

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Zarja Govedič

Osamljenost starih ljudi po izgubi partnerja

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Zarja Govedič

Osamljenost starih ljudi po izgubi partnerja

Diplomsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentor: izr. prof. dr. Jana Mali

Ljubljana, 2019

»Ko ostane človek brez svojih najdražjih,
potuje po neskončnih poteh spominov,
ob katerih so cvetovi brez vonja in brez barv.«
(Rudi Kerševan)

Zahvala

Rada bi se zahvalila izr. prof. dr. Jani Mali za vso podporo in pomoč pri pisanju diplomskega dela.

Hvala tudi gospe Carmen Crevar, socialni delavki v Domu za stare Šmarje pri Jelšah, za pomoč pri iskanju kontaktnih oseb za opravljanje intervjujev v institucionalnem okolju.

Prav tako hvala gospe Anji Žitnik, spoštovanja vredni dejavni prostovoljki na področju gerontologije, za pomoč pri iskanju kontaktnih oseb za opravljanje intervjujev v domačem okolju.

Zahvaljujem se tudi vsem intervjuvancem, ki so bili pripravljeni spregovoriti o raziskovanem področju in so mi omogočili, da sem raziskavo sploh lahko izvedla.

Še posebej in iz vsega srca pa gre zahvala moji družini, ki me je ves čas pisanja spodbujala in verjela vame.

En velik hvala tudi mojemu fantu, ki je z mano vztrajal. Vztrajal, da je nastalo to delo.

Osamljenost starih ljudi po izgubi partnerja

Povzetek diplomskega dela:

Ljudje skozi življenje doživljamo različne spremembe. Kljub temu da življenje teče naprej, je lahko izguba partnerja za človeka, ki je izgubo doživel, eden izmed najbolj stresnih dogodkov v življenju. Stari ljudje lahko po smrti partnerja doživljajo občutke osamljenosti zelo intenzivno, saj se navadno čez leta socialna omrežja ljudi krčijo, nastopi upokožitev in s tem prenehanje vsakodnevnega ohranjanja stikov v delovnem okolju, manj je tudi nujnih opravil izven doma kot v preteklosti. Ko govorimo o osamljenosti, je pomembno, da se osredotočimo na subjektivnost doživljanja ljudi, kaj oni definirajo kot osamljenost in ali se tudi počutijo tako. Namen raziskave, predstavljene v empiričnem delu, pa je bil raziskati, kako smrt partnerja vpliva na osamljenost starih ljudi in pri čem se to najbolj kaže, kako so se po smrti partnerja spremenila socialna omrežja starih ljudi, kaj je po smrti partnerja drugače v njihovem življenju, kakšne oblike pomoči so v trenutkih osamljenosti deležni stari ljudje po smrti partnerja na družinski in strokovni ravni ter kaj bi se dalo na tem področju še izboljšati. Ugotovila sem, da se stari ljudje smrti ne bojijo. Po smrti partnerja so bolj osamljeni tisti stari ljudje, ki so se s svojim partnerjem v življenju dobro razumeli. Za preprečitev osamljenosti so se nekateri stari ljudje odločili za bivanje v domu za stare, ki jim je okrepilo socialno mrežo. Večina starih ljudi, ki so izgubili partnerja, ne pozna obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah. Moji predlogi so, da bi za preprečitev osamljenosti pri starih ljudeh po izgubi partnerja spodbujali sorodnike k pogostejšim obiskom in starim ljudem nameniti večjo pozornost na področju osebnega počutja in potreb.

Ključne besede: stari ljudje, osamljenost, zakonsko partnerstvo, socialna omrežja

Loneliness among The Older People after the Loss of a Partner Graduation Thesis:

People go through many changes in their lives. Even though their lives go on, experiencing the loss of a partner can be one of the most traumatic events in someone's life. After losing their partner, older people can experience very intense emotions of loneliness, as through the years our social network usually gets smaller, they retire and start losing touch with the people they once worked with, and even the range of activities outside their home decreases. When discussing loneliness, it is important to focus on the individual experiencing of emotions, how older people define loneliness and whether they feel that way. The purpose of our study is to examine how the death of a partner affects the loneliness of older people and how this can be best observed. Furthermore, we researched to what degree the social networks of older people change after losing their partner, what changes in the lives of older people after losing a partner, what kind of professional support and help from their family do the older people receive when they feel lonely after the death of their partner and how can this field be improved. It was determined that older people do not live in fear of death. Couples who lived in a good relationship feel much lonelier after losing their partner. To avoid feeling lonely some older people decided to live in a home for older people, which boosted their social network. The majority of the older people that lost their partners do not know the existing forms of help that are provided to the relatives of the deceased. In order to avoid feeling lonely after losing their partner, we suggest the relatives ought to visit them more frequently and pay more attention to their personal wellbeing and needs.

Keywords: older people, loneliness, marriage, social network

PREDGOVOR

Vsak človek ima drugačno življenjsko zgodbo, vsem pa je skupno to, da se vsaka zgodba konča s smrtjo. Ena najhujših življenjskih dogodkov je smrt partnerja. Smrt ljubljenega človeka vnese v življenja še živečih partnerjev mnogo sprememb. Smrt partnerja je lahko povezana z osamljenostjo starih ljudi, stari ljudje so dostikrat sami, saj niso več primorani opravljati vsakodnevnih življenjskih obveznosti, kot sta na primer služba ali vzgoja otrok. Četudi je v starosti smrt pričakovana, je lahko praznina, ki jo občuti človek po izgubi, ravno tako boleča.

Ena izmed vlog socialnega dela je vzpostavljanje pogojev za bolj kakovostno življenje in preprečitev ali ublažitev stisk ljudi. Zagotovo je osamljenost velika stiska. Osamljenost je negativno čustvo, prežeto s samoto, z žalostjo, občutki nemoči in bolečinami. Pomembno je poudariti, da osamljenost lahko preprečimo ali omilimo, če prepoznamo vzroke za nastanek osamljenosti.

Zadnji dve leti študija sem obiskovala modul Socialno delo s starimi ljudmi. V praktičnem in teoretičnem delu študija sem spoznala življenjski svet starih ljudi, njihove potrebe in zagate. Zdi se mi, da so stari ljudje dostikrat spregledani, čeprav pomembno pozabljamo, da so nezamenljiv vir znanja in da je svet tudi zaradi njih bolj harmoničen in pester.

Ker me zanima področje življenja in čustvovanja starih ljudi, sem želela raziskati delček njihovih občutij, vezanih na izgubo partnerja in opozoriti svet na to, da je potrebno še bolj vztrajno delati na raziskovanju kritičnih področjih in s tem doprinesti k socialnemu delu nekaj iztočnic za razmislek za še bolj sočutno delo s starimi ljudmi.

Z diplomskim delom sem želela raziskati, kako smrt partnerja vpliva na osamljenost starih ljudi in pri čem se to najbolj kaže, kako so se po smrti partnerja spremenila socialna omrežja starih ljudi, kaj je po smrti partnerja drugače v njihovem življenju in kakšne oblike pomoči so v trenutkih osamljenosti deležni stari ljudje na družinski in strokovni ravni ter kaj bi se dalo na tem področju še izboljšati.

Ugotovila sem, da smrt partnerja vpliva na osamljenost starih ljudi. Osamljenost pride bolj do izraza pri tistih starih ljudeh, ki so imeli s partnerjem skozi življenje kvaliteten odnos. Na osamljenost vplivajo tudi naslednji dejavniki: čas, ki je pretekel od smrti partnerja, bivalno okolje in socialna mreža. Stari ljudje načeloma ne poznajo obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah. Glavno podporo po smrti partnerja in v boju proti osamljenosti večini predstavljajo sorodniki, vendar pa so stiki z njimi redki. Stari ljudje si želijo pogostejših stikov, vendar sorodnikov ne želijo obremenjevati.

Empirična raziskava je imela tudi nekatere omejitve, in sicer bi bili ob povečanju vzorca rezultati najbrž drugačni. Ker bi dobila še več rezultatov, bi lažje induktivno sklepala, pa tudi verodostojnost rezultatov bi bila večja. Manjši vzorec pa mi je omogočil bolj poglobljene pogovore in osredotočenost na vsakega posameznika. Z rezultati sem kljub temu zadovoljna, saj mislim, da mi je kljub majhnemu vzorcu uspelo dobiti vpogled v osamljenost starih ljudi po izgubi partnerja.

Menim, da bi bilo v bodoče potrebno še nadaljevati raziskovanje na področju osamljenosti starih ljudi po izgubi partnerja, saj je to kompleksno čustvo prepogosto prezrto in je zato tudi nudenje pomoči onemogočeno; otežkočeno je prepoznavanje potreb starih ljudi po izgubi partnerja, po drugi strani pa tudi sami ne poznajo obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah.

Vsebina

1.	Teoretični uvod	1
1.1.	Partnerstvo in izgube v starosti.....	1
1.2.	Socialna omrežja starih ljudi	2
1.3.	Osamljenost v starosti	5
1.4.	Tabuizacija smrti	8
1.5.	Žalovanje.....	12
2.	Problem	17
2.1.	Pobuda za raziskavo.....	17
3.	Metodologija.....	19
3.1.	Vrsta raziskave	19
3.2.	Merski instrumenti in viri podatkov	20
3.3.	Populacija in vzorčenje	20
3.4.	Zbiranje podatkov	21
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	21
4.	Rezultati.....	27
4.1.	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi	27
4.2.	Osamljenost.....	29
4.3.	Socialna mreža.....	31
4.4.	Oblike pomoči	32
5.	Razprava	35
6.	Sklepi.....	39
7.	Predlogi	40
8.	Literatura	42
9.	Priloge	44
9.1.	Priloga 1: Smernice za intervju	44
9.2.	Priloga 2: Transkripcija intervjujev	45
9.3.	Priloga 3: Odprto kodiranje.....	57
9.4.	Priloga 4: Osno kodiranje.....	73

Kazalo preglednic

Preglednica 1: Opis vzorca.....	20
Preglednica 2: Primer odprtega kodiranja.....	22

1. Teoretični uvod

1.1. Partnerstvo in izgube v starosti

Predvsem v starih časih, pa tudi danes, zakonsko partnerstvo številnim pomeni veliko vrednoto. Zakonsko partnerstvo pomeni soustvarjanje odnosa, prilagajanje, dopolnjevanje in zaupanje. Naveza, ki se čez leta oblikuje med zakonskima partnerjema, je nevidna nit in se z leti zakona utrjuje. Zato ne gre zanemariti dejstva, kako zelo močna je vez med dvema človekoma po dolgem obdobju zakona.

Kot navaja Klevišar (1997, str. 152), je vedno izredno težko izpustiti zakonskega partnerja, ko ta umre. Večinoma je tako, da eden od zakoncev v nekem trenutku ostane sam. To je vedno težko, tako pri mladih kot pri starih ljudeh. Morda je starim ljudem še težje preboleti izgubo človeka, s katerim so preživeli večino svojega življenja. Star človek se tudi težje prilagaja na nove življenjske okoliščine. Klevišar (1997, str. 152) meni, da tudi pri zakoncih, pri katerih zakon ni bil ravno najbolj harmoničen, v katerem sta se zakonca morda pogosto prepirala in veliko trpela, je ob smrti žalost zaradi izgube večja kot olajšanje. Za številne stare ljudi se življenje ob smrti zakonskega partnerja tako rekoč zaključí. O tem prej večinoma nista nikoli govorila, se nikoli pripravljala na ta trenutek.

Čez leta, tudi če ljubezen med zakonskima partnerjema ni več tako močna, kot je bila na začetku, se v zakonskem partnerstvu ustvari ogromna povezanost. Tudi, če zakonsko partnerstvo ni bilo vselej harmonično, sta zakonska partnerja močno navezana drug na drugega, saj sta si najverjetneje ustvarila dom in družino, ki ju še posebno povezuje. Čez leta se zakonski partnerji prav tako navadijo drug na drugega, navada pa jim daje občutek varnosti in udobja, ne glede na to, s kakšnimi težavami so se spopadali ali pa se spopadajo v danem trenutku.

Nemalokrat srečamo stare ljudi, ki so v zakonskem partnerstvu kljub svoji starosti še vedno neizmerno srečni, zaljubljeni in ljubljeni. Drug drugemu stojijo ob strani in drug drugemu predstavljajo tako materialno kot nematerialno oporo.

Ličen (2017, str. 126) navaja, da imajo družine, ki se starajo, izkušnjo skupnega bivanja v raznovrstnih prostorih in čustvih; v ljubezni in sovraštvu, podpori in zavisti, ob boleznih in dosežkih. Drobni konflikti sicer lahko prispevajo k trdnosti partnerskega odnosa, vendar ne prispevajo k občutku sreče. Tudi pari, ki v partnerstvu niso zadovoljni, lahko dolgo vztrajajo skupaj. Te pare povezujejo skupni cilji, kot je vzgoja otrok in nato občutek, da so svoje cilje dosegli, ko so otroci uspešni.

Ljubezni, ki se čez leta oblikuje v partnerskem zakonu, ne more nadomestiti nobena druga oblika ljubezni. To je prav posebna in edinstvena ljubezen. Skupno življenje zakonskih partnerjev vsak dan piše nove spomine, včasih dobre, včasih slabe. Ob koncu zakonskega partnerstva tako nastane cel kup spominov, ki v človeku pustijo pečat. Z obujanjem spominov se vračamo v preteklost, s spominjanjem podoživljamo trenutke in občutke. Pomembno je, da se s spomini znamo konstruktivno spopasti, v smislu, da nas spomini ne omejujejo pri naši prihodnji samouresničitvi in napredovanju, temveč ti za nas pomenijo prijetno misel na minule dogodke.

Raziskave kažejo, da moški po izgubi partnerke pogosteje delijo svoja čustva z drugimi kot ženske (Broese van Groenou, 2001, str. 258). Pri moških finančne težave zmanjšajo stres in žalost po izgubi partnerke, pri ženskah pa sta se višja izobrazba in najboljša prijateljica izkazali za najbolj varovalna dejavnika pri spopadanju s stresom po smrti partnerja.

Izgube v starosti so ene izmed najbolj bolečih izgub, saj ima navadno star človek šibkejšo socialno mrežo ljudi, na katere se lahko zanese in s katerimi se družijo, kot jo je imel v prejšnjih obdobjih svojega življenja. Prav tako je današnja tretja generacija še posebej opremljena z ukoreninjenimi vrednotami partnerskega zakona kot temeljne življenjske nuje. Današnji tretji generaciji zakonsko partnerstvo prav tako pomeni vir vseživljenjske opore, preplet skupnih tradicij in neizbežno življenjsko potrebo. V starih časih je bilo zakonsko partnerstvo veliko bolj cenjeno in zaželeno kot v današnjih časih. V zakonsko partnerstvo so današnji stari ljudje vstopili tudi veliko prej, kot to počnemo danes. Dandanes nam je navadno bolj pomembna izobrazba ali kariera, včasih pa je zakonska zveza pomenila vstop v odraslost, samostojnost in je bila tudi veliko bolj pogosta kot v današnjem svetu.

1.2. Socialna omrežja starih ljudi

Ljudje smo izrazito socialna bitja. Tudi, če bi nekdo želel popolno osamitev, ta ne bi bila možna, saj smo, če želimo ali ne, ves čas vpeti v družbene tokove, ki vplivajo na naše vsakdanje življenje.

Ramovš (2003, str. 189) meni, da je človek po svojem bistvu družbeno bitje. Medčloveške povezave so zanj nekaj temeljnega, kar nujno potrebuje za preživetje, podobno kakor sta na telesnem področju nujna hrana in zrak. Od spočetja do smrti je človeku nujno potrebna vpletenost v bolj površinska razmerja s številnimi ljudmi, prav tako pa globoka povezanost z nekaj ljudmi v osebnih medčloveških odnosih.

Socialni stiki so pri starih ljudeh redkejši, človek je zaradi manjšega števila nujnih življenjskih dogodkov vse manj primoran ohranjati stike s socialnim okoljem, kar lahko privede do delne ali v najhujših primerih tudi do popolne izolacije. Ker smo ljudje socialna bitja, za svoj obstoj nujno potrebujemo stik z drugimi ljudmi. Potreba po številu vezi in stikov z drugimi ljudmi je vsekakor odvisna od osebnosti vsakega posameznika.

Pomembno je vedeti, da število socialnih stikov ni vedno kazalnik našega zadovoljstva v interakciji z drugimi ljudmi. Včasih je lahko človek srečnejši z majhnim številom socialne opore, pa so v tej opori vezi trdnjše in stiki pogostejši, kot pa nekdo, ki ima zelo veliko socialno mrežo. Kakovost omrežij socialne opore je potemtakem pomembnejša od količine. Tudi Mali (2011, str. 16) navaja, da socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v socialnih omrežjih, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje. Ublažuje napetosti zaradi stresa in uravnava posameznikovo zdravje.

Socialna mreža človeku zagotavlja raznovrstne oblike podpore in opore. Vsak človek v nekem trenutku namreč potrebuje pomoč, naj si bo materialno ali nematerialno. Materialno v smislu izposoje materiala, stvari, denarja idr., nematerialno pa kot obliko druženja, zaupanja, pridobivanja znanja in informacij, pogovora idr.

Poznamo več vrst socialne opore. Hlebec in Kogovšek (2003, str. 106–107) opisujeta, da lahko socialno oporo uvrstimo v štiri večje skupine:

- instrumentalna (tudi materialna) opora se nanaša na pomoč v materialnem smislu (posojanje denarja, orodja, pomoč pri hišnih opravilih ipd.);
- informacijska opora se nanaša na informacije, ki jih človek po navadi potrebuje ob kakšni večji življenjski spremembi (npr. ob selitvi, iskanju nove službe);
- čustvena opora je pomoč ob večjih ali manjših življenjskih krizah (smrti bližnjega, ločitvi, težavah v družini ali delovnem mestu ipd.) in
- druženje, ki je socialna opora v obliki neformalnega občasnega druženja (izleti, obiskovanje, kino ipd.).

Vse oblike socialne opore so izrednega pomena za občutek vključenosti posameznika v socialno okolje, vsaka namreč na svoj način človeku zagotavlja svojevrstno pomoč na različnih življenjskih področjih. Največkrat imajo ljudje v svoji socialni mreži veliko ljudi, nekateri jim pomenijo materialno, nekateri nematerialno oporo. Velika socialna mreža pomeni tudi razbremenitev enega samega človeka, saj se materialna in nematerialna opora porazdeli med več članov in breme ne pristane na enem samem človeku. Raznovrsten spekter ljudi, ki so na voljo, tako za materialno kot nematerialno pomoč, namreč obogati socialno mrežo. Socialna

mreža tako postane tudi bolj zanesljiva in stabilna, saj se tako poveča možnost, da so člani socialne mreže na voljo, prav tako pa nam večja socialna mreža zagotavlja raznolikost potrebne pomoči, ki jo potrebujemo v danem trenutku.

Večja socialna mreža pomeni tudi večjo osebnostno varnost in obratno. Večja, kot je socialna mreža, manjša je možnost, da bo človek postal osamljen. Čeprav so zakonsko partnerstvo in otroci večinoma najtrdnjša vez posameznikove socialne mreže, pa ne gre zanemariti tudi drugega sorodstva ter prijateljev in znancev, ki so lahko človeku prav tako pomemben steber opore in pomoči.

Ljudje smo na vsakodnevni ravni primorani sodelovati v družbenih procesih, smo del njih, socialne mreže pa pomenijo mnogotere oblike vstopanja v odnose in sodelovanja z drugimi člani družbe. Ramovš (2003, str. 189) pravi, da so medčloveška razmerja in odnosi za človeka v resnici kot mreža, v katero je ujet vse življenje, če hoče ali ne. Medčloveška razmerja in odnosi so socialna mreža, ki človeku:

- pomaga, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje,
- postavlja v življenju pravila igre za družbeno sožitje,
- preseje njegovo vedenje in ravnanje v družbeno sprejemljive in nesprejemljive vloge,
- daje varstvo pred pomanjkanjem in nevarnostmi, čeprav mu s svojimi omejitvami povzroča tudi nevšečnosti,
- v trenutku njegove težave pomaga, da ne propade.

Človek na velikost in ohranjanje svoje socialne mreže do neke mere lahko vpliva, včasih pa zaradi različnih dejavnikov na to nima vpliva. Pomemben dejavnik zmanjševanja socialne mreže je v današnjem hitrem tempu življenja pomanjkanje časa. Ljudje večino časa preživijo v službi in zato jim sodelavci pomenijo primarno socialno vez, dostikrat pa jim ob tem zmanjka časa za ožje sorodstvo. Stari ljudje pa zaradi upokojitve izgubijo sodelavce kot pomembno socialno skupino, večje je tveganje za smrt prijateljev podobne starostne skupine, številni pa izgubijo stike zaradi oddaljenosti krajev bivanja, bolezni in vezanosti na pomoč sorodnikov ali institucij.

Hlebec (2004, str. 111) med dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje in vzdrževanje socialnega omrežja, poudari tri. Prvi dejavnik je neodvisen od posameznika – gre za družinske značilnosti, kot so poroke in rodnost predhodnih generacij, zaporedje rojstev. Poroča razširi krog sorodnikov, od katerih lahko posameznik išče socialno oporo. Pri drugem dejavniku – selitvi – ima posameznik večjo možnost izbire (ne more pa uravnavati selitve sorodnikov), tretji dejavnik pa sta posameznikova osebnost in temperament.

Na socialno mrežo vpliva tudi okolje, v katerem človek biva, naj si bo to domače ali institucionalno okolje. Flaker idr. (2008, str. 262–265) pravijo, da stanovalci v domovih vzdržujejo stike predvsem s sorodniki, drugimi stanovalci in zaposlenimi, ki skrbijo zanje. Vendar veliko družinskih članov zavrača stike s sorodnikom, pozabijo nanj in ga ne obiskujejo. Pri nekaterih stanovalcih pa je socialna mreža majhna, ker so brez otrok in partnerja (Flaker idr., 2008, str. 262–265).

Socialna omrežja so skupek velikosti socialne mreže, jakosti vezi, pogostosti stikov in vrste opore v socialnem omrežju. Pri socialnih omrežjih so ravno tako pomembne časovne relacije vzpostavljenih stikov, ločimo torej kratkotrajne in dolgotrajne stike. Dejavniki socialnega omrežja se skozi različna življenjska obdobja pri ljudeh spreminjajo. Le redki so stiki, ki jih človeku uspe ustvariti in ohraniti od rojstva do smrti. Pojavljajo se lahko pojavljajo v najrazličnejših povezavah. Nekomu je lahko namreč kratkotrajna povezava z drugim človekom, v kateri je odnos vsakodneven in v kateri je jakost vezi izredno močna, pomembnejša kot površinska dolgotrajna vez, brez vsakodnevnih stikov. Dojemanje lastnega socialnega omrežja je potemtakem izrazito subjektivno.

1.3. Osamljenost v starosti

Mali (2002, str. 319) navaja, »da je človek biološko in psihološko bitje, a tudi socialno, zato težko živi sam. Občutek osamljenosti je zato v starosti povezan z izgubo bližnjih oseb in redkejšimi socialnimi stiki. Službe ni več, drugih socialnih obveznosti je malo. Vendar osamljenost ni vselej odvisna od pomanjkanja neposrednih stikov z ljudmi. Človek se lahko počuti osamljenega v družbi in se ne čuti osamljenega, če je sam. Neredko naletimo v družbi na posameznike, ki se, obdani s prijatelji in znanci, počutijo grozovito osamele«.

Osamljenost se pri ljudeh lahko pojavi skozi vsa življenjska obdobja in ne le pri starih ljudeh. Stare ljudi morda prizadene toliko bolj, saj njihove dnevne dejavnosti niso več nujno vezane na vključevanje v socialno okolje in v tolikšni meri, kot so bile v prejšnjih obdobjih življenja. Mali (2002, str. 319) meni, da je povezovanje osamljenosti s starostjo postalo priljubljeno pred desetletji. Danes vemo, da se osamljenost in osama pojavljata v vseh življenjskih obdobjih.

Pomembno je, da ločimo pojma osamljenost in samota. Vsak človek je kdaj rad sam in v svoji samoti uživa, takrat si spočije, se sprosti in ne pogreša stika z drugimi ljudmi. Samoto si ustvari prostovoljno kot načrten umik iz družbenega okolja. Medtem ko osamljenost pomeni

pomanjkanje stikov z družbenim okoljem in občutek stiske zaradi tega. Osamljenost je subjektivni občutek, ki v človeku vzbuja negativne občutke.

Požarnik (1981, str. 134) pravi, da je za razumevanje vzrokov osamljenosti pomembno, da razlikujemo pojma osamljenost in osama. Po mnenju večine strokovnjakov govorimo o osamljenosti v povezavi z doživljanjem socialnih odnosov, medtem ko je osama neko objektivno stanje. Takoj moramo pripomniti, da subjektivni občutek osamljenosti ni neposredno odvisen od stopnje osame, torej od pogostosti stikov z drugimi ljudmi v nekem časovnem razdobju. Osamljen je potemtakem človek, ki se tako počuti, ki pravi, da je osamljen ne glede na število dnevnih ali tedenskih stikov z drugimi ljudmi. Vsakdo ve, da se lahko počutimo osamljene, čeprav smo tisti trenutek v množici ljudi.

Prav tako moramo ločiti tudi pojma socialna izolacija in osamljenost. Tomaka, Thompson in Palacios (2006) menijo, da se socialna izolacija običajno nanaša na fizično ločitev od drugih ljudi, to so na primer tisti, ki živijo sami, ali tisti, ki prebivajo v ruralnem okolju. Osamljenost se nanaša na psihično dožemanje samote. Osamljenost opisujemo tudi kot neskladno razmerje med dejanskimi in želenimi socialnimi stiki. Socialna izolacija in osamljenost sta lahko povezana, ni pa nujno. Na primer, socialna izolacija lahko povzroči pri nekaterih ljudeh občutke osamljenosti, nekateri ljudje pa kljub socialni izolaciji nikoli ne občutijo osamljenosti.

Osamljenost lahko po tujih avtorjih delimo tudi na čustveno in socialno odtujenost. Osamljenost najpogosteje prizadene stare ljudi predvsem zaradi vedno ožje socialne mreže in lahko vodi do hujših zdravstvenih težav (Pettigrew in Roberts, 2008, str. 302). Weiss (1973, v Pettigrew in Roberts, 2008, str. 302) razlikuje dve dimenziji osamljenosti: tisto zaradi čustvene odtujenosti in tisto, ki jo povzroča socialna izolacija, ki se pri starejših pojavi predvsem zaradi že omenjene zožitve kroga socialnih stikov. Čustvena odtujenost vedno povzroča negativne občutke, socialna odtujenost pa ne nujno; obe komponenti skupaj tvorita osamljenost, ki je po definiciji negativno in neprijetno občutje (Forbes, 1996, v Pettigrew in Roberts, 2008, str. 302).

Največkrat je vzrok osamljenosti pri starih ljudeh izguba zakonskega partnerja. Tudi, če se zakonska partnerja v zakonu nista najbolje razumela, sta drug drugemu vseeno pomenila pomembno oporo, tako materialno kot nematerialno. Ko človeku umre zakonski partner, se človek znajde v na videz brezizhodni situaciji, saj največkrat na to ni pripravljen. Človek na enkrat ostane sam, kar povzroča občutke nemoči, pojavijo se vprašanja, kako naprej.

Klevišar (2009, str. 55) pravi, »da veliko ljudi trpi prav zaradi tega, ker ne znajo biti sami. Številni se tudi znajdejo sami šele v starosti, kar jim pomeni pravo katastrofo. Otrok odraste v družini, se potem iz te družine poroči in si ustvari svojo, ima otroke in ti spet odraščajo, potem tudi odidejo in zakonca nekako shajata in se zavedata, da je boljše dvema kot enemu. Tudi, če

odnos med njima ni ravno najboljši. Potem pa se zgodi, da eden od njiju umre in takrat se drugi prvič v življenju znajde sam. V položaju, na katerega sploh ni pripravljen, ki ga v svojem življenju še nikoli ni doživel in niti predvideval, da se mu to lahko zgodi«.

Ljudi, ki so se čez leta naučili biti sami in ki so samostojni kljub globokim intimnim stikom, ki jih imajo z drugimi ljudmi, osamljenost prizadene v manjši meri ali pa jih sploh ne prizadene. Samota ni vedno nekaj slabega, če se človek tega zaveda, se bo s svojo samoto spopadel na konstruktiven način in tudi sam našel pot, da prepreči osamljenost. Gibson (2000, str. 110) navaja, da je pri starih ljudeh žalost glavni vzrok za osamljenost, navadno pa se pojavi prav zaradi smrti zakonskega partnerja. Tudi ločitev zakonskih partnerjev povzroča osamljenost, ampak za generacije, ki zdaj sodijo v tretje življenjsko obdobje, ločitev in razhod nista tako pogosta kot pri današnjih mladih zakoncih.

Klevišar (1997, str. 152) prav tako navaja, da se mora človek ob vseh izpuščajih vedno bolj učiti biti sam. Biti sam ni isto kot biti osamljen. Kdor zna biti sam, odnose z drugimi ljudmi živi bolj kakovostno. Vsak človek se nujno znajde v situacijah, ko je sam. Če se nikoli ni naučil sprejemati samote kot nekaj pozitivnega, mu to lahko povzroča veliko stisko.

Osamljenost je subjektivni občutek, ki lahko vsebuje celo paleto drugih negativnih občutij, kot na primer občutek, da nismo dovolj dobri, da nas nihče ne mara, da ničesar ne naredimo prav, da je življenje nesmiselno. Pogosto občutek osamljenosti sproži v človeku samoobtoževanje. Čeprav se človek počuti osamljenega, ni nujno, da tudi v resnici nima socialnih stikov. Človek ima lahko zelo veliko stikov z drugimi ljudmi, pa so ti površinski in se človek ob tem počuti osamljenega, lahko pa ima le nekaj stikov, morda celo en sam stik, pa je ta bogat, globok in kakovosten, oseba pa se ne počuti osamljene. Merilo osamljenosti je potemtakem kakovost in ne količina odnosov.

Kristančič (2005, str. 117) meni, da osamljenost lahko vsebuje občutke, da so nas drugi zavrgli, zapustili, čeprav v resnici ni tako. Nekateri se počutijo, da so osamljeni, čeprav so v skupini z drugimi. Nekateri se čutijo osamljeni, čeprav imajo veliko število socialnih stikov, nimajo pa intimnejših odnosov z drugimi. Zaznava posameznikov o njihovi osamljenosti je pogosto rezultat prepada med njihovimi željami in aktualnimi socialnimi konflikti.

Čeprav stari ljudje v sebi nosijo ogromna življenjska spoznanja in modrosti ter predstavljajo neprecenljivo zakladnico znanja, lahko postane vsa njihova preteklost ob doživljanju osamljenosti brezpredmetna. Osamljenost lahko namreč izniči lastno pozitivno vrednotenje. Kot navaja Ramovš (2003, str. 104), je osamljenost v starosti ena od najhujših tegob. Osamljeni stari ljudje začnejo doživljati tudi vso svojo bogato življenjsko preteklost kot nekaj praznega in ničvrednega.

Osamljenost, ki zajema čustveno bolečino in pomanjkanje, lahko z gotovostjo primerjamo z bolečino in pomanjkanjem na fizičnem področju. Ramovš (2003, str. 104) opozarja, da je osamljenost za starega človeka tako huda kakor telesna podhranjenost.

Moški so že po naravi bolj iznajdljivi in samostojni kot ženske, zato se z osamljenostjo ne spopadajo tako pogosto in v tolikšni meri kot ženske, pa vendar je osamljenost prisotna tudi med njimi. S tem se strinja tudi Požarnik (1981, str. 135), ki navaja, da so na splošno starejše ženske bolj same in osamljene kakor moški. Med tistimi, ki govorijo o osamljenosti, je dvakrat več žensk kakor moških. Najbolj osamljene so po lastni izjavi seveda vdove (posebno, če so bile zelo navezane na moža in so živele v glavnem z družino).

Osamljenost je torej huda življenjska stiska, ki se lahko pojavi v vseh življenjskih obdobjih. Jakost osamljenosti se pri ljudeh razlikuje, v najhujših primerih pa lahko vodi tudi do popolnega razvrednotenja človeka in posledično do samomora. Zavedati se moramo, da je osamljenost možno pozdraviti. Človek, ki je osamljen, ob zadostni podpori tako strokovnih delavcev kot sorodnikov, znancev in lastnega interesa, lahko najde sebi primerne načine, da se bo ponovno vključil v družbeno dogajanje in ponovno začutil smisel življenja. Prenehanje občutka osamljenosti pa bo ob ponovni integraciji v socialni tok doživel še siloviteje, mogočnejše in bogatejše.

1.4. Tabuizacija smrti

Veda, ki proučuje smrt, se imenuje tanatologija. Erić (2009, str. 17) opredeljuje tanatologijo kot razmeroma novo znanstveno disciplino, ki se ukvarja z analizo in raziskavo vseh bistvenih psihičnih, socialnih, antropoloških, kulturnih in tudi ideoloških vidikov smrti ter vsega, kar je z njo povezano.

Življenje se začne z rojstvom in konča s smrtjo. Smrti ne moremo ulti, saj je to končna postaja za vsakega izmed nas. Smrt je neizbežno dejstvo človeštva, smrti ne moremo preprečiti.

Nemetschek (2000, str. 39) zatrjuje, da smrt konča življenje. Z njo se nepreklicno neha življenjsko obdobje, medsebojni odnos. Zaprla so se vrata, ki se ne bodo nikoli več odprla na znani način. Iz smrti ni nikakršne, res nikakršne vrnitve v tukaj in zdaj. Z njo se strinja tudi Erić (2009, str. 13), ki meni, da kljub številnim pristopom lahko smrt definiramo kot konec življenja, ki se mu do današnjega dne še nihče ni izognil.

Včasih ne vemo, česa se bolj bojimo, smrti ljubljenega človeka ali lastne smrti. Smrt je grenka, a grenko je lahko tudi življenje. Pomembno je, da se zavedamo svoje minljivosti in svoje življenje čim bolj polno živimo. Z zavedanjem minljivosti prav tako v odnose z bližnjimi

ljudmi vložimo več truda in ljubezni, stremimo k bolj kakovostnim odnosom. Minljivost je namreč nujna, v nasprotnem primeru bi bil svet prenatrpan, poleg tega pa bi se ob priložnosti večnega življenja kaj kmalu začeli dolgočasiti.

Smrt konča medosebni odnos, prekine stike z ljubljnim človekom in fizično za vedno izbriše človeka, ki nam je bil blizu. Ko nam umre ljubljen človek, lahko na neki način z njim umremo tudi mi, kajti izguba ljubljenega človeka predstavlja nevzdržno bolečino. Zdi se nam, da se je življenje s smrtjo ljubljenega človeka končalo tudi za nas. Požarnik (1981, str. 113) opozori, da če hočemo doseči, da bodo ljudje lažje umirali (in živeli), bomo morali temeljito spremeniti svoj odnos do smrti sploh.

Schlegel Holzmann (2003, str. 6) pravi, da je smrt velika, mi smo majhni. Smrt še bolj poudari enkratnost vsakega od nas. Četudi je bil doslej človek človeku zelo blizu, se njune poti s smrtjo za vedno ločijo. Vendar pa tisti, ki ostane, na neki način tudi deloma umre, kajti z ljubljnim človekom potone v grob življenje, ki je bilo do tedaj skupno. Vse, kar je bilo nepreklicno, postane preteklost.

V različnih verah zasledimo različne zapise, kaj se zgodi s telesom umrlega po smrti. Vsaka vera veruje v drugačno posmrtno življenje, kar vpliva tudi na dožemanje smrti vernikov. Če vera zapoveduje lepo posmrtno življenje, se verniki smrti načeloma ne bojijo v tolikšni meri, če pa vera zapoveduje v posmrtnem življenju trpljenje, se verniki smrti še bolj bojijo. Tudi vzgoja otrok o smrti je izrednega pomena, pomembno je, da otroka seznanimo z minljivostjo, da mu pustimo, da se s smrtjo spopade. Tako bo tudi kasneje lahko bolj konstruktivno sprejemal smrt, smrt kot normalen zaključek življenja.

Dodič (2016, str. 5, 6) pravi, da je pomen smrti povezan z našimi mislimi, pogledi, življenjskimi situacijami. Nekdo, ki je bil vzgajan v duhu, da je smrt nekaj strašnega, se bo smrti verjetno bal, nekdo, ki sprejema smrt z vidika vere v posmrtno življenje, morda ne bo tako zaskrbljen. Veliko ljudi se ob misli na smrt spopada s strahom pred neznanim. Nihče ne ve, kaj se z nami dogaja po smrti.

Nihče ne ve, kaj se zgodi s človekom, ko ta umre. Posmrtno življenje ostaja večna uganka in pri marsikom vzbuja preplah, dvome, nevednost, nelagodje in pušča nerešljiva številna vprašanja. Ob misli na smrt nas največkrat prevevajo negativni občutki, občutimo bes, jezo, žalost, močan strah. Zaradi neraziskanega življenja po smrti je misel na smrt toliko bolj neprijetna. Največkrat misel na smrt odrivamo v podzavest, o tej temi neradi govorimo. Smrt je za nas nekaj, kar je daleč in se nas ne more dotakniti. A smrt ne izbira in čaka prav vsakega izmed nas.

Klevišar (1997, str. 149) navaja, »da o smrti na splošno neradi govorimo, čeprav je to najbolj prepričano dejstvo, ki nas v življenju čaka. Temu zagotovo nihče ne more uiti. Imamo dve možnosti. Ali se vse življenje upiramo misli, da bomo nekoč umrli, jo odrivamo vstran in se bojimo vsega, kar nas kakor koli spominja na to, da je naše življenje minljivo. V sebi se počutimo ogrožene in zato tudi težko živimo. Ali pa sprejmemo smrt kot naraven del življenja, da nam slednje ravno zaradi tega postaja še bolj dragoceno. Če človek sprejema smrt kot naraven del življenja, to ne pomeni, da ne živi rad in da ne upa, da bo živel čim dlje«.

Erić (2009, str. 14) opredeljuje »strah pred smrtjo kot čustven odziv, bodisi zavesten ali nezaveden, na nevarnost pred koncem življenja. To je pojav, ki ga ni lahko določiti, čeprav je tako bogato obarvan in se umešča med eksistencialne strahove. Še vedno več vprašanj kot pravih odgovorov in še do danes ni znano, kaj natančno naj bi razumeli pod tem pojmom. Na drugi strani je strah pred smrtjo pojav, ki ni ne splošen ne nespremenljiv, pač pa ima povsem svojevrsten in individualen pomen ter se spreminja, odvisno od vsakega človeka, skupine, naroda in širšega pojma kulture nasploh. Strah pred smrtjo vsekakor nima le enega pomena, glede na to, da so v njem zajeti tudi pojmi, kot so zaskrbljenost, tesnoba, bojazen, trema, strahota, groza pred smrtjo«.

Stari ljudje potrebujejo nekoga, s katerim se lahko pogovarjajo o smrti, povedo svoje želje glede pogrebne obreda, glede svoje zapuščine in drugih stvari, ki jih pred svojo smrtjo morajo komu zaupati. Ker je smrt še vedno tabu tema, številne želje starih ljudi ostanejo zavite v tišino, kar bližnjim ljudem umrlega prinaša številne stiske (pogreb, dediščina ...). Pogovor o smrti s starimi ljudmi je dobrodošel, saj prepreči kasnejše zadrege sorodnikov. V današnjih časih se je umiranje v domačem okolju sila izkoreninilo, redko smo še priča smrtim v domačem okolju. Ljudje najpogosteje umirajo v institucionalnem okolju, tj. v bolnišnicah in domovih za stare ljudi. Z vidika človekovega dostojanstva je ta pojav sporen, saj nemalokrat slišimo, da bi stari ljudje radi umrli v domačem okolju, obdani s svojimi bližnjimi sorodniki. Neskladje med željami starih ljudi in dejanskimi okoliščinami smrti se pojavi ravno zaradi pomanjkanja pogovora med sorodniki in starimi ljudmi, kar lahko po smrti starega človeka povzroči veliko bolečino in obžalovanje.

Nasploh so raziskave pokazale, da si želijo ljudje umreti, če že morajo, čim hitreje, brez bolečin, častno in tako, da s svojo smrtjo ne prizadenejo preveč in ne obremenijo sorodnikov. Prav tako bi veliko raje in lažje umrli doma ali v krogu svojih bližnjih kot osamljeni po raznih bolnišnicah (Požarnik, 1981, str. 114). Klevišar (1997, str. 150) dodaja, da je od našega odnosa do smrti odvisno, kako kakovostno živimo. Govoriti o smrti je treba zato, da bolje in lepše živimo.

Klevišar (1997, str. 149–150) meni, »da je bila smrt včasih ljudem bolj domača. Ljudje so se že kot otroci srečali z umiranjem v sorodstvu in soseščini, z vsemi običaji in obredi, ki so bili s tem povezani. Danes se otroci sicer srečujejo s številnimi smrtmi na televiziji, kar je nekaj povsem drugega kot živo izkustvo. Z resničnim izkustvom smrti v krogu svoje družine, s spremljanjem umirajočih imajo današnji mladi ljudje manj izkustev, ker je umiranje vedno bolj potisnjeno v bolnišnice in v domove za stare. Kadar se srečajo z umiranjem, na to največkrat niso pripravljeni in je stiska zato še toliko večja«.

Večina ljudi se dandanes misli na smrt najraje izogne, le malokdaj ta tema nastopi v vsakdanjih pogovorih. O smrti navadno začnemo razmišljati šele, ko nam umre kdo od bližnjih, takrat se spopademo tudi z mislijo na minljivost človeštva in z grenko mislijo na to, da bomo nekoč umrli vsi.

Zadnjih 250 let opazamo, da ljudje v naši kulturi vedno bolj izrivajo iz zavesti dejstvo, da bodo nekoč neizbežno umrli (Požarnik, 1981, str. 113). Na strah pred smrtjo vplivajo številni dejavniki, kot so vzgoja, vera, čas, prostor ipd. Ljudje, ki svoje življenje preživljajo razgibano in ki svoje življenje vrednotijo kot uspešno, navadno smrt lažje sprejmejo. Ljudje, ki v svojem življenju trpijo in tisti, ki v življenju niso uresničili pričakovanj, smrt dojemajo kot krivično in kot dodaten razlog trpljenja. Obenem pa je za ljudi, ki s svojim življenjem niso bili zadovoljni, smrt olajšanje.

Požarnik (1981, str. 113) navaja, da je strah pred smrtjo povezan s številnimi dejavniki. Nasploh lahko rečemo, da se bolj bojijo umreti ljudje, ki imajo občutek, da jim življenje ni dalo tistega, kar so od njega pričakovali. Prav tako se smrti bolj boje manj izobraženi in manj inteligentni ljudje.

Izguba ljubljenega človeka pri sorodnikih pusti boleč pečat. Poznamo primarno in sekundarno izgubo. Ličen (2017, str. 80) utemeljuje, da smrt družinskega člana pomeni izgubo človeka, posameznika (primarna izguba) in tudi izgubo nekaterih socialnih povezav, odnosov (sekundarna izguba), dohodkov, včasih pomeni tudi izgubo simbolične moči, katere nosilec je bil pokojnik.

Pomembno je, da prisluhnemo željam umirajočega. Najbolje bi bilo, če bi lahko vsak človek umiral tam, kjer si želi, kjer se počuti ljubljenega in sprejetega. Največkrat je to doma, lahko pa je tudi drugače. Človeku moramo prisluhniti in kar se da upoštevati njegove želje in s tem ohraniti njegovo dostojanstvo tudi ob koncu njegovega življenja, kljub morebitni hudi bolezni. Vedno več ljudi umira v bolnišnicah ali domovih za stare, čeprav to navadno ni kraj, kjer si ljudje želijo umreti. V bolnišnicah in domovih za stare osebe ni ravno najbolj usposobljeno za spremljanje umirajočih. Umirajoči pa potrebujejo varen prostor in občutek

domačnosti, okrog sebe pa ljudi, ki jim zaupajo. V bolnišnicah in domovih za stare se umirajoči počutijo zelo neosebno in nesprejeto.

Večina ljudi ob misli na smrt doživlja strah. Smrt je predstavljena kot zlobna in mrzla tudi v raznem čtivu, ki smo ga brali že kot otroci. Smrt, ki s koso trka na vrata in ki bo obiskala vsakega od nas, je prispodoba smrti kot temačne in neizogibne. Predstavljena je kot nekaj, kar mora v nas vzbujati preplah. Občutke, kot so nevednost, preplah in žalost, doživljamo ob misli na lastno smrt. Misel na smrt bližnjega človeka pa je ravno tako neprijetna in pomeni neopisljivo bolečino in muke. Včasih ne vemo, ali je za nas hujša bolečina misel na našo lastno smrt ali misel na smrt nam ljubljenega človeka. Če sprejmemo smrt kot spravi zaključek življenja in se z njo spoprijateljimo, se lahko osvobodimo cele palete neprijetnih občutkov in izkoristimo vsak dan življenja veliko bolj kakovostno, kot bi ga sicer. Cenimo majhne trenutke, ljubimo ljudi okoli sebe, počnimo stvari, ki jih imamo radi, kajti smrt nam je bližje, kot se zdi. Naša minljivost je prepričana, kot je prepričana smrt. Če imamo to v mislih in se tega zavedamo, bomo morda lažje sprejeli tudi smrt.

1.5. Žalovanje

Smrt je bridkost, ki iz naših življenj za zmeraj izbriše naše bližnje. Po smrti nastopi žalovanje, ki pri različnih ljudeh zajema različno intenzivnost in časovno obdobje. Zdi se, da bo občutek praznine, ki sledi po smrti ljubljenega človeka, trajal večno in da nikoli več ne bomo mogli zaživeti, saj se zdi, kot da smo z umrlim umrli tudi mi. A skozi proces žalovanja se s smrtjo sprijaznimo, kar ne pomeni, da na umrlega pozabimo, temveč sprejmemo dejstvo, da je smrt nujna in da bo doletela vsakega izmed nas. Pustiti si žalovati, je najpomembnejše, kar lahko naredimo, saj se v nasprotnem primeru ne bomo nikoli osvobodili bolečine. Temeljito žalovanje je ključ do ponovne vključitve v družbeni tok in smiselnega nadaljevanja življenja.

Lake (1988, str. 8) meni, da žalovanje obnovi smisel našega življenja, najsi je takšen ali drugačen. Žalovanje nam omogoči, da na nov način občutimo in sprejmemo strah, jezo in skrb, pa tudi veselje in mir ob tem doživljamo siloviteje. V nasprotju s smrtjo žalovanje ni nikoli zaman in nesmiselno.

Smrt partnerja prištevamo k najbolj stresnim trenutkom v posameznikovem življenju in socialna podpora je tisti varovalni dejavnik, ki preprečuje kronični in akutni stres po tem dogodku (Kaunonen, Tarkka, Paunonen in Laippala, 1999, str. 1304). Proces žalovanja vsebuje naslednje komponente: obup, paniko, odcepitev, dezorganiziranost in osebno rast (Hogan

1988, v Kaunonen, Tarkka, Paunonen in Laippala, 1999, str. 1304) in ne poteka nujno linearno, ampak posameznik lahko obenem doživlja več čustev hkrati.

Z žalovanjem se ob izgubi ljubljenega človeka ne spopadamo prvič, najbrž smo že poprej v življenju žalovali za tem ali onim. A žalovanje za ljubljenim človekom je prav posebna oblika žalovanja. Čeprav ljubljenega človeka ni več v našem življenju, nas lahko nanj spominjajo številni lepi spomini in z nami kljub fizični odsotnosti ostaja v naših mislih. V času žalovanja se lahko zahvalimo življenju in smo hvaležni, da smo bili deležni ljubljenega človeka v svojem življenju.

Klevišar (1997, str. 156) meni, da žalovanja nihče ne more izključiti iz svojega življenja. Žalujemo za vsem, kar izgubljam, prav posebno za ljudmi, ki jih imamo radi. Žalost ob izgubi ljubljenega človeka je ena izmed najbolj normalnih človeških odzivov. Zato si moramo žalost dopustiti, ji dati zunanjo obliko, jo spraviti iz sebe, tako da se od nje lahko tudi poslovimo.

Po smrti bližnje osebe je naravno, da ji sledi žalovanje. Vsak človek žaluje na svojevrsten način, različno dolgo in različno intenzivno. Različni avtorji razlagajo intenzivnost in trajanje žalovanja na različne načine. Kübler – Ross opisuje šest faz žalovanja (Dodič, 2016, str. 6–9). Ni nujno, da si faze sledijo po vrsti. Faze žalovanja se lahko pri ljudeh pojavljajo v različnem zaporedju, največkrat pa se pojavijo v navedenem vrstnem redu.

Dodič (2016, str. 6–9) meni, da je žalovanje individualno in pri vsakem posamezniku poteka drugače. Faze si lahko sledijo različno dolgo in v različnem zaporedju.

Dodič (2016, str. 6–9) okvirno žalovanje opisuje po naslednjih fazah:

- *Šok* (poudarek v izvirniku) po navadi prvi spremlja vest o smrti osebe. Oseba se v takšnem primeru počuti popolnoma brez nadzora. Ne glede na to, ali je smrt nenadna ali posledica dolge bolezni, šok ostaja enak. Človek se po navadi ne zaveda, kaj se pravzaprav dogaja.
- *Zanikanje* (poudarek v izvirniku) se pogosto pojavi za šokom oziroma hkrati z njim, ko oseba ne sprejema dejstva, npr. »To ni res. Gotovo so se zmotili.« Zanikanje je obrambni mehanizem, ki nam omogoča omiliti bolečo situacijo. Če človek ne sprejme novice o smrti, ga ne silimo h govorjenju, ampak ga potrpežljivo podpiramo v njegovih občutkih. Potreboval bo več časa, da bo novico sprejel.
- Izguba pomeni frustracijo, ki lahko sproži močno *jezo* (poudarek v izvirniku). Jeza se lahko izraža do zunanjega sveta (zdravnikov, osebe, ki smo jo izgubili, okolice, ki ni pomagala ...), lahko pa jezo obrnemo tudi proti sebi. Sprašujemo se, ali bi lahko smrt ljubljenega človeka preprečili, iščemo krivca. Odkrito izražanje jeze pospeši zaključek faze, tako da osebi pustimo, da odkrito izraža svoja čustva.

- *Pogajanje* (poudarek v izvirniku) je faza, kjer se poskušamo pogoditi z drugimi, z bogom, s sabo, z namenom, da bi dobili še eno priložnost. Menimo, da oseba ne bi umrla, če bi ravnali kako drugače. Želimo se pogajati, če bi s tem lahko spremenili potek dogodkov. Poskušamo racionalizirati in doseči spremembo, ki pa žal ni mogoča.
- *Žalost* (poudarek v izvirniku) se pojavi ob spoznanju, da je izguba resnična. Človek se spopade s svojo bolečino. Lahko se pojavi občutek krivde, žalost pa je lahko tako močna, da nimamo več energije za povsem običajne dejavnosti.
- *Sprejemanje* (poudarek v izvirniku) je obdobje, ko se človek sprijazni, da je nekdo res umrl in da se je treba s tem sprijazniti in se znova vključiti v življenje. V tej fazi lahko ponovno vlagamo vase in v svojo prihodnost.

Vsak žaluje na svoj način. Nekateri ljudje svoja čustva kažejo navzven, jokajo, kričijo, spet drugi svojo bolečino nosijo v sebi in žalujejo v tišini. Klevišar (1996, str. 9) navaja, da tudi če ljudje navzven ne pokažejo žalosti, ne pomeni, da ne žalujejo na svoj način.

Oseba mora v času žalovanja najti nov smisel. Včasih pomagajo govorjenje, pogovor, pisanje, pa naj bo to dnevnika, pesmi, misli. Nekaterim pomaga druženje, spet drugim objem. Žalujoči sam zase najbolje ve, katera izmed tehnik mu najbolj pomaga. Pomembno je, da se človek ne zapre vase. Žalujoči si mora vzeti tudi čas zase, da v miru predela čustva in sprejme odhod bližnjega. Žalujočemu je treba prisluhniti, to je najpomembneje, kar lahko storimo. Žalujočemu je treba dati čas, mu pustiti, da žaluje na svoj način in ga v vsem tem podpirati. Vse to pa lahko upoštevamo le, če se zavedamo, da žalovanje ni univerzalno in da vsak človek žaluje na svoj edinstveni način. Klevišar (1996, str. 11 - 12) pomembno opozarja, da ljudje vedno znova pripovedujejo, da jim je bilo govorjenje v pomoč. Veliko jim je pomenilo, da so lahko izrazili svoja čustva in misli o umrlem in o smrti. Včasih moramo vedno znova govoriti o posebnih doživetjih in trenutkih. Potem lahko izkusimo, da se vsakokrat, ko se izgovorimo, teža skrbi, bojazni, žalosti ali jeze, osamljenosti ali nemoči malo zmanjša in nas vsaj za nekaj časa olajša.

Dandanes se tudi žalovanje izriva iz naših vsakdanjih življenj. Ljudem pogosto sploh ne dovolimo žalovati, saj hiter tempo življenja ljudi sili v dnevne rutine in določene vloge. Pa vendarle ne bi smelo biti tako, vsak bi moral za žalovanje imeti toliko časa in prostora, kot ga potrebuje. Klevišar (1996, str. 12) pomembno opozarja, da vsak človek poišče sebi primerno pot. Dodič (2016, str. 5) dodaja, da je smrt del življenja. Ne moremo je napovedati, ne moremo ji uiti, je pa pomembno, da pustimo žalovanju, ki smrti ljubljene osebe sledi, prostor in čas.

Smrt ostaja večna uganka. V nasprotju s smrtjo pa lahko žalovanje primerjamo s prisposodbo ponovnega rojstva. Žalovanje namreč ni vedno nekaj slabega. V procesu žalovanja občutimo celo paleto mešanih čustev, tudi takih občutij, ki jih nismo doživljali nikoli poprej. V življenju se nihče ne more popolnoma izogniti bolečini. Doživljanje bolečine je subjektivno. Ni nujno, da nekaj, kar povzroča bolečino nekomu, povzroča bolečino tudi nekomu drugemu. Doživljanje bolečine lahko primerjamo z žalovanjem. Nekateri ljudje so že po naravi bolj ranljivi, bolj čustveni in občutljivi kot drugi in bodo najbrž tudi v procesu žalovanja občutili večje stiske ter tegobe in bo njihov proces žalovanja trajal dlje. Ti ljudje bodo v procesu žalovanja najbrž potrebovali tudi več podpore in pomoči kot drugi. Vedeti je treba, da je žalovanje popolnoma normalen odziv na smrt bližnjega človeka.

Smrt zakonca gotovo vpliva na žalujočega. Posledice smrti zakonca so slej ali prej vidne na psihičnem in/ali fizičnem področju. Dolgotrajne psihične posledice s časom vplivajo na fizične posledice in obratno. Vsekakor pa smrt zakonskega partnerja vpliva na vsakdanje počutje žalujočega. Telo je namreč kot mreža, v kateri se pomembno prepletata fizično in psihično počutje in vplivata drug na drugega. Sta kot povezani gonili, ki se, če se pokvari eno, pokvarita oba.

Mlakar (2016, str. 38–39) pravi, da je smrt zakonca po več letih zakona običajno povezana z različnimi negativnimi psihološkimi, socialnimi, fizičnimi, praktičnimi in ekonomskimi posledicami. Številne študije navajajo, da je izguba zakonca povezana z upadom različnih psiholoških in fizičnih kazalnikov dobrega počutja. V primerjavi s poročenimi vrstniki je bilo pri vdovcih mogoče zaznati več depresivnih simptomov, več osamljenosti, manjše zadovoljstvo z življenjem, manj pozitivnih čustev, več stresa, več pritožb o fizičnem počutju in višjo stopnjo smrtnosti. Izguba zakonca ni povezana samo z negativnimi posledicami, omogoči lahko tudi življenjsko preusmeritev in spodbudi osebni razvoj posameznika, da postane npr. samostojnejši in pridobi izkušnje za osebnostno rast.

Smrt zakonskega partnerja vpliva na več področij našega življenja. Lahko se pokaže samo na enem področju, več področjih ali pa na vseh področjih hkrati.

Dodič (2016, str. 9–10) meni, da ko nekoga izgubimo, občutimo žalost. Občutki negotovosti, naši strahovi pred zapuščenostjo in naša ranljivost privrejo iz globin in nas prisilijo, da se z vsem tem spopademo. Vsakdo se bo odzval drugače, saj je vsak človek edinstven in ni pravila, ki bi mu lahko sledili.

Žalovanje izčrpa človeka. Izčrpanost se lahko razširi na druga področja že v času žalovanja, lahko pa se pokaže tudi čez številna leta, ko ne žalujemo več. Nemetschek (2000, str. 103) se

strinja, da se pomanjkanje moči in otopelost rada razširita na vsa področja; šele počasi, po drobcih se pokaže, kako je izguba ljubljenega človeka žalujočega živčno in telesno izčrpala.

Kljub težkemu obdobju, ki ga žalujoči doživlja v procesu žalovanja, ne sme pozabiti nase. Čeprav po izgubi ljubljenega človeka žalujoči ne vidi več smisla živeti in vztrajati, mora poskrbeti za svoje zdravje. Tukaj je izjemnega pomena podpora prijateljev, znancev in sorodnikov, ki žalujočega spodbujajo h gibanju in k raznim dejavnostim, tudi če žalujoči zanika njihovo pomoč.

2. Problem

2.1. Pobuda za raziskavo

Zadnji dve leti dodiplomskega študija na Fakulteti za socialno delo sem obiskovala modul Socialno delo s starimi ljudmi. V zadnjih dveh letih študija sem razvila še posebno občutljivost do prepoznavanja stisk starih ljudi in potrebo po reševanju problematike v vsakdanjem življenju starih ljudi. Smrt v današnji družbi še zmeraj ostaja tabu z bolečim prizvokom, vendar je lahko osebna izpoved, kljub grenkobi in žalosti, ki jo prinaša izguba sorodnikom, tudi terapevtska. Govoriti o tem je lahko marsikomu tudi v pomoč v procesu žalovanja in sprejemanja resničnosti.

Osamljenost je v današnji modernizirani družbi izredno pogosta v vseh generacijah, saj je tok življenja izjemno hiter, kar je povezano s pomanjkanjem časa za pristen pogovor o vsakodnevnih stiskah ljudi. V starosti je osamljenost lahko zaradi upokojitve, izgube partnerja, odselitve otrok in podobnih dejavnikov še toliko bolj intenzivna.

Staranje populacije v prihodnjih desetletjih je nedvomno in ravno zaradi tega so raziskave s področja dela s starimi ljudmi še toliko nujnejše, saj je treba dobro spoznati njihove potrebe, da lahko strokovnjaki s področja dela s starimi ljudmi razvijemo ustrezne pristope za delo v smeri krepitve njihove moči.

Če okolica pozna vzroke osamljenosti starih ljudi, jih lahko tudi bolj kakovostno in konstruktivno rešuje. Predpostavljam, da je izguba partnerja eden izmed vzrokov za morebitno osamljenost starih ljudi in da izguba partnerja na neki način vpliva na starega človeka, tudi v primeru, da se nista najbolje razumela.

Z raziskavo bi rada ugotovila, kako smrt partnerja vpliva na osamljenost starih ljudi in pri čem se to najbolj kaže, pa tudi to, kako so se po smrti partnerja spremenila socialna omrežja starih ljudi, kaj je zdaj drugače v njihovem življenju in kakšne oblike pomoči so stari ljudje v trenutkih osamljenosti deležni na družinski in strokovni ravni ter kaj bi se dalo na tem področju še izboljšati.

Rada bi razširila področje poznavanja življenjskega sveta starih ljudi po posebnem dogodku, torej po smrti partnerja in s tem dodala k stroki socialnega dela košček spoznanj še s tega, sicer precej neljubega področja, ki pa je za bolj kakovostno bivanje starih ljudi neizbežen.

Z raziskavo bom skušala odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Kako smrt partnerja vpliva na osamljenost starih ljudi in pri čem se to najbolj kaže?
- Kako so se po smrti partnerja spremenila socialna omrežja starih ljudi?

- Kaj je po smrti partnerja drugače v življenju starih ljudi?
- Kakšne oblike pomoči so v trenutkih osamljenosti deležni stari ljudje po smrti partnerja na družinski in strokovni ravni? Kaj bi se dalo na tem področju še izboljšati?

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave

Pri raziskovanju sem uporabila kvalitativno metodologijo. Vogrinc (2008, str. 14) kvalitativno raziskovanje opredeli kot induktiven, konstruktivističen in interpretativen pristop, ki teži k vsestranskemu spoznavanju pojavov, v čim bolj naravnih razmerah ohranja kompleksnost vsakdanjih situacij in daje zato stvarnejša spoznanja, bolj relevantna za prakso. Kvalitativna raziskovalna metoda nam omogoča pridobivanje subjektivnih izkušenj in doživljanj ter poglobljen pristop pri proučevanju raziskovalnega problema. Prav subjektivni dejavnik je tisti, ki nam daje vpogled v čim bolj celostno spoznavanje pojavov v realnih okoliščinah.

Mesec (2007, str. 11) kvalitativno raziskavo opredeli kot raziskavo, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov.

Pričujoča raziskava je empirična. »V empiričnih raziskavah se zbira novo, neposredno izkustveno gradivo« (Mesec, Rape in Rihter, 2009, str. 84).

Teme, ki sem jih raziskovala, so:

- odnos do smrti,
- okoliščine pred smrtjo partnerja,
- spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja,
- skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja,
- dejavnosti po smrti partnerja,
- razumevanje osamljenosti,
- doživljanje osamljenosti,
- preseganje osamljenosti,
- primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej,
- pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej,
- izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja,
- odnos do prejetja pomoči,
- opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja in
- poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah.

3.2. Merski instrumenti in viri podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo polstrukturiranega oziroma polstandardiziranega intervjuja, kar pomeni, da sem uporabila nekatera načela standardiziranega in nekatera načela nestandardiziranega intervjuja. Po Mesecu (1997, str. 126) pri standardiziranem intervjuju uporabljamo do podrobnosti izdelan vprašalnik in zastavljamo vsem vprašancem ista vprašanja na enak način. Uporabimo ga, ko želimo doseči čim večjo primerljivost odgovorov. Poleg teh načel sem uporabila tudi načela nestandardiziranega intervjuja. Mesec (1997, str. 125) navaja, da pri tem intervjuju pogovor vodimo tako, da lahko vprašanci čim bolje in čim bolj polno izrazijo svoje mnenje ter s svojimi besedami opišejo svoje izkušnje in doživljanje. Osnovna tehnika, uporabljena pri tej vrsti intervjuja, je pozorno poslušanje.

Pri raziskovanju sem uporabila nekatera načela standardiziranega in nekatera načela nestandardiziranega intervjuja. Pri načelih standardiziranega intervjuja sem upoštevala do podrobnosti izdelan vprašalnik in vsem intervjuvancem zastavljala enaka vprašanja za večjo primerljivost odgovorov. Pri načelih nestandardiziranega intervjuja pa sem pogovor vodila tako, da sem intervjuvancem pustila, da so svobodno govorili in gostobesedno izrazili svoje mnenje, izkušnje in doživljanje, pri tem pa sem jih pozorno poslušala.

Vprašalnik je v prilogi št. 1.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo predstavljajo prebivalci in prebivalke Slovenije, stari 65 let ali več, ki so izgubili partnerja ali partnerko pred več kot enim letom.

V raziskavi sem uporabila neslučajnostni priložnostni vzorec, kar pomeni, da so bili intervjuvanci izbrani načrtno, in sicer glede na merilo opredelitve populacije. Neslučajnostni priložnostni vzorec poveča tveganje za nerealen prikaz rezultatov raziskave. V vzorec je vključenih šest oseb.

Preglednica 1: Opis vzorca

Oseba	Starost (leta)	Čas od izgube partnerja (v letih)	Bivalno okolje
A	75	15	Domače okolje
B	73	3	Domače okolje
C	91	53	Institucionalno okolje
D	80	1	Institucionalno okolje
E	83	5	Institucionalno okolje
F	77	7	Institucionalno okolje

3.4. Zbiranje podatkov

Izvedla sem šest intervjujev. Pogovori so trajali približno 30 minut. Zbiranje podatkov je potekalo pri dveh intervjuvancih v domačem okolju, in sicer pri prvem 27. maja 2019, pri drugem pa 29. maja 2019. V Domu za stare Šmarje pri Jelšah sem opravila preostale štiri intervjuje, in sicer 31. maja 2019. Intervjuvance iz domačega okolja sem pridobila s pomočjo usmeritev gospe Anje Žitnik, znanke, intervjuvance iz institucionalnega okolja pa s pomočjo usmeritev gospe Carmen Crevar, tamkajšnje socialne delavke. Obe sta se z njimi dogovorili za čas srečanja in prostor, ki je omogočal ustrezne pogoje za mirno izvedbo intervjujev. Vsakemu intervjuvancu sem na začetku predstavila temo in prosila za dovoljenje za snemanje pogovora. Vsi intervjuvani so se s snemanjem strinjali. Podatke sem zbirala s pomočjo polstrukturiranega oziroma polstandardiziranega intervjuja.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala na kvalitativen način, kar pomeni, da sem najprej zbrane podatke uredila. Zbrano gradivo zajema vse intervjuje, ki sem jih opravila z intervjuvanci. Uredila sem jih tako, da sem jih takoj po opravljenih intervjujih zapisala. Intervjuje sem opravila osebno, v živo. Intervjuvance sem prosila, ali jih lahko posnamem. Vsi intervjuvanci so se s snemanjem strinjali. Podatke sem obdelala s kvalitativno analizo. Potek analize je prikazan spodaj:

Najprej sem s pomočjo zvočnih posnetkov intervjuje dobesedno prepisala v Wordov dokument. Intervjuje sem označila s črkami od A do F, pripisala vzorčne podatke ter zapisala vsak celotni intervju v obliki vprašanj in odgovorov.

Primer:

Intervju B

Tone (73 let), izguba partnerke pred tremi leti, domače okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Osamljenost zagotovo ni prijetno čustvo. Mislim, da je osamljenost velika stiska. Občutiš jo, ko se ti zdi, da te nihče na svetu ne razume, ko si sam za vse in z vsem. Ni lahko, če si osamljen, zagotovo ne, saj nimaš takrat nič za početi. Samota je težka, samota je stiska.

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Jaz razumem, da bomo nekoč vsi umrli, ampak ne razumem pa tega, zakaj nam Bog vzame najbližje. Mislim, da je lastna smrt veliko lažja, kot da izgubiš nekoga, ki ti je vse pomenil. Smrt je zahrbtna, nikoli pravzaprav niti ne veš, kdaj te bo povohala.

Podčrtovanje in izpis relevantnih delov besedila

V naslednjem koraku sem označila enote kodiranja tako, da sem povedi in dele povedi podčrtala. Na ta način sem dobila izjave, ki sem jih označila s črko intervjuja in številko izjave.

Primer:

Intervju F

Rozi (77 let), izguba partnerja pred sedmimi leti, institucionalno okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Sam si, ker misliš na to, si osamljen (F1), skratka sam si (F2). In ubogi si, jaz mislim, da je vsak, ki je osamljen, ubogi (F3).

Kakšen je vaš pogled na smrt?

O tem niti ne razmišljam veliko (F4), ampak, da pa če do tega že pride, se rešiš popolnoma vsega (F5). Kakšno pa je življenje po smrti, ko slišiš razne razlage, če bo dobro, bo dobro, če pa ne bo, pa ne bo. Smrti se ne bojim (F6).

Odprto kodiranje

Pri odprtem kodiranju sem v tabelo vpisala številko izjave, izjavo (v ležeči pisavi), pojme, kategorije in nadkategorije.

Primer:

Preglednica 2: Primer odprtega kodiranja

Št. Izjave	Izjava	Pojmi	Kategorije	Nadkategorije
C16	<i>Tako, da nisem bila osamljena. Niti prej niti potem.</i>	Osamljena nisem bila niti pred, niti po moževi smrti	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
C17	<i>Družba se je seveda spremenila.</i>	Družba se je spremenila	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža

C18	<i>Prek društva upokojencev smo se spoznale, pred moževo smrtjo jih nisem poznala.</i>	Spoznavanje ljudi prek društva upokojencev	Dejavnosti po smrti partnerja	Smrt
-----	--	--	-------------------------------	------

Osno kodiranje

Pri osnem kodiranju sem uredila pojme znotraj nadkategorij in kategorij.

Primer:

Socialna mreža

Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej

- Smrt skupnih prijateljev (A27).
- Kakšnih novih, ne vem, to so bolj znanci, s katerimi se dobro razumemo (A28).
- Večina najinih skupnih prijateljev je umrla (A30).
- V glavnem so vsi, s katerimi sem se družila, pomrli (A31).
- V glavnem ista (B25).
- Ne družim se več z nekaterimi ljudmi, ki so bili ženini prijatelji (B26).
- Imela sva skupne prijatelje, večinoma pare (B29).
- Druženje s skupnimi prijatelji pred smrtjo žene (B30).
- Se še pozdravimo, kakšno rečemo, ni pa več tega, da bi skupaj sedeli in klepetali (B32).
- Družba se je spremenila (C17).
- Krasna družba pred smrtjo partnerja (C19).
- Igranje taroka, midva z možem in še en par (C20).
- Smrt skupnih prijateljev, po moževi smrti smo se še družili (C21).
- Družila sva se tudi s skupnimi ljudmi (D18).
- Ob njegovi prisotnosti je bilo bolj prijetno in sproščeno (D19).
- Prijatelji so ostali enaki (E19).
- Prijatelje, s katerimi sem se družila pred moževo smrtjo, sem obdržala (E20).
- Imam nekaj novih prijateljic, ki sem jih spoznala tukaj, v domu (E21).
- Nisva imela skupnih prijateljev (E23).
- S skupnimi prijatelji se nisva družila niti pred niti po moževi smrti (E24).
- S sorodniki sem ohranila stike, tudi s tistimi z njegove strani (E25).

- Prijatelji so ostali enaki (F22).
- Druženje se je spremenilo na boljše (F25).
- V domu sem spoznala nove prijatelje (F26).
- Nič se ni spremenilo (F30).

Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej

- Približno enako (A29).
- Stiki so zdaj manj pogosti (B27).
- Stiki z otroki in vnuki bolj pogosti, stiki z drugimi ljudmi bolj redki (B28).
- Zdaj se družimo nekoliko manj (B31).
- Bolj smo se družili, ko je bil moj mož še živ (D17).
- Enako (D20).
- Zdaj se definitivno več družim z drugimi ljudmi (E22).
- Zdaj se pogosteje družim z ljudmi (F28).

Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja

- Prijateljev ne izbiram na podlagi tega (A32).
- Prijateljev ne izbiram na ta način (B33).
- Zdi se mi, da me ljudje, ki so izgubili partnerja, bolje razumejo (B34).
- Imela sem tri prijateljice, tudi vdove (C15).
- Tri prijateljice, s katerimi nimamo pogovorov o smrti, skupaj pijemo kavnice (C23).
- Z družbo se redko o tem pogovarjam (C24).
- Če beseda nanese na smrt, se pomenimo, drugače pa ne (C25).
- Tiste, ki so tudi izgubile moža, bi me sigurno bolje razumele (D22).
- Lažje mi je, če imajo isto izkušnjo z izgubo partnerja (E26).
- Lažje je, saj te bolj razumejo, če jim kaj potarnaš (E27).
- Prijateljic ne izbiram po merilu vdovstva (E28).
- Prijateljev ne izbiram na podlagi ovdovelosti (F32).
- Najbolj pomembno je, da je družba (F33).

Opisne definicije pojmov

Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi

Ta sklop zajema pojme, ki so povezani z vplivom smrti na osamljenost starih ljudi po izgubi partnerja. Nanašajo se na intervjuvance v domačem okolju in v institucionalnem okolju. Pojmi, oblikovani znotraj tega sklopa, so:

- *Odnos do smrti*: označuje občutke, ki jih stari ljudje doživljajo, ko pomislijo na smrt.
- *Okoliščine pred smrtjo partnerja*: zajema vse pojme, ki opisujejo stanje v odnosu med partnerjema skozi življenje in tik pred smrtjo. Odnos med partnerjema je tisti dejavnik, ki pomembno vpliva tako na doživljanje smrti kot na občutke osamljenosti.
- *Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja*: opisuje, kaj se je spremenilo v življenju starih ljudi po izgubi partnerja na različnih področjih: vsakdanjik, hišna opravila, socialno življenje in drugo.
- *Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja*: sklop zajema opis dejavnosti, ki sta jih partnerja pred smrtjo počela skupaj in dejavnosti, ki so ju povezovale.
- *Dejavnosti po smrti partnerja*: sklop vključuje dejavnosti, ki jih star človek počne po smrti partnerja: bodisi so se ohranile bodisi so se vzpostavile na novo.

Osamljenost

Sklop zajema pojme, ki se nanašajo na občutke osamljenosti starih ljudi po smrti partnerja. Pojem osamljenosti opisuje občutek pomanjkanja stikov in povezav z drugimi ljudmi in posledično negativna čustva, ki se ob tem pojavljajo. Pojmi, oblikovani znotraj tega sklopa, so:

- *Razumevanje osamljenosti*: sklop zajema skupek opisov osamljenosti, kot jo razumejo stari ljudje. Ne nanaša se na njihovo doživljanje, ampak izključno na razumevanje pojma.
- *Doživljanje osamljenosti*: vključuje občutke, ki jih stari ljudje doživljajo ob izgubi partnerja in se navezujejo na osamljenost. Pojmi opisujejo notranje občutke in subjektivno doživljanje osamljenosti.
- *Preseganje osamljenosti*: vključuje pojme, ki opisujejo načine, kako stari ljudje po smrti partnerja preprečujejo občutke osamljenosti, najsi bodo to nove dejavnosti ali pa razširitev socialne mreže.

Socialna mreža

Sklop zajema pojme, ki se nanašajo na socialne stike starih ljudi, ki so izgubili partnerja. Socialni stiki zajemajo sorodnike, prijatelje, podporne institucije, znance in druge. Socialna mreža deluje kot dejavnik, ki je lahko zaščitni ali pa dejavnik tveganja pri občutku osamljenosti starih ljudi, ki so izgubili partnerja. Pojmi, oblikovani znotraj tega sklopa, so:

- *Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej:* vključuje pojme, ki se nanašajo na primerjavo socialnih stikov pred smrtjo partnerja in po njej: velikost socialne mreže, intenzivnost vezi med socialnimi stiki in kakovost le-teh.
- *Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej:* vključuje primerjavo števila stikov in njihove pogostosti pred smrtjo partnerja in po njej. Pogostost stikov se nanaša na rednost vzdrževanja stikov in njihovo število.
- *Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja:* zajema pojme, ki se nanašajo na merilo izbire prijateljev. Merilo je v tem primeru skupna izkušnja smrti partnerja in povezanost tega merila z navezanostjo prijateljskega odnosa.

Oblike pomoči

Sklop zajema pojme, ki opisujejo obstoječe oblike pomoči starim ljudem po izgubi partnerja in njihovo poznavanje možnosti, ki jih imajo na tem področju. Pojmi, oblikovani znotraj tega sklopa, so:

- *Odnos do prejemanja pomoči:* vključuje pojme, ki opisujejo občutke starih ljudi, ki so izgubili partnerja, do prejemanja obstoječih oblik pomoči, ki jih nudijo pristojne institucije, in njihova socialna mreža.
- *Opora, ki jo prejema stari ljudje po izgubi partnerja:* opisuje trenutno stanje opore, ki jo starim ljudem po izgubi partnerja dajejo pristojne institucije ali socialne mreže.
- *Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah:* zajema pojme, ki opisujejo stanje informiranosti starih ljudi, ki so izgubili partnerja, o možnostih, ki jih imajo za prejemanje pomoči sorodnikom po izgubah.

4. Rezultati

4.1. Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi

Odnos do smrti

Nihče od intervjuvanih ne doživlja občutkov strahu ob misli na smrt (*Nič se ne bojim* (E2), *Smrti se ne bojim* (F6)). Smrt večinoma dojemajo kot normalen proces, kot pričakovan zaključek življenja (*To pride, to je del življenja* (A7), *Ko pride, pride, nič pretresljivega* (A8)), nekateri pa kljub temu ob misli na smrt doživljajo občutke nemoči, saj se zavedajo, da je smrt mnogokrat nepredvidljiva (*Smrt je zahrbtna, nikoli pravzaprav niti ne veš, kdaj te bo povohala* (B10)). Na smrt so stari ljudje celo pripravljeni (*Ker sem pripravljena na vsako uro, nimam nobenih stvari, da bi me težile, da bi težko umrla* (C6)), saj so že izpolnili svoje življenjsko poslanstvo. Pomembno je, da stari ljudje svoje želje v povezavi s pogrebom pred smrtjo nekomu zaupajo (*Zdi se mi pomembno, da želje, povezane s svojim pogrebom urediš še takrat, ko si še pri sebi, da jih nekomu poveš* (A11)). Nekateri za smrt svojih bližnjih krivijo nadnaravne sile (*Ampak ne razumem pa tega, zakaj nam Bog vzame najbližje* (B8)). Ker smrt bližnjega prinaša še živečim navadno ostro bolečino, se velikokrat bolj bojimo smrti naših bližnjih kot lastne smrti (*Mislim, da je lastna smrt veliko lažja kot da izgubiš nekoga, ki ti je vse pomenil* (B9)). Zelo pomembno je tudi, kako je človek umrl, saj je stare ljudi bolj strah dolgotrajnega in bolečega umiranja kot same smrti (*Jaz samo Boga prosim, da bi imela takšno smrt kot moja mama, lepo zaspala, nič drugega si ne želim* (C7)).

Okoliščine pred smrtjo partnerja

Odnos, ki sta ga imela partnerja skozi življenje, močno vpliva na doživljanje osamljenosti po smrti enega izmed njiju. Bolj kot sta bila partnerja povezana, večje je tveganje za intenzivnejše občutenje osamljenosti. Po drugi strani pa lahko smrt partnerja, za katerega je moral star človek dlje časa skrbeti, povzroči razbremenitev in olajšanje. Ob skrbi partnerja je namreč lahko star človek čutil tako psihično kot fizično obremenitev, zaradi česar je bil izčrpan. Iz povedanega lahko razberemo, da okoliščine pred smrtjo partnerja pomembno usmerijo doživljanje osamljenosti. Izkazalo se je, da intervjuvanka A, ki je pred moževo smrtjo zanj skrbela (*Tako da, skrbela sem, no zadnjih pet let, od teh petih let je bil tri leta praktično nepokreten* (A17), *Prej sem se posvečala njemu* (A20)), nikoli ne občuti osamljenosti (*Lahko*

rečem, da nikoli nisem osamljena (A2)). Kakovosten odnos pred smrtjo partnerja, ki pomeni dober odnos med partnerjema, njuno medsebojno razumevanje in dopolnjevanje ter vsestransko podporo in pomoč (*Cela družina smo se skupaj družili. Lepa družina je bila (C27), Tako, kot je bilo, ko je bil moj mož še živ, nikdar več ne bo, ker sva se odlično razumela, poročena sva bila petdeset let (F17)*)), pa je vplival na to, da so intervjuvanci sami zase rekli, da občasno čutijo osamljenost (*Osamljenost, jaz bi samo jokala (D1)*)).

Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja

Smrt partnerja v življenje starih ljudi zagotovo vnese spremembe. Spremembe se lahko pokažejo na psihičnem področju, na primer osamljenost, žalost, izguba družabnika ipd., ali pa pri fizičnih dejavnostih, na primer izguba pomočnika pri hišnih opravilih, pri težjih telesnih obremenitvah itd. Skoraj vsi intervjuvanci so po smrti partnerja zaznali spremembe (*Ja tako, da sem se mogel zdaj sam navaditi poskrbeti za vse, nekaj tudi naučiti, na novo (B40)*)). Vsi, razen intervjuvanke A, so izrazili opažanje večinoma negativnih sprememb v življenju po smrti partnerja. Intervjuvanka A pa o spremembah v življenju po smrti partnerja pravi takole: *Lahko rečem, da sem sedaj manj utrujena (A19)*. Na podlagi tega lahko sklepamo, da so okoliščine pred smrtjo partnerja na nek način povezane s spremembami v življenju po smrti partnerja, saj je njun odnos tisti dejavnik, ki vpliva na doživljanje osamljenosti po smrti partnerja.

Pri nekaterih intervjuvancih je bila osamljenost celo povod za menjavo življenjskega okolja (odločitev za selitev v institucionalno okolje) (*Prej sem imela družbo, po smrti pa je nisem imela več, tako kot sem bila navajena, zato sem se odločila iti v dom, da mi je malo lažje tukaj zdaj (E18), Spremenilo se je tako, da sem začela načrtovati selitev v dom, saj sem vedela, da doma ne morem več biti (F12)*)). Povedali so, da so bili v domačem okolju izrazito osamljeni, po prihodu v dom pa so se občutki osamljenosti bistveno zmanjšali (*Saj sem rekla, tukaj imam zdaj družbo, tukaj mi je všeč (E14), Pa tudi zaradi družbe sem prišla v dom (F14)*)). Socialna mreža se je intervjuvancem ob prihodu v dom za stare razširila, kar sem predvidevala. Pomembno se mi zdi spoznanje, da je ravno sprememba okolja zmanjšala občutke osamljenosti po smrti partnerja, saj sem menila, da bo stare ljudi strah še večjih življenjskih sprememb kot je selitev v institucionalno okolje.

Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja

Skupne dejavnosti partnerja povezujejo in ustvarjajo spomine. Bodisi je šlo za prostočasne aktivnosti bodisi za vsakodnevna opravila, so skupne dejavnosti utrjevale vezi med partnerjema in narekivale ritem vsakdanjika. Opravila so lahko tudi oblika druženja. Marsikdaj si partnerja tudi razdelita delo glede na zmožnosti oziroma se pri opravih dopolnjujeta (*Odlično sva se dopolnjevala, tako, da je bilo vsako delo lepo (F37), Jaz sem mu vse pomagala delati, žagala sem, kosila, vse (F38)*). Nenadne spremembe v vsakdanji rutini zagotovo močno zaznamujejo življenje, saj ga je v določenih segmentih potrebno preurediti popolnoma na novo.

Dejavnosti po smrti partnerja

Eden izmed načinov za preprečitev osamljenosti je vsekakor vpetost v družbeno dogajanje. Večina intervjuvancev si je po smrti partnerja našla nove aktivnosti. Zanimivo je spoznanje, da so si intervjuvanci po smrti partnerja našli zelo organizirane oblike aktivnosti, se niso zaprli vase in se prepustili osamljenosti. Poleg organiziranih oblik aktivnosti pa so se nekateri izmed intervjuvancev posvetili samim sebi ter našli načine izražanja svojih čustev, npr. pisanje pesmi. To nam priča o tem, da obstaja ogromno načinov spopadanja z osamljenostjo po smrti partnerja in da vsak človek najde dejavnost, ki mu ustreza. Včasih so stari ljudje po smrti partnerja primorani opustiti kakšno dejavnost, na primer zaradi fizične nezmožnosti (*Edino njivo sem opustila (A44)*) ali pa se kakšnega opravila na novo naučiti zaradi ohranitve samostojnosti (*Razen tistega pač, kar sem se mogel na novo naučiti, da sem lahko še koliko toliko samostojen, da ne rabim za vsako stvar koga prositi (B44)*).

4.2. Osamljenost

Razumevanje osamljenosti

Na osamljenost vsak človek gleda drugače in jo tudi različno interpretira. Osamljenost v osnovi ni prijetno čustvo. Razlikovati je potrebno med pojmom osamljenost in samota, sta pa povezana in vplivata drug na drugega. Za preprečitev osamljenosti ni univerzalne poti, vsak posameznik najde način, ki mu ustreza in s katerim prepreči ali olajša občutke osamljenosti.

Intervjuvanci imajo o pojmu osamljenosti negativna stališča, zanje je osamljenost nekaj neprijetnega. Nekateri jo dojemajo bolj kot pomanjkanje socialnih stikov, nekateri pa takoj pomislijo na subjektivne občutke, ki jih prevevajo. Intervjuvanci o osamljenosti pravijo takole: *Občutiš jo, ko se ti zdi, da te nihče na svetu ne razume (B3). Ni lahko, če si osamljen, zagotovo*

ne, saj nimaš takrat nič za početi (B5). Osamljena je oseba, ki hoče biti osamljena (C1). Sam si, ker misliš na to, si osamljen (F1). Raznolikost odgovorov me ni presenetila, saj je od razumevanja pojma osamljenosti odvisna tudi interpretacija lastnih občutij osamljenosti starega človeka.

Doživljanje osamljenosti

Na doživljanje osamljenosti vpliva mnogo dejavnikov. To so lahko značaj človeka, bivalno okolje, čas, ki je pretekel od smrti partnerja, povezanost partnerjev pred smrtjo enega izmed njiju, prav tako psihična opora, ki jo človek prejema s strani bližnjih. Občutki osamljenosti se lahko pri ljudeh pojavljajo v različnih časovnih intervalih in z različno stopnjo intenzivnosti (*Tega čustva v bistvu ne poznam (A25), Zdaj, ko moža nimam, sem čisto iz sebe (D2), Najrajši bi odšla v gozd in se zjokala, kričala bi (D13), Prej, ko sem bila sama doma, ko sem še bila doma, je bilo strašansko hudo, čisto osamljena sem bila (E4)*). Nekateri intervjuvanci občutijo osamljenost kot blago, bežno čustvo, ki ni prisotno ves čas ali pa sploh nikoli, spet drugi pa čutijo neizmerno bolečino in je zanje osamljenost vseprisotno čustvo.

Pri nekaterih intervjuvancih je bila ravno smrt partnerja povod za občutenje osamljenosti (*Pred smrtjo nisem bila osamljena. Imela sem njega (D15), Pred smrtjo se nisem nikoli počutila osamljene, po smrti pa strašansko (E15), Fejst se je spremenilo moje občutenje osamljenosti, to pa res fejst (E16), Včasih tega niti nisem toliko čutila, ker sem imela moža (F9)*). Nekateri izmed intervjuvancev občutka osamljenosti pred smrtjo partnerja sploh niso poznali in je bila prav izguba partnerja vodilni razlog za pojav osamljenosti. Partner je za večino intervjuvancev predstavljal poleg življenjskega sopotnika tudi družabnika, zato so po izgubi čutili še večji primanjkljaj na področju socialnih stikov.

Preseganje osamljenosti

Pri preseganju osamljenosti je pomembno okolje, v katerem star človek živi. V domovih za stare ljudi obstaja ogromno organiziranih aktivnosti, ki lahko v določeni meri staremu človeku pomagajo pri spopadanju z osamljenostjo. Prav tako je več možnosti za aktivnosti ter organizirane oblike druženja v urbanem okolju, za razliko od ruralnega okolja, kjer je takšnih možnosti bistveno manj. Poleg vpliva okolice in bivalnega okolja na preseganje osamljenosti je pomembna tudi posameznikova osebnost. Ker smo ljudje različni, vsak človek je individuum, so tudi načini za preseganje osamljenosti različni. Nekateri intervjuvanci menijo, da vsak človek

mora znati sam pri sebi prepoznati občutke osamljenosti, delati torej na lastni nadzorovani preusmeritvi misli (*Kar sama se moram prisiliti, da neham razmišljati o tem, nimaš kaj drugega (F44)*, *Pride včasih osamljenost, ampak jo moraš znati sam odgnati (F45)*). Intervjuvanci presegajo osamljenost na različne načine, največkrat jim misli preusmeri prostočasna dejavnost, kot je branje, reševanje križank, telovadba, kegljanje, petje ipd. Ob zabavni in prijetni aktivnosti nekoliko pozabijo na občutke osamljenosti.

4.3. Socialna mreža

Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej

Socialna mreža je pomemben del posameznikove integracije z okoljem in eden izmed dejavnikov pri soočanju z osamljenostjo. Socialne mreže se razlikujejo po velikosti, po pogostosti stikov, po kakovosti stikov, njena razvejanost pa velikokrat vpliva na počutje ljudi. Intervjuvanci so opozorili, da je veliko njihovih prijateljev, tudi takšnih, ki so bili pred smrtjo partnerja njuni skupni prijatelji, že umrlo (*Pred boleznijo partnerja sva imela skupne prijatelje, potem pa so žal tudi oni umrli (A27)*). Načeloma so intervjuvanci odgovarjali, da je njihova socialna mreža ostala enaka, z odhodom v dom pa se je obogatila z mnogimi novimi prijatelji (*Samo dodala sem nekaj novih prijateljic zdaj v svoje življenje, tukaj iz doma (E21)*, *Tu, v domu, sem spoznala nove prijatelje (F26)*).

Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej

Pogostost stikov skozi življenje niha. Skozi različna življenjska obdobja namreč vstopamo v interakcije iz različnih razlogov, ki vplivajo na pogostost stikov. V raziskavi pa sem želela ugotoviti povezavo med smrtjo partnerja in pogostostjo stikov.

Intervjuvanca A in D sta povedala, da se stiki niso preveč spremenili: *Približno je enako (A29)*.

Intervjuvanec B je povedal, da je stikov po smrti partnerja manj: *Bi rekel, da so zdaj stiki manj pogosti (B27)* in dodal, da je odvisno od vrste stika: *Odvisno, stiki z otroci in vnuki so mogoče malenkost bolj pogosti, stiki z drugimi ljudmi pa mogoče malo bolj redki (B28)*.

Intervjuvanca E in F sta povedala, da so stiki po smrti partnerja bolj pogosti: *Zdaj se definitivno več (E22)! Pogosteje se družim zdaj, kot sem se prej (F28)*.

Presenetila me je raznolikost odgovorov o spremembi pogostosti stikov pred in po smrti partnerja, saj sem pričakovala, da bodo socialni stiki bolj pogosti zaradi zmanjševanja občutka osamljenosti.

Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja

Načeloma intervjuvanci ne izbirajo prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja, saj jih je večina navedla, da jim ista izkušnja ne predstavlja najpomembnejšega merila pri izbiri prijateljev. Bolj kot izbira prijateljev na podlagi vdovstva se jim zdi pomembno, da niso sami (*Samo, da je družba, to je edino pomembno (F33)*).

Pričakovala sem, da bodo stari ljudje po izgubi partnerja bolj izbirali prijatelje na podlagi podobne izkušnje, vendar me ni presenetilo njihovo razmišljanje, da je najbolj pomembno, da si v družbi namesto sam.

Intervjuvancem se zdi lažje v bližini ljudi z isto izkušnjo smrti partnerja, ker jim bolj zaupajo in jim lahko povedo o svojih stiskah (*Ampak se mi zdi, da pa me tisti, ki so jim tudi umrli partnerji, bolj razumejo (B34), Se mi zdi, da me bolj razumejo, če jim kaj potarnam. Lažje je (E26)*).

4.4. Oblike pomoči

Odnos do prejemanja pomoči

Večina intervjuvancev si želi, da bi jih sorodniki pogosteje prišli na obisk (*Želel bi si, da me večkrat obiščejo, ampak tega ne zahtevam od njih (B52)*), vendar jim ne želijo biti v breme (*Ampak ne morem jaz obremenjevati otrok, a veste (C33)*). Nekateri so do prejemanja pomoči zelo odprti in pravijo, da če bi pomoč potrebovali, bi si jo poiskali kar sami (*Jaz če potrebujem, pokličem (A45), Nisem jaz tip, jaz si sama uredim (A49), In zato verjetno ne iščem, ker pri sebi pogledam in naredim red (A50)*). Nekatere pa je strah odziva drugih ljudi, saj mislijo, da bi do njih, če bi jim povedali o svojih stiskah, gojili negativna čustva (*Ne povem jaz nikomur nobene stvari o sebi, nikomur se ne potožim. Mislim si, da rajši vidim, da nihče nič ne ve. Če bi kaj rekla, bi bilo še slabše (D31)*).

Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja

Starim ljudem po izgubi partnerja oporo najpogosteje nudijo ožji sorodniki, to so njihovi otroci in vnuki (*Sina lahko pokličem kadarkoli, vedno se odzove (A47)*), nekaterim tudi prijatelji (*Ta družba v domu mi nudi največjo podporo (E35)*) ali pa kar socialna služba (*To, da mi je v pomoč, če kaj rabim, da jo prosim in mi ustreže. In mi res ustreže. Obe socialni delavki pri nas mi ustrezeta, sta super. Če rabim, da kam pokličeta zame, res sta ustrezljivi. Mi vse uredita (E38)*). Socialna služba v domovih za stare predstavlja pomembno obliko pomoči za stare ljudi po izgubi partnerja, saj ožji sorodniki nimajo vedno časa zanje. Intervjuvanci doživljajo socialno službo kot ustrezljivo, dostopno ter pripravljeno priskočiti na pomoč.

Vrsto opore v glavnem prepoznavajo pri osebnem stiku (obiski, osebni pogovor) ter pri telefonskem pogovoru (*Tako pač, da se pokličemo, malo poklepetamo, kakšno rečemo (B46)*).

Vsi, razen intervjuvanke D, navajajo vsaj eno izmed oblik opore. Intervjuvanka D pa pravi, da ji opore ne nudi nihče (*Nobeden (D27)*). Menim, da bi bilo treba tistim starim ljudem, ki ne prepoznajo nobene oblike podpore v svojem socialnem okolju, posvetiti večjo pozornost s strani socialne službe in ostalih zaposlenih ter spodbujati njihovo vključenost v različne aktivnosti.

Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah

Med intervjuvanimi je bilo opaziti slabo poznavanje obstoječih oblik pomoči (*Da bi pa kaj o tem obstajalo, pa mislim, da ne (B60)*). Predpostavljam, da so intervjuvanci slabo seznanjeni z obstoječimi oblikami pomoči sorodnikom po izgubah zaradi lociranja Doma za stare Šmarje pri Jelšah v ruralnem okolju, intervjuvanec B pa prav tako stanuje v domačem okolju v ruralnem predelu. Intervjuvanka A stanuje v mestnem predelu in pozna nekatere izmed oblik pomoči sorodnikom po izgubah (*Ja, poznam (A51)*, *Tale, to društvo Hospic, ki se ukvarja s to problematiko (A52)*, *Potem kakšen Karitas, če pokličeš od Karitasa pridejo (A53)*, *Pri nas Rdeči Križ zdaj že en čas spančka (A54)*). Iz tega je moč sklepati, da prebivalci mestnega okolja bolje poznajo obstoječe oblike pomoči sorodnikom po izgubah, saj je v mestu večja dostopnost do tovrstnih priložnosti in razširjenost le-teh. Kljub temu pa so še vedno prepričani, da bolj kot emocionalno oporo institucije zagotavljajo materialno pomoč.

Nihče, razen intervjuvanke E, ki pravi, da bi v primeru stiske poiskala pomoč pri socialni službi (*Bi pa šla tudi do naše socialne delavke, če bi se čutila osamljeno in bi ji povedala, mislim, da bi se ona z veseljem pogovarjala z mano, vzela bi se čas (E40)*), ni kot možno obliko pomoči omenil socialne službe, saj jo večina starih ljudi še zmeraj dojema bolj v smislu materialne opore (*Tja greš bolj, če rabiš denar ali pa, da ti kaj manjka (B54)*, *Na primer, da bi*

se zgodilo, da mi domači ne bi mogli več doplačevati doma, bi mi lahko pomagala naša socialna delavka (F48)) in ne tudi kot ene izmed možnosti čustvene pomoči.

5. Razprava

Osamljenost je v današnjem svetu zelo pogosta. Še posebej opazna je pri starih ljudeh, saj je starost v današnji družbi obravnavana kot problematika in ne kot obogatitev družbe, stare ljudi velikokrat izključujemo iz družbenih procesov in obravnav. Stari ljudje ostanejo pogosto popolnoma sami, saj je življenjski ritem prehitel ter otrokom in vnukom zanje pogosto zmanjka časa. Med raziskovanjem sem spoznala, da bi si stari ljudje želeli pogostejših obiskov in druženj z bližnjimi, vendar svojih domačih ne želijo obremenjevati. Tudi Flaker idr. (2008, str. 262–265) opažajo, da veliko družinskih članov zavrača stike s starim sorodnikom, pozabijo nanj in ga ne obiskujejo. Stari ljudje ne želijo biti nikomur v breme, saj vedo, da imajo njihovi sorodniki že dovolj svojih obveznosti. Kaj pa stari ljudje? Kaj pa njihovo počutje? Tukaj bi bilo treba narediti velik korak k osnovanju rešitev za tovrstno problematiko.

Presenetilo me je, da se stari ljudje smrti ne bojijo. Navadno smo s povečanjem starosti tudi bližje smrti in jo zato tudi lažje sprejmemo. Z naraščanjem starosti pa narašča tudi možnost izgube partnerja. Okoliščine, ki so vzpostavljene pred smrtjo partnerja, pogosto tudi vplivajo na intenzivnost čutenja osamljenosti. Bolj, kot sta se partnerja skozi življenje razumela, večje je tveganje za pojav osamljenosti po izgubi partnerja. Kljub temu pa Klevišar (1997, str. 152) meni, da je tudi pri zakoncih, pri katerih zakon ni bil ravno najbolj harmoničen, v katerem sta se zakonca morda pogosto prepirala in veliko trpela, ob smrti žalost zaradi izgube večja kot olajšanje. Nemalokrat je partner pri starih ljudeh najmočnejša vez in podpora. Poleg odnosa med partnerjema pa na osamljenost po izgubi partnerja vplivajo tudi okolje, v katerem star človek biva, razvejanost in jakost socialne mreže, osebnost starega človeka in še številni drugi dejavniki. Zato je preučevanje osamljenosti na tako majhnem vzorcu skoraj nemogoče, je pa dober prikaz nekaterih povezav med smrtjo partnerja in osamljenostjo po izgubi partnerja.

Kogoj (2004, str. 750) meni, da se starejši pari pogosto, zlasti ob boleznih, spopadajo s stvarno nevarnostjo, da lahko izgubijo partnerja. Če živijo sami, ker nimajo otrok ali odnosi z njimi niso dovolj pogosti oziroma jim ne vlivajo zaupanja, je negotovost še večja, osamljenost bolj grozeča, izguba podpore bolj boleča, konec lastnega življenja pa se zdi še bližji. Kogoj (2004, str. 750) prav tako meni, da je malo verjetno, da bi ljudje, ki so vse življenje živeli sami, v starosti želeli spremeniti način življenja. Tak način življenja pa kljub vsemu zmanjšuje možnosti za vzdrževanje stikov s sorodniki ali prijatelji. Tudi če se bodo preselili v dom starejših občanov, bodo raje živeli v sobi, v kateri bodo sami. Vsi si ne želijo družbe v domu in prav tako se ne želijo vsi vključevati v skupinske dejavnosti v domovih. Za tiste, ki si želijo družabnih dejavnosti, pa je zanje dokaj dobro poskrbljeno.

Izkazalo se je, da je bila pri nekaterih intervjuvancih ravno smrt partnerja povod za selitev v dom za stare. Eden izmed glavnih razlogov za selitev v dom za stare je bila preprečitev osamljenosti. Nekateri pa so kot dodaten razlog za spremembo bivalnega okolja navedli tudi strah, da bi se jim kaj zgodilo, pa jim pri tem nihče ne bi mogel pomagati. Intervjuvanci so navajali, da so v domačem okolju čutili grozovite občutke osamljenosti, po prihodu v institucionalno okolje pa jim je lažje, tudi občutki osamljenosti so zdaj manjši, saj imajo v domu za stare družbo. Flaker idr. (2008, str. 262–265) pa menijo drugače; po njihovem mnenju se stiki v instituciji zmanjšajo, socialne mreže ljudi, s katerimi ohranjajo stike, naj bi bile razmeroma majhne, predvsem zaradi stigme in institucionalizacije. Prav tako navajajo (Flaker idr., 2008, str. 262–265), da stanovalci v domovih vzdržujejo stike predvsem s sorodniki, drugimi stanovalci in zaposlenimi, ki skrbijo zanje.

Kogoj (1994, str. 749) navaja, da so med izgubami, s katerimi se starejši pogosteje spopadajo kot drugi: smrt partnerja, prijatelja, vrstnika, odhod otrok od doma, izguba veljave v domačem okolju, izguba zaupanja vase in izguba samospoštovanja, upokojitev, manjši dohodki, socialni umik, sprememba bivališča ali preselitev v dom za stare. Izgubam se ne moremo izogniti, lahko pa se nanje pripravimo. Kdor zna sprejeti izgube kot nekaj, kar sodi k življenju, bo lažje vzdržal tudi ob pomembnih življenjskih mejnikih (Kogoj, 1994, str. 749). Tudi sama sem v raziskavi prepoznala nekatere izmed izgub, ki jih navaja Kogoj kot pogoste pri starih ljudeh: smrt partnerja, prijatelja, odhod otrok od doma, upokojitev, manjši dohodki in preselitev v dom za stare, vendar med njimi kot najbolj boleča izstopa smrt partnerja.

Čeprav so stari ljudje tako na lastno smrt kot na smrt partnerja običajno pripravljeni, izguba partnerja vseeno postane pomemben primanjkljaj v njihovem življenju. V starosti zaradi normalnih življenjskih procesov stari ljudje že tako doživijo kar nekaj sprememb, kot so odselitev otrok, upokojitev, po navadi tudi oženje socialne mreže, zato je odhod življenjskega sopotnika zanje še toliko večji šok. Socialna mreža sestoji iz različnih elementov, ki so za dobro počutje človeka enako pomembni.

Milavec Kapun (2011, str. 71–72) predstavi socialno oporo/mrežo kot večrazsežni pojem, ki pomeni v življenju posameznika več elementov:

- *materialna opora* – pomoč v materialnem smislu: izmenjava materialnih uslug, manjših storitev, denarja in izpolnjevanje vsakodnevnih obveznosti. Ta del socialnega omrežja so običajno zamenljive osebe, strokovnjaki, ki ponujajo določeno storitev. Tudi pri moji raziskavi se je izkazalo, da materialno oporo starim ljudem po njihovem mnenju največkrat zagotavlja socialna služba;

- *informacijska opora* se nanaša na informacije, ki jih oseba po navadi potrebuje ob kakšni večji življenjski spremembi. Informacije potrebuje pri blaženju stresa, ki ga povzročajo razni konflikti, stiske. Pomembna je pri definiranju, razumevanju in reševanju težav. To oporo zagotavljajo osebe, ki so tesno povezane s starejšo osebo. V moji raziskavi se je pokazalo, da so to največkrat kar sorodniki;
- *čustvena opora* je pomoč ob večjih ali manjših življenjskih krizah. Običajno jo zagotavljajo osebe, ki so s posameznikom močno intimno povezane. Takšni odnosi so tako trajnejši in tudi manj variabilni. V pričujoči raziskavi so intervjuvanci poudarjali, da jim največjo čustveno oporo zagotavljajo sorodniki, saj se lahko kadar koli obrnejo nanje;
- *druženje* je socialna opora v obliki neformalnega, občasnega druženja, prostočasno preživljanje dejavnosti z drugimi. Zagotavlja občutek pripadnosti in izpolnjuje potrebo po socialnih stikih. Izkazalo se je, da so intervjuvancem v obliki druženja največja opora prijatelji, čeprav so številni že umrli;
- *vodenje*: ob reševanju težav in stisk ima socialna mreža funkcijo vodenja človeka skozi postopke reševanja, pri tem dajejo posamezniki, ki so intenzivneje povezani z osebo, nasvete, podporo in informacije. To so v moji raziskavi intervjuvanci prepoznali v prepletu pomoči sorodnikov, prijateljev in socialne službe.

Šadl (2005, str. 225) navaja, da so številne študije pokazale nujnost in vrednost opore, ki jo dajejo omrežja starih ljudi. Večina raziskav o socialni opori starostnikov se osredotoča na odnos med socialno oporo, zdravjem in počutjem. Stari ljudje, ki so vključeni v dejavna socialna omrežja, imajo boljše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki imajo manj stikov z drugimi. V pričujoči raziskavi se intervjuvanci zavedajo pomembnosti socialnih interakcij za ohranjanje dobrega počutja in socialnih stikov ne zavračajo. Mali (2009, str. 69) pravi, da socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v socialnih omrežjih, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje. Ublažuje napetosti zaradi stresa in uravnava posameznikovo zdravje.

V pričujoči raziskavi se je pokazalo, da je socialna mreža pomemben steber počutja starih ljudi. Vpetost v dogajanje, občutek pripadnosti, vključenosti in zavedanja, da nisi sam na svetu, spodbuja namreč pozitivna čustva in pripomore k bolj kakovostnemu življenju.

V pričujoči raziskavi sem spoznala, da je čas, ki je pretekel od smrti partnerja, izrednega pomena. Večji, kot je razpon časa od smrti, manjši so občutki osamljenosti. S časom namreč pride sprijaznjenje, kar ne pomeni, da stari ljudje ne pogrešajo več svojega partnerja, le

intenzivnost občutenja osamljenosti v povezavi s smrtjo partnerja je manjša. Prav tako navaja Klevišar (1996, str. 9), ki meni, da tudi, če ljudje navzven ne pokažejo žalosti, ne pomeni, da na svoj način ne žalujejo. Spoznala sem, da je odnos, ki sta ga imela partnerja pred smrtjo, izrednega pomena. Vsi, ki so s svojim partnerjem skozi življenje vzdrževali lep odnos, so povedali, da se vsaj včasih čutijo osamljene. Intervjuvanka, ki pa je zadnja leta morala skrbeti za svojega moža, pa po njegovem odhodu ni čutila osamljenosti in je še vedno ne čuti. Klevišar (1997, str. 152) pa kljub temu navaja, da je vedno izredno težko izpustiti zakonskega partnerja, ko ta umre. Večinoma je tako, da eden od zakoncev v nekem trenutku ostane sam. To je vedno težko, pri mladih in starih ljudeh. Morda je za stare ljudi še huje preboleti izgubo človeka, s katerim je preživel skupaj večino svojega življenja. Star človek se tudi težje prilagaja na nove življenjske okoliščine (Klevišar, 1997, str. 152).

Večina intervjuvancev si je po smrti partnerja našla nove dejavnosti, ki so jim pomagale pri zmanjšanju občutkov osamljenosti. Še vedno pa je mogoče opaziti veliko razliko med življenjem v urbanem in ruralnem okolju. V urbanem okolju je namreč na voljo veliko več dejavnosti in možnosti za vključitev v družbene dejavnosti, namenjene starim ljudem, v primerjavi z ruralnim okoljem, ki navadno ne vključuje veliko organiziranih oblik dejavnosti. Stari ljudje se spopadajo z osamljenostjo na različne načine, nekateri pišejo pesmi, spet drugi so smisel našli v branju knjig. Na podlagi tega sem ugotovila, da ni univerzalne poti za preprečitev osamljenosti in da se je treba vsakemu človeku prilagajati. Klevišar (1996, str. 12) pomembno opozarja, da vsak človek poišče sebi primerno pot.

Večina intervjuvanih ne pozna obstoječih oblik pomoči ljudi po izgubah sorodnikov. Na tem področju je mogoče opaziti pomanjkanje informacij. Socialno službo stari ljudje še vedno dojemajo bolj v smislu materialne opore in ne tudi čustvene. Socialna služba pa v svoji prvenstveni vlogi daje ljudem oporo skozi pogovor, skozi besede. Mali (2013, str. 63) opozarja, da je praksa socialnega dela usmerjena proti predsodkom, negativnemu odnosu in neustreznemu obravnavi ljudi glede na njihove značilnosti, kot so rasa, spol, religija, etnična pripadnost, starost ipd. Načelo antidiskriminacijske usmerjenosti nas opozarja, da pri delu s starimi ljudmi ne spregledamo dveh temeljnih etičnih načel – spoštovanja in ohranjanja dostojanstva starih ljudi (Mali, 2013, str. 63). Le tako bomo lahko z njimi vzpostavili delovni odnos, na katerem temelji naše strokovno delo in ne bomo spregledali njihovih pravic (Mali, 2013, str. 63). Menim, da je na tej točki nujno ozaveščanje starih ljudi o možnostih čustvene opore v trenutkih stisk, občutenja osamljenosti in brezizhodnosti tudi v sklopu socialne službe.

6. Sklepi

- Stari ljudje se smrti ne bojijo. Sprejemajo jo kot normalen življenjski proces.
- Okoliščine pred smrtjo partnerja pomembno vplivajo na doživljanje občutkov osamljenosti po smrti partnerja. Če sta se partnerja pred smrtjo enega izmed njiju dobro razumela, so občutki osamljenosti večji. Če je star človek vrsto let skrbel za partnerja, lahko njegova smrt še živečemu partnerju predstavlja celo olajšanje ali razbremenitev.
- Ne glede na okoliščine pred smrtjo partnerja stari ljudje v življenju po izgubi partnerja navajajo spremembe. Ob večkrat omenjeni izgubi družabnika se spremembe kažejo tudi pri opravljanju vseh vrst opravil.
- Na doživljanje osamljenosti vplivata odnos, ki sta ga imela partnerja pred smrtjo, in čas, ki je pretekel od smrti. V nekaterih primerih pa na osamljenost vpliva tudi bivalno okolje, in sicer so se pri nekaterih, s preselitvijo v dom za stare, občutki osamljenosti izrazito zmanjšali.
- Stari ljudje se z osamljenostjo po izgubi partnerja spopadajo na različne načine. Nekateri so začeli pisati pesmi, spet drugi preženejo osamljenost z branjem knjig.
- Stari ljudje po smrti partnerja ne izbirajo prijateljev na podlagi iste izkušnje z izgubo partnerja, vendar jim je vseeno lažje, če jo imajo tudi njihovi prijatelji, saj se na ta način čutijo bolj razumljene.
- Stari ljudje največjo oporo prejemajo od sorodnikov, vendar opozarjajo, da so ti stiki dokaj redki, saj ne želijo obremenjevati svojih otrok ali vnukov.
- Večina intervjuvanih ne pozna obstoječih oblik pomoči ljudem po izgubah.

7. Predlogi

- Spodbujanje sorodnikov, da bi večkrat obiskali stare ljudi. To bi lahko dosegli z vključenostjo socialne službe v domovih za stare ali pa kar vseh zaposlenih, morda bi lahko izdelali plakate na temo pomembnosti vključenosti sorodnikov v življenja starih ljudi, saj njihova prisotnost pomembno pripomore k ohranjanju njihovega tako psihičnega kot fizičnega zdravja. Plakate bi lahko tudi obesili na vidna mesta. V domovih za stare bi lahko prirejali tudi dogodke, na katere bi bili vabljeni tudi sorodniki starih ljudi. Na ta način bi spodbujali vključenost sorodnikov v institucionalno oskrbo in poskrbeli za rednejše obiske.
- Informiranje starih ljudi, da socialna služba poleg materialne opore lahko zagotavlja tudi čustveno oporo. To bi morala biti naloga same socialne službe. Ta pristop ne bi mogel biti omejen samo na informiranje, temveč na dejansko dajanje čustvene opore. Stari ljudje pa bi iz tovrstnih oblik pomoči lahko sami prepoznali ponujeno čustveno podporo.
- Povečan obseg skupin za samopomoč, namenjenih ljudem po izgubi partnerja tako v institucionalnem okolju kot tudi za tiste v domačem okolju (lahko bi se pridružili tistim v institucionalnem okolju ali pa bi bile zanje organizirane posebne oblike skupin za samopomoč, npr. v knjižnici). Na ta način bi stari ljudje lahko spoznavali nove ljudi in dobili izkušnjo, da niso sami v občutenju osamljenosti in izgubi partnerja.
- Starim ljudem po izgubi partnerja je treba nameniti še večjo pozornost – spremljanje njihovega počutja, pogovor, raziskovanje potreb. V to dejavnost bi bilo poleg pristojnih institucij in socialne službe treba vključiti tudi sorodnike in prijatelje starih ljudi. Morda bi bilo smiselno na to temo izvesti tudi kakšno predavanje znotraj domov za stare ali pa v prostorih, ki so odprti za širšo javnost, npr. kulturni dom. Poleg skupinskih dejavnosti pa bi bilo treba dati tudi možnost individualnega svetovanja starim ljudem.
- Informiranje starih ljudi o obstoječih oblikah pomoči sorodnikom po izgubah, npr. Hospic. V to dejavnost bi bilo treba vključiti tudi lokalne skupnosti in prilagoditi načine informiranja obstoječim oblikam pomoči ter vključiti tudi društvo upokojencev. To bi lahko storili tudi tako, da bi v lokalne časopise priložili informacijo o obstoječih oblikah pomoči.

- Na to temo izdelati zloženke, ki bi vsebovale vse pomembne informacije, kam se lahko obrnejo po pomoč, to so pristojne socialne službe, društva upokojencev, domovi za stare, in nasvete za lajšanje občutkov osamljenosti.
- Spodbujanje stanovalcev v domovih za stare k dejavnostim in sodelovanju pri organiziranih oblikah dejavnosti. Spodbude bi lahko bile osebne ali pa prek vabil na oglasnih deskah. Na ta način bi lahko stari ljudje razširili svojo socialno mrežo in ohranjali samostojnost.
- V domovih za stare bi bilo treba dati še posebno pozornost stanovalcem, ki so bolj tihi in mirni, prek vključevanja v vodene dejavnosti. Tako bi se tudi umirjeni in tihi stanovalci počutili vključene in sprejete. Ker so socialne delavke v domovih za stare tiste, ki poznajo okoliščine stanovalcev, bi bile lahko tiste, ki bi dale pobudo za vključitev starih ljudi po izgubi partnerja zaposlenim in seveda tudi starim ljudem samim.
- Starim ljudem bi lahko dali možnost pogovora, npr. ena ura na teden pri socialni delavki ali drugih zaposlenih.
- Spodbujanje še večje vključitve prostovoljcev v domove za stare ljudi. Stanovalci bi lahko pri socialni delavki izrazili željo, potrebo po prostovoljcu. Ob vključitvi novih prostovoljcev bi se le-ti dodelili osebam, ki so zanje zaprosili v socialni službi. Prostovoljci bi se s starimi ljudmi pogovarjali, sodelovali pri vsakodnevnih dejavnostih, jim pomagali pri vsakodnevnih opravilih in jim na ta način krepili socialno mrežo ter pomagali pri zmanjševanju občutkov osamljenosti.
- Oblikovanje mreže prostovoljstva za obiskovanje starih ljudi v domačem okolju. Morda ustanovitev društva na tem področju. S tem bi se pri nekaterih starih ljudeh izognili tudi popolni izoliranosti.

8. Literatura

1. Broese van Groenou, M. (2001). Partner Loss in Later Life: Gender Differences in Coping Shortly after Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 6 (3), 243-262.
2. Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
3. Erić, L. (2009). *Strah pred smrtjo*. Ljubljana: Hermes IPAL.
4. Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: Očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
5. Gibson, H. B. (2000). *Loneliness in later life*. Basingstroke; London; New York: Macmillan.
6. Hlebec, V., & Kogovšek, T. (2003). Konceptualizacija socialne opore. *Družbene razprave XIX* (43), 103 – 125.
7. Hlebec, V. (2004). Socialna omrežja starostnikov. V Novak, M., Černigoj Sadar, N., Dragoš, S., Dremelj, P., Ferligoj, A., Hlebec, V., Kogovšek, T., & Nagode, M. (ur.), *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije* (str. 111 – 120). Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.
8. Kaunonen, M., Tarkka, M.-T., Paunonen, M., & Laippala, P. (1999). Grief and Social Support after the death of a spouse. *Journal of Advanced Nursing*, 30 (6), 1304-1311.
9. Klevišar, M. (ur.) (1996). *Čas žalovanja: pomoč žalujočim*. Ljubljana: Slovensko društvo hospic.
10. Klevišar, M. (1997). Smrt kot spravni zaključek življenja. V I. Hojnik – Zupanc (ur.), *Dodajmo življenje letom: Nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti* (str. 149 – 157). Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
11. Klevišar, M. (2009). *Umetnost sobivanja*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
12. Kogoj, A. (2004). *Psihološke potrebe v starosti*. Starost, staranje in skrb za stare, 73, 749 – 751.
13. Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja- siva revolucija*. Ljubljana: Združenje svetovalnih delavcev Slovenije.
14. Lake, T. (1988). *Kako premagujemo žalost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
15. Ličen, N. (2017). *Triptih o družinskem učenju ob tranzicijah*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
16. Mali, J. (2002). Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41 (6), 317 – 323.

17. Mali, J. (2009). Sožitje med generacijami kot ga razumemo v socialnem delu. V *Zbornik Vloga starejših v sodobni slovenski družbi*, str. 68 – 74. Ljubljana : Inštitut Hevrekaj!.
18. Mali, J. (2011). Uvajanje zagovorništva starejših oseb. V M. Tratnik - Volasko (ur.), *Zagovorništvo starejših* (str. 15 – 27). Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
19. Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Univerza v Ljubljani: Visoka šola za socialno delo.
20. Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
21. Mesec, B., Rape, T., & Rihter, L. (2009). *Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
22. Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
23. Mlakar, T. (2016). Vzorci psihološkega prilagajanja na izgubo zakonca v starosti. *Kakovostna starost: časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*, 18 (4), 38 – 44.
24. Musek, J. (2015). *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
25. Nemetschek, M. (2000). *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Celjska Mohorjeva družba.
26. Pettigrew, S., & Roberts, M. (2008). Addressing loneliness in later life. *Aging & Mental Health*, 12 (3), 302-309.
27. Požarnik, H. (1981). *Umetnost staranja: leta, predsodki in dejstva*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
28. Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
29. Schlegel Holzmann, U. (2003). *Nikoli več v dvoje: družinski stan: vdova*. Ljubljana: Družina.
30. Stankov, S. (2015). Korelacija med procesom staranja in tipom osebnosti v geriatrični populaciji. *Kakovostna starost*, 18 (3), 26 – 35.
31. Šadl, Z. (2005). Družbene spremembe, travmatične emocije in emocionalna opora. *Družboslovne razprave*, XXI, 49 (50), 223 – 242.
32. Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). The Relation of Social Isolation, Loneliness, and Social Support to Disease Outcomes Among the Elderly. *Journal of Aging and Health*, 18 (3), 359 – 384.
33. Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

9. Priloge

9.1. Priloga 1: Smernice za intervju

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

Kako poteka vaš običajen dan?

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Ali bi želeli še kaj dodati?

9.2. Priloga 2: Transkripcija intervjujev

PRILOGA 1: Zapisi intervjujev

INTERVJU A

MARIJA (75 let), izguba partnerja pred petnajstimi leti, domače okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Mislim, da je neumno biti osamljen (A1). Lahko rečem, da nisem nikoli osamljena (A2), ne na praznike, ne tako. Razlika je med pogrešanjem in osamljenostjo (A3). Pogrešam pa, pogrešam tega, pogrešam onega, ko se jih spomnim, vendar se jih vedno, bom rekla, z eno toplino, toplo mi je, ko se spomnim na njih. Ob tem ne občutim občutkov osamljenosti (A5). Biti osamljen je nemogoče (A6), ampak je mogoče, ker je toliko stvari v življenju, ki ti ga obogati.

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Na smrt... normalno bom rekla (A6). To pride, to je del življenja (A7). Ko pride, pride, nič pretresljivega. (A8) Normalen cikel (A9), še posebej, ko dosežeš en tak, moja prijateljica je rekla, ko prideš v obdobje odhajanja. Na primer, ko je umrla moja mama, če bi vedela, da je tisto jutro njeno zadnje, bi vstala. Na nedeljo sem bila pri njej, ko se ni več zavedala, je samo spala in sem ji rekla: »Mami, glej, jaz bom zdaj odšla, se ne bova nič poslovili!« in takrat je moja mama obrnila glavo in me poljubila. To je bilo zadnje. Pa tudi čutila sem, jaz sem točno vedela, deset čez šest je umrla, deset čez šest sem čutila, da je ni več. S tistimi, ko sem jaz navezana, zdaj ne vem zakaj je to tako, ampak mislim, moji starši, moji sorodniki, moj partner, to je bilo normalno. Svoje lastne smrti se ne bojim (A10), nisem z ničemer obremenjena. Če mi bo sin ustregel, da me upepeli, če je mogoče, da me stresejo v Ljubljano in da grem tja do Črnega morja. Drugače pa da me na Žalah potresejo, čeprav je mož pa tu klasično pokopan, tako kot so želeli njegovi bratje, imel je trugo. Ko sem šla na operacijo, sem o svojih željah tudi povedala, pa je rekel mož sinu: »Ah, ta naša mami je malo tako, žaro še razumem, ampak ne razumem pa tega, da bi njen pepel kar potresli!«. In tako sem vedela, da moj mož ne želi žare, tako, da je bil klasično pokopan. Jaz dojem smrt nekako tako, da ko je konec, je pač konec. Ti človeka nosiš v sebi. Zdi se mi pomembno, da želje, povezane s svojim pogrebom urediš še takrat, ko si še pri sebi, da jih nekomu poveš (A11).

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Ne počutim se osamljene. (A12) To se kaže tako, da vzamem knjigo v roke (A13) in me ta obogati, potem recimo grem na teraso, imam hišo ob gozdu, vidim veeverice, vidim ptice (A14), samo na žalost ni kalinov, ogromno ptic ni. Lansko leto sem še 21 kg zrna porabila, letos pa samo čez celo zimo 2 kg, ker pa sem več nabavila, jih zdaj kar hranim. Potem polže pobere iz vrta, jih dam v kanglo in jih enostavno preselim. Osamljenosti ne čutim zaradi tega, ker živim z naravo (A15). Pri ljudeh je pa tako, da imam nekaj prijateljev, nas je bilo osem, od tega smo samo še dve ženski in en moški. Imela sem starejšega moža, ko smo bili še študentje, smo se pri meni zbirali. S temi se družimo, se slišimo, ni mi pa do tistega, ko se sedi in pije in se je, potem ni mi do tega, kaj je ta rekla, kaj je on rekel, po domače rečeno opravljanja, ogovarjanja o ljudeh. Ja, rečeš, če kdo zbolí in vprašaš, kako je z njim, v tem smislu. Da bi pa mene zanimalo, kaj on kuha, kaj on je, s kom gre kam, ne, ne, če sam pove, prav, če ne, pa ne.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Bistveno se mi ni (A16). A veste, pri 32 letih sem rodila, pri 35 je moj mož dobil diagnozo shizofrenijo paranojo in potem smo 25 let s to boleznijo živeli normalno lahko rečem. Tako da, skrbela sem, no zadnjih pet let, od teh petih let je bil tri leta praktično nepokreten (A17), je naredil nekaj korakov, ampak nikoli ne veš, kdaj je noge zgubil. Sin ga je vozil v Snovik, vsak vikend, v soboto, nedeljo in če si je kdaj kam zaželel, pač tako mu je rekel, dobesedno: »Ati, vikendi so tvoji!«, ker je sin živel med študijem v Ljubljani, sem mu dovolila, čeprav so Vodice korak stran, ampak postal na ta način samostojen. Moj mož zadnja leta ni več vozil, tako, da sem jaz prevzela vse, pač kar je bilo potrebno (A18). Lahko rečem, da sem sedaj manj utrujena (A19). Prej sem se posvečala njemu (A20). Spomladi je umrl, takoj jeseni sem se vpisala tudi na Univerzo za tretje življenjsko obdobje, umetnostno zgodovino (A21). Tamkajšnja profesorica nam je ogromno dala, jaz sicer po Evropi nisem potovala, ker mi finančno to ne znese, ampak nič zato, saj danes obstaja internet in lahko pogledaš dokumentarce, kjer je svet zelo približan. Slovenijo pa sem prečesala vse povprek, edino na Goričkem in v Prekmurju pa nisem bila, povsod drugod pa smo bili v teh letih, ko sem bila vpisala na Univerzo za tretje življenjsko obdobje. Potem tudi na Žalah smo bili, kot je rekla moja profesorica, je to ena najbogatejša galerija v Sloveniji in res je. Čez poletje smo imeli vsak teden en izlet, krajši. In zelo je bilo poceni, na primer poldnevni izlet je stal štiri eure. Vpisala sem se tudi v Muzealno društvo (A22), ko imaš prost vstop Državne galerije in muzeje, petnajst eurov je pa še vedno ta članarina. Tako, da sem kar dosti hodila okoli (A23), če je bilo kaj zanimivega. Odraščala sem na Prulah, tam sem hodila tudi v šolo, tam je zelo lepo in moram reči, da živim z naravo, vendar imam kljub temu Ljubljano neizmerno rada. Pa tudi v Trnovem sem živela v otroštvu, tam je tudi zelo lepo.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

Osamljena nisem bila niti pred izgubo partnerja niti po izgubi partnerja (A24). Tega čustva v bistvu ne poznam (A25). Ne vem, ali sem ga zatrla, ali sem po naravi takšna, ali pa sem to podedovala po svojih starših. Moji starši so dosti okrog hodili, veliko smo se selili, že v otroštvu, ko sem bila čisto majhna, na primer iz Gradca, tam je bil očetov dom, potem iz očetovega doma v Maribor, tam sem do mojega desetega leta živela, no, potem smo šli v Ljubljano, potem sem jaz šla službeno v Podnanos, to je pri Vipavi za dve leti, pa v Vodice, pa spet v Ljubljano. Mogoče na to, da ne občutim občutkov osamljenosti vpliva tudi to, da sem sama sebi čisto zadostna (A26).

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

Pred boleznijo partnerja sva imela skupne prijatelje, potem pa so žal tudi oni umrli (A27). Kakšnih novih, ne vem, to so bolj znanci, s katerimi se dobro razumemo (A28). Prijateljstvo, to pa se mi zdi, da je to tisto pristno, ko se v mladosti, tam do enega petindvajsetega, pravzaprav do dvajsetega leta vzpostavi. To so prijatelji. Ni nujno, da se z njimi zelo velikokrat vidiš, ampak, ko potrebuješ pomoč, so tukaj. Imam tudi prijateljico, ko se od časa do časa slišiva, pa včasih pride tudi sem, je v Novi Zelandiji, poročena z Angležem, nima otrok, ker pravi, da nima pravice, ker ima tako življenje, skoraj pustolovsko. Včasih me pokliče, jaz pokličem njo, ko pride sem, se dobiva. Ona zelo veliko potuje in potem mi o tem pripoveduje. Včasih sva si zelo veliko dopisovali tudi preko interneta, potem pa nastanejo kakšne težave, tako da se sedaj kar slišiva po telefonu.

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Približno je enako (A29). Vedno sem imela dobre stike, recimo moj brat se je ločil, ampak sem imela s svakinjo prvo, jaz pravim svakinja ena, svakinja dve, zelo v redu odnose. Mislim, da to iz družine izhaja. Recimo nekje so strašne zamere, ko gre par narazen pri starših. Ampak ko sem jaz prišla k svoji mami na Vrhniko, kdo je tam sedel pri kavici, ja moja mama, pa prva svakinja in druga svakinja, pa še smejale so se na vso grlo. No to so ti odnosi, ne. Pa tudi moji starši, na primer moj oče je strašno dobro znal navezovati stike, takoj je okoli sebe imel krog ljudi, ampak takšnih dobrih ljudi. Niso se slabi ljudje nanj lepili, tako bi rekla. Vse izhaja po moje iz družine.

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

Kot pravim, so bili najini skupni prijatelji od mene devet, deset let starejši in to se pozna. Večina jih je umrla (A30). Na primer prijateljica je umrla že pri dvainštiridesetih letih. Ravno zdaj sem srečala starega prijatelja, tako sva bila vesela drug drugega, da sva se kar objela. Enostavno sva se zgubila, en se preseli, kaj pride, ampak potem ko se najdeš, vidiš, da je to še zmeraj pristno. V glavnem so vsi, s katerimi sem se družila, pomrli (A31). Od teh starejših, s katerimi smo se kar dosti družili, je živa samo še ena prijateljica, kmečka ženska, zelo v redu, takšna pametna. Ja, tudi s takimi se družim, ne vem, ali zbiram, ali slučajno, da se dobimo, ali pa se enostavno ujamem.

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

Prijatelj ne izbiram na podlagi tega (A32). Ko mi je umrl mož, ga nismo fotografirali, razen tista fotografija je ostala, ki je bila na pogrebu, vendar je tudi tista takoj spravljena. Nikjer nimam razstavljenih njegovih fotografij, ker nekateri pa to imajo. Mislim, da ti je hudo in so potem fotografije po stanovanju kot da bi sol na rano dajal. Vsak dan sproti, tega ne maram. To sem pač takoj odstranila, nimam. Tudi na pokopališče, moj mož ima spomenik, ampak ne hodim tja pogosto, svečko doma prižgem, kakšno čajno svečko ali dišečo, ampak to jaz doma prižgem. In tudi recimo za 1. november ne grem na pokopališče. Zdaj je mimo petnajst let, mož je na pogrebu dobil ogromno sveč, a veste, da jih imam še zdaj, nisem še vseh pokurila. Ne čutim potrebe. Doma včasih, ko pridejo vnuki, pravim, da bi jih bil vesel, ker je bil res tak pozoren do mojega sina. Jaz svojega sina nisem niti kopala, ker je rekel, da ga bom utionila, ampak mu tega nisem nikoli zamerila, pač je bil tako v skrbeh zanj.

Kako poteka vaš običajen dan?

Včasih sem v pidžami lahko tudi cel dan, tako, da jo po koncu dneva moram dati pral, ker moraš tudi kakšno stvar čez dan ponarediti. Drugače pa obvezno potelovadam zjutraj, ne veliko in ne pretiravam, pač za noge in tako, razne vaje. No to naredim, potem si naredim pošten zajtrk, ker jemljem zdravila in ne jemljem na prazen želodec. Obvezna je kava, tudi če srce pravi da ne, ampak jaz kavo rabim, me je zasvojila. In potem, ko pozajtrkujem, končam še s tisto kavico in potem koga pokličem po telefonu. In po telefonu skupaj počekamo in spijemo kavico. Tisti, ki ga pokličem, ve da pijem kavico in velikokrat skupaj popijeva kavico, vsak na svojem koncu. Potem pa je to, ali bom pospravljala ali pa enostavno grem ven, velikokrat grem tudi za računalnik, imam uro, ki si jo navijem in potem, ko zvoní, konec. Najprej imam eno uro, potem navijem lahko še za pol ure ali pa največ eno uro in potem je dejansko konec. Ker jaz sem šla na računalnik in potem je bila ura dve in sem bila čisto trda, pa sem si rekla, da to pa ni nič. Kakšnih nadaljevanj, nanizank, razen, če je nadaljevanje po kakšni knjižni predlogi, drugače jaz tega ne gledam. Črtala sem poročila, bila sem petnajst let, še več, brez televizije. Dve takšni, ki sta delali, sem odpeljala na kosovne odpadke, zdaj pa imam to od mame. Ampak kot pravim, poročil ne gledam, vreme pogledam, potem šport, joj, včasih sem bila športnica, ampak to dandanes pa so kot pravim, moderni gladiatorji in me ne zanima več. Kakšno omizje pogledam, kakšen intervju, pa tudi ne vsakega, če je tema zanimiva, drugače pa je gledanje televizije, kot pravim, največja in najboljša tableta za spanje. Grem tudi na sprehod, na kavico, tržnico, pestro, zato mi potem ni dolgčas, nisem osamljena (A33).

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Dela po smrti partnerja sigurno nimam več (A34), jaz nisem tista, ki petkrat na dan prah briše, to ne vidim smisla. Nisem tipična gospodinja, za tisto osnovno skrbim, ampak recimo, da so prazniki in da bi pa jaz hišo okrog obrnila, pa ne vidim smisla, nisem takšna, nisem. Jaz pravim, da je potrebno hišo sproti vzdrževati, včasih je malce več prahu, včasih manj, perilo sproti perem, zdaj ko sem sama na vsakih 14 dni ali pa na en teden, štiri stroje, ker ločim po barvah. Ne, nič bistveno, da bi imela več ali pa manj dela zdaj (A35), v bistvu delam toliko, kolikor se mi pač da.

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Moj mož je v bistvu cele dneve ležal, v dnevni sobi, ker imamo tako sedežno, da se povleče. Jutra so najina (A36). Najprej zajtrk, kavica in potem pogovor o prebranih knjigah ali pa o čem drugem (A37). Najino jutranje druženje je trajalo eno uro do dve uri. To človek pogreša, ampak ne vedno (A38). Včasih se mi zdi, da bi bilo fino, če bi bil, da bi lahko z nekom pokomentirala (A39), ampak, da bi pa ves čas o tem razmišljala, pa ne, ker je potem preveč tega odhajanja (A40) in zakompliciraš si življenje (A41).

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Vse hobije sem obdržala (A42). Že prej sem pletla, kvačkala, šivala, vse takšne preproste zadeve, vrtnarila sem, (A43) edino njivo sem opustila (A44). Moram pa povedati, da je po tem, ko je mož umrl, sin prišel domov in je živel doma približno dve leti, mogoče tri. Potem pa je dobil eno deklico, Primorko, luščna, ampak Primorke ne grejo na Gorenjsko, njih zebe, vedno jih zebe. No in ko je on odšel, se me je loteval sindrom izpraznjenega gnezda. Moram pa povedat, da imam osebno zdravnico na Viču, k njej rutinsko hodim po zdravila in je opazila, da je nekaj narobe in potem je zvelkla iz mene to, da sina več ni pri meni in je rekla, da mi ne bo dala nobenih tablet za to, rekla je, da če se bom slabo počutila, lahko že isti dan pridem nazaj. Ta sindrom je malo čuden, ker te lahko v kakšno depresijo pripelje. No, in jaz sem to zvozila brez zdravil, brez tablet, dvajset do petindvajset minut se mi je posvetila, da sva se pogovorili in ko sem prišla do vrat, me je vprašala, koliko je moj sin star. Rekla sem, da trideset in je ona kar poskočila, češ, kaj pa še dela doma. In to me je po moje streznilo, ta njen pogovor mi je pomagal. Streznilo v tem smislu, da ni ljudem vseeno in je res strokovno, korektno postopala. Ne zatekam se k pijači, nisem abstinent, včasih si natočim ob kosilu kozarec vina, Cvička, ampak to zelo redko, res zelo redko. Ne kadim, ko sem bila mlada, sem, normalno, drugače nisi mlad, ampak sem nehala, čisto tako, po svojem premisleku. Nič od teh razvad, razen kavo, to pa zjutraj pa potem še popoldne kakšno, da me postavi na noge.

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Jaz če potrebujem, pokličem (A45). Poiščem sogovornika, sama poiščem ali pa mene kdo pokliče (A46). Ampak če jaz čutim, da moram z nekom poklepetat, pokličem. Želim si z nekom govorit, ker si rečem, da danes pa še nisem rekla a, potem, pride tista kavica, popoldne tudi koga pokličem, sina lahko pokličem kadarkoli, vedno se odzove (A47), potem imam vnuka, ki me še pokliče, zdaj je star deset let in potem vpraša svojega atija, če me lahko pokliče, ne vem, kaj je naredil in potem vsake toliko časa reče: »Ja, babica«, igra igrico, ker drugače je ne sme, je pa nekaj zajamral med pogovorom in sem ga vprašala, če igra igrico, pa je povedal, da jo, pa sem rekla, da to pa ni fajn, da naj se s svojim očetom o igranju igric pogovori, ko pa boš govoril z mano, pa z mano govoriš.

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Ne iščem pomoči s strani sorodnikov (A48).

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

Nisem jaz tip, jaz si sama uredim (A49). Ko me kdo vpraša, kako sem, rečem dobro, če pa nisem, sem si pa sama kriva, zakaj si ne naredim lepši dan. In zato verjetno ne iščem, ker pri sebi pogledam in naredim red (A50).

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

Ja, poznam (A51). Tale, to društvo Hospic, ki se ukvarja s to problematiko (A52). Potem kakšen Karitas, če pokličeš od Karitasa pridejo (A53), pri nas Rdeči Križ zdaj že en čas spančka (A54). Drugače pa ne vem, če bom potrebovala, bom poklicala, bom poiskala stik (A55), ampak dokler tega ne potrebujem, ne čutim potrebe, niti želje (A56).

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Potovala bi rada (A57). Rada bi videla Sibirijo, potem tiste Fjorde norveške, sever me vleče. Do Indije pa to pa nimam. Amerika me ne zanima. Mogoče Irska, Škotska še, Španija me ne zanima. Sever.

Ali bi želeli še kaj dodati?

Ja, mogoče to, da nisem tipična, tako kot so v teh letih. Čisto drugačna sem. Ja mogoče v tem smislu, da nimam nobenega predsodka pred domom, samo želela bi prit pa v tak dom, ki ima stik z zunanostjo, da je pretok vseh generacij, pa na primer, da je restavracija odprtega tipa. Pa tudi to, da te ne postavljajo na stopnjo majhnega otroka. To bi si želela, da bi domovi šli v drugačno smer.

INTERVJU B

TONE (73 let), izguba partnerke pred tremi leti, domače okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Osamljenost zagotovo ni prijetno čustvo (B1). Mislim, da je osamljenost velika stiska (B2). Občutiš jo, ko se ti zdi, da te nihče na svetu ne razume (B3), ko si sam za vse in z vsem (B4). Ni lahko, če si osamljen, zagotovo ne, saj nimaš takrat nič za početi (B5). Samota je težka, samota je stiska (B6).

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Jaz razumem, da bomo nekoč vsi umrli (B7), ampak ne razumem pa tega, zakaj nam Bog vzame najbližje (B8). Mislim, da je lastna smrt veliko lažja kot da izgubiš nekoga, ki ti je vse pomenil (B9). Smrt je zahrbtna, nikoli pravzaprav niti ne veš, kdaj te bo povohala (B10).

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Ne morem ravno reči, da sem osamljen, saj imam otroke in vnuke, ki jih imam neizmerno rad (B11). Sem pa po smrti žene zdaj dosti sam (B12). Takrat razmišljam. Razmišljam o njej, o najinih skupnih dogodivščinah, v glavnem o preteklosti. Če sem med ljudmi, na svojo ženo nekoliko pozabim (B13). Rad sem v družbi, ne maram pa biti sam (B14), no, včasih človek tudi mora biti sam, samo ni pa fajn, če si dolgo časa sam (B15).

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Jaz mislim, da se je kar dosti spremenilo, kar nekaj stvari (B16). Pogrešam nekoga, ki veš, da ga ne bo več nazaj (B17). S svojo ženo sva se odlično razumela, saj sva se tudi velikokrat sprla, pa nisva bila dolgo sprta (B18). Težko je, res je težko brez nje (B19). Malo se je spremenil ritem mojega življenja (B20), pravzaprav imam po njeni smrti zdaj dosti manj energije in moči za normalne dnevne aktivnosti (B21). Z ženo sva skupaj počela, sploh zdaj, zadnja leta, ko sva bila že upokojenca, zelo veliko stvari (B22). Ko bi le vedeli, kako je bila moja žena lepa in pridna. Pravil sem ji boginja. Pogrešam jo, kako je ne bi.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

Zdaj sem dosti več sam, kot sem bil prej (B23). V primerjavi s prej, se zdaj počutim bolj osamljenega (B24).

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

V glavnem ista (B25). Mogoče se edino ne družim več z nekaterimi ljudmi, s katerimi si je bila bolj blizu kot jaz moja žena (B26). Drugače pa v glavnem ista.

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Bi rekel, da so zdaj stiki manj pogosti (B27). Odvisno, stiki z otroci in vnuki so mogoče malenkost bolj pogosti, stiki z drugimi ljudmi pa mogoče malo bolj redki (B28). Čisto odvisno, res.

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

Imela sva skupne prijatelje, to so bili večinoma pari (B29). Včasih smo se obiskali, včasih pri njih, včasih pri nama. Pa skupaj spili kakšno kavico, se malo pogovorili, skratka družili smo se (B30). Zdaj, bi rekel, se družimo nekoliko manj (B31). Se še včasih pozdravimo, kakšno rečemo, ko se srečamo, tega, da bi pa prav skupaj sedeli in klepetali, pa ni več (B32).

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

No, načeloma prijateljev ne izbiram na ta način (B33), ampak se mi zdi, da pa me tisti, ki so jim tudi umrli partnerji, bolj razumejo (B34).

Kako poteka vaš običajen dan?

Zjutraj vstanem tam nekje okoli šestih, dlje ne morem spati. Potem si skuham kavo, pa kaj malega pojem. Včasih, ko je bila moja žena še živa, je ona pripravila zajtrk, takrat sem tudi več pojedel (B35). No, potem pa kaj preberem. Imam naročen časopis, pa se zmeraj kaj zanimivega notri najde. Križanke, ki so v časopisu, pa najraje rešim. Za kosilo si tudi kaj sam pripravim, nekaj znam, tiste osnove, kaj dosti pa ne. No, popoldne pa grem malo ven, če je lepo vreme, na sprehod, drugače pa gledam televizijo, tako, da se zamotim. Včasih pokličem tudi svoje otroke, če se imajo čas pogovarjati.

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Ja zdaj mi je bolj dolgčas (B36). Nimam se s kom za pogovarjati (B37). Mogoče sem zdaj sam za vse (B28), saj veste, moški se sam, brez ženske malo težko znajde (B39). Ko je bila še moja žena živa, je večinoma ona kuhala pa oprala, pa saj veste, te stvari. Ja tako, da sem se mogel zdaj sam navaditi poskrbeti za vse, nekaj tudi naučiti, na novo (B40). No pa tudi vrt sva imela. Je kar težko biti za vse sam (B41).

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Pri hišnih opravilih, pogovoru, pri vsem.

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Prej bi rekel, da sem jih opustil, saj nimam več tiste volje za stvari (B42). Saj veste, je le lažje, če sta dva, kot en sam. No, ne bi rekel, da imam zdaj kakšne nove dejavnosti (B43). Razen tistega pač, kar sem se mogel na novo naučiti, da sem lahko še koliko toliko samostojen, da ne rabim za vsako stvar koga prositi (B44). Še dobro, da imam avto, da lahko grem sam v trgovino in pač še kam.

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Mislim, da otroci (B45). Tako pač, da se pokličemo, malo poklepetamo, kakšno rečemo (B46). Pa pridejo tudi k meni, takrat sem zelo vesel (B47). Rad vidim, da pridejo, gre dan kar hitreje mimo (B48). Ampak niso dolgo po navadi, saj imajo svoje obveznosti, službo, pa otroke, no moje vnuke, današnji časi so pa seveda drugačni kot so bili naši. Tempo je hiter, zato jih niti ne želim preveč obremenjevati (B49). Ko pridejo, pridejo, sem pa vsakokrat neizmerno vesel, ko jih vidim (B50).

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Saj so dobri do mene, mi pomagajo, če jih potrebujem (B51). Želel bi si, da me večkrat obiščejo, ampak tega ne zahtevam od njih (B52), kot sem že povedal.

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

Socialna? Mislim, da mi na socialni pri tem ne bi mogli pomagati (B53), tja greš bolj, če rabiš denar ali pa, da ti kaj manjka (B54). Ampak jaz ne rabim hoditi na socialno, saj imam za preživetje vse, kar rabim, saj sem skromen (B55). Smo od nekdanj znali skromno v naši družini živeti, tudi moj oče in mati sta me naučila, da za srečo ne potrebujem dosti.

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

Ne poznam (B56), niti nisem takrat, v najhujšem obdobju iskal pomoči (B57). Nikjer, niti pri otrocih (B58). Sem nekako to sam pri sebi preživel (B59). Da bi pa kaj o tem obstajalo, pa mislim, da ne (B60).

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Mogoče bi rad šel na kakšen izlet. Tako, z dobro družbo, pa dobrimi ljudmi, tako, da bi se imeli fajn (B61).

Ali bi želeli še kaj dodati?

Ne, ne, niti ne. Mogoče samo to, da si želim biti pokopan zraven svoje žene. Da bova tam spet skupaj.

INTERVJU C

JOŽICA (91 let), izguba partnerja pred triinpetdesetimi leti, institucionalno okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Osamljena je oseba, ki hoče biti osamljena (C1). Jaz nisem nikoli osamljena (C2), jaz rada berem, rada križanke rešujem, rada imam družbo, če je takšna primerna (C3), da vidim da ni, da je iskrena, ker tistega obiranja in to, to jaz ne maram. Drugače pa mi ni nič kaj takšnega, da pomislim, vsak je svoje sreče kovač.

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Na smrt, čisto normalno (C4). To je čisto normalna zadeva (C5), ker sem pripravljena na vsako uro, nimam nobenih stvari, da bi me težile, da bi težko umrla (C6). Jaz samo Boga prosim, da bi imela takšno smrt kot moja mama, lepo zaspala, nič drugega si ne želim (C7).

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Nisem osamljena (C8), saj lahko še grem tukaj pred stavbo, sicer s hojico, torej to imam od 90. leta, do 90. leta sem hodila s palčko. Za 90. rojstni dan sem dobila pa hojico. Jaaaa, veliko lažje mi je zdaj s hojico, stabilen si, ne zanaša te. Na hojici lahko tudi sedim in se ne morem nikamor odpeljat.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Ja, zelo drugače (C9). Vso skrb sem morala sama prevzeti, ker sem imela dve hčerki (C10). Ena je bila stara 11 let, druga pa 15 let, ko sta ga najbolj potrebovali, očeta, bili sta grozno navezani nanj (C11), sploh ta mlajša, tako, da srečo sem imela to, da je moja mati tudi ovdovela, kar precej za mano, ata je bil star 83 let, brez obeh nog, je bil v domu in je potem mama doma to domačijo prodala in je prišla k meni (C12), sem imela veliko stanovanje in sem imela veliko prostora in z bratoma sem se tako dogovorila, brata nista imela nobenih pripomb, nobenih zahtev, tako da smo se lepo pogovorili. In mama je bila pri meni 19 let (C13).

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

A veste kaj, jaz sem se vključila v društvo upokojencev (C14), sem imela same krasne ljudi okrog sebe, še zdaj mi vsako leto za rojstni dan pošljejo bon za 15 eur in imeli smo izlete občasno. Imela sem pa tri prijateljice, tudi vdove, da smo se vsak teden dobile pri eni (C15). Večji del popoldne, ob enih pol štirih na kavici. Tako, da nisem bila osamljena. Niti prej, niti potem (C16).

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

Družba se je seveda spremenila (C17). Vključila sem se v društvo upokojencev, pa tri prijateljice smo bile vdove, torej štiri peresna deteljica, preko društva upokojencev smo se spoznale, pred moževo smrtjo jih nisem poznala (C18).

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Vsak teden, vsaj enkrat smo se dobile. Pred smrtjo moža sem tudi imela krasno družbo (C19), včasih se je ob sobotah tudi delalo, ni bilo tako prosto, kot je zdaj. Smo šli domov, pa smo doma kaj, zdaj jaz nekega dela nisem bila navajena, mama pa je tako rada videla, da je bila zunaj, da so sušili, jaz pa sem kuhala. Čez delovnik pa tako ni bilo toliko časa, ker sem imela vrt, tako da smo na vrtu kaj delali, vsak ponedeljek smo pa s prijatelji igrali Tarok, mož pa žena pa mož pa žena, štirje in smo pač igrali (C20). Pa s tistimi ste se potem še družili? So že pomrli. Ko sem sama ostala, smo se še družili, dostikrat igrali (C21), imela pa sta sina, ki je bil doma, ker je bil bolan, potem pa je bolezen začela, ko mame ni bilo več, 95. leta me je hrbtenica, sem bila prvič operirana, 96. leta drugič, potem z leti, ko sem bila pa 83 let stara, pa nisem več mogla sama biti. Zdaj sem že osem let tukaj. Jaz sem se kar sama odločila, ker jaz sem poznala življenje v domu (C22), sem imela prijateljico, ki ni imela nobenega, ne otrok, ne nobenega, asistentka je bila na zobni in sem ves čas, sedem let hodila k njeni v dom. No, ko sem pa morala iti v dom, je pa moja hčerka vso skrb prevzela in tudi pokopala jo je, v naš grob. Pravzaprav, tu sem imela brata še potem, blizu našega groba.

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

No, saj to sem vam že pa povedala prej.

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

Imam tri prijateljice, ki sem jih spoznala v društvu upokojencev, vendar nimamo takšnih pogovorov, skupaj pijemo kavnice (C23), no, jaz kavico po kosilu pijem, ker mi je jutraj še prezgodaj. Drugače se pa tukaj zunaj družimo, pa pride ena, pa pride druga, no, neke velike družbe pa nimam rada, ker slabo slišim, pa tudi ne moreš potem tako komunicirati. Imam tukaj gospe, se družimo, pa se redko o tem pogovarjamo (C24). Ker to je pa že zdaj taka doba od smrti mojega moža, da, če nanese beseda, se pomenimo, drugače pa ne (C25). Drugače pa ne.

Kako poteka vaš običajen dan?

Zjutraj vstanem malo pred šesto, ker imamo tri eno kopalnico, tukaj sta še dve v eni sobi, jaz počakam, pa sta oni mlajši od mene, jaz počakam, da se oni dve uredita, potem grem pa jaz v kopalnico, takole četrč čez šest, oni pa včasih že ob pol petih rogovilijo, miru ni, no, pa me nič ne moti, se nič ne sekiram za take stvari nepomembne, ker potem pride do kreganja, jaz sem se rajši umaknila, čeprav sem najstarejša, pa pustim oni dve, potem pa se v miru uredim še jaz. Ker jaz se tako zvečer po navadi bolj umivam, enkrat na teden, no ne, na 14 dni, ker ni denarja, veste, ker eno tuširanje stane 8 eurov. Prej sem vsak teden, zdaj pa je tako, da vse računajo. Balkon posebej, soba posebej, dodatek 50 eur na sobo, balkon je, ne vem, 26 ali 28 eur, v glavnem, vse se zaračuna. Tako, da jaz pridem okoli 700 eur na mesec skozi za plačilo. *Kaj pa potem naredite, ko se umijete zjutraj?*

Ja potem pa malo posedim, malo berem, potem, ko se bo malo ogrelo, bom šla tukaj pred stavbo, se malo sprehodila, potem pa bo tako ura enajst, pol dvanajst, potem pa ob pol enih je kosilo, po kosilu malo ležem, pa ne da bi poležavala, ampak zaradi nog in hrbtenice, veste, hrbtenica me pa muči. Potem pa če je, ja, potem pa si obvezno kavico skuham, malo posedim, potem grem pa ven. Pa ali na balkonu sedim, ali se sprehajam, imamo klopce skoraj vsepovsod, imamo tudi teraso, kjer lahko posediš. Lepo imamo, veste, zelo lepo. Mir nebeški, nobenega prometa, zrak čist.

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Ja, veste, da sem ga pogrešala, veste, mi smo, prej, ko še punčki nista v šolo hodili, takrat se je delalo od šestih do treh. Ko je ob pol treh prišel mož, smo imeli kosilo, potem sta puncici, no prej, ko še nista šli v šolo, smo šli na vrt, sta šli zraven, smo vrt obdelovali (C26). Cela družina smo se skupaj družili. Lepa družina je bila (C27). Kaj hočemo. Danes tega ne poznajo več, ker so prezaposleni. Pa strah, danes je smrt na vsakem vogalu, saj vidite, kaj je danes na cesti, marsikdaj te strah spreleti.

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Pri druženju. Družba (C28). Družba pa tudi razni, kaj jaz vem, organizator je bil on velik, on je mimogrede vse premislil, to bo tako, to bo tako, to bo tako (C29). Sploh pa pri hčerkah. Hčerki sta ga strašansko pogrešali, ker on je bil pa iz družine, kjer je bilo šest otrok in vsi so hodili v zavode, moj mož je hodil v Gimnazijo v Šentvidu, to je bilo bolj cerkveno veste, no, ampak ni bilo nujno, da si bil potem duhovnik in zdaj moje pravnukinje hodijo v isto šolo, ker so osnovno šolo tam zraven sezidali.

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Ja, no, jaz sem zelo veliko štrikala, kvačkala, šivala, imela sem stroj, za domače potrebe. Za domače potrebe sem večji del vse sama sešila. Sem šla v štiri Bagatove tečaje, to še takrat, ko je bil mož še živ, ker sem si stroj želela, pa mi ga je mož kupil. Sprostiti tako nisem znala, pa je bila priložnost teh tečajev. Gospa iz Maribora jih je imela čez, pa sem plačala in sem potem štiri te tečaje naredila. Tako, da je bilo kar zanimivo. Iz Burde smo kroje jemale in je bilo kar lepo. Dolgčas ni bilo nikoli. Vrt, otroci, šola, mama, ki je z mano živela 19 let. Imam dve hčerki, ena je v Sežani, druga v Celju, saj ta iz Celja pride večkrat k meni. Jaz sem se sama odločila iti v dom, ker jaz sem mamica imela, saj ni bilo hudo, samo nikdar pa nisem bila prosta. Vedno je bila ena skrb, zdaj to, zdaj to. Če sem šla v mesto, me je vedno na oknu pričakala, se je bala, da se mi je kaj zgodilo.

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Hčerki in vnuk (C30), ta, ki je v Celju, eden nima nikoli časa, je zaposlen, avtomehanik, avtomehaniki nimajo nikoli časa. Vnukinja, ta, ki pa je v Ljubljani, pa tudi ni časa, saj veste, dolga vožnja, stroški so, dve punčki ima, ena je stara zdaj menda 12, druga pa 14 let. Tako, da nikogar ne obremenjujem, veste (C31). Jaz rečem hčerki, če lahko prideš, bom vesela, če ne pa na vsakih 14 dni pride zagotovo (C32). Ampak ne morem jaz obremenjevati otrok, a veste (C33). Tista iz Sežane pa zelo poredko, mož je bil na ožilju operiran, tudi ne more voziti. Ampak saj se slišimo vsak drugi dan (C34), ne želim pa jih obremenjevati. Ker vem, vidim, kakšno je življenje. Jaz tule vidim, to so tako obremenjene, vsi no, zdaj v ponedeljek bomo imeli RTV. Meni je vseeno, če pridejo, jaz sem tukaj zadovoljna. Jaz samo Boga prosim, da bi si lahko še sama kaj ponaredila, da ne bi obležala. Ne, umreti me ni nič strah (C35), samo obležat me je pa strah. Jaz vsako jutro telovadim v postelji, po operaciji sem morala razgibavat hrbtenico in vsako jutro, prej ko vstanem, po 10 minut potelovadim.

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Ne, saj sta zelo uvidevni. Sta zelo dobri do mene (C36), ta hčerka iz Sežane mi večkrat pošlje spodnje perilo, nimam problema, imam polne predale vsega. Imam vsega zadosti, od pidžame, do brisač. Res lepo skrbijo za nas. Jaz pravim tako, kdor ni zadovoljen, ker imate tudi take brundače, te srce boli včasih, veste. Sploh v jedilnici, ko gledaš, kako je to izbirično, doma pa še mogoče kruha belega ni imela tako, kot ga ima tukaj.

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

Zdajle še hvala bogu ne rabim nič (C37). Edino ne vem, kako bo, ko ne bo pokojnina dovolj velika. Potem neka pomoč je, samo ne vem še točno, kakšna, nek dodatek, saj mi je že pravila socialna delavka (C38). Ampak jaz to vse prepustim hčerki. Imam tukaj, glejte, pred tremi tedni, v glavnem, v kratkem času smo imeli piknik tukaj, za vse, preko 200 nas je, za vse, šotor so postavili in so vse te bolnike, ko so dali na vozičke, ki je želel, je vsak lahko prišel na piknik. Pekli so odojka, bilo je vsega, kot na veselici. Potem imamo te skupine, imamo Sonček, Rožmarin, mi smo Jelke, vsake toliko časa se dobimo in malo kakšno

temo obravnavamo. Tako, da je dosti aktivnosti, če kaj želiš, lahko vsako minuto greš ali do gospe socialne delavke ali do gospe direktorice, to je vse dostopno pri nas, glavna sestra, v glavnem vsi (C39). Jaz povem to, kar je res, jaz nič ne olepšujem. Hvala bogu, da imam to sobico, zdajle bodo rožice cvetele, potem grem pa še malo na balkon, je tudi zelo prijetno.

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

To pa se nisem nikoli zanimala za to (C40). Nisem imela interesa, da bi to, zaradi otrok ne (C41). Zaradi hčerk ne, ker moji hčerki sta bili toliko na očeta navezani, meni je enkrat mlajša rekla, ko sem odšla s sorodnikom v Kranj, ko sem imela svakinjo tam, samo zdaj je že pokojna, pa mi je rekla, to je bil stric od mojega zeta, pa sem ga povabila na kavo, tisti večer, ko me je domov pripeljal, pa sem rekla, kdaj boš imel pa čas, pa pridi na kavo, pa mi je rekla mlajša :«Mami, da veš, po tem stanovanju je samo moj tati hodil». Saj zdaj, ko je odrasla, pravi, da ji je žal, da je bila takrat stara 11 let in da je bila preveč na svojega očeta navezana, starejša bi pa zelo rada videla, da bi imela kakšno družbo takšno, samo nisem, sem imela predobrega moža, veste. Boljše, da si sam, boljše si je poiskati kakšno aktivnost, boljše se je vključiti v društvo upokojencev, tam je vseh dimenzij ljudi, da si lahko najdeš družbo, tam je bolj vse skupno (C42). Tako, da jaz nisem imela problemov. Jaz sem človek, ki se vsemu prilagodi, veste (C43). Nas je vojna izučila, saj tudi marsikaj ne jem, ampak potem pa malo pojem in sem tiho. Jaz na primer vampov nimam rada, ribe nimam rada, no, sej, enkrat na 14 dni imamo tisti pohan list, pa malo pojem, ostalo pa pustim. Nimam takšnih javnih glasnih pripomb, kot jih tukaj lahko slišite, žaljivo.

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Trenutno nič, ker imam televizijo, včasih so kakšne takšne stvari, da rada pogledam (C44), na primer na Discovery, ko malo po svetu kaže. Potem pred časom je bila tista nadaljevanka Gorski zdravnik, fajna, tako, mi paše malo pogledat. Drugace pa ne pogrešam ničesar (C45).

Ali bi želeli še kaj dodati?

Nič, jaz bi samo to povedala, da si želim, da bi se lahko do konca sama umivala in urejala in v miru zaspala, tako kot je moja mama.

INTERVJU D

ANA (80 let), izguba partnerja pred enim letom, institucionalno okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Osamljenost, jaz bi samo jokala (D1). Zdaj, ko moža nimam, sem čisto iz sebe (D2). Hudo je, to si nihče ne more misliti, kako je hudo, če izgubiš svojega človeka (D3). To je grozno, meni že, kako pa drugim, pa ne vem. Nekateri so bolj tako, da jim ni, meni je, obupno no (D4).

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Na smrt? Jaz jo komaj čakam (D5). Ker jaz sem tukaj ponižana. Nekateri so bolj sprejeti, jaz pa sem ponižana, samo ko me pa potrebujejo, sem pa dobra. Tukaj pri kavici, če gospodinja nima časa, moram jaz skuhati. Druga pa noče nobena. Zmeraj jaz skuham kavico. Pa ravno včeraj me je tako grdo nadrla gospodinja. Jaz sem polže solila, pa mi je rekla, da sem šla tukaj ven in da ko sem prišla nazaj notri, da sem takšne packe naredila, pa ni bilo to res. Rekla je, da je ona morala brisati za mano. Ni bilo to res, ker sem še pogledala za sabo, če bi bila jaz, bi jih obrisala. In to vse še v pričo drugih, ne bi rekla, da bi bili sami, ne pa da je to storila pred drugimi. Ni lepo, ker vam povem odkrito, nikomur ne naredim nič, tiha sem, najrajši sem sama. Da me nihče ne drega. Imam pa tudi sestanovalko, ki ni, kot bi morala biti.

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Ja, ja, ja. Sem osamljena (D6). Saj pridem sem, v skupni prostor, ampak ima besedo samo ena. Samo ena ima besedo, če boš ti kaj rekel, te prekine. Jaz pa vam odkrito povem, da tudi nisem tiho, da ji tudi povem nazaj. Ker to, da samo ona lahko govori, vse kje je že bila, kod je hodila, koliko je že preplesala, to nas ne zanima. Ona samo o sebi, govori o tem, da cel svet pozna. Zdaj pa ona je kvačkala pa štrikala pa so ji prinesli material in zdaj je ona tukaj bolj cenjena.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Spremenilo se mi je strašansko (D7). Oba sva zdaj na koncu živela tukaj, v domu. Skupaj sva bila v sobi in sva se ves čas družila (D8). Zdaj sem še vedno v enaki sobi, ne mislim je menjati, samo, ko je moj mož zbolel, so rekli, da ga ne morejo oskrbovati več v najini sobi in da ga morejo premestiti na negovalni odderek (D9) in potem je moj mož mislil, da sem za to kriva jaz, je krivdo na mene zvalil, kot da sem ga jaz prestavila. Cele dneve sem bila pri njemu zgoraj v sobi (D10). Pa ga niso oblekli, kako je bil ubogi v tisti hladnici, okno odprto, pa tam vrata odprta, pa prepil. Hranila sem ga, nekaj časa je še jedel, potem pa ni želel več jesti, sploh ni več nič jedel. Več kot pol meseca ni nič več jedel. Imel je bolezen. Raka je imel, samo mi tega niso povedali (D11). Otrok nimava. Želela pa sem si, da bi mi o njegovi bolezni povedali, pa mi niso (D12). Ja, hudo je. Najrajši bi odšla v gozd in se zjokala, kričala bi (D13).

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

Ja seveda sem osamljena (D14). Pred smrtjo nisem bila osamljena. Imela sem njega (D15). Sva se pogovarjala, kako o je bilo doma, obujala sva spomine o preteklosti, ampak tukaj sva bila vsaj skupaj, ampak on je pogrešal najin dom, čeprav je bil tukaj rad (D16).

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

Jaaaa, bolj smo se družili, ko je on bil (D17). Tudi s skupnimi ljudmi sva se družila, tudi tukaj v domu (D18). Je bil na tem oddelku edini moški, ko je bil on zraven, je bilo bolj prijetno in sproščeno (D19). Potem je postal tudi dementen, potem pa ni več želel biti zraven pri mizi. Je prišel sem za mizo, pa je malo posedel, nato pa odšel. Želela sem si, da mož ostane z mano v sobi, vendar to ni bilo mogoče. Čeprav me je dolžil, da sem za njegovo premestitev kriva jaz, se ne čutim krive, saj je to zadnje, kar bi si želela. Vendar sem si želela, da bi zgoraj, na negovalnem oddelku vsaj bolje skrbeli zanj. Ko sem prišla k njemu, na negovalni oddelki, je bil gol, nepokrit, saj je logično, da je umrl. On bi še lahko užival, če bi imel drugačno oskrbo.

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Enako. Enako. Enako (D20).

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

Ja, to pa. Bi se družila še z njimi, pa ko ne morem nikamor. Ko je bil mož še živ, je vnuk prišel, ko mu je mož dal kaj denarja, zdaj pa, ko sem ostala sama, ko nimam denarja, pa ne prihaja več (D21). Doma pa je pobral vse. Midva otrok nisva imela, sva pa enega posvojila.

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

Takšnih, ki še imajo partnerja, je tukaj malo. Ampak te, ki so tudi vdove, so v zgornjih nadstropjih, jaz pa sem tukaj, v pritličju. Jaz pa nikamor ne grem. Mislim, da bi me tiste, ki so tudi izgubile moža, bolje razumele, to sigurno (D22). Imam zgoraj eno, s katero sva si v sorodu. Njena sestra je bila poročena z mojim bratom. Ona ne more nikamor, je nepokretna. Tudi ona je bila s svojim možem tukaj v domu, ampak je zbolel za demenco in nato umrl. Nekaj dni prej, kot je umrl moj mož. Imava podobno izkušnjo, samo njen mož je bil nasilen, moj mož pa ni bil nasilen, tako kot so eni, da bi me tepel, to pa me ni. Želel je ležati z mano, pa sem rekla, da ne moreva na tej ozki postelji skupaj ležati in me je prosil, naj ležem k njemu. Pa sem se in sva skupaj objeta ležala. Želel si je mojih dotikov.

Kako poteka vaš običajen dan?

Si kaj zašijem, operem si, v jedilnici jem, tudi na zrak, ven grem (D23), berem ne, saj me bolijo oči, televizije ne gledam, samo poslušam zvoke, ker ne vidim dobro. Dejavnosti smo pred časom nekaj imeli, zdaj pa nič več. Naša gospodinja mora povsod biti, pa ne more biti zraven nas. Organiziranega nimamo nič. Imeli smo prej, smo risali, pa smo kaj delali, samo sem že pozabila malo, je že dolgo od tega. Zdaj smo začeli, kdaj je bilo to, a je bilo včeraj, ali je bilo predvčerajšnjem, igro s črkami, pa mi je bilo zelo všeč.

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Ja kaj se je spremenilo? Samota! Samota (D24).

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Najbolj ga pogrešam, ko gremo jesti. Vsaka žlica, ki jo dam v usta, je on pri meni (D25).

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Če ni gospodinje, ne moreš početi nič. Ker tu ni gospodinje, ne morem početi nič, ne. Ni je veliko tukaj z nami (D26). Glavna sestra je rekla, da mora biti gospodinja tukaj z nami, da lahko vadimo in delamo vse tisto, kar pač še lahko, pa kaj, ko jo že kar zjutraj kličejo na zgornje oddelke. Premalo jih je in mora iti gor, v zgornja nadstropja.

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Nobeden (D27).

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Ja, da bi prišel kdo na obisk in bi se z mano pogovarjal (D28). Saj pridejo, ampak to je zelo redko. In to pridejo vsi naenkrat. Potem jih je tukaj preveč in se ne morem vsem posvetiti, bolje bi bilo, da bi prišel vsak en teden (D29).

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

Socialna ne vem, če bi mi (D30). Ne vem no. Ne povem jaz nikomur nobene stvari o sebi, nikomur se ne potožim. Mislim si, da rajši vidim, da nihče nič ne ve. Če bi kaj rekla, bi bilo še slabše (D31). Zakaj tako mislite? Če bi gospodinja rekla na primer, bi imela do mene še večje sovraštvo (D32). Zaradi tiste ene ženske, ki je nesramna v naši skupini. Ta dela prepir tukaj. Ona jih vse spreobrne, da je ona svet.

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

Ne vem, da bi bilo kaj (D33). Če bi vedeli, bi mogoče poiskali to pomoč? Ja, tako, da bi bilo društvo, bi šla (D34). Na začetku smo imele v skupini druženje, tako, da sem se zamotila. Igrale smo se igre, ki so bile smešne, razne uganke. Včasih

smo uganili, včasih pa tudi ne. To sem rada šla. To pogrešam. Zdaj je prišla nazaj ena izmed zaposlenih, ki je dolgo časa ni bilo, ker je imela raka, s tisto smo imele tovrstna druženja.

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Ja, da si v dobri družbi. Da nimaš človeka, ki ti sega v besedo (D35). Takšen ne bi smel zraven biti, takrat nimaš nobene volje do ničesar. To pa zdaj, ko je ona, ko jo vidim, me kar srce zaboli. Preselili pa se ne bi v kakšno drugo nadstropje? Selila pa se ne bi, iz te sobe ne grem.

Ali bi želeli še kaj dodati?

Ja kaj naj drugega rečem, kot to, da bi bila vesela, da bi bil še živ, da bi bila še skupaj.

INTERVJU E

ŠTEFKA (83 let), izguba partnerja pred petimi leti, institucionalno okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Hudo (E1).

Kakšen je vaš pogled na smrt?

Nič se ne bojim (E2). Normalno je to, ja (E3).

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Prej, ko sem bila sama doma, ko sem še bila doma, je bilo strašansko hudo, čisto osamljena sem bila (E4). Takrat, ko je mož umrl, ko so ga odpeljali, sem ostala čisto sama in hudo je bilo, no (E5). Čisto vse sem mogla sama, vse bi še šlo, samo kurjavo sem si morala sama voziti v kurilnico (E6). Od spodaj gor bi mogla nositi drva, imam pa umetno koleno, ki ni tako gibljivo, pa ne morem tega sama, za mučit se. Potem pa sem najprej prvega sosedo prosila, pa potem drugega, pa zeta, pa vse mogoče, da bi mi drva v hišo navozili. Potem pa pride zima, sneg, pa nisem hotela niti njih več nadlegovat, pa sem dala prošnjo kar sem, v dom in hvala bogu sem kar hitro dobila. Sem kar hitro dobila, ja. Hudo je bilo. Noči so bile najhujše (E7). Tukaj pa nisem osamljena, imam prijateljice, s katerimi se družimo (E8). Doma je bilo pa hudo. Otroci so vsi odšli na svoje (E9). Eden je v Velenju, dve sta pa v Šmarju.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Zelo se je spremenilo (E10). Spremenilo se je pri vsem, dolgočasno, sam si (E11). To je tako, kot da bi, ne vem, bil zaklenjen v neki sobi brez moči, da bi prišel iz te sobe (E12). Jaz sem se toliko prejokala za njim, včasih se kar tulila od bolečin (E13). Ne moreš pomagati nič. Saj sem rekla, tukaj imam zdaj družbo, tukaj mi je všeč (E14).

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

Pred smrtjo se nisem nikoli počutila osamljene, po smrti pa strašansko (E15). Fejst se je spremenilo moje občutenje osamljenosti, to pa res fejst (E16). Pred smrtjo sva večino stvari počela skupaj, zelo mi je hudo za njim (E17), prej sem imela družbo, po smrti pa je nisem imela več, tako kot sem bila navajena, zato sem se odločila iti v dom, da mi je malo lažje tukaj zdaj (E18).

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

Prijatelji so ostali isti (E19). Tiste pred njegovo smrtjo sem ohranila. Smo še zmeraj prijatelji (E20). Samo dodala sem nekaj novih prijateljic zdaj v svoje življenje, tukaj iz doma (E21).

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Zdaj se definitivno več (E22)! Prej smo se tako, sta prišli dve sosedi k meni na kavici, pa sem šla jaz k kateri na kavico, pa k drugi, pa tretji. Ko je bila zima, pa se nismo toliko družile, saj je bil sneg, pa nas je bilo vse strah, da bi katera padla. Pa sem bila potem med zimo dosti sama. To je bilo potem, po smrti moža. In sem bila takrat zelo osamljena. Zdaj v domu pa smo tri, ki se nenehno družimo, nam rečejo kar triperesna deteljica. Se zelo razumem z njimi, no, pa saj se z vsemi, samo s tema dvema pa še posebej. Pridejo k meni tukaj sem, pa grem jaz k njima v sobo, včasih gremo tudi v kavarno.

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

Skupnih prijateljev nisva imela (E23). Tako, da se nismo družili skupaj niti prej niti po smrti moža (E24). Razen sorodniki, drugače pa ne. S sorodniki imam pa tudi iz njegove strani še zdaj stike (E25).

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

Ja, tudi. Lažje mi je, če imajo tudi izkušnjo, kot jaz (E26). Se mi zdi, da me bolj razumejo, če jim kaj potarnam. Lažje je (E27). Ne izbiram pa prijateljic po tem merilu, je pa vseeno lažje, če so tudi vdove (E28).

Kako poteka vaš običajen dan?

Zjutraj gremo na zajtrk, potem pridemo v svoje sobe, potem je telovadba, včasih je kegljanje, včasih so pevske vaje, vedno se kaj dogaja (E29), učili smo se nekaj, da smo potem tudi nastopali v Celju, pri Sv. Jožefu v domu, si lahko slike pogledate potem, so spodaj v avli. Pa potem grem tudi kaj ven, televizijo bolj malo gledam, ker ne morem, ker me bolijo oči.

Mogoče zvečer gledam tisti VEM!, potem radio malo poslušam, potem pa je ura sedem, pa sem že v postelji. Zjutraj pa se zbudim včasih ob pol petih, petih, pol šestih, šestih, potem pa ne zaspim nazaj. Se pa zgodi včasih, da bi pa rada spala, pa ne morem, ker moram vstati, ker je že zajtrk. Res je čisto odvisno.

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Ja, otožna sem večkrat, ko vidim njegovo sliko, pa se spomnim nanj (E30). Sebe pa še zaenkrat vse sama uredim, tako, da tukaj pa se ni spremenilo nič (E31). Pogrešaš pač človeka.

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Takrat ga najbolj pogrešam, ko sem sama, v osamelosti (E32). Ko sem v družbi, mi je lažje, takrat ga ne pogrešam toliko (E33). Imaš pač ljubezen do nekoga, on pa do tebe, to je največ. Zaradi ljubezni ga pogrešam. Pogrešam njegovo ljubezen (E34). To je največ. Na sploh ga pogrešam.

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Ne, ne, ne, nič.

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Ja, tukaj je družba. Ta družba v domu mi nudi največjo podporo (E35), na ta način, da se pogovarjamo, da jim lahko zaupam, če sem žalostna. Smo zelo povezane. Povem jim tudi, kadar sem slabe volje in sprejmejo (E36). Kaj pa otroci, vas pridejo kaj pogledat? Sin ne more, je v Velenju, je tako ubogi, bo šel za kolke na operacijo, tako, da on ne more priti. Daleč je stran, pride bolj poredko. Potem ena hči, pride, ampak bolj poredko, pride le takrat, ko mi pokojnino prinese, to je enkrat na mesec. Včasih pa tudi pride po mene in grem k njej na kosilo, zdaj v nedeljo je prišla po mene, sva šli k njeni tašči na kosilo. Z drugo hčerko pa sva sprti in ne govoriva. Njena hčer je bila v mojem stanovanju skupaj s fantom in sta vse uničila, namesto, da bi kaj postorila, vzdrževala. Ko sem ji predala ključ, se je začela vesti, kot da stanovanje ni več moje. So bili nesramni do mene, zato nimam z njimi več stikov.

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Zdaj zaenkrat nič. Mogoče, da bi me obiskali. Da bi prišli večkrat k meni (E37).

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

To, da mi je v pomoč, če kaj rabim, da jo prosim in mi ustreže. In mi res ustreže. Obe socialni delavki pri nas mi ustrezeta, sta super. Če rabim, da kam pokličeta zame, res sta ustrezljivi. Mi vse uredita (E38). Tudi tukajšnja pravica mi je dala nekaj nasvetov, kako naj delam, glede nepremičnine in tako (E39). Bi pa šla tudi do naše socialne delavke, če bi se čutila osamljeno in bi ji povedala, mislim, da bi se ona z veseljem pogovarjala z mano, vzela bi se čas (E40).

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

To pa ne vem, kam bi lahko šla (E41). Če bi ostala doma, bi dala prošnjo za socialno oskrbovalko (E42), doma pa sem bila izredno osamljena, potem je prišla zima in nisem šla nič ven in sem se takoj odločila za dom. Ves čas sem bila zaprta noter, ne, ne, je že prav, da sem se odločila priti sem.

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Zdaj pa ne vem, kaj bi bilo to. Tukaj v domu sem izredno aktivna. Grem na zajtrk, pomagam pospraviti mizo, potem je že kosilo, potem zopet pospravim prostor, zvečer enako. Imamo veliko druženja. Zjutraj skuham kavico in jo razdelim vsem na našem oddelku. Potem kuhinjo še malo počistim. Si kar najdem delo, moram reči. Tudi izven doma grem, greva s kolegico na kavico tudi v kavarno izven doma.

Ali bi želeli še kaj dodati?

Zaenkrat ne bi.

INTERVJU F

ROZI (77 let), izguba partnerja pred sedmimi leti, institucionalno okolje

Na kaj pomislite, ko slišite besedo osamljenost?

Sam si, ker misliš na to, si osamljen (F1), skratka sam si (F2). In ubogi si, jaz mislim, da je vsak, ki je osamljen, ubogi (F3).

Kakšen je vaš pogled na smrt?

O tem niti ne razmišljam veliko (F4), ampak, da pa če do tega že pride, se rešiš popolnoma vsega (F5). Kakšno pa je življenje po smrti, ko slišiš razne razlage, če bo dobro bo dobro, če pa ne bo, pa ne bo. Smrti se ne bojim (F6).

Bi zase rekli, da ste osamljeni in pri čem se to najbolj kaže?

Bi rekla, da včasih sem osamljena (F7). Jaz sem rada med ljudmi (F8). Včasih tega niti nisem toliko čutila, ker sem imela moža (F9). Hodil je v službo, imel je triizmensko delo, pa sem bila dostikrat sama doma, tudi ponoči, pa se nisem čutila takrat osamljeno, saj sem vedela, da pride (F10). Če si pa sam, pa ni fajn, samo čakaš, da kdo pride (F11).

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše življenje? Navedite primere.

Spremenilo se je tako, da sem začela načrtovati selitev v dom, saj sem vedela, da doma ne morem več biti (F12). Strah me je bilo, da se mi bo kaj zgodilo, pa mi nihče ne bo mogel pomagati. Zato sem se odločila, da odidem v dom (F13). Pa tudi zaradi družbe sem prišla v dom (F14). V dom sem se odločila iti eno leto po smrti moža (F15). Moram pa povedati, da mi je tukaj v domu, res čudovito (F16). Še nikoli v življenju mi ni bilo tako lepo, kot mi je tukaj. Zdaj, ko sem še zdrava toliko, da se sama uredim in tako, če pa obležiš, pa ni fajn, niti doma niti tukaj, ampak je pa še vseeno boljše, da obležiš tukaj, ker imaš le oskrbo, ki je doma ne bi imela. Oskrba je tukaj zagotovljena, mislim, da se izmene menjajo ob devetih ali desetih in takrat pride nočna izmena v vsako sobo in nas vpraša, če je vse v redu, če kaj potrebujemo in to gre čisto v vsako sobo. Kdo bi me doma prišel tako pogledat, nihče. Tako, kot je bilo, ko je bil moj mož še živ, nikdar več ne bo, ker sva se odlično razumela, poročena sva bila petdeset let (F17). Ko sva bila oba z možem doma, tako fajn ne more nikoli več biti, drugače je pa tukaj zelo lepo.

Kako se je po smrti partnerja spremenilo vaše občutenje osamljenosti? Navedite primere.

Dokler je bil mož zdrav, nisem niti pomislila na osamljenost (F18). Ko pa je mož zbolel, imel je raka na mehurju, osem let sva se borila s to boleznijo, v bolnico sem ga vozila. Nikdar nisem na osamljenost pomislila, ko pa je prišla moževa bolezen, sem pa veliko o tem razmišljala, kako bo (F19). Včasih nisem po cele noči spala, ker sem razmišljala, da bom ostala sama (F20). Najhuje je, da ostane človek sam (F21). In hvala bogu, da obstajajo ti domovi, kamor lahko gremo. Doma je najlepše, saj veste, ampak, tako se je pač zgodilo, da sem morala priti sem, mi ni žal, da sem v domu zdaj. Pogrešam pa živali. Tako rada sem imela živali, one pa mene.

Kakšna je vaša družba v primerjavi z družbo pred smrtjo partnerja?

Prijatelji, to se ni čisto nič spremenilo (F22). Prijatelje in sosede sem imela krasne, po smrti moža so še bolj skrbeli zame in se zanimali, kako sem (F23). So me obiskovali, da nisem bila sama in tako naprej (F24). Ni se spremenilo, ne na slabše, celo rekla bi, da se je na boljše spremenilo (F25). Tu, v domu, sem spoznala nove prijatelje (F26).

Kako se je spremenila pogostost stikov z drugimi ljudmi po smrti partnerja?

Veliko se družim z ljudmi (F27), pogosteje se družim zdaj, kot sem se prej (F28). Imamo tudi pevski zbor, tudi jaz pojem zraven (F29). Doma sem pela v cerkvenem pevskem zboru. Imamo v domu tudi eno žensko, ki igra harmoniko. Stara je 81 let in igra harmoniko tako, da Bog pomagaj. Ima demenco, ampak igrati harmoniko pa ni pozabila. Pa vse stare pesmi pozna in potem skupaj pojemo.

Kako poteka po smrti partnerja druženje z ljudmi, ki so bili vajini skupni prijatelji? Kako se je to druženje spremenilo? Navedite primere.

Nič se ni spremenilo (F30). Pridejo me obiskat, velikokrat, tudi pokličejo me (F31). To se pa res ni čisto nič spremenilo, samo moža ni, to se je spremenilo.

Ali vam je lažje, če se družite z ljudmi, ki imajo tudi izkušnjo s smrtjo partnerja in zakaj?

Ne gledam na to, ali so vdovci ali ne (F32). Samo, da je družba, to je edino pomembno (F33).

Kako poteka vaš običajen dan?

To je pa različno, ampak, zdaj na primer, ko je bilo tako slabo vreme, nismo imeli tako pestrih dni, bodo pa zato zdaj, ko bo lepše vreme, bolj pestri dnevi. S pevskim zborom gremo pred dom in pojemo. Včasih se nam tudi mimoidoči kar priključijo, potem pa kaj zapojemo skupaj. Jestu grem še v jedilnico, kdor pa ne more, jim pa prinesejo hrano v nadstropja in jedo tam.

Kaj se je po smrti partnerja spremenilo v vašem življenju, v poteku vsakdanjika?

Spremenilo se je to, da ne morem delati, pa sem rada delala (F34). Pa to, da ne morem hoditi v hrib, ker me bolijo noge (F35). Tukaj mi je zdaj lepše, saj je bolj prilagojeno. Z možem sva včasih vse delala skupaj (F36), odlično sva se dopolnjevala, tako, da je bilo vsako delo lepo (F37). Jaz sem mu vse pomagala delati, žagala sem, kosila, vse (F38).

Pri čem najbolj pogrešate partnerja?

Najbolj ga pogrešam zaradi tega, ker sva bla ves čas zakona skupaj (F39). Zmeraj sva bila skupaj, no zmeraj, pač koliko sva bila pač lahko, sva bila skupaj (F40). Velikokrat sva tudi kam šla, tudi, če sva šla k sosedu, sva šla oba (F41). Res sva se razumela, to pa (F42).

Ste se po smrti partnerja začeli ukvarjati z novimi hobiji? Katerimi?

Začela sem pisati pesmi (F43). Že v času njegove bolezni sem jih začela pisati. Ker od skrbi včasih nisem mogla spati, pa sem šla v kuhinjo in tam pisala pesmi. Pisala sem pesmi, ki smo jih potem tudi zapeli. Melodija je bila tudi moja. Te moje pesmi tudi zdaj pojemo, tukaj v domu, pojejo pa jih tudi v tistem kraju, kjer sem bila doma, v cerkvenem pevskem zboru.

Kdo vam v trenutkih osamljenosti nudi največjo podporo in na kakšen način?

Kar sama se moram prisiliti, da neham razmišljati o tem, nimaš kaj drugega (F44). Pride včasih osamljenost, ampak jo moraš znati sam odgnati (F45).

Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani sorodnikov?

Zaenkrat nič, ker so tako dobri, vedno mi kaj prinesejo (F46). Tudi pokličejo me (F47). Nečake imam pa razkropljene po celi Sloveniji.

Kakšno vrsto pomoči bi vam lahko nudila soc. služba v trenutkih osamljenosti?

Na primer, da bi se zgodilo, da mi domači ne bi mogli več doplačevati doma, bi mi lahko pomagala naša socialna delavka (F48). Na primer, da bi mi občina potem doplačala bivanje. Ampak, saj ne bom več tako dolgo na svetu.

Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah? Katere?

Ja tega pa jaz ne vem (F49). Mislim, da so v prvi vrsti to domači, to se mi zdi normalno (F50). Če pa to ni, potem pa občina, občina mora vsakemu pomagati in socialna tudi (F51). Jaz si tako mislim no, da je tako.

Kaj bi vam še pomagalo pri zmanjšanju trenutkov osamljenosti?

Če sem sama, mi je dolgčas (F52), če pa sem med ljudmi, pa je kar v redu (F53).

Ali bi želeli še kaj dodati?

Da bi Bog dal, da bi vedno tako bilo, da se ne bi kaj spremenilo na področju delovanja domov, da se ne bi poslabšalo, ker zdaj nam je res lepo.

9.3. Priloga 3: Odprto kodiranje

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJMI	KATEGORIJE	NADKATEGORIJE
A1	<i>Mislim, da je neumno biti osamljen.</i>	Neumno je biti osamljen	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
A2	<i>Lahko rečem, da nikoli nisem osamljena.</i>	Nikoli nisem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A3	<i>Razlika je med pogrešanjem in osamljenostjo.</i>	Razlika je med pogrešanjem in osamljenostjo	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
A4	<i>Ob tem ne občutim občutkov osamljenosti.</i>	Ne občutim občutkov osamljenosti	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A5	<i>Biti osamljen je nemogoče.</i>	Nemogoče je biti osamljen	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
A6	<i>Normalno, bom rekla.</i>	Normalno	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A7	<i>To pride, to je del življenja.</i>	Del življenja	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A8	<i>Ko pride, pride, nič pretresljivega.</i>	Nič pretresljivega	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A9	<i>Normalen cikel.</i>	Normalen cikel	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A10	<i>Svoje lastne smrti se ne bojim.</i>	Lastne smrti se ne bojim	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A11	<i>Zdi se mi pomembno, da želje, povezane s svojim pogrebom urediš še takrat, ko si še pri sebi, da jih nekomu poveš.</i>	Pomembno je, da želje, povezane s svojim pogrebom nekomu poveš	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A12	<i>Ne počutim se osamljene.</i>	Ne počutim se osamljene	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A13	<i>To se kaže tako, da vzamem knjigo v roke.</i>	Vzamem knjigo v roke	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
A14	<i>Grem na teraso, imam hišo ob gozdu, vidim veverice, vidim ptice.</i>	Grem na teraso, vidim veverice, vidim ptice	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
A15	<i>Osamljenosti ne čutim zaradi tega, ker živim z naravo.</i>	Osamljenosti ne čutim, ker živim z naravo	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
A16	<i>Bistveno se mi ni.</i>	Ni bistvenih sprememb	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A17	<i>Tako da, skrbela sem, no zadnjih pet let, od teh petih let je bil tri leta praktično nepokreten.</i>	Skrb za moža	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A18	<i>Moj mož zadnja leta ni več vozil, tako, da sem jaz prevzela vse, pač kar je bilo potrebno.</i>	Prevzemanje opravil namesto moža	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A19	<i>Lahko rečem, da sem sedaj manj utrujena.</i>	Zdaj sem manj utrujena	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A20	<i>Prej sem se posvečala njemu.</i>	Posvečanje možu	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A21	<i>Spomladi je umrl, takoj jeseni sem se vpisala tudi na Univerzo za tretje življenjsko obdobje, umetnostno zgodovino.</i>	Vpis na Univerzo za tretje življenjsko obdobje	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A22	<i>Vpisala sem se tudi v Muzealno društvo.</i>	Vpis v Muzealno društvo	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A23	<i>Tako, da sem kar dosti hodila okoli.</i>	Kar dosti sem hodila okoli	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi

A24	<i>Osamljena nisem bila niti pred izgubo partnerja niti po izgubi partnerja</i>	Osamljena nisem bila niti pred niti po izgubi partnerja	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A25	<i>Tega čustva v bistvu ne poznam.</i>	Tega čustva ne poznam	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A26	<i>Mogoče na to, da ne občutim občutkov osamljenosti vpliva tudi to, da sem sama sebi čisto zadostna.</i>	Sama sebi sem čisto zadostna	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A27	<i>Pred boleznijo partnerja sva imela skupne prijatelje, potem pa so žal tudi oni umrli.</i>	Smrt skupnih prijateljev	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
A28	<i>Kakšnih novih, ne vem, to so bolj znanci, s katerimi se dobro razumemo.</i>	Kakšnih novih, ne vem, to so bolj znanci, s katerimi se dobro razumemo	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
A29	<i>Približno je enako.</i>	Približno enako	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
A30	<i>Večina jih je umrla.</i>	Večina najin skupnih prijateljev je umrla	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
A31	<i>V glavnem so vsi, s katerimi sem se družila, pomrli.</i>	V glavnem so vsi, s katerimi sem se družila, pomrli	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
A32	<i>Prijatelj ne izbiram na podlagi tega.</i>	Prijatelj ne izbiram na podlagi tega	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
A33	<i>Grem tudi na sprehod, na kavico, tržnico, pestro, zato mi potem ni dolgčas.</i>	Grem na sprehod, na kavico, na tržnico, zato mi potem ni dolgčas	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
A34	<i>Nisem osamljena.</i>	Nisem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A35	<i>Dela po smrti partnerja sigurno nimam več.</i>	Dela po smrti partnerja nimam več kot prej	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A36	<i>Ne, nič bistveno, da bi imela več ali pa manj dela zdaj.</i>	Obseg dela se ni bistveno spremenil	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A37	<i>Jutra so bila najina.</i>	Skupna jutra	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A38	<i>Najprej zajtrk, kavica in potem pogovor o prebranih knjigah ali pa o čem drugem.</i>	Zajtrk, kavica, pogovor o prebranih knjigah	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A39	<i>To človek pogrēša, ampak ne vedno.</i>	Pogrēšam skupne dejavnosti, ampak ne vedno	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A40	<i>Včasih se mi zdi, da bi bilo fino, če bi bil, da bi lahko z nekom pokomentirala</i>	Včasih bi bilo fino, če bi bil, da bi lahko pokomentirala	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
A41	<i>Ampak, da bi pa ves čas o tem razmišljala, pa ne, ker je potem preveč tega odhajanja in zakompliciraš si življenje.</i>	Ne razmišljam ves čas o tem, ker si zakompliciraš življenje	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
A42	<i>Vse hobije sem obdržala</i>	Obdržala vse hobije	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi

A43	<i>Že prej sem pletla, kvačkala, šivala, vse takšne preproste zadeve, vrtnarila sem.</i>	Že prej sem pletla, kvačkala, šivala, vrtnarila sem	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A44	<i>Edino njivo sem opustila.</i>	Opustitev njive	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
A45	<i>Jaz če potrebujem, pokličem.</i>	Če potrebujem, pokličem	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A46	<i>Poiščem sogovornika, sama poiščem ali pa mene kdo pokliče.</i>	Poiščem sogovornika ali pa mene kdo poišče	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A47	<i>Sina lahko pokličem kadarkoli, vedno se odzove.</i>	Sina lahko pokličem kadarkoli	Opora, ki jo prejema stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
A48	<i>Ne iščem pomoči s strani sorodnikov.</i>	Ne iščem pomoči s strani sorodnikov	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A49	<i>Nisem jaz tip, jaz si sama uredim.</i>	Jaz si sama uredim	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A50	<i>In zato verjetno ne iščem, ker pri sebi pogledam in naredim red.</i>	Pri sebi pogledam in naredim red	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A51	<i>Ja, poznam.</i>	Poznam	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
A52	<i>Tale, to društvo Hospic, ki se ukvarja s to problematiko.</i>	Društvo Hospic	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
A53	<i>Potem kakšen Karitas, če pokličeš od Karitasa pridejo.</i>	Karitas	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
A54	<i>Pri nas Rdeči Križ zdaj že en čas spančka</i>	Rdeči Križ	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
A55	<i>Če bom potrebovala, bom poklicala, bom poiskala stik.</i>	Če bom potrebovala, bom poklicala, poiskala stik	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A56	<i>Ampak dokler tega ne potrebujem, ne čutim potrebe, niti želje.</i>	Dokler tega ne potrebujem, ne čutim potrebe, niti želje	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
A57	<i>Potovala bi rada.</i>	Rada bi potovala	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
B1	<i>Osamljenost zagotovo ni prijetno čustvo.</i>	Osamljenost ni prijetno čustvo	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B2	<i>Mislim, da je osamljenost velika stiska.</i>	Osamljenost je velika stiska	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B3	<i>Občutiš jo, ko se ti zdi, da te nihče na svetu ne razume.</i>	Osamljen si, ko se ti zdi, da te nihče ne razume	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B4	<i>Ko si sam za vse in z vsem.</i>	Si sam za vse in z vsem	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B5	<i>Ni lahko, če si osamljen, zagotovo ne, saj nimaš takrat nič za početi.</i>	Če si osamljen, nimaš kaj za početi	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B6	<i>Samota je težka, samota je stiska.</i>	Samota je težka, je stiska	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B7	<i>Jaz razumem, da bomo nekoč vsi umrli.</i>	Nekoč bomo vsi umrli	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B8	<i>Ampak ne razumem pa tega, zakaj nam Bog vzame najbližje.</i>	Ne razumem tega, zakaj nam Bog vzame najbližje	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi

B9	<i>Mislim, da je lastna smrt veliko lažja kot da izgubiš nekoga, ki ti je vse pomenil.</i>	Lastna smrt je veliko lažja kot smrt bližnjega	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B10	<i>Smrt je zahrbtna, nikoli pravzaprav niti ne veš, kdaj te bo povohala.</i>	Smrt je zahrbtna in nepredvidljiva	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B11	<i>Ne morem ravno reči, da sem osamljen, saj imam otroke in vnuke, ki jih imam neizmerno rad.</i>	Ne morem ravno reči, da sem osamljen	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B12	<i>Sem pa po smrti žene zdaj dosti sam.</i>	Po smrti žene sem dosti sam	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B13	<i>Če sem med ljudmi, na svojo ženo nekoliko pozabim.</i>	V družbi na izgubo žene nekoliko pozabim	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B14	<i>Rad sem v družbi, ne maram pa biti sam.</i>	Rad sem v družbi, ne maram pa biti sam	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B15	<i>Včasih človek tudi mora biti sam, samo ni pa fajn, če si dolgo časa sam.</i>	Včasih človek mora biti sam, a ne predolgo	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
B16	<i>Jaz mislim, da se je kar dosti spremenilo, kar nekaj stvari.</i>	Kar dosti se je spremenilo, kar nekaj stvari	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B17	<i>Pogrešaš nekoga, ki veš, da ga ne bo več nazaj.</i>	Pogrešaš nekoga, ki se ne bo več vrnil	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B18	<i>S svojo ženo sva se odlično razumela, saj sva se tudi velikokrat sprla, pa nisva bila dolgo sprta.</i>	Odličen odnos z ženo	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B19	<i>Težko je, res je težko brez nje.</i>	Težko je brez nje	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B20	<i>Malo se je spremenil ritem mojega življenja.</i>	Spremenil se je ritem mojega življenja	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B21	<i>Pravzaprav imam po njeni smrti zdaj dosti manj energije in moči za normalne dnevne aktivnosti.</i>	Zdaj imam dosti manj energije in moči	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B22	<i>Z ženo sva skupaj počela, sploh zdaj, zadnja leta, ko sva bila že upokojenca, zelo veliko stvari.</i>	Z ženo sva skupaj počela zelo veliko stvari	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B23	<i>Zdaj sem dosti več sam, kot sem bil prej.</i>	Dosti več sem sam, kot sem bil prej	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B24	<i>V primerjavi s prej, se zdaj počutim bolj osamljenega.</i>	Zdaj se počutim bolj osamljenega	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B25	<i>V glavnem ista.</i>	V glavnem ista	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B26	<i>Mogoče se edino ne družim več z nekaterimi ljudmi, s katerimi si je bila bolj blizu kot jaz moja žena.</i>	Ne družim se več z nekaterimi ljudmi, ki so bili ženini prijatelji	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B27	<i>Bi rekel, da so zdaj stiki manj pogosti.</i>	Stiki so zdaj manj pogosti	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B28	<i>Odvisno, stiki z otroci in vnuki so mogoče malenkost bolj pogosti, stiki z drugimi ljudmi pa mogoče malo bolj redki.</i>	Stiki z otroci in vnuki bolj pogosti, stiki z drugimi ljudmi bolj redki	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža

B29	<i>Imela sva skupne prijatelje, to so bili večinoma pari.</i>	Imela sva skupne prijatelje, večinoma pare	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B30	<i>Včasih smo se obiskali, včasih pri njih, včasih pri nama. Pa skupaj spili kakšno kavico, se malo pogovorili, skratka družili smo se.</i>	Druženje s skupnimi prijatelji pred smrtjo žene	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B31	<i>Zdaj, bi rekel, se družimo nekoliko manj.</i>	Zdaj se družimo nekoliko manj	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B32	<i>Se še včasih pozdravimo, kakšno rečemo, ko se srečamo, tega, da bi pa prav skupaj sedeli in klepetali, pa ni več.</i>	Se še pozdravimo, kakšno rečemo, ni pa več tega, da bi skupaj sedeli in klepetali	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
B33	<i>No, načeloma prijateljev ne izbiram na ta način.</i>	Prijateljev ne izbiram na ta način	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
B34	<i>Ampak se mi zdi, da pa me tisti, ki so jim tudi umrli partnerji, bolj razumejo.</i>	Zdi se mi, da me ljudje, ki so izgubili partnerja, bolje razumejo	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
B35	<i>Včasih, ko je bila moja žena še živa, je ona pripravila zajtrk, takrat sem tudi več pojedel.</i>	Skupno zajtrkovanje	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B36	<i>Ja zdaj mi je bolj dolgčas.</i>	Zdaj mi je dolgčas	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B37	<i>Nimam se s kom za pogovarjati.</i>	Nimam se s kom za pogovarjati	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
B38	<i>Mogoče sem zdaj sam za vse.</i>	Sam sem za vse	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B39	<i>Saj veste, moški se sam, brez ženske malo težko znajde.</i>	Moški brez ženske se težko znajde	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B40	<i>Ja tako, da sem se mogel zdaj sam navaditi poskrbeti za vse, nekaj tudi naučiti, na novo.</i>	Mogel sem se sam navaditi poskrbeti za vse, nekaj tudi naučiti na novo	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B41	<i>Je kar težko biti za vse sam.</i>	Težko je biti za vse sam	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B42	<i>Prej bi rekel, da sem jih opustil, saj nimam več tiste volje za stvari.</i>	Opustitev dejavnosti, saj nimam več volje	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B43	<i>No, ne bi rekel, da imam zdaj kakšne nove dejavnosti.</i>	Zdaj nimam kakšnih novih dejavnosti	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B44	<i>Razen tistega pač, kar sem se mogel na novo naučiti, da sem lahko še koliko toliko samostojen, da ne rabim za vsako stvar koga prositi.</i>	Razen tistega, kar sem se mogel na novo naučiti, da sem lahko še koliko toliko samostojen	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
B45	<i>Mislim, da otroci.</i>	S strani otrok	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
B46	<i>Tako pač, da se pokličemo, malo poklepetamo, kakšno rečemo.</i>	Da se pokličemo, poklepetamo, kakšno rečemo	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči

B47	<i>Pa pridejo tudi k meni, takrat sem zelo vesel.</i>	Da me obiščejo	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
B48	<i>Rad vidim, da pridejo, gre dan kar hitreje mimo.</i>	Ko pridejo, dan hitreje mine	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
B49	<i>Tempo je hiter, zato jih niti ne želim preveč obremenjevati.</i>	Ne želim jih preveč obremenjevati	Odnos prejemanja pomoči	Oblike pomoči
B50	<i>Ko pridejo, pridejo, sem pa vsakokrat neizmerno vesel, ko jih vidim.</i>	Ko me obiščejo, sem jih neizmerno vesel	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
B51	<i>Saj so dobri do mene, mi pomagajo, če jih potrebujem.</i>	Pomagajo mi, če jih potrebujem	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
B52	<i>Želel bi si, da me večkrat obiščejo, ampak tega ne zahtevam od njih.</i>	Želel bi si, da me večkrat obiščejo, ampak tega ne zahtevam od njih	Odnos do prejemanja pomoči	Oblike pomoči
B53	<i>Mislim, da mi na socialni pri tem ne bi mogli pomagati.</i>	Socialna služba mi pri tem ne bi mogla pomagati	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
B54	<i>Tja greš bolj, če rabiš denar ali pa, da ti kaj manjka.</i>	Na socialno službo greš, če potrebuješ denar, če ti kaj manjka	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
B55	<i>Ampak jaz ne rabim hoditi na socialno, saj imam za preživetje vse, kar rabim, saj sem skromen.</i>	Ni mi treba hoditi na socialno službo, saj imam vse za preživetje	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
B56	<i>Ne poznam.</i>	Ne poznam	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
B57	<i>Niti nisem takrat, v najhujšem obdobju iskal pomoči.</i>	Niti v najhujšem obdobju nisem iskal pomoči	Odnos do prejemanja pomoči	Oblike pomoči
B58	<i>Nikjer, niti pri otrocih.</i>	Nikjer, niti pri otrocih	Odnos do prejemanja pomoči	Oblike pomoči
B59	<i>Sem nekako to sam pri sebi preživel</i>	Sam pri sebi sem preživel	Odnos do prejemanja pomoči	Oblike pomoči
B60	<i>Da bi pa kaj o tem obstajalo, pa mislim, da ne.</i>	Mislim, da ne obstaja nič o tem	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
B61	<i>Mogoče bi rad šel na kakšen izlet. Tako, z dobro družbo, pa dobrimi ljudmi, tako, da bi se imeli fajn.</i>	Rad bi šel na izlet z dobro družbo	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
C1	<i>Osamljena je oseba, ki hoče biti osamljena.</i>	Osamljena je oseba, ki hoče biti osamljena	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
C2	<i>Jaz nisem nikoli osamljena.</i>	Nikoli nisem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
C3	<i>Jaz rada berem, rada križanke rešujem, rada imam družbo, če je takšna primerna.</i>	Rada berem knjige, križanke rešujem, rada sem v primerni družbi	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
C4	<i>Na smrt, čisto normalno.</i>	Čisto normalno	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi

C5	<i>To je čisto normalna zadeva.</i>	Čisto normalna zadeva	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C6	<i>Ker sem pripravljena na vsako uro, nimam nobenih stvari, da bi me težile, da bi težko umrla.</i>	Pripravljena sem vsako uro, nič me ne teži, da bi težko umrla	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C7	<i>Jaz samo Boga prosim, da bi imela takšno smrt kot moja mama, lepo zaspala, nič drugega si ne želim.</i>	Želim si le, da bi umrla tako, da bi samo zaspala	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C8	<i>Nisem osamljena.</i>	Nisem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
C9	<i>Ja, zelo drugače.</i>	Zelo drugače	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C10	<i>Vso skrb sem morala sama prevzet, ker sem imela dve hčerki.</i>	Vso skrb sem sama prevzela, ker sem imela dve hčerki	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C11	<i>Ena je bila stara 11 let, druga pa 15 let, ko sta ga najbolj potrebovali, očeta, bili sta grozno navezani nanj.</i>	Hčerki sta očeta takrat najbolj potrebovali	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C12	<i>In je potem mama doma to domačijo prodala in je prišla k meni.</i>	Mama je prišla k meni živeti	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C13	<i>In mama je bila pri meni 19 let.</i>	Mama je bila pri meni 19 let	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C14	<i>A veste kaj, jaz sem se vključila v društvo upokojencev.</i>	Vključitev v društvo upokojencev	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C15	<i>Imela sem pa tri prijateljice, tudi vdove, da smo se vsak teden dobile pri eni.</i>	Imela sem tri prijateljice, tudi vdove	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
C16	<i>Tako, da nisem bila osamljena. Niti prej, niti potem.</i>	Osamljena nisem bila niti pred, niti po moževi smrti	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
C17	<i>Družba se je seveda spremenila.</i>	Družba se je spremenila	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
C18	<i>Preko društva upokojencev smo se spoznale, pred moževo smrtjo jih nisem poznala.</i>	Spoznavanje ljudi preko društva upokojencev	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C19	<i>Pred smrtjo moža sem tudi imela krasno družbo.</i>	Krasna družba pred smrtjo partnerja	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
C20	<i>Vsak ponedeljek smo pa s prijatelji igrali Tarok, mož pa žena pa mož pa žena, štirje in smo pač igrali.</i>	Igranje Taroka, midva z možem in še en par	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
C21	<i>So že pomrli. Ko sem sama ostala, smo se še družili, dostikrat igrali.</i>	Smrt skupnih prijateljev, po moževi smrti smo se še družili	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
C22	<i>Jaz sem se kar sama odločila, ker jaz sem poznala življenje v domu.</i>	Odločitev za odhod v dom	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C23	<i>Imam tri prijateljice, ki sem jih spoznala v društvu upokojencev, vendar nimamo takšnih</i>	Tri prijateljice, s katerimi nimamo pogovorov o smrti, skupaj pijemo kave	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža

	<i>pogovorov, skupaj pijemo kavice.</i>			
C24	<i>Imam tukaj gospe, se družimo, pa se redko o tem pogovarjamo.</i>	Z družbo se redko o tem pogovarjam	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
C25	<i>Ker to je pa že zdaj taka doba od smrti mojega moža, da, če nanese beseda, se pomenimo, drugače pa ne.</i>	Če beseda nanese na smrt, se pomenimo, drugače pa ne	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
C26	<i>Smo šli na vrt, sta šli zraven, smo vrt obdelovali.</i>	Obdelovanje vrta	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C27	<i>Cela družina smo se skupaj družili. Lepa družina je bila.</i>	Cela družina se je družila, lepa družina je bila	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C28	<i>Pri druženju. Družba.</i>	Spremenilo se je druženje	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C29	<i>Pa tudi razni, kaj jaz vem, organizator je bil on velik, on je mimogrede vse premislil, to bo tako, to bo tako, to bo tako.</i>	Ne najdem se pri organizaciji, kot je to znal moj mož	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C30	<i>Hčerki in vnuk.</i>	Hčerki in vnuk	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C31	<i>Tako, da nikogar ne obremenjujem, veste.</i>	Nikogar ne obremenjujem	Odnos do prejetanja pomoči	Oblike pomoči
C32	<i>Jaz rečem hčerki, če lahko prideš, bom vesela, če ne pa na vsakih 14 dni pride zagotovo.</i>	Hčerka zagotovo pride na 14 dni	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C33	<i>Ampak ne morem jaz obremenjevati otrok, a veste.</i>	Ne morem jaz obremenjevati otrok	Odnos do prejetanja pomoči	Oblike pomoči
C34	<i>Ampak saj se slišimo vsak drugi dan.</i>	Se slišimo vsak drugi dan	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C35	<i>Ne, umreti me ni nič strah.</i>	Umreti me ni nič strah	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
C36	<i>Ne, saj sta zelo uvidevni. Sta zelo dobri do mene.</i>	Sta zelo uvidevni, zelo dobri do mene	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C37	<i>Zdajle še hvala bogu ne rabim nič.</i>	Trenutno ne potrebujem ničesar	Odnos do prejetanja pomoči	Oblike pomoči
C38	<i>Edino ne vem, kako bo, ko ne bo pokojnina dovolj velika. Potem neka pomoč je, samo ne vem še točno, kakšna, nek dodatek, saj mi je že pravila socialna delavka.</i>	Ne vem, kako bo, ko ne bo pokojnina dovolj visoka	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
C39	<i>Tako, da je dosti aktivnosti, če kaj želiš, lahko vsako minuto greš ali do gospe socialne delavke ali do gospe direktorice, to je vse dostopno pri nas, glavna sestra, v glavnem vsi.</i>	Dosti aktivnosti, vsako minuto lahko greš do gospe socialne delavke ali do gospe direktorice, do glavne sestre	Opора, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
C40	<i>To pa se nisem nikoli zanimala za to.</i>	Se nisem nikoli zanimala za to	Poznavanje obstoječih oblik	Oblike pomoči

			pomoči sorodnikom po izgubah	
C41	<i>Nisem imela interesa, da bi to, zaradi otrok ne.</i>	Ni interesa, zaradi otrok	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
C42	<i>Boljše, da si sam, boljše si je poiskati kakšno aktivnost, boljše se je vključiti v društvo upokojencev, tam je vseh dimenzij ljudi, da si lahko najdeš družbo, tam je bolj vse skupno.</i>	Bolje je biti sam, si poiskati kakšno aktivnost, se vključiti v društvo upokojencev	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
C43	<i>Tako, da jaz nisem imela problemov. Jaz sem človek, ki se vsemu prilagodi, veste.</i>	Nisem imela problemov, se vsemu prilagodim	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
C44	<i>Trenutno nič, ker imam televizijo, včasih so kakšne takšne stvari, da rada pogledam.</i>	Imam televizijo, včasih rada pogledam kakšne stvari	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
C45	<i>Drugače pa ne pogrešam ničesar.</i>	Ne pogrešam ničesar	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
D1	<i>Osamljenost, jaz bi samo jokala.</i>	Jaz bi samo jokala	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D2	<i>Zdaj, ko moža nimam, sem čisto iz sebe.</i>	Čisto sem iz sebe	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D3	<i>Hudo je, to si nihče ne more misliti, kako je hudo, če izgubiš svojega človeka.</i>	Hudo je, če izgubiš svojega človeka	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D4	<i>To je grozno, meni že, kako pa drugim, pa ne vem. Nekateri so bolj tako, da jim ni, meni je, obupno no.</i>	To je grozno, meni je obupno	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D5	<i>Jaz jo komaj čakam.</i>	Smrt komaj čakam	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D6	<i>Sem osamljena.</i>	Sem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D7	<i>Spremenilo se mi je strašansko.</i>	Strašanske spremembe v življenju	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D8	<i>Oba sva zdaj na koncu živela tukaj, v domu. Skupaj sva bila v sobi in sva se ves čas družila.</i>	Skupaj sva živela v domu, v isti sobi in se ves čas družila	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D9	<i>Samo, ko je moj mož zbolel, so rekli, da ga ne morejo oskrbovati več v najini sobi in da ga morejo premestiti na negovalni oddelek.</i>	Premestitev moža na negovalni oddelek	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D10	<i>Cele dneve sem bila pri njemu zgoraj v sobi.</i>	Cele dneve sem bila pri njemu v sobi	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D11	<i>Raka je imel, samo mi tega niso povedali.</i>	Imel je raka, tega mi niso povedali	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D12	<i>Želela pa sem si, da bi mi o njegovi bolezni povedali, pa mi niso.</i>	Želja po poznavanju resnice o moževi bolezni	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D13	<i>Najrajši bi odšla v gozd in se zjokala, kričala bi.</i>	Najraje bi se zjokala, kričala bi	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D14	<i>Ja seveda sem osamljena.</i>	Seveda sem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
D15	<i>Pred smrtjo nisem bila osamljena. Imela sem njega.</i>	Pred moževo smrtjo nisem bila osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost

D16	<i>Sva se pogovarjala, kako je bilo doma, obujala sva spomine o preteklosti, ampak tukaj sva bila vsaj skupaj, ampak on je pogrešal najin dom, čeprav je bil tukaj rad.</i>	Pogovarjala sva se, kako je bilo doma, obujala sva spomine iz preteklosti	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D17	<i>Jaaaa, bolj smo se družili, ko je on bil.</i>	Bolj smo se družili, ko je bil moj mož še živ	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
D18	<i>Tudi s skupnimi ljudmi sva se družila, tudi tukaj v domu.</i>	Družila sva se tudi s skupnimi ljudmi	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
D19	<i>Ko je bil on zraven, je bilo bolj prijetno in sproščeno.</i>	Ob njegovi prisotnosti je bilo bolj prijetno in sproščeno	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
D20	<i>Enako. Enako. Enako.</i>	Enako	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
D21	<i>Ko je bil mož še živ, je vnuk prišel, ko mu je mož dal kaj denarja, zdaj pa, ko sem ostala sama, ko nimam denarja, pa ne prihaja več.</i>	Ko je bil mož še živ, je vnuk večkrat prišel zaradi denarja, ker jaz nimam denarja, ne prihaja več	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D22	<i>Mislím, da bi me tiste, ki so tudi izgubile moža, bolje razumele, to sigurno.</i>	Tiste, ki so tudi izgubile moža, bi me sigurno bolje razumele	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
D23	<i>Si kaj zašijem, operem si, tudi na zrak, ven grem.</i>	Zašijem, operem, tudi na zrak grem	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D24	<i>Ja kaj se je spremenilo? Samota! Samota.</i>	Samota	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D25	<i>Najbolj ga pogrešam, ko gremo jesti. Vsaka žlica, ki jo dam v usta, je on pri meni.</i>	Najbolj ga pogrešam pri jedi	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D26	<i>Če ni gospodinje, ne moreš početi nič. Ker tu ni gospodinje, ne morem početi nič, ne. Ni je veliko tukaj z nami.</i>	Če ni gospodinje, ne moreš ničesar početi in ker ni veliko gospodinje, ne morem početi ničesar	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
D27	<i>Nobeden.</i>	Nihče mi ne nudi opore	Opore, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
D28	<i>Ja, da bi prišel kdo na obisk in bi se z mano pogovarjal.</i>	Želim si, da bi prišel kdo na obisk in se pogovarjal z mano	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči
D29	<i>Saj pridejo, ampak to je zelo redko. In to pridejo vsi naenkrat. Potem jih je tukaj preveč in se ne morem vsem posvetiti, bolje bi bilo, da bi prišel vsak en teden.</i>	Zelo redko me obiščejo, pa še takrat pridejo vsi naenkrat, da se ne morem vsem posvetiti	Opore, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
D30	<i>Socialna ne vem, če bi mi.</i>	Socialna služba ne vem, če bi mi pomagala	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
D31	<i>Ne povem jaz nikomur nobene stvari o sebi, nikomur se ne potožim. Mislím si, da rajši vidim,</i>	Svojih stisk ne izražam, ker se mi zdi, da bi bilo potem vse samo še slabše	Odnos do prejetja pomoči	Oblike pomoči

	<i>da nihče nič ne ve. Če bi kaj rekla, bi bilo še slabše.</i>			
D32	<i>Če bi gospodinja rekla na primer, bi imela do mene še večje sovraštvo.</i>	Če bi svoje stiske zaupala gospodinja, bi imela do mene še večje sovraštvo	Odnos do prejemanja pomoči	Oblike pomoči
D33	<i>Ne vem, da bi bilo kaj.</i>	Ne vem, da bi kaj obstajalo	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
D34	<i>Ja, tako, da bi bilo društvo, bi šla.</i>	Če bi obstajalo kakšno društvo za pomoč, bi šla po pomoč	Odnos do prejemanja pomoči	Oblike pomoči
D35	<i>Ja, da si v dobri družbi. Da nimaš človeka, ki ti sega v besedo.</i>	Bolje bi se počutila, če bi bila v dobri družbi	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
E1	<i>Hudo.</i>	Hudo	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
E2	<i>Nič se ne bojim.</i>	Smrti se nič ne bojim	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E3	<i>Normalno je to, ja.</i>	Normalno	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E4	<i>Prej, ko sem bila sama doma, ko sem še bila doma, je bilo strašansko hudo, čisto osamljena sem bila.</i>	Ko sem še živela doma, je bilo strašansko hudo, čisto osamljena sem bila	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E5	<i>Takrat, ko je mož umrl, ko so ga odpeljali, sem ostala čisto sama in hudo je bilo, no.</i>	Ostala sem čisto sama in hudo mi je bilo	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E6	<i>Čisto vse sem mogla sama, vse bi še šlo, samo kurjavo sem si morala sama voziti v kurilnico.</i>	Po moževi smrti sem morala čisto vse postoriti sama, najtežje je bilo pri vožnji kurjave v kurilnico	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E7	<i>Hudo je bilo. Noči so bile najhujše.</i>	Hudo je bilo, noči so bile najhujše	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E8	<i>Tukaj pa nisem osamljena, imam prijateljice, s katerimi se družimo.</i>	V domu nisem osamljena, ker imam tukaj prijateljice	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E9	<i>Doma je bilo pa hudo. Otroci so vsi odšli na svoje.</i>	Doma je bilo hudo, ker otroci ne živijo več pri meni in sem ostala sama	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E10	<i>Zelo se je spremenilo.</i>	Življenje se je po smrti partnerja zelo spremenilo	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E11	<i>Spremenilo se je pri vsem, dolgočasno, sam si.</i>	Vse se je spremenilo, ostaneš sam	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E12	<i>To je tako, kot da bi, ne vem, bil zaklenjen v neki sobi brez moči, da bi prišel iz te sobe.</i>	To je tako, kot da si zaklenjen v sobo in ne moreš zapustiti te sobe	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E13	<i>Jaz sem se toliko prejkala za njim, včasih se kar tulila od bolečin.</i>	Toliko sem prejkala za njim, včasih sem od bolečin tulila	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E14	<i>Saj sem rekla, tukaj imam zdaj družbo, tukaj mi je všeč.</i>	V domu imam zdaj družbo, všeč mi je	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E15	<i>Pred smrtjo se nisem nikoli počutila osamljene, po smrti pa strašansko.</i>	Pred moževo smrtjo se nisem nikoli počutila osamljene,	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost

		po smrti pa strašansko		
E16	<i>Fejst se je spremenilo moje občutenje osamljenosti, to pa res fejst.</i>	Občutenje osamljenosti se je po močevi smrti izrazito spremenilo	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E17	<i>Pred smrtjo sva večino stvari počela skupaj, zelo mi je hudo za njim.</i>	Večino stvari sva počela skupaj	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E18	<i>Prej sem imela družbo, po smrti pa je nisem imela več, tako kot sem bila navajena, zato sem se odločila iti v dom, da mi je malo lažje tukaj zdaj.</i>	Ker po smrti partnerja doma nisem imela več družbe, sem se odločila iti v dom, tukaj mi je zdaj malo lažje	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E19	<i>Prijatelji so ostali isti.</i>	Prijatelji so ostali enaki	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E20	<i>Tiste pred njegovo smrtjo sem ohranila. Smo še zmeraj prijatelji.</i>	Prijatelje, s katerimi sem se družila pred močevo smrtjo, sem obdržala	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E21	<i>Samo dodala sem nekaj novih prijateljic zdaj v svoje življenje, tukaj iz doma.</i>	Imam nekaj novih prijateljic, ki sem jih spoznala tukaj, v domu	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E22	<i>Zdaj se definitivno več!</i>	Zdaj se definitivno več družim z drugimi ljudmi	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E23	<i>Skupnih prijateljev nisva imela.</i>	Nisva imela skupnih prijateljev	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E24	<i>Tako, da se nismo družili skupaj niti prej niti po smrti moža.</i>	S skupnimi prijatelji se nisva družila niti pred niti po močevi smrti	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E25	<i>Razen sorodniki, drugače pa ne. S sorodniki imam pa tudi iz njegove strani še zdaj stike.</i>	S sorodniki sem ohranila stike, tudi s tistimi, iz njegove strani	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
E26	<i>Ja, tudi. Lažje mi je, če imajo tudi izkušnjo, kot jaz.</i>	Lažje mi je, če imajo isto izkušnjo z izgubo partnerja	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
E27	<i>Se mi zdi, da me bolj razumejo, če jim kaj potarnam. Lažje je.</i>	Lažje je, saj te bolj razumejo, če jim kaj potarnaš	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
E28	<i>Ne izbiram pa prijateljic po tem merilu, je pa vseeno lažje, če so tudi vdove.</i>	Prijateljic ne izbiram po merilu vdovstva	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
E29	<i>Potem je telovadba, včasih je kegljanje, včasih so pevske vaje, vedno se kaj dogaja.</i>	Telovadba, kegljanje, pevske vaje, vedno se kaj dogaja	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
E30	<i>Ja, otožna sem večkrat, ko vidim njegovo sliko, pa se spomnim nanj.</i>	Ob gledanju njegove slike sem otožna	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E31	<i>Sebe pa še zaenkrat vse sama uredim, tako, da tukaj pa se ni spremenilo nič.</i>	Ker se še sama uredim, se na tem področju ni nič spremenilo	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
E32	<i>Takrat ga najbolj pogrešam, ko sem sama, v osamelosti.</i>	Najbolj ga pogrešam v trenutkih osamelosti, ko sem sama	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost

E33	<i>Ko sem v družbi, mi je lažje, takrat ga ne pogrešam toliko.</i>	V družbi ga ne pogrešam toliko, mi je lažje	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E34	<i>Imaš pač ljubezen do nekoga, on pa do tebe, to je največ. Zaradi ljubezni ga pogrešam. Pogrešam njegovo ljubezen.</i>	Pogrešam njegovo ljubezen	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
E35	<i>Ta družba v domu mi nudi največjo podporo.</i>	Družba v domu	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
E36	<i>Na ta način, da se pogovarjamo, da jim lahko zaupam, če sem žalostna. Smo zelo povezane. Povem jim tudi, kadar sem slabe volje in sprejmejo.</i>	Z njimi se lahko pogovarjam, jim zaupam, če sem žalostna. Smo povezane, sprejmejo tudi mojo slabo voljo	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
E37	<i>Mogoče, da bi me obiskali. Da bi prišli večkrat k meni.</i>	Želim si, da bi me sorodniki večkrat obiskali	Odnos do prejetanja pomoči	Oblike pomoči
E38	<i>To, da mi je v pomoč, če kaj rabim, da jo prosim in mi ustreže. In mi res ustreže. Obe socialni delavki pri nas mi ustrezeta, sta super. Če rabim, da kam pokličeta zame, res sta ustrežljivi. Mi vse uredita.</i>	Socialna služba mi je v pomoč, če kaj potrebujem, vedno mi ustrežejo	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
E39	<i>Tudi tukajšnja pravdnica mi je dala nekaj nasvetov, kako naj delam, glede nepremičnine in tako.</i>	Tukajšnja pravdnica mi je dala nekaj nasvetov glede nepremičnine	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
E40	<i>Bi pa šla tudi do naše socialne delavke, če bi se čutila osamljeno in bi ji povedala, mislim, da bi se ona z veseljem pogovarjala z mano, vzela bi se čas.</i>	Če bi v trenutkih osamljenosti potrebovala pomoč, bi zanjo prosila socialno delavko	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
E41	<i>To pa ne vem, kam bi lahko šla.</i>	Ne vem, kam bi lahko šla po pomoč	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
E42	<i>Če bi ostala doma, bi dala prošnjo za socialno oskrbovalko.</i>	Če bi še živela doma, bi najverjetneje zaprosila za pomoč pri socialni oskrbovalki	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
F1	<i>Sam si, ker misliš na to, si osamljen.</i>	Sam si, ker misliš na to, si osamljen	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
F2	<i>Skratka sam si.</i>	Sam si	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
F3	<i>In ubogi si, jaz mislim, da je vsak, ki je osamljen, ubogi.</i>	Vsak, ki je sam, je ubogi	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
F4	<i>O tem niti ne razmišljam veliko.</i>	O tem ne razmišljam veliko	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F5	<i>Ampak, da pa če do tega že pride, se rešiš popolnoma vsega.</i>	Če do tega že pride, se rešiš popolnoma vsega	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F6	<i>Smrti se ne bojim.</i>	Smrti se ne bojim	Odnos do smrti	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F7	<i>Bi rekla, da včasih sem osamljena.</i>	Včasih sem osamljena	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost

F8	<i>Jaz sem rada med ljudmi.</i>	Rada sem med ljudmi	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F9	<i>Včasih tega niti nisem toliko čutila, ker sem imela moža.</i>	Ko je mož bil še živ, osamljenosti nisem čutila	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F10	<i>Hodil je v službo, imel je triizmensko delo, pa sem bila dostikrat sama doma, tudi ponoči, pa se nisem čutila takrat osamljeno, saj sem vedela, da pride.</i>	Četudi je hodil v službo in sem bila takrat dostikrat sama, tudi ponoči, se nisem počutila osamljeno, saj sem vedela, da pride	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F11	<i>Če si pa sam, pa ni fajn, samo čakaš, da kdo pride.</i>	Ni fajn, če si sam, samo čakaš, da kdo pride	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
F12	<i>Spremenilo se je tako, da sem začela načrtovati selitev v dom, saj sem vedela, da doma ne morem več biti.</i>	Načrtovanje selitve v dom, saj sem vedela, da doma ne morem več biti	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F13	<i>Strah me je bilo, da se mi bo kaj zgodilo, pa mi nihče ne bo mogel pomagati. Zato sem se odločila, da odidem v dom.</i>	V dom sem se odločila iti zaradi strahu, da bi se mi kaj zgodilo in mi ne bi mogel nihče pomagati	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F14	<i>Pa tudi zaradi družbe sem prišla v dom.</i>	V dom sem prišla tudi zaradi družbe	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F15	<i>V dom sem se odločila iti eno leto po smrti moža.</i>	V dom sem se odločila iti eno leto po smrti moža	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F16	<i>Moram pa povedati, da mi je tukaj v domu, res čudovito.</i>	V domu mi je res čudovito	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F17	<i>Tako, kot je bilo, ko je bil moj mož še živ, nikdar več ne bo, ker sva se odlično razumela, poročena sva bila petdeset let.</i>	Z možem sva se odlično razumela, poročena sva bila petdeset let	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F18	<i>Dokler je bil mož zdrav, nisem niti pomislila na osamljenost.</i>	Dokler je bil mož zdrav, nisem niti pomislila na osamljenost	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F19	<i>Nikdar nisem na osamljenost pomislila, ko pa je prišla moževa bolezen, sem pa veliko o tem razmišljala, kako bo.</i>	Nikdar nisem na osamljenost pomislila, ko pa je prišla moževa bolezen, sem pa veliko o tem razmišljala, kako bo	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F20	<i>Včasih nisem po cele noči spala, ker sem razmišljala, da bom ostala sama.</i>	Razmišljala sem, da bom ostala sama, včasih nisem spala po cele noči	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F21	<i>Najhuje je, da ostane človek sam.</i>	Najhuje je, da človek ostane sam	Razumevanje osamljenosti	Osamljenost
F22	<i>Prijatelji, to se ni čisto nič spremenilo.</i>	Prijatelji so ostali enaki	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
F23	<i>Prijatelje in sosede sem imela krasne, po smrti moža so še bolj skrbeli zame in se zanimali, kako sem.</i>	Po moževi smrti so še bolj skrbeli zame, se zanimali, kako sem	Opora, ki jo prejema stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči

F24	<i>So me obiskovali, da nisem bila sama in tako naprej.</i>	Sosedje in prijatelji so me obiskovali, da nisem bila sama	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
F25	<i>Ni se spremenilo, ne na slabše, celo rekla bi, da se je na boljše spremenilo.</i>	Druženje se je spremenilo na boljše	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
F26	<i>Tu, v domu, sem spoznala nove prijatelje.</i>	V domu sem spoznala nove prijatelje	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
F27	<i>Veliko se družim z ljudmi.</i>	Veliko se družim z ljudmi	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
F28	<i>Pogostejše se družim zdaj, kot sem se prej.</i>	Zdaj se pogostejše družim z ljudmi	Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
F29	<i>Imamo tudi pevski zbor, tudi jaz pojem zraven.</i>	Sodelujem pri pevskem zboru	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
F30	<i>Nič se ni spremenilo.</i>	Nič se ni spremenilo	Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej	Socialna mreža
F31	<i>Pridejo me obiskat, velikokrat, tudi pokličejo me.</i>	Velikokrat me obiščejo, tudi pokličejo me	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
F32	<i>Ne gledam na to, ali so vdovci ali ne.</i>	Prijatelj ne izbiram na podlagi ovdovelosti	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
F33	<i>Samo, da je družba, to je edino pomembno.</i>	Najbolj pomembno je, da je družba	Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja	Socialna mreža
F34	<i>Spremenilo se je to, da ne morem delati, pa sem rada delala.</i>	Ne morem delati, pa sem rada delala	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F35	<i>Pa to, da ne morem hoditi v hrib, ker me bolijo noge.</i>	Ne morem hoditi v hrib, ker me bolijo noge	Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F36	<i>Z mozem sva včasih vse delala skupaj.</i>	Z mozem sva včasih vse delala skupaj	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F37	<i>Odlično sva se dopolnjevala, tako, da je bilo vsako delo lepo.</i>	Ker sva se odlično dopolnjevala, je bilo vsako delo lepo	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F38	<i>Jaz sem mu vse pomagala delati, žagala sem, kosila, vse.</i>	Vse sem mu pomagala delati, žagala sem, kosila	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F39	<i>Najbolj ga pogrešam zaradi tega, ker sva bla ves čas zakona skupaj.</i>	Ves čas zakona sva bila skupaj	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F40	<i>Zmeraj sva bila skupaj, no zmeraj, pač koliko sva bila pač lahko, sva bila skupaj.</i>	Zmeraj sva bila skupaj, kolikor sva le lahko bila	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F41	<i>Velikokrat sva tudi kam šla, tudi, če sva šla k sosedu, sva šla oba.</i>	Velikokrat sva kam šla, tudi, če sva šla k sosedu, sva šla oba	Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F42	<i>Res sva se razumela, to pa.</i>	Res sva se razumela	Okoliščine pred smrtjo partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F43	<i>Začela sem pisati pesmi.</i>	Začela sem pisati pesmi	Dejavnosti po smrti partnerja	Vpliv smrti partnerja na osamljenost starih ljudi
F44	<i>Kar sama se moram prisiliti, da neham razmišljati o tem, nimaš kaj drugega.</i>	Kar sama se moram prisiliti, da neham razmišljati o tem	Preseganje osamljenosti	Osamljenost
F45	<i>Pride včasih osamljenost, ampak jo moraš znati sam odgnati.</i>	Pride včasih osamljenost, ampak jo moraš znati sam odgnati	Preseganje osamljenosti	Osamljenost

F46	<i>Zaenkrat nič, ker so tako dobri, vedno mi kaj prinesejo.</i>	Tako so dobri, vedno mi kaj prinesejo	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
F47	<i>Tudi pokličejo me.</i>	Tudi pokličejo me	Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja	Oblike pomoči
F48	<i>Na primer, da bi se zgodilo, da mi domači ne bi mogli več doplačevati doma, bi mi lahko pomagala naša socialna delavka.</i>	Socialna delavka bi mi lahko pomagala v primeru nemožnosti plačevanja doma	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
F49	<i>Ja tega pa jaz ne vem.</i>	Tega pa jaz ne vem	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
F50	<i>Mislim, da so v prvi vrsti to domači, to se mi zdi normalno.</i>	V prvi vrsti so domači	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
F51	<i>Če pa to ni, potem pa občina, občina mora vsakemu pomagati in socialna tudi.</i>	Občina in socialna služba morata vsakemu pomagati	Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah	Oblike pomoči
F52	<i>Če sem sama, mi je dolgčas.</i>	Če sem sama, mi je dolgčas	Doživljanje osamljenosti	Osamljenost
F53	<i>Če pa sem med ljudmi, pa je kar v redu.</i>	Če sem med ljudmi, je kar v redu	Preseganje osamljenosti	Osamljenost

9.4. Priloga 4: Osno kodiranje

VPLIV SMRTI PARTNERJA NA OSAMLJENOST STARIH LJUDI

Odnos do smrti

- Normalno (A6).
- Del življenja (A7).
- Nič pretresljivega (A8).
- Normalen cikel (A9).
- Lastne smrti se ne bojim (A10).
- Pomembno je, da želje, povezane s svojim pogrebom nekomu poveš (A11).
- Nekoč bomo vsi umrli (B7).
- Ne razumem tega, zakaj nam Bog vzame najbližje (B8).
- Lastna smrt je veliko lažja kot smrt bližnjega (B9).
- Smrt je zahrbtna in nepredvidljiva (B10).
- Čisto normalno (C4).
- Čisto normalna zadeva (C5).
- Pripravljena sem vsako uro, nič me ne teži, da bi težko umrla (C6).
- Želim si le, da bi umrla tako, da bi samo zaspala (C7).
- Umreti me ni nič strah (C35).
- Smrt komaj čakam (D5).
- Smrti se nič ne bojim (E2).
- Normalno (E3).
- O tem ne razmišljam veliko (F4).
- Če do tega že pride, se rešiš popolnoma vsega (F5).
- Smrti se ne bojim (F6).

Okoliščine pred smrtjo partnerja

- Skrb za moža (A17).
- Prevzemanje opravil namesto moža (A18).
- Posvečanje možu (A20).
- Odličen odnos z ženo (B18).
- Cela družina se je družila, lepa družina je bila (C27).
- Skupaj sva živela v domu, v isti sobi in se ves čas družila (D8).
- Premestitev moža na negovalni odderek (D9).
- Cele dneve sem bila pri njemu v sobi (D10).
- Imel je raka, tega mi niso povedali (D11).
- Želja po poznavanju resnice o moževi bolezni (D12).
- Z možem sva se odlično razumela, poročena sva bila petdeset let (F17).
- Ves čas zakona sva bila skupaj (F39).
- Res sva se razumela (F42).

Spremembe v življenju starih ljudi po smrti partnerja

- Ni bistvenih sprememb (A16).
- Zdaj sem manj utrujena (A19).
- Dela po smrti partnerja nimam več kot prej (A35).
- Obseg dela se ni bistveno spremenil (A36).
- Kar dosti se je spremenilo, kar nekaj stvari (B16).
- Spremenil se je ritem mojega življenja (B20).
- Zdaj imam dosti manj energije in moči (B21).
- Sam sem za vse (B38).
- Moški brez ženske se težko znajde (B39).
- Mogel sem se sam navaditi poskrbeti za vse, nekaj tudi naučiti na novo (B40).
- Težko je biti za vse sam (B41).
- Opustitev dejavnosti, saj nimam več volje (B42).
- Zelo drugače (C9).
- Vso skrb sem sama prevzela, ker sem imela dve hčerki (C10).
- Hčerki sta očeta takrat najbolj potrebovali (C11).
- Odločitev za odhod v dom (C22).
- Spremenilo se je druženje (C28).
- Ne najdem se pri organizaciji, kot je to znal moj mož (C29).
- Strašanske spremembe v življenju (D7).
- Ko je bil mož še živ, je vnuk večkrat prišel zaradi denarja, ker jaz nimam denarja, ne prijaha več (D21).
- Samota (D24).

- Najbolj ga pogrešam pri jedi (D25).
- Po moževi smrti sem morala čisto vse postoriti sama, najtežje je bilo pri vožnji kurjave v kurilnico (E6).
- Življenje se je po smrti partnerja zelo spremenilo (E10).
- Vse se je spremenilo, ostanem sam (E11).
- To je tako, kot da si zaklenjen v sobo in ne moreš zapustiti te sobe (E12).
- V domu imam zdaj družbo, vseh mi je (E14).
- Ker po smrti partnerja doma nisem imela več družbe, sem se odločila iti v dom, tukaj mi je zdaj malo lažje (E18).
- Ker se še sama uredim, se na tem področju ni nič spremenilo (E31).
- Načrtovanje selitve v dom, saj sem vedela, da doma ne morem več biti (F12).
- V dom sem se odločila iti zaradi strahu, da bi se mi kaj zgodilo in mi ne bi mogel nihče pomagati (F13).
- V dom sem prišla tudi zaradi družbe (F14).
- V dom sem se odločila iti eno leto po smrti moža (F15).
- V domu mi je res čudovito (F16).
- Ne morem delati, pa sem rada delala (F34).
- Ne morem hoditi v hrib, ker me bolijo noge (F35).

Skupne dejavnosti pred smrtjo partnerja

- Skupna jutra (A37).
- Zajtrk, kavica, pogovor o prebranih knjigah (A38).
- Pogrešam skupne dejavnosti, ampak ne vedno (A39).
- Z ženo sva skupaj počela zelo veliko stvari (B22).
- Skupno zajtrkovanje (B35).
- Obdelovanje vrta (C26).
- Pogovarjala sva se, kako je bilo doma, obujala sva spomine iz preteklosti (D16).
- Večino stvari sva počela skupaj (E17).
- Z možem sva včasih vse delala skupaj (F36).
- Ker sva se odlično dopolnjevala, je bilo vsako delo lepo (F37).
- Vse sem mu pomagala delati, žagala sem, kosila (F38).
- Zmeraj sva bila skupaj, kolikor sva le lahko bila (F40).
- Velikokrat sva kam šla, tudi, če sva šla k sosedi, sva šla oba (F41).

Dejavnosti po smrti partnerja

- Vpis na Univerzo za tretje življenjsko obdobje (A21).
- Vpis v Muzealno društvo (A22).
- Kar dosti sem hodila okoli (A23).
- Obdržala vse hobije (A42).
- Že prej sem pletla, kvačkala, šivala, vrtnarila sem (A43).
- Opustitev njive (A44).
- Zdaj nimam kakšnih novih dejavnosti (B43).
- Razen tistega, kar sem se mogel na novo naučiti, da sem lahko še koliko toliko samostojen (B44).
- Vključitev v društvo upokojencev (C14).
- Spoznavanje ljudi preko društva upokojencev (C18).
- Zašijem, operem, tudi na zrak grem (D23).
- Če ni gospodinje, ne moreš ničesar početi in ker ni veliko gospodinje, ne morem početi ničesar (D26).
- Začela sem pisati pesmi (F43).

OSAMLJENOST

Razumevanje osamljenosti

- Neumno je biti osamljen (A1).
- Razlika je med pogrešanjem in osamljenostjo (A3).
- Nemogoče je biti osamljen (A5).
- Osamljenost ni prijetno čustvo (B1).
- Osamljenost je velika stiska (B2).
- Osamljen si, ko se ti zdi, da te nihče ne razume (B3).
- Si sam za vse in z vsem (B4).
- Če si osamljen, nimaš kaj za početi (B5).
- Samota je težka, je stiska (B6).
- Včasih človek mora biti sam, a ne predolgo (B15).
- Osamljena je oseba, ki hoče biti osamljena (C1).
- Hudo (E1).
- Sam si, ker misliš na to, si osamljen (F1).
- Sam si (F2).
- Vsak, ki je sam, je ubogi (F3).

- Ni fajn, če si sam, samo čakaš, da kdo pride (F11).
- Najhuje je, da človek ostane sam (F21).

Doživljanje osamljenosti

- Nikoli nisem osamljena (A2).
- Ne občutim občutkov osamljenosti (A4).
- Ne počutim se osamljene (A12).
- Osamljena nisem bila niti pred niti po izgubi partnerja (A24).
- Tega čustva ne poznam (A25).
- Sama sebi sem čisto zadostna (A26).
- Nisem osamljena (A34).
- Včasih bi bilo fino, če bi bil, da bi lahko pokomentirala (A40).
- Ne morem ravno reči, da sem osamljen (B11).
- Po smrti žene sem dosti sam (B12).
- V družbi na izgubo žene nekoliko pozabim (B13).
- Rad sem v družbi, ne maram pa biti sam (B14).
- Pogrešam nekoga, ki se ne bo več vrnil (B17).
- Težko je brez nje (B19).
- Dosti več sem sam, kot sem bil prej (B23).
- Zdaj se počutim bolj osamljenega (B24).
- Zdaj mi je dolgčas (B36).
- Nimam se s kom za pogovarjati (B37).
- Nikoli nisem osamljena (C2).
- Nisem osamljena (C8).
- Osamljena nisem bila niti pred, niti po moževi smrti (C16).
- Jaz bi samo jokala (D1).
- Čisto sem iz sebe (D2).
- Hudo je, če izgubiš svojega človeka (D3).
- To je grozno, meni je obupno (D4).
- Sem osamljena (D6).
- Najraje bi se zjokala, kričala bi (D13).
- Seveda sem osamljena (D14).
- Pred moževo smrtjo nisem bila osamljena (D15).
- Ko sem še živela doma, je bilo strašansko hudo, čisto osamljena sem bila (E4).
- Ostala sem čisto sama in hudo mi je bilo (E5).
- Hudo je bilo, noči so bile najhujše (E7).
- V domu nisem osamljena, ker imam tukaj prijateljice (E8).
- Doma je bilo hudo, ker otroci ne živijo več pri meni in sem ostala sama (E9).
- Toliko sem prejkala za njim, včasih sem od bolečin tulila (E13).
- Pred moževo smrtjo se nisem nikoli počutila osamljene, po smrti pa strašansko (E15).
- Občutenje osamljenosti se je po moževi smrti izrazito spremenilo (E16).
- Ob gledanju njegove slike sem otožna (E30).
- Najbolj ga pogrešam v trenutkih osamelosti, ko sem sama (E32).
- V družbi ga ne pogrešam toliko, mi je lažje (E33).
- Pogrešam njegovo ljubezen (E34).
- Včasih sem osamljena (F7).
- Rada sem med ljudmi (F8).
- Ko je mož bil še živ, osamljenosti nisem čutila (F9).
- Četudi je hodil v službo in sem bila takrat dostikrat sama, tudi ponoči, se nisem počutila osamljeno, saj sem vedela, da pride (F10).
- Dokler je bil mož zdrav, nisem niti pomislila na osamljenost (F18).
- Nikdar nisem na osamljenost pomislila, ko pa je prišla moževa bolezen, sem pa veliko o tem razmišljala, kako bo (F19).
- Razmišljala sem, da bom ostala sama, včasih nisem spala po cele noči (F20).
- Če sem sama, mi je dolgčas (F52).

Preseganje osamljenosti

- Vzamem knjigo v roke (A13).
- Grem na teraso, vidim veverice, vidim ptice (A14).
- Osamljenosti ne čutim, ker živim z naravo (A15).
- Grem na sprehod, na kavico, na tržnico, zato mi potem ni dolgčas (A33).
- Ne razmišljam ves čas o tem, ker si zakompliciraš življenje (A41).
- Rada bi potovala (A57).
- Rad bi šel na izlet z dobro družbo (B61).

- Rada berem knjige, križanke rešujem, rada sem v primerni družbi (C3).
- Imam televizijo, včasih rada pogledam kakšne stvari (C44).
- Ne pogrešam ničesar (C45).
- Bolje bi se počutila, če bi bila v dobri družbi (D35).
- Telovadba, kegljanje, pevske vaje, vedno se kaj dogaja (E29).
- Veliko se družim z ljudmi (F27).
- Sodelujem pri pevskem zboru (F29).
- Kar sama se moram prisiliti, da neham razmišljati o tem (F44).
- Pride včasih osamljenost, ampak jo moraš znati sam odgnati (F45).
- Če sem med ljudmi, je kar v redu (F53).

SOCIALNA MREŽA

Primerjava socialne mreže pred smrtjo partnerja in po njej

- Smrt skupnih prijateljev (A27).
- Kakšnih novih, ne vem, to so bolj znanci, s katerimi se dobro razumemo (A28).
- Večina najinih skupnih prijateljev je umrla (A30).
- V glavnem so vsi, s katerimi sem se družila, pomrli (A31).
- V glavnem ista (B25).
- Ne družim se več z nekaterimi ljudmi, ki so bili ženini prijatelji (B26).
- Imela sva skupne prijatelje, večinoma pare (B29).
- Druženje s skupnimi prijatelji pred smrtjo žene (B30).
- Se še pozdravimo, kakšno rečemo, ni pa več tega, da bi skupaj sedeli in klepetali (B32).
- Družba se je spremenila (C17).
- Krasna družba pred smrtjo partnerja (C19).
- Igranje Taroka, midva z možem in še en par (C20).
- Smrt skupnih prijateljev, po moževi smrti smo se še družili (C21).
- Družila sva se tudi s skupnimi ljudmi (D18).
- Ob njegovi prisotnosti je bilo bolj prijetno in sproščeno (D19).
- Prijatelji so ostali enaki (E19).
- Prijatelje, s katerimi sem se družila pred moževo smrtjo, sem obdržala (E20).
- Imam nekaj novih prijateljic, ki sem jih spoznala tukaj, v domu (E21).
- Nisva imela skupnih prijateljev (E23).
- S skupnimi prijatelji se nisva družila niti pred niti po moževi smrti (E24).
- S sorodniki sem ohranila stike, tudi s tistimi, iz njegove strani (E25).
- Prijatelji so ostali enaki (F22).
- Druženje se je spremenilo na boljše (F25).
- V domu sem spoznala nove prijatelje (F26).
- Nič se ni spremenilo (F30).

Pogostost stikov pred smrtjo partnerja in po njej

- Približno enako (A29).
- Stiki so zdaj manj pogosti (B27).
- Stiki z otroci in vnuki bolj pogosti, stiki z drugimi ljudmi bolj redki (B28).
- Zdaj se družimo nekoliko manj (B31).
- Bolj smo se družili, ko je bil moj mož še živ (D17).
- Enako (D20).
- Zdaj se definitivno več družim z drugimi ljudmi (E22).
- Zdaj se pogosteje družim z ljudmi (F28).

Izbira prijateljev na podlagi iste izkušnje s smrtjo partnerja

- Prijateljev ne izbiram na podlagi tega (A32).
- Prijateljev ne izbiram na ta način (B33).
- Zdi se mi, da me ljudje, ki so izgubili partnerja, bolje razumejo (B34).
- Imela sem tri prijateljice, tudi vdove (C15).
- Tri prijateljice, s katerimi nimamo pogovorov o smrti, skupaj pijemo kavnice (C23).
- Z družbo se redko o tem pogovarjam (C24).
- Če beseda nanese na smrt, se pomenimo, drugače pa ne (C25).
- Tiste, ki so tudi izgubile moža, bi me sigurno bolje razumele (D22).
- Lažje mi je, če imajo isto izkušnjo z izgubo partnerja (E26).
- Lažje je, saj te bolj razumejo, če jim kaj potarnaš (E27).
- Prijateljic ne izbiram po merilu vdovstva (E28).
- Prijateljev ne izbiram na podlagi ovdovelosti (F32).
- Najbolj pomembno je, da je družba (F33).

OBLIKE POMOČI

Odnos do prejemanja pomoči

- Če potrebujem, pokličem (A45).
- Poiščem sogovornika ali pa mene kdo poišče (A46).
- Ne iščem pomoči s strani sorodnikov (A48).
- Jaz si sama uredim (A49).
- Pri sebi pogledam in naredim red (A50).
- Če bom potrebovala, bom poklicala, poiskala stik (A55).
- Dokler tega ne potrebujem, ne čutim potrebe, niti želje (A56).
- Želel bi si, da me večkrat obiščejo, ampak tega ne zahtevam od njih (B52).
- Niti v najhujšem obdobju nisem iskal pomoči (B57).
- Nikjer, niti pri otrocih (B58).
- Sam pri sebi sem preživel (B59).
- Nikogar ne obremenjujem (C31).
- Ne morem jaz obremenjevati otrok (C33).
- Trenutno ne potrebujem ničesar (C37).
- Ni interesa, zaradi otrok (C41).
- Bolje je biti sam, si poiskati kakšno aktivnost, se vključiti v društvo upokojencev (C42).
- Nisem imela problemov, se vsemu prilagodim (C43).
- Želim si, da bi prišel kdo na obisk in se pogovarjal z mano (D28).
- Svojih stisk ne izražam, ker se mi zdi, da bi bilo potem vse samo še slabše (D31).
- Če bi svoje stiske zaupala gospodinji, bi imela do mene še večje sovraštvo (D32).
- Če bi obstajalo kakšno društvo za pomoč, bi šla po pomoč (D34).
- Želim si, da bi me sorodniki večkrat obiskali (E37).

Opora, ki jo prejemajo stari ljudje po izgubi partnerja

- Sina lahko pokličem kadarkoli (A47).
- S strani otrok (B45).
- Da se pokličemo, poklepetamo, kakšno rečemo (B46).
- Da me obiščejo (B47).
- Ko pridejo, dan hitreje mine (B48).
- Ko me obiščejo, sem jih neizmerno vesel (B50).
- Pomagajo mi, če jih potrebujem (B51).
- Mama je prišla k meni živeti (C12).
- Mama je bila pri meni 19 let (C13).
- Hčerki in vnuk (C30).
- Hčerka zagotovo pride na 14 dni (C32).
- Se slišimo vsak drugi dan (C34).
- Sta zelo uvidevni, zelo dobri do mene (C36).
- Dosti aktivnosti, vsako minuto lahko greš do gospe socialne delavke ali do gospe direktorice, do glavne sestre (C39).
- Nihče mi ne nudi opore (D27).
- Zelo redko me obiščejo, pa še takrat pridejo vsi naenkrat, da se ne morem vsem posvetiti (D29).
- Družba v domu (E35).
- Z njimi se lahko pogovarjam, jim zaupam, če sem žalostna. Smo povezane, sprejmejo tudi mojo slabo voljo (E36).
- Socialna služba mi je v pomoč, če kaj potrebujem, vedno mi ustrežejo (E38).
- Tukajšnja pravnica mi je dala nekaj nasvetov glede nepremičnine (E39).
- Po moževi smrti so še bolj skrbeli zame, se zanimali, kako sem (F23).
- Sosedje in prijatelji so me obiskovali, da nisem bila sama (F24).
- Velikokrat me obiščejo, tudi pokličejo me (F31).
- Tako so dobri, vedno mi kaj prinesejo (F46).
- Tudi pokličejo me (F47).

Poznavanje obstoječih oblik pomoči sorodnikom po izgubah

- Poznam (A51).
- Društvo Hospic (A52).
- Karitas (A53).
- Rdeči križ (A54).
- Socialna služba mi pri tem ne bi mogla pomagati (B53).
- Na socialno službo greš, če potrebuješ denar, če ti kaj manjka (B54).
- Ni mi treba hoditi na socialno službo, saj imam vse za preživetje (B55).
- Ne poznam (B56).
- Mislim, da ne obstaja nič o tem (B60).
- Ne vem, kako bo, ko ne bo pokojnina dovolj visoka (C38).

- Se nisem nikoli zanimala za to (C40).
- Socialna služba ne vem, če bi mi pomagala (D30).
- Ne vem, da bi kaj obstajalo (D33).
- Če bi v trenutkih osamljenosti potrebovala pomoč, bi zanjo prosila socialno delavko (E40).
- Ne vem, kam bi lahko šla po pomoč (E41).
- Če bi še živela doma, bi najverjetneje zaprosila za pomoč pri socialni oskrbovalki (E42).
- Socialna delavka bi mi lahko pomagala v primeru nemožnosti plačevanja doma (F48).
- Tega pa jaz ne vem (F49).
- V prvi vrsti so domači (F50).
- Občina in socialna služba morata vsakemu pomagati (F51).