih v izvidu. (D18)
- Bolehal za rakom. (F4)
- Oče neozdravljivo bolan. (G2)
- Ne vedo vzroka smrti. (G13)
- Morda rak, morda zdravljenje, morda dializa. (G14)
- Predvideva, da telo ni zdržalo. (G15)
- Smrt zaradi srčnega infarkta. (H3)
- Prehitri 23-letni voznik vse tri zbijе na pločniku. (I2)
- Naredil samomor. (J4)

d) Odnosno kodiranje

Zaradi lažjega pisanja rezultatov in boljše preglednosti rezultatov, sem podatke tudi odnosno kodirala, kar pomeni, da sem posameznim kategorijam pripisala pojme, ki jim pripadajo.

Primer:

- Vzrok smrti:
 - Neznani (srčna ali možganska kap).
 - Med porodom (počila žila).
 - Samomor (2x).
 - Rak → možganski tumor (počila žila v možganih).
 - Rak (neozdravljivo bolan).
 - Prometna nesreča.

3.6 Definiranje pojmov

Zaradi lažjega pisanja rezultatov in razprave sem definirala ključne pojme raziskave.

– Novica o smrti staršev

Pojem je sestavljen iz več komponent, ki skupaj predstavljajo osnovne informacije o smrti staršev. Pojem zajema starost tako intervjuvanca kot tudi umrlega, časovni okvir smrti, kraj in vzrok smrti ter okoliščine smrti. Pojem vključuje tudi informacijo o posredovanju informacije o smrti staršev intervjuvancu ter način, na kateri mu je bila ta informacija posredovana. V pojem so vključene tudi okoliščine, v katerih je bila intervjuvancu posredovana novica o smrti staršev.

– Odziv na smrt staršev

Pojem najprej zajema spominjanje intervjuvancev na čas, ko so izvedeli za smrt staršev in trenutke po tem, v nadaljevanju pojem zajema prve odzive na smrt staršev, občutke ob smrti in izražanje čustev. Pojem vsebuje tudi posledice, ki jih je imela smrt staršev na življenje po njegovi smrti ter odnos z umrlim. Fokus je bil na prvem odzivu in občutkih ob sprejetju novice o smrti staršev.

– **Proces žalovanja**

Pojem vsebuje več različnih komponent. Zajema informacije intervjuvancev o njihovi sprijaznitvi s smrtjo staršev ter informacije o podpori, ki so je bili deležni s strani bližnjih, ter način žalovanja. Zajema tudi trenutke, v katerih je intervjuvancem težko, ker njihovega umrlega roditelja ni zraven, informacije o organizaciji pogreba, sodelovanju pri njem ter dogodkih, ki so se zgodili v povezavi s pogrebom. Pojem vključuje tudi razlago o nošenju oz. nenošenju črnih oblačil in njihov pomen, pomen groba umrlega ter pogostost obiskovanja le-tega, urejanje pokojnikovih stvari, pomen vere v procesu žalovanja ter tudi spremembe, katerih so bili deležni intervjuvanci po smrti njihovih staršev. V pojem so vključene tudi težave v žalovanju in znamenja, ki so jih bili deležni pokojnikovi sorodniki po njegovi smrti.

4 REZULTATI

4.1 Vzroki smrti staršev

Vprašani navajajo, da so njihovi starši umrli na različne načine, eni doma, drugi na vikendu, na delovnem mestu ali v tujini, večina pa jih navaja, da so starši umrli v bolnišnici.

Vprašani, ki so starše izgubili zaradi neozdravljive bolezni (raka), opisujejo, da so za bolezen izvedeli nekaj let prej. Pri bolnikih je prišlo do nezmožnosti govorjenja, slabosti in pešanja organov ter tudi nemoči in zmedenosti. Potrebne pa so bile operacije, kemoterapije, pri enem primeru celo odstranitev ledvice. Pojavili so se tudi tumorji na možganih, bolniki so zaradi kemoterapije izgubili lase, zdravniki pa so sorodnike opozarjali in jih pripravljali na najhujše – na smrt. Nekateri vprašani tako navajajo, da so smrt roditelja pričakovali, ker so vedeli, da je bolan, medtem ko drugi navajajo, da so kljub bolezni upali, da bo njihov roditelj ozdravel in šel domov. Navajajo tudi, da so ga v bolnišnici obiskali nekaj dni ali celo ur pred smrtjo. Nekateri so za bolne starše skrbeli doma, ko pa je bila situacija kritična, so jih premestili v bolnišnico.

Starši vprašanih, ki so naredili samomor, so to storili na vikendu. Ena vprašana navaja, da so bili starši ravno takrat v procesu ločevanja, zaradi česar se je oče tudi odselil od doma, hkrati pa je želel iti tudi na novo vojaško misijo.

Nekateri starši intervjuvancev so umrli zaradi srčne ali možganske kapi, čeprav gre pri nekaterih zgolj za ugibanja, ker točnega vzroka za to niso dobili, saj niso želeli obdukcije. Za tiste, ki so vedeli, da je vzrok smrti srčna ali možganska kap, je bila smrt nepričakovana, čeprav so imeli starši že v preteklosti težave s srcem ali celo delni infarkt. Vzrok za smrt enega od staršev je bila prometna nesreča, v njej je bil oče intervjuvanca mrtev na kraju samem, ena intervjuvanka pa je svojo mamo izgubila, ko je ta rojevala polsestro. Točen vzrok smrti ni znan, po navedbah vprašane naj bi počila žila. Mama je bila sprva nekaj dni v komi, nato pa so jo odklopili iz aparatov.

4.2 Načini posredovanja informacije o smrti staršev in sprejetje novice

Vprašani so za smrt staršev izvedeli na različne načine. Večini so informacije posredovali sorodniki, nekateri izmed njih so poskušali vprašanim smrt staršev prikriti ali pa niso našli načina, kako bi jim to povedali, zato so to naredili po ovinkih. Ko je šlo z samomor, so sorodniki iskali način, kako naj vprašani povedo, da ji je umrl oče, vendar je nato sama ugotovila, kaj se je zgodilo in kakšen je bil vzrok smrti. Kljub prikrievanju resnice je sledila notranjemu občutku in sama odkrila vzrok smrti, sorodniki so njene domneve le še potrdili. Vprašana je želela vedeti podrobnosti v zvezi s samomorom, kaj se je zgodilo, kje ter zakaj. Ena od vprašanih je za smrt roditelja izvedela od strica, ki jo je klical iz maminega telefona ravno v času, ko je bila na kosilu s prijateljico: *»To novico mi je sporočil stric, zelo netaktično. Ni me niti vprašal, kje sem (E6). Klical me je sicer iz maminega telefona, če se prav spomnim. Mislila sem, da me kliče mama (E7). Jaz sem bila ravno na kosilu, kot študentka. Bila sem ravno zadnji letnik (E8). Bila sem na kosilu in po kosilu sem hotela na obisk k očetu (E9). Klical je stric in rekel: "Umril je tatko" (E10)«.*

Nekateri so za smrt staršev izvedeli od zdravnikov, ki so jih klicali po telefonu ali jim to povedali osebno. V enem primeru so zdravniki smrt staršev sporočili preko telegrama in nato še osebno.

Novico o smrti staršev je v enem primeru posredovala tudi učiteljica v spremstvu policistov, ki so pojasnili okoliščine smrti. Ob tem so intervjuvanki ponudili tudi pomirjevala, vendar jih je zavrnila.

Najmlajši intervjuvanki, ki je bila ob smrti mame stara sedem let, je novico o smrti mame sporočila teta. Vprašana se je odzvala tako, da se je skrila pod mizo in tam vztrajala precej časa.

Tistim, ki so novico o smrti staršev sporočili preko telefona, poročajo, da so imeli ob telefonskem klicu čuden občutek in niso verjeli, da je res, ko so izvedeli. Ravno tako vprašani, kateremu so sporočili novico o smrti očeta v prometni nesreči, ni razumel, kaj se dogaja, saj je že spal in so ga morali zbuditi, da so mu sporočilo novico.

4.3 Prvi odzivi in občutki ob smrti staršev

Mnogi vprašani navajajo, da se slabo spominjajo trenutkov po smrti staršev, nekateri se spominjajo le drobcev, nekaterim pa je smrt predstavljala takšno travmo, da so večino dogodkov in občutkov iz tistega časa pozabili. Nekateri so mislili, da sanjajo in jih je zajela panika, ko so izvedeli, kaj se je v resnici zgodilo. Večina je ob novici, da jim je umrl roditelj, doživela šok, saj niso vedeli, kaj se sploh dogaja. Nekateri so potrebovali nekaj dni, da so dojeli, kaj se je sploh v resnici zgodilo. Vsem intervjuvancem je bilo ob smrti staršev zelo težko, enako tudi njihovim sorodnikom, ki so ob smrti jokali. Ena vprašana ni razumela, kaj se dogaja, saj je bila stara sedem let, zato je bil njen odziv ta, da se je skrila pod mizo. Dve leti starejša vprašana pa je smrt razumela in kmalu dojela, kaj se dogaja. Ob smrti staršev je bila večina zelo pretresena, ena vprašana se je ob tem začela dušiti in postala onemogla. Nekateri so imeli zaradi smrti staršev nekaj časa težave s spanjem, drugi pa so bili zelo ganjeni in so posledično izbrisali spomine na pretekle dogodke. Nekaj izmed vprašanih je doživelo neznane občutke, s katerimi se prej še niso srečali, zato se tudi niso bili zmožni soočiti s situacijo. Ena od vprašanih opisuje odziv psa na smrt očeta: *»Takrat, ko so pripeljali žaro, se je nekje izmuznila ta psica Kaja in je pritekla gor, kot da bi ga iskala (E47).«*

Manjšina pravi, da je najhuje pri smrti to, da je nepričakovana. Ob smrti staršev so se nekaterim začele tresti roke, hoteli so telefonirati bližnjim in pri njih preveriti resnico, drugi pa opisujejo, da so si v trenutku, ko so izvedeli za smrt staršev, želeli iti domov.

V nasprotju z večino pa je ena vprašana ob smrti očeta dejala, da z njegovo smrtjo ni konec sveta, njegovo smrt je videla kot odrešitev, saj je bil neozdravljivo bolan. Ob smrti očeta omenjena vprašana ni razumela, zakaj ljudje okoli nje jokajo, ravno tako ni razumela, zakaj ji ljudje izražajo sožalje: *»Meni kot otroku je bilo logično (F32). Ni pa mi bilo logično, zakaj so vsi prišli do mene zelo resno in mi dali roko – sožalje (F33).«* Ob smrti staršev je občutila krivico, saj zaradi smrti očeta ni smela naslednji dan v maškare.

Občutki, s katerimi so se srečali vprašani ob smrti staršev, so zelo različni. Nekateri so se počutili prizadeto, žalostno, občutili pa so fizično slabost ter grozo. Nekateri so bili prestrašeni, saj niso vedeli, kaj se dogaja.

V nasprotju z večino vprašanih, pa je ena vprašana ob smrti očeta občutila, da je okoli nje preveč emocij in da so ljudje okoli nje preveč čustveni. Takrat je bila mnenja, da je izražanje čustev lastnost šibkih ljudi.

4.4 Izražanje čustev ob smrti staršev

Ob smrti staršev so vprašani občutili zelo mešana čustva, preplavila so jih številna, ki so se spreminjala iz trenutka v trenutek. Kar nekaj jih je ob smrti staršev občutilo jezo. Ena od vprašanih pravi: *»Jezna sem bila, ker mi je to naredil. Ker me je zapustil (C29).«*, druga pa: *»Jezna sem bila na sebe, saj sem ga še tisto jutro videla, edino jaz (H16). Tisto jutro sem premlevala že 1000-krat in jezna sem, ker ga nisem poklicala še nazaj, preden je odšel v službo (H17).«*

Nekateri vprašani so čustva ob smrti staršev izrazili, nekateri pa so jih zadržali in se emocionalno zaprli. Večina je svoja čustva izražala preko joka, saj jim je to pomenilo olajšanje. Nekateri so jokali samo pred prijatelji, pred sorodniki pa so čustva skrivali. Nekateri so svoja čustva izrazili preko pogovorov s prijatelji ali sorodniki.

Ena vprašana je ob smrti mame prvič videla očeta jokati: *»Vsi smo bili zelo šokirani (A23), vsem je bilo zelo težko (A24). Jaz sem takrat prvič videla očeta jokati (A25) – on je zelo skrival in ni hotel pokazati, da joka (A26).«*

Nekaj vprašanih je svoja čustva zadrževalo ali pa so ob smrti staršev doživeli takšen šok, da niso bili zmožni jokati. Ena vprašana je bila ob smrti očeta tako pretresena in šokirana, da se vse do danes ni zjokala: *»Ne, takrat si še v tistem šoku in se nisem niti zjokala (E32).«* Spet druga pa je bila zelo čustvena navznoter, vendar tega ni znala pokazati navzven. Nekateri pravijo, da so začeli jokati, ko so se začeli zavedati, kaj se je zgodilo, ena izmed vprašanih pa pravi, da čustev takrat ni mogla zadrževati, zato jih je tudi izrazila: *»Čustva sem izrazila (H18), tudi če bi jih hotela zadržati zase, ne bi zmogla (H19).«*

Manjšina vprašanih je svoja čustva najlažje izražala v osami, brez prisotnosti prijateljev in sorodnikov.

4.5 Odnos z roditeljem in življenje po njegovi smrti

Manjšina vprašanih je v pogovorih opisovala svoj odnos z umrlim. Tako je ena vprašana povedala, da sta se z očetom razumela, vendar je bila v njunem odnosu vedno neka napetost. Leto pred njegovo smrtjo sta se zblížala in se začela dobro razumeti: *»Z očetom sva se sicer razumela, ampak je bila med nama vedno neka napetost. Zelo sva si bila podobna in zato dostikrat nisva prišla skupaj. Imela sva se zelo rada, ampak če je bila priložnost, sva se pa kar sprla. Kar morala sva se (C30). Zadnje leto, preden je on to naredil, je bilo, kot da bi se nekaj spremenilo in sva se začela zelo dobro razumeti (C31).«* Nekateri navajajo, da so bili oni in družinski člani navezani na umrlega, zato je bila izguba še toliko težja.

Po smrti so se nekateri sčasoma sprijaznili, vendar jim je manjkala njegova bližina ter nasveti. Veliko breme je padlo na še živečega roditelja, saj je moral biti v dvojni vlogi. Ena od vprašanih navaja, da je bila po očetovi smrti v družinski vojaška vzgoja, drugi pa so se spopadali z nespečnostjo, iskali oporo v pogovorih z duhovniki ali pa se poskušali zamotiti z hobiji.

4.6 Načini žalovanja ob smrti staršev in sprijaznitev s smrtjo

Ljudje so ob izgubi staršev žalovali na zelo različne načine. Eni so preko pogovorov poskušali preboleti izgubo, drugi so se poskušali zamotiti z različnimi aktivnostmi. Pogovore in družbo so jim zagotavljali prijatelji ter bližnji sorodniki, eni od vprašanih tudi mentor v službi. Hodili so v kino, na izlete, se ukvarjali s petjem ali hodili na sprehode. Sorodniki so nekaterim ponudili tople obroke ali jim ponudili oporo in možnost pogovora.

V procesu žalovanja so bile nekaterim v pomoč knjige, saj so v njih našli zgodbe podobne njihovim, knjige pa so jim dale tudi moč za nadaljnje življenje. Nekateri omenjajo, da so spremljali različne spletne strani in na njih prebirali o čustvih in samomorih: *»Dosti spremljam spletno stran »živ živ« in berem, kar tam objavljajo (C53).«*

V pomoč jim je bilo tudi znanje, ki so ga pridobili na fakulteti. Nekateri so s predelovanjem smrti staršev začeli nekaj časa po tem – v srednji šoli ali na fakulteti.

V procesu žalovanja je večina veliko razmišljala o sebi in raziskovala svoja občutja in čustva. Razmišljali so tudi o umrlem in se spominjali lepih trenutkov, ki so jih skupaj

doživeli. Drugi so iskali načine, kako se zaposliti in ne toliko misliti na umrlega. Zamotili so se s čiščenjem hiše, varstvom otrok ali streljanjem z zračno puško, saj jim je to predstavljalo odklop od vsakdanjih misli in skrbi. Delo jim je tudi omogočilo, da so se odmaknili od pogovorov o umrlem.

Nekateri so v procesu žalovanja pomislili, da bi si poiskali strokovno pomoč, vendar niso našli poguma, da bi naredili prvi korak. Manjšina omenja, da se je med žalovanjem zaprla vase in v sebi predelovala vsa občutja, vendar to ni trajalo dolgo.

Med procesom žalovanja se je večina srečala s trenutki, ko jim je bilo zelo težko in so še posebej pogrešali umrlega. Nekateri so imeli oz. še imajo težke trenutke ob obletnicah smrti, rojstnih dnevih ali veselih dogodkih, ko bi umrli moral biti zraven. Ob takšnih trenutkih starše tudi najbolj pogrešajo, saj bi si želeli, da bi bili zraven. Drugim je bilo težko vedno, ko so se spomnili nanj ali so slišali kakšno pesem, ki jih je spomnila nanj. Eni vprašani je bilo zelo težko takoj po smrti roditelja, ko sta do nje prišli sošolki, saj je ob njiju občutila sram in odklanjala pogovor. Težko je bilo večini tudi ob izrekih sožalj in ob pogovorih z bližnjimi o smrti staršev. Takrat je večina začela jokati, ena vprašana si je celo želela pobegniti stran: *»O smrti sem nekaj časa zelo težko govorila (G162), vsakič ko mi je kdo izrekel sožalje, mi je šlo na jok (G117) in sem želela v tistem trenutku nekam izginiti od vsega tega (G118).«*

Manjšini vprašanih je težko, ko vidijo, kako trpijo njihovi bližnji zaradi smrti staršev. Težko jim je, ko jih vidijo jokati in ker so osamljeni.

Ob spominih na skupna doživetja in ob gledanju fotografij je večini težko, še posebej pa jim je umrli roditelj manjkal na morju ali maturantskem plesu.

Ena vprašana je ob izrekih sožalji s strani starih ljudi doživljala težke trenutke, saj se ji je zdelo krivično, da je moral njen oče, ki je bil še mlad, umreti, stari ljudje pa so še živeli: *»Edino takrat mi je bilo zelo hudo, ko so ljudje hodili izrekat sožalje in so bili tudi kakšni zelo stari (E100). Takrat si človek misli, da ti bi pa že morali davno iti, pa so hodili tam izražat sožalje, ker jim bi bil lahko moj oče skoraj vnuk (E101).«*

Manjšina vprašanih je v procesu žalovanja naletela tudi na težave, ki so vplivale na njihovo življenje. Nekateri so imeli občutek, da je vse brez smisla, niso imeli motivacije za delo in primanjkovalo jim je energije. Nekateri so izgubili voljo do zabave in ob smrti staršev doživeli blokado, ki jih je ohromila. Ena od vprašanih se je znašla v začaranem krogu in

veliko let iskala službo, saj ni našla prave motivacije. Sedaj vidi, da je naredila napako, ker si ni poiskala strokovne pomoči.

Do sprijaznitve s smrtjo staršev ne pride čez noč, ampak je za to potreben čas. Večina vprašanih tako navaja, da so postopno predelovali smrt roditelja in se na nek način sprijaznili z njegovo smrtjo. Nekateri so se s smrtjo že sprijaznili in o umrlem govorijo brez težav, drugi pa pravijo, da so kakšen dan potrti in imajo občutek, kot da so starše izgubili včeraj, drugi dan pa se lepo spominjajo umrlega in o njem tudi govorijo. Nekateri si še vedno postavljajo vprašanja, zakaj je moral roditelj umreti in kako bi bilo, če do tega ne bi prišlo. Manjšina vprašanih se je le delno sprijaznila z izgubo, vendar jim je sčasoma lažje. Zanimiv je primer ene od vprašanih, ki si je v procesu žalovanja v spomin na umrlega očeta dala narediti tatu, kakršnega je imel tudi njen oče: *»Dala pa sem se vtetovirat eno njegovo stvar. On je imel na roki en tatu in sem si zdaj jaz dala narediti enak tatu (C80). Se mi je zdelo, da ga bom tako imela ves čas pri sebi (C81).«*

Nekaj vprašanih se je sprijaznilo s smrtjo roditelja, vendar jim zaradi tega ni nič lažje, saj umrlega še vedno pogrešajo. Nekateri so potrebovali nekaj let, da so sploh začeli razmišljati o smrti staršev in še več let, da so o tem spregovorili.

Kljub temu da večina navaja, da jim je sčasoma postalo lažje in so se nekako sprijaznili s smrtjo staršev, pa ena od vprašanih po dvanajstih letih od smrti očeta še vedno joka in občuti bolečino, ko pomisli na umrlega. Kljub času se še vedno ni sprijaznila z njegovo smrtjo, morda se bo sčasoma delno sprijaznila, nikoli pa v celoti.

V procesu žalovanja in pri sprejemanju smrti staršev je pri manjšini primerov imela veliko vlogo tudi vera. Nekateri so se pogovarjali z duhovnikom, kar jim je pomagalo pri sprejemanju smrti staršev. Vera je vplivala tudi na sam pogled na smrt staršev.

4.7 Organizacija pogreba in nošenje črnih oblačil

Na pogrebu umrlega je večina vprašanih bila prisotna, le v enem primeru se je zgodilo, da je bila vprašana v času pogreba pri sorodnikih in se ga ni udeležila. Večina jih omenja, da je bilo na pogrebu prisotnih veliko ljudi, ki so prišli izrekat sožalje, nekaterih med njimi niti niso poznali. Nekateri se dogodkov s pogreba spomnijo megleno, saj jim je ta predstavljal velik stres. Ena od vprašanih se spomni, da je bila na pogrebu zelo jezna na moškega, ki je bil ves čas na telefonu: *»Spomnim se tudi, da je bilo ogromno ljudi na*

pogrebu, da je bila polna cerkev (A104). Spomnim se še, da so prišli trije sodelavci od mami in so bil na telefonu (A105). Jaz sem jih takrat želela kar spoditi – preden se je začel pogreb, smo stali pred vežico, oni pa so tipkali po telefonu. Saj jim ni bilo treba biti tam, nihče jih ni prosil, to se mi je zdelo zelo grdo (A106).«

V veliki večini so pogreb organizirali sorodniki vprašanih, nekaj vprašanih pa je pri organizaciji sodelovalo – pri izbiri žare, organizaciji sedmine in opravkih na pogrebem zavodu. V zvezi s pogrebom so imeli veliko dela, vendar so na pomoč priskočili sorodniki po očetovi in mamini strani. Nekateri so organizirali pogreb, na katerem je sodeloval tudi duhovnik, nekateri pa so imeli necerkveni ali vojaški pogreb, pri tem pa so upoštevali tudi želje, ki so jih imeli pokojniki. Tako je družina enega od umrlih upoštevala njegovo željo in njegov pepel raztrosila po morju: *»On je tudi vedno govoril, da si želi biti raztresen v morju, če bi kdaj umrl (C111). Z mami so nama del žare dali posebej in sva potem šli septembra na morje ter ga raztresli na odprto morje (C112). Sva rekli, da naj mu bo. Še zadnjič (C113).«*

Na pogrebu ena od vprašanih ni razumela resnih izrazov ljudi, saj je sama bila resna, ni pa jokala. Na pogrebu je ena od vprašanih občutila tudi krivico, saj se ji je zdelo krivično, da na pogreb prihajajo stari ljudje, ki bi morda morali umreti prej kot mladi ljudje.

V nasprotju z večino pa je ena od vprašanih pogreb očeta organizirala sama. Pri tem se je posvetovala z mamo, končne odločitve pa je sprejela sama: *»Glede pogreba je mami hotela, da se upošteva moje želje (C63) in da bo tako, kot bom jaz rekla, ker sem bila že dovolj stara (C64). V bistvu sem jaz odločala o tem, kakšen naj bo pogreb (C65).«*

Kar nekaj vprašanih je imelo po pogrebu t. i. sedmino, kjer so se dobili s sorodniki, malo poklepetali in v enem primeru zmolili nekaj za umrlega.

Mnenja glede nošenja črnih oblačil in njihovem pomenu so zelo mešana. Približno polovica jih črnih oblačil ni nosila, ampak je nosila navadna, svetla oblačila, saj jim zaradi črnih oblačil ne bi bilo nič lažje in tudi nič ne bi mogli z njimi spremeniti. Tisti, ki črnih oblačil niso nosili, menijo, da je nošenje črnih oblačil nesmiselno in da z oblačili človek nič ne izraža. Nekateri črnih oblačil niso nosili, ker to pri njih ni tradicija, bi pa jih nosili, če bi to bila. Na drugi strani pa so nekateri žalujoči nosili črna oblačila na pogrebu in še nekaj dni ali mesecev po njem. Nekateri so nosili črna oblačila, drugi samo temnejša ali v kombinaciji s svetlejšimi. Nošenje črnih oblačil povezujejo s tradicijo, vendar jih niso

nosili zaradi drugih, zgolj zaradi sebe. S črnimi oblačili so ljudem kazali, da žalujejo, ena od vprašanih pa je nosila črna oblačila, ker svetlih v tistih trenutkih niti ni mogla nositi.

4.8 Pomen in urejanje pokojnikovih stvari in groba

Oblačila in ostale osebne predmete pokojnih staršev so nekateri vprašani skupaj s sorodniki oddali takoj po smrti ali nekaj časa po tem, nekateri pa so stvari obdržali, ker jih te spominjajo na starše. Nekaj vprašanih je ohranilo nakit, rute ter oblačila staršev in jih uporabljajo še danes, nekateri uporabljajo tudi sobe ali pohištvo, ki so jih prej uporabljali umrli starši. Prijateljem in sorodnikom so oddali večinoma uporabna oblačila in tista, ki jim niso bila prav. Nekateri menijo, da so oblačila nepomemben material in so jih zaradi tega tudi oddali, druge pa ravno oblačila spominjajo na umrle in tako preko njih ohranjajo spomin nanje. Nekateri so oblačila obdržali tudi zato, ker niso imeli moči, da bi jih oddali. Kar nekaj vprašanih je obdržalo pokojnikov avtomobil – ali ga uporabljajo sami ali pa kdo od družinskih članov. Spomin na pokojnega kar nekaj ljudi ohranja preko fotografij, ki jih imajo po stanovanju ali hiši. Ena od vprašanih pa ima pri sebi obesek za ključke, ki ga je našla v garaži: *»Se mi pa zdi, da imam pri sebi en njegov obesek za ključke. Podkev za srečo, ki sem jo našla v garaži (F137). Nihče ne ve, da je to bilo njegovo in to sem hotela ohraniti zase (F138).«*

Večina vprašanih ureja grob skupaj s sorodniki ali pa so skrb prevzeli njihovi družinski člani. Na grobu urejajo rože, pomembno pa jim je, da na grobu gorijo tudi sveče. Večina grob umrlega obiskuje pogosto, od nekajkrat tedensko do nekajkrat mesečno, ko gre mimo, ko ima čas ali po nedeljski maši. Nekateri grob obiskujejo bolj redko, saj ta za njih nima velikega pomena. Menijo, da je umrli povsod z njimi in na vseh mestih, ne samo na grobu. Za druge grob predstavlja prostor, kjer se nahaja umrli in kjer se lahko pogovarjajo z njim, se z njim povežejo preko misli in obujajo spomine nanj. Z obiski groba se izraža tudi spoštovanje do telesa umrlega.

4.9 Spremembe v življenju po smrti staršev

Večina ima po smrti staršev drugačen pogled na stvari, spremenilo pa se jim je tudi samo življenje. Nekateri so se začeli ukvarjati s pomembnimi stvarmi in posvečati čas ljudem, ki si ga res zaslužijo, pri tem pa si želijo, da bi z ljudmi čas preživljali kakovostno. Želijo si manj preprirov in vračanje naklonjenosti ljudem, ki dajejo naklonjenost njim. Ena od

vprašanih je imela na koncu osnovne šole obdobje, ko se je oblačila v fantovska oblačila, kar povezuje tudi s smrtjo mame: *»Če sedaj pogledam nazaj, sem imela konec osnovne šole obdobje, ko sem se bolj fantovsko oblačila (B47), pa mogoče tudi malo bolj v črno, kar prej nikoli nisem marala (B48).«*

Kar nekaj ljudi je spremenilo svojo osebnost – začeli so ceniti stvari, ki jih prej niso, bolj cenijo ljudi, ki jih imajo radi, ena od vprašanih pa zaradi smrti staršev rada pomaga ljudem: *»Mogoče sem jaz zaradi smrti očeta taka, da rada pomagam ljudem. To je lahko posledica (F197).«* Nekateri so se po smrti staršev preselili, drugi pa so začeli razumevati ljudi in različne načine žalovanja in sprejemanja smrti. Manj imajo tudi predsodkov do ljudi. Ena od vprašanih meni, da se ji življenje po smrti staršev ni spremenilo, je pa sama začela veliko razmišljati o svojih občutkih in prišla do spoznanja, da čustva niso del šibkih ljudi ampak del močnih. Po tem spoznanju je začela tudi izražati čustva, kar pred smrtjo očeta ni počela. Ob različnih dogodkih je sedaj bolj ganjena, kot pa je bila pred smrtjo staršev.

Po smrti staršev so morali nekateri urejati zdravstveno zavarovanje, saj so bili prej zavarovani po umrlem. Manjšina jih ima sedaj več dela doma, vendar ima pri tem podporo in pomoč bližnjih.

Zaradi smrti staršev so nekateri ostali brez avtomobila, kar jim je precej otežilo življenje, predvsem pa je to pomenilo, da niso več hodili na izlete, ampak so se zadrževali večinoma doma.

V družini enega od vprašanih so nekaj dni po smrti očeta doživeli različna znamenja, nekatera so prisotna še danes. Prvo znamenje so bile sanje, v katerih je moški sanjal umrlega očeta, ta pa mu je govoril Loto-številke, s katerimi je potem zadel na loteriji. Drugo znamenje je bil vonj očetovega parfuma, ki se je pojavil v sobi, ta vonj pa je prihajal od deklice, ki je bila v sobi. Tretje znamenje, ki je prisotno še danes, je vonj vrtnice, katerega enkrat mesečno vonja mama vprašanega. Ta vonj njegovi mami da znak, da je umrli oče prisoten nekje v bližini. Vprašani je znamenje doživel, ko je nekaj dni po očetovi smrti našel na smetnjaku knjigo, ki mu je dala moč za življenje: *»Našel sem knjigo, ki uči o posmrtnem življenju in to tri dni po smrti. Meni je to dalo neko moč (I62) in upanje, da ni vsega v tem življenju konec (I63) in da je treba iti naprej (I64).«*

4.10 Psihosocialna podpora bližnjih ob smrti staršev

Podporo žalujočim so bližnji zagotavljali predvsem preko pogovorov. Z žalujočimi so se pogovarjali o smrti in o samem procesu žalovanja. Ena od vprašanih je od sošolke za tolažbo dobila medvedka. Podporo je tej isti vprašani zagotavljala tudi razredničarka, ki jo je po smrti mame počasi vpeljevala nazaj v šolo. V veliko podporo so bili večini vprašanim sošolci, prijatelji ter partnerji – tako preko pogovorov kot tudi preko nujenja podpore in razumevanja. V primeru ene vprašane so svojo pomoč ponudili očetovi sodelavci – vojaki. Pripravljeni so bili pomagati pri organizaciji pogreba, svojo pomoč pa so ponudili tudi kadar koli v prihodnje.

Podporo so bližnji žalujočim zagotavljali tudi v obliki pomoči pri domačih opravilih, drugi so svojo pomoč samo ponudili za primere, če bi jo žalujoči potrebovali. Podporo so bližnji žalujočim zagotavljali tudi preko razumevanja, spodbudnih in tolažilnih besed ter preko tolerance. Sorodniki in v nekaterih primerih tudi sosedi so žalujočim delali družbo, jih poskušali zamotiti z manjšimi opravili ali jim kuhali kavo, ki so jo potem skupaj spili. Večina vprašanih je največ podpore dobila od družine, le manjšina pa jih navaja, da pomoči s strani sorodnikov ni bila deležna. Zanimiva se mi zdi izjava ene od vprašanih, ki takole opisuje svoje razmišljanje o nujenju pomoči takoj po smrti staršev: *»Ves čas je neko dogajanje (E137) in vsi sprašujejo, če kaj rabiš (E138), ampak kaj bi človek takrat rabil (E139). Takrat nič ne rabiš, človek rabi kasneje. Čez dva meseca te tako ali tako nihče več ne vpraša, če kaj rabiš. Takrat bi mogoče kaj rabil (E140).«*

Kot že omenjeno, je velika večina bila deležna podpore s strani bližnjih v obliki pogovorov. Pogovori so v procesu žalovanja mnogokrat nanesli tudi na smrt starša in nekateri pravijo, da jim je bilo na začetku o tem težko govoriti, saj so bili čustveno vpleteni in so še žalovali. Nekateri omenjajo, da so se na začetku doma veliko pogovarjali o smrti in da jim je bilo sčasoma lažje. Drugi omenjajo, da jim je še sedaj težko govoriti o tej temi, saj še žalujejo ali pa niso imeli priložnosti, da bi o tem veliko govorili. Ena od vprašanih o umrlem očetu včasih govori brez težav, včasih pa pride dan, ko ji je zelo težko in ji gre med pogovorom na jok. Ena od vprašanih je očeta izgubila pred mesecem dni, zato pravi, da je bolečina še zelo prisotna in ji je še vedno težko govoriti o tem. Omenja strah pred spomini, pravi pa tudi, da se izogiba pogovoru o smrti, ker je dojela, kaj se je v resnici zgodilo.

Kar nekaj vprašanih meni, da je potreben čas, da lahko človek spregovori o smrti staršev. Marsikdo je o smrti govoril samo v družinskem krogu, s prijatelji pa ne. Eden od vprašanih si je o tem želel govoriti, vendar je sogovornike za to našel le v družinskem krogu: *»Veliko ljudi se je želelo z mano pogovarjati (I108), ampak o težkih temah sem se pogovarjal pa samo v družini (I109). Z brati in mamo (I110).«* Posebej bi rada izpostavila izkušnjo ene od vprašanih, ki je pogovor z mano izkoristila, da je lahko prvič spregovorila o smrti očeta, čeprav je od njegove smrti minilo že dvanajst let: *»Ne, dejansko se nisem z nobenim pogovarjala o tem (E151). Prvič pravzaprav zdaj govorim o tem (E152). Zdaj se mi zdi, da sem kar izkoristila to, da bi govorila o tem (E153).«*

4.11 Seznanitev prijateljev s smrtjo staršev ter spremembe v odnosih

Nekateri vprašani so svoje prijatelje obvestili o smrti staršev ali o njihovi bolezni, drugi pa so se odločili, da to raje zadržijo zase. Nekateri so se odločili, da to v šoli prikrijejo, saj niso želeli, da učitelji izvedo. Ena od vprašanih ni povedala prijateljem za smrt očeta, ker ni želela tega izkoriščati v svoj prid, tako kot je to počela neka njena znanka. Meni tudi, da bi se v primeru, da bi prijateljem povedala za smrt očeta, začela smiliti njim in nato še sama sebi. Smiljenje je videla kot šibkost. Prijateljev ta ista vprašana ni želela obvestiti tudi zato, ker bi se potem počutili slabo.

Prijatelji nekaterih vprašanih so za smrt njihovih staršev izvedeli preko drugih ljudi, nekateri pa so se raje odločili, da jim to prikrijejo. Prikrili pa niso samo izgube staršev, nekateri so pred sošolci, prijatelji in učitelji skrivali tudi bolezen staršev. Tako je ena od vprašanih skrivala pred razredničarko novico, da je njen oče bolan: *»Tudi razredničarka ni vedela. Tudi ko sem šla tisti dan v bolnišnico k njemu, v četrtek, sem rekla, da naj razredničarki povedo čisto drugo zgodbo, zakaj sem takrat šla (D71).«* Ena od vprašanih se je s prijatelji šalila na račun očeta, čeprav je bil ta že mrtev, saj ni želela, da jo prijatelji obravnavajo na drugačen način.

V primeru ene od vprašanih so se odnosi med sorodniki precej ohladili, čemur je botrovalo dejstvo, da je oče dobil novo partnerko in se kmalu z njo tudi poročil.

Velika večina vprašanih je imela po smrti staršev občutek, da se drugim ljudem smilijo in da jih ljudje pomilujejo. Eni omenjajo, da jih je to motilo in da jim je šlo na živce, ker so se ljudje do njih obnašali drugače kot pred smrtjo. Eni so občutili, da jih ljudje gledajo

drugače, so bolj previdni pri pogovorih in izbirajo besede ter so bolj obzirni. Nekateri omenjajo, da so poskušali odzive ljudi ignorirati in se jim ne posvečati, saj si niso želeli, da bi se ljudem smilili. Ena od vprašanih se je hotela izogniti pogledom in smiljenju s strani prijateljev, zato jim je, preden jim je povedala resnico o smrti roditelja, dejala, naj ne spremenijo odnosa do nje, ker ji to ne bi bilo všeč.

Velika večina se je kmalu po smrti staršev vrnila nazaj v šolo, kjer so nekateri opazili, da se je odnos sošolcev do njih spremenil. Ena od vprašanih je imela občutek, da jo sošolke občudujejo, ker se je zmogla hitro vrniti nazaj v šolo. Mnogi so omenili, da so se sošolci v večini udeležili pogreba staršev, po vrnitvi v šolo pa so do njih bili bolj pozorni in jim omogočili, da so se lažje vključili k pouku.

Manjšina vprašanih ni opazila, da bi ljudje do njih imeli spremenjen odnos ali da bi se od njih distancirali. Tudi v šoli se jim ni zdelo, da bi se komu smili, da bi imeli privilegije ali da bi kdorkoli od sošolcev ali učiteljev spremenil odnos do njih.

Ena od vprašanih je imela po smrti očeta negativno izkušnjo z ljudmi iz njenega kraja. Ljudje so veliko opravljali, veliko je bilo govoric in zgodb o vzroku za očetov samomor. Nekateri so krivdo za samomor valili na vprašano in njeno mamo, veliko je bilo tudi izmišljenih zgodb. Vse to jo je zelo prizadelo: *»Ven so prišle razne izmišljene zgodbe, zakaj si je on to naredil (C170), pa da sva midve krivi (C171), pa da je mami kriva. To me je potem še bolj prizadelo, kot da ni bilo že dovolj hudo (C172).«*

4.12 Finančna pomoč ob smrti staršev

Večina vprašanih je dobila finančno pomoč ob smrti staršev na takšen ali drugačen način. Nekateri so dobili denar, ki so ga na pogreb prinesli nekateri ljudje kot pomoč v težkih trenutkih. Nekaterim so na pomoč priskočili sodelavci umrlega in zbrali nekaj denarja, drugim pa so pomoč nudili sorodniki ali prijatelji. V enem primeru je finančno podporo ponudilo podjetje, kjer je bil zaposlen pokojni. Velika večina je dobivala oz. še vedno dobiva družinsko pokojnino po umrlém. Nekateri so jo imeli v času šolanja oz. do najkasneje 26. leta starosti, sedaj pa je ne prejemajo več. Le manjšina družinske pokojnine ni prejela. Kar nekaj vprašanih je po smrti starša dobilo štipendijo s strani podjetja, kjer je delal njihov pokojni roditelj. Štipendijo (kadrovsko) so dobivali v srednji šoli, nekateri so imeli financiran tudi prevoz. Ena od vprašanih je vsako leto skupaj s sestro podjetju,

kjer je delala njuna mama, pošiljala pismo z zahvalo za finančno pomoč: *»Kar se pa tiče štipendije, sva s sestro poslali vsako leto pismo z najino fotografijo (A181), kjer sva se zahvalili za štipendijo, to pa je tudi vse, kar smo imeli stika s podjetjem, kjer je mami delala (A182).«*

4.13 Sožalna sporočila in strokovna pomoč ob smrti staršev

Ljudje so vprašanim sožalje izrekli na različne načine. Večini so sožalje izrekli osebno in jim pri tem dali tudi zavitek sveč, nekateri pa so sožalna sporočila prejeli preko družabnih omrežij, telefona ali telegramov. V primeru enega intervjuvanca so sožalja prejeli tudi iz tujine: *»Sožalja smo dobili iz Češke, Hrvaške, Slovenije (I101). Res ogromno (I102).«*

O izkušnjah s strokovno pomočjo po smrti staršev govori malo vprašanih. V stiku s socialno delavko oz. delavcem sta bili le dve vprašani. Ena od vprašanih reakcijo šolske socialne delavke označuje za neumno, saj je ta želela, da se o smrti mame pogovarja s svojimi sošolkami, tudi če tega noče. Med pogovorom s socialno delavko ji je ta predstavila društvo Hospic in program v društvu, ki je namenjen žalujočim, vendar je njeno pomoč in predloge zavrnila. Strokovno pomoč je eni od vprašanih nudil psiholog, h kateremu jo je peljala teta. Vsebine pogovora se ne spomni, ravno tako tudi ne, ali je bila pri njem večkrat ali le enkrat. Nekateri vprašani so med procesom žalovanja razmišljali, da bi poiskali strokovno pomoč pri psihiatru ali psihologu, vendar niso zbrali poguma in naredili prvega koraka ali pa so sčasoma ugotovili, da bodo zmogli sami. Eni od vprašanih je bila ponujena psihološka pomoč s strani vojske, kjer je bil zaposlen njen pokojni oče.

Ena vprašana je bila s strani osebne zdravnice napotena na pogovor k psihiatru, vendar se je ustrašila in zbežala izpred vrat ordinacije: *»Sem si mislila, da mi bo psihiater dal kakšne tablete in kaj mi bo to (E150). To tega ne bo spremenilo, moram sama (E151).«* Ista vprašana meni, da je naredila napako, ker takrat ni šla k psihiatru, saj bi ji ta morda pomagal. Nekateri vprašani niso imeli potrebe po strokovni pomoči, nekateri pa pravijo, da jo bodo morda poiskali v prihodnje. Ena od vprašanih omenja, da je njeni babici zdravnik predpisal tablete, vendar jih je kmalu nehala jemati, ker so imeli stranske učinke. Velika večina stika s strokovnimi delavci ni imela in tudi ni razmišljala, da bi poiskala strokovno pomoč.

5 RAZPRAVA

Smrt je vedno bila in vedno bo del našega življenja. Lahko odganjamo misel nanjo, lahko se delamo, da ne obstaja in da se z njo ne bomo nikoli srečali, vendar je smrt še vedno tu. Wright in Haines (1991: 99) pravita, da je smrt edina gotova stvar v našem življenju, vendar se sprašujeta, ali je z njo tudi vsega konec, ali pa morda s smrtjo preživi naše bistvo, propade pa samo naše telo.

V življenju lahko izgubimo starše, druge sorodnike, prijatelje, znance ali hišne ljubljence, vendar vsakokrat ob tem doživimo bolečino. Največja izguba, ki jo človek v življenju lahko doživi, je izguba staršev (Zavod Pogreb ni tabu 2012).

Ljudje se v življenju srečujemo s srečnimi in žalostnimi trenutki in del žalostnih je tudi smrt bližnje osebe, ki smo jo imeli zelo radi. Ljubljeno osebo lahko izgubimo zaradi različnih vzrokov, vendar ne glede na vzrok v nas vzplamti globoka bolečina. Osebe, s katerimi sem se pogovarjala o smrti njihovih staršev, so starše izgubile zaradi bolezni, kot je rak ali tumorji na možganih, drugi so starše izgubili zaradi srčne ali možganske kapi, katerih niso niti pričakovali, spet drugim so starši umrli zaradi samomora, zapleta pri porodu ali prometne nesreče. V takšnih primerih gre za nepričakovane smrti, za katere Van Praagh (2004: 140) pravi, da so za žalujoče še posebej tragične, ker nihče na to ni pripravljen. Nekateri ne vedo pravega vzroka smrti, saj niso želeli obdukcije. Nekateri so smrt staršev pričakovali, saj je bil ta bolan, nekateri pa so upali, da bo njihov roditelj ozdravel in se vrnil domov, spet za druge je bila smrt popolnoma nepričakovana. Podobno vzroke smrti opredeljuje Van Praagh (2004: 17), ki pravi, da je izguba lahko nenadna in brez svarila, lahko pa je predvidljiva, vendar je vseeno ne moremo preprečiti.

Informacijo o smrti staršev se da posredovati na različne načine, o različnih načinih obveščanja tako poročajo tudi vprašani. Večini so za smrt starša povedali sorodniki – osebno ali preko telefona. V nekaterih primerih se je zgodilo, da ljudje niso našli načina, kako bi sporočili to novico ali pa so smrt poskušali prikriti in o njej obvestiti bližnje po ovinkih. O smrti tistih, ki so umrli v bolnišnici, so bližnje obvestili zdravniki. To so storili osebno, preko telefona, v enem primeru tudi v telegramu. Vprašani so novico o smrti staršev sprejeli na precej podobne načine, večinoma so bili pretreseni, niso mogli verjeti, da je to res, ena vprašana pa je preko svojega občutka sama ugotovila, kaj se je zgodilo.

Večina jih je v trenutku, ko je izvedela za smrt roditelja, doživela šok, saj niso vedeli, kaj se je pravzaprav zgodilo. O takšnem odzivu govori tudi Van Praagh (2004), saj pravi, da se na vsako izgubo najprej odzovemo s šokom ali tudi nejevero, šele sčasoma pa človek dojame, kaj se je zgodilo in takrat ga preplavijo še druga čustva. Ne glede na to, ali je smrt nenadna ali pričakovana, šok ostaja enak. Ob smrti staršev so bili vprašani zelo pretreseni, ena od vprašanih se je začela dušiti in je bila onemogla, nekateri poročajo tudi o tresenju rok. Podobno prvi odziv na smrt starša opisujeta tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 64), ki k takojšnjemu (prvemu) odzivu poleg šoka in nejevere dodajata še otrplost, zanikanje in hudo vznemirjenost. Nekateri so imeli zaradi smrti staršev težave s spanjem, kar je tudi eden od možnih vplivov na telo, ki jih povzroči smrt bližnje osebe, o tem poroča tudi Van Praagh (2004: 35).

Občutki, ki so jih vprašani doživljali ob smrti staršev, so bili zelo različni. Čustva so bila mešana in so se postopno spreminjala iz trenutka v trenutek. Nekaj vprašanih je po smrti občutilo jezo – jezni so bili na roditelja, ker jih je zapustil ali pa nase, ker ga niso še zadnjič pred smrtjo poklicali. O jezi ob smrti staršev Van Praagh (2004: 29) pravi, da je žalujoči jezen, ker se počuti nemočnega, hkrati pa je jezen tudi na umrlega, ker ga je zapustil. Podobno o jezi pišeta Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 68), dodajata pa, da je človek (otrok) lahko ob smrti staršev jezen tudi zato, ker on ali kdo drug ni bil zmožen preprečiti njegove smrti. Vprašani so se ob smrti staršev občutili še strah, prizadetost, fizično slabost, krivico in tudi grozo. Nekateri so bili zaradi smrti tako ganjeni, da so posledično izbrisali spomine na pretekle dogodke. V nasprotju z večino pa ena od vprašanih ni razumela odzivov ljudi okoli sebe, saj se ji je smrt zdela logična, nelogični pa so ji bili resni obrazi ljudi ob izreki sožalj. Veliko jih je občutilo žalost, kar pa je tudi normalno čustvo v takšnih situacijah. Čustvo žalosti je del našega življenja in se nas zagotovo dotakne, ko nam nekdo umre (Borucky *et al.* 2004: 15). O žalosti kot spremljevalnem čustvu ob izgubi ljubljene osebe piše tudi Van Praagh (2004: 33), ki pravi, da je žalost najbolj očitno čustvo po izgubi. Nekateri vprašani so bili ob izgubi staršev še želo mladi in so si smrt razlagali po svoje, na svoj način so tudi čustvovali. Hofer (2012: 127) pravi, da se otrok v fazi čustev zave obsežnosti katastrofe in takrat na dan privrejo jeza, žalost, strah in krivda. Omenjene občutke so ob izgubi staršev doživljali tudi vprašani, nekateri izmed njih kar vse izmed naštetih.

Vprašani so ob izgubi staršev imeli mešana čustva, nekateri so ta čustva izrazili, drugi pa so jih raje zadržali zase in se emocionalno zaprli. Čustva so večinoma izražali preko joka

pred prijatelji ali sorodniki, nekateri pa so jokali samo pred prijatelji, pred starši pa so poskušali svoja čustva skriti ali pa niso vedeli, kako jih izraziti. Nekateri omenjajo, da so čustva izrazili, ker jih niso mogli zadržati in ker jim je to pomenilo olajšanje.

Kakšna čustva človek občuti, ko mu umre roditelj, je odvisno tudi od tega, v kakšnem odnosu sta bila. Van Praagh (2004: 106) meni, da je odnos med otrokom in starši najbolj intimen odnos, ki ima toliko ravni, da presega biološko, čustveno in duševno razumevanje. Nekatero osebo, s katerimi sem se pogovarjala, so opisovale odnos s pokojnim, posebej ena vprašana pa je izpostavila, da se je z umrlim očetom zelo zblížala v zadnjem letu, prej pa je bil njun odnos poln preprirov.

Z izgubami se ljudje soočamo na različne načine in tako so se z izgubo staršev sogovorniki soočili zelo različno. Eni so šli skozi proces žalovanja preko pogovorov z bližnjimi, drugi so se poskusili zamotiti z različnimi aktivnostmi, kot so obiskovanje kina, izleti, petje, sprehodi v naravi, čiščenje hiše, varstvo nečakov. Nekateri so v procesu žalovanja brali različne knjige z vsebinami, ki so se nanašale na smrt, brali pa so tudi članke na spletnih straneh. V procesu žalovanja so se spominjali trenutkov, ki so jih preživeli skupaj z umrlim, iskali pa so tudi načine, kako se zaposliti in ne toliko misliti na nanj. Hofer (2012: 126) obdobje, ko se žalujoči spominja umrlih staršev, hrepeni po njih na določenih krajih ali ob gledanju fotografij, imenuje faza idealiziranja. Ta faza je zelo pomembna, saj soočenje s spomini omogoči, da posameznik izgubo integrira.

S smrtjo staršev so v življenja vseh vprašanih prišle takšne ali drugačne spremembe, o čemer pišejo tudi nekateri avtorji. Van Praagh (2004: 17) pravi, da vsaka izguba izzove občutja in spomine, nekaterim ta izkušnja ne predstavlja velike teže, drugim pa življenje popolnoma spremeni. Vprašani so posebej navedli, da jim je najtežje ob obletnicah smrti ali rojstnih dnevih, ob veselih dogodkih ali ko slišijo kakšno pesem, ki jih spominja na umrlega, nekaterim pa je težko, ko vidijo druge bližnje, ki jokajo in pogrešajo umrlega.

Včasih se zgodi, da žalujoči med žalovanjem naletijo na težave, saj jim smrt roditelja predstavlja travmatični dogodek, ki spremeni njihov način življenja. Nekateri vprašani so med žalovanjem imeli občutek, da je vse brez smisla, izgubili so motivacijo za delo, primanjkovalo pa jim je tudi energije. Nekateri izmed njih so izgubili voljo do stvari, ki so jih prej radi počeli (npr. obiski zabav). Smrt je nekatero popolnoma ohromila, ena od vprašanih je zapadla v začarani krog in dolgo iskala službo, saj ni našla prave motivacije za delo. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 13–14) pravita, da travmatski dogodek, kot je izguba

staršev, pri otroku vzbudi občutke groze, nemoči in nebogljenosti, v nadaljevanju pa pravita, da lahko tem občutkom sledijo znaki čustvene prizadetosti in dezorganizacije.

Ljudje smo si med seboj različni, zato pri žalujočih traja različno dolgo, da gredo skozi proces žalovanja in se sprijaznijo z izgubo staršev. Večina vprašanih navaja, da so postopno predelovali smrt staršev in se sčasoma navadili, da jih ni več ob njih. Tudi govoriti o umrlem je nekaterim še vedno težko, drugi pa o tem govorijo brez težav. Nekateri so se le delno sprijaznili z izgubo staršev, pravijo pa, da jim je sčasoma postalo lažje. Ravno nasprotno pa menijo nekateri, ki pravijo, da so se s smrtjo sprijaznili, vendar jim ni zaradi tega nič lažje, saj jih še vedno pogrešajo. Sprejemanje smrti staršev torej pri ljudeh poteka različno, odvisno predvsem od časa in samega načina razmišljanja. Van Praagh (2004: 37) pravi, da je sprejetje končni cilj procesa žalovanja, saj si lahko rane ob izgubi pozdravimo le tako, da izgubo sprejmemo. Sprejetje smrti še ne pomeni, da je oseba nehala žalovati in da ji ni več težko ob določenih trenutkih, pomeni samo, da je človek pripravljen nadaljevati z novim življenjem.

V procesu žalovanja je nekaterim ljudem v veliko pomoč tudi vera. Eden od sogovornikov je ravno s pomočjo vere preboleval izgubo očeta, v veliko pomoč so mu bili tudi pogovori z duhovnikom. Nekateri vprašani pa omenjajo, da so po smrti staršev z bližnjimi molili. Hofer (2012: 55) vero vidi kot enega od načinov, kako odgovoriti na vprašanja, ki jih postavlja življenje, hkrati pa vera določa skupek prepričanj in obredov, ki izražajo ta prepričanja.

Od tega, ali je nekdo veren ali ne, je odvisna tudi sama organizacija pogreba pokojnika. Nekateri vprašani so organizirali pogrebe, kjer je sodeloval tudi duhovnik, drugi pa so se odločili za necerkveni pogreb, v enem primeru je šlo za vojaški pogreb. Ker je ljudem ob smrti bližnje osebe težko, včasih ne zmorejo sodelovati pri organizaciji pogreba ali iti na pogreb. Večina vprašanih je bila prisotna na pogrebu svojih staršev, le ena od vprašanih je bila v času pogreba v varstvu pri sorodnikih. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 70) pravita, da je pomembno, da se otroke vključi v pogrebne svečanosti in tudi druge obrede, saj to otrokom pomaga, da se zavejo izgube, svojo žalost lahko izrazijo pred drugimi in ob tem doživijo podporo s strani drugih. Vključevanje otrok v pogrebne svečanosti tudi preprečuje oz. zmanjšuje lasten občutek krivde za smrt bližnjega. Podobno o obredih slovesa pravi tudi Van Praagh (2004: 20), ki navaja, da nam slovo pomaga dojeti, da umrla oseba ni več navzoča telesno. Obredi kot so pogreb, prižiganje sveč in molitev so za nas pomembni,

pomagajo pa ne samo žalujočim, ampak tudi duhu, ki preko obredov dojame, da ni več del fizičnega sveta. V večini primerov so vprašani navedli, da so pogreb njihovih staršev organizirali sorodniki, nekateri so tudi sami sodelovali pri organizaciji (izbira žare, organizacija sedmine in opravljanje na pogrebnem zavodu). V nasprotju z večino je ena od vprašanih imela glavno besedo pri organizaciji pogreba, saj si je želela še zadnjič nekaj storiti za očeta. Večina vprašanih grob svojega roditelja ureja skupaj s sorodniki, obišče pa ga precej pogosto (nekajkrat na mesec). Grob jim predstavlja kraj, kjer se nahaja umrli in kraj, kjer se lahko z njim povežejo in v mislih pogovarjajo. Za nekatere grob nima velikega pomena, saj menijo, da je njihov roditelj prisoten povsod, ne le na grobu.

Kadar kdo umre, se veliko ljudi obleče v črna oblačila in z njimi pokaže, da žaluje. Vendar navade niso pri vseh ljudeh enake, tako se je izkazalo tudi v moji raziskavi. Mnenja glede nošenja črnih oblačil so bila deljena. Eni so jih nosili samo na pogrebu, drugi še nekaj dni ali mesecev po njem, tretji pa jih sploh niso nosili. Tisti, ki so nosili črna oblačila, so jih zaradi tradicije in svojih notranjih občutkov, saj so želeli pokazati, da žalujejo. Nasprotno pa tistim, ki črnih oblačil niso nosili, ta ne pomenijo nič, z njimi nič ne izražajo in so jim nesmiselna.

Običaji glede nošenja črnih oblačil so torej različni, ravno tako pa so se vprašani na različne načine lotili urejanja stvari pokojnega. Nekateri so oblačila in ostale uporabne stvari takoj po smrti staršev oddali sorodnikom in znancem, nekateri pa so stvari obdržali zaradi spomina na umrlega. Kar nekaj jih še sedaj nosi nakit, rute ali oblačila svojih pokojnih staršev, nekateri so obdržali tudi njihove avtomobile ali pa uporabljajo njihovo sobo ali pohištvo. Za nekatere oblačila predstavljajo zgolj nepomemben material, drugi pa ravno preko njih ohranjajo spomin na starše.

Vsak dogodek, ki se nam zgodi, v naše življenje prinese neke spremembe. Smrt staršev je eden izmed takšnih dogodkov, ki vpliva na življenje žalujočih in jih spremeni tudi osebnostno. Van Praagh (2004: 235) pravi, da vsaka izguba ali ovira v življenju za vsakogar predstavlja priložnost, da samemu sebi postavi izziv in duhovno raste. Večina vprašanih je po smrti staršev spremenila pogled na stvari, večini pa se je spremenilo tudi življenje. Nekateri so bolj začeli ceniti ljudi, ki so jim blizu in ki jim lahko zaupajo, drugim je postalo pomembno kakovostno preživljanje časa z ljudmi. Želijo si tudi manj prepirov in več naklonjenosti od ljudi, katerim jo tudi oni dajejo. Nekateri so začeli ceniti stvari, ki jih pred smrtjo staršev niso, bolj pa cenijo tudi ljudi, ki jih imajo radi. Ena od vprašanih je po

smrti očeta začela pomagati ljudem, saj je to videla kot nekakšen cilj v življenju. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 19) omenjata, da so po travmatskih doživetjih, kamor spada tudi smrt staršev, pri otrocih možne tudi pozitivne spremembe v osebnosti. Ena iz med takšnih sprememb je otrokovo oz. mladostnikovo izrazito pozitivno socialno vedenje, npr. pripravljenost pomagati drugim ljudem. Nekaj vprašanih je po smrti staršev začelo razumeti različne načine žalovanja ljudi, izgubili so predsodke do določenih stvari, veliko pa so začeli razmišljati tudi o sebi in svojih občutkih. Smrt bližnje osebe pa ne spremeni človeka samo osebnostno, ampak spremeni tudi njegov potek življenja oz. njegov vsakdan. Tako ena od vprašanih pravi, da je po smrti očeta celotna družina ostala brez avtomobila, kar je pomenilo, da niso več hodili na izlete, ampak so ostajali večinoma doma. Eden od vprašanih je omenil, da je njegova družina po smrti očeta doživela znamenja, ki so jim nakazala, da s smrtjo ni vsega konec in da je treba iti naprej.

V življenju po smrti staršev se spremi potek dneva, spremenijo se odnosi in spremenijo se tudi navade in prioritete. Nekateri žalujoči se s sorodniki še bolj povežejo, z njimi najdejo skupne točke, o katerih se lahko pogovarjajo, drugi se zblížajo s prijatelji, svojimi mentorji ali pa učitelji. Vprašani so oporo po smrti staršev našli pri bližnjih, ti so jim jo nudili predvsem preko pogovorov o umrlem. Podpore so bili vprašani deležni tudi s strani prijateljev, sošolcev in partnerjev. Podpora jim ni bila ponujena samo v obliki pogovorov, ampak tudi kot pomoč pri domačih opravilih, nekaterim je bila pomoč obljubljena tudi za v prihodnje, če jo bodo kdaj potrebovali. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 52) navajata, da lahko otrokom ob travmatskih izkušnjah pomagajo tako starši kot tudi učitelji in ostali odrasli ljudje iz otrokove socialne mreže. Pravita, da osnovna ponujena pomoč vsebuje predvsem razumevanje, zagotavljanje občutka varnosti, omogočanje otroku, da izrazi svoja čustva, omogočanje razvedrilnih dejavnosti in novih izkušenj ter spodbujanje otrokovih lastnih zmogljivosti in strategij za spopadanje s situacijo.

Včasih človek ne potrebuje nobene pomoči, dovolj mu je že, če ima ob sebi človeka, s katerim se lahko pogovarja in tako iz sebe spravi svoje občutke v dani situaciji. Nekateri vprašani so se v procesu žalovanja veliko pogovarjali o smrti staršev, tako z domačimi kot tudi prijatelji, drugi pa so se o tem pogovarjali samo s prijatelji, s sorodniki pa jim je bilo o tem težko govoriti. Za nekatere je sčasoma postalo pogovarjanje o umrlem lažje, vendar jim je občasno še vedno težko in rajši o tem ne govorijo. Spet drugi so si pogovora želeli, pa so primerne sogovornike našli le v družinskem krogu, drugje pa ne. Nekateri so svojim prijateljem hoteli prikriti, da so izgubili starše, saj si niso želeli, da bi jih zaradi tega

drugače obravnavali ali jih pomilovali. Prijatelji nekaterih vprašanih so tako za smrt staršev izvedeli preko drugi ljudi.

Velikokrat se zgodi, da ljudje podzavestno začnemo na osebo, ki ji je umrla bližnja oseba, gledati drugače, biti do nje bolj prijazni in ustrezljivi. Marsikomu je to morda všeč, vendar veliko ljudem takšen spremenjeni odnos ni všeč in si želijo, da jih ljudje zaradi smrti bližnjega ne bi gledali drugače. Velika večina vprašanih je ob smrti staršev imela občutek, da jih ljudje pomilujejo in so do njih bolj potrpežljivi. Mnogim je šlo to na živce, nekateri so poskušali takšne odzive ignorirati, saj se jim to ni zdelo pomembno. Pri manjšini vprašanih se odnos drugih do njih ni spremenil, tudi v šoli niso občutili, da bi zaradi smrti staršev imeli kakršne koli privilegije.

Ob smrti staršev včasih človek ne potrebuje nič. Dovolj mu je že prisotnost najbližjih oseb in podpora tistih, ki ga imajo radi. Včasih v težkih trenutkih vseeno prav pride kakšna finančna pomoč, ki žalujočim pomaga, da lažje organizirajo pogreb ali lažje zaživijo življenje brez ljubljene osebe. Večina vprašanih je ob smrti staršev dobila finančno pomoč – enim so denar prinesli ljudje na pogreb, drugim so finančno podporo nudili sodelavci umrlega, sorodniki ali prijatelji. Finančno pomoč je v enem primeru ponudilo tudi podjetje, kjer je bil umrli roditelj zaposlen. Večina vprašanih je prejela oz. še vedno prejema družinsko pokojnino, nekateri so dobili tudi štipendijo s strani podjetja.

Včasih ljudje ne zmorejo sami predelati izgube staršev in se zato obrnejo na strokovno pomoč. Nekaterim ljudem iskanje pomoči ne predstavlja težav, drugi pa potrebujejo čas, da zberejo pogum in naredijo prvi korak. Izkušnje s strokovno pomočjo je imela le manjšina vprašanih. V stiku s socialno delavko sta bili dve vprašani, od tega je ena reakcijo socialne delavke označila za neumno, saj jo je hotela prisiliti, da govori o smrti mame, čeprav sama tega ni želela. Mikuš Kos in Slodnjak (2000: 53) pravita, da nekateri otroci ne želijo govoriti o travmatičnih dogodkih, kamor spada tudi smrt staršev, in ob tem doživljajo stiske. Pomembno je, da se otroka ne sili v pogovor, če sam tega noče, saj je morda molk njegova strategija za obvladovanje situacije. Ena od vprašanih, ki je izgubila mamo pri sedmih letih, je bila na pogovoru pri psihologu. Pri psihološki prvi pomoči gre za nudenje podpore, razumevanja in tolažbe osebi, ki se je znašla v hudi stiski ali ob veliki izgubi (Mikuš Kos, Slodnjak 2000: 110). Nekaterim je bila strokovna pomoč ponujena, vendar so jo odklonili, drugi pa niso razmišljali o strokovni pomoči, saj jo niso potrebovali. Mnogokrat se ljudje že odločijo, da bodo strokovno pomoč poiskali, pa si potem zadnji

trenutek premisljijo, saj jih je strah. S strahom se je srečala ena od vprašanih, ki je pobegnila izpred ordinacije psihiatra, kjer je bila naročena.

Ko sem doma prebirala zapise vseh intervjujev, sem ugotovila da bi iz metodološkega vidika nekatere intervjuje lahko izpeljala bolje. Predvsem pri nekaterih bi se dalo sogovornikom postaviti še več podvprašanj ali dodatnih vprašanj, saj bi lahko tako izvedela še kaj več o njihovih občutkih, odzivih in mislih ob sami smrti staršev. Dobro se mi zdi, da sem upoštevala nasvet mentorice, naj intervjuvancem pustim, da prosto govorijo. Na ta način sem dobila bolj natančne in slikovite opise situacij, kot pa če bi jim postavljala že vnaprej pripravljena vprašanja, na katere bi odgovarjali.

6 SKLEPI

- Vprašani so starše izgubili zaradi različnih vzrokov. Nekateri starši so umrli zaradi srčne ali možganske kapi, drugi za posledico bolezni (raka ali tumorja), eni med porodom, drugi v prometni nesreči, nekateri starši pa so naredili samomor.
- Večina sogovornikov je ob prejetju novice o smrti staršev doživela šok, saj njihove smrti niso pričakovali. Tisti, ki so smrt roditelja pričakovali, saj je bil ta neozdravljivo bolan, so bili tudi šokirani, saj so pričakovali, da bo roditelj živel še nekaj časa ali da bo ozdravel.
- Da so sploh dojeli smrt staršev, so nekateri potrebovali nekaj dni. Ko so dojeli, kaj se je v resnici zgodilo, so jih preplavila čustva jeze, žalosti, prizadetosti, groze, občutili pa so tudi fizično slabost.
- Zaradi šoka ob izgubi staršev so nekateri čustva zadrževali in jih niso mogli izraziti, drugi pa so jih izrazili preko joka ali v pogovorih. Čustva so vprašani izražali tudi v osami, brez prisotnosti prijateljev in sorodnikov.
- Sogovorniki so žalovali na različne načine – nekateri preko pogovorov, drugi so se poskušali zamotiti z različnimi aktivnostmi, kot so petje, izleti, druženje s prijatelji in sorodniki, streljanje. Nekateri so med žalovanjem veliko brali, nekateri knjige, drugi bolj spletne strani. V procesu žalovanja so nekateri veliko premišljevali o sebi in svojih čustvih, drugi pa so se emocionalno zaprli.
- V procesu žalovanja so se nekateri srečali z občutki nemoči, pomanjkanjem motivacije in energije, izgubili so voljo do zabave, doživeli so nekakšno blokado ali pa zapadli v začaran krog iskanja zaposlitve.
- Smrt staršev je mnogim v življenje prinesla spremembe. Veliko jih je začelo drugače gledati na nekatere stvari, bolj cenijo bližnje in si želijo z njimi kakovostno preživeti čas. Nekateri so začeli bolj gledati nase, so bolj pozorni na svoja čustva in več razmišljajo o sebi.
- Psihosocialno podporo so žalujočim nudili predvsem bližnji sorodniki, prijatelji in partnerji. Podporo so jim nudili v obliki pogovorov, razumevanja in nudenja pomoči pri organizaciji pogreba.

- Nekaterim je o smrti staršev še vedno težko govoriti, saj še vedno žalujejo, drugi o tem lahko govorijo, vendar odvisno od dneva – včasih lažje, včasih težje. O smrti staršev so se nekateri pogovarjali zgolj v družinskem krogu, drugi s prijatelji, nekateri pa se o tem niso pogovarjali vse do danes.
- Večina sogovornikov je bila deležna finančne pomoči s strani sorodnikov, ljudi, ki so na pogreb prinesli denar, ali od sodelavcev, ki so zbrali denar. Vir finančne pomoči je bila sogovornikom družinska pokojnina, ki jo je prejela oz. jo še prejema večina vprašanih, nekateri izmed njih so dobivali tudi štipendijo s strani podjetij.
- Strokovno pomoč ob smrti staršev je poiskalo zelo malo sogovornikov. V stiku s socialno delavko sta bili samo dve vprašani, od tega ena ocenjuje svojo izkušnjo kot neprijetno.
- Psihološke pomoči je bila deležna ena od vprašanih, z društvom Hospic in programom za žalujoče je bila ravno tako seznanjena samo ena oseba od desetih.
- Tisti, ki so razmišljali, da bi si poiskali strokovno pomoč, je niso poiskali, ker niso našli poguma, niso upali narediti prvega koraka ali pa so se ustrašili.

7 PREDLOGI

- Dobro bi bilo organizirati (morda kar v okviru društva Hospic) delavnice ali predavanja, kjer bi se ljudje lahko seznanili z načini, kako bližnjemu povedati za smrt ljubljene osebe. Iz intervjujev sem razbrala, da so nekaterim sogovornikom za smrt staršev povedali po ovinkih ali pa niso našli pravega načina, kako to povedati, zato bi bile tovrstne delavnice za ljudi, ki sporočajo novico o smrti, zelo uporabne.
- Treba bi bilo organizirati več pogovornih skupin, kjer bi lahko žalujoči delili svoje izkušnje in občutja ob smrti staršev. Pri tem bi bilo treba predvsem veliko delati na prepoznavnosti teh skupin, saj bi za skupine tako izvedel širši krog ljudi.
- Treba bi bilo več delati na prepoznavnosti programov za žalujoče ali na prepoznavnosti društva Hospic, saj skoraj nihče od sogovornikov ni omenjal društva Hospic kot možnega vira strokovne pomoči. Da bi bilo društvo Hospic bolj prepoznavno, bi se lahko organizirale različne krajše predstavitve društva po šolah, društvo pa bi lahko več sodelovalo tudi na raznih dogodkih s svojo stojnico ali delavnico.
- Socialni delavci v šolah bi morali več sodelovati z otroki, ki so jim umrli starši, vsaj v smislu pogovorov in informiranja o možnostih pomoči v času žalovanja.
- Učitelji v šolah bi morali preko izobraževanj pridobiti znanja, kako otroke, ki so izgubili starše, ponovno vključiti nazaj k pouku.
- Podjetja bi morala ustanoviti posebne sklade, iz katerih bi otrokom umrlih delavcev v času šolanja zagotavljali finančno pomoč ali jim vsaj financirali prevoz ali kosilo.
- Več bi se moralo delati na detabuizaciji strokovne pomoči, posebej strokovne pomoči s strani psihiatrov, saj imajo psihiatri pri ljudeh še vedno negativni prizvok in v človeku vzbudijo strah, da jim bodo predpisali tablete.
- Socialno delo kot stroka bi moralo več pozornosti namenjati tiskam ljudi, ki so izgubili bližnjo osebo, ravno tako bi se morali socialni delavci bolj izobraziti za delo z ljudmi, ki so izgubili ljubljeno osebo.
- Študij socialnega dela na prvi stopnji bi moral med obveznimi predmeti imeti predmet, ki bi obravnaval tematiko žalovanja, psihosocialne podpore ob izgubah ter načine, kako

pristopiti do ljudi v različnih starostnih obdobjih, ko jim kdo umre. Predmet s podobno vsebino je trenutno samo na modulu Socialni delo s starimi ljudmi.

- Dobro bi bilo raziskati, kakšen vpliv je imela smrt staršev na šolanje otrok, predvsem v smislu, ali je smrt staršev vplivala na učni uspeh v šoli in ali je smrt staršev vplivala na odločitvev otrok o nadaljnjem študiju (smeri študija, sami odločitvi za študij).
- Zanimivo bi bilo raziskati, kaj ljudem pomeni nošenje črnih oblačil in kaj o samem nošenju teh oblačil menijo, saj so bila že mnenja desetih ljudi, s katerimi sem delala intervjuje, zelo različna. Na ta način bi dobili različne pomene nošenja črnih oblačil, socialnim delavcem pa bi pomen nošenja teh oblačil lahko pomagalo razumeti značilnosti različnih kultur, ki dajejo črnim oblačilom različen pomen.
- Zanimivo bi bilo raziskati izkušnje ljudi, ki so izgubili starše iz enakega razloga (npr. zaradi samomora) in medsebojno primerjati njihova doživljanja, izkušnje, odzive. Na ta način bi dobili še več različnih izkušenj in odzivov ljudi ob izgubah, kar bi socialnim delavcem v procesu pomoči lahko prišlo prav pri razumevanju uporabnikovega doživljanja smrti bližnjih oseb.
- Raziskovalec od sogovornika dobi bolj celostne opise situacij in bolj bogat intervju, če mu prepusti, da sam pripoveduje o neki temi, vmes pa mu postavlja zgolj dodatna podvprašanja. Spraševanje po vnaprej zastavljenih vprašanjih nam da kratke odgovore, ki večkrat ne zajemajo konteksta in informacij, ki bi bile lahko zanimive za raziskovanje.
- Za nadaljnje raziskovanje je smiselno, da se že pred pričetkom raziskovanja določi starostna skupina ljudi, ki jih raziskujemo, saj je potem dobljene informacije med seboj lažje primerjati zaradi enakega starostnega obdobja.

8 LITERATURA IN VIRI

Ambrožič, M., Mohar, Š. (2015), Metode socialnega dela s starimi ljudmi in njihova uporaba pri delu z ljudmi z demenco. *Socialno delo*, 54, 1: 53–62.

Bajželj Bevelacqua, A. (2011), Etika in smrt – utemeljitev etike theravāda budizma na filozofskem konceptu minljivosti. V: Milčinski M., Bajželj Bevelacqua, A. (2011), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta (113–124).

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

Beresford, P., Adshead, L., Croft, S. (2007), *Palliative Care, Social Work and Service Users. Making Life Possible*. London: Philadelphia.

Beznec, B. (2007), Tabu smrti. V: *Časopis za kritiko znanosti* (2007), XXXV, 227: 7–9.

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

Cvetek, R. (2009), *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.

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

Figley, C. R., Bride, B. E., Mazza, N. (ur). (1997), *Death and Trauma. The Traumatology of Grieving*. London: Taylor & Francis (44–49).

- Flaker, V. (2003), *Oris metod socialnega dela: Uvod v katalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo: Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.
- Gedrih, M. (2007), Zakrinkana smrt: Postopno potujevanje umiranja in posledice. V: *Časopis za kritiko znanosti* (2007), XXXV, 227: 17–23.
- Gedrih, M., Majerhold, K. (2007), Zakaj tema smrti in umiranja? V: *Časopis za kritiko znanosti* (2007), XXXV, 227: 11–13.
- Gedrih, M., Prusnik, M. (2011), Odnos do umiranja – med teorijo in prakso. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua A. (2011), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta (189–199).
- Harvey, J. H. (ur.) (1998), *Perspectives on Loss. A Sourcebook*. USA: Edwards Brothers (43).
- Hinton, J. (1991), *Dying*. England: Penguin Books Ltd (169).
- Hofer, M. (2012), *Razloži mi smrt: Kako spremljati otroka v družini in pri verouku*. Ljubljana: Salve.
- Horiuchi, M. (2011), Smrt z vidika tenrikyō. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.) (2011), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta (65–77).
- Kisner, N., Rozman, M., Klasinc, M., Pernat, S. (1998), *Zdravstvena nega*. Maribor: Obzorja (241).
- Klevišar, M. (1998), *Na poti vere, upanja, ljubezni*. Celje: Mohorjeva založba (123–131).

Klevišar, M. (1999a), *Duhovnost v spremljanju umirajočih*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.

Klevišar, M. (1999b), *Zadnji tedni in dnevi: Pomoč pri spremljanju v času umiranja*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.

Klevišar, M. (2006), *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina (12–91).

Klevišar, M., Dernovšek, M. (1999), *O pomenu žalovanja*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic (91–92).

Kolf, J. C. (1999), *How Can I Help? How to Support Someone Who is Grieving*. USA: Fisher Books (23–85).

Kübler-Ross, E. (1997), *Living with Death and Dying. How to communicate with terminally ill*. USA: Simon & Schuster (163).

Levete, S. (1998), *Kadar kdo umre*. Ljubljana: DZS.

Littlewood, J. (1992), *Aspects of Grief: Bereavement in Adulthood*. Great Britain: Mackays of Chantham PLC, Chanthan, Kent.

Louder, B. (2010), *Odprto srce. Izkušnje in spoznanja ob umiranju in smrti*. Ljubljana: Mladinska knjiga (125).

Mali, J. (2008), *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mali, J., Mešl, N., Rihter, L. (2011), *Socialno delo z osebami z demenco. Raziskovanje potreb oseb z demenco in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Mesec, B. (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I. del*. Skripta. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

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

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

Parkes, C. M. (1975), *Bereavement: Studies of Grief in Adoult Life*. Great Britain: Pelican Books.

Pera, H. (1998), *Razumeti umirajoče: Praktična navodila za spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana – Dravlje.

Reith, M., Payne, M. (2009), *Social work in endo-of-life and palliative care*. Bristol: Polity Press.

Robben, C. G. A. (ur.) (2004), *Death, Mourning, and Burial. A Cross-Cultural Reader*. UK:Blackwell Publishing Ltd.

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.

Samec, T. (ur.), Slodnjak, V. (ur.) (2001), *Psihične travme v otroštvu in adolescenci*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

Sandman, L. (2005), *A good death: On the value of death and dying*. UK: MPG Books, Bodmin.

Slovar Slovenskega knjižnega jezika (2015). Dostopno na <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html> (28. 12. 2016).

Slovensko društvo Hospic (2015). Dostopno na <http://www.hospic.si/programi/zalovanje-otrok-in-mladostnikov/> (17. 4. 2017).

Stalfelt, P. (2009), *Knjiga o smrti*. Radovljica: Didakta.

Štancar, K., Pahor, M. (2007), Umiranje kot družbeni pojav. *Socialno delo*, 46, 1-2: 21–31.

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

Tekavčič-Grad, O. (2001), Smrt in žalovanje. V: Samec, T.(ur), Slodnjak, V. (ur.) (2001), *Psihične travme v otroštvu in adolescenci*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti (100–105).

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

Trstenjak, A. (1993), *Umrješ, da živiš*. Celje: Mohorjeva družba.

Van Praagh, J. (2004), *Zdravljenje žalosti. Znova zaživeti po izgubi*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica (23-37).

Videtič, N. (2011), Kristjani in strah pred smrtjo. V: Milčinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (2011), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta (179–187).

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

Weinstein, J. (2008), *Working with Loss, Death and Bereavement: A Guide for Social Workers*. Great Britain: The Cromwell Press Ltd (3).

White, J. (1989), *A Practical Guide to Death & Dying. Conquer fear and anxiety through a program of personal action.* USA: The Theosophical Publishing House Wheaton (1).

Worden, J. W. (1991), *Savjetovanje o dubokoj žalosti i terapija duboke žalosti.* Velika Britanija: Mackays of Chantham PLC, Chantham, Kent (93–115).

Worden, J. W. (1996), *Children and Grief: When a Parent Dies.* New York: Guilford Press (18–43).

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

Zavod Pogreb ni tabu (2012), *Izguba matere.* Dostopno na <http://www.pogreb-ni-tabu.si/2012/02/izguba-matere> (28. 12. 2016).

Žnidaršič, B. (2006), *Govorica življenja.* Postojna: Samozaložba (113).

9 PRILOGE

9.1 Priloga A: Smernice za intervju

1. SKLOP: NOVICI O SMRTI STARŠEV
 - Kdaj je umrl tvoj roditelj ter koliko si bil/a takrat stara/a?
 - Kaj je bil vzrok smrti roditelja?
 - Si bil/a ob roditelju, ko je umrl? Kako je izgledala smrt roditelja?
 - Kdo ti je sporočil, da je roditelj umrl?
 - Na kakšen način ti je bila posredovana informacija o smrti roditelja?
2. SKLOP: ODZIVI NA SMRT STARŠEV
 - Kakšen je bil tvoj prvi odziv, ko si izvedel/a, da je tvoj roditelj umrl?
 - Kakšni občutki so te takrat preplavili?
 - Si svoja čustva ob smrti roditelja izrazil/a ali si jih zadržal/a zase?
 - Kako so na smrt roditelja reagirali drugi bližnji?
3. SKLOP: PROCES ŽALOVANJA
 - Si sodeloval/a pri organizaciji pogreba roditelja? Če ne, kdo je pogreb organiziral?
 - Kaj je bila prva stvar, ki si jo storila po pogrebu roditelja?
 - Kako si se lotil/a urejanja predmetov in oblek pokojnega roditelja?
 - Ali se je tvoje življenje po smrti roditelja kaj spremenilo? Če da, kako?
 - Si po smrti roditelja nosil/a črna oblačila? Če da, koliko časa?
 - Kako pogosto obiskuješ grob roditelja?
 - Ob katerih trenutkih ti je najtežje, da roditelja ni zraven?
 - Si se sprijaznil/a s smrtjo roditelja? Če da, koliko časa si potreboval/a, da si prišla do tega?
 - Na kakšen način si žaloval/a (v osami, ob sorodnikih, s prebiranjem knjig, potovanje, zaposlitev z opravili ...?)
4. SKLOP: PSIHOSOCIALNA PODPORA
 - Si se med žalovanjem počutil/a osamljeno ali si čutil/a, da imaš ob sebi dovolj ljudi, ki ti nudijo podporo?
 - Kdo ti je ob smrti najbolj stal ob strani?
 - Na kakšen način so ti ljudje stali ob strani (npr. pomoč pri vsakodnevnih opravilih, kuhanje obrokov, pogovori ...)?
 - Si prejel/a kakšna sožalna sporočila/telegrame?
 - Si zaradi smrti roditelja potreboval/a strokovno pomoč (npr. psihoterapija, svetovanje, skupine za samopomoč ...)? Če da, povejte kaj več o tem.
 - Imaš občutek, da ljudje sedaj nate gledajo kaj drugače, ker vedo, da si izgubil/a roditelja? Se je njihov odnos do tebe kaj spremenil?
 - Težko govoriš o smrti roditelja? Zakaj meniš, da je tako?

9.2 Priloga B: Intervjuji

INTERVJU A

A: Zdravo, hvala, da si si vzela čas in da si pripravljena z menoj deliti svojo izkušnjo ob izgubi starša. Če si pripravljena, lahko kar začneva.

B: V redu, lahko kar začneva.

A: Prepuščam ti proste roke, povej, kar želiš, ne bom te spraševala z vprašanji, ampak ti bom samo vmes (ko boš govorila) postavljala podvprašanja, če me bo kaj podrobnega zanimalo.

B: Dobro. Torej, stara sem bila 12 let in pol, to je 7 let nazaj – umrla je mami. To je bilo pozimi, februarja. Z družino smo imeli v načrtu, da gremo na smučanje na Roglo, ona je še pakirala, mi (ostali) pa smo šli že spat. Potem me je pa prišla zbuditi mlajša sestra, ona je dve leti mlajša od mene.

A: Koliko si sedaj stara?

B: Jaz sem stara 20.

A: Aha, v redu. Kar nadaljuj.

B: Torej, sestra me je prišla zbuditi, da z mami nekaj ni v redu. Ati se je zbudil in je šel pogledat v kuhinjo in jo je tam našel. Bila je možganska ali pa srčna kap. Pravzaprav ne vemo, ker smo potem prosili, da ne gre na obdukcijo, tako da je bila srčna ali pa možganska kap.

A: Kako si se ti odzvala v tistem trenutku, ko si izvedela, da je z mami nekaj narobe?

B: Ne spomnim se veliko. Spomnim se samo drobcev. Bila sem v šoku, mi kaj takega sploh nismo pričakovali, ker ni bila nič bolna. Spomnim se, da naslednji dan (to se je zgodilo iz petka na soboto) sem bila zelo jezna, ker nismo šli smučat. Nisem razumela, zakaj se je moralo to zgoditi, da nismo šli smučat. Zelo sem si želela smučati, ampak verjetno niti nisem dojela, kaj se je točno zgodilo. Mislila sem, da se bo kmalu zbudila in bomo lahko šli smučat in nisem vedela, kaj se sploh gremo tukaj. Nezavestno sem se spraševala, kaj zdaj vsi toliko komplicirajo, ker meni se je to zdelo običajno. No, pogreb je bil potem v ponedeljek, po tem pa je počasi začelo prihajati za mano. Prvi mesec, ko sem prišla iz šole, sem npr. nekaj iskala doma in sem zavrtela številko, ker sem bila navajena poklicat mami in jo vprašati, kje je kakšna stvar. Potem sem nekako dojela, kaj se je zgodilo. Po pogrebu šele. V teh treh dneh pred pogrebom sem tudi jokala ali pa mi je šlo na jok in mi je bilo hudo, ampak nisem pa čisto dojela, kaj se dogaja okoli mene.

A: Če te prav razumem, si ti doživela nekakšen šok in si potem potrebovala nekaj časa, da si lahko dojela vse, kaj se je zgodilo?

B: Ja, tako. Potrebovala sem nekaj dni.

A: Kako so se pa kaj drugi odzvali na to (npr. tvoj oče, sestre)?

B: Vsi smo bili zelo šokirani, vsem je bilo zelo težko. Jaz sem takrat prvič videla očeta jokati – on je zelo skrival in ni hotel pokazati, da joka. Midve s M. (sestro) sva bili takrat stari 10 in 12 let, starejša dva pa sta bila stara 21 pa 24. Torej, pred mano pa mlajšo sestro je jok zelo skrival, samo tega se ne da. Mislim, da smo se vsi približno enako odzvali, vsi smo bili zelo šokirani, vsem nam je bilo hudo.

A: Ste se potem kaj skupaj usedli in se pogovarjali?

B: Ja, midve z mlajšo sestro sva prvi teden (takrat so bile ravno zimske počitnice) spali pri očetu v spalnici. Večkrat smo se potem kasneje pogovarjali o tem. Meni je doma še vedno težko govoriti o tem, težje kot s tabo, ker vem, da so tudi ostali čustveno vpleteni v to. Vem, da če jaz s svojo mlajšo sestro govorim o tem, njej tudi ni čisto vseeno za to (logično), ampak vseeno veš, da je človeku težko in potem je meni veliko težje doma govoriti o tem. Vseeno pa govorimo o tem, ker se mi zdi, da je to pomembno in da ne odrivamo zdaj tega stran in se ne delamo, kot da se to sploh ni zgodilo. Se mi pa zdi, da smo vsi to že sprocesirali. Sploh na začetku smo se veliko pogovarjali o tem, ampak zdaj se že bolj na način, da iščemo kakšne spomine, vse je bolj sproščeno.

A: Kaj pa drugi sorodniki? So vam kaj pomagali – finančno, s hrano ...?

B: Spomnim se, da med tem ko je mami umrla in med pogrebom, sta teti (od očeta sestri) zelo skrbeli zame in za mlajšo sestro. Za ostale se niti ne spomnim. Vem, da sta naju vzeli tudi domov, drugače pa nič kaj tako

posebnega. Mi smo imeli tudi malo bolj specifično situacijo, ker se je oče potem dosti kmalu (čez kakšne pol leta) začel dobivat z eno M. in sta se potem poročila, a so bili sorodniki zelo proti. Tete in strici po očetovi strani ter po mamičini strani, oba stara starša in oba strica so bili zelo proti in takrat so se potem odnosi precej ohladili. Po očetovi strani se zdaj že normalno razumemo, so sprejeli in se razumejo z M., po mamičini strani pa se samo mi otroci družimo z njimi, oče je sicer kdaj tudi na obisku, ampak so stvari še vedno malo zaostrene. To sicer ni toliko povezano z mami, je bolj s tem, da sta se oče in M. potem poročila.

A: Kako so se na smrt mame odzvale tvoje prijateljice, sošolke?

Meni gre zelo na živce, da name ljudje gledajo drugače. Še zdaj, če koga spoznam in se z njim družim, potem pa mu povem za smrt mame, je potem kar blokada – sem pa še vedno enaka kot sem bila 30 minut nazaj, ko človek še ni vedel za smrt mame. Razumem, da je to nek normalen odziv, samo meni gre to zelo na živce in sem zelo vesela, če začutim, da ljudje nimajo distance do mene. Takrat sem prijateljevala z eno punco, ki je dve leti starejša od mene, z njo sem se zelo dobro razumela. Če sem rabila pogovor ali pa rabila družbo, me je bila vedno pripravljena poslušati in si vzeti čas zame. Lahko sva se pogovarjali povsem normalne stvari, normalno sva šli lahko v kino in obe sva bili obsedeni z Rebelde, tako da sva lahko obe normalno peli in skakali po sobi. Ostali, ki pa mi niso bili tako blizu, so bili drugačni. Spomnim se, da ko sem prišla nazaj v šolo, so me vprašali, kako tako hitro. Pri nas doma je bilo tako, da je oče povedal, da so to hude stvari in da imamo pravico, da žalujemo in da si moramo vzeti čas za to, ampak da moramo iti naprej z življenjem. Ni npr. rekel, da ne smeva en mesec v šolo zaradi tega. Ko je bilo konec počitnic, sva šli v šolo in vem, da so bile ene sošolke presenečene – rekle so, da one bi bile doma in da sigurno ne bi prišle v šolo. Ena sošolka mi je rekla, da bi na mojem mestu storila samomor.

A: Kako si se ob vsem tem počutila? Si imela občutek, da te kritizirajo, ker so mislili, da si prežgodaj prišla nazaj v šolo?

B: Ne, samo bolj v smislu, da me občudujejo, ampak mi je šlo zelo na živce. Nisem dojela kot obsojanje, ampak se mi je zdelo normalno, da se tako obnašam in da se normalno vključujem in grem nazaj k pouku. To se mi je zdel edini pravi način in sem malo bila začudena nad odzivi, ampak se mi zdi, da bi sošolke na mojem mestu storile enako. S tistimi prijatelji, s katerimi se še zdaj družim, vedo, kaj se mi je zgodilo. Aha, pa zelo mi gre na živce, če se ljudem začnem smiliti zaradi tega, kar se mi je zgodilo in da me začnejo pomilovat. Ker potem tudi sam sebe začneš pomilovat. Zdaj sicer ne več, zdaj je v redu, ampak na začetku srednje šole, ko se človek še izoblikuje in je mlajši, takrat pa je to zelo vplivalo name. Če sem se ljudem začela smiliti, sem se tudi sama sebi začela smiliti. To mi ni bilo všeč. Pa še naša socialna delavka v osnovni šoli ...

A: Te je socialna delavka poklicala na razgovor?

B: Ja, o moj bog! Enkrat med razredno uro sva šli z razredničarko iz razreda in začela me je spraševati, kako se počutim. Potem je bil pa odmor in je kar naenkrat prišlo pet sošolk do mene in so me spraševale, kako se počutim. Rekla sem, da sem dobro. Povedale so, da jim je socialna delavka rekla, da se moram o tem pogovarjati in tudi če nočem, se moram o tem pogovarjati in da naj me sošolke kar sprašujejo. Ampak jaz sem imela prijatelje, s to M. (prej omenjeno prijateljico) sem se veliko pogovarjala, tudi doma smo se in mi je bilo tako neumno, da so me to spraševale. S sošolkami sem se dobro razumela, ampak če bi želela o tem govoriti, bi prišla k njim. One niso bile nič krive, ampak je bilo to zelo neumno od naše socialne delavke.

A: Si bila kdaj tudi pri socialni delavki v pisarni?

B: Tega se ne spomnim ravno dobro. Mislim, da sem bila, ker vem, da mi je govorila o Hospicu in tem programu za žalovanje. Vem, da je nekaj promovirala in sem rekla, da ne bi. Verjetno sem torej bila pri njej, samo nimam prav dobro v spominu, kaj sva se še pogovarjali.

A: Si se morda vključila kam druga – v kakšno društvo, si se začela s čim posebni ukvarjati?

B: Ne, nič. Jaz se nisem v nič vključila. Doma smo se veliko o tem pogovarjali, ravno tako s prijatelji. Do neke mere človek to predela, vseeno pa je npr. ob obletnici smrti ali ko je mamin rojstni dan malo težko. Velikokrat sem se spraševala, če je to še normalno, da je meni po sedmih letih še vedno težko, ko slišim kakšno pesem. Ni mi vedno težko, ampak zdaj (21. februarja, ko je bila obletnica), mi je bilo v redu, sem se spomnila, mi pa ni šlo zelo na jok. Me pa lahko še zdaj kakšna pesem spravi v jok. To se pravzaprav že precej časa ni zgodilo. Vem pa, da se mi je to dogajalo še v srednji šoli. Vem, da tega nikoli ne pozabiš. Jaz sem bila takrat še precej majhna in nisem mogla dovolj dobro sprocesirati stvari in se mi zdi, da to zelo vpliva na človeka. Če izgubiš človeka pri 20. letih ali kasneje, si sposoben drugače sprocesirati in sprejeti to kot pa pri 12. letih (potem se ti to procesiranje zaradi starosti vleče dalj časa).

A: Kako si smrt mame doživljala nekaj let kasneje, ko si bila stara 15, 16 let? Si pogrešala njene nasvete, besede ...?

B: Ja, ampak najbolj pogrešam to, ker ne vem točno, kakšna je ona bila. Vem to, kar mi pove oče, pa vem iz tega, kar se spomnim, ampak pri 12. letih človek ne pozna karakterja svojih staršev, nisi toliko pozoren na to. Jaz zdaj vem, kako se npr. odziva naš oče ali njegova žena ali kako se odzivamo mi, otroci. Včasih se potem sprašujem, kako bi ona reagirala, ampak vem, ko mi oče pove, da je bila bolj mirna, zadržana, pa iz kakšnih anekdot. Na začetku srednje šole sem jaz to zelo predelovala, je potem še prišlo za mano (od smrti do tega, kar je bilo s sorodniki): Vidim pa zdaj tudi pri mlajši sestri, da je ona tudi v srednji šoli to predelovala. Pri 10. letih niti ni, kasneje je zelo razčiščevala – se mi zdi, da potem, ko je človek malo starejši, to pride za tabo.

A: Se spomniš morda kaj glede pogreba – si bila zraven ali so ti morda hoteli sorodniki kaj prikriti?

B: Ne, jaz sem bila ves čas zraven in to je bilo zelo dobro. Sem pristaš tega, da se otroke pusti zraven, če se odrasli kaj pogovarjajo. Zdi se mi, da so to zelo pomembni deli in dnevi za proces žalovanja. Zdi se mi, da se ta vključenost zelo pozna. Zelo mi ni všeč, če se odriva smrt ali pa če se jo tabuizira. To se danes počne. Jaz sem bila ves čas zraven. Spomnim se, da takrat nisem imela nobenih črnih oblačil in smo šli kupit ene hlače zame in me je prodajalka vprašala, če rabim kaj za vsak dan. In potem smo ji povedali, da rabimo nekaj lepega, ker je umrla mami. Prodajalka potem ni vedela, kako naj se odzove. Druga takšna anekdota, ki se je spomnim, je bila, ko smo šli kupit čevlje za mami. Mami je nosila samo čevlje s peto in ni imela nobenih črnih balerink, mi pa smo ravno takšne rabili za v krsto. Ko smo bili v trgovini, so nam govorili o tem, kako so ene balerinke bolj kakovostne, druge manj, mi pa smo jim potem rekli, da rabimo samo ene navadne balerinke, ker je umrla mami in jih rabimo za v krsto. Poleg tega pa smo rabili še malo večjo številko, ker telo začne odtekati. Prodajalcem je bilo zelo neprijetno, nam pa tudi. Če si sedaj predstavljam, da bi bila jaz prodajalka in bi prišel nekdo po balerinke za v krsto, bi verjetno kar zmrznila. No, midve s sestro za bili ves čas zraven, edino kadar so naju tete odpeljale za dve uri, toliko da sva šli jest in da sva si malo oddahnili in šli na sprehod, na zrak. Drugače sva bili ves čas zraven in sem hvaležna očetu, da naju ni odrival stran, ker se mi zdi to zelo pomembno in se mi sploh ne zdi prav, da se otroke odriva. Sicer nimam izkušnje, kako je, ko nisi zraven, ampak se mi zdi, da če se otroku na pravi način dovoli, da je zraven, je to zanj samo dobro.

A: Ali ste črna oblačila potem še dolgo nosili ali samo za pogreb?

B: Ne spomnim se. Vem, da smo imeli debate o tem, ampak jaz vem, da jih zdaj ne bi nosila. Če bi se mi zdaj to zgodilo, ne vem, če bi jih dolgo nosila. Zdi se mi, da je to bolj neka tradicija, je pa odvisno tudi od tega, kako se človek počuti. Če se človek počuti tako, da mu ustreza nositi črno, potem je to v redu in naj nosi črna oblačila. Če pa je to samo zato, ker stara mama tako misli ali pa ker tako mislijo prijatelji, potem pa se mi nošenje črnih oblačil zdi zelo neumno. Jaz bi jih nosila odvisno od tega, kako bi se počutila, se pa zdaj ne spomnim, kako dolgo sem jih nosila. Mislim, da nekaj časa sem jih, jih je pa oče, jaz in mlajša sestra pa verjetno ne. Na pogrebu ja, kasneje pa ne. Nisem pa čisto prepričana, se ne spomnim točno.

A: Mi lahko poveš še kaj glede maminega groba – ga pogosto urejate, kako pogoste ga obiščete, kaj vam to pomeni?

B: Oče ga zelo ureja, je tudi zelo velikokrat tam. Ureja rože, nosi sveče, jaz grem tja bolj malokrat. Očetu to zelo veliko pomeni, meni pa ne. Pokopališče je pri cerkvi in potem ko grem v nedeljo k maši, obiščem še grob, samo včasih tam srečam veliko mojih prijateljev in se zagovorimo. Veliko časa se potem še pogovarjamo na trgu pred cerkvijo, nočem iti na grob prej, tako da potem včasih grem do groba, včasih pa ne. Mi pa ni to tako zelo pomembno. Če ne bi bilo nikogar, ki bi skrbel za grob, potem bi hodila, ker se mi zdi prav, da je grob urejen. Ni mi všeč, da se pride na grob samo 1. novembra in takrat je tam milijon aranžmajev in sveč, čez leto pa nikoli ni. Zaradi tega tudi hodim med letom tja, samo nisem pa zelo pogosto tam. Na začetku je bil oče tam vsak dan in vedno, kadar smo kam šli, smo se nazaj grede ustavili na pokopališču. In takrat sem se spraševala, ali je to res potrebno. Mi je pa dobro, da ne gre človek tja samo enkrat na leto.

A: Omenjala si, da si vse to predelovala v začetku srednje šole. Si v tistem času brala kakšne knjige, si se morda pogovarjala s kom, ki je imel podobno izkušnjo, si se morda lotila urejanja maminih stvari?

B: Stvari od mami smo kmalu po njeni smrti uredili, sem pa nosila njene uhane ali pa rute, ogrlice. Slike sem tudi urejala, a jih imamo zelo malo. Zdaj sem si zadala cilj, da veliko slikam, da bom imela slike za spomin. Jaz nimam nobene slike z mami (novejše), imam jih iz obdobja, ko sem bila otrok, od 10. leta dalje pa sploh ne. Imam eno sliko iz drugega razreda, ko smo skupaj z mlajšo sestro. Zelo mi je žal, da nimam več slik. Nisem brala nobene knjige kakšnega strokovnjaka, sem pa brala leposlovje (zgodbe na to temo). Največ sem predelovala preko pogovora s prijatelji in z družino, pa tudi z duhovniki, ko sem hodila k spovedi in mi je to zelo veliko pomenilo. Pravzaprav mi je pomagal en duhovnik – midva sva se zelo veliko o tem pogovarjala in mi je s tem zelo pomagal.

A: Na nek način potem lahko rečeš, da ti je pomagala tudi vera?

B: Ja, je imela oz. ima velik pomen pri sprejemanju mamine smrti in pri tem, kako gledam na vse skupaj.

A: Če se morda vrneva še na začetek – si morda dobila sožalne telegrame, sporočila?

B: V vežico so nam nosili sveče, ko smo bili tam 2 dni in pol. Spomnim se, da sem dobila nekaj sporočil na Facebook, drugače pa so ljudje prihajali osebno. Veliko mi je pomenilo, da je prišel moj celotni razred, čeprav so bile takrat počitnice. Pošte ali česa podobnega pa nisem dobivala. Možno, da sem dobila tudi kakšno sporočilo preko telefona, drugače pa nič posebnega.

A: Ti je morda v spominu ostal kdo, ki je prišel izreč sožalje, pa ga nisi pričakovala?

B: Ja, dve sošolki, ki sta sicer prišli tudi potem z razredom, sta prišli že prej. Z njima sem se malo več družila. Razred je prišel v ponedeljek na pogreb, onidve pa sta prišli že prej in tega se zelo spomnim. Takrat sem nenavadno odreagirala, ker sploh nisem hotela z njima govoriti, mi je bilo težko oz. me je bilo mogoče

tudi sram. Bilo mi je neprijetno. Spomnim se tudi, da je bilo ogromno ljudi na pogrebu, da je bila polna cerkev. Spomnim se še, da so prišli trije sodelavci od mami in so bil na telefonu. Jaz sem jih takrat želela kar spoditi – preden se je začel pogreb, smo stali pred vežico, oni pa so tipkali po telefonu. Saj jim ni bilo treba biti tam, nihče jih ni prosil, to se mi je zdelo zelo grdo.

A: Nekateri ljudje na pogrebih tudi fotografirajo ali celo snemajo, kako se ti zdi to?

B: Ne razumem, kaj je namen tega. Meni se to zdi čudno. Mislim, da meni to ne bi bilo všeč. Ni mi všeč zaradi žalujočih – če njim to paše ali če jim je vseeno, da jih nekdo snema, ko jim je najbolj težko, potem mi je to v redu oz. mi je vseeno, ampak določenim ljudem pa to ni všeč. Nisem sicer še nikoli slišala, da bi kdo snemal na pogrebu.

A: Ste potem po pogrebu urejali kaj glede pokojnine?

B: Ja, z mlajšo sestro dobivava pokojnino po mami. Dobivala jo je tudi starejša sestra, dokler je bila še študentka. Midve jo dobivava še sedaj. Imava kartico upokojenca in ob torkih 10 % popust v trgovini Spar. Dobivali sva tudi štipendijo iz mamičine službe – podjetje jo je samo ponudilo, ker so namesto mami potem zaposlili tri nove delavce in so potem tudi rekli, da nam bodo štipendirali šolanje. Zdaj te štipendije nimam več, ker je šlo podjetje v stečaj. Jaz sem jo imela celo srednjo šolo, mlajša sestra pa ne vem, če jo še dobiva. To se mi zdi zelo lepo od podjetja, da nama je dalo štipendijo.

A: Sta bili s strani podjetja, kjer je delala tvoja mami, deležni še česa drugega – kakšne pomoči, pogovora?

B: Možno, samo ne vem točno, ker to je takrat vse urejal oče. Vem, da je oče šel potem kmalu tja v podjetje in je vzel mamine stvari iz pisarne. Kar se pa tiče štipendije, sva s sestro poslali vsako leto pismo z najino fotografijo, kjer sva se zahvalili za štipendijo, to pa je tudi vse, kar smo imeli stika s podjetjem, kjer je mami delala. Ne vem pa točno, če je bil oče kaj več v stiku z njimi. Mislim, da ne. Se je pa takrat, ko je šel po stvari v pisarno, pogovarjal z njenimi sodelavci.

A: So se morda njeni sodelavci še kaj kasneje spomnili na vas, so vas kaj obiskovali?

B: Ne, nikoli. Jaz nisem imela z njimi nikoli stikov.

A: Za konec me samo še zanima, če mi lahko poveš, koliko je bila stara mami, ko je umrla?

B: 49. Aha, zdaj sem se še nekaj spomnila. Na pogrebu ni pokopaval naš župnik, ampak en drug iz sosednje župnije. Ne spomnim se nič od pogreba, razen tega, da je on v pridigi rekel, da je mislil, da je prišel pokopat nekoga starejšega in je bil v šoku, ker ni vedel kaj bi povedal, ker je bila ona še tako mlada, mi otroci pa tudi. Ostalo imam vse zamegljeno. Spomnim se še, da so na enem delu maše šli vsi ljudje okoli oltarja in krste in mi smo sedeli v prvi vrsti. Meni je takrat veliko pomenilo, če ljudje niso pogledali v tla, ampak je pogledal nas. Veliko mojih prijateljev se je izogibalo pogledom in to me je takrat zelo zmotilo. Tega se še spomnim, ostalega pa ne, je vse zamegljeno.

A: Najlepša hvala, da si si vzela čas in da si bila z menoj pripravljena deliti vse te občutke in dogodke.

B: Z veseljem, brez problema.

INTERVJU B

A: Hvala, da si pripravljena sodelovati v intervjuju in če si pripravljena, bi kar začeli. Prepuščam ti, da sama poveš, kar se spomniš, vmes pa ti bom še jaz postavila kakšno vprašanje. Bo tako v redu?

B: V redu, lahko začneva. Ko sem bila stara 7 let, sem izgubila mami. To je bilo pri porodu moje polsestre. Takrat nisem vedela, kaj se sploh dogaja, šla sem jo še obiskat v bolnišnico, vendar je bila v komi. V komi je bila pet dni, potem pa so jo odklopili iz aparatov. Ne vem točno, kaj je bil vzrok smrti, ker se nismo nikoli natančno pogovarjali o tem, menda naj bi počila ena žila, več pa žal ne znam povedat.

A: Kako so pa tebi sporočili to novico?

B: Povedala mi je teta. Spomnim se, da smo bili v naši hiši v spodnji kuhinji. Ne vem točno, s kakšnimi besedami so mi povedali, vem pa samo, da sem padla v jok pa in da sem se skrila pod mizo, kjer sem vztrajala kar nekaj časa.

A: Kaj so potem naredili ostali v družini?

B: Verjetno so me poskušali tolažiti, vem tudi, da smo imeli zaradi tega dosti letanja. Šli smo na center za socialno delo, bila sem tudi pri psihologu, ampak moj spomin je zelo zameglil vse te stvari in se malo spomnim tistih dogodkov.

A: Se ti zdi, da je bilo s strani centra za socialno delo vse v redu izpeljano, ali bi ti, kot bodoča socialna delavka, zdaj naredila kaj drugače?

B: Kar se tiče socialnega dela, sploh ne vem, kako je bilo in kakšni so bili tisti pogovori. Lahko samo povem, da je takrat prevzela skrb zame moja teta.

A: Tvoja teta je bila potem tvoja skrbnica?

B: Ja, samo ona je bila neuradna skrbnica, uradno naj bi bil moj skrbnik moj oče – z mami sta se že prej ločila, ko sem bila stara 3 leta. Teta je prevzela po smrti svoje sestre zame skrb, ker ni imela svoje družine. Preselila se je k nam, tako da sem potem še vedno naprej živela v isti hiši skupaj s starimi starši. Polsestra pa je bila v oskrbi njenega očeta in drugih starih staršev.

A: So te sorodniki vključili v organiziranje pogreba in sam pogreb?

B: Nisem bila prisotna na pogrebu. V tistem času sem bila z mojo mrzlo sestrično in njeno mami pri njih doma, kjer sva se skupaj igrali. Ne spomnim se, ali so me vprašali, če bi šla na pogreb ali ne, ne spomnim se, ali je bila to moja želja ali ne, vedela pa sem, kaj se dogaja. Povedali so mi, da je bilo na pogrebu ogromno ljudi, kar mislim, da bi bilo zame, kar precej stresno. Vem, da sem bila dopoldne pri vežici, kamor so ljudje hodili kropit in izreči sožalje.

A: Ste se potem skozi leta veliko pogovarjali o tem ali je bila to tema, o kateri niste govorili?

B: Nismo se prav veliko pogovarjali o tem.

A: Kaj pa glede oblačil – so te takrat oblekli v črno?

B: Ne, jaz nisem bila nič v črnino oblečena. Moji stari starši so bili – mislim, da je babica kar dolgo nosila črnino, teta pa tudi bolj temna oblačila.

A: Ali danes pogosto obiskuješ grob in kaj ti to predstavlja?

B: Grem kar pogosto. Sigurno grem vsaj enkrat na mesec, da prižgem svečko, nesem rože. Kaj mi to pomeni? Ne vem, pravzaprav nek prostor, kjer je ona, čeprav mislim, da je povsod. Ni samo na pokopališču, tam je samo tisti prostor zanjo.

A: Se ti zdi, da si na ustrezen način žalovala, ali se ti zdi, da je morda kaj ostalo in bi si še želela predelati?

B: Se mi zdi, da so mi kar dosti pomagali v tistem času. Jaz se lahko normalno o tem pogovarjam in se mi zdi, da sem to žalovanje že dala skozi.

A: Prej si omenjala psihologa – si bila pri njem enkrat ali so te večkrat vozili?

B: Ne vem, vem samo to, kar mi je teta par let nazaj omenila, če se spomnim, da sem bila pri psihologu, ampak se ne spomnim. Rekla je samo, da so me peljali tudi k psihologu, ne vem pa, ali je to bilo enkrat ali večkrat.

A: Si imela kdaj občutek, da te ljudje zaradi smrti mami gledajo drugače, te pomiljujejo?

B: Mogoče samo v tistem trenutku, ko so to izvedeli. Tisti, ki že od začetka vedo, pa se jim ne zdim nič posebnega zaradi tega in me ne pomiljujejo.

A: Pa te to moti, da vseeno nate na začetku gledajo drugače?

B: Ne, ker to je ena taka stvar, ki se lahko zgodi vsakemu.

A: Omenila si, da ti o tem ni več zelo težko govoriti ...

B: Ja, mogoče zato, ker je minilo že toliko časa. Zdaj bo 16 let in mogoče tudi zato, ker sem bila otrok in sem drugače razumela to. Mogoče mi je zato zdaj lažje.

A: Kdo ti je bil v odraščanju tista oseba, na katero si se lahko obrnila?

B: Vedela sem, da je tam teta zame namesto mami. Sigurno jo pogrešam, ampak vem, na koga se lahko obrnem namesto nje. Ni tako, da ne bi bilo vloge mame skozi otroštvo in odraščanje. To vlogo sem imela v teti.

A: Ste po smrti mame uredili kaj glede pokojnine?

B: Ja, jo imam še sedaj – pokojnino po materi, samo imava jo obe s sestro razdeljeno. Dobivala jo bom, dokler se bom šolala.

A: Se je še kdo drug odzval in ponudil štipendijo ali kakšno drugo pomoč?

B: Ja, v srednji šoli sem imela štipendijo s strani podjetja, kjer je mami delala (v Heliosu, kjer je delala tudi teta). Imela sem kadrovske štipendije – financirali so mi prevoz, pa nekaj je bilo še denarnega dodatka zraven.

A: Se morda spomniš, so morda preko igre ali na kakšen drug način poskusila izražati svojo žalost?

B: Če sedaj pogledam nazaj, sem imela konec osnovne šole obdobje, ko sem se bolj fantovsko oblačila, pa mogoče tudi malo bolj v črno, kar prej nikoli nisem marala. V srednji šoli se je potem pa spet obrnilo, da nisem marala črne in tudi še sedaj zelo malo nosim črno. Mogoče je to tudi kaj s tem povezano. Čeprav jaz črne ne povezujem z žalovanjem. Če gledam za naprej, ko mi bo kdo od bližnjih umrl, bi nosila črno samo zaradi drugih ljudi, ne zaradi sebe, ker ljudje lahko mislijo, da ne spoštuješ tradicije in umrlega, ampak meni res ni do črne, v njej se ne počutim dobro.

A: Imaš morda kakšne stvari, ki si si jih shranila in ki te spominjajo na mami?

B: Oblačila smo takrat večinoma obdržali in tudi sedaj imam kakšne njene stvari za obleči, kar je ostalo lepo ohranjeno. Mami je imela podobno postavbo kot jaz, nosim tudi njen nakit. Shranili smo veliko njenih stvari, jih nismo kar dali stran. Postopoma se vračajo njene stvari, da nas malo spominjajo, pa zdi se mi tudi lepo, da imam lahko njene stvari. Imamo tudi veliko slik. Večinoma se jaz nje spomnim preko slik pa kakšnih videoposnetkov, ki so še ostali. Ravno takrat sem začela hoditi v osnovno šolo, tako da imam shranjene stvari iz kakšnih dogodkov – iz vrtca, rojstnih dni. Teh dogodkov se spomnim, ko pogledam slike, ostalih spominov pa nimam. Izgleda, da sem takrat doživela neko travmo in da je moja glava naredila nekaj v tej smeri, da mi ni toliko hudo.

A: Se spomniš, kako je bilo potem v šoli? Si bila kaj doma ali si šla takoj v šolo?

B: Spomnim se enega dogodka, da mi je moja najboljša prijateljica prinesla njeno najljubšo plišasto igračko, da me bo tolažila. Spomnim se, da smo takrat zelo sodelovali z razredničarko. Vem, da je takrat prišla na pokopališče k vežici in sva se pogovarjali sami, ne spomnim pa se, o čem sva govorili. Dogodkov se spomnim samo na daleč in mislim, da me je potem ona nekako počasi vpeljala nazaj v šolo, ker se je veliko pogovarjala z mano. Še zdaj, kadar jo srečam, se me spomni in me lepo pozdravi. To je to, kar je ostalo od mojega spomina za nazaj.

A: Mi lahko samo še poveš, koliko je bila stara tvoja mami, ko je umrla?

B: 32 let.

A: Hvala. Zelo sem ti hvaležna, da si se odzvala in bila pripravljena z menoj deliti vse to.

INTERVJU C

A: Hvala, da si pripravljena sodelovati v intervjuju. Prepuščam ti besedo – ne bom ti postavljala vprašanj, ampak ti prepuščam, da sama poveš, kar lahko.

B: Kaj vse naj ti povem, kje naj začnem?

A: Za začetek mi lahko poveš, koga si izgubila, kdaj je to bilo in kar se potem nanaša na ta dogodek.

B: Aha. Izgubila sem očeta. Naredil je samomor. To je bilo lani 31. julija.

A: Kakšen je bil tvoj odziv?

B: Bilo so zelo mešani občutki. Najprej je bila zelo močna jeza.

A: Zakaj si bila jezna?

B: Jezna sem bila, ker mi je to naredil. Ker me je zapustil. Jaz in fant in še dva prijatelja smo šli na morje v petek ponoči (takrat smo prišli na morje), to se je zgodilo v nedeljo zjutraj, tako da smo bili pravzaprav en dan na morju pri fantu. Pri očetu sem bila dva dni prej. Z očetom sva se sicer razumela, ampak je bila med nama vedno neka napetost. Zelo sva si bila podobna in zato dostikrat nisva prišla skupaj. Imela sva se zelo rada, ampak če je bila priložnost, sva se pa kar sprla. Kar morala sva se. Zadnje leto, preden je on to naredil, je bilo, kot da bi se nekaj spremenilo in sva se začela zelo dobro razumeti. Nikoli prej se nisva toliko pogovarjala kot zadnje leto. Jaz sem bila tri leta v Kopru – npr. mami je prišla k meni, on pa ni prišel ali pa sta prišla skupaj. Potem je pa kar rekel, da bo prišel sam na obisk in sva se začela zelo dobro razumeti. Ravno zaradi tega sem bila potem še bolj jezna. Kako mi je ravno zdaj to naredil, ko sva se končno začela razumeti. On je bil kot nekakšen hrast – močna oseba je bil in je bilo zato še toliko težje, ker ni nikoli nakazal kaj takega. Zdaj, ko razmišljam za nazaj, pa je mogoče ravno to bil problem, ker ni nikoli kazal čustev in jih dajal iz sebe. Mislim, da mu je malo eksplodiralo. Še zdaj sem zelo jezna nanj, ampak mogoče je ta jeza zdaj prešla že v žalost. Ni več samo jeza, tako da sem sedaj nekje med jezo in žalostjo, odvisno od dneva. So zelo mešana čustva. Ne mine dan, da se ne bi spomnila nanj. Kakšen dan se zelo lepo spominjam in se nasmejem, ko se spomnim, kakšen dan pa bi ga jaz poslala tja, kamor je šel. So mešani občutki, zelo mešani.

A: Se ti zdi, da si že šla čez neke faze žalovanja, ti je že kaj lažje ali morda še rabiš čas, da boš vse predelala?

B: Se mi zdi, da sem že kar dosti predelala. Imam veliko srečo, ker imam eno sošolko, na katero se lahko obrnem, kadarkoli hočem. Ko mi je hudo, dva meseca ne rabim nikomur nič povedat – no, sicer povem, ampak jaz sem taka, da ne bom kar vsakemu povedala in se vsakemu odprla. Ko se mi to nabere, njo

pokličem in ji rečem, naj me posluša in ji dve uri samo govorim in ona me samo posluša in mi potem rata veliko lažje, ker dam to ven iz sebe. Drugače pa se mi zdi, da sem na pol že sprejela to, da ga ni, ampak tako kot pravim, potem pride dan, ko se zbudim in imam občutek, kot da bi se to zgodilo včeraj.

A: Si se poleg tega obrnila še na kakšno strokovno pomoč?

B: Ne, sem pa imela načrt. V enem trenutku mi je bilo zelo težko in nisem mogla kar vsakemu povedat. Vem pa, da sem taka, da lahko povem nekomu tretjemu, ki ga sploh ne poznam, lažje kakšno stvar. Potem sem pa v tej sošolki N. našla to osebo, na katero vem, da se lahko kadarkoli obrnem, ko mi je zelo hudo. Potem nisem več čutila potrebe, da bi šla kam. Na fakulteti smo imeli tudi predmet, pravzaprav tri predmete o samomorih, tako da sem že prej prebrala zelo veliko o tem, samo to te ne pripravi na to, ko potem to enkrat doživiš. Ko to doživiš, je čisto drugače. Sem pa potem začela še dosti več brati zase.

A: Si brala prav o žalovanju ali morda kakšne zgodbe?

B: Dosti spremljam spletno stran »živ živ« in berem, kar tam objavljajo. Berem, kakor se počutim v nekem trenutku.

A: Si moda slišala za društvo Hospic? Si se obrnila kaj na njih?

B: Sem slišala, ampak se nisem nič obrnila na njih. Ves čas si govorim, da morda bi bilo dobro, ker mogoče sama pri sebi mislim, da sem že v redu, pa v bistvu nisem. Tako da mogoče bi bilo dobro. Samo kar ne morem narediti nobenega koraka, da bi nekam šla. Mogoče bom čez čas to začutila.

A: Kako so drugi tvoji bližnji to sprejeli? Ste se po tem kaj pogovarjali o tem?

B: Z mami sva se zelo veliko pogovarjali o tem, še zdaj se.

A: Lahko govorita o tej temi ali se je morda izogibata?

B: Ne, ko sva sami, se lahko o tem pogovarjava. Sva se že veliko pogovarjali in premlevali, zakaj je do tega prišlo. Sploh na začetku (dva meseca) je tema vsak dan prišla na to in sva se o njem pogovarjali, zakaj je to naredil, kako je bilo. Tudi zdaj, ko pride kakšen dan in je obema hudo, si pomagava. Ena drugi dava ramo in malo vsaka da ven in je lažje. Tudi fant, s katerim sva skupaj že kar nekaj časa in je v bistvu že del družine, mi je dajal zelo veliko podporo in mi je bilo zato veliko lažje. Bi mi bilo veliko težje, če ga ne bi imela.

A: Si pri pogrebu veliko sodelovala, si izrazila svoje želje ali si vse prepustila drugim?

B: Ne, jaz sem imela skoraj glavno besedo. On je bil vojak in smo se odločili, da bo vojaški pogreb. Prišli so iz vojske in vprašali za mnenje, kaj si želimo. Oni so nam takrat tudi ponudili psihološko pomoč in dali kontakte, kam se lahko obrnemo.

A: Ste kdaj potem kontaktirali koga od teh ljudi?

B: Ne, nismo nič. Ne vem, zdelo se mi je, da lahko to sama predelam, če pa nisem mogla sama, sem pa vedno našla nekoga, ki mi je pomagal takrat. Glede pogreba je mami hotela, da se upošteva moje želje in da bo tako, kot bom jaz rekla, ker sem bila že d stara. V bistvu sem jaz odločala o tem, kakšen naj bo pogreb.

A: Imaš še kakšne brate ali sestre?

B: Ne, edinka sem. V bistvu sva se skupaj z mami odločili, ampak je mami rekla, da kakor jaz želim, tako bo. Vem, da so nekateri zelo želeli, da bi bil pogreb cerkven, ampak sem jaz rekla, da ne, ker vem, da oče ni imel rad tega in cerkve. Bil je sicer vojaški duhovnik na grobu, da je na hitro opravil tisto proceduro, ampak to je bilo to. To se mi je zdelo, da paše v sklop pogreba, cerkev pa ne. Sva se z mami skupaj posvetovali, ampak je pa rekla, da naj se jaz odločim, kaj želim.

A: Torej si imela kar veliko odgovornost...

B: Ja, samo sem si želela. To je bilo zadnjič nekaj zanj, tako da sem prevzela to.

A: Prej sem te pozabila vprašati – kdo ti je sploh sporočil to? Te je klicala mami ali kdo drug?

B: To se je zgodilo zjutraj, ob pol sedmih zjutraj. Jaz sem takrat še spala, fant in njegova mami sta se pa že zbudila. Moja mami tega meni ni mogla povedati in je poklicala fantovo mami in fanta in potem je tašča rekla, da mi bo ona povedala, ampak je fant rekel, da mi hoče on to povedati, tako da mi je potem povedal on. Ampak mi ni hotel povedati. On me je zbudil in mi je rekle, da gremo domov iz morja, ker mu je umrl en prijatelj. Jaz sem bila čisto v šoku, kateri prijatelj je zdaj umrl in sem rekla naj mi pove, kdo je umrl. On je vztrajal, da mi ne bo povedal in jaz sem ga po očeh videla, da ni umrl prijatelj. Rekla sem mu, da vem, da je nekdo od mojih in da naj mi pove, kod. Potem sem takoj vedela, da je oči. Sama sem prišla do tega. On mi je potem samo potrdil, da je res. Takoj sem vedela, da je naredil samomor. Imela sem občutek?

A: Si imela že kdaj prej, ko je bil še živ, občutek, da se lahko to zgodi?

B: Ja, ne vem. Takrat, ko mi je fant povedal, sem mogoče malo upala, da ga je morda kakšna kap ali pa da je bila morda prometna nesreča, ampak jaz sem takoj rekla, da vem, da je samomor. Začutila sem.

A: Kako si lotila urejanja njegovih stvari – ste stvari oddali, ste jih shranili?

B: V bistvu nismo še nič od njegovih stvari nikamor dali. Vse je še v omari, tako kot je bilo. Zdaj imam tudi jaz njegov avto. Dala pa sem si vtetovirati eno njegovo stvar. On je imel na roki en tatu in sem si zdaj jaz dala narediti enak tatu. Se mi je zdelo, da ga bom tako imela ves čas pri sebi.

A: Si nosila črna oblačila oz. jih še nosiš?

B: Samo na pogrebu. Zdi se mi, da mi ne bi bilo nič lažje, nič ne bi bilo drugače in se mi zdi, da je to čisto nesmiselna stvar. Samo na dan pogreba sem bila v črnem.

A: So ti ostali sorodniki (npr. tete, strici) ponudili še kakšno drugo pomoč – npr. finančno?

B: Ne. Oče je imel enega brata, ima tudi še očeta, mama (moja babica) je umrla dve leti nazaj. Od njiju z mami nisva dobili nobene denarne pomoči, je pa par ljudi na pogreb prineslo nekaj denarja, da sva dobili neko podporo od tistih, ki se jim je zdelo to prav. Da bi koga prosili za kaj, to nisva. Tudi nisva zahtevali od očetovega brata in očeta (dedka), da nama pomagata pri stroških, ker se nama je zdelo, da bosta pomagala, če se jima bo tako zdelo, če ne pa ne. To je njuna stvar in ona dva sta se odločila. Meni je zdaj ostal vinograd, ki ga je prej oče urejal, pa mi pomaga ata (oče od očeta), ko ga potrebujem, stric pa ne. Stric se noče sploh o tem pogovarjat, ker mu je preveč hudo. Ne vem, ali mu je ali ne, ali se morda samo izogiba temu. Verjamem, da mu je, ampak on se noče sploh o tem pogovarjat. Tudi na grob ne more iti. Sem pa zelo veliko pomoč dobila od fantove družine, od njegovih staršev. Oni so mi veliko stali ob strani in mi pomagali in še zdaj mi veliko pomagajo. To se mi zdi zelo lepo. Oni so nama z mami skoraj največ pomagali, če sva rabili kaj za pomagat za delat. So pomagali dosti.

A: So vama pomagali tudi kaj iz vojske? Si morda dobila kakšno štipendijo iz njihove strani?

B: Ne. Dobivam pokojnino. Očetov oddelek iz vojske je tudi zbral nekaj denarja in so nam ga dali. Očetov šef, najboljši prijatelj – z njim se večkrat vidiva še vedno. Vidiva se enkrat na mesec ali pa enkrat na mesec in pol. On je tudi rekel, da če bova z mami kadarkoli kaj rabili ali pa za kaj večjega za delati, naj poveva, da bo on organiziral vojake in nam bodo prišli pomagat. Iz vojske so bili vsi pripravljeni pomagat in ni problem za kadarkoli, ko bova kaj rabili. Tudi glede pogreba so oni rekli, da bodo pogreb speljali, ker načeloma to oni ne delajo, ampak to dela prav posebni ljudje v vojski. Rekli so, da bodo oni prevzeli to proceduro in so potem

npr. tudi oni na pogrebu nosili žaro in zastave. Vojska je res veliko pomagala, sploh njegov oddelek. Zelo so nam bili na voljo za karkoli bi rabili.

A: Si imela v tem času kakšno negativno izkušnjo? Morda kaj, kar te je prizadelo?

B: Ja. Najbolj me še zdaj prizadene to, da je v mojem kraju, ki je zelo majhen, veliko opravljanja. Potem se je marsikaj govorilo o tem, zakaj je on to naredil. Vsi so zelo obtoževali mami, da je ona kriva, kot da bi ga ona ... Ven so prišle razne izmišljene zgodbe, zakaj si je on to naredil, pa da sva midve krivi, pa da je mami kriva. To me je potem še bolj prizadelo, kot da ni bilo že dovolj hudo. Prizadelo me je tudi to, ker je njegov najboljši prijatelj, ki ga je tudi našel, od naju z mami dvignil roke stran. Zdaj se je izkazalo, koliko je bil njegov najboljši prijatelj. Zdaj naju niti ne pozdravi več. Nič ni hotel pomagati. To mi je bilo zelo grdo in me je zelo prizadelo, ker sta bila res najboljša prijatelja. Ne vem, zakaj se je tako odločil, ampak tako se je pač odločil in to me je dosti prizadelo.

A: Si morda kdaj opazila, da so ljudje zaradi tega nate začeli gledati drugače?

B: Ja, zdaj morda ne več toliko, na začetku pa se mi zdi, da vsak, ki me je zagledal, me je rekel »joj, uboga«.

A: Te je to zelo motilo?

B: Na živce mi je šlo to, da se zdaj kar naenkrat ukvarjajo z mano, prej se pa niso. To mi je šlo na živce. Naj me pozdravijo, ne pa, da me še gledajo pa sprašujejo, kako sem, če pa me prej tega niso spraševali, zdaj pa me to sprašujejo samo zato, ker se mogoče spodobi pa me morajo ustaviti. To mi je šlo malo na živce, sploh ljudje, ki prej niso tega počeli. Ko sem šla na kavo, se mi je zdelo, da so se vsi obrnili, da sem jaz prišla, češ, da sem kar prišla na kavo pa da sem že v redu. Tako potem čutiš ljudi na sebi, da te gledajo. Zdaj se mi zdi, da se je malo umirilo in ni več toliko tega, ampak od začetka je pa kar bilo. So me drugače gledali, sigurno.

A: Kaj pa tvoj življenje na splošno – se ti zdi, da se ti je zelo spremenilo?

B: Ja.

A: V kakšnem smislu?

B: Na vse stvari sem začela gledati drugače. Ne ukvarjam se več s stvarmi, za katere sem mislila, da mi nekaj pomenijo, pa sem potem ugotovila, da mi ne. Ugotovila sem, da se ne rabim ukvarjati z vsemi stvarmi po malo, ampak se zdaj rajši ukvarjam s tisto stvarjo, ki mi res nekaj pomeni, ne pa s tisto, za katero sem mislila, da bi mi morala nekaj pomeniti. Isto je z ljudmi. Imela sem velik krog prijateljev, ki so bili prijatelji pa malo tudi ne. Zdaj pa se ne ukvarjam več z ljudmi, ki mi ne pomenijo toliko, kot kateri drugi, ampak se rajši ukvarjam s tistimi, ki jih imam res rada in mi nekaj pomenijo in imajo oni radi mene. Nikoli ne veš, kdaj se kaj zgodi. Zdi se mi tudi, da sem postala takšna, da v primeru, da sem z nekom, da hočem kvalitetno preživeti čas z njim in čim manj se prepirat. Malo več sem tudi morda začela razmišljati o sebi. Zdaj sem rajši kdaj kakšno minuto sama, da se posvetim sama sebi in se vprašam, kako se počutim, zakaj se tako počutim. Mogoče sem se prej malo zanemarila glede tega, zdaj pa se mi zdi zelo pomembno, da to počnem, ker če ne, bi se kdaj zrušila. Začela sem malo več gledati na sebe.

A: Sama pri sebi sem sklepala, da je oče storil samomor doma, vendar si rekla, da ga je našel prijatelj...

B: V bistvu se je zgodilo na vikendu. Drugače živimo v bloku. Moja mami in oče sta bila takrat ravno v procesu ločevanja, tako da je potem on živel na vikendu, ker je mislil iti v jeseni spet na misijo z pol leta, ker je tudi že prej šel na misijo. Tako da si je v bistvu na vikendu to naredil. Jaz ga nisem videla, ker sem bila na morju, pa tudi ne vem, če bi si ga želela it pogledat, če bi bila doma. Verjetno ne bi hotela. Sem pa hotela vedeti, kje, kako, kakšen je bil.

A: Ste ga potem upepelili?

B: Ja, to pa. On je tudi imel željo, da ni obdukcije, ker vem, da si tega ne bi želel. On je tudi vedno govoril, da si želi biti raztresen v morju, če bi kdaj umrl. Z mami so nama del žare dali posebej in sva potem šli septembra na morje in sva ga šli raztrest na odprto morje. Sva rekli, da naj mu bo. Še zadnjič.

A: Koliko je pa bil oče star?

B: 45 let. Zdaj čez dva meseca bi bil star 46 let.

A: Se ti zdi, da imaš morda še kaj za dodati?

B: Zdi se mi, da te taka stvar zelo spremeni. Zdi se mi, da postaneš druga oseba in da tudi na svet začneš gledati drugače. Mogoče si bolj pozoren na neke stvari, na katere prej nisi bil. Mogoče začneš ceniti kakšno stvar, ki je prej nisi, mogoče za kakšno stvar, ki si jo prej cenil, ugotoviš, da je ne rabiš. Sploh pa to, da se nočem več ukvarjati z določenimi ljudmi, ki mi ne dajo nič dobrega. Rajši dobivam dobro od tistih, za katere vem, da mi želijo dobro in da so dobre osebe. Grem tudi h očetu na grob, se tam usedem in enega pokadim in sem z njim. Ne vem pa, če mu bom kdaj čisto odpustila za to, kar mi je naredil.

INTERVJU D

A: Hvala, da si prišla in da si pripravljena z menoj deliti tvojo zgodbo. Prepuščam ti besedo, sama povej, kar želiš, jaz pa ti bom potem vmes zastavila še kakšno vprašanje.

B: Ne, daj me kar sprašuj po vprašanjih, ker drugače ne bom znala dosti povedat.

A: V redu. Za začetek me zanima, koga si izgubila in kdaj.

B: Izgubila sem očeta in sicer leta 2011, januarja. Bil je bolan, imel je možganski tumor.

A: Ste že dolgo prej vedeli, da je bolan?

B: V bistvu je zbolel septembra leta 2009. Oktobra 2009 smo izvedeli, kaj je narobe, povedali so nam diagnozo. Potem je bil novembra operiran, septembra 2010 pa se je bolezen ponovila in potem je januarja 2011 umrl.

A: Si bila takrat zraven ali je umrl v bolnici?

B: Bil je bolnici. Bili smo okoli 15 minut pred tem, ko je umrl, pri njemu, ampak točno tisti trenutek, ko je umrl, nas pa ni bilo zraven.

A: Kdo ti je potem sporočil to?

B: Klicala je zdravnica ravno v času, ko smo se jaz, mami in sestra peljale domov.

A: Kako si se odzvala takrat?

B: On je umrl na nedeljo, v četrtek so nam pa zdravniki povedali, da deluje samo še njegovo srce in da naj se pripravimo na to, da bo v roku 7 do 10 dni umrl. Mi smo to pričakovali, smo bili pripravljene na to, ampak še vedno doživiš nek šok. Bili smo pretreseni.

A: Koliko je bil takrat star?

B: Star je bil 45 let.

A: Kako ste potem organizirali pogreb? Si ti veliko sodelovala zraven?

B: V bistvu večinoma je to imela čez mami in od mami brat, sta vse organizirala. Sicer sva šli tudi jaz pa sestra zraven, ko je bilo treba iti v pogrebno službo zbrati trugo in te stvari, ampak večinoma so imeli oni čez to. Jaz nisem bila ravno zmožna tega.

A: Ti si bila takrat v prvem letniku?

B: Ja, v prvem letniku srednje šole.

A: Si zaradi tega veliko manjkala v šoli ali si se hitro vrnila nazaj v šolo?

B: Pravzaprav, tisti teden sem manjkala, ampak jaz v šoli nisem nikoli razlagala, da imam bolnega očeta. On je zbolel že, ko sem bila jaz še v 9. razredu osnovne šole. Ravno takrat smo šli v Gardaland. To je bilo septembra. V osnovni šoli so vedeli za to, logično, v srednji šoli so pa mogoče tri sošolke vedele. Tudi razredničarka ni vedela. Tudi ko sem šla tisti dan v bolnišnico k njemu na četrtek, sem rekla, da naj razredničarki povedo čisto drugo zgodbo, zakar sem takrat šla. Nisem sploh šla nič do razredničarki, da bi ji povedala, da imam očeta v bolnišnici. Potem je mami klicala in so bili učitelji šokirani, ampak nisem nikoli govorila o tem.

A: Zakaj si se odločila, da ne poveš nikomur? Ti je bilo preveč težko ali nisi hotela?

B: Ne vem, nisem hotela, da bi se komu smilila. Saj najboljše prijateljice so vedele, ampak to je bilo pa tudi vse.

A: Si po tem, ko ti je umrl oče, imela občutek, da si se začela ljudem smiliti?

B: Niti ne. Še vedno sem imela tisto skupino sošolk, s katerimi sem se družila, na ostale se pa nisem preveč ozirala.

A: Kaj pa morda ljudje na vasi?

B: No, sigurno se je našel kdo, ki je drugače gledal, ampak mi ni bilo do tega, da bi gledala, kdo je bil med tistimi.

A: Kako ste potem uredili njegove stvari?

B: Par stvari imam jaz – vse njegove pižame jaz nosim, še zdaj. Ne vem točno koliko časa po tem pa smo stvari dali naprej. Nekaj je vzel od sestre tast, nekaj so vzeli od očetovih sestre možje. Mami je rekla, da brezveze, da stvari stojijo in kar je bilo uporabnega, smo dali naprej.

A: Si ti nosila črna oblačila?

B: Ja, sem.

A: Dolgo ali samo za pogreb?

B: Mami je zelo dolgo, več kot eno leto, jaz pa sestra pa ne vem točno, sva po moje vsaj ene pol leta nosili. Ne ravno striktno črno, ampak puloverje pa večinoma črne.

A: Se ti zdi to neka tradicija ali so čutila tako, da moraš nositi črno?

B: Zdi se mi kot tradicija, ampak nisem nosila črno zaradi tega, da bi drugi videli, da nosim črno, zato ker sem res žalovala.

A: Torej si nosila črna oblačila zaradi sebe?

B: Ja.

A: Kaj pa očetov grob-ga pogosto obiskuješ? Kdo skrbi za urejanje?

B: Urejamo ga vse tri (jaz, mami in sestra): Večinoma je glavna mami, ampak grem pa tja pogosto. Mogoče zdaj zadnje čase ne ravno vsak dan, ampak se pa vsak dan spomnim nanj.

A: Ti je zdaj zelo težko govoriti o njem ali se ti zdi, da si že predelala veliko stvari?

B: Pri meni je odvisno od dneva. Včasih pride dan, ko se zjokam, grem sama na grob, včasih pa mi je čisto v redu, mi ni problema o tem govoriti.

A: Si se v procesu žalovanja s kom o tem pogovarjala, ti je kdo pri tem pomagal?

B: Ravno v tem času, ko je bil oče bolan in predel je zbolel, sem imela enega zelo dobrega prijatelja, sicer je bil od mene veliko starejši in mi je ves čas stal ob strani. Tudi ko je oče umrl, sva bila zelo povezana, njemu sem se zjokala, doma sem nisem hotela zjoka v pričo mami. Ko sem bila sama doma ali pa ko sem bila z njim, sem se pa lahko zjokala. Njemu sem res lahko vse povedala, tudi svojemu fantu nisem vse povedala. On mi je dosti pomagal, da sem šla čez vse to.

A: Ste se doma tudi kaj pogovarjali o tem ali je bila to za vas tema, o kateri niste veliko govorili?

B: Mami sem včasih vprašala, če sta se z očetom kdaj pogovarjala o tem, kaj bo, ko on umre, ampak je rekla, da se nista nikoli nič. Jaz sem se bolj držala stran od te teme.

A: Si se morda obrnila na kakšno strokovno pomoč?

B: Ne.

A: Ti je morda kdo priporočil kakšno društvo?

B: Jaz nisem nič, tudi nisem razmišljala o tem, je pa mami hodila k eni ženska, ki ji je pomagala. Ne vem točno.

A: Ste potem kaj uredili glede pokojnine po očetu? Si morda dobivala kakšno štipendijo od podjetja, kjer je bil zaposlen?

B: Ja, s sestro sva dobivali pokojnino. Jaz jo še zdaj dobivam, sestra pa je že zaposlena. Jaz dobivam zdaj vse na svoj račun, ampak mi je samoumevno, da grem namesto tega, da dam denar mami, v trgovino, da si z mami še vedno pomagamo in da ni tisti denar, ki ga dobim, samo moj.

A: Si dobila kakšno štipendijo ali kakšno pomoč od podjetja, kjer je oče delal?

B: Takrat v prvem letniku oz. v drugem letniku sem dobivala tisto leto štipendijo, potem pa nobeno leto več. Prvo leto sva jo dobivali obe s sestro. Ona je takrat še študirala, tako da takrat sva dobivali, potem pa ne več.

A: Vam je morda še kdo drug kakorkoli pomagal (sorodniki,...)?

B: Ne. Od mami brat nam je najbolj pomagal kar se tiče domačih opravil, ostali pa ne ravno.

A: Si si potem umislila kakšne hobije, s katerimi si si zapolnila čas, da niso toliko mislila na vse to?

B: V bistvu sem ves čas nekaj iskala, da ne bi razmišljala o vsem tem. Veliko sem se družila s sestričnimi, smo kam šle. Skušala sem nekako ne razmišljat o tem.

A: Se ti zdi, da si že vse predelala ali še rabiš čas?

B: Ah ne, kje pa. Je bolj odvisno od tega, kakšen imam dan. Včasih se mi zdi, da sem to sprejela, spet drugič pa pride dan, ko se še vedno vprašam, zakaj je moralo tako biti in kaj vse bi bilo drugače, če ne bi prišlo do tega.

A: Se ti zdi, da si se tudi ti kaj spremenila – npr. osebnostno?

B: Mogoče sem začela drugače gledati na vse stvari, v smislu, da moraš zdaj uživati življenje, ker nikoli ne veš, kaj bo prišlo. To je to.

A: Hvala za vse, kar si mi povedala. Sem ti zelo hvaležna.

B: Če se bom še kaj takega spomnila, kar ti sedaj nisem povedala, ti bom pa naknadno sporočil.

A: V redu, hvala.

B: Aha, spomnim se še, da smo v septembru 2009 gledali skupaj Slovenija ima talent in kar naenkrat oče ni mogel več govoriti. To je trajalo par minut, nato je spet lahko govoril. Z mami sva ga hoteli peljati v bolnišnico, ampak oče ni hotel iti. Mami je klicala njegovo sestro in sestra je rekla, da gre najbrž za možgansko kap in da naj ga peljemo v bolnišnico. Peljal ga je od sestre fant. Na poti je oče padel skupaj, smo pa že prej poklicali reševalce, da so bili potem pripravljene in so nas čakali. V bolnici je bil mesec in pol. Mami je potem znorela, ker niso nič konkretnega ugotovili, niso postavili diagnoze. Pravili so, da mu je počila neka žila v možganih. Ko je šel na preiskave v Ljubljano, je mami tam mimogrede na izvidu videla, da piše, da ima tumor na možganih. To jo je zelo šokiralo. Drugače pa je bil oče ves čas zelo vesel, kot da ne bi bil bolan. Decembra 2010 je šel še na kontrolo in verjetno je takrat vprašal, koliko časa mu je še ostalo. To nam je potem povedala tajnica iz njegove službe, njej je tudi to sporočil, nam pa ni povedal. Zadnji mesec se je zaprl vase, ni želel komunicirati z nami. Tudi plenice ni želel, da mu mi menjamo, ampak je k njemu hodila sosedka, ki je patronažna sestra. To je pa vse.

A: Hvala, da si mi povedala še to.

INTERVJU E

A: Hvala, da si pripravljena sodelovati v tem intervjuju. Če si pripravljena, lahko kar začneva. Povej mi kaj o tem, koga si izgubila ...

B: Oče je umrl 18. maja 2005. Zdaj bo 12 let. Bil je star 46 let. Bilo je nepričakovano. Sicer on je imel že prej en delni infarkt, žile so se mu mašile. Potem je okreval, ampak ni šlo tako, kot bi moralo it. Potem je ponovno prišel do bolnišnice, bil je petek 13., ko je šel v bolnico, potem čez vikend mu niso nič delali in potem na sredo je umrl v Kliničnem centru v Ljubljani.

A: Kdo ti je sporočil to novico?

B: To novico mi je sporočil stric, zelo netaktično. Ni me niti vprašal, kje sem. Klical me je sicer iz maminega telefona, če se prav spomnim. Mislila sem, da me kliče mama. Jaz sem bila ravno na kosilu, kot študentka. Bila sem ravno zadnji letnik. Bila sem na kosilu in po kosilu sem hotela iti na obisk k očetu. Klical je stric in rekel: »Umrl je tatko.« Doživela sem velik šok. Začelo me je dušit, nič nisem mogla. Ta, ki je bila z mano, tudi ni vedela, kako naj reagira, čeprav je ona študirala socialno delo, isto je bila zadnji letnik. Večinoma sva takrat že pojedli, ona je potem vzela mojo študentsko izkaznico pa bon, takrat smo imeli še na listke, in je nesla tja plačat. Potem sva šli z avtobusom na drugi konec Ljubljane, ker to je bilo na drugem koncu Ljubljane, kjer sem jaz prej živela. Ona me je spremljala, jaz sem samo poskušala dihat, ker me je dušilo, samo da bi prišla do svoje sobe. Šli sva iz kitajske restavracije k meni za Bežigrad, kjer sem imela sobo. Hotela sem samo, da pridem do tja. Samo to sem imela v mislih. Koncentrirala sem se na to, da pridem do tja (do sobe). Ona je šla potem z mano v sobo, tudi ona ni vedela, kako naj reagira. Potem mi je rekla, če imam kakšne črne hlače in jaz sem potem začela pakirat. Spraševala me je čisto banalne stvari. To sva začeli pakirat, takrat pa je potem že fant tudi zvedel in je tja priletel. On je zvedel po drugi strani. To je bila cela storija. On je zvedel tako, da je njegov oče, torej moj tast, je imel enega prijatelja, ki je bil v bolnici v isti sobi kot moj oče. Dejansko on ga je videl, kako je umrl in vse to. Potem smo preko njega izvedeli, kako je to bilo. Zjutraj se je šel tuširati in je skupaj padel pod tušem. Moj tast je šel tega prijatelja obiskat in je hotel obiskati

še mojega očeta in tako je potem tam izvedel, da je umrl. Nobenemu ni bilo nič jasno. Takrat so tudi ugotovili, da bo treba delati bypass in je bil tam en možakar, ki je imel že enajst bypassov in je rekel očetu, naj se nič ne boji, ker on je bil tam že enajstkrat in je bil vedno hitro v redu po operaciji. Dejansko ni nihče pričakoval, da se bo kaj takega zgodilo, sploh ker je bil v Kliničnem centru. Vedeli so, kaj mu je in kdo bi mu pomagal, če ne oni. Nihče ni pomislil na to situacijo. Enkrat prej so mu širili žilo, ko so mu dali opornico v žilo in potem so takrat ugotovili, da je zamašeno na križišču tistih žil in da bo potreben bypass. To je bilo to. Niso ga dali v posteljo, da bi moral ležati na miru ali pa na intenzivno nego, nič. On se je tam sprehajal, bil je tudi tak, da ni jamral. Bil je mlad, ni kadil, ni bil debel, torej ni imel nobenih t. i. rizičnih dejavnikov in verjetno ga zato niso jemali resno. Ne vem kaj je to bilo. Zelo čudno. Tudi odziv ... No potem ko je do mene prišel fant, je kolegica šla. Potem sta bila že na poti tudi stric pa od tete mož, prišla sta v Ljubljano iz Primorske. Prišla sta do mene, to je bilo mogoče čez kakšno uro, uro in pol, mislim da ne več kot dve uri po tem. Potem sta me naložila v avto, tudi ona dva sta bila zelo šokirana. Šli smo pred Klinični center, jaz sem počakala v avtu, nisem mogla iti ven. Ona dva sta šla tja prevzet obleke in dokumente in te stvari. Tam so dali enega mladega pripravnika, ni bilo nobenega pravega odnosa. To je bilo to.

A: Ste se potem še kaj pogovarjali z zdravniki?

B: To je bilo to. Ta zdravnik pripravnik jim je sporočil, bil je stažist, mlad. On jim je povedal, da so ga oživljali in da niso mogli nič narediti. Dokaj na hitro so ju odpravili. Potem smo šli domov. Mama in brat sta bila že doma.

A: Si morda potem kaj sodelovala pri pogrebu?

B: Ne, takrat si še v tistem šoku in se nisem niti zjokala. Takrat smo potem razmišljali, ali bi imeli pogreb v družinskem krogu. Mama je želela, da bi v družinskem krogu, da ne bi hodilo veliko ljudi. V bistvu smo to potem prepustili teti po mamini strani, ki je veliko pomagala. Ona in njen mož sta nam dosti pomagala. Mislim, da sta potem tudi onadva šla z mamo, da so izbrali žaro. To ne vem točno, kako je bilo. Vem samo, da me je potem tudi ponoči zelo dušilo in takrat potem nisem mogla spat in sem sedela na postelji in probala dihat. To je bil tisti šok.

A: Si bila tudi kaj pri zdravniku zaradi tega?

B: Ne, edino noni (mami od očeta) so dali nekaj in potem je bila kot zmešana in je rekla, da tega ne bo več jemala. Mama tudi ni hotela nič. Rekla je, da kaj ji bodo tablete. Ona je tudi medicinska sestra. Rekla je, da noče biti na tabletah celo življenje. Takrat torej nismo ničesar jemali. Je pa mama potem kasneje, po nekaj mesecih, občasno zvečer vzela eno blago uspavalo, pomirjevalo. Ima že tako težave s spanjem in je potem takrat to jemala. Drugače pa ni nihče drug ničesar jemal in tudi ni šel k zdravniku.

A: Si imela zaradi težav z dihanjem občutek, da druge zelo skrbi zate? So te hoteli tolažiti ali so te pustili samo?

B: Ne. Mi trije smo se objeli in smo bili tam, mama, brat in jaz. Tiste dni tako ali tako pride veliko ljudi, vsi pridejo izrazit sožalje že pred pogrebom. Ves čas je neko dogajanje in vsi sprašujejo, če kaj rabiš, ampak kaj bi človek takrat rabil. Takrat nič ne rabiš, človek rabi kasneje. Čez dva meseca te tako ali tako nihče več ne vpraša, če kaj rabiš. Takrat bi mogoče kaj rabil. Sicer so bili določeni ljudje, ki so bili prej pravi prijatelji, so ostali tudi potem. Še dandanes je tako. To je bilo tako ali tako ponoči, ko sem bila sama v sobi.

A: Te je bilo strah tega, kar se ti je dogajalo?

B: Ne vem, bil je samo tisti šok. Šok. Nek neznan občutek. Prvič sem nekaj takega doživela. Sicer je bila že smrt v družini, ampak to je bil pranon, ko je bil star 89 let. Takrat sem bila stara 10 let, ampak to je čisto nekaj drugega. Mamina mama (nona), ki ni živela z nami, je umrla pa leta 2002. Ampak to pri očetu pa je bil res tisti šok. Prvi šok v življenju, ki sem ga doživel. Neka situacija, s katero nisem vedela, kako se soočiti.

A: Kako si se potem, ko je bilo konec vsega, konec pogreba, soočila s tem? Si hotela biti sama ali s prijatelji?

B: To je trajalo. Je prišlo za mano. Takoj takrat, maja, sem potem šla nazaj na fakulteto, da sem zaključila tisto, kar je bilo za zaključit. Tudi junija sem že šla kar na izpite. Spomnim se, da sem potem tudi na izpitu povedala, kaj se je zgodilo. Profesorica se je zelo začudila. Mislim, da je takrat še vedno bil tisti šok. Kot da bi takrat še vedno to zanikala. Spomnim se, da me je takrat ena sošolka vprašala, če sem že v redu. Rekla sem, da nisem v redu, ampak kaj pa naj. Hvala bogu imaš nekaj, v kar se skušaš vreči, v tiste izpite. Junija sem potem to naredila, potem pa sem imela izpite tudi septembra. Ves čas sem slišala njegove korake in še zdaj mi gre na jok. Dosti časa nisem mogla spregovoriti.

A: Če ti je preveč težko, lahko pogovor prekineva.

B: Ne, ne. Hočem ti povedat, da sem potem vsak dan pomislila na to in kako je on tam trpel in mu niso pomagali. Pa tudi sam odnos. So sporočili iz bolnišnice to po telegramu. Poslali so telegram, samo ni bilo nikogar doma, ker to je bilo dopoldne. Nona in nono sta bila takrat ravno pri zdravniku.

A: Vas niso nič poklicali po telefonu?

B: Ne, so pa imeli vse naše telefonske številke. Ampak pazi to! Potem popoldne so pa klicali, če bi darovali roženico. Potem so kar našli naše telefonske. Vse skupaj je to bilo zelo čudno in potem ti to vse razmišljaš. Pride neka jeza in to potem traja nekaj časa, da se ti s tem nekako sprijazniš. Zdi se mi, da je potem to vplivalo tudi na to, da sem zavlačevala šolanje na fakulteti. Imela sem še štiri izpite do konca, potem pa sem kar vse padla. Eden je bil res težji in ga je dosti ljudi padlo, ampak jaz mislim, da je bil tudi to neki vpliv in posledica tega. Prej nikoli nisem padla nobenega izpita. Kar nisem videla smisla. Moj oče je bil pa tak vesten delavec. On je vedno rekel, da moraš eno delo dokončat in biti priden. Potem si pa misliš, kaj zdaj to pomaga. Potem sem ostala doma, tukaj v Ljubljani. S fantom sva šla živeti skupaj po kakšnem letu po tistem. Čeprav nisem več hodila na fakulteto, sem bila potem še kar par mesecev tam v tistem študentskem stanovanju, v sobi. Potem sem se počasi nekako selila. Spomnim se, da sem tam imela še pisalno mizo pa jogi dolgo časa po tem, ko me ni bilo več tam, ampak so mi pustili, ker sem bila pri njih 4 leta. Potem smo kasneje prišli tisto iskat. Mmm ... kaj je že bilo vprašanje?

A: Zdaj sem se še jaz izgubila. Aha, kako si se soočila s tem?

B: Prišlo je za mano. Nisem se takrat zjokala in verjeno se še do dandanes nisem. Težko je. Neka neznana situacija. Sem potem takrat tudi razmišljala, ali bi šla h kakšnemu psihiatru, psihoterapevtu. Tudi enkrat sem potem že bila skoraj na tem, da sem šla k psihiatru. Moja osebna zdravnica, ki jo imam na Aškerčevi, je rekla, da me bo poslala k psihiatru, ki je tudi na Aškerčevi, da se bova malo pogovorila. Ampak sem se potem obrnila na vratih. Sem si mislila, da mi bo psihiater dal kakšne tablete in kaj mi bo to. To tega ne bo spremenilo, moram sama.

A: Se ti zdi, da si se ustrašila tega, da bi dobila tablete?

B: Ne vem. Mogoče tudi nek predsodek, češ, da nisem edina, ki se mi je to zgodilo. Potem sem kasneje razmišljala o tem. Moja zdravnica je potem kmalu umrla in je verjetno takrat že bila bolna. Ona je potem še s tega vidika rekla, da naj grem takoj do psihiatra, ker je pomislila na svoje otroke, kako jim bo. Ona je bila

nekaj bolna, verjetno je imela raka, ker je bila shirana. Ne, dejansko se nisem z nobenim pogovarjala o tem. Prvič pravzaprav zdaj govorim o tem.

A: Kako ti je zdaj, ko to govoriš?

B: Zdaj se mi zdi, da sem kar izkoristila to, da bi govorila o tem.

A: Se ti je to zdela priložnost, da spregovoriš?

B: Ja.

A: Ste se o tem kdaj kaj pogovarjali doma?

B: Ne, niti nismo kaj dosti govorili o tem.

A: Pa si si to želela?

B: Ne vem. Mislim, da mama je želela to. Mama mislim, da je to najbolje sprejela. Brat je bil takrat četrti letnik in je zaključeval srednjo šolo. Takrat je tudi razmišljal, ali bi šel na maturantski ali ne. Potem smo mu rekli, da naj gre, zakaj ne. Drugače pa ni bilo nekega pogovora o tem, kako se počutimo. Ne, tega ni bilo.

A: Si se morda s kom drugim lahko o tem pogovarjala?

B: Ne, niti ne. Jaz mislim, da je to bila napaka, da nisem poiskala nekoga, da bi se o tem pogovarjala

A: Sta se s fantom kaj pogovarjala o tem?

B: Ne, ker vsem je nekako hudo in čutijo to bolečino. Čuti se bolečina eden do drugega, ampak noben ne naredi koraka naprej, ne spregovori.

A: Kako je bilo s črnimi oblačili – si jih po pogrebu še dolgo nosila?

B: Ne, ne, ker nismo verni. Takrat sem imela te osnovne kose, ker to je bil že maj, tako da je bila dovolj jakna. Glede oblačil je ena zanimiva zgodba. Imela sem eno majico brez rokavov in na njej je bila narisana roža. Mama je rekla, da naj ne oblečem tisto z rožo, tako da sem potem imela eno majico brez rože. Teta je a rekla, da bo tam (na pogrebu in samem grobu) veliko rož in da nič zato. To je bila ena taka hecna stvar, drugače pa nisem zaradi tega nosila črno. Nobeden ni. Mislim, da mama je še nekaj časa, mogoče kakšen mesec. Bilo pa je potem že poletje in ne moreš poleteti tega nosit pa tudi nismo za to, da bi strogo morali biti v črnem.

A: Kako je bilo potem z očetovimi stvarmi – ste jih kam oddali, ste jih shranili?

B: On je imel dosti oblačil, lepih, dobrih. To je bil potem problem, ker niso bile skoraj nikomur od sorodnikov prav. Oče je bil zelo suh, tudi shujšal je takrat, ker je imel dieto po prvem delnem infarktu. Te diete se je držal. Nekaj je potem vzel bratranec, nekaj je bilo prav tudi bratu – kakšne jakne. Nekaj je mama dala enemu sorodniku, ki je tudi bolj suh. On je imel tudi delavnico in orodje – to smo vse pustili tam, ker tudi brat je strojni tehnik in zna kaj delat. Tisto imamo še vedno doma. Občasno brat tudi kaj dela tam. Drugega pa niti ni bilo. Avto je prevzel brat. Imeli pa smo en kombi in en majhen kamionček, ker oče je delal ograje, je varil poleg službe kot popoldanska obrt. To smo potem prodali. Drugih takih stvari ni bilo. Če je imel kakšne verižice, je verjetno vzel moj brat oz. ima mama shranjeno. Kakšne cunje so še vedno tam – kakšne kravate, suknjiči. Ni bilo kakšnih posebnih obredov glede tega. To je mama urejala. Jaz sem bila takrat še v Ljubljani, brat je bil v srednji šoli in je zaključeval, tako da ne vem točno, kako je to potekalo. Počasi je mama tisto, kar je bilo dobro, razdala, tako da so nosili drugi.

A: Si po tem kaj brala knjige na to temo oz. si morda imela kakšno stvar, s katero si se poskušala zamotiti?

B: Ne, čisto nič.

A: Tudi potem kasneje, zdaj?

B: Ne, nisem še.

A: Se ti zdi, da boš kdaj tudi knjige na to temo brala oz. imaš namen?

B: Ja, verjetno bom.

A: Si si potem uredila pokojnino ali si morda dobivala kakšno štipendijo?

B: Ja, ja, to sva dobila, vsak pol družinske pokojnine. To sem potem dobivala do 26. leta.

A: Si imela bo vsem tem kakšno negativno izkušnjo, ki te je še dodatno prizadela?

B: Ne, ne. So bili vsi razumevajoči. Ker je bilo to zelo nepričakovano, je celo občino šokiralo. Tudi drugi so potrebovali nekaj časa, da so dojeli. Edino takrat mi je bilo zelo hudo, ko so ljudje hodili izrekat sožalje in so bili tudi kakšni zelo stari. Takrat si človek misli, da ti bi pa že morali davno it, pa so hodili tam izražat sožalje, ker jim bi bil lahko moj oče skoraj vnuk. To mi je bilo takrat zelo hudo. Ampak tisto doživljanje je takrat zelo intenzivno in kakšne take stvari doživiš, ki se ti morda zdaj zdijo malo neumne. Takrat res intenzivno doživljaš neke malenkosti. Spomnim se, da sem imela prstan na roki, ki sem si ga morala dati dol, ker so mi ljudje močno stisnili roko, sploh kakšni moški, ko so izrazili sožalje. Takih stvari se spomnim. To je bilo na dan pogreba. Takrat, ko so izražali sožalje.

A: Zelo dobro se spomniš še vsega glede na to, koliko časa je že minilo od takrat.

B: Ja, ja, spomnim se vsega. Spomnim se vseh dogodkov. En tak ganljiv dogodek je bil tudi, ko je psica – nemška ovčarka, takrat ko so pripeljali žaro...Mi smo to imeli še v hiši, doma, ker tam ni mrliške vežice. Takrat smo lahko še imeli to doma in smo imeli v eni sobi, ki je bila drugače za likanje. Takrat, ko so pripeljali žaro, se je nekje izmuznila ta psica Kaja in je pritekla gor, kot da bi ga iskala. To je bil en tak dogodek. Drugače pa se spomnim vsega. Bilo je veliko ljudi. Spomnim se tudi govor, ki ga je imel eden iz vasi, ki ima vedno govore za vse sovaščane. Približno se spomnim, kako se je govor začel – »začenja se pomlad ...«. Je pa res, da je potem to prišlo za mano in sem rabila par let, da sem sploh lahko začela o tem razmišljat in govorit. Na začetku vsak dan pomisliš na to, nekajkrat na dan, potem čedalje manj, potem pa ti mogoče uspe, da en dan nisi pomislil in se spomniš zvečer, da čez dan nisi nič pomislil na to. Sčasoma se potem lahko spomniš kakšnih prijetnih trenutkov in se tudi malo nasmehneš, ko se spomniš nanj. Na začetku ti pa ves čas gredo solze na oči, vsaj pri meni je bilo tako. Aha, pa takrat, ko sem bila v kitajski restavraciji, sem se potem bala, da me ne bi to spominjalo nanj in potem nekaj časa preventivno nisem šla v kitajsko restavracijo, da me ne bi to spomnilo na to.

A: Zdaj že hodiš v kitajsko restavracijo?

B: Ja, ja, sem potem dokaj hitro spet šla, ni bilo nobenega problema, ampak kar preventivno si človek nekaj določi. Doma ima mama na eni omarici sliko pa rože so zraven, mislim pa, da je tudi svečka, ki utripa zraven. To imamo v dnevni sobi.

A: Kako je pa z grobom? Ga veliko urejate? Kdo skrbi zanj?

B: Ja, ja, mama in nona skrbita za to, ker so tam tudi že starši od none. Potem je tam tudi nono (oče od očeta), ki je umrl nekaj let nazaj. Grob je ves čas urejen, ker to je na vasi in se gre peš do tam, en tak lušten sprehod je do tam – manj kot kilometer. Jaz pa niti ne čutim, da so na grobu mrtvi ljudje in da bi jih tam obiskala, ampak so vsepovsod drugje in se jih spomniš. Mogoče zanimivo je še to, kako sem potem doživljala smrt od nonota čisto drugače. On je bil star 77 let, bil je diabetik in je bilo to čisto nekaj drugega. Nekako lažje sprejmeš in je tudi na nek način pričakovano. Res je bilo čisto nekaj drugega.

A: Si potem tudi lažje šla čez to pri dedku?

B: Ja, ja. Njega je možganska kap v bolnišnici. Ležal je na postelji in jaz se spomnim, da sem šla tja, kot bi se šla poslovit in potem naslednji dan po tistem, ko sem ga šla jaz obiskat, je umrl. Ko sem ga obiskala, ni mogel nič, samo z očmi je čutil in je bilo zelo žalostno. Samo roko je lahko malo stisnil, ampak takrat je bilo čisto drugače. Že takoj takrat sem se jokala, ko sem šla iz bolnišnice. On je bil veseljak in njega smo potem tudi dostikrat omenjali. Enkrat mi je rekla mentorica na CSD-ju, da očeta nikoli ne omenjam, vedno samo nonota. Rekla sem ji, da je verjetno ta bolečina še tako močna, da ga ne moreš omenjat. Tukaj se vidi ta razlika in tudi sama pri sebi vidim, da je dejansko zelo različno. Sicer sem bila takrat stara že 24 let, ko je oče umrl in bi človek rekel, da nisi več otrok, nisi več star 5 let. Ampak prvič v življenju doživiš nekaj takega. Je pa tudi res, da kakšnim ljudem umre 100 let stara mama in si misliš, kako se zdaj on obnaša, ampak dejansko je res, da človek prvič doživi nekaj takega in si imel pač srečo, da je bila mama toliko stara. Zdaj čisto razumem različna žalovanja. Včasih ljudje zelo grdo rečejo za kakšno žensko, da ji je na pogrebu važno samo, kako je urejena in da je imela make up, ampak dejansko jo razumeš. Takrat se je ona hotela osredotočiti na nekaj drugega in tudi to, da se je uredila, je nek njen način sprejemanja smrti. Potem dosti stvari lažje razumeš. Mislim, da me je to tudi malo spremenilo osebnostno.

A: Kje se ti zdi, da si se najbolj spremenila?

B: To, da ne obsojam ljudi – predsodki. Prej, ko si mlad, morda ne vidiš vseh vidikov in imaš predsodke povezane s starostjo. Mislim, da začneš drugače gledati, v smislu, da ne obsojaš ljudi za stvari, ki jih počnejo. Dejansko mi je bilo zelo hudo in sem tudi zapadla v ta začaran krog, iskala sem službo zelo dolgo časa. Ni bilo nobene motivacije ali energije. To me je kar malo zablokiralo. Zato pravim, da sem naredila napako, da nisem šla h komu takrat, k psihiatru. Saj mi mogoče ne bi dal tablete, mogoče bi mi pomagal.

A: Meni se zdi, da za to ni nikoli prepozno ... da greš morda k psihologu ali pa na psihoterapijo.

B: Ja, to je res, samo v sebi to prepoznati in se soočiti s tem, je pa težko. Potem misliš, da si dal to skozi, potem pa pridejo preizkušnje, ki pokažejo, če si to res dal skozi. Verjetno tukaj ni nekega recepta za žalovanje, npr. tri mesece žaluješ, potem preideš v drugo fazo ... Tega ni, ne moreš. Predlani je pa npr. umrl tast, ampak je bilo spet čisto drugače, ker se je vedelo. Čisto drugače je, če ti veš, da bo neko umrl, ker se vseeno lahko malo pripraviš. Res je čisto drugačen občutek, ker najhujši je tisti šok. To je najhuje, ker ne pričakuješ. Verjetno je tako tudi, če kdo doživi prometno nesrečo ali kaj takega, ker nisi pripravljen. Če je rak in človek leži v bolnišnici, ti veš in nekako se lahko pripraviš na to. Ne vem, kaj naj ti še povem ...

A: Si mi povedala že zelo veliko. Če se ti zdi, da je to vse, lahko končava.

B: Aha, spomnim se še glede oblačil, da sem bila potem na fakulteti celo v eni roza majici. Se pa zelo dobro še spomnim besed ene prijateljice, ki je rekla, da na začetku je težko, potem se pa navadiš. To so bile dejansko takrat neke tolažilne besede in to je dejansko res.

A: Hvala, da si z menoj delila toliko pripovedi in da si se sploh odločila, da z menoj spregovoriš o tem. Če se morda spomniš še kaj, kar bi mi lahko povedala, mi pa lahko naknadno sporočiš.

B: V redu.

INTERVJU F

A: Zdravo. Če si pripravljena, lahko kar začneva. Prepuščam ti besedo, sproti ti bom zastavila kakšno vprašanje, drugače pa imaš proste roke pri pripovedovanju. Za začetek mi lahko poveš, katerega starša si izgubila, kdaj je to bilo...

B: Ok. Jaz sem izgubila očeta. To je bilo leta 2009. To je 8 let nazaj. Takrat sem imela 13 let. To je bil 8. razred osnovne šole. Oče je imel raka. Z njim je bilo vse v redu, potem pa sem se en dan zbudila in je bila pri nas babica, mame pa ni bilo. Babica je povedala, da je bilo očetu slabo in da ga je mama peljala v bolnico. Zjutraj je padel po tleh. Šel je na veliko preiskav in potem se spomnim, da smo izvedeli, da ima raka. Najprej je imel raka na ledvici, vzeli so mu eno ledvico in je bilo ok. Potem se je to preselilo na bezgavke – imel je potem najtežjo obliko raka, ker se je to začelo širiti na kosti, imel je tumorje v glavi. V enem letu je umrl.

A: Kako si ti sprejela, ko si izvedela, da je oče bolan?

B: Jaz sem imela takrat 13 let in bila sem v svojem svetu. To je bilo obdobje, ko človek ravno nekako začne dojemati svet. Nekako ti je logično, da imaš mamo in očeta. Razumela sem, da je oče bolan, ampak sem si to razlagala kot, da bo šel k zdravniku in v bolnico in potem bo vse v redu. Spomnim se, da nam je mama ves čas govorila, da bomo videli, kaj bo z očetom in da bomo morda ostale same (jaz, mama in sestra). Mama nas je pripravljala na to, da se ne bo ravno najbolje končalo. Tudi jaz sem opazila, da je oče bil doma, ni hodil več v službo, bil je na raznih operacijah. Ko je imel tumorje, so ga pobrili po glavi in takrat potem dojameš, da ni vse v redu z njim. Ko ga ni bilo, smo imela doma nekakšno vojaško vzgojo.

A: V kakšnem smislu?

B: Jaz temu pravim vojaška vzgoja, ker ni konec sveta, če nekdo umre. Mama nas je ves čas pripravljala na to, da očeta ne bo več fizično z nami, bo pa vedno z nami tako ali drugače. Meni, kot otroku, mi je ta razlaga zadoščala. Potem je bila mama v vlogi očeta in mame, oboje skupaj. Si pa dostikrat očita, da smo odraščale brez očeta in da se nam to malo pozna. Mama razmišlja o tem, v smislu, da ni bila dovolj dobra. Ona ima svoje vzorce razmišljanja, jaz imam svoje. Ona si očita, da ni bila dovolj dobra in da bi lahko midve s sestro imeli več, kot pa sva imeli. Spomnim se, da po očetovi smrti so vsi prišli domov in dajali roko za sožalje. To mi je šlo zelo na živce. Par dni preden je oče umrl, je rekla soseda, da se bo oče na nek način rešil, ker je imel močne bolečine v nogah in hrbtu. Kadar ga je mama premikala, se je drl od bolečine. Tega se spomnim. Ko je soseda rekla, da se bo oče rešil, sem se strinjala z njo. Tisti dan, ko je oče umrl, sem tudi jaz rekla, da se je rešil. Meni kot otroku je bilo logično. Ni mi pa bilo logično, zakaj so vsi prišli do mene zelo resno in mi dali roko – sožalje.

A: Je tvoj oče umrl doma ali je bil v bolnišnici?

B: V bolnišnici. Ko je bilo že zelo kritično, je šel v bolnišnico. Prej je mama veliko zdržala z njim, kjer ga je tuširala in skrbela zanj. On ni mogel več hoditi. Ne spomnim se točno, koliko časa je bil v bolnici. Mislim, da okoli dva tedna, potem pa je umrl. Jaz in mama sva v tistem času zelo veliko hodili na sprehode. Tisti dan, ko je umrl, sva šli ravno na sprehod in mama je imela telefon vedno s sabo. Med sprehodom je zazvonil telefon in se je javila, ampak je prekinilo, ker ni bilo dovolj signala, ker živimo bolj v hribih. Klicala je nazaj in sestra ji je povedala, da so klicali iz bolnišnice in da hočejo govoriti z mamo. Ko sva hodili proti domu, sva razmišljali o očetu in upali, da ni umrl. Hotela sem, da zdrži še en teden. Ko sva prišli domov, je šla mama na

telefon in nato smo se vse tri dobile v kuhinji in mama je rekla, da očeta ni več med nami. Jaz sem rekla, da se je rešil.

A: Tvoja reakcija je bila torej ta, da se je rešil.

B: Ja. Vse tri smo se objele in si rekle, da smo sedaj samo še me tri. Od družine smo ostale samo še me tri.

A: Si po tem veliko jokala?

B: Ne. Meni je bilo na nek način vse logično. Rekli so, da se bo rešil in to mi je bila primerna razlaga. Mama je rekla, da ga ni več v fizični obliki, ampak bo vedno prisoten ob nas. Skozi leta sem jaz doumela, da je oče vedno zraven nas. Kot otrok imaš nekoga zraven in to osebo imaš potem ves čas zraven v življenju. Od očeta pobereš vzorce, obnašanje in zato je on ves čas zraven. Skozi leta sem potem si nekako ustvarila to zgodbo in si tako razlagam smrt. Njegova smrt mi ni bila nekaj groznega, nisem jokala. Spomnim se, da je takrat k nam prišla teta (očetova sestra) in je jokala kot dež. Jaz sem jo samo gledala in si mislila, ali je res potrebno, da iz tega dela tak cirkus – kot da bo tretja svetovna vojna. Saj je vedela že eno leto nazaj, da bo umrl. Meni se je zdelo vse preveč emocij. Jaz takrat tega nisem jemala na tak način. Saj smo vedeli, da ga ne bo več in kaj naj zdaj naredimo. Babica je tudi zelo jokala, jaz pa sem bila samo resna. Nisem jokala. Spomnim se, da je teta prišla do mene in mi rekla, naj se zjokam in da sva samo midve tam in da se lahko zjokam. Rekla sem ji, da naj joka, če ji paše, jaz pa nisem jokala.

A: Sta tudi sestra in mama reagirali na podoben način kot ti?

B: Moja mama je tudi izgubila očeta, ko je imela 26 let. Že ona je imela tako vzgojo, da če kdo umre, se živi naprej. Moram reči, da spadamo med osebe, ki niso odvisne od druge osebe, ampak lahko živiš naprej tudi brez nje. Ko je bil oče še živ, ni bil ves čas z nami. Nismo bili takšna srečna družina, kot jo vidiš v filmu. Hodili smo na družinske izlete, na morje, bil je vse v redu, mama in oče sta se imela zelo rada. Oče je bil električar in njega ni bilo veliko doma. Zjutraj nas je peljal v šolo, potem pa ga ni bilo doma do večera. Delal je cele dneve in zato ni bil ves čas prisoten ob nas. Kadar pa je bil prisoten, pa se je ukvarjal z nami in je kuhal. Vedno sva s sestro imeli rajši očeta kot pa mamo. Če je oče nekaj skuhal in če je bilo slabo, sva to vedno pojedli. Če pa je mama skuhala slabo, sva ji rekli, naj sama to poje. Bili sva očetovi punčki in sva imeli rajši očeta. Mami se je zdelo neumno, ker je bila cele dneve z nami, se trudi, a me imamo rajši očeta. Bili sva še otroka in nisva niti dojeli tega. On nama je vedno kupil tiste igrače, ki so bile njemu všeč. Vedno sva se igrali z fantovskimi stvarmi – legokocke, avtomobili, tovarnjaki. Barbike niso bile za naju. Ko ga ni bilo več, je manjkala njegova bližina. Lahko se zdaj to sliši nesramno, ampak če bi umrla mama, bi bilo dosti huje, ker mama je bila že prej za dosti stvari sama. Dosti stvari je sama postorila doma, več ali manj naju je vzgajala sama in bila z nami. Oče je bil samo zraven. Če bi umrla mama in bi oče ostal, potem se oče ne bi tako znašel, ker ni bil oseba, ki bi znala biti sama in skrbeti za vse. On naju ne bi znal vzgajat. Če bi mama umrla, predvidevam, bi bili s sestro verjetno pri teti ali pa bi ona ali babica kaj hodili k nam pomagat. Vzgajali bi naju vsi skupaj. Mama je močna oseba in je bila kot oče in mama v enem. Ko je oče umrl, je vse prevzela nase, ničesar ni preložila na druge. Poznam nekaj primerov, ko so žene veliko jokale in zaradi tega so potem nastradale cele družine. Če mama pokaže neko žalost, potem so še otroci žalostni, podre se svet. Pri nas ni bilo tako. Živelimo naprej. Tudi v šoli so nam izrekli sožalje ...

A: Kako so se sošolci odzvali na smrt tvojega očeta?

B: Kolikor se spomnim, je k meni, ko sem prišla v šolo, stopil en fant in mi rekel »moje sožalje«. Moj oče je umrl med zimskimi počitnicami in jaz sem hotela iti drugi dan v maškare. Mama je rekla, da ni primerno da

gre. Meni se je zdelo krivično, ker če mi je mama govorila, da moramo živeti dalje, potem bi lahko šla tudi v maškare. V šoli so se vsi čudili, kako da sem že v šoli.

A: Sta šli s sestro takoj po počitnicah v šolo?

B: Ja, takoj naslednji teden sva šli v šolo. To je bila najina obveznost. Če ne bi šli, bi bilo enako, kot če mama ne bi šla v službo.

A: Je mama šla tudi takoj v službo?

B: Ja, takoj še šla delat. Zorganizirala je pogreb, potem pa se je vrnila v službo.

A: Sta tudi vidve s sestro sodelovali pri organizaciji pogreba?

B: Prišli sva na pogreb, ostalo pa je organizirala mama. Spomnim se, da sem bila v beli majici, ampak so me zelo nadržli. Meni je bilo vse logično in sem se obnašala tako, kot sem se pred očetovo smrtjo. Nisem se zaprla vase ali da bi se začela kako drugače oblačiti. Mama mi je samo rekla, naj si ne oblečem kakšne pisane majice. Oblekla sem si belo majico, ki je imela gor narisano mrtvaško glavo. Takrat sem jih res slišala.

A: Od koga?

B: Od mame. Rekla je, da ni spoštljivo. Imela sem čez majico še plašč in to niti ni bil problem. Ko smo prišli domov, mi je rekla, da dobro, da se nisem nič slekla.

A: Če te prav razujem, potem nisi nosila nič črnih oblačil?

B: Ne. Mama se je bolj oblačila v črno. Imela je rdečo bundo in jo je oddala, enako tudi vse pisane majice. Komaj sedaj se je spet začela oblačiti v pisana oblačila. Enkrat sem ji rekla, da izgleda kot stara babica in naj ne hodi ves čas samo v črnem. Meni se je zdelo tudi logično, da bi ona dobila novega partnerja, ampak mama na to ne gleda tako. Spomnim se tudi, da sem bila v osnovni šoli bolj mirna, potem v srednji šoli pa sem se zdvijala. V osnovni šoli sem bila pridna in tiha, imela sem dobre ocene, v srednji šoli pa sem se bolj zdvijala, socializirala. Od drugega letnika naprej sem hodila po zabavah. Ne vem, če je to posledica očetove smrti, morda je to samo posledica okolice in družbe, ampak jaz sem se emocionalno zaprla.

A: Se ti zdi, da je očetova smrt prišla na nek način »za tabo«?

B: Tega nisem nikoli povezovala z očetom, ampak lahko da je. Meni se je takrat v srednji šoli zdelo zelo neumno, ko so bile prijateljice zaljubljene. Jaz sem vse delala z glavo. Mogoče sem bila tudi tako vzgojena, da nisem jokala za vsako stvar. Zdaj, ko delam pri Herbalife, delam veliko na osebni rasti in na psihološkem področju. Zdaj sem začela malo kopati po sebi in ugotavljam, kaj vse se je dogajalo v preteklosti. Z mamo sva se novembra nekaj pogovarjali in ona je začela jokati. Rekla mi je, da ona ni čustvena in da ne joka za vsako stvar, tako da sem verjetno to pobrala po mami in sem zdaj tudi jaz taka. V sebi sem zelo čustvena, vse se me je zelo dotaknilo, ampak na ven pa jaz nisem nobenemu nič pokazala. Meni je moral nekdo res zelo stopiti na žulj, da sem znorela. Jaz sem bila vedno dobrovoljček, vedno sem bila dobre volje. V vsaki stvari sem jaz vedno našla nekaj dobrega. Še v tako grozni situaciji sem vedno našla nekaj smešnega. Poznala sem veselje in to veselje je morda prekrilo mojo žalost. Slišimo lahko, da najbolj veseli ljudje so v sebi najbolj žalostni. To je totalno prodano. Mislim, da mora človeka nekaj prizadeti, da potem postane bolj odprt za ljudi. Mogoče sem jaz zaradi smrti očeta taka, da rada pomagam ljudem. To je lahko posledica. Jaz pravim, da te žalost naredi bolj močnega. Omeniti moram tudi to, da nisem nobenemu nikoli povedala, da nimam očeta. Nekaj mojih prijateljev še vedno ne ve, da jaz nimam očeta.

A: Si se za to zavestno odločila ali nisi imela priložnosti, da jim to poveš?

B: Ko mi je umrl oče, so mi vsi izražali sožalje. Poznam eno punco, ki pa je to zelo izkoriščala. Ljudem je povedala, da ji je umrl oče in na ta način je hotela od ljudi dobiti to, da jo imajo radi. Meni je to šlo zelo na živce. Jaz sem si vedno vse priborila, ker sem taka oseba. Nikoli se nisem hotela smiliti učiteljem ali profesorjem. Če sem dobila ena, je to bilo zato, ker se nisem naučila in ne zato, ker mi je umrl oče. Nisem hotela nobenih privilegijev in zato tudi nisem nikoli nobenemu povedala. Tudi prijateljem se nisem hotela smiliti. To se mi je zdela šibkost. En zelo dober prijatelj se je večkrat norčeval na račun očeta, govoril je razne fore in jaz sem se z njim norčevala, kot da ne bi bilo nič. Nikoli mu nisem nič omenila, da nimam očeta. Imam enega prijatelja, ki mu je umrla mama in če mu je kdo na zabavi rekel »j**** ti mater«, je znorel in se stepel s tem človekom, ker ni dovolil, da kdo žali njegovo mamo. Tistim ljudem, ki so se norčevali na račun mojega očeta, nisem nikoli hotela povedati resnice, ker potem bi se oni počutili slabo. Če je slučajno kdo zvedel, da nimam očeta, je to zvedel od mojih prijateljev, jaz nisem tega nikoli povedati. Nikomur se nisem hotela smiliti. Bila sem oseba, kakršna sem bila in ljudje naj me sprejmejo takšno, kot pač sem in ne kot osebo, ki jo nekaj definira. To me je morda na nek način definiralo, ker rada pomagam ljudem, tudi tebi zdaj. Lahko me je to definiralo, ampak nisem se pa nikomur hotela smiliti zaradi tega, ker mi je umrl oče.

A: Omenjala si, da si navzven vedno vesela. Ali se je morda kdaj zgodilo, da si navzven vseeno pokazala svojo žalost?

B: Ja, to je bilo pred kratkim, ko sem zelo kopala po svojih čustvih. Ni mi bilo jasno, kako lahko vse ljudi nekaj gane, mene pa ne. V času ko sem študirala (3 leta nazaj), sem bila veliko bolj živčna in bolj so me motile nekatere stvari. Takrat sem si rekla, da nočem, da me skrbi za stvari in sem potem vse držala v sebi, nobenemu nisem nič kazala navzven. Takrat sva se povezali edino s cimro, ker je vedela, kaj se je zgodilo, ampak drugim pa nisem nič zaupala. Tudi fantom, ki so mi bili všeč, nisem nikoli povedala, da so mi všeč. Nikoli. Lahko mi je bil nekdo zelo všeč, pa sem ga zavrnila in ga nekam poslala. Vedno sem bolj razmišljala z možgani in ne toliko s srcem in zato emocij nisem izrazila. Lahko mi je bil nekdo še tako všeč pa sem ga vseeno nekam poslala. Sama pri sebi sem opazila, da rada skrbim za ljudi, ampak mi vseeno nekaj manjka. Pri Herbalife sem veliko izvedela o osebnosti rasti in o emocijah, ampak jaz sem bila vedno samo evforična, nisem pa znala sočustvovati z ljudmi. Nikoli se me ni nič dotaknilo, nikoli se nisem naježila ali da bi jokala. Ravno zaradi tega sem razmišljala, da je nekaj z mano narobe. Začela sem kopati po čustvih in se o čustvih veliko pogovarjala z mojim mentorjem pri Herbalife. Spraševala sva se, od kje meni toliko ene ljubezni in če ni to morda ravno iz smrti starša. Po tem sem bila veliko bolj čustvena do prijateljev in vsakega človeka, ki sem spoznala, sem se ga želela dotakniti, npr. z veseljem. Veliko sem dala na prijatelje – v srednji šoli sem imela tri najboljše prijateljice in vse tri sem izgubila. Nekaj se je zgodilo in smo se sprle in potem sem jaz to prebolevala kot največjo ljubezensko zgodbo. Vedno sem bila zelo navezana na osebe (prijatelje, prijateljce), ampak vedno sem navzven pokazala, kot da mi je vseeno. Emocije sem vedno videla kot lastnosti šibkih oseb.

A: Še vedno vidiš človeka, ki pokaže svoje emocije, kot šibkega?

B: Ne. Zdaj se mi zdi, da je to stvar močne osebe. V osnovni šoli fantke učijo, da ne smejo jokati, potem v srednji šoli človek dobi partnerja, se zaljubi in ta grozna ljubezen še nekaj časa traja, potem pride družina, otroci, človek se ustali in hodi samo na delo in domov. Zjutraj vstane, pelje otroke v šolo, v službi ima tečnega šefa, potem pride domov, žena skuha kosilo, mož sedi na kavču, zvečer da otroke spat in tako človek postane čustveno tog. Dosti družin ni čustvenih med sabo. Ravno zaradi tega se mi sedaj zdi, da so ljudje, ki

v današnjem svetu pokažejo čustva, močni. Jaz imam v glavi veliko slikovnih spominov na očeta, ampak tiste dobre sem nekako pobrisala in še zdaj ne vem kako in ostala je samo ena slika od očeta, kako je izgledal. To sem ugotovila komaj lani. Zaradi tega sem potem veliko kopala po spominu in iskala dobre stvari od očeta in potem so se začeli spomini počasi vračati. Mogoče me je njegova smrt zelo ganila in sem zaradi tega pobrisala vse spomine nanj. Nisem šla gledat slik v albume, mi je pa zelo pomagal pogovor z mentorjem pri Herbalife. Prvikrat, ko sem iskala te spomine, sem si zelo želela, da bi jokala, ampak na noben način nisem hotela. Na eni spletni strani sem veliko brala o emocijah in sem prebrala, da je prositi za pomoč lastnost močnega človeka, ne šibkega. Ugotovila sem tudi, da če jokam, na ta način izražam neko čustvo. Ko sem skozi pogovore šla skozi družinsko dramo, potem pa so se ulile solze. Jokala sem za vse nazaj. Bili smo v avtomobilu in iz mene so tekle solze. Od takrat naprej me dosti stvari bolj gane, lažje sočustvujem, občutim emocije.

A: Ti je to, da sedaj občutiš in izraziš emocije, všeč?

B: Ja, zelo je dobro. Bilo je zabavno, ko sem vse razmišljala z možgani in ko nisem jokala, ampak me ni nič ganilo. Lahko sem delala karkoli. Kot bi si narisala pravljico, kjer me ne bi nič ganilo. Takšno življenje je prazno. Življenje brez emocij je prazno. Nikogar ne moreš imeti rad, ampak vse nekam pošlješ. To zdaj tako vidim, prej se mi je zdelo vse sanjsko. Zdaj sem dobila tudi tiso, kar se mi je prej zdelo, da mi manjka. Bilo je veselja, ampak takrat se nisem mogla nikogar dotakniti. Življenje ni nič drugega kot zgodbe. Če si tam samo mentalno, to ni to. Cilj mojega življenja je, da se dotaknem čim več ljudi, jim polepšam dan, življenje, jim pomagala s prehrano.

A: Kaj pa ste doma naredili z očetovimi stvarmi?

B: Joj, nimam pojma.

A: Si si shranila kakšno njegovo stvar in jo imaš pri sebi, da te spominja nanj?

B: Mislim, da pri sebi nimam nobene njegove stvari.

A: Imaš morda doma kaj takega shranjenega?

B: Mi nismo ničesar vrgli stran. Njegove hlače smo dali enemu sorodniku, ostale stvari pa smo nekaj let hranili, potem pa smo jih dali naprej.

A: Ti je bilo težko dati te stvari naprej?

B: Ni se mi zdelo zelo pomembno, ker gre za material. Avto smo prodali teti, ker si ga je zelo želela. Ta avto ji zelo veliko pomeni. Teta ima doma tudi nekaj očetovih naprav, ki jih je kot električar potreboval in razne žice ter kable. Jaz ji pravim, naj jih vrže stran in si s tem naredi prostor za kaj drugega. Jaz imam recimo zdaj očetovo sobo in uporabljam njegovo omaro, ni pa to vezano na neke spomine. Sobo uporabljamo kot ostale sobe in ni to soba, ki bi bila samo očetova in bi v njej hranili njegove stvari. Njegove slike imamo po stanovanju. Sem pa jaz imela eno njegovo sliko pri sebi v denarnici, ampak so mi jo ukradli, ko sem bila na izletu v Franciji. Okradli so me v eni trgovini in notri sem imela očetovo sliko ter 100 evrov. Za tiste evre mi ni bilo tako hudo, ker jih lahko spet zaslužim, sem pa izgubila edino njegovo sliko, na kateri je bil še mlad. Vzeli so mi edino njegovo sliko. Takrat sem zelo znorela in tudi zelo sem jokala. Učiteljica me je spraševala, kaj je narobe in povedala sem ji, da so mi ukradli denarnico. Rekla mi je, da mi bodo oni dali denar, ampak jaz nisem hotela denarja, ampak očetovo sliko. Za sliko mi je bilo res zelo hudo in me je zelo ganilo. Se mi pa zdi, da imam pri sebi en njegov obesek za ključke. Podkev za srečo, ki sem jo našla v garaži. Nihče ne ve, da je to bilo njegovo in to sem hotela ohraniti zase.

A: Zelo pogosto hodiš na njegov grob? Kaj ti to pomeni?

B: Veliko sem v Ljubljani, ampak kadar grem kaj domov, se vedno ustavim na pokopališču in mu prižgem svečo. Jaz imam ves čas v glavi, da je oče ves čas prisoten v vzgoji, v vzorcih. Grob in materialne stvari me ne spominjajo ravno nanj. Morda me nanj spominja uvod v kakšno pesem. Tudi ko slišim kakšno zgodbo, se spomnim nanj. Spominjanje je stvar žalovanja in s tem se vračaš nazaj v spomine. Mislim, da nisem ostala tam, ampak se samo vračam preko spominov nazaj.

A: Ob katerih trenutkih ti je najhuje in si zelo želiš, da bi ga imela ob sebi?

B: Mi še vedno hodimo na morje z družino in gresta zraven še teta in stric. Prvo leto smo šle samo me tri same in takrat nam je oče zelo manjkal. Ne opažam, da bi mi manjkal na kakšnih dogodkih. Na valeti se je zgodilo, da me je mama iskala na plesišču, da bi plesala z mano, ampak jaz sem bila za kuliso, ker sem mislila, da ne bom plesala, ker ni bilo očeta. Na maturantskem plesu sem pa plesala z mamo, čeprav je bil to ples z očeti. Takrat se mi je zdelo, da bi bilo lepo, če bi bil tam, ampak verjetno bi me pohodil, ker ni bil ravno talent za plesanje. Lepo bi bilo, da bi bil zraven, ampak sem to sprejela, da ga ni.

A: Se ti je življenje po njegovi smrti zelo spremenilo?

B: Ni se nič spremenilo. Nismo se preselile. Sorodniki po očetovi strani so bolj zaprti in se je po smrti očeta družina še bolj zaprla, zdaj pa odnosi spet postajajo bolj normalni. Tudi babica je spet bolj vesela, ampak je pa potrebovala malo več časa, da je vse predelala. Drugo pa se mi ne zdi nič drugače.

A: Si morda kadarkoli poiskala kakšno strokovno pomoč?

B: Ne, nisem nikoli iskala. Tudi pogovarjala se s prijatelji nisem. Noben se ni vtikal vame in meni se je to zdelo v redu.

A: Ti je bilo v redu, da ne govoriš o tem?

B: Jaz sem to imela zase. Nikomur nisem hotela tega povedati. Zdi se mi, da je to bolj stvar, ki moti druge in ne mene. Če bi ljudje to zvedeli, bi se verjetno počutili neprijetno. Tudi tebi verjetno zdaj ni lahko, ko ti to govorim.

A: Imaš prav.

B: Veliko raje se pogovarjam o neumnostih ali kaj sanjarim, kaj bom počela. Nikoli nisem hotela ljudi povleči dol.

A: So tisti, katerim si povedala za smrt očeta, nate gledali kaj drugače?

B: Niso me več zafrkavali. Niso več govorili šal na račun očeta. Tudi smilila se jim nisem. Če sem že komu to povedala, sem mu rekla, da mu bom nekaj povedala, ampak da naj se ne počuti slabo zaradi tega in naj se ne obnaša drugače do mene. Človeku sem rekla, da mu bom nekaj povedala, samo sem mu rekla, dan se nič ne spremeni v odnosu do mene.

A: Se ti zdi, da so to upoštevali?

B: Ja, so. Spomnim se, da sva z eno prijateljico hodili na zabave in enkrat je ta prijateljica ostalim povedala, da mi je umrl oče. Oni niso vedeli, ona pa je mislila, da mene moti, če se drugi delajo norca na račun očeta. Drugi so bili po tem do mene zelo prijazni, drugače pa smo se vedno zafrkavali. Bili so preveč vljudno prijazni.

A: Neka razlika je torej bila.

B: Ja. Potem sem jim rekla, da me to moti in so se spet obnašali po starem in smo se zabavali naprej.

A: Bi želela o vsem še karkoli dodati?

B: Ne, mislim da je to vse, kar imam za povedati.

A: V redu, potem pa hvala, da si mi vse to zaupala.

INTERVJU G

A: Zdravo. Hvala, ker si pripravljena z mano govoriti o smrti starša. Lahko kar začneva. Za začetek mi najprej povej, koga si izgubila, kdaj je to bilo in koliko si bila takrat stara.

B: Moj oče je umrl letos, 20. 3. 2017, ko sem bila stara 22 let.

A: Kaj pa je bil vzrok njegove smrti?

B: Oče je bil neozdravljivo bolan. Pred petimi leti je prebolel raka na bezgavkah in to najlažjo obliko in mu zdravljenje ni povzročalo težav. Lansko leto maja pa se mu je rak ponovil, vendar v najhujši obliki, ki je možna in po vsaki kemoterapiji je bil njegov imunski sistem zrušen, kri zelo slaba in prav tako počutje. Od decembra lani pa do marca, je večinoma časa preživel v bolnišnici, le tri tedne vsega skupaj je bil v tem času doma in je lepo okrevail po zdravljenju v bolnišnici. Cel čas ko je bil v bolnišnici smo hodili na obisk, vsak dan je šel vsaj eden izmed domačih na obisk, ker mu je to zelo veliko pomenilo, pa tudi nam, da smo ga lahko videli. Po zadnji kemoterapiji, ki jo je dobil februarja, so se mu težave zopet ponovile in spet je pristal v bolnišnici. Imel je vse enake simptome in težave kakor prej po prejšnji kemoterapiji. Vendar pa njegov imunski sistem več ni prenesel vseh teh zdravil in težav, ki jih je imel. Tudi njegovi organi so opešali in postal je v roku enega tedna povsem nemočen, ni mogel več vstati iz postelje, ni mogel ničesar jesti in včasih je mešal stvari in govoril zelo čudne stvari. Velikokrat nam je omenil stvari, ki jih moramo doma urediti na kmetiji, pa kako bo vse v redu in mojemu bratu je vedno govoril, da bo zmogel tudi brez njega. Vendar nikoli nismo pomislili, da se on zaveda, da bo v kratkem umrl in smo se sedaj po smrti večkrat pogovarjali, da nam verjetno vsega ni povedal v zvezi z njegovo boleznijo. Vedeli smo, da je neozdravljiva in da je zelo hudo, vendar tega pa, da bo tako hitro umrl, pa nismo vedeli, niti pričakovali. Vedno smo imeli tisto upanje in moč, da smo verjeli v to, da bo dobro in da še bo vaj par let z nami. Tekom zdravljenja je pristal tudi na dializi in je tam tudi mirno zaspal. V bistvu vzroka čisto ne vemo. Lahko da je zaradi raka, lahko zaradi vsega tega zdravljenja, lahko pa je šlo na dializo kaj narobe. Vendar sama menim, kakor tudi domači, da enostavno ni več zdržalo njegovo telo in on sam vseh teh pritiskov in zdravil in da se mu je videlo, da se je sedaj, ko je zopet pristal v bolnici, kar predal in vedel, kaj bo.

A: Si bila ob njem, ko je umrl?

B: Tisti dan ko je umrl nisem bila pri njem, saj je bil ponedeljek in sem bila v Ljubljani, ker sem imela kolokvij. Sem pa bila en dan prej pri njem z mamo in bratom in se nam je zdel še kar dober proti prejšnjim dnevom. Oče je umrl na dializi in doktorji so rekli, da je samo mirno zaspal. Ravno zato, ker so ga peljali na dializo ni nihče šel tisti dan na obisk, ker je bilo to v času obiskov.

A: Kdo ti je sporočil, da je oče umrl?

B: O smrti me je obvestil moj brat, ki me je poklical po telefonu, ker sem bila v Ljubljani. Ko sem videla, da me kliče, sem imela zelo čuden občutek, saj nisem pričakovala, da bi me on klical takrat. Ko sem se javila, se je jokal in takoj sem vedela, zakaj me kliče. Ko mi je rekel, da je oče umrl, sploh nisem dojela, kaj mi govori in sem ga parkrat vprašala, če je to res in zakaj je umrl. Kaj se je zgodilo, da je kar zaspal.

A: Kakšen je bil tvoj odziv, ko ti je brat sporočil, da je oče umrl?

B: Začela sem zelo jokati in roke so se mi zelo tresle. To je trajalo kakšno minuto ali dve, potem pa sem se pomirila, saj enostavno nisem dojela, da se je to zares zgodilo. Takoj sem klicala svojega fanta, vendar se mi ni javil. Nato sem klicala svoje prijateljice, s katerimi smo si zelo dobre in dve sta takoj prihiteli k meni v študentski dom. Ker je bila ravno takšna ura, da sem zamudila vlak za domov, nisem vedela kaj naj storim, vendar sem bila prepričana, da želim takoj danes domov in da ne želim ostati v Ljubljani. Zato smo s prijateljicama čakale tri ure do zadnjega vlaka, ki pelje k nam in s katerim sem bila zelo pozno doma. Vendar je bilo to, da pridem še isti dan domov, edino kar sem si tisti trenutek želela.

A: Kakšni občutki so te takrat preplavili?

Preplavila me je žalost, obenem pa tisti občutek, da tega sploh nisem dojela in verjela, da je res.

A: Si svoja čustva izrazila ali si jih zadržala zase?

B: Čustva sem izrazila, tudi pred prijateljicama, ki sta mi bili v oporo. Vendar se enostavno nisem zavedala dejstva, da je to res in na trenutke sem bila čisto v redu in se lahko pogovarjala o čistem nečem drugem in se celo nasmejala. Potem pa sem se zopet zavedala, kaj se je zgodilo in sem se zopet jokala.

A: Kako so ob smrti očeta reagirali tvoji bližnji?

Na smrt so reagirali podobno, kakor mi domači. Občutki žalosti in spet občutki, kakor da se ni nič zgodilo, saj nismo dojeli in hoteli verjeti, da ga ni več. Ob pogovoru z bližnjimi o smrti mi je bilo zelo hudo, zato se kasneje sploh nisem hotela o tem pogovarjati, saj me je takoj začelo siliti na jok. Vsi skupaj pa nekako nismo niti sedaj še, ko je minil že mesec dni, dojeli tega da ga ni, ker ga zadnje čase sploh ni bilo doma in imamo še vedno občutek, da je nekje v bolnišnici in da bo prišel domov. Domači smo bili zelo potrti in žalostni, vendar ravno zaradi tega, ker ga ni bilo doma, nismo še dojeli, da je umrl in zaradi vsega, kar smo že pretrpeli v zadnjih štirih mesecih, ko je bil že večkrat v kritičnem stanju.

A: Si sodelovala pri organizaciji pogreba ali so to prepustila drugim?

B: Pri organizaciji sem sodelovala. Pogreb smo organizirali jaz, mama, brat in še dve sestri. V veliko pomoč so nam bili očetovi sorodniki in mamini sorodniki, ki so priskočili na pomoč pri organizaciji pogreba, nudili so nam tudi finančno pomoč, emocionalno oporo in pomoč pri delu doma, saj imamo veliko kmetijo in je zraven vse te zmešnjave bilo potrebno vsak dan poskrbeti še za delo na kmetiji.

A: Kaj pa je bila prva stvar, ki si jo storila po pogrebu?

B: Prva stvar, ki je pri nas v navadi je ta, da po pogrebu malo ostanemo na grobu in potem gremo skupaj sorodniki na kosilo oziroma sedmine, kakor mi temu rečemo. S tem smo se poslovili od očeta in smo se vsi bližnji sorodniki zbrali in se malo pogovorili, ter zmolili za očeta. Prva stvar po dnevu pogreba, ki pa sem jo storila, pa je bila ta, da sem šla drugi dan na grob obiskat očeta in sem mu prižgala svečo.

A: Kako pa si se lotila urejanja oblek in predmetov od očeta? Si jih kaj shranila v spomin?

B: Dan po pogrebu smo pospravili najnujnejše stvari, ki so ostale po pogrebu in si vzeli par ur počitka in oddiha po vseh teh naporih. Potem pa smo vsak dan uredili nekaj stvari, ki jih je res veliko in se jih niti ne zavedaš, kaj vse je potrebno po smrti urediti. Z mamom in bratom smo šli na pogrebni zavod, kjer so uredili vse glede pogreba. Potem smo šli na CSD, da smo še tam uredili nekatere papirje. Z mamom sva šli tudi na zavod za zdravstveno zavarovanje, da sva uredili meni zavarovanje, ker sem bila zavarovana preko očeta. Urediti sva morali tudi papirje glede njegove pokojnine, objave telefona, in drugih stvari, ki so bile naročene

nanj. Oblek pa še nismo dali vstran, ker se nam zdi prehitro in trenutno nekako nimamo moči, da bi dali vstran vse njegove stvari.

A: Kako se je tvoje življenje po smrti očeta spremenilo?

B: Moje življenje se je po smrti kar spremenilo, saj sedaj moram doma pomagati še več kakor sem do sedaj. Sedaj smo doma samo trije in vso delo na veliki kmetiji je na nas. Spremenilo se je tudi zato, ker mi manjka nekdo in očeta zelo pogrešam in začela sem gledati na svet drugače. Da je treba biti vedno za ljudi, ki jih imaš rad na voljo, jim vedno pomagati in jim stati ob strani. Sedaj nekako še bolj razumem pomen družine in se zadržujem večinoma doma, razen ko treba iti v trgovino ali kaj urediti. Nekako se mi zdi, da ni prav, da nekam grem in niti nimam volje, da bi šla kam tako na kakšno zabavo ali na praznovanje. Mi je pa v veliko pomoč moj fant, ki mi stoji ob strani in me s tem ko sem pri njem zamoti in ne mislim toliko na to, kaj se nam je zgodilo. Se mi zdi, da sva si midva s fantom postala še bolj blizu, saj ga je smrt mojega očeta prav tako zelo prizadela.

A: Si po smrti očeta nosila črna oblačila? Kaj ti to pomeni?

B: Sem jih nosila do pogreba in par dni po njem. Sedaj ko grem kam, si večinoma oblečem črna oblačila, doma pa ne. Sama spoštujem odločitev drugih, da se po smrti bližnjega oblečejo v črna oblačila, kakor dolgo se pač želijo. Sama pa menim, da s tem, ko ne nosiš črnih oblačil, ne žaluješ nič manj in da so ta oblačila samo zato, da drugi vidijo, da jih nosiš, in še drugim s tem pokažeš, da žaluješ. Zato sem našim doma rekla, da se ne bom oblačila dalj časa v črno, ker se mi zdi nesmiselno in da jaz ravno tako žalujem, brez črnih oblačil.

A: Kako pogosto pa obiskuješ očetov grob?

B: Do sedaj sem šla vsak teden dvakrat in mu prižgala tudi svečo. V prihodnje pa imam namen ravno tako iti vsak teden in ga obiskati.

A: Ob katerih trenutkih ti je najtežje in najbolj pogrešaš očeta?

B: Najtežje mi je takrat, ko smo pri kosilu v nedeljo, ko se zberemo vsi domači, tudi sestra, ki ne živi več pri nas z otroci in njega ni zraven. Najtežje mi je zvečer, ko grem mimo dnevne sobe in njega ni več tam v sobi na kavču, kjer je rad gledal televizijo ob večerih. Zelo težko mi je tudi, ko se spomnim kakšnih njegovih besed ali dejanj, ki smo jih skupaj doživeli. Zelo pa me prizadene vsakič znova ko vidim mamo, da joka in govori o njem.

A: Ker je od smrti očeta minilo zelo malo časa, se verjetno nisi še sprijaznila z njegovo smrtjo. Vendar te vseeno vprašam – si se že sprijaznila u njegovo smrtjo?

B: S smrtjo starša se nisem sprijaznila, je tudi prehitro za to. Se mi zdi, da se popolnoma sprijaznila ne bom nikoli, vendar s časom, mi bo vedno lažje in bom se vsaj malo sprijaznila. Me pa pomirja dejstvo, da se je moralo pač to zgoditi to, da je sedaj rešen vseh muk in bolečin, ki jih je trpel.

A: Na kakšen način žaluješ?

B: Prvih par dni po smrti mi je bilo najboljše, če sem lahko bila sama in da sem nekaj delala tako, da sem se zamotila. Prvi teden je itak bila norišnica, vsak dan nekdo pri nas, urejanje stvari za pogreb in tako dalje. Tako da sem se zamotila s čiščenjem hiše, tako da sem pomagala mami in bratu, da sem pazila nečake in tako malo pozabila na vse skupaj. Zvečer pa mi je bilo najboljše, da sem bila sama v sobi, pogledala malo svoje najljubše serije in šla čimprej spat. Tudi s fantom sem preživela veliko časa, je bil veliko pri nas in mi pomagal. Sedaj po pogrebu pa ravno tako veliko delam doma, za šolo ravno nimam motivacije in volje. Mi je

sedaj nekako lažje se pogovarjati z domačimi o tem vsem, kakor mi je bilo tisti prvi teden pred pogrebom. Tako da sem veliko z domačimi, sploh zvečer se usedemo v jedilnici za mizo in se pogovarjamo.

A: Si se do seja med žalovanjem počutila osamljeno ali si čutila, da imaš ob sebi dovolj ljudi, ki ti nudijo podporo?

B: Nikoli v teh treh tednih, ki so minili se nisem počutila osamljene, vedno je bil nekdo ob meni, razen ko sem sama izrazila željo, da želim biti sama. Takoj ko sem izvedela za smrt, sem poklicala prijateljice in takoj sta prišli k meni in mi nudili oporo. Tudi doma sem imela oporo vseh domačih, fanta, sosedov, prijateljev in drugih sorodnikov, ter ljudi, ki so nam prišli pomagat in nudit oporo.

A: Kdo ti je ob smrti najbolj stal ob strani?

B: Prijateljice in fant, s katerimi sem se lahko o vsem pogovorila, jih prosila za uslugo in mogoče samo za to, da so zraven mene. Smo pa si kot družina stali ob strani, da smo lahko te najtežje dni skupaj premagali.

A: Na kakšen način pa so ti ljudje stali ob strani? So bili to pogovori, morda finančna pomoč ali kaj drugega?

B: Ob strani so mi stali s pogovorom, pomagali so mi pri vsakodnevnih opravilih, so mi skuhalo kavo in smo se ob tem skupaj usedli in malo umirili od vsakodnevnega dela. Pomagali so tudi pri urejanju pogreba in pri urejanju drugih stvari, ki so bile potrebne za urediti.

A: Si prejel/a kakšna sožalna sporočila/telegrame?

B: Naša družina je prejela kar nekaj telegramov in prišlo je veliko sveč in zraven izrečenih sožalj. Tudi najozgiji prijatelji so mi predali telegram in zbrali so nekaj denarja kot pomoč v teh težkih trenutkih.

A: Si se med žalovanjem kdaj obrnila po strokovno pomoč? Npr. na socialne delavce, psihoterapevte, psihologe ...?

B: Nisem potrebovala takšne pomoči. Se mi zdi, da sem se dokaj dobro odzvala in malo me je strah, da ne bi vse skupaj prišlo to kasneje ven, ker še ravno nisem dojela, da je to res.

A: Imaš občutek, da ljudje sedaj nate gledajo kaj drugače, ker vedo, da si izgubila očeta? Se ti zdi, da se je njihov odnos do tebe kaj spremenil?

B: Mogoče se mi je res zdelo, da so bili nekako bolj previdni do mene, izbirali so besede in je pa res da pa se večinoma ni nihče izogibal pogovoru o smrti očeta. Mogoče se je odnos ljudi do mene spremenil na takšen način, kakor da bi se jim smilila, ker sem izgubila očeta. Vendar mi je najbolj pomembno, da ljudje, ki so mi najbližje, niso spremenili odnosa do mene, kvečjemu smo ga še bolj okrepili.

A: Težko govoriš o smrti starša?

B: O smrti sem nekaj časa zelo težko govorila, vsakič ko mi je kdo izrekel sožalje, mi je šlo na jok in sem želela v tistem trenutku nekam izginiti od vsega tega. Tudi z domačimi se nisem mogla pogovarjati, ker mi je bilo še samo bolj hudo. Po pogrebu pa tega občutka nisem imela več in se lahko o smrti pogovarjam veliko bolj odprto, čeprav mi je še vedno hudo in mi dostikrat ob tem gre na jok. Sedaj po mesec dnevih, pa se zopet zelo težko pogovarjam in me kar nenadoma spreleti žalost in misel na očeta in se tem pogovorom malo celo izogibam. Ne vem, zakaj je tako, mogoče zato, ker sedaj dejansko dojemam, da ga ni več in mi je še bolj hudo govoriti o tem, kakor mi je bilo prej, ko še nisem dojela tega.

A: Prej sem te pozabila vprašati – koliko je bil star tvoj oče ko je umrl?

B: 67 let.

A: Zanima me še, ali si od podjetja, kjer je bil zaposlen, dobila kakšno finančno pomoč ali morda kakšno štipendijo.

B: Ne, oče ni delal v nobenem podjetju. Bil je doma, ker imamo veliko dela na kmetiji.

A: Hvala, da si mi zaupala toliko občutkov in stvari.

INTERVJU H

A: Zdravo. Hvala, ker si se odzvala in si pripravljena sodelovati v pogovoru o smrti starša. Če si pripravljena, lahko kar začneva. Prosila bi te, da mi poveš kaj o smrti starša, jaz pa ti bom sprti zastavila še kakšno dodatno vprašanje. Bo tako v redu?

B: Mi lahko kar ti postavljaš vprašanja?

A: Tudi lahko. Torej, za začetek mi lahko poveš, kdaj si izgubila starša, kateri starš je to bil in koliko si bila takrat stara.

B: Letos junija bo minilo 6 let od smrti očeta. Takrat sem bila stara 17 let.

A: Kaj pa je bil vzrok smrti tvojega očeta?

B: Umril je zaradi srčnega infarkta.

A: Si bila ob njem, ko se je to zgodilo?

B: Ne, nisem bila ob njem, saj se je to zgodilo, ko je bil v službi.

A: Kdo pa ti je potem sporočil, da je oče umrl?

B: Bil je predzadnji dan 2. letnika srednje šole, s sošolci smo bili v parku, nato me je poklicala profesorica, če lahko pridem prej v šolo. V šoli so me pričakali policisti in oni so mi sporočili, da je oče umrl v službi, pred dvema urama.

A: Na kakšen način pa so ti policisti to sporočili?

B: V šoli v pisarni so me pričakali policisti, ravnateljica ter razredničarka. Novico so mi posredovali policisti, nato smo počakali še na reševalno ekipo, ki mi je dala možnost, da dobim pomirjevalo, vendar sem to zavrnila.

A: Kako si se odzvala, ko so ti to sporočili?

B: Planila sem v jok, zajela me je panika in občutila sem fizično slabost. Bila sem žalostna in hkrati jezna. Bilo mi je slabo.

A: Zakaj se je v tebi prebudila jeza? Na kaj si bila jezna?

B: Jezna sem bila na sebe, saj sem ga še tisto jutro videla, edino jaz. Tisto jutro sem premlevala že 1000-krat in jezna sem, ker ga nisem poklicala še nazaj, preden je odšel v službo.

A: Kdo ti je takrat najbolj stal ob strani?

B: V tistem trenutku, ko sem izvedela za smrt, mi je bila najbolj ob strani razredničarka.

A: Si svoja čustva ob očetovi smrti izrazil ali si jih raje zadržala zase?

B: Čustva sem izrazila, tudi če bi jih hotela zadržati zase, nebi zmoгла.

A: Kako pa so se na smrt očeta odzvali tvoji bližnji (mama, stari starši ...)?

B: Za vse je bil velik šok, saj je bil star komaj 38 let in nikoli ni imel večjih problemov z zdravjem.

A: Po očetovi smrti ste verjetno imeli veliko dela z organizacijo pogreba. Si sodelovala pri organizaciji pogreba ali si to prepustila drugim?

B: Pri organizaciji pogreba nisem sodelovala, saj so za to večinoma poskrbeli najbližji sorodniki, predvsem mama.

A: Zakaj si se odločila, da pri organizaciji pogreba ne sodeluješ?

B: V bistvu so za vse poskrbeli tako hitro, da nisem niti vedela. Sorodniki pa verjetno niso hoteli, da se takrat obremenjujem še s tem.

A: Kaj je bila prva stvar, ki si jo storila po pogrebu očeta?

B: Po pogrebu je bila še sedmina, nato smo se vrnili domov, z družino smo še rekli par besed, nato smo šli vsak na svoj konec.

A: Se potem niste v družini veliko pogovarjali o smrti očeta? Se ti zdi, da je bila to tabu tema, ali je pogovor velikokrat nanesel na očeta?

B: Takoj po smrti smo se zelo malo pogovarjali o očetu, saj je bila to zelo boleča tema, žalovali smo vsak po svoje bolj kot ne v osami. Zdaj po šestih letih pa se več pogovarjamo o očetu, čeprav še vedno ne veliko.

A: Kako si se lotila urejanja očetovih oblek in predmetov?

B: Skupaj z mambo sva nekaj tednov po smrti začeli počasi pospravljati očetove stvari, vsega nisva zavrgli, saj sem želela nekaj imeti za spomin.

A: Imaš morda pri sebi kakšen predmet, ki te spominja na očeta? (npr. verižica, obesek za ključke ...)?

A: Ja. Imam njegovo verižico, ki je obešena v moji sobi ter majico, ki jo čuvam v omari.

B: Ali se je tvoje življenje po očetovi smrti kaj spremenilo? Na kakšen način?

A: Da, na veliko stvari gledam drugače. Veliko bolj spoštujem družino, predvsem mambo, saj nikoli ne veš, kdaj osebo vidiš zadnjič.

A: Si nosila črna oblačila?

B: Sem. Črna oblačila sem nosila približno štiri mesece.

A: Si jih nosila, ker si tako čutila, da je prav ali iz tradicije? Kaj ti pomeni nošenje črnih oblačil?

B: Nosila sem jih iz tradicije ter tudi zato, ker se mi je tako zdelo prav. Pravzaprav bi takrat težko oblekla pisana oblačila.

A: Kako pogosto obiskuješ očetov grob?

B: Očetov grob obiščem približno na vsaka dva, tri tedne.

A: Kaj ti pomeni obiskovanje njegovega groba? Je to zate prostor, kjer se lahko povežeš z očetom, kraj, kjer obujaš spomine nanj ...?

B: Po navadi grem na grob sama, zato, da v miru obujam spomine nanj ter se v mislih povežem z njim in mu povem, kar mi takrat leži na duši.

A: Ob katerih trenutkih ti je najtežje in najbolj pogrešaš prisotnost očeta?

B: Težko mi je vsak dan, saj ga pogrešam, še težje pa mi je ob vseh pomembnejših in srečnih dogodkih, pri katerih bi moral biti tudi on in deliti to z mano oz. z nami.

A: Si se že sprijaznila z njegovo smrtjo?

B: Mislim, da sem se sprijaznila s smrtjo, čeprav mi zaradi tega ni nič lažje.

A: Koliko časa pa si potrebovala za to, da si se nekako sprijaznila z njegovo smrtjo?

B: Težko je točno oceniti koliko časa sem potrebovala, definitivno pa več kot 2 leti.

A: Na kakšen način si žalovala?

B: Žalovala sem v osami, čeprav so mi bili prijatelji in sorodniki vedno na voljo.

A: Se ti zdi, da si predelala že vse dogodke v povezavi s smrtjo očeta, ali je morda ostalo kaj, kar ti še ostaja in morda potrebuješ čas, da jih predelaš?

B: Ne, nisem še vsega predelala. Najtežje se je spominjati dneva njegove smrti, to nosim nekje v sebi in le redko se tega spomnim, saj je pretežno še enkrat iti skozi vse tiste občutke. Verjetno bom potrebovala še kar nekaj časa, da to predelam.

A: Si se med žalovanjem počutila osamljeno ali si čutila, da imaš ob sebi dovolj ljudi, ki ti nudijo podporo?

B: Čutila sem, da imam ob sebi dovolj ljudi, ki so mi nudili oporo, ampak mi je takrat najbolj pasala samota, saj sem imela veliko dela s svojimi mislimi in žalovanjem.

A: Kdo ti je ob smrti najbolj stal ob strani?

B: Najbolj so mi ob strani stali mama, fant, prijatelji ter sorodniki.

A: Na kakšen način pa so ti ljudje stali ob strani? Je bilo to prek pogovorov ali kako drugače?

B: Večinoma s pogovori.

A: Si morda prebrala kakšno knjigo na temo smrti, žalovanja, ali si se morda pogovarjala s kom, ki je imel podobno izkušnjo kot ti?

B: Prebrala sem kar nekaj člankov o tem, v prvem letniku faksa pa sem imela cimro, ki ji je tudi pred nekaj leti umrl oče. To, da sva delili isto izkušnjo, mi je zelo veliko pomenilo, saj se mi je bilo z njo lažje pogovarjati o tem, ker me je razumela.

A: Se spomniš, ali si prejela kakšna sožalna sporočila ali telegrame ob smrti očeta?

B: Osebno sem prejela telegram od srednje šole in sošolcev ter sporočila od prijateljev in znancev.

A: Si zaradi smrti starša potrebovala kakršnokoli strokovno pomoč? Si npr. bila na pogovoru pri kakšni socialni delavki, pri psihologu, psihoterapevtu?

B: Nisem potrebovala strokovne pomoči.

A: Pa ti je v tistem času kdo ponudil strokovno pomoč? Npr. šolska socialna delavka.

B: Ne, strokovna pomoč mi ni bila ponujena.

A: Imaš morda kdaj občutek, da ljudje sedaj nate gledajo kaj drugače, ker vedo, da si izgubila očeta?

B: Prvo leto ali dve sem čutila, da so ljudje name gledali drugače, večinoma so bili bolj obzirni, potrpežljivi in previdni. Še danes ljudje težko govorijo o tem, ampak se mi zdi, da ko me vidijo, ne pomislijo več takoj na to, da mi je umrl oče.

A: Težko govoriš o smrti starša?

B: Težko govorim o tem, čeprav je minilo že šest let, verjetno zato, ker še vedno žalujem.

A: Kaj se ti zdi, da bi ti pomagalo, da bi lažje govorila o smrti očeta?

B: Verjetno bi mi najbolj pomagalo ravno to, kar je najtežje, torej pogovor o očetu.

A: Veš kaj me še zanima – ti je morda podjetje, kjer je bil oče zaposlen, podarilo kakšno štipendijo ali kakršnokoli pomoč?

B: Ja, je. Podjetje, kjer je delal, nam je dalo okoli 1000 evrov. Kot nekakšna pomoč.

A: Kako pa so se na očetovo smrt odzvali njegovi sodelavci?

B: Sodelavci so zbirali denar in ga izročili mami.

A: Bi želela še kaj dodati ali se ti zdi, da si povedala vse?

B: Mislim, da sem povedala vse.

A: V redu, potem lahko pogovor zaključiva. Hvala, da si mi zaupala tvojo izkušnjo o smrti očeta.

INTEVJU I

A: Zdravo. Če si pripravljen, lahko kar začneva. Prepuščam ti besedo, da sam poveš, koga si izgubil, kdaj je to bilo, koliko si bil takrat star itd.

B: Okej. 27. marca 2010 je šel moj oče v Zagreb. Z njegovim stricem sta šla v Zagreb, ker sta se tam dobila z eno kolegico. Ti trije so skupaj pisali eno knjigo o moji družini. Moja družina prihaja iz Češke in ti Čehi so pisali o Sloveniji in našem kraju. Torej oče in stric sta šla tja v Zagreb, da se dobita s to kolegico in da dobita še nekaj informacij za to knjigo. Okoli 2 h popoldne so se dobil in so šli peš do ene gostilne, da bi se tam pomenili o tej knjigi. Ko so hodili po pločniku, se jim je od zadaj v ovinku s hitrostjo 130 km/h (omejitev je bila 40 km/h) približal en 23-letni fant z avtomobilom in ni uspel speljati ovinka in je zapeljal na pločnik ter vse tri zbil. Moj oče je bil na mestu mrtev, tista kolegica iz Zagreba tudi, stric je pa nekako slišal zaviranje in je zadnji trenutek reagiral, naredil korak nazaj in ga je tako voznik zadel samo z zadnjim delom avtomobila in je odletel v grmovje. Vseeno je padel v nezavest, vendar je na srečo preživel. Ravno tisti trenutek je mimo prišel reševalec, ki ni bil na nujni vožnji, in je začel s prvo pomočjo ter poklical policijo in reševalce. To je na kratko, kaj se je zgodilo.

A: Kdo ti je pa sporočil, da se je to zgodilo?

B: Jaz in mama sva bila tisti dan cel dan na vikendu. Oče naj bi se vrnil okoli 5–6 h popoldne. Po navadi, če se oče ni vrnil, smo pomislili, da je šel še na kakšno pijačo ali da se je kje zadržal. Takrat je pa bila ura že 10 zvečer, jaz sem šel že spat. Takrat sem bil star 16 let. Mamo je na mobitel klicala žena od strica, ki je preživel. Ona (stričeva žena) je sicer izvedela, da se je to zgodilo (sicer ne vem, kako je izvedela), ampak ona je začela po ovinkih govorit mami, da se je v Zagrebu zgodila nesreča in da naj mama nekako preveri. Rekla ji je, naj pokliče očeta, da bo izvedela, kaj se je dejansko zgodilo. Ona je vedela, kaj se je zgodilo, ampak ni imela moči, da bi mami to povedala. To je bil šok. Jaz sem spal in nisem vedel, kaj se dogaja. Mama je šla takrat do brata, ki živi v sosednjem stanovanju in on je potem poklical policijo v Zagreb, poskušal je izvedeti, kaj se je zgodilo in na koncu je izvedel, da se je to res zgodilo. Jaz sem to izvedel ob 2 h ponoči. Mama me je zbudila, ker niso mogli zdržat in so mi povedali. Tisti moment, ko človek to izve, je v šoku. Ne moreš verjet, da je to res. Misliš, da sanjaš, si prestrašen, nisi niti pri zavesti, nisi sposoben sploh razmišljati. Sprašuješ, kaj se je zgodilo in ali je to res. Je bilo kar grozno. Sedem dni zaporedoma nisem nič spal.

A: Po tem ste verjetno morali organizirati vse v zvezi s pogrebom. Si bil zraven pri tem ali so to opravili drugi?

B: Naslednji dan, 28. marca so mama, brat in od brata žena šli v Zagreb. Bratova žena je medicinska sestra in ga je šla pogledat, če to res on. Ona je potem potrdila, da je res on. Kaj so se vse tam še pogovarjali, jaz ne vem, vam pa, da so se dogovorili, da ga bodo kar v Zagrebu kremirali in ga potem prepeljali v Slovenijo. Pripeljali so ga dva, tri dni kasneje. Pogreb je bil 1. aprila, pripeljali so ga 30. oz. 31. marca.

A: Ste dobili veliko sožalnih sporočil? Kako so se na to odzvali njegovi sodelavci?

B: Ja, ogromno. Tudi na pogrebu je bilo ogromno ljudi. Moj oče je delal v tovarni, kjer je bil vodja enega oddelka. Tudi direktor tega podjetja je prišel na pogreb. Oče je bil šef in ni bil v penziji, tako da je res bilo veliko ljudi. Star je bil 50 let in je imel še okoli 10 let do penzije. Ljudje so ga imeli radi. Njega so imeli

posebno radi zato, ker je v službi reševal spore. Znal je reševati spore, njegovi podrejeni so bili vedno zelo povezani, nikoli ni bilo nobenih težav. Sožalja smo dobili iz Češke, iz Hrvaške, Slovenije. Res ogromno.

A: So se odzvali tudi tvoji sošolci?

B: So. Jaz sem bil takrat v 1. letniku srednje šole in na pogreb so prišli vsi iz mojega razreda.

A: Si šel potem takoj nazaj v šolo ali si bil nekaj časa doma?

B: Ne, bil sem dva tedna doma. Okoli 10. aprila sem šel nazaj v šolo, ker sem skušal malo pozabit in se z nečim zaposliti. Začel sem se spet nazaj učiti, malo sem se ukvarjal tudi s hobijem.

A: Je bil to tvoj način žalovanja, da si se ukvarjal z hobiji ali si še na kakšen drugačen način predeloval očetovo smrt? Si morda kaj bral, si šel na kakšno terapijo ali kaj takega?

B: Omeniti moram, da sem veren. Verjamem, da ko človek umre, umre fizično telo, duša ostane. Kasneje bom tudi omenil eno zanimivo situacijo, ki se je zgodila. Jaz sem se o tem pogovarjal z duhovnikom in tudi s prijatelji. Človek v taki situaciji potrebuje nek pogovor. V šoli so mi šli zelo na roko. Moj hobi je bil vedno streljanje z zračnim orožjem. Mene je to vedno izpopolnjevalo. Še zdaj me to zelo veseli. V tem času, ko jaz streljam, pozabim na vse. V tistem obdobju po očetovi smrti sem šel streljat, da sem pozabil na vse, kar se je dogajalo. Skoncentriral sem se na tarčo in tako odmislih ostale stvari. Na ta način sem se pomirjal. Kot sem že rekel, moram omeniti par zelo zanimivih stvari, ki so se zgodile dva dni po očetovi smrti. Jaz imam tri polbrate in vsi trije smo dobili nekakšno znamenje. To je težko za razložiti, ampak jaz bom to vseeno omenil. Prvi primer se je zgodil mojemu bratu M. On je tri dni po očetovi smrti sanjal očeta. Brat je vedno rad igral Loto in oče mu je takrat v sanjah rekel, katere številke naj vpiše na Lotu. Povedal mu je štiri številke, ostale tri pa je rekel, naj si sam izbere. Na Lotu je potem tiste 4 številke, ki mu jih je povedal oče, zadel, ostale tri, katere je izbral sam, pa ne. Zanimivo, da je takrat dejansko dobil 500 evrov. Sanjal je številke in zadel na Lotu. Brat je rekel, da je živo sanjal očeta in oče mu je govoril te številke. Moj oče je uporabljal vedno en in isti parfumi, tega se dobro spomnim, ne vem pa točne znamke. Dva dni po smrti se je nekaj zanimivega zgodilo mojemu drugemu bratu D. Takrat je imel dve leti staro hčerko in ko so se dva dni po smrti očeta zjutraj zbudili, je cela soba dišala po očetovem parfumu. On je vedel, da je to očetov parfumi, ampak ni vedel, kaj ta vonj dela v sobi. Iskali so ta vonj in vonj parfuma našli na njegovi hčerkici na hrbtu. To je bilo spet neko znamenje. Mama se pa še dandanes zbudi ob 3 h zjutraj in v pol spanju voha vonj neke vrtnice. Ona enkrat na mesec zavoha ta vonj in ona točno ve, da je oče nekje v bližini. Dobili smo taka znamenja, kot da je mogoče živ in da je nekje med nami. Jaz sem enkrat odnesel smeti v smetnjaku in na tem smetnjaku sem našel neko knjigo. Biblijo. Naslov je Znanje, ki vodi v večno življenje in še vedno jo imam doma. Takrat sem se vprašal, kdo bi to knjigo ravno tri dni po očetovi smrti pustil na smetnjaku. Našel sem knjigo, ki uči o posmrtnem življenju in to tri dni po smrti. Meni je to dalo neko moč in upanje, da ni vsega v tem življenju konec in da je treba iti naprej. Sprejeti je treba situacijo takšno kot je in živeti naprej. Če padeš na kolena, moraš vstati in iti naprej. Vidim, da mi manjka pogovora o takih stvareh. Če se pogovarjamo o kakšnih moških temah, je fino, če se pogovarjam z moško osebo. Jaz če rabim pogovor, se večinoma pogovarjam z mamo in tudi z brati. Oni imajo sicer že svoje družine, živijo drugje in ni to to. Mogoče sem malo manj samozavesten in to bi mi morda lahko dal oče.

A: Če te prav razumem, si si želel ob sebi ljudi, s katerimi bi lahko govoril o tej temi?

B: Ja. Veliko ljudi se je želelo z mano pogovarjat, ampak o težkih temah sem se pogovarjal pa samo v družini. Z brati in mamo. Ni vsaka oseba za take duhovne teme, ne razumejo vsi tega in jim je potem to težko

razlagat. Že od samega otroštva sem rasel v verni družini in sem se zato tudi v tem krogu potem pogovarjal o duhovnih temah. Mene ne bo nihče več prepričal, da ni nečesa nad nami. Ko človek umre, ne more kar izginiti. Sigurno je še nekaj, neka energija.

A: Se pravi, da nisi bil na nobenem pogovoru npr. pri socialnem delavcu ali kašnem drugem strokovnjaku?

B: Ne, ne. Nisem nikoli rabil tega. Bil sem psihično prizadet, ampak sem se pobral. Pobiral sem se. Če bi takrat padel v depresijo, potem bi verjetno potreboval kakšnega psihologa, ampak jaz ga nisem rabil.

A: Kako se ti zdaj zdi – si že predelal vse v zvezi z očetovo smrtjo ali še rabiš čas?

B: Sprejel sem situacijo takšno, kot je. Treba je živeti naprej. Seveda mi oče manjka. Žal mi je za mamo, ker ona bo zdaj ves čas sama. Tudi ko bom jaz imel družino, bo ona sama. Ona je vedno imela željo, da bi potovala. Zdaj pa je vedno sama. Po eni strani mi je žal nje. Mi gre pa zaenkrat v življenju tako, kakor je treba. Izgubiš, ampak se je treba s tem sprijaznit. Ni druge izbire.

A: Kaj ste naredili z očetovimi stvarmi? Si si morda shranil kakšno njegovo stvar, ki te spominja nanj?

B: Še vedno imam njegove pohodniške čevlje. Nikakor pa nismo mogli ničesar njegove vreči stran. Še zdaj imamo par njegovih stvari v njegovi omari. Dve, tri leta smo imeli vse še doma, potem pa smo oddali kakšne srajce in stare stvari. Bunde in kravate imamo še zdaj v kravati. Človek nima srca, da bi to vrgel stran. Ne moreš. Nimaš energije. To so spomini.

A: Hodiš pogosto na njegov grob?

B: Ja, enkrat na dva tedna.

A: Kaj ti pomeni to, da obiskuješ njegov grob?

B: Dobro vprašanje. Gre za spoštovanje do njegovega telesa in za povezanost. To je bil on. V mislih se pogovarjam z njim.

A: Si takrat veliko nosil črna oblačila? Jih nosiš še sedaj ali ti to ne predstavlja nič posebnega?

B: Misliš na pogrebu?

A: Ja, na pogrebu. Si jih nosil še dolgo po pogrebu?

B: Imel sem črna oblačila – npr. kakšno bundo, ampak nikoli nisem bil oblečen samo v črno. Sem nosil tudi svetle kavbojke pa poleti kratke hlače. Za pozimi imam črno bundo, na faksu pa bele srajce. Tu pa tam imam kakšen kos oblačila črn, drugače pa ne. Pri nas ni to neka tradicija.

A: Kako so se pa ostali tvoji bližnji odzvali na smrt očeta? (mama, bratje)

B: Dva polbrata sta že takrat imela svojo družino in sta živela na svojem. Onadva sta nekako lažje dala to skozi. Oče je njima bil očim, ne list pravi oče. Sicer sta bila onadva zelo vezana nanj in tudi onadva sta bila na kolenih, ampak ob družini sta sčasoma malo pozabila na vse. Če pa nimaš družine, tako kot jaz, potem pa je hudo in razmišljaš o tem. Moj tretji polbrat je bil takrat star 23 let in je imel punco, ki ga je podpirala, ampak pri njem je bilo nekako še najhuje. Njegova mama ni skrbela zanj, tudi ko je bil še otrok, je bil najbolj povezan z očetom, z mamo pa niti ne. Ko je umrl oče, ga je čisto povozilo, ampak se z mojo mamo tako dobro razume, da mu je kot njegova prava mama. Mama mu je pri tem veliko pomagala, enako tudi punca, ampak vsi smo se pobrali na svoj način.

A: Se ti je življenje po očetovi smrti zelo spremenilo? Gledaš kaj drugače na življenje?

B: Z očetom sva vedno nekam šla – na kolo, na pohod, vedno me je nekam preganjal. Jaz sem bil takrat len. Pozimi sva šla po trikrat na smučanje, vedno sva šla nekam. Če je bilo treba iti k zidnici, sem šel z njim in sva skupaj delala. Po njegovi nesreči pa kar naenkrat nisem več nikamor šel, če nisem sam hotel iti. Na

smučanje grem sedaj samo enkrat na zimo. Na pohode še hodim. Prej me je oče preganjal, ker nisem imel volje, da bi kam šel, zdaj pa me nihče ne preganja.

A: Si kdaj občutil, da po očetovi smrti ljudje nate gledajo drugače?

B: Vsem sem se smili, to je res.

A: Te je to zelo motilo?

B: Sploh nisem razmišljal o tem. Takrat nisem hotel imeti opravka z drugimi. Naj si mislijo, kar si hočejo. Ne mislim na moje vrstnike, ampak bolj na sodelavce iz očetove službe pa sodelavci od mame. Njim sem se smilil, ampak glede na to, da nisem bil v stiku z njimi, niti ne vem, koliko časa so me pomilovali.

A: Si morda dobil kakšno pomoč s strani podjetja, kjer je bil oče zaposlen? Morda kakšno štipendijo?

B: Ja, še zdaj dobivam očetovo pokojnino. On je bil življenjsko zavarovan. S strani podjetja, kjer je delal, dobim tudi nek znesek za pomoč otrokom, ki so izgubili starše.

A: Je morda še kaj takega, kar bi želel ob vsem tem povedat.

B: Malo moram pomisliti, če je še kaj takega, kar nisem omenil, ker takrat sem imel nekakšno blokado in ne vem točno vsega. Ampak za zdaj mislim, da sem povedal vse.

A: V redu, potem lahko zaključiva s pogovorom. Hvala.

B: Prosim.

INTERVJU J

A: Zdravo! Bova kar začeli? Lahko kar sama poveš, koga si izgubila, jaz pa te bom sproti še kaj vprašala.

B: Ne vem, kaj naj povem. Daj mi kar ti postavljaš vprašanj.

A: Ok. Torej, koga si izgubila in kdaj je to bilo? Koliko si bila takrat stara?

B: To je bilo leta 2013, takrat sem bila stara ... 10, ne 9 let. 9 let, ja. Izgubila sem očeta.

A: Koliko je bil on takrat star?

B: Moram izračunat. 52 let.

A: Kaj je bil vzrok smrti?

B: Samomor.

A: Kdo ti je sporočil, da je oče storil samomor?

B: Mami.

A: Kako ti je to sporočila? Preko telefona?

B: Ne. Prišla je do mene – jaz sem bila takrat v Krškem.

A: Prišla je torej osebno do tebe in ti povedala?

B: Ja.

A: Kako si reagirala, ko ti je to povedala?

B: Grozno. Najprej ji nisem verjela, potem pa očeta ni bilo in sem dojela, da je res. Bila sem žalostna.

A: Si pričakovala, da se lahko zgodi kaj takega?

B: Ne.

A: Sta se takrat, ko je mami prišla in ti povedala za smrt očeta, še kaj pogovarjali o tem?

B: Ne, potem smo šle domov (jaz, mami in mlajša sestra). Ko smo prišli domov, je k nam prišla P. (polsestra).

A: Po tem ste verjetno morali organizirati pogreb. Si pri tem kaj sodelovala?
B: Ne, to so vse drugi naredili.
A: Pa si si želela, da bi sodelovala?
B: Nič mi niso rekli, naj sodelujem. Nič nisem vedela, kako so to organizirali.
A: Kako je bilo na pogrebu? Je prišlo veliko ljudi?
B: Ja, bilo je veliko ljudi. Večine sploh nisem poznala.
A: Ste potem morali kaj urejati na CSD-ju ali na Upravni enoti?
B: Mami je nekaj urejala. Pa nekaj smo morali urediti glede gozda pa zemljišč.
A: Aha, verjetno ste imeli zapuščinsko.
B: Ja, to ja. To so vse oni uredili.
A: Kdo so to »oni«?
B: Mami, polsestra, stric pa sorodniki od očeta.
A: Si šla po pogrebu takoj nazaj v šolo?
B: Ne. En teden sem bila doma.
A: Ti je bilo dovolj ali bi si še želela biti doma?
B: Kdo pa si želi iti v šolo?
A: Mislila sem, če ti je bilo težko iti v šolo zaradi smrti očeta.
B: Je bilo v redu. Čez čas dojameš, kaj se je zgodilo in ti ni več tako grozno.
A: Si se v procesu žalovanja s kom pogovarjala o tem?
B: Ja, z mami sva se pogovarjali.
A: Sta se veliko pogovarjali o tem?
B: Niti ne.
A: Pa si si želela, da bi lahko še več govorili o tem?
B: Odvisno.
A: Se zdaj težko pogovarjaš z ljudmi o tej temi?
B: Odvisno s kom.
A: Si bila oblečena v črna oblačila po očetovi smrti?
B: Ne. Bila sem oblečena malo temneje, ampak prav v črno se pa nisem oblačila.
A: Ti črna oblačila kaj pomenijo?
B: Ne. To so samo obleke. S tem ne želim nič izraziti.
A: Kako pa si izrazila svojo žalost?
B: Malo manj sem se pogovarjala z drugimi.
A: Se pravi, da si bila bolj zaprta vase.
B: Ja.
A: Je to trajalo dolgo?
B: Niti ne.
A: Glede na to, da si bila takrat stara 9 let, me zanima, kako si takrat dojela očetovo smrt. Si si znala razložiti, kaj pomeni, da nekdo umre?
B: Ja.
A: Se ti je smrt zdela kot nekaj zelo groznega,

B: Ja.

A: Prej si omenila, da si se o očetovi smrti pogovarjala z mami. Si se o tem pogovarjala še s kom? Npr. s socialno delavko v šoli ali kakšnim psihologom?

B: Ne.

A: Kako so pa sošolci reagirali na to, da si izgubila očeta?

B: Vse je bilo isto, kot prej.

A: Niso nate gledali nič drugače?

B: Ne.

A: Se ti je življenje po očetovi smrti kaj spremenilo?

B: Ja, sigurno.

A: V kakšnem smislu?

B: On je imel avto in potem, ko ga ni bilo več, smo morali hoditi peš. Pa ni bilo več vse tako enostavno kot prej.

A: Kaj to pomeni?

B: Z njim smo kam šli, zdaj pa ne gremo.

A: Se pravi, da vam zelo manjka avto, da bi lahko kam šli.

B: Ja.

A: Kako pogosto pa obiskuješ njegov grob?

B: Če gremo mimo, se tam ustavimo. Oče je pokopan v sosednji vasi.

A: Kaj ti pomeni, da greš na njegov grob?

B: Grem tja in se spomnim nanj. Prižgem mu svečo.

A: Kdo ti je najbolj stal ob strani, ko je oče umrl?

B: Mami.

A: Kdo pa je njej stal ob strani?

B: Mi. Vsi smo se podpirali med sabo (jaz, obe sestri, polsestra, brat in mami).

A: Kaj ste naredili z očetovimi stvarmi (npr. oblekami)?

B: To je vse mami pospravila.

A: Si si kaj shranila, kar te spominja nanj?

B: Ja, samo ne vem, kam je mami vse to pospravila.

A: Imaš kaj njegovega pri sebi?

B: Ne.

A: Kdaj ti je najtežje in najbolj pogrešaš očeta?

B: Kadar se spomnim nanj.

A: Ti ni kaj posebej težje, ko so prazniki ali rojstni dnevi?

B: Ne. Težko mi je, ko se spomnim nanj.

A: Se velikokrat spomniš nanj?

B: Kakor kdaj. Včasih bolj pogosto, včasih manj. Če slišim koga, ki govori o njem, se spomnim nanj in mi je zelo hudo.

A: Si veliko jokala po očetovi smrti?

B: Na začetku sem veliko jokala.

A: Kaj pa zdaj? Jokaš, ko se spomniš nanj?

B: Ne.

A: Se spomniš morda kakšnega dogodka, ki je povezan z očetovo smrtjo ali njim?

B: Ja. Z njim smo ob sobotah hodili v zidanico in tam smo si postavili bazen in smo se potem poleti v njem kopali.

A: Bi si želela, da bi lahko še vedno hodila ob sobotah v zidanico?

B: Ja. Pa skupaj smo hodili po jurčke.

A: Aha, torej pogrešaš vaše druženje?

B: Ja, to zelo pogrešam.

A: Bi želela k vsemu temu še kaj dodati?

B: Ne. Sem vse povedala.

A: Dobro. Hvala ti, da si hotela sodelovati.

B: Malenkost.

9.3 Priloga C: Definiranje pojmov

- Novica o smrti staršev

Pojem je sestavljen iz več komponent, ki skupaj predstavljajo osnovne informacije o smrti staršev. Pojem zajema starost tako intervjuvanca kot tudi umrlega, časovni okvir smrti, kraj in vzrok smrti ter okoliščine smrti. Pojem vključuje tudi informacijo o posredovanju informacije o smrti roditelja intervjuvancu ter način, kako mu je bila ta informacija posredovana. V pojem so vključene tudi okoliščine, v katerih je bila intervjuvancu novica posredovana .

- Odziv na smrt staršev

Pojem najprej zajema spominjanje intervjuvancev na čas, ko so izvedeli za smrt staršev in trenutke po tem, v nadaljevanju pojem zajema prve odzive na smrt staršev, občutke ob smrti in izražanje čustev. Pojem vsebuje tudi posledice, ki jih je imela smrt staršev na življenje preostalih ter odnos z umrlim roditeljem. Fokus je bil na prvem odzivu in občutkih ob sprejetju novice o smrti staršev.

- Proces žalovanja

Pojem vsebuje več različnih komponent. Zajema informacije intervjuvancev o njihovi sprijaznitvi s smrtjo staršev in informacije o podpori, ki so je bili deležni s strani bližnjih, ter način žalovanja. Zajema tudi trenutke, v katerih je intervjuvancem težko, ker njihovega umrlega roditelja ni, informacije o organizaciji pogreba, sodelovanju pri tem ter dogodke, ki so se zgodili v povezavi s pogrebom. Pojem vključuje tudi razlago o nošenju oz. nenošenju črnih oblačil in njihov pomen, pomen groba umrlega ter pogostost obiskovanja le-tega, urejanje pokojnikovih stvari, pomen vere v procesu žalovanja ter tudi spremembe, ki so jih bili deležni intervjuvanci po smrti njihovih staršev. V pojem so vključene tudi težave v žalovanju in znamenja, ki so jih bili deležni pokojnikovi sorodniki po smrti staršev.

- Psihosocialna podpora

Pojem se nanaša na različne oblike podpore bližnjih ob smrti staršev, pogovor o umrlem, odnos, ki ga so ga imeli oz. ga še imajo do žalujočega po smrti ter obveščanje prijateljev o smrti staršev. Pojem zajema tudi nove partnerske odnose še živečega roditelja, dogodke in odzive v šoli po smrti ter izkušnje s socialnimi delavci in drugimi strokovnjaki v procesu žalovanja. K pojmu spadajo tudi sožalna sporočila, ki so jih prejeli intervjuvanci, informacije o prejemanju pokojnine in štipendije ter o drugih oblikah finančne pomoči, vključuje pa tudi primer negativne izkušnje po smrti roditelja.

- Tik pred smrtjo

Pojem vključuje dogodke, ki so se zgodili tik pred smrtjo roditelja in zdravstveno stanje umrlega tik pred smrtjo ter način oskrbe. Pojem vključuje obiske, ki so jih intervjuvanci opravili tik pred smrtjo staršev.

- Okoliščine smrti

Pojem vključuje opis okoliščin smrti glede na način smrti. Zajema okoliščine iz časa pred smrtjo, ki vplivajo na samo smrt, in tudi okoliščine, v katerih se je smrt zgodila. Zajema tudi trenutke po smrti, vključujoč oživljanje in darovanje organov.

- Sporočilo o smrti roditelja

Pojem se nanaša na način, kako je bila intervjuvancu sporočena novica o smrti roditelja. Pojem zajema tako način posredovanja novice kot tudi osebo, ki jo je posredovala, in njen odnos do novice (prikrivanje smrti, netaktno sporočanje).

- Sprejetje novice o smrti

Pojem predstavlja načine, na katere so intervjuvanci sprejeli novico o smrti staršev. Gre za čustvene odzive, notranje občutke in prve reakcije na novico.

- Prvi odziv na smrt staršev

Pojem vključuje prve odzive na smrt staršev, tako notranje občutke kot tudi telesne reakcije in misli, ki so se porajale ob tem. Pojem zajema tudi prve odzive bližnjih na smrt in odzive, ki so posledica smrti (npr. nespečnost), ter razumevanje smrti.

- Izražanje čustev

Pojem se nanaša na izražanje čustev v različnih situacijah in zmožnost oz. nezmožnost izražanja le-teh. Pojem opisuje načine izražanja čustev in situacije, v katerih so posamezniki čustva lahko izražali, in situacije, v katerih so jih zadržali. Opisuje tudi pomen izražanja čustev in prehajanje med različnimi čustvi.

- Odnos z roditeljem

Pojem se nanaša na odnos med umrlim roditeljem in intervjuvancem v času, ko je bil umrl še živ.

- Sprijaznitev s smrtjo

Pojem opredeljuje načine sprijaznitve s smrtjo staršev. Pojem vključuje tudi primere, ki opisujejo, kako so se intervjuvanci postopno sprijaznili s smrtjo in ali jim je bilo po sprijaznitvi kaj lažje.

- Podpora bližnjih

Pojem je sestavljen iz različnih vrst opore ljudi, ki so žalujočemu intervjuvancu stali o strani. Vključuje različne oblike podpore, tako psihosocialno kot tudi materialno podporo.

- Način žalovanja

Pojem predstavlja načine intervjuvančevih žalovanj. Pri tem gre za pogovore z različnimi ljudmi (prijatelji, sorodniki, mentorji), različne aktivnosti (branje knjig, izleti, druženje, varstvo otrok ...) in tudi za žalovanje v osami in brez pogovora.

- Težki trenutki

Pojem opredeljuje trenutke, ob katerih je intervjuvancem posebej težko in ko pogrešajo prisotnost in družbo umrlega roditelja. Gre tudi za trenutke, ko se intervjuvanci spomnijo na umrlega in jim je zaradi tega posebej težko.

- Pogreb

Pojem se nanaša na organizacijo pogreba, število prisotnih ljudi, kot tudi na prisotnost intervjuvancev na pogrebu, njihove občutke ob pogrebu, upoštevanje želja pokojnika, izraze sožalji in nerazumevanje reakcij nekateri ljudi.

- Črna oblačila

Pojem opredeljuje nošenje črnih oblačil, njihov pomen za žalujoče intervjuvance, opredeljuje pa tudi, koliko časa so intervjuvanci nosili črna oblačila (v primeru, da so jih nosili).

- Grob

Pojem se nanaša na urejanje groba, pogostost obiskovanja le-tega, pomen obiskovanja groba in aktivnosti, ki jih žalujoči izvajajo na grobu.

- Pokojnikove stvari

Pojem se nanaša na urejanje pokojnikovih stvari, njihovo shranjevanje, oddajanje stvari drugim ljudem, uporabo pokojnikovih stvari in tudi pomen stvari za žalujoče.

- Spremembe v življenju

Pojem se nanaša na spremembe, do katerih je prišlo v življenju intervjuvanca po smrti roditelja – spremembe v načinu življenja, mišljenja in tudi spremembe, ki so povezane z medosebnimi odnosi.

- Težave v žalovanju

Pojem opredeljuje težave, s katerimi so se posamezniki srečali v procesu žalovanja. Gre tako za težave na čustveni ravni kot tudi težave v povezavi s pomanjkanjem strokovne pomoči.

- Znamenja po smrti

Pojem opredeljuje znamenja, s katerimi so se srečali člani družine enega od intervjuvancev. Gre za dogodke, ki so se zgodili nekaj dni po smrti staršev in ki so vplivali na razmišljanje družinskih članov.

- Pogovor o umrlem roditelju

Pojem se nanaša na težave med pogovorom o umrlem roditelju, prisotnost pogovora o umrlem v življenju intervjuvancev, pomen pogovorov o umrlem za intervjuvance in občutke med pogovori o umrlem.

- Drugačen odnos

Pojem vključuje spremenjene odnose ljudi do žalujočih intervjuvancev po smrti njihovega roditelja in poglede intervjuvancev na drugačen odnos do njih po smrti roditelja. Vključuje tudi primere, ko je odnos ljudi po smrti staršev do intervjuvancev ostal enak.

- Šola

Pojem vključuje različne odzive sošolcev po vrnitvi intervjuvancev nazaj v šolo po smrti staršev. Pojem se nanaša tudi na obveščanje učiteljev/profesorjev o smrti in prisotnost sošolcev na pogrebu.

- Obveščanje prijateljev

Pojem se nanaša na načine obveščanja prijateljev o smrti staršev in tudi primere, ko so intervjuvanci smrt pred prijatelji skrivali. Pojem se nanaša tudi na občutke ob tem, ko so intervjuvanci sporočili prijateljem smrt roditelja.

- Socialno delo

Pojem se nanaša na stik s socialnim delavcem, kot tudi vsebino pogovora s socialnim delavcem in številom primerov, ko so bili intervjuvanci v stiku s socialnimi delavci.

- Druga strokovna pomoč

Pojem vključuje primere različnih oblik strokovne pomoči, pogostost stika intervjuvancev s strokovnjaki ter misli in občutja o strokovni pomoči in potrebi po njej.

- Sožalna sporočila

Pojem se nanaša na različne oblike sožalnih sporočil, ki so jih intervjuvanci in njihovi sorodniki prejeli po smrti staršev.

- Pokojnina

Pojem opredeljuje pogostost dobivanja pokojnine po umrlem in dobivanje pokojnine danes.

- Štipendija

Pojem se nanaša na različne oblike štipendij, pogostost dobivanja štipendij med intervjuvanci ter časovno obdobje, v katerem so intervjuvanci prejeli štipendijo.

- Finančna pomoč

Pojem se nanaša na različne oblike finančne pomoči po smrti staršev, opredeljuje pa tudi osebe, ki so bile pripravljene nuditi finančno pomoč.

- Negativna izkušnja

Pojem opredeljuje negativne izkušnje po smrti roditelja, ki jih je doživela ena od intervjuvank.