

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Petra Rudolf

**Spremembe v življenju starega človeka po smrti
partnerja**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Petra Rudolf

Spremembe v življenju starega človeka po smrti partnerja

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Ljubljana, 2020

ZAHVALA

Zahvaljujem se svoji mentorici, izr. prof. dr. Jani Mali, za svetovanje in pomoč pri pisanju magistrskega dela. Zahvalo namenjam tudi svoji družini in prijateljem, ki so mi vedno stali ob strani in me vzpodbujali. Rada bi se zahvalila tudi svojemu fantu za vso podporo in vzpodbudne besede. Prav tako se zahvaljujem vsem sodelujočim v moji raziskavi, ki so z mano podelili svoje izkušnje o težki temi, kot je smrt. Zahvaljujem se tudi vsem, ki so sodelovali pri moji raziskavi, ter vsem drugim pomembnim, ki so pomagali pri izvedbi mojega magistrskega dela na kakršenkoli način.

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Petra Rudolf

Naslov dela: Spremembe v življenju starega človeka po smrti partnerja

Kraj: Ljubljana

Leto: 2020

Število strani: 105

Število tabel: 2

Število prilog: 3

Mentorica: izr. prof. dr. Jana Mali

Spremembe v življenju starega človeka po smrti partnerja

Povzetek magistrskega dela

V magistrskem delu sem raziskovala spremembe v življenju starega človeka po smrti partnerja/partnerke. Zanimalo me je, kako se so se ovdoveli spopadali s smrtjo partnerjev, kdo jim je stal ob strani, kaj najbolj pogrešajo, kaj jim v vsakdanu predstavlja največji izziv po smrti partnerjev in kako se jim je spremenilo življenje nasploh. Pri raziskovanju sem uporabila kvalitativno analizo, tako da sem s pomočjo intervjujev ugotavljala, kakšno je življenje starih ljudi po smrti partnerja/partnerke, kdo jim je stal ob strani, kaj se je spremenilo v njihovem vsakdanu in kaj bi si želeli, da bi si lažje ponovno uredili svoje življenje ter kakšna je bila vloga pomoči socialnih delavcev po smrti partnerjev. Rezultati so pokazali, da so stari ljudje novico o smrti partnerja zelo težko sprejeli in so doživljali močna čustva žalosti in samote. Starim ljudem, ki so izgubili svojega partnerja je v veliki večini pomagala bližina in pomoč svojih otrok in družine. Veliko je tudi vernih in so se zatekli k molitvi in veri, ki jim je pomagala v času žalovanja in jim pomaga še danes po več letih. Življenje se jim je zelo spremenilo, saj so morali narediti velike spremembe pri delu, hobijih in pri načinu življenja. Vsak se spominja svojega umrlega partnerja z rednim obiskovanjem groba, molitvijo in s pogovorom o partnerju. Za stare ljudi, ki so izgubili svojega partnerja je to zelo težek trenutek in težko obdobje, ki sledi po tem, saj po veliko letih skupnega življenja, ostanejo brez partnerja, ki jim je predstavljal glavno oporo in glavni socialni stik. Vdove in vdovci bi se morali čim več družiti z drugimi ljudmi in se udeleževati raznih druženj. Marsikateri so preveč prepuščeni samim sebi, posebej tisti, ki živijo sami doma. Veliko starih ljudi, ki so izgubili partnerja ne upa prositi za pomoč in tolažbo, ker ne želijo biti drugim v breme. Izpostavili so tudi, da bi bilo dobro, če bi se pogovorili še s kom, ki doživlja enako, saj jim pogovor o izgubi predstavlja nek terapevtski učinek.

Ključne besede: stari ljudje, smrt in umiranje, vdovstvo, žalovanje, socialno delo s starimi ljudmi

Changes in life of older person, after the death of a partner

Master's Thesis Abstract

In Master's thesis I was researching the changes in life of old people after the death of their partner. I was interested to see how the widowed coped with the death of their partner, who stood by their side, what they miss the most, what represents the biggest challenge for them after the death of their partner and how their lives had changed overall. My research is based on qualitative analysis. I used Interviews to find out what life is like for older people after the death of their partner, who stood by them, what has changed in their daily lives, what would make the rearranging of their lives easier and what role the help of social workers has played after their partners have died. The research has shown that older people took the news of their partner's death harshly and have experienced strong emotions of sadness and loneliness. Older people who have lost their partners took great comfort in the proximity and help of their children and their families. Many of them are also religious and have resorted to prayer and faith, which has helped them in their time of mourning and is still helping them today, after many years have passed. Their lives have changed a lot, as they have had to make big changes in their arrangements, hobbies and their lifestyle. Each of them remembers their deceased partner by regularly visiting their grave, praying, and talking about them. The loss of a partner, after living together for many years is a very difficult moment for older people and is followed by a difficult period in their life, as they are left without a partner, who has always been there for them and was a major part of their social life. Widows and widowers should socialize with other people as much as possible and also participate in various social gatherings. Many of them are left to fend for themselves, especially those who live alone. Many of the older people who have lost a partner do not want to ask for help and comfort as they do not wish to be a burden to others. They also emphasized that it would be good for them if they were to talk to someone who is going through the same experience as themselves, as talking about their loss has some therapeutic effect.

Key words: older people, death and dying, widowhood, mourning, social work with older people

KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD	1
1.1	Življenje starih ljudi v današnjem času	1
1.2	Smrt in umiranje	6
1.3	Smrt partnerja v starosti	9
1.4	Žalovanje po smrti partnerja	17
1.5	Vloga socialnega dela s starimi ljudmi in ovdovelimi starimi ljudmi	23
2	PROBLEM.....	30
3	METODOLOGIJA	31
3.1	Vrsta raziskave.....	31
3.2	Merski instrument in viri podatkov	31
3.3	Populacija in vzorčenje	32
3.4	Zbiranje podatkov	32
3.5	Analiza podatkov	33
3.6	Definiranje pojmov	35
4	REZULTATI	37
4.1	Spopadanje z izgubo partnerja v starosti	37
4.1.1	Smrt partnerja in pogovor o izgubi.....	37
4.1.2	Prvi občutki ob smrti partnerja	38
4.1.3	Spopadanje z izgubo v preteklosti in danes.....	38
4.2	Spremembe v življenju starega človeka po smrti partnerja	40
4.2.1	Potek življenja po smrti partnerja.....	40
4.2.2	Sprememba finančnega stanja in stanovanja	42
4.2.3	Delo in hobiji starih ljudi po smrti partnerja	44
4.3	Vloga socialnih omrežij pri sprejemanju izgube partnerja	46
4.3.1	Oblike pomoči in pomoč bližnjih	46
4.3.2	Socialni stiki in odnos okolice.....	47
4.3.3	Osamljenost starih ljudi po smrti partnerja	49
4.4	Žalovanje po smrti partnerja	50
4.4.1	Spominjanje na umrlega partnerja in način žalovanja.....	50
4.4.2	Težki trenutki po izgubi partnerja	52
4.5	Pomoč socialnih delavcev po smrti partnerja	52
5	RAZPRAVA	54
6	SKLEPI.....	61
7	PREDLOGI	62
8	LITERATURA IN VIRI.....	65
9	PRILOGE	70
9.1	Priloga 1: Smernice za intervju.....	70

9.2	Priloga 2: Intervjuji	71
9.3	Priloga 3: Definiranje pojmov	104

KAZALO TABEL

Tabela 3.1: Odprto kodiranje (intervju A)..... 34

Tabela 3.2: Osno kodiranje..... 34

PREDGOVOR

Starim ljudem se po smrti dolgoletnega partnerja prav gotovo močno spremeni življenje. V naših krajih je veliko starih ljudi, ki so izgubili partnerja in so ostali brez opore in mogoče edinega človeka v njihovem socialnem omrežju. Tudi moja sosedka je ostala po smrti partnerja čisto sama in se spominjam kako je trpela in kako zelo osamljena je. To me je privedlo do tega, da sem želela to področje raziskati. Veliko je takih, ki živijo doma in so po smrti partnerja prepuščeni bolj ali manj samim sebi. Zato sem s svojo raziskavo želela osvetliti to problematiko, ki je v današnjem času vse preveč prezrta in se o njej premalo govori. Z raziskavo želim stare ljudi vzpodbuditi, da spregovorijo o izgubah svojih partnerjev in povedo, kako se jim je takrat spremenilo življenje, ter kako so se spopadali s tem in kako se še danes spopadajo z izgubo partnerja. S tem želim vsaj malo prekiniti tudi prezrtost pogovora o smrti, ki je prav gotovo zelo neprijetna tema, predvsem za tistega, ki ga je takšna izguba doletela. Z raziskavo in intervjuji sem pripomogla k temu, da stari ljudje, ki so ovdovedli vsaj v nekem trenutku svojega življenja govorijo z nekom o tem in jim mogoče prinesem malo družbe v njihov vsakdan, če je drugače nimajo. Želela sem, da se pogovorijo z nekom, podelijo svoje občutke, stiske, misli, ker mogoče z nikomer drugim nimajo o tem govoriti. Stari ljudje ob smrti partnerja doživljajo stiske in se soočajo z različnimi čustvi in izgubami. Pri tem se morajo prilagoditi na nove stvari, nov način življenja in sprejeti dejstvo, da se je njihovo življenje spremenilo. S svojo raziskavo bi doprinesla k temu, da bi star človek lahko z nekom podelil svoje razmišljanje, čustva in spremembe, ki jih je doživel ob izgubi partnerja. Smrt in izguba partnerja je prav tako področje socialnega dela, saj bi naj socialne delavke bile tudi tiste, h katerim se star človek, ki se znajde v taki situaciji, napoti po pomoč, nasvet in pogovor. Socialne delavke bi morale prepoznavati občutljivost te teme in oblikovati neke podpirne skupine in pogovore o tem ter starim ljudem zagotoviti vso potrebno pomoč. Pomembno je, da se starega človeka vzpodbuja k vključenosti med druge ljudi in da se mu pomaga predelati smrt partnerja ter mu pomagati na vseh življenjskih področjih, ki so se mu spremenila. Pomembno je, da se v skupnosti krepí socialna mreža starega človeka, ki ostane brez partnerja in v čisto novi situaciji, ki je zanj zelo težka.

Ker sama poznam nekaj primerov starih ljudi, ki so ob smrti partnerja ostali čisto sami doma in se je njihovo življenje močno spremenilo, me je ta tema pritegnila, da bi jo pobliže raziskala. Zanimalo me je, kako se je njihovo življenje spremenilo, kdo jim je bil v oporo in pomoč ter kako so se spopadali z izgubo nekoč in danes ko je preteklo nekaj časa od izgube. Zanimalo me je tudi, če so se po pomoč obrnili na socialne delavce in kaj pričakujejo kot ovdovedli od njih. Z opravljanjem raziskave sem imela nekaj težav, ker sem težko dobila moški del populacije, saj jih veliko ni bilo pripravljenih odgovarjati, z razliko žensk, ki so takoj privolile v pogovor. V našem okolju je v povprečju veliko več žensk, ki so izgubile partnerja, kakor moških in je zato bilo tudi problem dobiti več moških. V svojo raziskavo sem želela vključiti tudi kakšnega intervjuvanca več iz doma za stare ljudi ampak mi ni uspelo vključiti več kot enega, saj jih nekaj ni bilo pripravljenih odgovarjati, pozneje pa so vrata doma zaprli zaradi pandemije koronavirusa in nisem mogla več v dom na intervjuje.

Z raziskavo sem doprinesla k temu, da lahko lokalna skupnost, center za socialno delo ter dom za stare ljudi v naši občini, dobijo vpogled nad tem, kakšno je stanje ovdovedlih ter s kakšnimi izzivi se stari ljudje, ki so izgubili svojega partnerja, spopadajo. S pomočjo moje raziskave se lahko položaj starih ljudi, še posebej vdov in vdovcev spremeni na boljše, s tem, da se jim zagotovi več podpore in pomoči v življenju, ki je po smrti partnerja potrebujejo zagotovo več. Intervjuvancem sem z nalogo prav tako zagotovila možnost pogovora o tej težki ter občutljivi temi.

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Življenje starih ljudi v današnjem času

Stari ljudje predstavljajo pomemben del celotne družbe. Stari ljudje se v procesu staranja spopadajo z različnimi spremembami na fizičnem, čustvenem in socialnem področju. Ramovš (2000, str. 315) deli starost na več obdobj. Prvo je zgodnje starostno obdobje, ki je od 65. do 75. leta, ko se človek privaja na življenje v pokoju in je zdravje starega človeka še po navadi dokaj dobro. Drugo je srednje starostno obdobje, ki je od 76. do 85. leta, v katerem se človek privaja na upadanje svojega zdravja. V tem obdobju so pogoste izgube partnerja in vrstnikov. Pozno starostno obdobje pa je tretje obdobje, ki je po 86. letu starosti, ko star človek večinoma postaja prejemnik pomoči in mu zdravje in moči pospešeno slabijo (Ramovš, 2000, str. 315).

»Staranje je proces, ki ga lahko opredelimo kot biološki, kulturni, ekonomski, socialni in fenomenološki pojav. Najbolj blizu in najbolj razumljiv nam je biološki vidik staranja, ki kaže na to, da se vsak človek stara že od samega rojstva« (Dragoš, 2000, str. 293).

Potrebno je upoštevati več vidikov staranja, ki so med sabo zelo povezani in se dopolnjujejo. Ti vidiki so zdravstveni, ekonomski, socialni in demografski (Macuh, 2017, str. 32). Zdravstveni vidik staranja opredeljuje staranje kot fiziološki proces, ki ga ne moremo preprečiti in je nekaj povsem naravnega. Stari ljudje praviloma potrebujejo več zdravstvene oskrbe, saj jih po navadi prizadene več bolezni, zaradi česar so vedno manj aktivni, manj samostojni in potrebujejo več podpore in zdravstvene obravnave (Macuh, 2017, str. 32). Socialni vidik staranja govori o tem, da se spremeni samopodoba starega človeka, ter njegov družbeni položaj, saj družba stare ljudi prevečkrat diskriminira, izključuje in potiska na družbeni rob. Dostikrat pa se stari ljudje sami umikajo iz družbenega življenja, zaradi družbene nemoči in lastnega prepričanja, da jih družba ne sprejema (Macuh, 2017, str. 32). »Stari ljudje se spopadajo z več bolečimi izkušnjami, kot so upokojitev, odhod otrok, zdravstvene težave in smrt partnerja. Vsemu tem izgubam pa se kasneje pridružijo še finančne težave, spremembe bivališča in osamljenost« (Macuh, 2017, str. 32). Ekonomski vidik staranja pravi, da se stari ljudje v tretjem življenjskem obdobju soočajo z ekonomskimi težavami. Demografski vidik staranja pa pomeni, da se je na staranje potrebno pripraviti. Današnje demografsko stanje, je prikazano kot večje potrebe po oskrbi, premajhna medgeneracijska povezanost ter prešibko doživljanje vrednosti in smisla starosti v današnjem času in v kulturi (Macuh, 2017, str. 32).

Na Inštitutu Antona Trstenjaka (2010) navajajo, da je strah pred lastnim staranjem in smrtjo zelo povezan s stališčem do starih ljudi v današnjem času. Človek se mora pripraviti na starost tako, da odpravi sam pri sebi tabuje in marginalizacijo do starosti in smrti. Vsak posameznik se mora naučiti kako, se spopadati s tem, da bi dosegel boljši odnos do starosti (Inštitut Antona Trstenjaka, 2010). De Beauvoir (2018, str. 33) tudi pravi, da je položaj starih ljudi v današnjem času in današnji družbi precej slab. Člani družbe so do položaja starih ljudi zelo brezskrbni, kar je potrebno spremeniti. Družba določi staremu človeku položaj in vlogo, ki bi jo naj imel v družbi ter pri tem upošteva njegove značilnosti, ki so določene glede na starostne stereotipe. Po mnenju večine družbe bi naj bile stereotipne značilnosti starih ljudi nemoč, izkušnost, odvisnost od drugih ljudi in slabše fizično stanje (De Beauvoir, 2018, str. 35).

Pečjak (1998, str. 63) pravi, da starostni stereotipi vključujejo veliko negativnih lastnosti, ki bi jih naj imeli stari ljudje ter prikazujejo starega človeka, kot nekakšno breme za družbo. V družbi velja predpostavka, da so stari ljudje fizično in intelektualno šibkejši, da so odvisni od drugih ljudi, imajo slab spomin, so trmoglavi in še druge podobne negativne lastnosti. Takšna predvidevanja so zelo pomanjkljiva, ker po navadi preveč posplošujejo na vse ljudi in ne ustrezajo resnici. Ti ustvarjeni stereotipi stigmatizirajo stare ljudi na ravni družbe in tako vplivajo na njihovo lastno doživljanje samega sebe in na obnašanje starih ljudi v družbi (Pečjak, 1998, str. 63).

Pojavlja se tudi pojem »starizem«, ki pomeni, da se druge mlajše generacije ob misli na stare ljudi, spominjajo na njihovo prihodnost in na starost. Zaradi tega ostale mlajše generacije razvijajo starostne stereotipe, ki delujejo kot nekakšni zaščitni mehanizmi, s katerimi se poskušajo izogniti in potlačiti misli na lastno starost in smrt, ki jih čaka v prihodnosti (Pečjak, 1998, str. 63). »Starizem«, ki se vse bolj pojavlja, pomeni sklop družbenih odnosov, ki diskriminirajo stare ljudi in jih ločijo od preostale družbe ter jih označijo kot drugačne na podlagi njihove starosti. Pojav »starizma« je zelo kompleksen in marsikateri star človek, se ne počuti dejansko diskriminiranega, saj meni, da so tovrstni odnosi do njega normalni in jih pač sprejema (Brezovar, 2017, str. 77–81).

Brezovar (2017, str. 100) pravi, da se stari ljudje v vsakdanjem življenju soočajo s slabim odnosom družbe do njih in imajo na primer slabši dostop do prevoza, stanovanj, imajo nizke prihodke, neprimerno oskrbo in podobno. »Diskriminacija zaradi starosti je zelo velik problem in se pojavi zaradi predsodkov in stereotipov, ki so povezani s starostjo in starimi ljudmi« (Brezovar, 2017, str.100). Potrebno se je boriti proti stereotipom, da bi se izognili diskriminaciji starih ljudi. Vsekakor pa je pomembno, da je starost lastnost človeka kot živega

bitja, ki mu pripadajo določene pravice in dolžnosti. Tega se morajo zavedati vse ostale generacije v družbi (Brezovar, 2017, str. 100).

»Stereotipno se določajo starim ljudem tudi emocije. Starim ljudem se pripisujejo nostalgичni občutki in razpoloženja. Stari ljudje so po splošnem prepričanju čustveno vezani na preteklost, veliko bolj kot druge generacije. »Biti star« ima danes pogosto sramotilen, ponižujoč pomen in lahko zato pušča hude posledice na čustvenem področju. Zelo pogosta je zato pri starih ljudeh osamljenost. Osamljenost je ena od najbolj tipičnih človeških lastnosti, ki kaže na odsotnost medčloveških vezi in nas obenem opominja na to, da je človek socialno bitje. Vendar pa se človek lahko počuti osamljenega, čeprav je v družbi in se ne počuti osamljenega, čeprav je sam« (Mali, 2002, str. 318).

Kakovost življenja v starosti postaja vedno bolj aktualna tema, saj se življenjska doba ljudi povečuje in je zato posledično vedno več starih ljudi. Kakovostna starost je pomembna za starega človeka, za njegove bližnje sorodnike, za širšo okolico, za lokalno skupnost in seveda tudi za družbo kot celoto. Čeprav je kakovostna starost zelo pomembna, lahko šele v zadnjih letih opazimo večje zanimanje javnosti in raziskovalcev za staranje prebivalstva in spremembe, ki jih to prinaša v našo družbo (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 5).

Ramovš (2000, str. 321) pravi, da če star človek nima uravnoteženo in enakomerno zadovoljenih glavnih potreb, doživlja stiske. Te potrebe je potrebno zadovoljiti in tako dvigati kakovost življenja starih ljudi. Stari ljudje v današnjem času pa prav tako zraven osnovnih potreb nimajo zadovoljenih zlasti tistih višjih človekovih potreb, kar zelo znižuje kakovost življenja na stara leta. Razlog za slabše zadovoljene potrebe starih ljudi je ta, da je starost v današnjem času zelo velik tabu (Ramovš, 2000, str. 322).

»Da je starost kakovostna, lahko trdimo ko so zadovoljene osnovne potrebe, kot so potrebe po varnosti, ljubezni, pripadnosti, ugledu in samospoštovanju ter potreba po samouresničitvi. Zraven tega so prav tako pomembne višje potrebe, ki so potreba po materialni preskrbljenosti, potreba po ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine, potreba po osebnem medčloveškem odnosu, potreba po predajanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji, potreba po doživljanju smisla starosti, potreba po negi v starostni onemoglosti ter potreba po nesmrtnosti« (Mali in Milošević Arnold, 2008, str. 95–97).

Stari ljudje so vedno bolj izključeni na socialnem, ekonomskem in političnem področju. To je velik problem, saj do izključenosti prihaja med drugim tudi zaradi posledic pomanjkanja solidarnosti v družbi in slabljenja medgeneracijskih vezi. Socialna izključenost je definirana glede na prikrajšanost posameznika ali skupine. Lahko gre za hkratno prikrajšanost, ki se

pojavlja na različnih področjih življenja in ta prikrajšanost je tudi najbolj pogosta (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 7). Gre za prikrajšanost na področju dohodka, socialne zaščite, izobraževanja, zaposlitve, stanovanja in stanovanjskih razmer, zdravja in zdravstvene oskrbe, socialnega varstva ter socialne mreže (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 9–13).

Področja socialne izključenosti, so po mnenju Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc (2010, str. 20–22), na več ravneh. »Prva raven predstavlja izključenost iz sistema socialne varnosti. Druga raven je izključenost iz zdravstvenega sistema in sistemov dolgotrajne oskrbe, sledi ji tretja raven, ki je izključenost na področju potrošnje. Četrta raven je finančna izključenost in peta raven je izključenost iz družbenih omrežij, kar lahko posledično povzroči izključenost iz vseh zgoraj naštetih področij. Na področju socialne izključenosti se kot posebej ranljive skupine med starimi ljudmi pojavljajo vdove in vdovci ter stari ljudje brez otrok in družine« (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 20-22).

Na področju kakovostne starosti je potrebno storiti nekaj pomembnih sprememb, z namenom, da bodo stari ljudje bolj vključeni v vse pomembne vidike življenja. Zato je pomembnih nekaj naslednjih ukrepov, ki jih navajajo Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc (2010, str. 87-88). »Socialno ogroženi stari ljudje se najprej obračajo na svoje družine, sorodnike, sosede in šele na zadnje k formalnim oblikam pomoči zato je potrebno podpirati družino. Javne politike bi morale uvesti dodatne programe podpore družini, predvsem glede pomoči in obveščanja o načinu in možnostih učinkovite nege partnerja. Zaradi pomanjkanja ustreznih virov, informacij in znanj je namreč domača nega in oskrba onemoglega partnerja velik dejavnik tveganja za starega človeka« (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 87-88).

Macuh (2017, str. 47) pravi, da je kakovostno staranje koncept, kjer je treba upoštevati različna področja življenja, saj se kakovostna starost nanaša na življenjske situacije posameznikov, kjer ključno vlogo igrajo okoliščine, v katerih posameznik živi in kako jih sam razumeva. Pri tem so pomembne ekonomske in socialne razmere v družbi, v kateri posameznik živi. Ključni elementi kakovostne starosti, ki jih navaja avtor so subjektivno zadovoljstvo, ki se kaže kot splošna kakovost življenja, kot jo star človek sam ocenjuje. Pomembni so fizični okoljski dejavniki, med katere spada standard bivanja, nadzor nad fizičnim okoljem in dostop do javnih ustanov in pristožasnih dejavnosti (Macuh, 2017, str. 47). »Socialni okoljski dejavniki so zelo pomembni, saj med njih spadajo družinska in socialna omrežja, ki so v veliko podporo staremu človeku. Pomembni so tudi socio-

ekonomski dejavniki, kamor spadajo prihodki in premoženje starega človeka, oziroma splošni življenjski standard. Pomembni so prav tako dejavniki zdravstvenega stanja, kamor spada fizično počutje in duševno zdravje. Velik vpliv imajo tudi osebni dejavniki, kot je psihološko počutje, moralna naravnost, življenjsko zadovoljstvo in sreča. Sem spadajo tudi dejavniki osebne avtonomije, saj je sposobnost samostojnega odločanja, izvajanje nadzora ter sposobnost opredeljevanja lastnega življenjskega okolja zelo pomembna za življenje starega človeka« (Macuh, 2017, str. 47).

Zelo pomembno je, da se podpira samostojno bivanje starih ljudi, predvsem tistih, ki so vdovci in morajo opravljati razna hišna opravila, ki jim jih prej, ko je bil partner še živ, ni bilo treba (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 89). »Za stare ljudi je zelo pomembna družbena participacija in znotraj tega bi bilo potrebno oblikovati ukrepe, ki bi vodili k večji udeležbi starih ljudi v programih in dejavnostih, predvsem tistih ki so sami in imajo manj denarja. Stari ljudje zaradi finančnih in zdravstvenih dejavnikov ne morejo enakovredno sodelovati v družbenem dogajanju in so zato posledično bolj socialno izključeni« (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 90–93).

Človek se na starost, ne more nikoli prav zares pripraviti. Od nas samih in našega razmišljanja je veliko odvisno kako se bomo soočali s temi novimi stvarmi. Napačna, pogosto negativna stališča o starih ljudeh, so pogosto ovire za razvoj dobrih strategij na področju zdravstvenega in socialnega varstva. Čeprav veliko starih ljudi ostaja na stara leta aktivnih v družbi, še vedno obstajajo stereotipi, da so stari ljudje odvisni, slabotni in zato v breme celotni družbi (Ramovš, 2000, str. 324).

»Pomembno je, da bi dojemanje bolj gotove, varne in kakovostne prihodnosti prinesla dodatne pozitivne učinke na kakovost življenja starih ljudi. Stari ljudje namreč izrazito neradi razmišljajo o prihodnosti in so hkrati sprijaznjeni s sedanostjo in po njihovih besedah »živijo iz dneva v dan«. Tako lahko sklepamo, da prihodnost za njih predstavlja čas, ki jim pomeni velik stres. Življenjske razmere starih ljudi bi bilo potrebno z različnimi socialnimi ukrepi vsaj toliko izboljšati, da njihova prihodnost ne bi predstavljala več tako zelo tvegane situacije« (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 87–93).

Današnja družba se pospešeno stara in vedno več je starih ljudi. Star človek doživlja razne spremembe v svojem življenju, kar se tiče socialnih omrežij, ekonomskega stanja, zdravja, spopadati pa se mora tudi z diskriminacijo družbe. Stari ljudje so v današnji družbi prevečkrat diskriminirani in potisnjeni na rob družbe, predvsem zaradi družbeno ustvarjenih stereotipov. Star človek si zasluži kakovostno starost na vseh področjih svojega življenja, ki pa je odvisna od ekonomskega položaja, partnerstva v starosti, moči, ki jo ima v družbi in

svojem okolju. Pomembno je, da ima star človek zadovoljene osnovne potrebe ter prav tako tudi tiste višje potrebe. Starega človeka je treba vključevati v vse sfere družbenega življenja in mu dopustiti, da ima besedo pri pomembnih odločitvah, ki se tičejo prav njega.

1.2 Smrt in umiranje

Smrt je v današnji družbi izvzeta iz vsakdanjega življenja in je tabu tema, o kateri se premalo govori, čeprav je smrt nekaj vsakdanjega in bo doletela vsakega človeka. Tako pravi tudi Simonič (2006, str. 175), da je smrt naraven del življenja in je dogodek, ki zaključuje neko življenje. Smrt spremlja vsa življenjska obdobja in je nekaj najbolj sigurnega kar se bo zgodilo v našem življenju. Misel na smrt prebudi v nas veliko čustev in premišljevanja o sebi in življenju. Soočanje s smrtjo bližnjega človeka predstavlja soočenje s svojo lastno smrtjo, na drugi strani pa gre za sprejemanje smrti drugih (Simonič, 2006, str. 175).

Ko izgubimo človeka, ki nam je bil zelo blizu, se pojavi žalost in velik strah pred lastno smrtjo in smrtjo bližnjih ljudi. O smrti je po navadi zelo težko govoriti, saj je smrt bližnjega človeka hud dogodek, ki v nas vzbudi velike psihične in čustvene bolečine. Ko se z nekom pogovarjamo o smrti, imamo velikokrat slab občutek, da sploh o smrti govorimo, saj je smrt v današnjem času tabu, o katerem se naj ne bi govorilo (Simonič, 2006, str. 175).

Smrt je pomemben dogodek v človekovem življenju, ne glede na to ali se jo dojema kot nekaj pozitivnega ali negativnega. Smrt človeka spominja na minljivost življenja in zato človek poskuša čim bolje izkoristi čas in možnosti, ki so mu dane v življenju (Russi Zagožen, 2001, str. 25).

»Smrt je del življenja. Ne moremo je napovedati, ne moremo ji uiti, je pa pomembno, da pustimo žalovanju, ki smrti ljubljene osebe sledi, prostor in čas« (Dodič, 2016, str. 5).

Smrt in umiranje sta zelo individualno doživeta pojava in prav tako so tudi individualne in različne potrebe umirajočih ljudi. Potrebe umirajočih ljudi so odvisne od osebnosti, življenjskih izkušenj in od okoliščin v katerih se pojavi človek. Umirajoči imajo potrebe po ljubezni, spoštovanju, sprejemanju človeka takšnega, kakršen je, potrebo po priznavanju njihovih dosežkov ter sposobnosti. Potrebujemo tudi tolažbo, varnost, pozornost, možnost o samoodločanju, bližini in času zase. Zelo pomembno je, da lahko izražajo svoja čustva in sposobnosti oziroma priložnosti. Zahtevajo svojevrsten način komuniciranja in potrebo po tem, da so slišani in ne nazadnje jim je potrebno omogočiti potrebo po duhovnosti (Beratungsstelle CHARON, 2004, str. 8).

Pomen smrti je povezan s človekovimi mislimi in pogledi na življenjske dogodke in situacije. Zato se bo nekdo, ki je bil vzgajan tako, kot da je smrt nekaj strašnega, bal same smrti. Drugi, ki pa sprejema smrt in veruje v posmrtno življenje, ne bo tako zaskrbljen in ne bo doživljal tolikšnega straha ob misli na smrt. Nihče ne ve, kaj se s človekom zgodi ko umre in morda je zato ta strah toliko večji (Dodič, 2016, str. 5).

Smrt lahko pogledamo z več vidikov. »Z biološkega vidika pomeni prenehanje življenjskih funkcij organizma. Pri ljudeh pa so pomembnejši socialni vidiki, ki govorijo, da smrt velja za neuspeh v človekovem življenju, saj z uspehom in socialno močjo kažeš da si živ. Zaradi tega se v naši kulturi o smrti in umiranju zelo malo govori. K temu prispeva tudi strah pred smrtjo, saj je umiranje pogosto povezano z globokimi bolečinami in trpljenjem« (Pečjak in Pečjak, 2007, str. 231–232).

Smrt in umiranje je težko razumeti, ker ljudje o tem na sploh premalo govorimo. Človek pa se stvari, ki jih prav ne razume, še bolj boji, kot sicer. Namesto da živimo v strahu, je pomembno, da si najdemo nekoga, s katerim se lahko o teh temah pogovorimo (Romain, 2002, str. 10).

Smrt bo doletela vsakega človeka, a vseeno poskušamo to odmisлити in se hkrati izogibamo pogovoru o smrti in umiranju. Smrt je izvzeta iz našega vsakdanjega življenja in nas je sram govoriti o tem, glede na to, da se je v preteklosti o smrti govorilo veliko več. Na dejstvo, da bomo enkrat vsi umrli, je dobro, da se pripravljamo postopoma skozi življenje, saj bo v nasprotnem primeru smrt pomenila nekaj dosti bolj groznega in hudega, kakor če se na to pripravimo in se s tem soočimo že prej (Smith, 1988, str. 3).

Dodič (2016, str. 9) pravi, da »ko umre ljubljena oseba, je prva reakcija žalost. Spremembe s katerimi se žalujoči sooča, so na vedenjskem, čustvenem, socialnem, fizičnem in duhovnem področju. Ob smrti dragega človeka lahko občutimo jezo, agresijo in se obnašamo drugače kot smo se prej. Za smrt se lahko počutimo tudi krive, se počutimo zapuščene in doživljamo negotovost. Lahko izgubimo tudi nekatere socialne stike, se zapremo vase in mogoče se ne udeležujemo tistih aktivnosti ki smo se jih prej. Postavljajo pa se nam vprašanja o smislu življenja in mogoče tudi spremembe v načinu dojemanja določenih stvari« (Dodič, 2016, str. 9-10).

Ljudem se po smrti dragega človeka, včasih zdi, da so izgubili najpomembnejšo osebo, ki je držala neko celoto skupaj. V nasprotnem primeru pa se lahko ta celota, na primer družina, samo še utrdi in med sabo še bolj poveže. Smrt je biološki dogodek in prav tako kulturni dogodek. Kulturni dogodek je zato, ker lahko okolica z različnimi oblikami pomoči tistim, ki

žalujejo, pomaga, da si sestavijo svoje življenje, sedaj brez partnerja, ki ga ne more več nihče vrniti (Ličen, Furlan in Šinko, 2008, str. 82).

Smrt je po mnenju družbe, pojav, ki ne sodi v središče življenja, temveč na njegovo obrobje. Posledica pomanjkanja družbene skrbi za bolne, umirajoče in njihove sorodnike pomeni zmanjšanje kakovosti njihovega življenja. Zaradi tega bi smrti morali najti pomembno mesto, saj ima ta velik vpliv na privatno življenje vsakega posameznega človeka (Štrancar in Pahor, 2007, str. 21).

Da sprejmemo smrt in njeno realnost ter neizbežnost, moramo imeti veliko poguma ter smrt sprejeti kot nekaj naravnega v vsakdanjem življenju. Smrt je nekaj skrivnostnega in nepoznanega. Smrt bližnjega zahteva od nas, da spremenimo odnose z drugimi ljudmi, svoje vloge, možnosti ter načrte za prihodnost (Simonič, 2006, str. 173).

Ozaveščenost o smrti in umiranju manjka na vseh ravneh družbe. Manja tako v širši javnosti kot tudi med strokovnimi delavci. Obstoječe institucije, kot je Slovensko društvo Hospic, Zavod za paliativno oskrbo in Inštitut Antona Trstenjaka se že leta trudijo za to, da bi odpravili tabu smrti. Če ne želimo umreti osamljeni, s tesnobnimi občutki in v nepotrebnih bolečinah, se bosta morali tako splošna ozaveščenost, kot zdravstveno-socialna ponudba močno izboljšati (Gedrih in Majerhold, 2007, str. 11-13).

»Staranje in umiranje sta praktično izgnana iz vsakdanjega življenja. Tabu umiranja in pešanja fizične moči stopnjuje neko splošno in družbeno poznano zapoved, da je treba ostati večno mlad. Smrt pa vsak posameznik razume različno, in sicer je za enega smrt konec, za drugega pa začetek nečesa novega« (Bez nec, 2007, str. 7-9).

Gedrih (2007, str. 17-20) pravi, da je odnos do smrti kolektivni pojav, ki je tesno povezan z normami, verovanjem in dejanji. Stari ljudje najmanj radi govorijo o smrti in zaradi tega na dogodek smrti niso dobro pripravljeni. Takšno zanikanje dejstva, da bomo umrli, ni naravno, ampak je družbeno pogojeno in ustvarjeno. S staranjem prebivalstva in spreminjanjem narave bolezni pa ima tema smrti in umiranja čedalje pomembnejšo družbeno vlogo. Tako kot so prvi trenutki človekovega življenja ranljivi in zato praviloma podprti s čim bolj človeku prijazno oskrbo, bi morale veljati enako za zadnje trenutke življenja in smrt (Gedrih, 2007, str. 21–24).

»Smrt deluje kot neka grožnja, o kateri se ne govori in je nek tabu. Kakovost življenja bi naj bila odvisna tudi od tega, kako sprejemamo dejstvo, da bomo nekoč umrli, kako sprejemamo umirajoče in kako se od pokojnih poslavljamo. Le malo je takšnih starih ljudi, ki živi z jasno zavestjo, da se jim življenje izteka in to sprejemajo. Ob tem postajajo tudi vedno bolj strpni do drugih in do sebe. Kdor sprejema smrt kot nekaj, kar spada k življenju, bo tudi lažje zdržal takrat, ko se sreča z umirajočim človekom« (Ihan, 2016, str. 143).

Med starimi ljudmi je veliko tudi samomorilnosti. Razlogi za to so po mnenju Valetič (2009) različni. Veliko vlogo pri tem ima osamljenost starega človeka, ki se lahko pojavi tudi kot posledica smrti partnerja. Vdovstvo lahko povzroči pri starih ljudeh številne bolezni, revščino, izolacijo, alkoholizem in druge slabe navade. Vse to skupaj pa je lahko povod za samomor pri starem človeku. K temu so bolj podvrženi tudi stari ljudje, ki so bolj občutljivi in ranljivi in vidijo življenje po smrti partnerja nesmiselno in prazno (Valetič, 2009, str. 189).

»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, 2004, str. 749). »Šele ko se srečamo s smrtjo, začnemo ceniti življenje in to, da je naše življenje enkratno in minljivo« (Ostaseski, 2004, str. 8–9).

Tema smrti velja v današnji družbi kot nek tabu, o katerem se naj čim manj govori. Ob smrti drage osebe občutimo globoko žalost, bolečino in marsikdaj več ne vidimo smisla v svojem življenju. O smrti bi se moralo več govoriti in delati na tem, da se vsak človek zave, da je povsem naravna. Smrti se ljudje bojimo, ker predstavlja nekaj neznanega in strašnega. Kljub temu da je smrt bližnje osebe zelo žalosten dogodek, ga je treba sprejeti in razmisliti o tem, kako bo potekalo življenje brez umrlega človeka.

1.3 Smrt partnerja v starosti

V starosti število stikov z drugimi ljudmi po navadi zelo upade, saj se star človek spopada z raznimi izgubami, kot je smrt partnerja, prijateljev in znancev. Zaradi tega imajo stari ljudje manj družbe, težje najdejo in sklepajo nova poznanstva ter težje ustvarjajo novo socialno mrežo. (Russi Zagožen, 2001, str. 16-17). V starosti ima zelo velik pomen in pomembno vlogo življenjski partner. Star človek po navadi živi več let skupaj s svojim partnerjem, s katerim je povezan na podlagi potreb, navad in vrednot. Ko ima star človek partnerja, ki mu stoji ob strani, se lažje spopada z negativnimi življenjskimi dogodki, katerim je izpostavljen (Russi Zagožen, 2001, str. 17-18). Tako pravi tudi Pihlar (2010), da je »najpomembnejše socialno omrežje partnerski odnos. Partner je ta oseba, ki zagotavlja oporo staremu človeku in mu daje zadovoljstvo ter boljše zdravje in dobro počutje«.

»Socialna omrežja predstavljajo človekovo povezanost z drugimi ljudmi in so ena od bistvenih človekovih potreb. »Socialna omrežja in odnosi z drugimi ljudmi so za človeka zelo pomembni ter imajo posebno vlogo, saj človeku pomagajo, da uspeva, zadovoljuje svoje potrebe, ustvarja in napreduje« Socialna omrežja stare ljudi varujejo pred pomanjkanjem, izključenostjo in nevarnostmi ter socialnimi stiskami. Po drugi strani pa lahko staremu

človeku socialna omrežja predstavljajo tudi nekaj omejitev in nevšečnosti, vendar pa je tukaj najpomembnejše poudariti, da socialni stiki staremu človeku v težavah pomagajo, da lahko te uspešno rešuje« (Ramovš, 2000, str. 323).

Omrežja socialne opore delujejo na kakovost življenja starega človeka tako, da dobro vplivajo na psihično in fizično zdravje ter dobro počutje v času kriz in stresnih dogodkov. Socialna omrežja so zaščita pred vplivi stresnih situacij (Pahor, Domanjko in Hlebec, 2009, str. 222). »Če stari ljudje nimajo socialnih omrežij, je njihova kakovost življenja dosti slabša, njihove potrebe so neopažene, trpljenje ni zmanjšano, dostojanstvo pa ni spoštovano tako, kot bi moralo biti« (Pahor, Domanjko in Hlebec, 2009, str. 222).

Staranje je vezano na vse ljudi v socialni mreži, v katere je star človek vključen. Največja težava starostnega obdobja je sprejemanje sprememb v življenju, najtežja pa je izguba partnerja in prilagoditev na vdovstvo. Lahko trdimo, da so medosebni odnosi in ohranjanje ter ustvarjanje čustveno varnih odnosov najpomembnejši dejavnik zdravega staranja. Ko je star človek v stiku z drugimi ljudmi, je sposoben ohranjanja veselja do življenja, vere, zaupanja ter sprejemanja vseh nemoči, ki se v starosti po navadi pojavljajo (Kompan Erzar, 2019. str. 151–166).

»Med izgubami, s katerimi se stari ljudje pogosteje soočajo kot ostali, so: smrt partnerja, prijatelja, vrstnika, odhod otrok od doma, zmanjšanje telesnih sposobnosti, telesne bolezni, slabljenje sluha in vida, slabša gibljivost, spominske motnje, težave pri mišljenju, izguba veljave v domačem okolju, izguba zaupanja vase in izguba samospoštovanja, upokojitev, manjši dohodki, socialni umik, sprememba bivališča ali preselitev v dom za stare ljudi. 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, 2004, str. 749).

V starosti se star človek navaja na nov in drugačen način življenja, v katerem mora sprejeti spremenjeno zdravje, spremenjene socialne stike in druge vidike življenja, ki jih starost spremeni. Star človek se mora soočiti tudi s smrtjo sovrstnikov, najhuje pa je dejstvo, da ga doleti smrt zakonca oziroma partnerja (Macuh, 2017, str. 89). Ko star človek izgubi partnerja, je pomembno, da ima okrepljena socialna omrežja, ki morajo biti močna in dobro razvita. Ko se star človek sooča s smrtjo partnerja, zagotovo narašča število samskih gospodinjev, kar pa lahko pomeni v primeru slabšega finančnega stanja starega človeka, večjo revščino. Star človek, ki mu je umrl partner, pogosto ne vidi izhoda in nekih rešitev, da bi se sprijaznil s smrtjo. Zato se velikokrat pojavlja samomorilnost, alkoholizem in druge škodljive navade in odzivi na izgubo partnerja (Macuh, 2017, str. 89).

Ko staremu človeku umre partner, se naenkrat začnejo pojavljati nove vsakdanje skrbi in opravila, ki so bile prej razdeljene med oba partnerja. Ko star človek po smrti partnerja ostane sam, se mora spopasti z vsakdanjimi stvarmi, opravili in skrbmi, ki jih sedaj nosi in opravlja en sam človek. To mogoče pripelje do tega, da se mora star človek naučiti marsikatero stvar na novo ali pa prositi nekoga drugega za pomoč, da mu pomaga (Schlegel Holzmann, 2003, str. 39).

»Pri starem človeku je smrt partnerja velika izguba, saj velikokrat ta potem ostane sam. Smrt partnerja je še toliko težja, ker je star človek preživel z njim večino svojega življenja. Stari ljudje se po navadi tudi težje prilagajajo na nove okoliščine. Za mnoge stare ljudi se njihovo življenje v nekem pomenu, ob partnerjevi smrti, zaključi. Mogoče bi pogovor s partnerjem in priprava na smrt, doprinesla k temu, da bi bilo ob nastopu smrti nekoliko lažje vse skupaj razumeti. Ob vseh izgubah se mora človek naučiti biti sam, česar ne smemo enačiti z osamljenostjo. Saj tisti, ki zna biti sam, bo boljše živel in bo lažje sprejel vse izgube« (Ihan, 2016, str. 145).

V današnjem času so stari ljudje velikokrat prepuščeni samim sebi, notranji praznini, osamelosti in žalosti, ki se pojavi po smrti partnerja. Smrt sočloveka je v vsakem primeru neprijetna in grozna, tudi če je ta bila že vnaprej pričakovana. Smrt je velika izguba in vzbuja velik strah, v preživelih, saj sami začnejo razmišljati o tem, da smrt čaka tudi njih. Človek ob takšnem prelomnem dogodku, kot je smrt partnerja, zagotovo doživlja strah in negotovost, postavljati pa se mu začne kopica novih vprašanj, na katere po navadi nima odgovorov (Vanier, 2015, str. 128). »Človek na stara leta zagotovo veliko več razmišlja o smrti, kakor je prej, ko je bil mlajši. Ko pa staremu človeku umre partner, ki ga ima rad, pa je ta strah pred smrtjo še veliko večji. Na žalost pa po smrti partnerja ne bo v življenju nič več tako, kot je bilo prej, ko je bil partner še živ in to je eno od najhujših dejstev, ki se ga človek začne zavedati« (Ostaseski, 2004, str. 7).

Stari ljudje imajo po upokojitvi po navadi veliko več časa za svoje partnerje, kar pa se lahko močno spremeni, če eden izmed partnerjev zboli. Takrat je potrebno partnerja negovati in mu namenjati več časa in skrbi, zato pa se partnerski odnos v takšni situaciji lahko začne počasi krhati. Ko človeku umre partner, je to eden izmed najhujših stresov v življenju, ne glede na to, kakšen odnos sta imela partnerja v svojem skupnem življenju (Pečjak, 1998, str. 79). Po smrti in izgubi partnerja se pridružijo še številni drugi problemi, ki jih povzroči smrt partnerja. Močno se spremeni dohodek in finančno stanje za živečega partnerja. Najpogosteje je za zelo stare partnerje stres ob smrti partnerja dosti večji in lahko pripelje do tega, da ta

stres povzroči še smrt drugega partnerja. Pri večini starih ljudi pa se pojavi huda in dolgotrajna depresija in osamljenost (Pečjak, 1998, str. 79)

Osamljenost se pojavi zaradi dejstva, da partnerja več ni in star človek ostane sam, lahko pa smrt povzroči tudi to, da se drugi ljudje preživelega partnerja izogibajo v času žalovanja. Razlogi za to, da se ljudje izogibajo ovdovelih, so ti, da jih srečanje spominja na pokojnika. Ljudje pa imajo tudi pomanjkljivo znanje o tem, kako ravnati z vdovci in vdovami, ki so pred kratkim izgubili partnerja. Za ovdovele ljudi, ki so po navadi osamljeni, so tako zelo pomembne tiste institucije in organizacije, ki skrbijo za družabno življenje starega človeka. Osamljenost praviloma prizadene večino starih ljudi, je pa toliko hujša, ko ti izgubijo partnerja, ki je bil njihov največji prijatelj in zaveznik ter glavni vir socialnih omrežij (Pečjak, 1998, str. 79–80).

Vdovstvo doleti po navadi več žensk kakor moških, saj imajo v povprečju ženske daljšo življenjsko dobo. Ovdoveli doživljajo večje občutke socialne in emocionalne osamljenosti, kakor tisti, ki še imajo partnerja (Russi Zagožen, 2001, str. 17).

»Vdovstvo pomeni prekinitev zakonske zveze in je status osebe, ki se po smrti zakonca ni ponovno poročila. Vdovstvo je močno travmatično čustveno doživetje in je izguba intimnega odnosa ki ni nadomestljiv. Je tudi prehod iz enega življenjskega obdobja v drugo in hkratno sprejemanje novih vlog ter statusa« (Štambuk, 2019, str.133)

Po smrti partnerja lahko sledi poslabšanje zdravstvenega stanja, slabše finančno stanje, kar pa povzroči dodatne spremembe življenjskega stila in navad. Primerov, da bi si stari ljudje poiskali novega partnerja ali se poročili po smrti partnerja, je zelo malo. Pa vendar bi bilo ponovno partnerstvo zelo dobro za starega človeka, saj bi lahko z novim partnerjem razvili naklonjenost in ljubezen, medsebojno spoštovanje ter razumevanje. Vsa ta čustva in povezave z novim partnerjem bi lahko zelo izboljšala kakovost življenja starega človeka (Russi Zagožen, 2001, str. 17).

Jeffreys (2011, str. 191) pravi, da je najpogostejša oblika izgube zakonca v pozni starosti. Reakcije starih ljudi na izgubo so vse od hude depresije in žalosti do odpornosti. Posamezniki, ki so že več let poročeni ali živijo skupaj v partnerskem odnosu, ustvarjajo sistem, v katerem sta partnerja en drugemu postala glavna oseba. »V partnerskem sistemu sta imela vsak svojo vlogo, razne skupne tradicije in medsebojne izkušnje. Izguba enega partnerja lahko dobesedno pusti drugega brez glavne opore« (Jeffreys, 2011, str. 191). Vdovci so najbolj zaskrbljeni, kako bodo opravljali hišna opravila in naloge, ki so jih prej njihove žene. Vdove pa so zdaj odgovorne za sprejemanje mogoče prej neznanih finančnih odločitev ter za fizično zahtevne popravke v domu, s katerimi se je večinoma ukvarjal umrli zakonec (Jeffreys, 2011, str.191).

Ob smrti partnerja stari ljudje doživljajo hude in dolgotrajne emocije, ki poslabšajo njihovo telesno in duševno zdravje. Ko si star, je zelo težko ko izgubiš človeka, s katerim si bil skupaj več let in od katerega si bil odvisen na več ravneh. Človek si na stara leta ne poišče novega partnerja zaradi tega, ker pogosto ne vidi smisla v tem in pa predvsem zaradi tega, ker težko nadomesti umrlega partnerja z drugim, novim človekom (Pečjak, 1998, str. 149). »Ker sta bila partnerja navezana in odvisna en od drugega, se pojavlja idealiziranje umrlega partnerja in nenehno ter večno spominjanje na umrlega zakonca. Ljudje, ki izgubijo partnerja, po navadi želijo ohraniti vse tako, kot je bilo, ko še je zakonec živel, saj se težko spopadejo s spremembami«. Ko se star človek znajde v takšnem položaju, doživlja tesnoba, strah pred prihodnostjo in strah pred morebitno bližnjo smrtjo. Vdovci in vdove bi morali imeti ob sebi vedno nekoga, ki bi jim delal družbo, imeti bi morali možnost zaposlitve z nekim delom, hobije, in morali bi biti čim bolj aktivni na družabnem področju. Star človek, ki je izgubil partnerja, se začne ozirati v življenje v preteklosti in zato rad obija spomine in lepe trenutke, ki jih je imel s partnerjem in si mogoče tudi očita stvari, ki jih ni uspel doseči s partnerjem (Pečjak, 1998, str. 149–154).

Izguba zakonca ali partnerja v starosti, kot eden izmed najbolj stresnih trenutkov v življenju, močno vpliva na vsakodnevno življenje starega človeka in njegovo dobro počutje. Psihološke spremembe in socialno prilagajanje na izgubo partnerja trajajo dalj časa. Nekateri ovdoveli se uspešno prilagodijo novim življenjskim izzivom in spremembam po smrti partnerja, drugi pa trpijo za dolgotrajnimi psihološkimi težavami, ki jih povzroči smrt partnerja. Psihološka prilagoditev na izgubo zakonca bi naj bila povezana z različnimi osebnimi in okoljskimi dejavniki, v katerih je žalujoči partner (Mlakar, 2015, str. 38).

Simonič (2005, str. 64) piše, da bodo vdovci, ki so bili varno navezani s svojim partnerjem, ohranili vez z umrlim, ampak bodo istočasno opuščali močno navezanost nanj. Človek po smrti partnerja ohranja vez z umrlim tako, da se še vseeno spominja umrlega partnerja. Človek spozna, da pokojnega fizično več ni ob njem in to spremembo potem tudi sčasoma vključi v svoje življenje. Na drugi strani obstaja anksiozna navezanost med partnerjema, ki po smrti enega partnerja povzroča veliko večjo prebolevanje smrti. Posledica takšne navezanosti je dolgotrajno žalovanje, ima pa tudi druge negativne posledice, kot je na primer poslabšanje zdravstvenega stanja. Večja ko je bila odvisnost v odnosu med partnerjema, težje človek žaluje in težje preboleva ter se prilagaja na dejstvo, da je partner umrl (Simonič, 2005, str. 64).

Mlakar (2015, str. 38) pravi, da je »smrt zakonca ali partnerja, s katerim je bil star človek več let skupaj, običajno povezana z različnimi negativnimi psihološkimi, fizičnimi, socialnimi

in ekonomskimi posledicami. Pri vdovcih je mogoče opaziti 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 pa ni nujno povezana samo z negativnimi posledicami, temveč lahko omogoči tudi življenjsko preusmeritev in spodbudi osebni razvoj posameznika, da postane bolj samostojen in pridobi nove izkušnje za življenje (Mlakar, 2015, str. 38).

»Izguba partnerja vključuje več hkratnih izgub, saj izgubimo intimnega partnerja, zaščitnika pred stiskami, prijatelja, zaupanja vredno osebo, osebo, s katero imamo skupno odgovornost za pomembne odločitve, človeka, ki poskrbi za našo zabavo, materialno varnost, socialni status, popoln dom in je tudi mogoče skupni starš naših otrok« (Štambuk, 2019, str. 131). Poleg tega obstaja možnost izgube dela, telesne moči, pojava invalidnosti, oslabitve čutov in podobno. Po izgubi partnerja se mora posameznik soočiti z novimi vlogami. To pogosteje prizadene moške, ki po smrti partnerja morajo sami skrbeti za gospodinjstvo, česar prej nikoli niso počeli (Štambuk, 2019, str. 132).

»Kako se posameznik prilagaja na izgubo zakonca je zelo različno in na podlagi tega so pričakovani različni profili prilagoditve, ki so odvisni od osebnostnih in okoljskih dejavnikov. Model, ki izstopa, je ranljivostno-stresni model, ki vključuje vire in prav tako kontekst za stresni odziv posameznika po kritičnem življenjskem dogodku, kot je smrt partnerja. Ta model predvideva, da so posameznikovi odzivi na izgubo partnerja, odvisni od osebnih virov, med katere spadajo posameznikove osebnostne lastnosti in socialna podpora ter od okoljskih dejavnikov, ki so povezani z zgodovino odnosa z zakoncem in z odnosom do smrti. Dobri in okrepljeni osebni viri ščitijo pred škodljivimi posledicami izgube dragega človeka. Slabi ali manjkajoči viri pa povečajo ranljivost in s tem tveganje za dobro duševno zdravje« (Mlakar, 2015, str. 38).

»Človek, katerega osebnost je bolj odprta, ima življenjske strategije, ki so bolj prilagodljive in imajo več uspešnosti pri vključevanju v socialna omrežja ter uspeha pri prevzemanju novih odgovornosti in pri upravljanju življenja po izgubi. Zelo pomembna je psihološka prožnost, kjer ljudje, ki je imajo več, sodelujejo z drugimi ljudmi, kažejo več pozitivnih čustev po izgubi in so sposobni izkusiti tako pozitivne kot negativne občutke v obdobjih stresa. Prilagajanje na izgubo partnerja je glede na upoštevanje konteksta izgube vedno večje s pretečenim časom. Psihološko prilagajanje je status, ki se nanaša na čustvene (depresivni simptomi, brezup), družbeno-čustvene (osamljenost) in kognitivne (zadovoljstvo z življenjem, subjektivna ocena zdravja) dimenzije dobrega počutja« (Mlakar, 2015, str. 39).

»Glede na demografske trende bodo stari ljudje, starejši od 65 let, predstavljali vse pomembnejši del prebivalstva, zato je potrebno pogledati v njihov socialnoekonomski položaj. Največji delež prihodkov za stare ljudi predstavljajo njihove pokojnine, in je za njih izrednega pomena delovanje pokojninskega sistema. Slabši dohodkovni položaj imajo stari ljudje, ki živijo sami v gospodinjstvu, med njimi so največkrat vdove in vdovci« (Kump in Stropnik, 2009, str. 77–94).

Največji problem starih ljudi, ki so vdovci, je ta, da so stroški bivanja in življenja tako visoki, da majhna pokojnina ne premore vseh stroškov in izdatkov. Večina hiš, v katerih živijo stari ljudje, je zelo dotrajanih, so slabe in potrebne prenove ter prilagoditev za bivanje starega človeka. (Smith, 1988, str. 5). »Veliko ovdovalih je takih, ki si ne morejo privoščiti svojega doma, saj imajo premajhne dohodke za sprotne stroške in za stroške vzdrževanja ter sprotnih popravil in prilagoditev stanovanj. Hiše starih ljudi so pogosto neustrezno opremljene, težko dostopne in predrage za vzdrževanje. Po nekaterih podatkih je v Sloveniji 22 tisoč gospodinjstev z enim članom, ki je starejši od 80 let, od tega je velika večina žensk. Razmere v lokalnem okolju so najbolj poznane centrom za socialno delo in društvom upokojencev, ki bi morali opozarjati na slabe in zaskrbljujoče razmere« (Žmahar, 2013, str. 46). Vzdrževanje stanovanja ali hiše lahko postane za stare ljudi, ki so izgubili partnerja in imajo nizke dohodke, hud problem. Zaradi tega se morajo preseliti, iti k otrokom, če je možnost ali v dom za stare ljudi (Pečjak in Pečjak, 2007, str. 92).

Ekonomska neodvisnost je zagotovo zelo pomemben dejavnik pri učinkovitem odpravljanju ali zmanjševanju tveganj za vdovce. Če jim lastni finančni viri, ki so v večini pokojnine, omogočajo dostojno in kakovostno življenje, se bodo lažje spoprijemali z večino drugih problemov, ki se pojavijo s starostjo, kot so zdravstvene težave, bivanje in podobno (Vertot, 2010, str. 51–53).

Pri starih ljudeh, ki žalujejo, se lahko pojavi izolacija. Stari ljudje glede na pričakovanja naj ne bi izražali tako globoke žalosti kakor mlajši, saj se pričakuje, da so stari ljudje vajeni doživljanja smrti. Zaradi takšnega napačnega mišljenja lahko stari ljudje prikrivajo svojo žalost, kar pa lahko privede do fizičnih, duševnih in čustvenih težav. Stari ljudje so izpostavljeni več izgubam, saj smrt partnerja lahko privede do posledičnih izgub, kot so slabše finančno stanje, slabše stanovanjske razmere, kar pa ustvari pri ovdovalih občutek nemoči in odvisnosti od drugih ljudi (Jeffreys, 2011, str. 188).

Zelo težko je takrat, ko se star človek ne uspe prilagoditi spremembam v življenju, ki jih prinese starost in smrt partnerja, ter vztraja pri enakem načinu življenja, kot ga je imel prej, ko je partner še živel. V tem primeru star človek zelo visoko vrednosti stvari, ki jih sedaj nima in

ne more več imeti nazaj, nepomembno pa mu je tisto, kar bi lahko imel. Človek se tako nenehno vrača v čas, ko je bil njegov partner še živ in je bilo vse drugače. Star človek pa mora nujno pogledati tudi v svojo prihodnost in se vprašati, kako bo čim bolje preživel svojo lastno starost in ne nazadnje tudi, kako se bo pripravil na svojo smrt (Russi Zagožen, 2001, str. 10-15).

Star človek, ki je izgubil partnerja, doživlja težke emocije in stanja osamljenosti, ki so lahko dosti lažja, če ima preživel stike z otroki in posebej z vnuki, ki lahko njihovo življenje napolnjujejo z veseljem, srečo in zadovoljstvom. Pomembno je tudi da imajo hobije, neko zaposlitev in prostočasne dejavnosti. Pomembno je, da se takih dejavnosti, starim ljudem ponudi čim več. Veliko starih ljudi je zelo vernih in ta vera jim daje upanje, jih pomirja, tolaži in budi upanje v posmrtno življenje (Pečjak, 1998, str.149).

Star človek, ki je izgubil partnerja in ostane sam doma, velikokrat ni kos samostojnemu življenju, zato včasih privede do tega, da mora sam v dom za stare ljudi. Tako pravi tudi Kranjec (2017, str. 3), da je institucionalna oskrba namenjena ljudem, ki zaradi bolezni, osebnih stisk, težav zaradi starosti ali drugih razlogov ne morejo živeti doma. V domovih so svoj dom našli stanovalci, ki so različnih starosti, socialnih ozadij, predvsem pa imajo zanimive in pretresljive življenjske zgodbe, in so se tako znašli v novem okolju, ki je polno neznanih obrazov in preizkušenj. Zato za vsakega starega človeka prehod v dom za stare ljudi predstavlja poseben izziv. Veliko je takih, ki nimajo zagotovljenih pogojev za bivanje doma, so sami in se zato morajo odločiti za odhod v dom (Klevišar, 2016). Tudi Macuh (2017, str. 210), kot posledico vdovstva navaja nastanitev v domu za stare ljudi. »Stari ljudje svoj dom zapustijo in gredo v dom za stare ljudi iz več razlogov (zdravje, osamljenost, preobremenjenost družinskih članov, druženje, vseživljenjsko učenje ...) in ovir, s katerimi se soočajo v domačem okolju. V domovih za stare ljudi so na podlagi raziskave ugotovili, da se poročeni stari ljudje bolj vključujejo v aktivnosti, kakor pa samski, ovdoveli« (Macuh, 2017, str. 210).

Vdovstvo je lahko tudi povod za samomor, saj se star človek znajde v brezizhodnem položaju, je osamljen in doživlja težke občutke in čustva. Posledica smrti partnerja je lahko revščina, osamljenost, razne bolezni, depresija, alkohol ter manj socialnih omrežij (Valetič, 2009, str. 189-190).

Če staremu človeku umre partner, se mu zagotovo kakovost življenja zelo zmanjša, saj izgubi zaveznika, človeka, ki mu je bil v čustveno, ekonomsko in v fizično podporo. Star človek s smrtjo partnerja izgubi tudi enega najpomembnejših ali celo edinega človeka v svoji socialni mreži. Prilagoditi se mora na nov način življenja in na spremembe, ki jih prinese smrt

partnerja. Žalujoči mora sprejeti nove vloge, spremeni se mu finančno stanje in se mogoče zardi tega mora preseliti ali popolnoma spremeniti svoje življenje.

1.4 Žalovanje po smrti partnerja

»Žalovanje pomeni izgubo nečesa, kar nas je prej napolnjevalo, sedaj pa občutimo notranjo praznino, ker izgubljene osebe več ni med nami. Čutimo se izgubljeni in zmedeni ter zapuščeni. Žalujoči ima občutek, da nima več nobene opore in prehoditi mora dolgo pot, da lahko sprejme izgubo in da se sprijazni z njo« (Vanier, 2015, str. 17–20).

Simonič (2005, str. 62) navaja, da »obstaja veliko opredelitev žalovanja, od katerih jih večina kaže na to, da je proces žalovanja aktiven in naporen, saj mora žalujoči predelati žalost in preboleti izgubo ter prehoditi težko pot, da najde upanje, uteho in tolažbo. Žalovanje je naraven, ustrezen in zdrav odgovor posameznika na izgubo bližnjega človeka. Pot, ki jo prehodi posameznik med žalovanjem, se od posameznika do posameznika lahko zelo razlikuje in pot žalovanja je prav gotovo težka in pomembna, da lahko človek po smrti ljubljenega človeka uravnovesi svoje življenje. Prav zato, ker je način žalovanja zelo različen med ljudmi, so nekateri v hudi stiski, od katere si ne morejo opomoči in so v tako imenovanem kroničnem žalovanju«.

Nekateri ljudje lahko dokaj hitro okrevajo in je njihova žalost manj intenzivna ter traja krajše obdobje. Čeprav se včasih zdi, da nekdo zelo hitro okreva, pa lahko vidimo, da se kasneje pojavijo nepričakovane težave v zdravju in problemi v doživljanju življenja ter problemi z zadovoljstvom z življenjem, ki se pojavi po smrti človeka. Veliko ljudi pa izgubo prestando dobro, brez nekih večjih motenj. Vse to kako bomo izgubo premostili in sprejeli pa je odvisno od tega kakšen je vzrok smrti, starost umrlega in nas samih, sposobnost spopadanja s stresnimi situacijami, razmerje, ki smo ga imeli z osebo, osebnost in kultura v kateri človek živi (Simonič, 2005, str. 62).

Medtem ko se s smrtjo za umirajočega vse konča, se za sorodnike in prijatelje začne težko obdobje, imenovano žalovanje. Po smrti bližnjega človeka je zelo hudo in naporno dejstvo, ki nas man zastavi, da ne glede na to kaj bomo storili, umrlega ne bomo več mogli priklicati nazaj. Tistim, ki žalujejo, se po smrti dragega človeka za vedno spremeni življenje in človek v procesu žalovanja mora postopoma sprejemati življenje brez umrlega in se počasi privajati na novo življenje. Vsak posameznik pa žaluje na poseben in sebi značilen način, ki mu ustreza (Russi Zagožen, 2001, str. 29).

Žalujoča reakcija se kaže kot nujna oblika prilagajanja novemu življenju, ki sedaj poteka brez ljubljenega človeka, ki je umrl. Bolečina, ki se pojavi ob izgubi, je del travmatičnega dogodka, ki lahko prinese družbeno izgubo. Proces izgube življenja sproži proces prilagajanja, ki ga je mogoče najbolje razumeti v smislu učenja o tem, kako se privaditi na novo življenje brez umrlega (Znoj, 2015, str. 8). Čustveni stres, ki ga povzroči izguba bližnje osebe, se lahko izrazi na različne načine. Obstajajo intenzivna čustva strahu, jeze, krivde in žalosti, pa tudi občutki čustvene praznine, hladnosti in stanja olajšanja ali osamljenosti. Motena je tudi vedenjska raven, kjer se lahko pojavi apatija, histerija, narkotično vedenje (droge, alkohol), samopoškodovanje (vse do samomora), motnje hranjenja in spanja. Pojavi se tudi kognitivni stres, ki daje različne znake, kot so pomanjkanje zbranosti in zanikanje. Somatično se izrazi bolečina ob bolečini, motorična vznemirjenost in pojavijo se lahko motnje srca in ožilja. Z zelo intenzivno žalostjo lahko procesi regulacije čustev motijo človeka daljše obdobje (Znoj, 2015, str. 8).

Schlegel Holzmann (2003, str. 8) pravi, da je žalovanje v današnjem času tabu tema. Na splošno velja, da tisti, ki žalovanja ne zmore dostojanstveno in sam, velja prej za šibkega kot za močnega. Žalovanje je zelo pomembno, ker si človek s tem pomaga, da si opomore po življenjski tragediji, ki ga je doletela. Če človek ne premore žalovanja, oziroma ga ni sposoben opraviti, se ta lahko umakne in zapre v svoj svet in osamljenost. »Dobro je, če človeka, ki žaluje ne pustimo samega, saj človek že v sami osnovi ni ustvarjen za samoto« (Schlegel Holzmann (2003, str. 8). Zavedati se moramo, da so stiki in vezi z drugimi ljudmi zelo pomembni za življenje človeka, kar je še posebej pomembno, da se tega zavedamo v času, ko človek doživlja izgubo partnerja (Schlegel Holzmann, 2003, str. 8–10).

»Močne in čvrste partnerske vezi so se človeku ob smrti partnerja pretrgale in zato sedaj posledično potrebuje več drugih obstoječih in več novih vezi in stikov z ljudmi. Ko staremu človeku umre partner, se začne postavljati veliko vprašanj o tem, kaj sedaj sledi in kako bo sedaj potekalo življenje« (Schlegel Holzmann, 2003, str. 10). Partnerja sta nekoč vse počela skupaj in si delila vsakdanje življenje in vsako malenkost ter drobno stvar, ki se jima je pojavila v življenju. Sedaj pa teh skupnih reči, vsakdanjih stvari in malenkosti v življenju ni več in zato to vse preživeli partner zelo pogreša, ker mu nekaj manjka in enostavno ne vidi izhoda in poti naprej. V prvi vrsti se mora posloviti od osebe, ki umre in od navad in običajev, katerih je bil navajen skupaj s tem človekom, ki je umrl (Schlegel Holzmann, 2003, str. 11–12).

Izgubiti nekoga, ki smo ga imeli radi, je zelo boleče, zato lahko v tem obdobju občutimo izredno močna čustva, ki nas bodo mogoče presenetila. Včasih se nam bo morda zazdelo, da

naša žalost nikoli ne bo odnehala in bo trajala večno. Takšna čustva so povsem običajen odziv na izgubo bližnjega. Zaradi tega je pomembno, da jih sprejmemo kot del procesa in dopustimo, da žalujemo in ta čustva predelamo, saj so močno potrebna za okrevanje. Žalovanje in način žalovanja sta zelo osebna izkušnja, ker vsak posameznik žaluje na sebi ustrezen način (Granda, b.d.). Žalovanje, ki ga izražamo s čustvi, kot sta moč in upanje, ima velik vpliv na zdravljenje in okrevanje, kar pa omogoča, da stopimo v življenje močnejši in bogatejši. Kako bomo žalovali, je odvisno od več dejavnikov, ki vključujejo našo osebnost, slog življenja, življenjske izkušnje, vero in naravo same izgube. Proces žalovanja zahteva svoj čas, saj po smrti okrevamo postopoma in počasi ter tega procesa ne moremo prisiliti ali z njim pohiteti. Zato moramo vsakemu človeku dopustiti, da se žalovanje odvija naravno in ne prisiljeno (Granda, b.d.).

Košak (2000, str. 348) pravi, da je žalovanje proces, v katerem žalujoči predeluje svojo izgubo in se nanjo na novo prilagaja. Zaradi tega je žalovanje nujno in je zelo potrebno in pomembno, da lahko žalujoči nadaljuje svoje življenje. Žalujoči mora predelati štiri različne stopnje prilagajanja. »Sprejeti mora realnost izgube, kjer se mora žalujoči sprijazniti z dejstvom, da je bližnji umrl, da ga ne bo več in da se ne bo več srečal z njim. Sprejeti mora tudi bolečino, ki jo povzroča žalost. Zato je pomembno, da svojih čustev žalujoči ne zanika in da v družbi pokaže svoja čustva, čeprav je v naši kulturi tako, da se tega naj ne bi kazalo drugim ljudem. Potrebno se je prav tako prilagoditi okolju, v katerem umrli sedaj manjka. S smrtjo vsak žalujoči izgubi nekaj, kar mu je umrli dajal, ko je bil še živ« (Košak, 2000, str. 348). Včasih ni takoj jasno, ali bo žalujoči po smrti bližnjega najbolj pogrešal družbo, oporo, poslušalca, finančno pomoč ali pa kaj drugega, kar mu je bilo pomembno v življenju s partnerjem. Žalujoči se bo moral prilagoditi dejstvu, da bo moral sam prevzeti nove vloge in zadolžitve namesto umrlega. Žalujoči mora začeti z novim življenjem ter se tako pripraviti na dejstvo, da se bodo v njegovem življenju mogoče pojavili novi ljudje in nov način življenja. Da lahko to doseže in sprejme, mora v sebi najti tisti prostor, ki bo pripadal samo umrlemu partnerju in mu bo tako obenem dopuščal dovolj prostora tudi za druge ljudi in nove odnose z okoljem in družbo (Košak, 2000, str. 348–349).

»Zelo pomembno je, da vsak človek najde svojo individualno pot, ki mu pomaga pri procesu žalovanja. Pri tem lahko gre za zelo majhne in skromne stvari, ki so lahko samo prostor v katerem človek žaluje, lahko potrebuje pogovor ali pa na drugi strani tišino in mir« (Nemetschek, 2000, str. 62).

O žalovanju obstajajo različni miti, ki velikokrat niso pravilni. Velikokrat slišimo koga reči, da bo bolečina izginila, če jo ignoriramo in ji ne dopustimo, da se nas preveč dotakne.

Vendar pa to ne drži, saj lahko takšno zanikanje pusti negativne posledice, saj se je za to, da si opomoremo, treba soočiti z žalostjo, jo sprejeti in se z njo ukvarjati (Granda, b.d.). Žalujoči tudi velikokrat slišijo, da morajo biti po izgubi močni in ne šibki. Pomembno pa je, da se zavedamo, da so občutki žalosti, prestrašenosti in osamljenosti običajen odziv na izgubo. Tako je pomembno, da žalujočemu priznamo, da je jokanje potrebno, saj s tem izrazi svoja čustva in ne pomeni, da je šibak (Granda, b.d.).

Simonič (2006, str. 179) navaja faze žalovanja, ki ne potekajo nujno po vrsti in pri vsakem posamezniku na enak način. Obstaja sedem faz žalovanja. »Prva faza je šok, ki pomeni prvo reakcijo in se pojavi v obliki bolečine, otopelosti ter umika in lahko traja kratek čas. V tem času je bolečina zelo velika in jo lahko spremlja dvom, zanikanje in izogibanje resničnosti izgube. Druga faza je zanikanje, ko človek ne more sprejeti izgube in zato poskuša živeti, kakor da se ni nič zgodilo in spremenilo ter se obnaša človek tako, kot da je umrli še vedno živ. Tretja faza je žalost, ki se pojavi, ko človek spozna, da je izguba resnična. Lahko občuti globoko žalost, obup, brezup in potrnost, kar pa lahko posledično vpliva na zdravje žalujočega. Četrta faza je jeza in bes, ker se pojavi občutek, da nas je umrli zapustil. Jeza lahko kaže na spremembo na boljše ali pa pomeni nekaj negativnega in se kaže kot agresija, konflikti z drugimi, zloraba alkohola in podobno. Peta faza sta krivda in strah. Ljudje se počutijo krivi in se samoobtožujejo, da niso mogli preprečiti smrti bližnjega. Lahko pa je krivda tudi posledica jeze na umrlega. Šesta faza žalovanja je obup, ki je prisoten takrat, ko se dokončno soočimo z izgubo in z resničnostjo ter pomeni konec zanikanja realnosti izgube. Zadnja, sedma faza pa je integracija, ki pomeni prilagoditev in ureditev življenja, v katerem umrlega več ni. Ljudje začnejo razmišljati tako, da je umrla oseba še vedno vgrajena v njihov življenjski svet, ampak kot nekdo, ki ga ni več tukaj« (Simonič, 2006, str. 179).

Kjer se smrt bližnjega pojavi v starosti, je nekako bolj pričakovano in zato nekako velja splošno prepričanje, da stari ljudje ne žalujejo tako intenzivno in tako dolgo kot mlajši. Zaradi tega prepričanja, starim žalujočim ljudem okolica ne nudi toliko opore, kot bi jim je sicer lahko oziroma manj, kot bi jim je morala. Na smrt življenjskega partnerja v starosti se je zelo težko prilagoditi, čeprav je to v starosti, ko je to nekako bolj pričakovano. Vendar pa ima lahko star človek pri žalovanju in sprejemanju smrti več težav kakor mlajši (Russi Zagožen, 2001, str. 35). Smrt vsekakor pomeni primarno izgubo, ki ji sledijo sekundarne izgube, ki jih izzove smrt partnerja. Staremu človeku se lahko po smrti partnerja poslabša ekonomsko stanje, sprememba stanovanja in tudi celotnega življenjskega stila. Lahko se spremeni tudi to, da postane manj mobilen in bolj socialno izključen. Če je umrli partner sprejemal več pomembnih rešitev in odločitev, se preživeli partner sooča še z zahtevno in novo nalogo, ko

se mora kljub starosti prilagajati na novo situacijo in prevzemati nove vloge in sprejemati nove odločitve, ki mu jih prej ni bilo potrebno. Velika nevarnost pri žalovanju v starosti je kopičenje izgub, ki jim je star človek izpostavljen, saj se sooča z mnogoterimi izgubami vrstnikov, partnerjev in prijateljev. Vsaki novi pomembni izgubi sledi neko novo obdobje prilagajanja nanjo (Russi Zagožen, 2001, str. 35-36).

Mnogo starih ljudi je po navadi zelo vernih in jim vera pomeni ogromno. Žalujoči v veri najdejo uteho ter upanje za boljše življenje, zato so stari ljudje v večini člani verskih skupnosti. Verski obredi jim pomenijo množico pomembnih dejavnosti, ki jim dajejo duhovno udobje, ki jim lahko zelo pomaga, da poiščejo in razvijejo smisel v svojem novem življenju brez partnerja (Jeffreys, 2011, str.192).

Da bi star človek sprejel izgubo, se mora zavedati svojih moči in prav tako svojih slabosti, da bo lahko sprejel svoje življenje po izgubi, ko si mora priznati, da je zelo drugačno od starega življenja, ko je umrl bil še ob njem. Sprejeti mora nove izzive v vsakdanjem življenju (Jeffreys, 2011, str.195).

V času žalovanja človek doživlja zelo močna čustva žalosti, strahu in obupa. Velikokrat kdo ne premore sam žalovanja in pri tem potrebuje pomoč. Tako pravijo tudi v Slovenskem društvu Hospic (2015). Včasih se morajo žalujoči kljub pomoči in podpori bližnjih, družine, prijateljev in ostalih, tudi sami potruditi in storiti določene stvari, ki jim bodo pomagale pri lažjem prebolevanju izgube. Pomembno je, da so žalujoči strpni do samega sebe in da si ne nalagajo nekega okvirja, kako dolgo si bodo dopustili žalovati. Pomembno je, da si vzamejo čas, ki ga potrebujejo in da sprejmejo bolečino, ki je nastala ob izgubi. Če človek ugotovi, da potrebuje pomoč, si mora to priznati in za pomoč tudi prositi ter jo sprejeti, ko jo kdo ponudi. V času žalovanja imajo velik pomen družina in bližnji, s katerimi je sedaj pomembno, da žalujoči preživi čim več časa, saj mu ti nudijo oporo in zapolnijo čas ter praznino, ki je nastala ob smrti partnerja. Žalujoči si mora dovoliti biti žalosten in jokati, če tako čuti. Žalujoči si mora dopustiti čas in se zavedati, da žalovanje zahteva pač neki daljši časovni okvir, ki je potreben (Slovensko društvo Hospic, 2015).

Košak (2000, str. 348) piše, da če nekdo skrbi za žalujoče in jih podpira, je to dobro, saj se tako žalujoči počutijo razumljene s strani drugih ljudi. Za to je potrebno veliko volje in poguma, da smo pripravljeni vedno priskočiti na pomoč žalujočemu, ko jo ta potrebuje. Potrebe ljudi ob smrti bližnjega človeka so lahko zelo različne in vključujejo vse od pomoči, nasvetov in podpore.. Žalujoči ljudje si morajo na novo zastaviti svoje življenje, ustrezno zapolniti prazen prostor, ki je nastal ob smrti bližnje osebe. Strokovnjaki, ki delajo z žalujočimi, se morajo naučiti in zavedati tega, da povprašajo po njihovih željah in potrebah.

Žalujoči imajo po navadi potrebo, da jim kdo stoji ob strani tako dolgo, dokler to potrebujejo, in na način, kakor to sami želijo (Košak, 2000, str. 348).

Žalujočim je potrebno povedati in jih opogumiti k temu, da spregovorijo o svojih občutkih in v prvi vrsti potrebujejo iskren pogovor in razumljivega poslušalca. Včasih se žalujočemu morda pojavijo tudi neprimerna čustva, misli in občutki, za katera je dobro, da jim jih prav tako dopustimo, da jih izrazijo in podelijo z nami. Zraven pogovora o pozitivnih stvareh, ki se vežejo na odnos z umrlim, je tudi ključnega pomena, da se govori o negativnih stvareh, ki so se pojavljale v razmerju z umrlim človekom (Košak, 2000, str. 348).

»Starim ljudem je zelo pomemben občutek pripadnosti in občutek, da niso osamljeni, kar še zlasti velja za tiste, ki so izgubili partnerja, nimajo otrok ali jih sorodniki ne obiskujejo dovolj. V takšnem primeru je za stare ljudi koristno, da se jih vključuje v različne oblike družabnih dejavnosti, kot so razna izobraževanja, skupine za samopomoč, terapevtske skupine in različne institucije, v katerih potekajo razna druženja z vsemi generacijami« (Kogoj, 2004, str. 751).

Za stare ljudi je zelo pomembna emocionalna opora oziroma čustvena pomoč, ki vpliva na kakovostno staranje, na pozitivno samopodobo, zmanjšuje depresijo in vpliva na manj negativnih posledic stisk, ki jih doživljajo stari ljudje (Šadl in Hlebec, 2009, str. 237).

Društvo Hospic ponuja žalujočim program, ki se imenuje »žalovanje odraslih« in je namenjen odraslim osebam v procesu žalovanja, ki so doživeli smrt bližnje osebe. S programom zagotavljajo pomoč žalujočim in njihovim najbližjim, in sicer tako, da jim pomagajo pri procesu žalovanja in pri ponovni vključitvi v družbo in pri integraciji v novo, spremenjeno življenje. Žalujočim pomagajo pri iskanju lastnih virov moči in pri samopomoči. Na področju izobraževanja za delo z žalujočimi se pri strokovnih delavcih ter tudi pri socialnih delavcih, pojavljajo vedno večje potrebe po tem, da se ti dodatno izobražujejo in usposabljaajo za to skupino uporabnikov (Slovensko društvo Hospic, 2015).

Ko človek žaluje, se pojavi zapletena žalost, ki ima določene znake in oblike, o katerih je potrebno izobraževati strokovnjake, ki delajo s starimi ljudmi. Izobraževati je potrebno tudi družinske člane in širšo skupnost, da bi žalujočim starim ljudem pravočasno uspeli zagotoviti strokovno pomoč (Štambuk, 2019, str. 141). Prav tako je pomembno, da si prizadevamo za odstranjevanje tabujev, ki obdajajo smrt in žalost, in se pojavi v času žalovanja. Pomembno je, da ustvarimo družbeno okolje, ki bo sprejelo posledice izgube in čas, ki je potreben za okrevanje kot pomembno življenjsko izkušnjo, značilno za vsakega posameznika. Življenje vsakega posameznega človeka je edinstveno in neponovljivo, zato je pomembno, da se tega družba kot celota tudi zaveda (Štambuk, 2019, str. 141).

Človeku, ki je izgubil partnerja, je v veliko tolažbo lahko to, da se sreča z nekom, ki doživlja in misli ter čuti podobno. Žalovanje po navadi prinese osamljenost, ki pa jo je mogoče odpraviti ob srečanju s človekom, ki doživlja enako ali podobno izkušnjo. Zato so prav gotovo pomembne skupine za samopomoč žalujočim ljudem, saj ta skupinska srečanja izzovejo skupen jok, ki prav tako blagodejno vpliva na ljudi (Nemetschek, 2000, str. 64). Žalujoči s podobno izkušnjo ne morejo drug drugemu odvzeti bolečine in žalosti, lahko pa jo zmanjšajo, ker jo delijo en z drugim. Na takšnih srečanjih človek spozna, da ne žaluje in ne trpi samo on ter lahko začne obvladovati svojo žalost. Mora pa sam pri sebi spoznati, katera srečanja z ljudmi s podobno izkušnjo mu koristijo in prinesejo tolažbo (Nemetschek, 2000, str. 64–65). »Svetovanje po smrti potrebujejo še posebej stari ljudje, ki so izgubili svojega partnerja. Vendar ti velikokrat ne vedo, kam in na koga se obrniti po pomoč in nasvet. Mnogo žalujočih tudi nima možnosti, da bi se vključil v skupino za samopomoč, ker jih v njihovem okolju ni ali ker nimajo informacij o njih« (Košak, 2000, str. 349).

V Sloveniji je problematika žalovanja malo raziskana. Zato je pomembno, da se opravlja čim več raziskav na to temo. Izsledki raziskav, ki so narejene, kažejo, da se žalujoči obeh spolov soočajo z ovirami pri iskanju ustrezne strokovne pomoči zase in potrebujejo enoten sistem prejemanja informacij, ki jim bo omogočil poleg osnovnega razumevanja žalovanja tudi informacije, kje takšno pomoči najti (Tekavčič- Grad, 2015).

Žalovanje poteka pri vsakem posamezniku na drugačen način in različno dolgo ter je naravna reakcija na izgubo ob smrti bližnje osebe. Pri žalovanju pomaga to, da se pogovorimo z nekom in ga prosimo za pomoč, če ugotovimo, da jo potrebujemo. Koristno je tudi, če se srečamo z nekom, ki doživlja podobno, in z njim podelimo svoja občutja, misli in skupaj z njim jokamo ter si olajšamo dušo. Prav stari ljudje velikokrat ne vedo, kam se obrniti po pomoč, zato je pomembno, da jih pri tem usmerjamo in jih ne puščamo samih. Žalovanje je nujno potrebno za to, da sprejmemo in predelamo izgubo. V procesu žalovanja je pomembno, da žalujočega ne pustimo samega in smo pozorni na njegove potrebe in želje.

1.5 Vloga socialnega dela s starimi ljudmi in ovdovelimi starimi ljudmi

Prebivalstvo se pospešeno stara, zato je potrebno poiskati nove metode dela s starimi ljudmi in odkriti nove poti za lažje spoprijemanje z izzivi, ki jih prinaša starost. Zato je ključnega pomena, da se stroke multidisciplinarno povežejo (Ambrožič in Mohar, 2015, str. 53). »Stari ljudje so zelo raznolika skupina z različnimi življenjskimi zgodbami, potrebami, izkušnjami, željami, cilji in veljajo za eno od najranljivejših skupin. Na področju dela s

starimi ljudmi, so pomembne metode in koncepti socialnega dela. Pomembno je poudariti, da lahko le ob sodelovanju socialnih delavk z drugimi strokami zagotovimo kolikor se le da visoko kakovost življenja starih ljudi« (Ambrožič in Mohar, 2015, str. 53).

Socialno delo s starimi ljudmi podpira stare ljudi tako, da jih vzpodbuja k temu, da si stari ljudje oblikujejo svoje odnose z drugimi ljudmi. Socialno delo mora nujno spoštovati različna stališča in načine ter stile življenja starega človeka. Kakšna bo pomoč socialnega dela je tako v veliki meri odvisno od posameznikovih lastnosti in okoliščin v katerih star človek živi. Sodelovanje socialnega delavca in starega človeka je učinkovito in dobro le v primeru, če socialni delavec dela po človeških, pedagoških in moralnih načelih (Röder, 2015, str. 32).

»Socialno delo s starimi ljudmi vsebuje specifične teme, ki so povezane z znanjem in vedenjem o starosti in spremembah, ki jih v življenje ljudi prinaša starost. Socialni delavec, ki dela s starimi ljudmi, mora imeti dobro znanje o procesu staranja, socialni politiki ter o pristopih, ki so pomembni za prakso. Zaradi te specifičnosti dela s starimi ljudmi socialni delavec potrebuje spretnosti komuniciranja s starimi ljudmi, sposobnost presojanja, udeleževanje multidisciplinarnih timov in sposobnost za povezovanje več generacij med sabo. Socialni delavec dela s starimi ljudmi pri nastalih težavah na takšen način, da jim pomaga krepiti njegova socialna omrežja, njihove zmožnosti in možnosti za boljše življenje ter da se je star človek sposoben spopasti s problemi, ki ga doletijo. Na področju dela s starimi ljudmi se kot socialni delavci srečamo z ranljivostjo starih ljudi, demenco, zelo starimi ljudmi, osamljenostjo, ki je vse bolj pogosta pri starih ljudeh, medgeneracijskimi odnosi, različno narodnostjo starih ljudi, alkoholizmom pri starih ljudeh in podobno. Stari ljudje se prav tako soočajo s stresom, nasiljem, različno spolno usmerjenostjo, razmišljajo o samomorilnosti, živijo sami in so osamljeni. Z vsem tem mora socialni delavec, ki dela na področju s starimi ljudmi, znati shajati in v takšnih primerih staremu človeku pomagati. Stari ljudje imajo svoj specifičen življenjski svet, na katerega moramo biti kot socialni delavci pozorni in tako moramo skupaj s starim človekom raziskati in spoznati njegov družbeni, kulturni in socialni kontekst v katerem živi in deluje. Pomembno je, da izhajamo iz posameznikove socialne in življenjske realnosti, da mu lahko pomagamo, ko se znajde v težki situaciji« (Mali, 2013, str. 62).

»Socialni delavci so si doslej pridobili že bogate izkušnje pri delu s starimi ljudmi. Izoblikovali so tudi posebna načela za delo na tem specifičnem področju. Najpomembnejša so usmerjenost na mobilizacijo moči in potencialov starih ljudi, maksimalno funkcioniranje, zagotovitev okolja brez omejitev, etičnost pri delu, upoštevanje kulturnih razlik, sistemska perspektiva in postavljanje ustreznih ciljev. Socialno delo danes razpolaga tudi s celo vrsto

veščin, s katerimi lahko uspešno pomagamo starim ljudem. Veščine za delo socialnih delavcev s starimi ljudmi so razumevanje razvojnih faz staranja, upoštevanje življenjskih izkušenj in vlog, razumevanje perspektive starega človeka, ugotavljanje funkcionalnih sposobnosti, prepoznavanje potreb na področju duševnega zdravja in znakov depresije, poznavanje dinamike družinskega sistema, sposobnost govora v jeziku starega človeka, trdno prepričanje v neodvisnost starih ljudi, problemi smrti in umiranja, spoštovanje vloge religije in duhovnosti ter nazadnje in najpomembnejše, perspektiva moči« (Milošević Arnold, 2000, str. 255).

Stari ljudje niso samo pasivni prejemniki pomoči in tega se kot socialni delavci moramo zavedati, saj so stari ljudje tisti sami, ki si oblikujejo življenje v starosti, ki bi naj bilo čim bolj kakovostno. S tem ko socialni delavec dela s starimi ljudmi tako, da se zaveda, da star človek ni samo pasiven prejemnik pomoči, odpravlja razne predsodke, ki obstajajo o starih ljudeh. V družbi je zaradi večanja števila starih ljudi, potrebno ustvariti in zagotoviti več solidarnosti in več povezovanja med generacijami (Mali, 2012, str. 129).

Pri socialnem delu s starimi ljudmi je ključno, da smo pozorni na število vlog, ki jih star človek ima v življenju, saj se na te lahko opiramo pri krepitvi moči starih ljudi. Pri komuniciranju in vodenju pogovora s starim človekom moramo biti pozorni na to, kakšno je njegovo fizično zdravje z namenom, da smo pozorni na to, na kakšen način lahko sodeluje v pogovoru. Uporabljati moramo tako besedno kot nebesedno sporazumevanje, saj sta zelo pomembni mimika in govorica telesa (Mali, 2015, str. 8). V procesu sodelovanja s starim človekom je pomemben čas za pogovor, ki ga stari ljudje potrebujejo, da nam povedo res vse, kar se jim zdi pomembno. Stari ljudje imajo veliko raznolikih izkušenj, ki so bogat vir podatkov in informacij, na podlagi katerih lahko staremu človeku pomagamo. Stari ljudje imajo po navadi oslabljen socialna omrežja, zato si moramo prizadevati, da jim jih okrepimo in ustvarimo nova omrežja. Pri socialnem delu s starimi ljudmi delamo s konkretnim starim človekom in prav tako je pomembno, da delamo tudi s skupnostjo, v kateri star človek živi (Mali, 2015, str. 8).

Socialni delavci imajo posebna znanja in spretnosti, ki identificirajo različne vire in socialna omrežja v skupnosti ter tako poiščejo povezave med človekom, ki potrebuje pomoč in med skupnostjo. Tako povežejo uporabnika s skupnostjo, ki je zanj ključnega pomena, ko potrebuje pomoč. Pomembno pa je, da imajo socialni delavci tudi to spretnost, da obvladajo perspektivo moči (Bern Klug, 2010, str. 145).

Socialnovarstvene storitve za stare ljudi po Milošević Arnold (2003, str. 6-9) so socialna preventiva za preprečevanje socialnih stisk in težav, ki lahko pripomorejo h kakovostnejšemu

življenju, optimističnemu pogledu na starost ter lepšim odnosom med ljudmi. Med socialno preventivo spada priprava na starost in staranje, priprava na upokojitev, skupine za samopomoč in programi za dobre medgeneracijske odnose. Obstajajo pa tudi storitve za odpravljanje obstoječih stisk in težav, med katere spada prva socialna pomoč, kjer socialni delavec pomaga uporabniku pri reševanju problema tako, da mu pomaga prepoznati problem, seznaniti ga z možnimi oblikami pomoči in vrstah storitve, ki so mu na voljo. Socialni delavec tukaj uporabnika skuša razumeti, mu daje podporo in občutek varnosti (Milošević Arnold, 2003, str.9).

»Socialni delavec, ki dela s starimi ljudmi, mora imeti določene spretnosti, znanja in sposobnosti, ki jih mora obvladati za delo z njimi. Razumeti mora razvojne faze staranja, upoštevati življenjske vloge starega človeka in njegove izkušnje. Razumeti mora tudi to, kako star človek doživlja lastno starost, kakšne so njegove sposobnosti in prepoznavati mora potrebe starih ljudi ter imeti sposobnost govora v jeziku, ki je primeren za starega človeka. Velika prednost socialnega delavca, ki dela s starimi ljudmi, je to, da je trdno prepričan v neodvisnosti starih ljudi in da uporablja pri delu s starimi ljudmi koncept krepitve moči. Spoštovati mora vlogo religije, ki pri starem človeku velikokrat igra pomembno vlogo. Zavedati se mora tudi problematike smrti in umiranja« (Mali, 2008, str. 68–69).

»Socialni delavec lahko vpliva na izboljšanje interakcij med starimi ljudmi in drugimi ljudmi v družini in širšem družbenem okolju. Družini pomaga pri reorganiziranju življenja na način, ki je sprejemljiv za vse njene člane. Posreduje jim ustrezne informacije, ki so jim v pomoč pri reorganiziranju življenja, in jih usposablja za življenje s starejšim družinskim članom. Pomembno je, da socialni delavec poveže stare ljudi in njihovo družino z mrežo formalne pomoči v skupnost. Pri socialnem delu s starimi ljudmi je potrebno upoštevati nekatera načela: mobilizacijo moči in sposobnosti starih ljudi, maksimalno funkcioniranje, zagotavljanje okolja, ki človeka ne bo omejevalo, etičnost, spoštovanje etničnih razlik, sistemsko perspektivo, postavljanje ustreznih ciljev. S starimi ljudmi je treba delati v družinskem krogu, v ambulantah splošne medicine, pri osebni zdravniku, v domovih za stare ljudi, pomagajo pa jim tudi centri za socialno delo« (Valetič. 2009, str. 190).

Flaker (2012, str. 225) pravi, da moramo socialni delavci kot strokovni delavci nujno spoznati ljudi, ki so diskriminirani in med njih zagotovo spadajo stari ljudje. Ljudje so konkretni in stvarni in se zaradi tega razlikujejo od predsodkov, ki so abstraktni in oblikovani od ljudi oziroma družbe. Diskriminacija in starostni stereotipi povzročajo slabši položaj starih ljudi in osamljenost, s katero se v današnjem času spopada vse več starih ljudi (Flaker, 2012, str. 225).

»Socialni delavci se pri svojem delu prav tako srečujejo s smrtjo in umiranjem. To so večinoma tisti, ki so zaposleni v domovih za stare, bolnišnicah, centrih za socialno delo in podobno. Vendar se večinoma srečujejo s takšnimi uporabniki le posredno, zato bi bilo potrebno uvesti na tem področju večjo vlogo socialnega dela in tako pridobiti več znanja in izkušenj. Ker je smrt tabu tema, bi lahko prav socialni delavci odpravljali ta tabu. Socialni delavci se največkrat srečujejo s pomočjo v primeru smrti posredno, na primer, z denarno pomočjo ob izgubi partnerja, kritjem dela stroškov pogreba, namestitvijo vdove ali vdovca v dom za stare ljudi in podobno« (Košak, 2000, str. 349). »Pri pomoči žalujočim večinoma gre za finančne in materialne oblike pomoči, dosti manj pa za emocionalno oporo žalujočemu, ki doživlja stisko. Stari ljudje kot posebej ranljiva skupina so tisti, ki v večini ne vedo kam se obrniti po pomoč v primeru smrti ljubljenega človeka. Poleg svetovanja ljudje, ki skrbijo za umirajočega, potrebujejo tudi praktične nasvete in informacije, npr. o tem, kako se pogovarjati z umirajočim, kakšne potrebe ima umirajoči ter o sami organizaciji pogreba in podobno. Pomembno je, da ljudje dobijo informacije že preden izgubijo drago osebo« (Košak, 2000, str. 349).

Socialni delavci lahko ovdovele ob primernem času seznanijo z idejo, da bi lahko ti sodelovali pri številnih programih aktivnosti za stare ljudi v skupnosti. Stari ljudje, ki so izgubili partnerja, v prvi vrsti potrebujejo informacije o teh programih, da sploh vedo, kaj vse jim je na voljo. Cilj takšnih družabnih programov je zmanjšati izolacijo, tesnobo, zagotoviti socialno interakcijo, da se lahko zmanjša osamljenost (Jeffreys, 2011, str.191).

Socialni delavci morajo uporabljati sposobnosti svetovanja, da bi žalujočim pomagali najti smisel v težkih trenutkih, ki jih doživljajo, ko jim umre draga oseba. Ko socialni delavec dela s človekom, ki žaluje, je potrebno najprej vzpostaviti varno okolje, v katerem bodo žalujoči imeli zagotovljeno podporo in pomoč v procesu žalovanja. V takšnem varnem okolju lahko socialni delavec vzpodbuja izražanje čustev žalujočega, ki se lahko pojavijo v procesu žalovanja, torej žalosti, jeze, strahu, nemoči, obupa ter drugih čustev. Takšne sogovornike moramo jemati resno, jih pozorno poslušati, namesto da bi jim vsiljevali neko določeno smer (Weinstein, 2008, str. 88). Socialni delavec mora skupaj z žalujočim pregledati tako pozitivne kot negativne vidike izgube. Preko procesa dela z žalujočim je pomembno, da uporabnik s tem pridobi na samozavesti. Pri delu z žalujočim je ključno to, da delamo z njim nežno in sočutno ter izkažemo spoštovanje do tistega, kar se dogaja v procesu. Dobro je, če opazimo uporabnost in način, na katerega uporabniki izražajo svoje žalovanje in občutek za izgubo dragega človeka. Žalujočim vedno dovolimo, da se ob nas in v našem sodelovanju lahko počutijo varne (Weinstein, 2008, str. 88).

Skupaj z žalujočim moramo ugotoviti spremembe v življenju po smrti bližnjega. Da bi žalujočemu lahko pomagali pridobiti občutek o tem, kaj se je spremenilo po smrti bližnjega, je pomembno, da zastavimo vprašanja, ki sprašujejo po tem, kaj je sedaj v njihovem življenju drugače, kaj najbolj pogrešajo, kdaj je za njih najhuje in kakšni so naslednji koraki za nadaljnje življenje (Jeffreys, 2011, str. 265).

Človek, ki žaluje, doživlja mešanico različnih čustev, ki jih moramo kot socialni delavci sprejemati in jim dopustiti, da jokajo. Socialni delavec se mora izogniti kakršnemukoli obsojanju in žalujočemu dopustiti takšno izražanje čustev in misli, kot žalujoči meni, da je dobro za njega. Včasih ljudem daje smisel in kontrolo neko početje, neka aktivnost in je zato dobro, da jih socialni delavci usmerjamo v neke aktivnosti, ki jim bodo pomagale pri žalovanju (Jeffreys, 2011, str. 191).

Ključnega pomena bi bilo, da socialni delavci pomagajo ljudem pri žalovanju, saj se vsi ljudje prej ali slej srečamo s smrtjo bližnje osebe. Socialni delavec se v tem primeru mora zavedati, kaj je žalovanje in da imajo ljudje potrebo po tem. Socialni delavec, ki dela s človekom, ki žaluje, mora nuditi oporo žalujočemu in jim biti dober spremljevalec v procesu pomoči (Curren, 2000, str. 140).

Star človek, ki izgubi partnerja, potrebuje trdno socialno mrežo. Socialni delavec mora tako okrepiti obstoječo socialno mrežo starih ljudi ter poiskati nove vire. Tako pravi tudi Mali (2008, str. 75), da je pomembno, da star človek potrebuje socialno mrežo iz katere črpa oporo s tem, ko se z ljudmi iz te mreže povezuje in ohranja stike. Star človek potrebuje čim več stikov, ki mu pomagajo, da se v težkih trenutkih lahko k njim zateče po pomoč in nasvet.

Žalujoči pri nas imajo premalo strokovne pomoči. Po pomoč se lahko obrnejo na center za socialno delo in na društvo Hospic, ki pa ni razširjeno po celotni Sloveniji. Pomembne so tudi skupine za samopomoč, ki omogočajo deljenje skupnih izkušenj in potreb, saj člani medsebojno razumejo in sočustvujejo en z drugim. Skupine ponujajo upanje in omogočajo nadzor nad lastnim življenjem in drug drugega med sabo lahko vzpodbujajo. S temi skupinami se zmanjšata tudi izolacija in osamljenost. Pomemben vidik teh skupin je delati za socialno spremembo in prispeva k pridobitvi moči uporabnikov. Člani skupin za samopomoč so drug drugemu na razpolago, v času ko to potrebujejo (Umek, 2003).

»Socialni delavci se srečujejo s pomočjo žalujočim največ takrat, ko prosijo za denarno pomoč ob izgubi partnerja, za kritje dela stroškov pogreba, namestitve vdovca v dom za stare ljudi in podobno. Tukaj gre večinoma le za materialno denarno pomoč, ker žalujoči le malokrat pridejo po pomoč zaradi duševne stiske ob izgubi ljubljene človeka. Verjetno zaradi tega, ker je tema smrti občutljiva in izredno osebna izkušnja, zato žalujoči v prvi vrsti

poiščejo pomoč in tolažbo pri prijateljih in drugih družinskih članih. Predvsem stari ljudje so tisti, ki imajo najmanj možnosti za vključitev v kakšno skupino za samopomoč, saj niti prav ne vedo, kam se obrniti po pomoč, ali pa skupin v njihovem okolju ni. Stiske, ki nastanejo po smrti partnerja v starosti, so vsakodnevne in se jim v okviru socialnega dela posveča premalo pozornosti, kot bi se moralo« (Košak, 1999).

Glede na spol je različno kakšno podporo bo žalujoči prejemal. Moški naj bi imeli manjšo željo po tem, da priznajo, da potrebujejo pomoč in jo zato tudi manj iščejo. Ženske pa bi naj prejemale več podpore s strani družine in prijateljev. Razlog za te razlike bi naj bil v tem, da so moški v zakonu bolj odvisni od zakonca in imajo zato kasneje težave pri oblikovanju novega odnosa (Štambuk, 2019, str. 133).

Pomembno je, da so kot strokovnjaki prizadevamo za odstranjevanje tabujev, ki obdajajo smrt in žalost, ter za ustvarjanje družbenega okolja (družine in skupnosti), ki bo sprejelo posledice izgube in potreben čas okrevanja kot pomembno življenjsko izkušnjo, značilno za vsakega individualno, tako kot je vsako življenje edinstveno in neponovljivo (Štambuk, 2019, str.141).

Socialno delo s starimi ljudmi je specifično področje, ki zahteva posebno znanje za ravnanje s starimi ljudmi. Pri delu s starimi ljudmi je v prvi vrsti pomembno, da smo pozorni poslušalci in da ne zavzemamo prevladujočih stereotipov o starih ljudeh. Menim, da bi se socialne delavce moralo več izobraževati za delo z žalujočimi, saj so prav socialni delavci tisti, ki lahko pomagajo. Žalujoči bi potrebovali poleg materialne pomoči tudi nematerialno, ki bi jim pripomogla k ponovnemu urejanju življenja, ki je po smrti partnerja starega človeka povsem spremenjeno.

2 PROBLEM

Za temo raziskave sem se odločila zaradi tega, ker je v našem okolju veliko starih ljudi, ki se jim je po smrti partnerja močno spremenilo življenje in so celo mogoče ostali sami. Opazila sem, da so nekateri zelo osamljeni in njihovo življenje poteka zelo drugače, kot je takrat, ko je bil partner še živ. Stari ljudje, ki ostanejo brez življenjskega partnerja, si morajo po več letih na novo organizirati svoje življenje, svoja socialna omrežja in vsakdanje življenje. Veliko starih ljudi je raje prepuščenih samemu sebi, kakor da bi prosili nekoga za pomoč, saj večkrat slišim, da rečejo, da ne želijo obremenjevati drugih.

Menim, da je smrt tabu tema, ki ji stroka socialnega dela namenja premalo pozornosti. Veliko ljudem je neprijetno govoriti o smrti in izgubi, saj jih je strah, da bi žalujočega razžalostili in se mogoče bojijo misli na lastno smrt. Smrt pa je nekaj vsakdanjega in življenjskega in bi se bilo potrebno o tem čim več pogovarjati in tako zmanjševati tabu in strah pred smrtjo. Stari ljudje ne govorijo o tem, so sami, prepuščeni samim sebi, se soočajo z velikimi spremembami v življenju, ki so ga bili vajeni več let skupaj s svojim partnerjem.

Z raziskavo želim stare ljudi, ki so izgubili partnerja, vzpodbuditi, da spregovorijo o tem, čeprav je to zelo težka tema. Z raziskavo želim stare ljudi vzpodbuditi, da spregovorijo o izgubah svojih partnerjev in povedo, kako se jim je takrat spremenilo življenje, ter kako so se spopadali in kako se še danes spopadajo z izgubo partnerja. Želela sem si odgovore vseh starih ljudi ne glede na to kje živijo. Zato sem poskušala pridobiti intervjuvance, ki živijo v mestnem, primestnem in vaškem okolju. Poskušala sem prav tako pridobiti raznolike intervjuvance glede na to, s kom živijo, kako dolgo so ovdovedli in so različnih starosti. Zanimalo me je tudi to, kako se je njihovo življenje spremenilo glede ekonomskega položaja, emocionalne opore, stikov ter drugih življenjskih področij. Zanimalo me tudi, kakšna je vloga socialnega dela na področju pomoči ovdovelih starih ljudi.

Moja raziskovalna vprašanja so:

- Kako se stari ljudje spopadajo z izgubo partnerja?
- Kakšne spremembe prinaša izguba partnerja v vsakdanje življenje starih ljudi?
- Kakšna je vloga socialnih omrežij pri sprejemanju izgube partnerja?
- Kako je potekalo žalovanje po smrti partnerja?
- Kakšna je vloga socialnega dela pri ovdovelih?

3 METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

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

Raziskava je kvalitativna, saj pri tej raziskavi osnovno gradivo zbiramo s pomočjo besednih opisov ali pripovedi in ga na beseden način tudi analizirano. Metoda zbiranja podatkov pri kvalitativni raziskavi je intervju (Mesec, 1997). V raziskavi sem pridobila besedne opise od svojih intervjuvancev, njihove pripovedi pa sem analizirala s pomočjo kvalitativne analize.

Raziskava je empirična, saj pri njih zbiramo novo izkustveno gradivo z opazovanjem ali s spraševanjem (Mesec, 1997). Z raziskavo sem prišla do novih, še ne zbranih podatkov.

Moja raziskava je tudi eksplorativna ali poizvedovalna, saj sem zbirala nove podatke na nekem področju. Za njih je značilno, da ne raziskujemo celotne populacije, ampak da se osredotočimo na nekaj primerov (Mesec, 1997). V raziskavi sem poskušala približati problematiko sprememb v življenju starih ljudi, s katerimi se spopadajo po smrti partnerja. Omejila sem se na določeno število ljudi in nisem raziskovala celotne populacije.

Za to raziskavo sem se odločila, ker sem želela pridobiti čim bolj bogate besedne opise.

Teme, ki sem jih raziskovala, so: stari ljudje, smrt in umiranje, vdovstvo, žalovanje, socialno delo s starimi ljudmi

3.2 Merski instrument in viri podatkov

Podatke raziskave sem zbirala z metodo spraševanja, saj sem to naredila z intervjuji. Intervjuji so bili delno standardizirani, saj sem imela vnaprej zastavljena vprašanja, del vprašanj pa sem oblikovala sproti glede na potek pogovora. Za intervju sem se odločila, ker želim s svojo raziskavo pridobiti bolj podrobne in obširne podatke o tem, kako se je starim ljudem spremenilo življenje po smrti partnerja in kakšne občutke so doživljali ob tem. Vprašanja, ki so bila v intervjuju, sem razdelila v štiri glavne sklope. Glavni sklopi vprašanj so: izguba partnerja, socialna omrežja, spremembe v vsakdanjem življenju ter žalovanje in pomoč pri žalovanju. Med intervjujem sem sogovornikom pustila, da prosto govorijo, če želijo in sem jih s vprašanji usmerjala med pogovorom. Smernice za intervju se nahajajo v prilogi številka 1.

3.3 Populacija in vzorčenje

Populacijo raziskave so predstavljali občani Občine Ormož, ki so starejši od 65 let in so v mesecu marcu, ko sem zbirala podatke, stanovali v tej občini. V raziskavo sem vključila stare ljudi, ki so ovdovedli, ne glede na to, kje prebivajo znotraj občine, saj sem želela čim bolj raznolike intervjuvance.

Vzorec je bil priročen in neslučajnosten, saj sem intervjuvala stare ljudi, ki so po 65. letu starosti ovdovedli in sem jih nekaj že prej poznala. Najprej sem vsakega vprašala, če se želi pogovarjati o temi raziskovanja. Ker mi jih je nekaj zavrnilo sodelovanje, sem morala vprašati več ljudi. Intervjuvanci so bili moškega in ženskega spola. Intervjuvala sem 7 ženk in 3 moške. Starost intervjuvancev je med 67 let in 92 let. Ker je moj vzorec zajemal ljudi, ki so izgubili svojega partnerja, sem spraševala intervjuvance, ki so izgubili svojega partnerja pred manj kot enim letom in pred 22 leti. Dva intervjuvanca sta iz mestnega okolja, trije so iz primestnega okolja, štirje iz vaškega okolja ter en intervjuvanec iz doma za stare ljudi. Štirje intervjuvanci živijo po smrti partnerja sami. Pet jih živi skupaj s svojo družino, po večini z otroki in njihovimi družinami. En intervjuvanec pa živi v domu za stare ljudi. Nekaj jih ima doma kmetijo, na kateri delajo. Nekaj intervjuvancev živi samih v svojih hiši. Ena intervjuvanka je sprva živela sama v stanovanju, pozneje pa se je k njej preselil sin, ker ni mogla biti sama. En intervjuvanec pa živi v domu za stare ljudi. Prej je živel v mestu v bloku sam s svojo ženo. Po smrti partnerke je ostal sam v stanovanju in potem nekaj časa živel pri sinu. Ker pa vse skupaj ni šlo, se je moral preseliti v dom za stare ljudi in se sedaj trudi, da bi šel nazaj v svoje mesto v dom za stare ljudi, da bo bližje sorodnikom.

Med zbiranjem vzorca sem ugotovila, da je težko najti moške sogovornike, ker je v naši občini velika večina žensk, ki prej ovdovijo, moški pa niti niso pripravljeni odgovarjati na to temo. Za iskanje kandidatov za intervju sem razmislila najprej o tem, koga sama poznam. Za pomoč sem prosila tudi sosede in prijatelje ter znance, da so mi pomagali pri iskanju kandidatov po občini. Poskušala sem zbrati kar se da raznolike sogovornike glede na to, kje živijo, s kom živijo in raznolikost v letih in v času ovdovelosti. Skupno sem intervjuvala 10 ljudi.

3.4 Zbiranje podatkov

Intervjuje sem zbirala v mesecu marcu 2020. Intervjuje sem izvedla po vnaprejšnjem dogovoru z vsakim posebej. Dogovorili smo se glede časa in kraja intervjuja. Intervjuji so

potekali na domu intervjuvancev, en intervju pa v domu za stare ljudi. Intervjuji so potekali približno eno uro. Intervjuvance sem spraševala po svojih smernicah za intervju, vmes sem jim postavljala še podvprašanja in jim dovolila, da prosto govorijo, v kolikor so to želeli.

Vse intervjuje sem snemala z mobilnim telefonom, seveda z vnaprejšnjo privolitvijo intervjuvancev. To mi je omogočilo, da sem kasneje lahko zapisala točne odgovore in da nisem česa izpustila. Sami se mi je zdelo tako bolj primerno, da snemam, kakor da sproti pišem, saj se mi je zdelo to moteče. Tudi vsi intervjuvanci so se s tem strinjali.

Pri zbiranju podatkov sem imela nekaj težav, saj je moških predstavnikov moje populacije v našem okolju veliko manj kakor žensk. Moški so bili tudi dosti manj pripravljeni odgovarjati, kakor ženske in sem jih tako le s težavo nabrala nekaj. Zato v mojem vzorcu prevladujejo ženske sogovornice. Želela sem pridobiti tudi kakšen intervju več iz doma za stare ljudi, ampak mi je to preprečila pandemija koronavirusa, saj so se vrata doma za stare ljudi zaprla za obiskovalce, preden sem uspela opraviti pri njih več intervjujev.

3.5 Analiza podatkov

Podatke, pridobljene z intervjuji, sem obdelala s kvalitativno analizo. Vse intervjuje sem najprej pretipkala na računalnik. Nato sem začela izpisovati relevantne dele besedila, po štirih sklopih, po katerih so bila razvrščena moja vprašanja. Nadaljevala sem z odprtim kodiranjem, pri katerem sem izjave vnašala v tabelo, označila pojme, kategorijo in nadkategorijo. Potem sem vse dobljene podatke uredila z osnim kodiranjem in na koncu še z odnosnim kodiranjem. Podatke iz kvalitativne analize hranim pri sebi in niso priloženi k magistrskemu delu, saj so preobsežni.

a) Iskanje relevantnih delov besedila

Izpisala sem relevantne dele besedila iz intervjujev pod posamezno temo, na katero so se nanašali. Intervjuje sem označila s črkami od A do J. Izjave sem označevala s črko intervjuja in s številko izjave, ki se nanaša na posamezen intervju.

Primer: Moram reči, da sem se sprijaznila s tem (A62). Samo moža zelo pogrešam (A63). Včasih bi ga prosila za nasvet (A64) ali pa pomoč (A65).

b) Odprto kodiranje

Pri odprtem kodiranju sem sestavila tabelo s petimi stolpci. V prvem stolpcu sem napisala oznako izjave, v drugem izjavo, v tretjem pojem, ki se nanaša na izjavo, v četrtem stolpcu

sem pojmom določila kategorijo in v petem stolpcu sem napisala nadkategorije, pod katere sem razvrstila kategorije.

Primer:

Tabela 3.1: Odprto kodiranje (intervju A)

A62	Moram reči, da sem se sprijaznila s tem.	Sprijaznitev	Spopadanje z izgubo danes
A63	Samo moža zelo pogrešam.	Pogreša partnerja	Spopadanje z izgubo danes
A64	Včasih bi ga prosila za nasvet	Prosila bi moža za nasvet	Spopadanje z izgubo danes
A65	ali pa pomoč,	Prosila bi ga za pomoč	Spopadanje z izgubo danes

c) Osnovno kodiranje

Pri osnem kodiranju sem izpisala posamezne kategorije in vsaki kategoriji pripadajoče pojme, ki sem jih dobila pri odprtem kodiranju.

Primer:

Tabela 3.2: Osnovno kodiranje

Ohranjanje spomina na partnerja		
• Obiskovanje groba (A198), (B122), (C144), (E112), (E120), (G98), (I132), (J130) • Partnerjeva slika (A199), (C143), (D158), (F122), (G100), (I125), (J128) • Vsak dan se spomni nanj (A200), (C145), (E110), (F121) • Pogovor z družino o partnerju (A201), (F119), (G99) • Nese rože in sveče na grob (A202) • Molitev (B118), (C142), (F124), (G101) • Nosi poročni prstan (B119) • V sobi poročna slika (B120)	• Ženi kaj pove (B121), (D155), (I129) • Sanje o partnerju na začetku (C146) • Želi si sanj o partnerju (C147) • Razmišlja kako bi bilo (D157) • Na grob ne more, je predaleč (D159) • Vsako večer zaželi ženi lahko noč (D160) • Lepi spomini (E111) • Grejo k maši (F125), (J132) • Pogovor s partnerjem o težavah (F126), (I130) • Nosi možev prstan (H144) • Spomni se zvečer (H145) • Gre na romanja (H146)	• Ženin plišasti medvedek na postelji (I126) • Ne more umakniti ženinih oblačil (I127) • Ženine stari v hiši jo delajo prisotno (I128) • Ne moli, ni pobožen (I131) • Pogovarjanje na grobu (I133) • Albumi s slikami (J127) • Kuha jedi ki jih je mel rad (J129)

d) Odnosno kodiranje

Na koncu sem odnosno kodirala, kjer sem izpisala vse kategorije in določila iz teh glavne teme, ki sem jih uporabila pri pisanju rezultatov.

Primer:**➤ Osnovni podatki**

→ Spol intervjuvanca

- Ženski (7x)
- Moški (3x)

→ Starost intervjuvanca

- Najmlajši: 67 let
- Najstarejši: 92 let

→ Čas vdovstva

- Najmanj: manj kot leto
- Največ: 22 let

→ Bivanje

▪ OKOLJE

- Mestno okolje: 2x
- Dom za stare ljudi: 1x
- Primestno okolje: 3x
- Vaško okolje: 4x

▪ S KOM ŽIVI

- Živi sam: 4x
- Živi z družino: 5x
- Živi v domu za stare ljudi: 1x

▪ KJE ŽIVI

- Živi v hiši: 8x
- Živi v stanovanju: 1x
- Živi v domu za stare ljudi: 1x

3.6 Definiranje pojmov**- Potek življenja po smrti partnerja**

Pojem zajema to, kako so imeli intervjuvanci s svojim partnerjem urejeno življenje in kako življenje poteka po smrti partnerja.

- Socialni stiki in odnos okolice

Pojem je sestavljen iz sprememb socialnih stikov intervjuvancev ter iz odnosa okolice do intervjuvancev po smrti partnerja.

- **Osamljenost**

Pojem je sestavljen iz tega, ali so intervjuvanci osamljeni in kaj menijo o ponovnem partnerstvu po smrti svojega partnerja.

4 REZULTATI

4.1 Spopadanje z izgubo partnerja v starosti

4.1.1 Smrt partnerja in pogovor o izgubi

Intervjuvanci so veliko izpostavljali bolezni, ki so jih imeli njihovi partnerji. Navajajo neozdravljive in težke bolezni. Umrli partnerji so bili zelo bolni in je bilo le nekaj nenadnih smrti. V času partnerjeve bolezni so intervjuvanci veliko skrbeli za svoje partnerje in jih negovali ter se trudili za njihovo ozdravitev. Med drugim nekateri intervjuvanci sami niso vedeli, kako zelo bolni so njihovi partnerji, ker jim tega niso želeli povedati. Že v času bolezni partnerjev so intervjuvanci prestajali težke čase in veliko trpljenja. Bolezni so težke in hude in so se nekateri že v času partnerjeve bolezni bili več ali manj primorani odreči ustaljenemu življenju, ki so ga imeli prej. Bolezni, ki so jih imeli partnerji, so povzročale ogromno skrbi: *»Že sama bolezen ti da misliti (D33) in ti povzroča ogromno skrbi (D34) (Intervju D).«* Intervjuvanci so navajali, da so njihovi partnerji zelo trpeli in živeli v mukah v času bolezni. Zraven tega pa je bilo to tudi trpljenje za intervjuvance in vse navzoče. Tako so nekateri izpostavili, da so kljub žalosti ob izgubi občutili olajšanje, ker so se partnerji rešili trpljenja in težkih bolezni. Tisti, ki so izpostavili odnos zdravnikov, so rekli, da so imeli zelo slabe izkušnje in so bili deležni nestrokovnega ravnanja z njihove strani. Nekateri pa so pohvalili delo zdravnikov in njihov trud. Nekateri intervjuvanci imajo prav tako sami razne bolezni, ki jim še dodatno otežujejo normalno preživljanje vsakdana.

Pogovor o smrti dragega človeka je lahko zelo težka stvar. Moji intervjuvanci so navedli, da jim v veliki večini ni težko govoriti o tem po preteku nekaj časa. Takoj po smrti partnerja jim je bilo težko govoriti z nekom o tem, razen seveda z domačimi, s katerimi so se veliko pogovarjali. Kljub temu da jim je bilo zelo težko govoriti o tem, so vseeno pripovedovali in pozneje rekli, da jim je bilo prijetno o tem govoriti še s kom drugim. Tako so navedli, da pomaga pogovor tudi z nekom tretjim, ne samo z domačimi. Pred smrtjo partnerja se intervjuvanci s svojimi partnerji niso pogovarjali o smrti. Tisti, ki so se o smrti partnerja več pogovarjali, so navedli, da so želeli dati vse iz sebe in so želeli slišati vzpodbudne besede s strani drugih. Pogovor jim je dajal občutek olajšanja in tako so tudi obujali spomin na umrlega partnerja: *»Ni mi bil nikoli problem o tem govoriti, sem bila vedno odprta pa čeprav sem se z jokala zraven kdaj. Vseeno sem rada govorila o tem. To je bila moja terapija (E133)*

(Intervju E).« Intervjuvanci so mi dali vedeti, da jim je bilo lepo govoriti z mano o tej težki izkušnji, saj so imeli možnost o tem govoriti z nekom drugim.

4.1.2 Prvi občutki ob smrti partnerja

Nekateri intervjuvanci so novico o smrti partnerja izvedeli posredno od drugih ljudi, saj je bil njihov partner v času smrti v bolnišnici ali pa niso bili doma. Nekateri pa so povedali, da je partner umrl zraven njih, kar jim je predstavljajo nepopisno grozen trenutek. Ko so izvedeli o smrti partnerja, so storili vse, da so prišli do njega in so ga lahko še zadnjič videli. Eni izmed intervjuvank pa so novico sporočili šele naslednji dan, saj so se bali, da če bi bila sama, da ne bi dobro tega prenesla: *»Niso mi upali povedati ker sen bila sama doma (C20), pa so se bali da bi si kej naredila (C21). Kar si tudi bi (C23) (Intervju C).«* Novica o smrti je bila za intervjuvance grozna izkušnja in zelo težek trenutek.

Ko nam umre ljubljena oseba, doživljamo razne občutke. Sprva se mogoče ne zavedamo resničnosti izgube in šele čez čas doživljamo težka čustva. Tako so intervjuvanci rekli, da jih je prevzel občutek groze. Pomislili so na to, kaj bo sedaj, kako bodo lahko nadaljevali svoje življenje brez partnerjev. Intervjuvanci so ostali brez dolgoletnega partnerja in zaveznika in je bila to tudi njihova prva misel. Prevzel jih je občutek zapuščenosti in samote. Nekateri so ob tem pomislili tudi na lastno smrt. Sprva intervjuvanci niti niso dojeli, kaj se je zares zgodilo in so šele čez čas ugotovili, da je izguba resnična. Intervjuvanec je izpostavil, da se mu je zrušil svet: *»Prvo sem pomisli na to, da se mi je zrušil cel svet (I3) (Intervju I).«* Prva reakcija in občutek intervjuvancev, ko so izvedeli za smrt partnerja, sta bila žalost in jok. Pomislili so na to, da partnerja ne bo več nazaj, da si ga ne morejo več povrniti. Intervjuvance je prevzela misel, da so sami, ker so izgubili partnerja. Občutek samote so navajali tudi tisti, ki ne živijo sami, saj so kljub opori svoje družine brez partnerja občutili samoto. Prvi občutek intervjuvancev ob novici, da je njihov partner umrl, je bila tudi zmedenost in prazne misli. Intervjuvanka je izpostavila, da je kljub temu, da spada že med starejše ljudi, premlada za vdovo, in partner premlad, da bi umrl: *»Saj je ja še premlad (E9) in jaz premlada da bi bila vdova (E10). To mi je prvo padlo na misel (E11) (Intervju E).«*

4.1.3 Spopadanje z izgubo v preteklosti in danes

Intervjuvanci so se zelo težko spopadali z izgubo svojega partnerja. Najhuje, kar so morali dojeti in se s tem spopasti, je bil občutek samote, saj so ostali brez dolgoletnega

partnerja. Kljub žalosti in težkim časom so se trudili ostati močni in se pobrati ter urediti svoje življenje. Obdajala so jih čustva obupa in težnja po tem, da zaživijo naprej brez partnerja zaradi sebe in zaradi bližnjih: *»Prva misel, želja je bila da moram biti močna (H16) in moram to vse premagati (H17)« (Intervju H)*. Intervjuvanci so občutili neznosno bolečino in praznino. Da ne bi preveč mislili na izgubo in slabe stvari, so se zamotili z delom in z druženjem s svojimi domačimi in bližnjimi ljudmi. Kljub temu da so nekateri pričakovali smrt partnerja zaradi njegove bolezni, je bilo zelo težko to sprejeti in se spopasti s tem. Veliko jih navaja, da so sami sebe zalotili, da bi radi partnerju kaj povedali, ga prosili za pomoč in mu povedali svoje težave, ampak tega niso mogli več storiti. Partnerje so in še vedno zelo pogrešajo na vsakem koraku. Nekaj intervjuvance je v času spopadanja z izgubo moralo poseči po tabletah za pomiritev, saj drugače niso mogli najti miru in niso zmogli sami predelati izgube. Nekaterim se je po smrti partnerja poslabšalo zdravje, saj je bilo to za njih zelo stresno obdobje in nekaj jih navaja, da po izgubi niso mogli nič jesti in še dodatno zboleli. Intervjuvanka, ki je bila močno navezana na svojega partnerja, se ni mogla spopadati z resničnostjo izgubo in je dolgo časa razmišljala o samomoru in večkrat že študirala, kako bi šla za svojim partnerjem: *»Jaz sen da ti priznan takoj po smrti študirala samo o ten kej si nej naredin da mi umrla (C57) pa šla za jin (C58), jaz sen mislila da de se mi zmešalo (C59). Samo to sem mela v mislih pa parkrat že skorej to naredla (C60) (Intervju C)«*. Zraven smrti partnerja je nekatere intervjuvance doletelo še več dodatnih izgub, ki so vsaka samo še poslabšale počutje intervjuvanca. Intervjuvanci so navajali različne vidike, kako so se spopadali s smrtjo partnerja. Nekateri dolgo časa niso verjeli, da je izguba sploh realna. Ko so se intervjuvanci spopadali z izgubo, so navajali, da je bilo najhujše dejstvo, da po več letih ostaneš brez partnerja, pa čeprav ni bilo z njim dobrega odnosa, kakor je izpostavila ena intervjuvanka. Eden izmed intervjuvanec je sedaj že drugič izgubil svojo ženo in je poudaril, da je bilo pri prvi ženi veliko huje in težje zaradi otrok in razmišljanja o prihodnosti. Sedaj pa je težko, ker moraš ponovno predelati izgubo drage osebe, ampak je vseeno lažje, ker ve, da bo ta čas lažje sam, kot prej, ko je bil mlajši. Tisti intervjuvanci, ki ne živijo sami doma, so veliko izpostavljali, da jim je pri spopadanju z izgubo bila v veliko pomoč družina in dejstvo, da ne živijo sami in da bi verjetno bilo vse zelo drugače, če bi bili sami. Intervjuvanka, ki je imela slab odnos s svojim partnerjem, je rekla, da je občutila žalost in pogrešanje svojega moža, ampak je obenem začutila tudi olajšanje, ker ni bilo več prepiranja in slabih stvari ter je postala bolj sproščena. Intervjuvanci so ob doživljanju obdobja po smrti partnerja doživljali tudi razne privide, da vidijo svojega pokojnega partnerja in da so se cel čas spraševali, kje je sedaj in obdajalo jih je neko upanje, da bodo prišli nazaj, da smrt ni resnična.

Pravijo, da čas celi rane, in tako pravijo tudi skoraj vsi intervjuvanci, ki so rekli, da so se danes, po preteku nekaj časa od izgube partnerja sprijaznili s tem, da je njihov partner umrl. Kljub sprijaznitvi še vedno zelo močno pogrešajo svojega partnerja. Tako navajajo, da se danes po preteku nekaj časa še vedno težko spopadajo z izgubo. Najbolj jim manjka pri pogovoru, pri družbi in pri opori. Intervjuvanci navajajo, da bi radi še vedno svojega partnerja kaj vprašali, nekaj, kar lahko vprašaš samo svojega partnerja: *»To so določene stvari, ki ne moreš nikogar drugega vprašati (E45). Samo njega bi lahko vprašala (E46) (Intervju E)«*. Moji sogovorniki bi se radi obrnili na svoje partnerje po pomoč, ampak se ne morejo. Bolečina zaradi izgube je še vedno prisotna, pri nekaterih bolj, pri drugih manj. Še vedno si želijo, da bi se njihovi partnerji vrnili nazaj k njim in da bi lahko svoje partnerje spet objeli in jim rekli, da jih imajo radi. Intervjuvanci so vsi izpostavili, da se z izgubo lažje spopadajo danes, ko je minilo že nekaj časa in da še pridejo trenutki in dnevi, ko je posebej hudo in je bolečina izrazita. Intervjuvanci se spopadajo danes z izgubo tako, da pravijo, da je smrt človeška in vsakdanja ter jo je treba sprejeti. Po smrti so doživljali težka čustva in občutke in šele čez čas so dejansko ugotovili, kako dejansko pogrešajo svojega partnerja in na katerih področjih vse jim najbolj manjka. Tako so izpostavili, da jim manjka v vsakem trenutku in vsak dan. Manjka jim tudi, ker bi se radi pogovorili z njim, manjka jim pri delu in hobijih, manjka pri kosilu, manjka zvečer ko bi se skupaj z njim ulegli v posteljo in manjka, ko grejo kam med druge ljudi. Skoraj vsi intervjuvanci imajo zelo lepe spomine na svoje partnerje in so izpostavili, da je to tudi veliko vredno in jim pomaga pri spopadanju z izgubo: *»Ampak spomini pa ostanejo (E34), večinoma samo lepi (E35). Četudi vedno ni bilo lahko pozabiš na tiste težke in se spominjaš lepih (E36). To pa človeku zelo veliko pomeni če ma lepe spomine (E37) (Intervju E)«*.

4.2 Spremembe v življenju starega človeka po smrti partnerja

4.2.1 Potek življenja po smrti partnerja

Intervjuvanci so izpostavili nekaj stvari o tem, kako je potekalo življenje z njihovimi partnerji. Vsi so izpostavili, da so dolga leta živeli skupaj in si ustvarili svoje skupno življenje. Tisti, ki imajo doma kmetije, so povedali, da so skupaj s partnerjem delali na kmetiji in da so skupaj preživljali veliko svojega časa, večinoma ob delu, ki ga ja na kmetiji zelo veliko. Povedali so, da so s svojimi partnerji bili v dobrem in slabem ter da so jim bili pokojni partnerji dobra podpora in opora v življenju. Skupaj so se smejali, tolažili, se

sproščali in skupaj delali, da bi jim v življenju šlo kar se da lepo. Imeli so tudi skupne navade in hobije. Tako so povedali, da so skupaj spili kavo, šli na sprehode, skupaj brali časopis, potovali in bili skupaj kar se da veliko časa. Skupaj so delali za preživetje in si ustvarili družino. Nekaj jih je povedalo, da je bilo vse lažje, ker sta bila dva, sedaj pa je eden ostal sam. S svojimi partnerji so bili zelo povezani in navezani drug na drugega ter so se med sabo dobro razumeli. Ker so imeli dobre odnose, so marsikaj skupaj delali in ustvarjali. Ena intervjuvanka pa je povedala, da ji v zakonu ni bilo lahko, saj je njen mož bil alkoholik in je ob njem imela težko življenje ter živela po njegovih navodilih: *»Ko sem mela kakšni spor z njim sem raje ga pustila na miru ker je bil tudi malo na živčni bazi skos. Tudi alkohola je bilo veliko in sem raje skos bila tiho (H106). Kak se je odvijalo pa kak je on reka tak sem živela (H107) (Intervju H)«.*

Ko je umrl parter, se jim je življenje obrnilo na glavo in močno se je spremenil potek njihovega življenja po smrti partnerja. Opazili so, da ob sebi nimajo več najpomembnejše osebe. O večini stvari so prej govorili najprej s partnerjem, sedaj pa več ne morejo tega. Tisti, ki imajo doma kmetijo so morali zmanjšati delo, saj je manjkal par rok, sami pa so tudi že toliko starejši, da ne zmorejo več toliko delati kakor so prej. Veliko jih navaja, da je bil partner odločen in pametno razmišljal ter je dobro vedel voditi delo, sedaj pa so se morali znati sami skupaj s svojimi družinami. Veliko več morajo prositi sosede in znance za pomoč pri delu, sploh kjer je umrl moški partner, ker so na kmetiji fizična dela in dela s traktorjem. Nekateri so morali prodati nekaj zemlje, ker niso zmogli vsega dela ali pa ker so potrebovali dodaten denar. Tisti, ki živijo sami doma, so se spopadali z veliko samoto, ker so naenkrat ostali sami v hiši ali stanovanju. Zato so bili nekateri nekaj časa po smrti partnerja pri svojih sorodnikih, da so lažje premagali tiste prve, najhujše tedne po izgubi. Kasneje so se vrnili v svoje domove in jim bližnji pri veliko stvareh pomagajo. Ker so sami doma, so občutili ali pa še vedno občutijo strah, predvsem zvečer in ponoči, ker so sami in se bojijo kakšnih nepoznanih obiskov ali pa vlomilcev, ker menijo, da lahko marsikateri to izkoristi, če ve, da je v hiši starejša nemočna ženska sama. Tako so to večinoma izpostavile ženske intervjuvanke. Intervjuvanec, ki je pred slabim letom izgubil svojo ženo, je izpostavil, da se je v tem kratkem času njegovo življenje spremenilo za sto odstotkov, saj je moral zapustiti svoj dom in oditi v dom za stare ljudi, saj ne more biti sam v stanovanju. Sprejeti je moral nov način življenja v domu, v novem okolju, novo prehrano in vse je bilo novo. Ampak je rekel, da vse jemlje pozitivno in tako vse te spremembe tudi dojema.

Nekateri imajo po smrti partnerja občutek, da so otrokom in drugim v breme, ker jih morajo prositi za kakšno pomoč več, kakor so jih takrat, ko je bil partner še živ. Tisti, ki živijo

z otroki, so rekli, da bi bil potek njihovega življenja verjetno zelo drugačen in dosti slabši, če bi ostali sami.

Nekaj časa po smrti partnerja marsikateri intervjuvanec ni normalno funkcioniral, kakor je prej, ampak so rekli, da se sedaj poskušajo pripraviti do tega, da se vrnejo na ustaljene tire in opravljajo dela in hobije, kot so jih prej. Seveda z izjemami, kot so izpostavili, da nekaterih stvari več ne počnejo, ker si tega ne želijo brez partnerja ali pa sami ne zmorejo. Tisti, ki po smrti partnerja nimajo več rednega prevoza, saj je umrli partner imel izpit za avto, oni pa ne, so za veliko stvari sedaj prikrajšani in ne morejo vsak trenutek, kamor se jim zazdi. Tudi tisti, ki imajo izpit, so rekli, da ne gredo več toliko naokrog, ker jim je prešlo v navado, da brez partnerja pač ne gredo. So pa rekli, da če se sprijazniš z izgubo in če gledaš na življenje pozitivno, da je veliko lažje potem živeti in življenje lahko gre naprej, sedaj brez partnerja. Ženske intervjuvanke so povedale, da so najbolj občutile izgubo pri opravilih, ki so bolj fizična, težja. Moški pa so povedali, da izgubo najbolj opazijo pri gospodinjskih opravilih, kot je pospravljanje, kuhanje in pranje oblačil in so se eni in drugi morali kakšno stvar na novo naučiti in poprijeti za delo, ki ga je prej opravljal partner.

4.2.2 Sprememba finančnega stanja in stanovanja

Finančno stanje se po smrti partnerja lahko zelo spremeni. Nekaterim intervjuvancem se finančno stanje ni spremenilo, saj imajo dovolj velike pokojnine, ki zadostujejo za vse stroške. Nekateri se prevzeli partnerjeve pokojnine, saj so bile te večje. Izpostavili so, da manjka partnerjeva pokojnina, ampak ob enem ni izdatkov s partnerjeve strani. Na intervjuvancu je več stroškov, saj so sami, da plačujejo položnice, predvsem tisti, ki živijo sami doma. Tisti intervjuvanci, ki ne živijo sami doma, ampak z družino, so povedali, da večino vsega plačujejo njihovi družinski člani. Tako so navedli, da imajo dovolj denarja za svoje potrebe ter da vse ostalo plačujejo družinski člani. Tisti, ki jim ostane kaj denarja, so rekli, da dajo tudi kaj otrokom in vnukom ter pravnukom. Povedali so tudi, da če bi živeli sami, da zagotovo ne bi bili sposobni vsega sami plačevati in vzdrževati, saj so stroški vzdrževanja hiše zelo visoki, glede na to, da ima večina intervjuvancev minimalne pokojnine, ki znašajo 500 evrov. Intervjuvanci, ki imajo doma kmetijo, si ustvarjajo denar tudi z delom na kmetiji. Nekaj jih je moralo prodati zemljo ali pa kakšne stroje, da so imeli denar, ko so ga najbolj potrebovali. Večinoma so povedali, da ne živijo v pomanjkanju in imajo dovolj, ampak da morajo vsak evro dobro preštudirati in da si ne privoščijo ničesar: *»Tak da zej mam 500 evrov pa živim pa preživim ampak nekega luksuza pa si nemren privoščiti. Nič kej takega*

si ne privoščim (H119). Jaz si vsaki mesec dam malo denarja na stran če je ki kaki izlet. Če naberem grem, če ne pa pač ne, pa šparam dalje (H120) (Intervju H)«. Tisti, ki pa živijo sami, pa jim nekaj malega pomagajo sorodniki, vendar ima tudi vsak svoje izdatke in so jim zelo hvaležni za denarno pomoč, saj drugače ne bi mogli vzdrževati hiš in stanovanj. Intervjuvanci imajo majhne pokojnine in si zaradi tega ne privoščijo nič večjega in večinoma porabijo denar za hrano, oblačila in najnujnejše položnice, kaj več pa jim ne ostane. Ena intervjuvanka je izpostavila, da ima zelo malo denarja in je vse kar kupi zelo drago in zato včasih nima niti malo, da bi kaj dala svojim vnukinjam, kar pa jo zelo žalosti. Ker intervjuvanci nimajo veliko denarja, si poskušajo čim več pridelati tudi doma in živijo skromno. Pred smrtjo partnerja so bili vsi navajeni, da so s svojim partnerjem delili denar in živeli iz enega denarja, kakor so sami rekli. Intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi, je povedal, da bi, če bi živel v stanovanju, imel čisto dovolj denarja, saj ima nekoliko večjo pokojnino. Tukaj v domu pa mu morajo pomagati otroci s plačilom, saj je plačevanja doma za stare ljudi zelo drago.

Največ stroškov predstavlja starim ljudem v našem okolju vzdrževanje hiš in stanovanj. Intervjuvanci so po smrti partnerja večinoma ostali v istem stanovanju ali hiši, razen intervjuvanca, ki se je po smrti partnerke moral preseliti v doma za stare ljudi. Tisti, ki živijo sami, so povedali, da so njihove hiše zelo stare in potrebne prenove, ampak je sami ne morejo plačati. So pa vseeno zadovoljni s tem, kar imajo in pravijo, da za sebe ne rabijo prenavljati ničesar, razen najnujnejše: *»So pa mi sorodniki pomagali da sen vsej okna zamenjala (C122). Zunaj pa si lahko vidla ko si prišla opeko, pa bomo streho prekrili ker ta ki je zdaj se samo poseda in pušča (C123). Drugo pa za sebe ne rabim prenavljati (C124) (Intervju C)«.* Poskrbijo pa za to, da je hiša počiščena in urejena kolikor se da. Nekateri že prej, ko še je partner živel, niso vlagali v prenovo, saj se jim ni zdelo potrebno ali pa so imeli oboji skupaj premajhne pokojnine, da bi to izvedli. Tisti, ki živijo s svojimi družinami, pa so rekli, da vzdrževanje hiš in stanovanja financirajo njihovi družinski člani ter da so zelo veliko prenovili. Po večini so preuredili v prvi vrsti intervjuvančevo spalnico, saj so po smrti partnerja hoteli spalnico olepšati in ji dati novo življenje. Nekaj pa jih je izpostavilo, da je glavna sprememba v stanovanju ali hiši ta, da v njej ni več pokojnega partnerja in je to največja sprememba, kar je lahko. Ena intervjuvanka je izpostavila, da živi v zelo stari hiši in da ima možnost, da bi šla k sinu v pravkar na novo zgrajeno hišo, zraven njene, ampak tega ne želi, ker ve, da se ne bi počutila tam dobro, saj je navajena na svojo hišo in ima v njej vse, kar rabi ter se želi izogniti prepirom s sinom in njegovo družino.

4.2.3 Delo in hobiji starih ljudi po smrti partnerja

Intervjuvanci so skoraj vsi zelo aktivni in veliko delajo, kljub temu, da imajo nekaj zdravstvenih težav in ne zmorejo toliko, kot so nekoč. Tisti, ki imajo doma kmetijo, še vedno zelo pomagajo pri delu, kljub temu da so že v pokoju. Pomagajo pri delu na polju in pri živini. Pozimi imajo več časa zase in za počitek, kakor poleti, ko je dela na kmetiji ogromno. Večinoma opravljajo hišna in gospodinjska opravila, predvsem ženske in moški intervjuvanec, ki je ostal sam doma in se je moral naučiti opravljati gospodinjska opravila. Navedli so, da veliko delajo zunaj okrog hiše, predvsem na vrtu. Delo jim je v uteho in so se z delom po smrti partnerja tudi zamotili, da so manj mislili na slabe stvari. Svoj čas si zapolnijo tudi s prebiranjem časopisa in z računalnikom ter telefonom, tisti, ki vejo delati nanj. Povedali so, da ne poznajo brezdelja in da vsak dan nekaj delajo, vendar počasneje, kot so lahko prej. Tako je izpostavila intervjuvanka, da ne pozna dolgčasa, kakor včasih gleda katerega starega človeka, da se zelo dolgočasi in ne dela, če tudi bi lahko: *»Gledam pa stare ljudi kak se dolgočasijo da si ne najdejo neke zaposlitve (G96). Jaz ne poznan dolgčasa. Še v gorice rada grem pa našim pomagam (G97)« (Intervju G).*

Hobiji in prostočasne dejavnosti veliko pripomorejo k temu, da stari ljudje niso tako sami in da se z nečim zaposlijo. Vendar nekateri intervjuvanci nimajo nekih rednih hobijev, ki bi jim zapolnili čas. Po večini so povedali, da je njihov hobi urejanje okolice hiše in delo na vrtu. Največ intervjuvancev zelo rado rešuje križanke, ki jih sproščajo. Radi pregledajo časopis in poročila. Gredo tudi na kakšen sprehod v naravo. Veliko se igrajo tudi s svojimi vnuki in pravnuki. Nekateri so navedli družabne igre in kartanje s prijatelji ter družinskimi člani. Po večini imajo tisti, ki ne živijo sami, več hobijev, kakor tisti, ki so po smrti partnerja ostali sami doma in so pred smrtjo imeli nekaj skupnih hobijev s svojim partnerjem. Nekaj je takih, ki radi gredo med ljudi in na razne dogodke in prireditve, ki so v njihovih krajih. Kot hobi so izpostavili tudi gobarjenje, sudoku in spremljanje športa po televiziji. Intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi, je povedal, da se premalo vključuje v dejavnosti v domu in da je njegov trenutni hobi fizioterapija, da si povrne moči. Tisti, ki znajo uporabljati računalnik in internet so povedali, da je njihov hobi tudi igranje igrice na telefonu, spremljanje facebooka in učenje novih stvari preko spleta: *«Ogromno šivam. Ljudje mi nosijo domov oblačila da jih popravim ali kaj novega zašijem (G94). Prek računalnika sem se naučila šivati zdaj nove torbice (G95) (Intervju G)«*. Samo ena intervjuvanka je vključena v razna društva, kot je društvo upokojencev, igralsko društvo in kegljanje. Povedala je tudi, da si moraš vzeti čas zase in ne smeš nase pozabiti in moraš biti kar se da čim bolj aktiven. Kot hobije so navedli tudi

obiskovanje sosedov, prijateljev in sorodnikov. Večinoma tisti, ki živijo sami doma nimajo toliko hobijev, razen kakšno malenkost, kot je pletenje košar, branje časopisa ali kaj podobnega. Nekaj jih tudi rado bere knjige, šivajo in samo ena je izpostavila, da zjutraj obvezno telovadi.

Intervjuvancem se je po smrti partnerja zelo spremenilo opravljanje vsakodnevnih opravil in spremenili so se tudi njihovi hobiji. Tisti, ki imajo doma kmetijo, so povedali, da je delo manj porazdeljeno in da so morali zmanjšati delo na kmetiji, saj niso zmogli več toliko, za pomoč pa morajo veliko več prositi svoje sosede in znance. Ženske intervjuvanke so povedale, da manjka moška roka pri hiši, predvsem tiste, ki so same doma. Moški pa so povedali, da manjka ženski del pri gospodinjskih opravilih in da so to prevzeli sorodniki s katerimi živijo ali pa so se morali naučiti na novo kuhati, prati oblačila in čistiti, če živijo sami. Nekoč so partnerji veliko pomagali pri delu na vrtu in okrog hiše, sedaj pa to opravljajo sami ali s svojimi otroki. Ženske, ki živijo same doma so povedale, da si morajo same nositi drva v hišo in opraviti kakšno težje opravilo, ki ga je prej opravil partner. Veliko jim pomagajo sorodniki, ker vsega ne zmorejo sami. So pa povedali, da bodo delali, dokler jim bo zdravje dopuščalo. Veliko intervjuvancev je tudi brez izpita za avto in so veliko bolj odvisni od prevoza, saj je pokojni partner imel avto in izpit in je on opravljal prevoze, sedaj pa morajo prositi sorodnike ali pa iti po opravkih s taksijem, če ne gre drugače. Intervjuvanec, ki je ostal sam doma po smrti žene, je izpostavil, da je žena vse sama kuhala in prala ter čistila, on pa o tem ni vedel ničesar. Sprva so mu pomagali sorodniki, potem pa se je moral naučiti kuhati in prati perilo: *»Dosti pa so mi pomagali da sem se znašel sam in začel tudi sam nekaj kuhati. Učil sem se kot otrok ker sem se moral in nisem želel nekoga prositi vsak dan za hrano. Tak da sedaj že znam marsikaj skuhati (I114). Sam si moram oprati, kar so me tudi domači naučili (I115). Pa vse sam delam, kar sma prej oba. Da počistim pa porihtam okrog hiše (I116). Za vse si sam. Se moraš znajti in kaj na novo naučiti (I117) (Intervju I)«*. Kljub temu da ne zmorejo več vsega sami, so rekli, da jim je hudo druge prositi, saj jih zraven njihovih obveznosti in tegob ne želijo preveč obremenjevati. Tudi hobiji so se jim zelo spremenili. Hobijev imajo manj, ker so tiste skupne po smrti partnerja večinoma opustili.

4.3 Vloga socialnih omrežij pri sprejemanju izgube partnerja

4.3.1 Oblike pomoči in pomoč bližnjih

Intervjuvanci so po smrti partnerja uporabili nekaj oblik pomoči, da so lažje prebrodili izgubo in vse, kar to prinese za sabo. Nekateri so na Centru za socialno delo zaprosili za pogrebno in drugo denarno pomoč. Nekateri pomoči niso posebej iskali drugje kot pri bližnjih. Veliko intervjuvancem so pomagale tudi tablete za pomiritev, ki so jih začeli jemati po smrti partnerja. Pomagala jim je tudi vera in molitev. Ena od intervjuvank je izpostavila, da ji ni nič drugo tako zelo pomagalo kakor vera in upanje: *»Največ mi je pomagala vera (H84). Upanje (H85). Vedno sem si govorila da bo vse dobro (H86) (Intervju H)«*. Intervjuvanec, ki pa živi v domu za stare ljudi, je rekel, da je rabil pomoč pri oskrbi in pomoč glede tega, kje bo bival po smrti svoje partnerke.

Največ sta vprašanim pomenila moralna podpora in pomoč otrok, ki so jim zelo veliko pomagali, z izjemo ene sogovornice, ki nima otrok in ji je veliko pomagala nečakinja z družino. Vsi, ki imajo otroke so izpostavili, da so ključnega pomena otroci z njihovimi družinami. Pomagali so jim pri organizaciji pogreba, saj marsikateri finančno tega ni sam sposoben. Otroci, ki ne živijo več z intervjuvanci so jih redno obiskovali in jih še vedno obiskujejo. Tako so izpostavili, da bi brez otrok ter vnukom in pravnukov, bilo njihovo življenje in spopadanje z izgubo dosti slabše ter da imajo srečo, da imajo tako dobre otroke. Intervjuvanci so pomoč od bližnjih dobili v obliki tolažbe, pogovora, pomoči pri delu in prav take finančne pomoči. Tudi bratje in sestre s svojimi družinami so intervjuvancem nudili pomoč in oporo v najtežjih trenutkih. So pa izpostavili, da v večini primerov sorodniki po partnerjevi strani niso zagotavljali veliko pomoči z nekaj izjemami. Tako so rekli, da so partnerjevi sorodniki ponudili pomoč in obljubljali, da bodo ob njih, ampak velikokrat do tega ni prišlo, ker mogoče že prej niso imeli tesnih stikov ali pa so jih po smrti partnerja nekoliko izgubili. Nekaterim pa je partnerjeva družina veliko pomagala. Zelo pomembni so tudi sosedge in sovaščani, ki so bili intervjuvancem v oporo. Nekaj intervjuvancev je izpostavilo, da so sosedge prihajali vsak dan in še vedno prihajajo. Ena intervjuvanka je izpostavila, da ji je soseda v času, ko je živela sama doma, bila v veliko pomoč in tolažbo: *»Ona me je dosti vseh muk rešila da nisem začela na kaj drugo razmišljati (F41). Še zdaj ji rečem da je ona moj angel varuh (F42) (Intervju F)«*. Ta ista intervjuvanka je povedala, da je po smrti partnerja nekaj časa živela sama doma in da ji ni bilo dobro in se je njen sin odločil, da je prišel živeti k njej in ji s tem veliko olajšal življenje. Tisti intervjuvanci, ki živijo na kmetiji, so izpostavili,

da so jim v veliko pomoč bili sosedge in znanci pri samem delu, ki je po smrti partnerja ostalo na bremenih manj ljudi in so sosedge radi priskočili na pomoč. Kljub temu, da so bili otroci velika pomoč, so izpostavili, da ima vsak svoje težave in stiske in zato včasih niti niso upali prositi za vsako malenkost, saj otrokom niso želeli biti v preveliko breme. Intervjuvanec, ki je izgubil sedaj drugo ženo, je izpostavil, da so pri prvi ženi veliko pomagali sodelavci in prijatelji. Sedaj pa njegovi otroci in otroci druge žene in da so vsi skupaj ena velika družina. Veliko intervjuvancev ni nikoli imelo vozniškega izpita ali pa ga je imel samo umrli partner in jim to predstavlja veliko breme. Za vsako stvar morajo prositi bližnje da jih kam peljejo. Če pa analiziramo, kdo od bližnjih zagotavlja največ pomoči, so to seveda otroci in pri eni intervjuvanki, ki nima otrok, nečakinja. Povedali so, da so jim ti ljudje s svojo pomočjo omogočili nadaljnje življenje in da lažje prebolevalo partnerjevo smrt: *»Veš kako so otroci. Te napolnijo z neko energijo (E59) in so mi res dale smisel za naprej. Da se poberem in postavim spet na trdna tla (E60). Brez njih. Ne vem kje bi danes bila (E61) (Intervju E)«*. Ženskam so bližnji veliko pomagali tudi pri kakšnih fizičnih opravilih, ki jih je prej po večini opravljal njihov partner. Moškim pa so veliko pomagali pri gospodinjskih opravilih, ki so jih prej po večini opravljal njihove partnerke.

4.3.2 Socialni stiki in odnos okolice

Ker je ljudem ob temi smrti neprijetno, se velikokrat dogaja, da se okolica izogiba žalujočih, saj ne želijo žalostiti žalujočega in jih je sram govoriti o smrti in izgubi. Tudi nekateri intervjuvanci so rekli, da so opazili takoj po smrti odnos nekaterih, ki je bil z distance, saj so opazili, da so se ti izogibali pogovoru o smrti partnerja. Večina pa jih je rekla, da se okolica ni izogibala pogovoru in jim je to zelo pomagalo pri žalovanju. Nekateri so izpostavili, da so se znanci izogibali in niso prihajali na obisk, kar jih je zelo potrla in tako so sčasoma izgubili tesne stike. Nasploh pa so povedali, da je bil odnos okolice dober in so bili sočutni, prijazni, pripravljeni pomagati in spoštljivi do žalujočih. Tudi otroci in najbližji sorodniki so bili v odnosih z žalujočim bolj previdni in sočutni. Nekateri so opazili celo pretirano prijaznost, za katero so menili, da pač drugi ljudje niso želeli dodatno žalostiti žalujočih. Opazili so tudi to, da so bili ljudje bolj pazljivi, kako govorijo z žalujočimi. Dve intervjuvanki sta rekli, da sta se soočali z zelo slabim odnosom okolice, ki ju je dodatno bremenil v času žalovanja. Ena je rekla, da jo je sosed krivil za smrt svojega moža in so jo te izjave zelo bolele, ampak se čez čas ni več ubadala s hudobnimi besedami drugih ljudi, ker je vedela da nimajo prav. Druga intervjuvanka je navedla zelo grd odnos sosedov, s katerimi že

prej niso bili v nekih dobrih odnosih. Rekla je, da so jo vedno opazovali kaj dela in da je vse kar je storila, storila narobe. Deležna ja bila grdih pogledov in prav tako besed ter opazk s strani sosedov. Ena intervjuvanka pa še je izpostavila, da od okolice ni prejela niti ene pomoči, razen to, da so ji izrekli sožalje: *»Okolica mi ni ponujala neke pomoči (J93). Zadnje leto ko sen Cirila negovala sen bila bol al meje doma pri njem. Tak da sen že te stike zgubila z ljudmi (J94). So mi izrekli sožalje to pa je to (J95) (Intervju J)«.*

Včasih se zgodi, da po smrti partnerja ostanejo ljudje sami in izgubijo stike z drugimi ljudmi. Stiki pa se lahko tudi okrepijo in se ljudje med sabo bolj povežejo ali celo poiščejo nove stike. Intervjuvanci so skoraj vsi rekli, da se njihovi socialni stiki niso skrčili in so se k večjemu samo še okrepili in bolj utrdili. Največ so povedali za otroke, s katerimi so se po večini med sabo še bolj povezali in se dobro razumejo s svojo družino. Tako so rekli tudi za sosedo in sovaščane ter druge znance. Če ne bi bilo otrok in najbližjih sorodnikov, bi verjetno imeli veliko manj stikov in bi bili bolj izključeni iz družbe. Nekaterim so se stiki nekoliko zmanjšali, saj ne gredo več toliko med ljudi, kot so prej ali pa ker nimajo svojega izpita in tudi gredo manj kam. Nekaj intervjuvancev je povedalo, da so izgubili svoje stike. Kar je najhuje je to, da so nekateri izgubili stike z enim od svojih otrok, kar pa jim povzroča veliko žalosti in bolečine. Tako je izpostavila intervjuvanka, da je izgubila vez s hčerko in sploh ne ve, zakaj. Je pa po drugi strani okrepila vez s svojim sinom, ki je prišel živeti k njej. Po večini, z nekaj izjemami, so intervjuvanci prav tako izgubili stike ali pa so ti stiki oslabili s partnerjevimi sorodniki. Intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi, je povedal, da je izgubil vse svoje stike, razen z otroki, ki ga redno obiskujejo. Zato si zelo želi, da bi prišel nazaj v domač kraj, kjer ima znance in prijatelje, ki mu veliko pomenijo: *»Ko pa sem šel v dom pa sem zgubil svoje sosedo, ki so bili fantastični in vedno pripravljeni pomagati (D117). Tudi nekaj znancov z Maribora sem zgubil (D118). So že vsi toliko stari, da ne morejo priti k meni na obisk (D119). Otroci so ostali z mano ampak jih manj vidim ker sem zdaj tu v Ormožu (D120) (Intervju D)«.* Sam pa je rekel, da je pridobil prijatelja v domu za stare ljudi, ampak da sam zelo težko sklepa nova poznanstva. Intervjuvanci so navedli, da iščejo manjkajočo partnerjevo družbo in stik tako, da se več družijo s sorodniki in prijatelji. Samo ena intervjuvanka je, ki nima otrok in je rekla, da je bila zelo sama, ampak je potem nečakinja okrepila vez z njo in ji veliko pomaga.

Veliko starih ljudi si najde po smrti partnerja drugega partnerja, saj imajo potrebo po ljubezni in bližini. Intervjuvanci, ki so govorili o ponovnem partnerstvu, so izpostavili, da v večini niso niti razmišljali o tem, da bi si poiskali novega partnerja, saj menijo, da so prestari in še vedno navezani na umrlega partnerja: *»Ampak, da bi si poiskala novega partnerja nisem*

nit nikoli razmišljala (A156), *ker se mi vidi, da sem prestara* (A157) *in kljub vsemu nisem sama* (A158) (Intervju A)«. Intervjuvanec, ki živi v domu, je po smrti prve žene našel novo partnerko, saj je bil mlajši. Sedaj, ko mu je umrla druga žena, o tem niti ne razmišlja, saj je rekel, da je že star in da bo sedaj lažje sam, kakor je bil prej. Ena intervjuvanka si je poiskala novega partnerja in sta nekaj časa bila skupaj, ampak je vse opustila, saj drugi te zveze niso odobraval. Sama pa se je bala pustiti nekomu priti živeti k njej, saj ima vsak svoje navade, zahteve in potrebe, bala pa se je tudi za svoje imetje, ker je rekla, da sedaj ko je starejša težje nekomu zaupa. Ima pa vseeno željo po partnerju, čeprav ve, da to ni mogoče.

4.3.3 Osamljenost starih ljudi po smrti partnerja

Pri starih ljudeh je osamljenost zelo pogost pojav. Posebej pri tistih, ki so izgubili partnerja in so povrh vsega ostali sami v hiši ali stanovanju. Moji intervjuvanci, ki so sami doma, pravijo, da so zelo osamljeni. Sami so na vsakem koraku, ki ga naredijo, pri vsakem delu, v vsakem trenutku. Vsi še imajo vsaj nekoga, ki ga občasno videvajo in ga lahko pokličejo. Vendar bi si želeli nekoga ob sebi imeti vsak dan, ves čas. Ko so sami, razmišljajo veliko o tem, kako zelo sami so in kako bi si želeli družbe in obiska. Ena intervjuvanka je tudi rekla, da je bila tako zelo osamljena, da je razmišljala o samomoru, saj ni več prenesla misli da je sama. Ampak ji je vera pomagala tako daleč, da tega ni storila. Tisti, ki ne živijo sami, pa pravijo, da na splošno gledano niso osamljeni, ampak čutijo osamljenost v smislu partnerjeve odsotnosti: *»Priznam, da se počutim osamljenega ker nimam več žene* (B91). *Veš kak je hudo, ko si z nekom skoraj 60 let* (B92), *te pa ga naenkrat več nega poleg* (B93). *Nisem pa nikoli sam* (B94) (Intervju B)«. Osamljenost občutijo najbolj takrat, ko otroci gredo kam po svoje in ko sami počnejo stvari, ki so jih prej skupaj s partnerjem. Navajajo tudi, da jih prevzame osamljenost ko gredo kam in vidijo tam starejše zakonce, kako so skupaj, oni pa tega več ne morejo imeti. Če so intervjuvanci osamljeni, lahko gredo k sorodnikom, sosedom ali znancem na obisk, ampak ne veliko, saj ima vsak svoje življenje in ne morejo vedno dobiti družbe, ko bi si je želeli. Pojavlja se tudi osamljenost v smislu, da partnerja naenkrat več ni in vedno iščejo nekje njegovo bližino. Veliko intervjuvancem pa se osamljenost pojavi največkrat zvečer, ko gredo spat in je partnerjeva stran postelje prazna in bi se radi pogovorili z njim in mu povedali vse, kar so tisti dan doživeli. Torej jim zelo manjka prisotnost partnerja in čustvena opora ter oseba, ki ji lahko vse zaupajo. Intervjuvanec, ki je v domu za stare ljudi, je povedal, da je bil zelo osamljen, ko je živel sam doma. V domu pa ne občuti osamljenosti, saj je veliko dejavnosti in priložnosti, da si zapolniš dan, če si to le želiš in vse

sprejemaš pozitivno. Občuti pa osamljenost, ker ni v domačem okolju in daleč o svojih otrok in znancev.

4.4 Žalovanje po smrti partnerja

4.4.1 Spominjanje na umrlega partnerja in način žalovanja

Vsak človek, ki je izgubil drago osebo, se na takšen ali drugačen način spominja na umrlega, saj ti spomini omogočajo povezanost z umrlim, kakor so navedli tudi intervjuvanci. Spomin na partnerja ohranjajo s tem, da redno obiskujejo grob in grob urejajo ter nesejo sveče in rože. V spomin na umrlega imajo pri sebi partnerjevo sliko in jo imajo na vidnem mestu, da lahko partnerja vidijo vsak čas: *»Na steni v sobi mam najino poročno sliko in jo pogledam vsak dan (B120) in ji povem kaj lepega (B121) (Intervju B)«*. Spomnijo se vsak dan na svojega partnerja in so rekli, da jim veliko pomeni, da imajo lepe spomine na svoje partnerje, čeprav vedno ni bilo lahko. Na partnerja se spominjajo tudi s pogovor o njem z drugimi družinskimi člani in sorodniki ter znanci. Veliko jim pri spominjanju na partnerja pomaga tudi molitev in pogovor s pokojnim na grobu ali ob sliki. Nekateri še vedno nosijo poročni prstan, v znak spomina na umrlega partnerja in na njuno skupno življenje. Veliko jim pomenijo tudi sanje o partnerju in to, da partnerju še vedno povedo, kar jim povzroča težave. Največ se spominjajo na svoje partnerje zvečer, preden gredo spat. Ena intervjuvanka pa je izpostavila, da še vedno skuha jedi, ki jih je imel pokojni partner rad, saj se tako spomni nanj. Nekateri imajo pokojnikove stvari še vedno ob sebi, saj jih te spominjajo nanj in se ne morejo ločiti od njih, pa naj gre to za oblačila, vredne stvari ali kakšne malenkosti.

Človek, ki je izgubil partnerja, je moral iti čez čas žalovanja, ki zagotovo ni bil enostaven. Intervjuvanci so v večini verni in jim je vera zelo pomagala pri žalovanju in prebolevanju smrti partnerja. Veliko so molili in še molijo, ter hodijo v cerkev. Pomagal jim je obisk groba in pogovarjanje z umrlim partnerjem. Nekateri dajejo zelo velik pomen črni obleki bodisi zato, da drugim s tem pokažejo, da žalujejo, bodisi ker njim samim to veliko pomeni. To je rekla tudi ena od intervjuvank, da je črna barva njena barva, ki jo obvaruje pred slabimi stvarmi in ji pomaga vzdrževati spoštovanje do pokojnega moža: *»Skos sem v črnem in me to spominja na njega (F127), vzdržujem spoštovanje na njega (F128). Črna je barva, ki ne pusti ničesar k tebi in je ostala v meni (F129) (Intervju F)«*. Ostali pa so navedli, da so le kratek čas nosili črno obleko in ne vidijo smisla v tem, da bi nadaljevali s tem. Izpostavili so, da ni pomembna barva, da bi pokazal da žaluješ, ampak to kar imaš v srcu in mislih do

pokojnega partnerja. Pomagal jim je tudi jok in tolažba bližnjih ljudi. Pri žalovanju so jim tudi pomagali lepi spomini na partnerja in to, da so šli med druge ljudi, da se niso zaprli vase in se niso drugih izogibali. Pomembno jim je bilo, da so šli čim več med ljudi. Intervjuvanci, ki so zelo verni, so povedali, da so vsak dan molili, šli občasno na romanje in da se morajo zavedati, da je smrt nekaj vsakdanjega in da je potem lažje vse skupaj sprejeti.

Vsakdo, ki izgubi svojega partnerja ima različne potrebe, ki so zadovoljene ali pa ne. Intervjuvanci so povedali, da so takoj po izgubi imeli veliko potreb. Potrebovali so oporo vseh ljudi okrog sebe in razumevanje ter tolažbo bližnjih ljudi. Nekateri so si želeli, da bi se lahko poslovili od partnerja in da bi lahko v zadnjih trenutkih bili ob njem. Želeli so si tudi, da partner ne bi umrl, ampak tega jim ni mogel nihče zagotoviti. Potrebovali bi pomoč in več potrpljenja svojih otrok, ki so jo večinoma vsi dobili. Niso toliko zahtevali materialnih stvari, kakor emocionalno oporo in bližino svojih bližnjih. Intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi, je navedel potrebe glede tega, da je želel ostati v svojem stanovanju, ampak to ni bilo mogoče. Tisti intervjuvanci, ki živijo sami doma, pa so si želeli več obiskov in več bližine sorodnikov. Intervjuvanki, ki sta izgubili stike s svojima otroka, sta potrebovali njuno bližino in sta si želeli sprave z odtujenimi otroki, ampak tega nista dobili, kar ju je še dodatno potrla. Ena intervjuvanka, ki je imela zelo slabe izkušnje z zdravniki, v času moževe bolezni, je rekla, da bi potrebovala po smrti moža pogovor z njegovo zdravnico, ki pa ga ni nikoli dočakala.

Sedaj pa intervjuvanci potrebujejo svoje otroke, vnuke in sorodnike, da jim pomagajo in stojijo ob strani. Poudarili so tudi, da potrebujejo zdravje, ki jim je zelo pomembno. Potrebujejo tudi pogovor z nekom, ki je šel čez podobno in pogovor ter družbo bližnjih ljudi nasploh: *»Potrebujem svoje otroke, vnuke, sorodnike in to je najbolj pomembno (A215). Pa tudi zdravje. Potem je vse lažje. Vse to še zaenkrat mam hvala bogi (A216) (Intervju A)«*. Potrebujejo tudi pomoč pri težjih opravilih, ki jih sami ne zmorejo več. Pomembno jim je tudi, da dobijo potrpljenje s strani otrok. Potrebujejo veselje, ljubezen in vero ter upanje na to, da bo vse dobro.

Glavna opora bližnjih v času žalovanja je zelo pomembna, da se človek pobere po izgubi in si na novo uredi življenje, ki sedaj poteka brez partnerja. Največ so jim bili v oporo otroki s svojimi družinami. Pomembna opora so bili tudi bratje in sestre s svojimi družinami. Pomembni so bili tudi sovaščani in sosedje, ki so nekaterim predstavljali vsakodnevne stike in oporo. Nekaj jih je navedlo tudi prijatelje, ki pa jih moji intervjuvanci nimajo posebej veliko. Eden izmed intervjuvancev je omenil kot glavno oporo svojo taščo, ki mu je, kljub temu, da je sama izgubila hčer, veliko pomagala pri prebolevanju: *»Skos sem bil v stiku s svojo taščo,*

ženino mamo (I28). Veliko me je tolažila (I29), jaz pa nisem in nisem mogel tega sprejeti (I30). Zelo sem ji hvaležen (I31). Čeprav je ona zgubila velik del sebe ko je umrla žena, pa me je vseeno tako tolažila (I32)» (Intervju I)«.

4.4.2 Težki trenutki po izgubi partnerja

Izguba partnerja je zelo težek dogodek v življenju in vsakemu, ki je le-tega izgubil, dan brez ljube osebe predstavlja breme in težke trenutke. Pa vendar zagotovo obstajajo določeni trenutki, ko je brez partnerja še veliko težje. To so obletnice poroke, rojstni dnevi in vsa družinska praznovanja. Intervjuvanci so izpostavili tudi praznike, ko še posebej pogrešajo svoje partnerje. Težko jim je tudi, ko vnuki vprašajo po dedku ali babici, ki ju ni več. Izguba partnerja je težka vedno, vsak dan, ampak je z leti lažje in je manj bolečine. Nekaterim predstavlja težke trenutke vsak tisti trenutek, ko se spomnijo na svojega umrlega partnerja. Težki so tudi trenutki samote, ko se zavedajo, da so sami in sami živijo ter nimajo v vsakem trenutku, ko bi si želeli, ob sebi nekoga. Svoje partnerje zelo pogrešajo pri vsakodnevnih opravilih, kosilu, zvečer, ko gredo spat ali ko kaj delajo. Hudo je tudi, ko želijo partnerju podzavestno kaj povedati, pa se v istem trenutku zavejo, da mu dejansko ne morejo. Težko jim je tudi, ko se sprejo s svojimi otroci ali sorodniki in takrat še bolj pogrešajo svojega partnerja. Težko jim je tudi v tistih trenutkih, ko gredo kam med druge ljudi in so tam ostali s svojimi partnerji, oni pa sami. Intervjuvanec, ki je moral zapustiti svoje stanovanje in oditi v dom za stare ljudi je izpostavil, da je bil poleg smrti žene še najtežji trenutek, ko je moral zapustiti svoje stanovanje, ki je polno spominov nanjo: *»Ko sem šel iz stanovanja je bilo zelo hudo, ker sem izgubil vse tiste stvari, predmete, ki so bili tam in so me spominjali na ženo (D173) (Intervju D)«.* Zelo težek je tudi tisti trenutek, ko so se začeli zavedati, da ne bo nikoli več tako, kot je bilo prej, ko je bil partner še živ. So pa intervjuvanci rekli, da z leti bolečina gre in postaja manjša, ampak ostane spomin na partnerja in pogrešanje.

4.5 Pomoč socialnih delavcev po smrti partnerja

Moji intervjuvanci niso veliko iskali pomoči pri socialnih delavcih zaradi izgube svojega partnerja. Kar so potrebovali, je bila pogrebnina, za katero so zaprosili po smrti partnerja. Ena intervjuvanka izmed teh, ki so zaprosili za pogrebnino, je bila zelo razočarana nad vsem, saj ni bila upravičena do nje, čeprav ima zelo nizko pokojnino. Rekla je, da jo je socialno delo zelo razočaralo, ampak da ne krivi zaposlenih, temveč tiste, ki postavljajo takšne zakone. Zato

za dalje upa, da ne bo nikoli rabila pomoči socialnih delavcev, saj se je takrat počutila zelo ponižano. Tudi nekaj drugih mi je povedalo, da sicer niso iskali pomoči pri socialnih delavcih, ampak da slišijo slabe stvari o socialnih delavcih, da ne pomagajo ljudem tako, kot bi jim morali. Tudi to, da so domači in družina njihovi socialni delavci je bilo povedano: *»To so moji socialni delavci. Moja družina (G129) (Intervju G)«*. Intervjuvanec, ki pa je v domu za stare ljudi, pa je rekel, da je veliko potreboval socialne delavce za pogovor in da so mu uredili bivanje v domu za stare ljudi. Z delom socialnih delavk je zelo zadovoljen, saj so mu uredile vse potrebno in se še dalje trudijo, da ga premestijo na njegovo željo v drug dom za stare ljudi, da bo bližje domačim. Izpostavil je, da so ga socialne delavke v domu lepo sprejele in se počuti v tem domu super, ampak si le želi bližje otrokom.

Pomoč starim ljudem s strani socialnega dela, je starim ljudem premalo poznana in premalo približana. Tudi v primeru izgube partnerja veliko starih ljudi ne ve, če se lahko obrne po pomoč k socialnim delavcem. Intervjuvanci ne vedo ali lahko grejo samo na pogovor k socialnim delavcem. Večina jih povezuje socialne delavce s tem, da pri njih lahko zaprosijo za denarno pomoč, če jo potrebujejo. Tudi nimajo namena iskati pomoči, dokler je ne bodo zares rabili. Takrat od njih pričakujejo vso pomoč in razumevanje ter da jim povedo vse, kar jim pripada in vse, kar jim lahko pomaga. Menijo, da mlajši vdovci z otroki, zagotovo potrebujejo več pomoči socialnih delavcev, kakor oni, ki so že starejši in so otroci odrasli. Menijo tudi, da socialne delavce bolj potrebujejo tisti, ki so v domu za stare ljudi. Intervjuvanec je izpostavil zanimivo dejstvo, ki ga pričakuje od socialnih delavcev in sicer, da bi mu povedali kako se znajti brez partnerke: *»Mogoče bi vsekakor pričakoval, da bi mi nekdo svetoval kako se znajti brez partnerke ker sma bla vrsto let skupaj. Ampak na to sem se moral sam pripraviti (D166) (Intervju D)«*. Podali so tudi nekaj predlogov in pričakovanj, kako bi lahko socialni delavci pomagali starim ljudem nasploh in prav tako vdovcem. Mnenja so, da se na stare ljudi ne sme pozabiti in se jih mora čim več vključevati v družbo. Želeli bi si tudi kakšnih skupin za vdovce. Mnenja so, da je pomembna medgeneracijska povezanost, ki bi jo lahko zagotovili z več druženji in družabnimi dogodki, ki bi jih organizirali. Prav tako bi bilo za tiste brez avtomobilskega izpita ključno, da se jim organizira prevoze na razne dogodke, ki bi jih želeli obiskati.

5 RAZPRAVA

V večini ovdovali živijo z enim od otrok in otrokovo družino. Nekaj jih živi samih v svojih hiši ali stanovanju. Eden izmed intervjuvanec pa živi v domu za stare ljudi, saj je po smrti partnerke ostal sam v stanovanju in se je moral preseliti v dom za stare ljudi. Tako pravi tudi Žagar (2009, str. 26), da navadno stari ljudje razmišljajo o odhodu v dom za stare ljudi, ko ne morejo več poskrbeti sami zase. Posebno po izgubi partnerja pa jih v to sili osamljenost in nezmožnost za samostojno življenje. V domovih za stare ljudi so skupine za samopomoč, stanovalci se pogovarjajo o svojem življenju, obujajo spomine, hkrati pa spletajo nove odnose.

Pogovor o smrti dragega človeka je lahko zelo težka stvar. Intervjuvancem je bilo takoj po smrti težko govoriti o tem, razen z domačimi, s katerimi so se veliko pogovarjali. Po preteku nekaj časa jim je še vedno težko govoriti o izgubi, vendar lažje. Ugotovili so tudi, da jim pogovor še s kom drugim dobro dene. Mnogi stari ljudje veliko razmišljajo o smrti in se o tem pogovarjajo. Tisti, ki so izgubili zakonca, nihajo cel čas med resničnim življenjem in spominom na partnerja. Lepo je, kadar je okolica odprta za pogovor o tem. Če tega ni, ostanejo stari ljudje sami s svojimi mislimi in razmišljanjem o smrti ter izgubi, ki jih je doletela (Hojnik Zupanc, 1997, str. 155). »V prvem obdobju žalovanja ljudje, ki nam stojijo ob strani, morda ne vedo, kaj naj rečejo. Pomembno je, da so prisotni in da sočustvujejo z žalujočim. Žalujoči hoče govoriti o pokojniku, izraziti žalost, želi potrditev občutkov žalosti in bolečine zaradi izgube. Mora si najti dobrega poslušalca« (Bauman, 2001, str. 15).

Nekaj partnerjev je bilo zelo bolnih in so intervjuvanci že v času bolezni morali spremeniti način svojega življenja ter iti čez vse trpljenje in težave. Novico o smrti partnerja so nekateri izvedeli od drugih, saj niso bili ob partnerju. Nekateri pa so bili ob njem, ko je partner umrl. Novica o smrti je bila za intervjuvance grozna izkušnja in zelo težek trenutek ter jim je predstavljala velik šok. Bauman (2001, str. 15) pravi, da je prva reakcija šok. Smrt drage osebe je lahko nenadna, povsem nepričakovana. Nenadoma dobimo sporočilo, da je draga oseba umrla. Če smrt sledi dolgotrajni bolezni ali kot posledica visoke starosti, šok za žalujoče ni tako velik, čeprav še vedno je.

Z izgubo svojega partnerja so se zelo težko spopadali, saj so ostali brez dolgoletnega partnerja, s katerim so si ustvarili skupno življenje. Kljub žalosti in težkim časom so se trudili ostati močni in se pobrati ter urediti svoje življenje. Intervjuvanci so občutili neznosno bolečino in praznino. Da ne bi preveč mislili na izgubo in slabe stvari, so se zamotili z delom in z druženjem s svojimi domačimi ter bližnjimi ljudmi. Partnerje so in še vedno zelo

pogrešajo na vsakem koraku. Intervjuvancem, ki ne živijo sami doma, je bila pri spopadanju z izgubo, v veliko pomoč družina ter dejstvo, da ne živijo sami in da bi verjetno bilo vse zelo drugače če bi bili sami. Ves čas so mislili, da bo partner prišel nazaj, saj smrt ni realna. Po preteku nekaj časa so izgubo sprejeli in dojeli, da je resnična in je bolečina nekoliko manjša. Partner jim najbolj manjka pri pogovoru, družbi, kosilu, delu ter vsakodnevnih opravilih. Tudi lepi spomini so jim pomagali, da so se lažje spopadali z izgubo partnerja. Tako pravi tudi Mlakar (2015, str.39), da je »smrt zakonca oziroma partnerja po več letih skupnega življenja, po navadi povezana z raznimi negativnimi posledicami na psihološkem, socialnem, fizičnem, praktičnem ter ekonomskem področju. Prilagajanje na dogodek, kot je izguba partnerja v starosti, je odvisno od posameznikovih virov, kot so osebne lastnosti, socialna opora ter okoljskih dejavnikov. Po preteku časa od izgube je spopadanje z izgubo veliko lažje« (Mlakar, 2015, str. 41-42) .

Intervjuvanci so takoj po izgubi imeli veliko potreb. Potrebovali so oporo vseh ljudi okrog sebe in razumevanje ter tolažbo bližnjih ljudi. Nekateri so si želeli, da bi se lahko poslovili od partnerja in da bi lahko v zadnjih trenutkih bili ob njem. Želeli so si tudi, da partner ne bi umrl, ampak tega jim ni mogel nihče zagotoviti. Potrebovali bi pomoč in več potrpljenja svojih otrok, ki so jo večinoma vsi dobili. Niso toliko zahtevali materialnih stvari, kakor emocionalno oporo in bližino svojih bližnjih. Sedaj pa intervjuvanci potrebujejo svoje otroke, vnuke in sorodnike, da jim pomagajo in stojijo ob strani. Zelo potrebujejo zdravje, ki jim je zelo pomembno. Potrebujejo tudi pogovor z nekom, ki je šel čez podobno in pogovor ter družbo bližnjih ljudi nasploh. Potrebe starih ljudi po Macuh (2019, str. 58) so »potreba po materialnih preskrbljenosti, osebem medčloveškem odnosu, predajanju življenjskih izkušenj, doživljanju smisla starosti, negi, ohranjanju telesne, duševne in delovne svežine«.

Intervjuvanci so dolga leta živeli skupaj s svojimi partnerji in si ustvarili svoje skupno življenje. S svojimi partnerji so bili v dobrem in slabem in so jim bili pokojni partnerji dobra podpora in opora v življenju. Vse je bilo vse lažje, ker sta bila dva, sedaj pa je eden ostal sam. Ko je umrl parter, se jim je življenje obrnilo na glavo in močno se je spremenil potek njihovega življenja po smrti partnerja. Opazili so, da ob sebi nimajo več najpomembnejše osebe. O večini stvari so prej govorili najprej s partnerjem, sedaj pa več ne morejo tega. Tisti, ki imajo doma kmetijo so morali zmanjšati delo. Tisti, ki živijo sami doma, so se spopadali z veliko samoto, ker so naenkrat ostali sami v hiši ali stanovanju. Intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi, je moral zapustiti svoj dom ter sprejeti nov način življenja ter povsem novo okolje. Tistim, ki živijo z otroki, to veliko pomeni in bi v nasprotnem primeru bil potek njihovega življenja verjetno zelo drugačen in dosti slabši, če bi ostali sami. Če se sprijazniš z

izgubo in če gledaš na življenje pozitivno, je veliko lažje potem živeti in življenje lahko gre naprej, sedaj brez partnerja. Sčasoma večina vdov in vdovcev uspe priti do uspešnega okrevanja in prilagajanja na nov življenjski slog. Vdovci in vdove se pogosto počutijo žalostni, vendar kljub temu opravljajo svoje vsakodnevne naloge in v njih najdejo zadovoljstvo ter uteho (Štambuk, 2019, str. 136).

Finančno stanje se po smrti partnerja lahko zelo spremeni. Nekaterim intervjuvancem se finančno stanje ni spremenilo, saj imajo dovolj velike pokojnine, ki zadostujejo za vse stroške. Nekateri se prevzeli partnerjeve pokojnine, saj so bile te večje. Manjka jim partnerjeva pokojnina, ampak ob enem ni izdatkov s partnerjeve strani. Intervjuvanec mora plačevati stroške in položnice s samo eno pokojnino, predvsem tisti, ki živijo sami doma. Tistim intervjuvancem, ki ne živijo sami doma, ampak z družino, ni treba plačevati vseh stroškov, saj večino vsega plačujejo njihovi družinski člani. Za svoje potrebe imajo dovolj denarja, vse ostalo plačujejo družinski člani. Če bi živeli sami, sigurno ne bi bili sposobni vsega sami plačevati in vzdrževati. Večinoma ne živijo v pomanjkanju in imajo dovolj, ampak morajo vsak evro dobro preštudirati in si ne privoščijo ničesar. Največ stroškov predstavlja starim ljudem v našem okolju vzdrževanje hiš in stanovanj. Intervjuvanci so po smrti partnerja večinoma ostali v istem stanovanju ali hiši, razen intervjuvanca, ki se je po smrti partnerke moral preseliti v dom za stare ljudi. Hiše tistih, ki živijo sami, so zelo stare in potrebne prenove, ampak je sami ne morejo plačati. Vzdrževanje hiš in stanovanja tistih, ki živijo s svojimi družinami, financirajo družinski člani. Dobljekar (2017, str. 9) pravi, »da imajo stari ljudje majhne pokojnine, ki včasih ne zadostujejo za minimalno kakovost življenja. Včasih ne zadostujejo za nakup hrane, obleke, kurjave, plačevanje položnic ter urejanje stanovanja ali hiše. Finančno ali v dobrinah jim morajo pomagati otroci ter bližnji«.

Intervjuvanci so skoraj vsi zelo aktivni in veliko delajo. Tisti, ki imajo doma kmetijo, še vedno zelo pomagajo pri delu. Večinoma opravljajo hišna in gospodinjska opravila, delajo zunaj okrog hiše, predvsem na vrtu. Delo jim je v uteho in so se z delom po smrti partnerja tudi zamotili. Svoj čas si zapolnijo tudi s prebiranjem časopisa in z računalnikom ter telefonom, tisti, ki znajo delati nanj. Po večini je njihov hobi urejanje okolice hiše in delo na vrtu. Največ intervjuvancev zelo rado rešuje križanke, pregledajo časopis in poročila, šivajo in podobno. Gredo tudi na kakšen sprehod v naravo. Veliko se igrajo tudi s svojimi vnuki in pravnuki. Nekateri imajo radi družabne igre in kartanje s prijatelji ter družinskimi člani. Nekaj je takih, ki radi grejo med ljudi in na razne dogodke in prireditve, ki so v njihovih krajih. Zelo radi tudi gobarijo, rešujejo sudoku in spremljajo šport po televiziji. Tisti, ki znajo delati z računalnikom in internetom, jim hobi predstavlja tudi igranje igrice na telefonu, spremljanje

facebooka in učenje novih stvari preko spleta. Tudi Macuh in Raspor (2019, str. 56) pravita, da imajo stari ljudje lahko veliko hobijev in prostočasnih dejavnosti, če imajo za to dovolj denarja in takrat lahko tudi potujejo. Lahko pa uživajo v vsakodnevnih druženjih, branju, spremljanju medijev, krožkih, športu ter drugih dejavnostih. Aktivno udejstvovanje v prostem času, spodbuja pozitivne vidike staranja. Stare ljudi je treba spodbujati, da čim dlje ostanejo aktivni na raznih področjih. Možne dejavnosti, ki jih lahko imajo stari ljudje so povezane z zaposlitvijo in družinskim življenjem ter vključevanje v različne družbene aktivnosti, ki preprečujejo osamljenost in izolacijo starih ljudi, še posebej vdovcev (Macuh in Raspor, 2019, str. 56).

Ženskim intervjuvankam manjka moška roka pri hiši, predvsem tistim, ki so same doma. Moškim pa manjka ženski del pri gospodinjskih opravilih in so to prevzeli sorodniki s katerimi živijo ali pa so se morali naučiti na novo kuhati, prati oblačila in čistiti, če živijo sami. Ženske, ki živijo same doma, si morajo same nositi drva v hišo in opraviti kakšno težje opravilo, ki jo je prej opravil partner. Veliko jim pomagajo sorodniki, ker vsega ne zmorejo sami. Bodo pa delali, dokler jim bo zdravje dopuščalo. Veliko intervjuvancev je tudi brez izpita za avto in so veliko bolj odvisni od prevoza, saj je pokojni partner imel avto in izpit in je on opravljal prevoze. Štambuk (2019, str. 132) pravi, da po smrti partnerja prihaja do prilagoditve vlog, saj se mora posameznik soočiti z novimi vlogami, ki mu jih prej ni bilo potrebno prevzemati. Moške, ki so izgubili svojo partnerko, prizadene to predvsem pri gospodinjskih opravilih, saj jih do tega trenutka še mogoče nikoli niso morali opravljati. Ženske, ki pa so izgubile svoje partnerje pa imajo večje spremembe pri težjih fizičnih delih ter pri urejanju financ ki jih je po večini prej urejal njihov partner.

Najpomembnejši ljudje, ki so jim pomagali, so bili njihovi otroci s svojimi družinami ter najožji sorodniki. Otroci, ki ne živijo več z intervjuvanci, so jih redno obiskovali in jih še vedno obiskujejo. Intervjuvanci so pomoč od bližnjih dobili v obliki tolažbe, pogovora, pomoči pri delu in prav tako finančno pomoč. Zraven otrok so jim v veliko podporo bili tudi vnuki in pravnuki. Tudi bratje in sestre s svojimi družinami so intervjuvancem nudili pomoč in oporo v najtežjih trenutkih. Zelo pomembni so tudi sosede in sovaščani, ki so bili intervjuvancem v oporo. Bližnji ljudje so jih s svojo bližino in oporo pripeljali tako daleč, da lahko dalje živijo in da lažje prebolevalo partnerjevo smrt. Za stare ljudi je zelo pomembna emocionalna opora oziroma čustvena pomoč, ki vpliva na kakovostno staranje, na pozitivno samopodobo, zmanjšuje depresijo in vpliva na manj negativnih posledic stisk, ki jih doživljajo stari ljudje. Stari ljudje, ki imajo močna socialna omrežja, ki jim nudijo oporo, se bolj

učinkovito spopadajo s škodljivimi učinki stresnih dogodkov med katere nedvomno spada tudi smrt partnerja (Šadl in Hlebec, 2009, str. 237).

Ker je ljudem ob temi smrti neprijetno, se velikokrat dogaja, da se okolica izogiba žalujočih, saj ne želijo žalostiti žalujočega in jih je sram govoriti o smrti in izgubi. Tudi nekateri intervjuvanci so opazili takoj po smrti odnos nekaterih, ki je bil z distance, saj so opazili, da so se ti izogibali pogovoru o smrti partnerja. Nasploh pa je bil odnos okolice dober in so bili sočutni, prijazni, pripravljeni pomagati in spoštljivi do žalujočih. Dve intervjuvanki sta se spopadali z zelo slabim odnosom okolice, ki ju je dodatno bremenil v času žalovanja. Hojnik Zupanc (1997, str. 15) pravi, da se vdove in vdovci počutijo izolirane, saj okolica pozabi na njih ali se jih drugi ljudje celo izogibajo. Včasih jih nihče ne pokliče ali ne pride na obisk. Večinoma to drži, včasih pa tudi žalujoči sam ne zna sprejeti pomoči. Zelo pomembno je kako se odziva okolica, svoj delež pa mora prispevati tudi žalujoči sam, ki se ne sme izogibati stikom z okolico.

Socialni stiki intervjuvancev so skoraj pri vseh ostali enaki ali pa so se samo okrepili. Najbolj so se po večini, z otroci še bolj povezali in se dobro razumejo s svojo družino. Tudi s sosedi in sovaščani ter drugimi znanci so po večini okrepili svoje stike. Nekaterim so se stiki nekoliko zmanjšali, saj ne gredo več toliko med ljudi, kot so prej. Nekaj intervjuvancev je izgubilo svoje stike. Kar je najhuje je to, da so nekateri izgubili stike z enim od svojih otrok, kar pa jim povzroča veliko žalosti in bolečine. Po večini, z nekaj izjemami, so intervjuvanci prav tako izgubili stike ali pa so ti stiki oslabei s partnerjevimi sorodniki. Intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi je izgubil vse svoje stike, razen z otroki, ki ga redno obiskujejo. Dobro počutje starih ljudi je odvisno predvsem od ohranjanja obstoječih stikov ter vzpostavljanja novih stikov. Tako je pomembno, da imajo stari ljudje stalne odnose in stike, ki se z leti samo večajo in krepijo, predvsem na čustvenem področju. Pomembno je, da starim ljudem zagotovimo, da preživljajo svojo starost mirno, brez občutka odrinjenosti in izoliranosti (Šiplič in Kadiš, 2002, str. 299).

Pri starih ljudeh je osamljenost zelo pogost pojav. Posebej pri tistih, ki so izgubili partnerja in so povrh vsega ostali sami v hiši ali stanovanju. Moji intervjuvanci, ki so sami doma, so zelo osamljeni. Sami so na vsakem koraku, ki ga naredijo, pri vsakem delu, v vsakem trenutku. Želeli bi si imeti nekoga ob sebi vsak dan, ves čas. Tisti, ki ne živijo sami na splošno gledano niso osamljeni, ampak čutijo osamljenost zaradi partnerjeve odsotnosti. Najbolj občutijo osamljenost, ko otroci gredo kam po svoje in ko sami počnejo stvari, ki so jih prej skupaj s partnerjem. Osamljenost jih prevzame, ko gredo kam in vidijo tam starejše zakonce, kako so skupaj, oni pa tega več ne morejo imeti. Ramovš (2000, str. 324) navaja, da

je osamljenost v starosti ena najhujših težav. Če star človek nima zadovoljene potrebe po odnosu z drugimi ljudmi, je osamljen, tudi če je okrog njega veliko ljudi. Prav osamljenost pa je ena najbolj razširjenih in najhujših stisk starih ljudi v današnjem času.

Spomin na partnerja ohranjajo s tem, da redno obiskujejo grob ter nesejo sveče in rože. V spomin na umrlega imajo pri sebi partnerjevo sliko in jo imajo na vidnem mestu, da lahko partnerja vidijo vsak čas. Spomnijo se vsak dan na svojega partnerja in jim veliko pomeni, da imajo lepe spomine na svoje partnerje. Na partnerja se spominjajo tudi s pogovor o njem z drugimi družinskimi člani in sorodniki ter znanci. Veliko jim pri spominjanju na partnerja pomaga tudi molitev in pogovor s pokojnim na grobu ali ob sliki. Nekateri imajo pokojnikove stvari še vedno ob sebi, saj jih te spominjajo nanj in se ne morejo ločiti od njih, pa naj gre to za oblačila, vredne stvari ali kakšne malenkosti. V procesu žalovanja se žalujoči spominjajo umrlega na različne načine. Spominjajo se njegovih besed, dejanj, ter dogodkov, ki so jih skupaj s svojimi partnerji doživeli. Poleg ohranjanja spomina na umrlega partnerja jim je pomemben tudi pogovor o njem. Ozbič, Ebert in Bernot (2019) pravijo, da ohranjanje spomina na pokojnega partnerja, žalujočim lajša stisko, čeprav lahko govorjenje o umrlem prebudi stisko zaradi izgube. Spomin na umrlega se poveča ob določenih trenutkih, ko opravljajo opravila, ki jih je nekoč počel umrl ali pa sta jih počela skupaj, ob določenih obletnicah ali praznikih. Tudi določeni kraji kamor sta hodila s pokojnim partnerjem spominjajo žalujočega nanj.

Intervjuvanci so v večini verni in jim je vera zelo pomagala pri žalovanju in prebolevanju smrti partnerja. Veliko so molili in še molijo, ter hodijo v cerkev. Pomagal jim je obisk groba in pogovarjanje z umrlim partnerjem. Nekateri dajejo zelo velik pomen črni obleki, bodisi zato, da drugim s tem pokažejo da žalujejo, bodisi ker njim samim to veliko pomeni. Le kratek čas so nosili črno obleko in ne vidijo smisla v tem, da bi nadaljevali s tem. Pomagal jim je tudi jok in tolažba bližnjih ljudi. Pri žalovanju so jim tudi pomagali lepi spomini na partnerja in to, da so šli med druge ljudi in se niso zaprli vase. Intervjuvanci, ki so zelo verni, so vsak dan molili, šli na romanje in so se zavedali, da je smrt nekaj vsakdanjega. Simonič in Poljanec (2008, str. 252) pravita, da ni cilj procesa žalovanja, da bi posameznik popolnoma pozabil na izgubo in bolečino. Pomembno je najti način, kako sprejeti izgubo in to nam omogoča umestiti izgubo v življenje in iti s tem naprej v življenju (Simonič in Poljanec, 2008, str. 252). Starim ljudem veliko pomenita tudi duhovnost in vera in jim predstavlja glavna prioriteto. Duhovna in religiozna stališča so v življenju starega človeka zelo pomembna, saj vplivajo na življenjski slog, vedenje in čustva glede bolezni in smrti (Macuh, 2019, str. 75).

Najtežji trenutki v življenju po smrti partnerja so obletnice poroke, rojstni dnevi in vsa družinska praznovanja. Intervjuvancem so zelo težki trenutki tudi med prazniki, ko še posebej pogrešajo svoje partnerje. Težko jim je tudi, ko vnuki vprašajo po dedku ali babici, ki ju ni več. Izguba partnerja je težka vedno, ampak je z leti lažje in je bolečina je manjša. Nekaterim predstavlja težke trenutke vsak tisti trenutek, ko se spomnijo na svojega umrlega partnerja. Težki so tudi trenutki samote ter nimajo v vsakem trenutku ko bi si želeli, ob sebi nekoga. Svoje partnerje zelo pogrešajo pri vsakodnevnih opravilih, kosilu, večer ko gredo spat. Težko jim je tudi v tistih trenutkih, ko gredo kam med druge ljudi in so tam ostali s svojimi partnerji, oni pa sami. Tako pravita tudi Simonič in Poljanec (2008, str. 252), da je žalovanje za partnerskim odnosom proces, ki lahko traja več let. Ob vsaki pomembni obletnici ter praznovanju, se lahko zbudijo čustva in spomini. Zato je žalovanje proces, ki se nikoli ne konča v celoti, ampak bolečina sčasoma postaja manjša.

Pomoči pri socialnih delavcih, ovdovali niso veliko iskali. Zaprošili so samo za denarno pomoč, kaj drugega pa ne. Izjema je bil intervjuvanec, ki živi v domu za stare ljudi, saj so mu socialne delavke veliko pomagale pri namestitvi in pri bivanju v domu za stare ljudi. Nekaj jih je imelo slabe izkušnje s socialnimi delavkami, le redki, pa so navedli dober odnos. Intervjuvanci niti prav ne vedo kakšno pomoč lahko dobijo kot vdovci od socialnih delavcev. Od socialnih delavcev pričakujejo vso pomoč in razumevanje ter da jim povedo vse, kar jim pripada in vse, kar jim lahko pomaga. Menijo, da se na stare ljudi ne sme pozabiti in se jih mora čim več vključevati v družbo. Želeli bi si tudi kakšnih skupin za vdovce. Menijo, da je pomembna medgeneracijska povezanost. Prav tako bi bilo za tiste brez avtomobilskega izpita ključno, da se jim organizira prevoze na razne dogodke. Tekavčič Grad (2009, str. 173-183) navaja, da je v procesu žalovanja pomembno, da žalujočemu omogočimo poiskati njegov enkratni način prepoznavanja občutkov in čustev ob izgubi bližnjega. Žalujočemu je pri tem v veliko pomoč, če mu pomagamo, da sprejme izgubo in izrazi svoja čustva. Pomagati mu moramo pregnati strahove in stisko, ki jih je doživel ob smrti bližnjega. Ker se človek, ki izgubi partnerja, znajde v novem položaju, potrebuje veliko pomoči, da si bo znal na novo načrtovati in organizirati življenje brez umrlega.

6 SKLEPI

- Intervjuvanci so stari med 67 in 92 let. Čas vdovstva je med enim letom in 22 leti. Štirje živijo v vaškem okolju, trije v primestnem, dva v mestnem in en intervjuvanec v domu za stare ljudi. En intervjuvanec živi v domu za stare ljudi, pet jih živi skupaj s svojimi otroci in njihovimi družinami, štirje pa živijo sami doma.
- O smrti se težko pogovarjajo, vendar vedo, da jim pogovor pomaga pri prebolevanju. Novica o smrti partnerja je bil zelo težek trenutek. Občutili so veliko žalost, jok, samoto, zmedenost in zanikanje resničnosti izgube.
- Intervjuvanci so se zelo težko spopadali s smrtjo svojih partnerjev, saj so ostali brez dolgoletnega partnerja. Tisti, ki so sami doma, so se veliko težje spopadali s smrtjo partnerja, kakor tisti, ki ne živijo sami doma.
- Po smrti partnerja se jim je življenje obrnilo na glavo in morali so spremeniti svoje navade, delo, hobije ter način življenja. Spremenilo se je tudi finančno stanje ter stanovanja in hiše, predvsem tistih, ki živijo sami. Vsi intervjuvanci so še precej aktivni pri delu in hobijih. Pri ženskah so najbolj opazne spremembe pri fizičnih opravilih, pri moških pa pri gospodinjskih opravilih.
- Okolica se do žalujočih ni obnašala pretirano drugače, z nekaj izjemami. Socialni stiki so po večini ostali enaki, k večjemu so se samo okrepili, predvsem z otroki ter naj bližnjimi sorodniki. Občutijo osamljenost v smislu partnerjeve prisotnosti. Tisti, ki živijo sami doma, so osamljeni.
- Intervjuvanci ohranjajo spomin na umrlega partnerja z molitvijo, obiskovanjem groba ter s pogovorom o umrlem ter s pokojnikovimi stvarmi. Žalovanje je pri intervjuvancih potekalo v obliki obiskovanja groba, molitve, pogovora z domačimi ter pogovora z umrlim partnerjem. Pomagal jim je tudi jok in tolažba bližnjih ljudi. Veliko sta jim pomagala tudi vera in upanje. Najtežji trenutki, ker partnerja več ni, so prazniki, obletnice poroke, obletnice smrti, rojstni dnevi ter družinska praznovanja.
- Pomoči pri socialnih delavcih niso pretirano iskali, razen denarno pomoč. Intervjuvanec, ki je v domu za stare ljudi, je potreboval veliko pomoči socialnih delavcev. Od socialnih delavcev pričakujejo vso podporo in pomoč, ki jim pripada. Želijo si skupin vdovcev ter dodatna druženja.

7 PREDLOGI

- Socialni delavci bi se morali že v času študija več izobraževati o smrti in žalovanju ter o zagotavljanju pomoči žalujočim, posebej starim ljudem, ki so ostali brez partnerja in se je njihovo življenje močno spremenilo.
- Centri za socialno delo in domovi za stare ljudi bi morali organizirati več skupin za samopomoč, skupin vdovcev, kjer bi lahko med sabo delili svoje občutke, skupaj jokali, predelovali izgubo, obenem pa bi bilo zagotovljeno druženje in s tem odpravljanje osamljenosti. Stare ljudi, ki so izgubili partnerja, bi centri za socialno delo ter domovi za stare ljudi, ki bi takšne skupine izvajali, morali povabiti k temu in jim približati takšne skupine za samopomoč.
- Starim ljudem, ki so izgubili partnerja, bi morala celotna družba zagotoviti več možnosti za pogovor o tem. V prvi vrsti njihovi sorodniki in bližnji ter prav tako na ravni lokalne skupnosti ter celotne države.
- Veliko starih ljudi je brez rednega prevoza, ki bi jim ga lahko občine zagotavljale zastoj ali po razumljivi ceni, predvsem prevoz po opravkih in na razne dogodke, ki bi se jih želeli udeležiti.
- Občine in centri za socialno delo bi morali uvesti storitve, kjer bi prostovoljci zagotavljali družbo, pogovor ter pomoč pri vsakodnevnih opravilih starim ljudem, ki so ostali brez partnerja, posebej tistim, ki živijo sami doma. Predvsem ženskam bi pomagali pri težjih, bolj fizičnih opravilih, moškim pa pri gospodinjskih opravilih. Zraven tega bi se stari ljudje tudi sami kaj naučili in bi rabili kasneje mogoče manj pomoči pri teh opravilih, seveda tisti, ki še to zmorejo in si želijo.
- Tematiko smrti in žalovanja, bi morali strokovnjaki na tem področju, bolj osvetliti in približati ljudem preko medijev, da bi se razbijal tabu smrti in bi se o tem več govorilo.
- Pomembno bi bilo tudi, da bi Hospic pripeljali tudi v manjše, bolj podeželske kraje, saj pri nas tega ni zagotovljenega, pa bi marsikomu prišlo takšno društvo prav.
- Že v času bolezni, kot so jih navajali intervjuvanci, bi jim morali v zdravstvenih ustanovah, zagotoviti pomoč s strani socialnih delavcev, ki bi jim bili na voljo za pogovor, pomoč ter tolažbo. Mnenja sem, da bi moralo biti v zdravstvene ustanove, vključenih več socialnih delavcev.
- Na spletu bi lahko socialni delavci zagotovili več forumov in spletnih strani, ki bi zagotavljale zanesljivost, kjer bi lahko žalujoči postavili vprašanja ter bi dobili

zanesljive odgovore. V svoji raziskavi sem zasledila, da so stari ljudje dokaj aktivni na spletu in večči dela z računalnikom, kjer bi lahko takšne forume obiskali.

- V lokalnih skupnostih, predvsem v podeželskih okoljih, bi lahko občine organizirale več dogodkov, športnih aktivnosti, izletov, družabnih srečanj, izobraževanj za stare ljudi nasploh.
- Socialni delavci naj v domovih za stare namenijo več pozornosti temu, da starega človeka, ki pride v dom poskušajo čim bolj vključiti v ustanovo ter mu zagotoviti pomoč pri navajanju na nov način življenja, predvsem tudi tistim, ki so pred kratkim izgubili svoje partnerje.
- Starim ljudem primanjkuje informacij o storitvah ter dogodkih, ki so jim namenjene, zato bi bilo potrebno, da občine informirajo stare ljudi o tem.
- S strani centrov za socialno delo, domov za stare ljudi ter drugih strokovnjakov bi bilo potrebno zagotoviti razne delavnice, storitve ter službe za zmanjševanje stresa v starosti, predvsem vdovcem svetovanje, kako se spopadati z izgubo ter kako se dobro pripraviti na odhod v dom za stare ljudi.
- Pomembno bi bilo, da občine v sodelovanju s centrom za socialno delo, naredijo več raziskav na to temo, saj se lahko s tem naredi pregled nad dejanskim stanjem. S tem bi se lahko izoblikovale nove strategije za stare ljudi pri spopadanju z novim načinom življenja, ko ovdovijo.
- Prostovoljci bi se morali vključiti v delo s starimi ljudi ter jih učiti delati na internetu, izvajati učenje gospodinjskih opravil, približati različne hobije, prostočasne dejavnosti, šport in podobno. Pri že obstoječih aktivnostih bi bilo smiselno, da se še bolj povabi stare ljudi ter se jim zagotovi tudi prevoz na aktivnosti, če ga nimajo.
- S strani države bi bilo potrebno zagotavljati večjo finančno varnost s povišanjem minimalnih pokojnin, ki po navadi ne zadostujejo za vse izdatke, ki jih imajo stari ljudje.
- Lokalna skupnost bi morala pregledati stanje stanovanj ter hiš ranljive skupine, kot so stari ljudje, ki imajo prenizke pokojnine, da bi lahko sami vzdrževali svoja stanovanja ter jim zagotoviti pomoč pri obnovi ter vzdrževanju hiš in stanovanj, predvsem tistim, ki živijo sami doma.
- Za čim večjo kakovost in ustreznost storitev za stare ljudi, je pomembno, da se v oblikovanje storitev, neposredno vključi tudi stare ljudi, njihove želje, potrebe ter ideje.

- V današnjem času je medgeneracijska povezanost premajhna. S povečanjem te bi starim ljudem omogočili več družbe, manj osamljenosti ter vključevanje starih ljudi med vse generacije.

8 LITERATURA IN VIRI

1. Ambrožič, M., & Mohar, Š. (2015). Metode socialnega dela s starimi ljudmi in njihova uporaba pri delu z ljudmi z demenco. *Socialno delo*, 54(1), 53-62.
2. Bauman, H. (2001). *Žalovanje: moč in upanje ob izgubi ljubljenega človeka*. Koper: Ognjišče.
3. *Beratungsstelle CHARON* (2004) Pridobljeno 11.2.2020 s <http://www.hamburger-gesundheitshilfe.de/die-hamburger-gesundheitshilfe.html>
4. Bern Klug, M. (2010). *Transforming palliative care in nursing homes: the social work role*. New York: Columbia University Press.
5. Beznec, B. (2007). Tabu smrti. V: B. Beznec (ur.), *Smrt in umiranje; Glasba in performans* (str. 7-9). Ljubljana: Študentska založba
6. Brezovar, N. (2017). *Prepoved diskriminacije glede na starost*. Ljubljana: IUS Software, GV Založba.
7. Currer, C. (2000). *Responding to grief: dying, bereavement and social care*. Basingstoke: Macmillan.
8. Dobljekar, N. (ur.). (2017). *Položaj starejših v Sloveniji skozi program Starejši za starejše*. Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.
9. Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
10. Dragoš, S. (2000). Socialne mreže in starost. *Socialno delo*, 39(4/5), 293-314.
11. Flaker, V. (2012). *Direktno socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
12. Gedrih, M., Majerhold, K. (2007). Zakaj tema smrti in umiranja?. V: B. Beznec (ur.), *Smrt in umiranje; Glasba in performans* (str. 11-13). Ljubljana: Študentska založba.
13. Gedrih, M. (2007). Zakrinkana smrt: Postopno potujevanje umiranja in posledice. V: B. Beznec (ur.), *Smrt in umiranje ; Glasba in performans* (str. 17-24). Ljubljana: Študentska založba.
14. Granda, V. (b.d.). *Žalovanje po izgubi*. Pridobljeno 22.11.2019 s <https://srcerazvezani.si/2016/01/22/zalovanje-po-izgubi/>
15. Hlebec, V., Kavčič, M., Filipovič Hrast, M., Vezovnik, A., & Trbanc, M. (2010). *Samo da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
16. Hojnik Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom. : nekaj spoznanj in nasvetov, kako se smiselno in zdravo pripravljati na starost in jo tako tudi živeti*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
17. Ihan, A. (2016). *Čas nesmrtnosti*. Ljubljana: Beletrina.

18. *Inštitut Antona Trstenjaka*. (2010). Pridobljeno 21.11.2019 s <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=781>
19. Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people: when tears are not enough. A handbook for care providers*. New York; London: Routledge.
20. Klevišar, M. (2016). *V dom - zakaj pa ne?*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
21. Kogoj, A. (2004). Psihološke potrebe v starosti. *Zdravstveni vestnik*, 73(10), 38-44
22. Kompan Erzar, K. (2019). *Družina, vezi treh generacij*. Ljubljana: Družina.
23. Košak, A. (1999). *Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
24. Košak, A. (2000). Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39(4/5), 347-353.
25. Kranjec, M. (2017). *Inovacije za brezskrbnost in toplino v domovih za starejše*. (Zgibanka Skupnosti socialnih zavodov Slovenije). Ljubljana: Skupnost socialnih zavodov Slovenije.
26. Kump, N., & Stropnik, N. (2009). Socialno-ekonomski položaj starejšega prebivalstva. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 77-94). Maribor: Založba Aristej.
27. Ličen, N., Furlan, M., & Šinko, S. (2008). Andragogika vsakdanjega življenja – učenje ob doživljanju smrti. *AS-Andragoška spoznanja*, 14(3/4), 75-88.
28. Macuh, B. (2017). *Življenjski slog starostnikov v domovih za starejše*. Maribor: Kulturni center.
29. Macuh, B. (2019). *Medgeneracijsko sodelovanje: potreba in zahteva časa*. Maribor: Kulturni center.
30. Macuh, B. & Raspor, A. (2019). Aktivno staranje v slovenskih domovih za starejše: prostočasne dejavnosti starostnikov. *Izzivi prihodnosti*, 4(1), 52-67.
31. Mali, J. (2002). Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41(6), 317-323.
32. Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
33. Mali, J. (2012). Socialno delo s starimi ljudmi in nova socialna zakonodaja. *Časopis za kritiko znanosti*, 40(250), 128-136.
34. Mali, J. (2013). Socialno delo s starimi ljudmi kot specializacija stroke. *Socialno delo*, 52(1), 57-67.
35. Mali, J. (2015). Magistrski študij socialnega dela s starimi ljudmi kot odziv na demografske spremembe v družbi. *Socialno delo*, 54(1), 3-10.

36. Mali, J., & Milošević Arnold, V. (2008). Kakovostna starost: socialna gerontologija in socialna gerontagogika. *Socialno delo*, 47(1/2), 95-97.
37. Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Univerza v Ljubljani: Visoka šola za socialno delo.
38. Milošević Arnold, V. (2000). Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi, *Socialno delo*, 39(4/5), 253-262.
39. Milošević Arnold, V. (2003). Socialno varstvene storitve za stare ljudi v Sloveniji. V M. Polajnar (ur.), *Nega starejših in bolnih: zbornik referatov* (str. 5-12). Škofja Loka: Ljudska univerza.
40. Mlakar, T. (2015). Vzorci psihološkega prilagajanja na izgubo zakonca v starosti. *Kakovostna starost*, 18 (4), 38-42.
41. Nemetschek, M. (2000). *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva družba.
42. Ostaseski, F. (2004). Prijateljevanje s smrtjo ali Kako postati sočuten spremljevalec. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.
43. Ozbič, P., Ebert, M. & Bernot, M. (2019). *Misli žalujočih v procesu žalovanja: nasveti za žalujoče*. Ljubljana: Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe in Onkološki inštitut Ljubljana.
44. Pahor, M., Domajnko, B., Hlebec, V. (2009). Spleti zdravja in bolezni: socialna omrežja starejših kot dejavnik zdravja. V V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 221-236). Maribor: Aristej.
45. Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
46. Pečjak, V., & Pečjak, M. (2007). *Psihologija staranja*. Ljubljana: Samozaložba.
47. Pihlar, T. (2010). *Socialni odnosi v starosti*. Pridobljeno 4.1.2020 s <http://www.inst-antontrstenjaka.si/tisk/kakovostna-starost/clanek.html?ID=838>
48. Ramovš, J. (2000). Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost. *Socialno delo*, 39(4/5), 315-329.
49. Romain, T. (2002). *Kaj na svetu počneš, ko ti nekdo umre?*. Celje: Mohorjeva družba.
50. Röder, N. (2015). Perspektiven für die gerontologisch orientierte soziale Arbeit in der Statioären Altenhilfe – Herausforderungen und Grenzen für Sozialarbeiter / Sozialpädagogen. Mittweida: Fakultät Soziale Arbeit.
51. Russi Zagožen, I. (2001). *Živeti s staranjem in smrtjo: Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

52. Schlegel Holzmann, U. (2003). *Nikoli več v dvoje: družinski stan vdova*. Ljubljana: Družina.
53. de Beauvoir, S. (2018), *Starost. 1, Stališče zunanosti*. Ljubljana. OPRO: zavod za aplikativne študije.
54. Simonič, A. (2005). Odnos navezanosti in nadaljevanje vezi v procesu žalovanja. *Psihološka obzorja*, 14 (4), 61-80.
55. Simonič, B. (2006). Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt: izguba in žalovanje v družinskem sistemu. *Anthropos*, 38(1/2), 173-181.
56. Simonič, B., & Poljanec, A. (2008). Ko odnos propade: posledice ločitve in proces žalovanja. *Socialno delo*, 47(3/6), 249-257.
57. Slovensko društvo Hospic (2015). *Žalovanje odraslih*. Pridobljeno 28.11.2019 s <http://www.hospic.si/programi/zalovanje-odraslih/>
58. Smith, L. (1988) *Death: the final journey?*. Oxford: Lion Publishing.
59. Šadl, Z., & Hlebec, V. (2009). »Saj veš, se najprej na domačega obrneš« - Emocionalna opora v družinskih omrežjih. V. V. Hlebec (ur.), *Starejši ljudje v družbi sprememb* (str. 237-253). Maribor: Založba Aristej.
60. Šiplič, V., & Kadiš, D. (2002). Psihosocialni vidik staranja. *Socialno delo*, 41(5), 295-300.
61. Štambuk, A. (2019). Widowhood and grieving in old age. *Socialno delo*, 58(2), 125-144.
62. Štrancar, K., & Pahor, M. (2007). Umiranje kot družbeni pojav. *Socialno delo*, 46 (1/2), 21-31.
63. Tekavčič Grad, O. (2009). Kako preživeti samomor bližnjega?. V Ž. Valetič (ur.), *Samomor: večplastni fenomen* (str. 173-183). Maribor: Ozara Slovenija.
64. Tekavčič Grad, O. (2015). *Žalovanje moških ob smrti bližnjega družinskega člana* (Zaključno poročilo raziskovalnega projekta ARRS-RPROJ-ZP-2015/234). ARRS - Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije. Pridobljeno 13.1.2020 s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-VUDGJHND>
65. Umek, L. (2003). *Vloga strokovne pomoči po izgubi svojca in detabuiziranje smrti* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
66. Valetič, Ž. (2009). *Samomor: večplastni fenomen*. Maribor: Ozara Slovenija.
67. Vanier, J. (2015). *Vsak človek je sveta zgodba*. Celje: Mohorjeva družba.
68. Vertot, N. (2010). *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Slovenije, Zbirka Brošure.

69. Weinstein, J. (2008). Working with loss, death and bereavement: a guide for social workers. London: SAGE.
70. Znoj, H., J. (2015). Trennung, Tod und Trauer. Die psychologie Sozialen Verluste. Bern: Universität Bern.
71. Žagar, T. (2009). Ostati sam v »jeseni življenja«: Življenjski svet in položaj ljudi, ki ovdovijo v starosti (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
72. Žmahar, A. (2013). Nepremičnina je lahko tudi breme. V U. Boljka, & A. Ogrin (ur.), *Da je skupaj lažje biti sam: zbornik prispevkov o (so)bivanju starejših* (str. 46- 47). Ljubljana: Zveza društev upokojencev Slovenije.

9 PRILOGE

9.1 Priloga 1: Smernice za intervju

Spol intervjuvanca:

Starost intervjuvanca:

Kdaj je partner umrl / koliko časa ste vdova, vdovec, koliko ste bili stari takrat:

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom:

IZGUBA PARTNERJA

- Kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?
- Kako ste se spopadali z izgubo partnerja?
- Kakšne oblike pomoči ste uporabili?
- Kako se z izgubo spopadate danes?
- Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

SOCIALNA OMREŽJA

- Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?
- Kdo od bližnjih ljudi vam je bil v največjo oporo in kako se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja?
- Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže?
- Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

SPREMEMBE V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

- Kje vidite spremembe v vašem življenju po smrti partnerja in kako so vam te spremembe spremenile vsakdanje življenje? Navedite kakšen primer.
- Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?
- Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti partnerja?
- Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.
- S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?
- Kako se je vaše življenje po izgubi partnerja spremenilo glede opravljanja dnevnih opravil in hobijev?

ŽALOVANJE IN POMOČ PRI ŽALOVANJU

- Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?
- Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.
- Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?
- Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?
- Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?
- Kakšno pomoč pričakujete od socialne delavke?

9.2 Priloga 2: Intervjuji

INTERVJU A

Spol intervjuvanca: ženski

Starost: 67 let

Kako dolgo je vdova: dve leti

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: živi na vasi v hiši na kmetiji, skupaj z najmlajšo hčerko in sinom ter njegovo partnerko.

A: Dober dan. Hvala, da ste me sprejeli in privolili v intervju. Intervju bi snemala zaradi tega, ker bom ga potem lažje prepisala če vas to ne moti. Vse pa je anonimno tako, da ne bo nihče vedel s kom sem se pogovarjala.

B: Zdravo. Lahko snemaš ja, me ne moti.

A: No potem pa bi začeli kar s prvim vprašanjem. Najprej mi prosim zaupajte koliko ste stari?

B: Stara sem 67 let.

A: Kot sem že prej omenila bom spraševala po vašem življenju po izgubi partnerja in me zanima kako dolgo ste vdova in koliko ste bili takrat stari?

B: Moj mož je umrl pred dvema letoma in pol. Letos junija bo tri leta. Stara sem pa bila 65 let.

A: S kom pa trenutno živite?

B: Živim tukaj v hiši kot si videla mammo veliko kmetijo. Živim skupaj z najmlajšo hčerko in sinom ter njegovo partnerko.

A: Vaš mož je umrl torej pred dvema letoma. Kaj je bilo prvo na kar ste pomislili takrat?

B: Moj mož je bil pred leti že bolan, je imel raka. Potem se je pozdravil in mislili smo, da bo takrat vse v redu. Čez par let se mu je rak ponovil, ampak v zelo hudi obliki. Sploh ti ne moren vsega opisati čez kaj smo šli v tem času. Eno samo veliko trpljenje in žalost. Skos sem upala, da se bo pozdravil in bo vse vredi. Na žalost pa je bil na koncu že zelo slab. Vem da so sina poklicali iz bolnišnice in mu povedali, da je umrl. Sin se je začel jokati, jaz pa sem ga tolažila in čez nekej cajta komej ugotovila kaj se je zgodilo. Prvo po tem sem pomislila na to, kako je lahko življenje tako kruto in zakaj je mogel tak hitro umreti. Sej še ni bil star, pa vedno prej zelo zdrav. To še me je najbolj prizadelo, ko kar naenkrat zbolíš in ti ni več pomoči. Pomislila sem, da sem sama, čeprav sem imela svojo družino in otroke, ki živijo z mano. Ampak izgubiš zaveznika in partnerja s katerim si si ustvaril življenje in družino.

A: Kako pa ste se spopadali z izgubo partnerja? Kaj vam je hodilo po glavi?

B: S tem sem se spopadala zelo težko. Ampak sem se morala. Z možom sma bila poročena 41 let in tak dolgo sma tudi živela skupaj in skupaj delala na kmetiji doma. Razmišljala sem o tem kako bom sedaj brez njega. Počutila sem se izgubljeno in zapuščeno. Krivila sem doktorje, ker mu niso pravi čas pomagali. In še vedno jih, čeprav mu mogoče res ni bilo pomoči, mogoče pa bi lahko vsej podaljšali njegovo življenje in mu olajšali muke ki jih je trpel in meni, ter celi moji družini. Da ne bi preveč razmišljala samo o slabih stvareh sem se zatopila v delo in se zamotila s tem. vse dokler ni bilo pogreba, sploh nisem dojela, da je vaš partner umrl.

A: Kaj vam je torej pomagalo, da ste se uspešno spopadali z dejstvom, da je vaš partner umrl?

B: Vse to kar sem ti naštela prej in verjetno najbolj to, da nisem imela preveč prostega časa in da nisem bila sama. Takrat mi jo bilo bolje in so mi moji štirje otroci veliko pomagali z moralno podporo in pri organizaciji pogreba pa vsega kar se je takrat nabralo.

A: Ste mogoče uporabili kakšne oblike pomoči?

B: Moja največja pomoč so bili moji otroci in moja sestra z družino. Pa vsi sosedje in bližnji ljudje. Kakšne druge pomoči pa nisem niti iskala niti mogoče nisem razmišljala o tem. Pomoč, ki sem jo dobila je bila tudi na socialnem, da sem zaprosila za denarno pomoč za pogrebno in posmrtnino.

A: Kako se z izgubo moža spopadate danes, po skoraj treh letih?

B: Moram reči, da sem se sprijaznila s tem. Samo moža zelo pogrešam. Včasih bi ga prosila za nasvet ali pa pomoč, pa ga ne morem. Že imam v mislih, da bi ga kaj vprašala, pa se zavem, da tega ne moren narediti. Verjetno mi pomaga to, da ne živim sama. S sinom in hčerko delamo skupaj ne kmetiji, še skos pomagam po svojih močeh. Prej sma z možon vseeno skupaj delala in večino časa preživela skupaj in se podpirala, pa dober človek je bil. Zdaj pa to pogrešam, čeprav morem pa reči, da mam pri vsem veliko podporo od svojih otrok.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Na moje življenje? Ja marsikaj se je spremenilo. Nimam več tiste prve osebe s katero sem se prej lahko o vsem pomenila, pač da sem najprej šla do njega. Po smrti smo morali nekoliko zmanjšati delo na kmetiji in veliko več moramo prositi sosede za pomoč. Sama sem tudi že starejša in ne zmoren toliko vsega sama. On je bil zelo odločen in je vedno pametno razmišljal kar se je tikalo dela na kmetiji. Znal je vse organizirati in reči kako in kaj pa je šlo. Sedaj pa smo se morali sami znajti in kakšno stvar večkrat premisliti. Ni bilo, kako bi ti rekla, več njega, ki je o vsem tem dobro odločal in vsa ta leta vodil delo na kmetiji od katere smo odvisni, da preživimo.

A: Kdo pa vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl? Kako so vam pomagali?

B: Najbolj so mi pomagali otroci. Mam tri hčerke, pa enega sina. Pa sestra z družino mi je dosti pomagala. Dosti so bili pri meni, pa še vedno so, pa me tolažili, jaz pa njih. Pomagali so tudi finančno, največ kar se pogreba tiče, ker s svojo penzijo tega ne bi zmogla. Če gledim za nazaj nas je smrt zelo prizadela, po drugi strani pa smo čutili neko pomiritev al olajšanje al kak bi rekla, da se je rešil vseh muk in trpljenja. Ker to kar je bilo zadnjega pol leta ni bilo podobno več ničemur. Same skrbi, letanje od doktorov, do doktorov, v bolnico, doma, da smo vse porihitali. Svojim otrokom sem fejest hvaležna za vse in si ne predstavljam kak bi blo, če bi bila v vsen ten sama.

A: Rekli ste, da so vam bili otroci v največjo oporo. Še je kdo, ki je bil tudi pomemben?

B: Ja. Poleg otrok je bila sestra z družino pa moj ata, ki je sicer sedaj že zelo dementen in star 94 let. Glih prešnji teden smo praznovali njegov rojstni dan. Oni so dosti prišli k meni, s sestro sma se dosti pogovarjali po telefonu in me je tolažila ter vzpodbujala. Že v časi mozeve bolezni. Sorodniki po njegovi strani so vsi zelo razpršeni po državi pa po sveti in od njih ni bilo neke pomoči, samo obljube kako bodo pomagali. Ampak dobro, glavno je to, da so bili domači pri meni. Tudi sosedje in znanci so se ponudili za pomoč in so veliko pomagali, vsaj pri delu

A: Kako se je torej okolica obnašala do vas po smrti partnerja? Ste opazili kakšne spremembe, predvsem sovaščani in prijatelji ter znanci?

B: Kaj pa vem. Najbolj sem opazila to takoj po smrti moža. Nebi ravno rekla, da so se me malo izogibali, ampak so mogoče z neko distanco pristopali do mene in mojih otrok. Jaz se tudi počutim nelagodno, ko se pogovarjam z nekom, ki je ravno izgubil nekoga. Mogoče sedaj lažje, ko vidim, da je meni bilo v redu, če so se ljudje pogovarjali o tem z mano. Že ko je bil mož bolan sem se o tem želela čim več pogovarjati. Mogoče komu to ni pasalo in mu je bilo nerodno, ampak se mi je zdelo, da moram dati vse iz sebe in slišati vzpodbudne besede, še od drugih. Nebi pa mogla reči, da se je okolica zaradi tega začela do mene drugače obnašati.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže? Ste mogoče izgubili s kom stike ali pa ste koga novega spoznali?

B: Mislim, da se moji stiki niso skrčili. K večjemu so se samo okrepili. S sovaščani mam iste stike kot prej. Z družino tudi, s tem, da smo se še bolj povezali med sabo. Tudi širša družina je ostala ista kot je bila prej. Edino s sorodniki po možovi strani se vidimo in slišimo manj kot smo se. Mislim pa da, če nebi mela otrok in vnukov, ki mi pomenijo ogromno, bi bila mogoče res bolj sama in bi bili moji stiki manjši. Najbolj važno pa mi je itak to, da se z družino in sovaščani dobro razumemo, vse drugo mi ni toliko pomembno.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas? Če sploh je?

B: Osamljena nisem, ker mam okrog sebe veliko ljudi. Osamljena mogoče v smisli neke partnerske opore in čustvene opore, ki jo lahko prejmeš samo s strani partnerja. V tem smislu se včasih počutim osamljeno. Ampak, da bi si poiskala novega partnerja nisem niti nikoli razmišljala, ker se mi vidi, da sem prestara in kljub vsemu nisem sama.

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?

B: Finančno stanje. Jaz mam penzijo 500 evrov, ki je imam za sebe čisto dovolj. Glej z mano živi sin, ki je prevzemnik kmetije in itak vzdržuje veliko večino vsega on. Jaz porabim denar za v trgovini, kaj dam vnukom, sama sebi pa ne kupim kaj doti. Niti ne rabim toliko. Je pa res, da sin plačuje vse potrebno glede hiše, vse kar rabimo za delo na kmetiji, tudi stvari za kuhinjo in hišo. Pač saj jaz tudi pomagam finančno koliko lahko s to svojo penzijo. Mož je imel tudi tako malo penzijo kot jaz. Ampak če bi živela sama, bi pa bil problem. Ker s toliko malo penzi težko vzdržuješ hišo, ne da bi še si kaj privoščil. Najmlajša hčerka še je na primer prejemale dej njegove penzije, ker še se je šolala, tak da je to mene veliko razbremenilo tudi pri njenem šolanju. Lehko bi rekla, da mam neke skupne prihodke, za katere se trudimo in delamo vsi in ne smem reči, da živim v pomanjkanju. Sem pa takšne narave, da rajši dam otrokom in vnukom, kak pa sebi.

A: Kako se je vaše stanovanje/hiša spremenilo po smrti partnerja? Je hiša v slabšem stanju kot je bila prej?

B: Že pred smrtjo partnerja smo prenovili najino spalnico, da bi se on boljše počutil ko je bil doma. Po smrti smo veliko prenovili po hiši, ker v vseh 30 letih odkar smo notri, nismo prenavljali ničesar. Sedaj pa smo se dokončno odločili, da začnemo prenavljati, ker smo imeli nekaj več denarja in smo rekli, da sedaj pride tudi hiša na vrsto, ne samo zunaj stroji in štale. Financira itak vse moj sin, oziroma z denarjem s kmetije. Drugače tak ne bi šlo, jaz mam premalo penzijo. Jaz kupim kaj za sebe če rabim in za trgovino dam kolikor lahko. Drugače pa mam tak skupne prihodke s kmetije.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

Imam srečo, da je sin prevzel že pred leti kmetijo in on že od prej skrbi za položnice, za avte, hišo in vse kar spada zraven. Seveda z našo pomočjo. Namesto moža pač delam dela v štali, ki jih je prej on oziroma je bilo delo bolj porazdeljeno, kakor je sedaj. Vseeno možka roka lahko naredi težje stvari. Dosti pomagajo sinu sosedje pri kakšnem delu na traktorju, kera je prej tudi moj mož delal. Mogoče bo smešno slišati, ampak on je najraje šel v trgovino po nakupih in sem mu napisala seznam, on pa je to opravil sam. Sedaj pač grem jaz v trgovino. Rad je delal tudi na vrtu. Pač skupaj smo delali, ampak sedaj pa delam to sama in hčerka mi pomaga. Veš ko je toliko dela, kot je pri nas, pride toliko vsega, da se niti ne spomnim sedaj.

A: Kot ste že rekli, je na kmetiji veliko dela, pa sej vem sama kako je to. Tako da vam dolgčas sigurno ni. Ampak vseeno mi pa povejte s čim si zapolnite dan ko ni toliko dela?

B: Če ti povem po vrsti kak zgleđa moj dan. Zjutraj zelo zgodaj vstanemo, da gremo v štaló k kravam in svinjam. Potem pridem notri v hišo, da se preoblečem in umijem. Potem imam pozni zajtrk, nato pa grem kuhat kosila, ali skupaj s hčerko. Ko je treba grem v trgovino, ko imamo pri hiši delavce kuhama za veliko ljudi. Po hiši je treba pospraviti in oprati cote. Za vse to poskrbi hčerka. Jaz pač tisto sproti delam kar pride. Nisem več tako okretna kak sem bila. Te po kosilu gremo v štaló, da zopet zrihtamo vse. Potem pa po navadi pogledam zvečer poročila, če utegnem tako hitro priti notri. Obvezno pa gledam nadaljevanko zvečer, če ne zaspim prej zraven. In tako vsak dan naprej. Poleti nimam časa niti pet minut zase. Pozimi pa malo več.

A: Kaj pa najraje delate ko imate še tisto malo časa in ali imate morda kakšne hobije?

B: Najraje rešujem križanke. To me pomirja in ko enkrat začnem, težko končam. Včasih rešim po več križank naenkrat. Rada pazim na svoje vnuke. Rada preberem tudi vsak dan časopis in pogledam poročila, da slišim kaj je novega. Nekega posebnega hobija nimam. Včasih grem k sosedi na kafe, ali pa ona k meni, za kar je malokrat čas. Ko pa je čas pa ti povem, da bi rada tudi tu in tam mir in se mi niti nikamor ne da iti. Rada grem tudi na kakšen koncert narodnozabavne muzike, ali pa kakšno proslavo in delavnico, ki jih mamó tu pri nas v gasilskem domi.

A: Kako pa se je vaše življenje po izgubi partnerja spremenilo glede opravljanja dnevnih opravil in hobijev?

B: Vse je bolj natrpano, ker nas je manj pri hiši za delo. To se je spremenilo. Glede hobijev pa nič. Mogoče ne grem toliko na kakšne dogodke, kak sem prej ko sma šla skupaj.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Spomin na moža ohranjan s ten, da grem enkrat na mesec sigurno na njegov grob. Kot lahko vidiš mamó tu v jedilnici na pultu še skos njegovo sliko v okviru, ki je ostala od pogreba. Sprva smo jo mislili imeti samo en čas, ampak bomo jo pustili, pa si naj ljudje mislijo kar si želijo. Spomin itak ohranjam na njega. Se spomnim vsak dan na njega, veliko se pogovarjamo z družino o njem, pa mogoče kakšnih smešnih stvari pa dogodkih iz preteklosti. Rada mu kupim tudi rože pa svečo, pa nesem na grob. Pa tak. V vsakodnevnih stvareh najdem nekaj da se spomnim na njega.

A: Sem opazila sliko in se mi zdi lepo, da ga imate na takšen način še vedno ob sebi. Kaj pa vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim če mi malo opišete.

B: Najbolj mi je pomagal jok in pogovor z drugimi. Nosila sem črno obleko, ampak ne dolgo, ker se mi to zdi nesmiselno. Jaz še prav tako žalujem, četudi ne nosim črne obleke več, to se mi vidi itak samo zato, da drugi vidijo in kaj si bodo drugi mislili. Kak sem že rekla grob redno obiskujem. Smo pa tudi verna družina in včasih kaj zmolim. Na pogrebu je veliko ljudi plačalo za maše za njega in tako se tudi zbere cela družina in gre k maši. Včasih se zvečer ko je kaj narobe ali pa pač samo tak pogovarjam z njim. Pač to mi da neko zadovoljstvo in povezanost z možon.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili?

B: Kaj pa vem. Oporo sem dobila z vseh strani. Želela sem si, da ne bi umrl, ampak to si lahko samo želiš, ne moreš pa tega dobiti. Aha. Mogoče sem si najbolj želela pogovora z njegovim doktorjem, ki je spremljal njegovo zdravljenje ampak do tega nisem nikoli prišla. Ne drugo, samo da bi mi povedal kaj je šlo narobe, da smo toliko sami morali postoriti in se boriti, da so doktorji naredili svoje. Sploh ne morem verjeti, da majo zdravniki takšen odnos do bolanih pa do njihove družine.

B: Kaj pa potrebujete sedaj, danes?

A: Potrebujem svoje otroke, vnuke, sorodnike in to je najbolj pomembno. Pa tudi zdravje. Potem je vse lažje. Vse to še zaenkrat mam hvala bogu. Mogoče bi prišel prav kakšen pogovor s kom drugim, ki je šel čez isto bolezen in isto trpljenje kot smo mi. Pa no, saj se še vseeno dosti o tem pogovarjamo.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, če potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: V prvi vrsti se lahko obrnem na hčerko in sina, ki sta doma. Onadva mi največ pomagata in mi dajeta voljo za naprej, kljub temu, da se normalno kak vsaki kdaj skregamo. Ampak si ne zamerimo ničesar. Potem lahko takoj prosim za pomoč še ostali dve hčerki z družinama, ki sta se že odselili od doma. Tudi na sestro z družino se lahko obrnem. Pa na sosede in vaščane prav tako. Imam veliko izbire, le da kljub temu ma vsak svoje življenje in si niti ne dovolim prositi za vsako malenkost.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Najtežje mi je ko me vnukec, ki je star štiri leta vpraša po dedku, ki ga niti ni prav poznal. Naenkrat me začne siliti na jok in me prevzame grozna bolečina. Hudo mi je tudi ko je obletnica smrti, pa poroke, pa rojstni dnevi. Takrat je najhuje. Pa včasih ko se skregamo z otroci, tudi pomislim na to kaj bi on rekel. Pač saj veš kaj mislim. Čeprav mi ni problem o tem govoriti, pridejo takšni trenutki, ko mi je hudo. Pa obletnica smrti. Grem obvezno na grob in se tam zjočem. Takrat in par dni prej in po tem ko pride tisti datum razmišljam samo o tem zakaj je moral umreti.

A: Kakšno pomoč pa po vašem mnenju pričakujete od socialne delavke v takšnih primerih, ko človek izgubi svojega moža, partnerja?

B: Hm. Kaj pa vem. Socialna delavka mi je pomagala samo tako, da sem ji oddala vlogo za pogrebno. To pa je to. No sej niti nisem pri njej iskala druge pomoči. Niti ne vem če lahko greš kar zaradi pogovora ali česa podobnega. Po moje bi glede na to, da bi naj pomagale ljudem, bila to tudi ena od možnosti, da ti pomaga s pogovorom.

A: No pa sma pri koncu najinega intervjuja. Hvala za vaše res izčrpne odgovore in za sodelovanje. Želim vam vse dobro v življenju in se strinjam z vami, da se je o tem potrebno pogovarjati.

B: Ni zakaj. Sem ti rada pomagala. Ni mi problem govoriti o tem, sem imela še možnost o tem spregovoriti z nekom drugim. Tebi pa želim vse dobro pri pisanju in kasneje iskanju službe.

A: Hvala še enkrat.

INTERVJU B

Spol intervjuvanca: moški

Starost intervjuvanca: 89

Koliko časa ste vdovec: 8 let

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: primestno okolje, živi skupaj s hčerko in njenim možem ter najmlajšo vnukinjo ter njenim partnerjem in njunim otrokom

A: Zdravo. Hvala da ste privolili v intervju. Intervju bi snemala če vas ne moti, da bom lahko pozneje prepisala odgovore. Intervju pa je seveda anonimen.

B: Zdravo. Bom ti odgovarjal kolikor bom lahko. Pa lahko snemaš ja.

A: Te pa lahko začnema. Koliko ste stari?

B: Star sem 89 let.

A: Spraševala bom po tem kakšno je vaše življenje po izgubi vaše partnerke. Pa me najprej zanima kako dolgo ste vdovec, koliko ste bili takrat stari?

B: Marija je umrla pred osmimi leti. Star sem bil 81 let.

A: S kom pa trenutno živite?

B: Živim s svojo najmlajšo hčerko in njenim možem. Tukaj tudi živi najmlajša vnukinja in njeni fant. Pa njuna hčerka Lara. Glih je bila stara eno leto.

A: Vaša žena je že osem let pokojna. Kaj je bilo prvo na kar ste pomislili, ko ste izgubili ženo?

B: Najprej sem pomislil da to ne more biti res. Kljub temu, da je bila Marija nekaj časa že dementna in zadnjih par mescov bolna, nisem verjel, da se je to zgodilo. Ker sem veren verjamem v posmrtno življenje in pomislil sem na to, da je sedaj v nebesih na boljšem kraju. To me je tolažilo. Po drugi strani pa mi je bilo zelo hudo. Pomislil sem tudi na to, da smrt čaka tudi mene. Kar nekaj časa sem se spraševal ali bom tudi jaz hitro umrl po ženini smrti. Malo me je stisnilo ko sem na to mislil, po drugi strani pa vem, da tudi to mene čaka.

A: Kako ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Bilo mi je hudo. Vendar tega nisem želel pokazati pred domačimi. Raje sem se zaprl v sobo in molil pa se naskrivaj jokal. Ni me sram priznati, čeprav me je takrat bilo sram, da bi priznal svojo bolečino. Veliko sem molil in hodil v cerkev. Dobro, da nisem sam v hiši. Te ne vem kak bi blo. Mi naši vseeno dosti pomagajo. Sen tudi več sam ne mlad. Počutil sem se samega, ker naenkrat nesem meja več žene s kero sma bla skupaj.. hm. Naj pomislim... ja 57 let sma bla poročena. Dostikrat sem se spomnil na kakšne njene besede al pa kakšne skupne trenutke, pa sem se s tem tolažil, da sma kljub vsem preizkušnjam v življenji ostala skupaj povezana. To mi je dajalo upanje.

A: Kako pa se z izgubo spopadate danes?

B: Ja tak je. Čeprav je Marija pokojna že 8 let, še vedno čutim bolečino. Neje več tak velika kak je bila takrat in sem se dokončno sprijaznil s tem, ampak še je vedno prisotna. Jo pa fejest pogrešam. Najrajši sem jo pohecal s čim, da se je razjezila pa sem jo potem potolažil in sma se temu potem smejala skupaj. Zdaj pa tega ne morem več. Rajši bi se še stokrat skregal z njo, kak pa da je več ni.

A: Kako je izguba žene vplivala na potek vašega življenja?

B: Dosti manj grem med ljudmi. Se boljše počutim doma. Nisem si dovolil dolgo časa ne, da bi šel nekam brez nje. Sedaj pa sem se tako navadil. Rada sma zjutraj skupaj spila kavo na terasi. Prebrala sma časopis in pogledala zvečer dnevnik. Nekaj časa sploh nisem hotel brati časopisa, ker sem jo preveč pogrešal zraven. Ampak sem se čez čas odločil, da ne smem obupati in dalje zjutraj spijem kavo in prelistam časopis, pač sedaj sam.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaša žena umrla? Kako so vam pomagali?

Hčerka in njena družina s katero živim so mi največ pomagali. Tudi druga hčer in njena družina. Pomagali so mi tako, da so me tolažili. Pomagali so mi skupaj organizirati pogreb. Dolgo se nisem mogle ločiti od njenih stvari, ampak so mi naši pomagali, da sem dojel, da po več letih pa le lahko dam njene cote vstran. Ker rad molim smo večkrat skupaj molili ob njeni sliki. Pomagali pa so mi zelo tudi vnuki, ki jih imam 8, pa tudi pravnuki, ki jih je sedaj že kar 9.

A: Kdo od bližnjih ljudi vam je bil v največjo oporo?

B: V največjo oporo mi je bila hčer in ja seveda tudi moja sestra, dokler še je bila živa. Saj so vsi pomagali in me tolažili. Ampak onidve sta bili resen vedno ob meni in sta pomagali. Samo kak sem že prej reka, nisem hotel pokazati svoje žalosti, ampak pred njima sem to storil nekak najlažje.

A: Kako pa se je okolica obnašala do vas po smrti žene? So se pojavile kakšne spremembe pri ljudeh?

B: Ja moram reči da ja. Sosedje sploh nekaj časa niso prišli na obisk, ker so prej hodili vsaj enkrat na teden. Sem kar pogrešal to. Vsi, tudi moji domači, so bili z mano bolj previdni ker me niso hoteli dodatno žalostiti. To je bilo mogoče prvi mesec ali dva. Drugače pa nisem opazil sprememb.

A: Kako je izguba žene vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže? Ste mogoče izgubili s kom stike ali pa ste koga novega spoznali?

B: Stikov nisem zgubil. Mogoče dve sokrajanki, ki sta si bili prej zelo dobri z Marijo. Nista več prihajali na obisk kot prej in smo počasi zgubili tiste ožje stike. Mislim pa da so drugače moji stiki ostali isti.

A: Kako je izguba žene vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Priznam, da se počutim osamljenega ker nimam več žene. Veš kak je hudo, ko si z nekom skoraj 60 let, te pa ga naenkrat več nega poleg. Nisem pa nikoli sam. če si želim družbe je vedno kdo v hiši, lahko grem k sosedom ali pa k sorodnikom na obisk. Ampak me pač naši morejo peljati ker več ne vozim avta. To ni nikoli problem.

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti žene Marije?

B: Moje finančno stanje se ni dosti spremenilo, ker je imela žena zelo malo penzijo. Jaz mam svojo za sebe čisto dovolj, s tem da za večje stvari itak nisem sam ker ne živim sam v hiši. Še vedno mi ostane kakšen evro za vnuke in pravnuke. Jaz ne rabim dosti.

A: Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti žene?

B: Hišo itak rihtajo moji domači. Tak da ni kakšnih večjih sprememb zdaj. Edino sobo smo preuredili, da mam več placa in prostor za sebe.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je žena. Prosim navedite primere.

B: Jaz nikoli nisem postiljal pa čistil sobe in kuhal kave in podobnega ampak je vedno moja žena. Še takrat ko je bila bolna. Sedaj pa sem za ta dela poprijel tudi jaz. Sicer mi ne bi bilo treba, ampak mi tako paše, da vsaj za sebe poskrbim.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije? Prej ste že povedali da radi berete. Imate še kaj drugega?

B: Rad berem ja. Pa molim veliko, rad grem na sprehode. Dosti se igram s pravnukinjo Laro. Pa tudi drugimi pravnuki ko pridejo na obisk. Zelo rad pa kartam ali se igram kakšne družabne igre. Tu in tam se s sovaščani zberemo skupaj in kartamo. Drugače pa čez dan ne delam dosti veliko, ker ne morem več. Večinoma zraven vsega kar sem že naštel, sedim v kuhinji in se pogovarjam z našimi in jih gledam zraven medtem ko hitijo vsak po svojih opravilih.

A: Kako se je vaše življenje po izgubi partnerja spremenilo glede opravljanja dnevnih opravil in hobijev?

B: Ja malo pa resen. Vsej od začetka nisem delal drugo kak samo molil in molil cele dneve. Hobijov nisem spremenil, mogoče pa manj delam vseh teh stvari, kakor prej. Prej sma z ženo rada šla na kakšne predstave, ki jih je tu pri nas bilo veliko. Po njeni smrti pa nisem šel še na nobeno.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na ženo?

B: Vsak dan se je zjutraj in večer spomnim z molitvijo. Še vedno nosim poročni prstan in ga nimam namena dati dol. Na steni v sobi mam najino poročno sliko in jo pogledam vsak dan in ji povem kaj lepega.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Na grob sem moral iti vsak dan. In vsak dan sem ji nesel novo cvetje v vazo. Sedaj pa ne več toliko, ker nimam vedno prevoza in me naši peljejo ko majo čas. Grem pa vseeno velikokrat. Dosti sem molil in še vedno molim. Črno obleko nosim še vedno ko grem kam. Doma ne. Se mi vidi primerno, da ljudje vidijo, da še vedno žalujem. Domači mi rečejo, da pretiravam, ampak meni tako paše in se tako dobro počutim.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili?

B: Potreboval bi samo eno minuto, da bi se lahko poslovil od nje. Zelo mi je žal, da je bila takrat v bolnici in ne doma ko je umrla. Tega si ne morem oprostiti.

A: Kaj pa potrebujete najbolj sedaj?

B: Sedaj pa ne rabim nič drugo kot zdravje in misel na to, da se boma na drugem svetu z Marijo spet srečala.

A: Rekli ste, da se lahko obrnete vedno na družino za pomoč. Pa vseeno obstaja še kdo na katerega se lahko v tem trenutku obrnete, po pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: Ja v prvi vrsti je družina. Potem je to druga hčerka in njena družina. Največ sem z njimi. Oni mi veliko pomagajo. Že glede prevoza in da mam vsaki dan skuhano in oprano. Tudi par sovaščanov je takih, ki jim ni odveč nikoli priskočiti na pomoč.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje, ker vaše žene več ni?

B: Hudo je vsaki dan, ampak z leti je malo boljše. Najhuje mi je na najin poročni dan. Maja sva se poročila. Tudi na njen rojstni dan in god mi je hudo. Pa seveda na dan ko je umrla in odšla od mene.

A: Kakšno pomoč kot človek, ki je izgubil ženo, pričakujete od socialne delavke?

B: Ne vem, iskreno povedano ne vem. Mogoče kakšno denarno pomoč al pa da mi pomaga pri čem ko kaj potrebujem. Kaj pa vem.

A: No pa sma pri koncu. Hvala za vaše odgovore. Lepo se mi zdi, da tako lepo govorite o svoji pokojni ženi.

B: Kako da ne bi, ko pa je bila najboljša žena kar sem jih poznal.

A: No lepo. Še enkrat hvala.

B: Hvala tebi in ni za kaj.

INTERVJU C

Spol intervjuvanca: ženski

Starost intervjuvanca: 85 let

Koliko časa ste vdova: 2 leti bo zdaj marca

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: ruralno okolje, sama v hiši

A: Dober dan. Hvala da ste si vzeli čas zame. Vas lahko prosim da snemam intervju da si lažje prepisem odgovore. Je pa vse anonimno.

B: Lahko snemaš. Pa lahko kar začnema.

A: No pa mi povejte koliko ste stari in kako dolgo je vaš partner mrtev?

B: Stara sem 85 let in je Stanko mrtev dve leti.

A: Kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?

B: Pret si nikoli ne bil sam, potem pa naenkrat si povsod sam. Kolikokrat sen ponoči ko sen spola pa sen ga poklicala pa bi mu kej rada povedala. Te pa sen se zmislila ja sej ga več nega. Podzavestno. Hvala bogu sem se zdaj spravila k sebi. Prvo sen pomislila kak je vse skupaj grozno. Kričala sem in jokala. V soboto so prišli po njega ker mu je bilo slabo in so ga odpeljali pa sen vedno upala da do ga nazej pripeljali z bolnice. Sploh sen si

ne mislila da ga nebo več. Čakala sen do večera pa je ne nikogar bilo. Pa me je Franc klical pa mi je reka da more v bolnici ostati. Te pa je klicala sorodnica od Stanka. In so se dogovorili, da naj meni nič ne povejo do naslednjega dneva. Pa prav je mela. Niso mi upali povedati ker sen bila soma doma pa so se bali da bi si kej naredila. Kar si tudi bi. Te pa so prišli drugo jutro. Kak je potrkalo po vratih sen vedla zakaj se gre. Prej kak sen odprla pa vidla kdo je sen rekla da je Stanko mrtev. Začela sen kričati. Takoj sem vzela tablete za pomiritev, da sem se malo umirila. Prvi začetek je bil grozoviti. Ne obstaja takšen sovražnik na svetu, ki bi mu kej takšnega želela. To je nekaj groznega, či bi ti hiša pogorela je ne tak hudo kak či ti nekdo umre.

A: Kako pa ste se kasneje spopadali z izgubo partnerja?

B: Zelo težko. Vidla sem ga na vsakem koraki. Mislila sem na to da bi šla k njemu. Če ne bi bilo moje nečakinje bi si sigurno kaj naredila, ker sem bila v to že prepričana. Pozneje pa sem sčasoma le vidla da to nima smisla in sem sprejela da sem sama. Večer in ponoči me je bilo tako strah, da nisem spala niti minute. Samo sem čakala da mi bo kdo vlomil al pa kaj podobnega. Veš ponoči nikoli ne veš kaj se lahko zgodi. Pa še sama stara ženska sem v hiši.

A: Kakšne oblike pomoči pa ste mogoče uporabili po smrti partnerja?

A: Uporabljala sen tablete za pomiritev. Da pa bi kakšne pogovore mela s kom razen z domačimi pa ne.

A: Kako se z izgubo spopadate danes?

B: Čutim še grozno bolečino, samo je vseeno dosti lažje kak je bilo. Lažje prenašam da ga ni. Še pridejo dnevi ko te žalost napade in še vseeno jočem. Ampak je dosti lažje ko preteče nekaj časa.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na sploh na potek vašega življenja?

Grozno. Počutila sen se sama ker sen se zavedala da ga nikoli več ne bo. Kam sen šla tam je manjkal, tam ga ni bilo. To je nekej groznega. Jaz sen da ti priznan takoj po smrti študirala samo o ten kej si nej naredin da mi umrla pa šla za jin, jaz sen mislila da de se mi zmešalo. Samo to sem mela v mislih pa parkrat že skorej to naredla. Samo hvala bogu da sem ne. So naši teko bili v oporo da sen se zmazala ven s tega. Obrnila sem se k Bogi in ga prosila za pomoč pa nasvet. Čez cas sen to misel opustila ker sen soma sebe tak daleč spravila da to ni rešitev. Kak bi se pred bogom zagovarjala če bi naredila to neumnost. Prve mesece sem samo o tem študirala. Po hiši si nisem nič porihkala, niti jedla nisem. Pozneje pa sem se zavedala da ne smem tako razmišljati in da se moram spraviti v red. potem pa sme začela normalno jesti in delati vse kar je potrebno.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: Nejbol sta mi pomagala sorodnika Marija pa Franc ki hodita redno k meni. Po Stankovi smrti sen bila teden dni pri jih doma, da sem ne bila sama. Pa glih je bila velika noč, pa sen te tam bila pri njih. Da sen malo prebolela pa sen te prišla nazaj domu sen.

A: Kdo od bližnjih ljudi vam je bil v največjo oporo in kako se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja?

B: Okolica je jaz moren reči kak sosedi pa sovaščani, strašno so bili sočutni do mene, ljudje so mi hteli na vse načine pomagati pa me tolažiti. Ljudje so bili grozno spoštljivi do mene, drugo pa ti tu nebi vedla reči. Nihče se men ni izogibal.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje ali pa krčenje vaše socialne mreže?

B: Moja socialna mreža je ostala ista. Okrepila sem bolj vez s svojo nečakinjo Marijo in njeno družino, ki hodijo redno k meni pa mi pomagajo na vse načine. Z drugimi pa sen malo zgubila stike pa ne zaradi smrti ampak zardi toga ker sen zej že bol stara pa več sama tak nikam ne grem. Sosedi so dobri. Tudi redno pridejo k meni me pelajo kan či treba, mi kej pripelajo al pa kej podobnega. Vsi me razumejo, so spoštljivi in vejo da je meni hudo.

A: Kako pa je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Jezus to pa je bilo hudo. Kam sen šla sen bila sama. Ko še je živel sem bila na vsakem koraki z njim, ko sma jela, ko sma šla spat, če sma kej delala okoli hiše. Povsod. Ta, kak je sedel ko sma šla jest je bil stol prozen, postelja večer njegova stran je bila prazna,. Čutila sem grozno samoto, da ga nega poleg. Danes je hvala večnemu bogu boljše, da sem jaz tak daleč prišla. Ke sen že študirala da si naj kaj naredim da bi šla k njemu. Takšno grozno samoto sem občutila. In sen se obrnila na boga pa sen ga lepo prosila, da če mi je že to naredil in mi ga vzel, mi naj vsaj lepo prosim pomaga, da bon lažje prebolela. In resen sčasoma je to šlo v pozabo in tak da danes lahko prebolim in dale živin nekaj. Sem pa osamljena. Sama sem v hiši. Rada mi mela vsak dan nekoga ob sebi.

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?

B: Stanje se je ne nič spremenilo. Ker pač ni njega ni tudi tiste penzije in tudi izdatkov ni za njega. Tak da se je stanje ne nič spremenilo, on je mel zelo malo penzijo. Seveda pa bi mi vsak evro prav prišel. Mam še hvala bogu nekaj prihrankov od kar sma prodala vinograd. Pa nečakinja mi tudi kaj kupi.

A: Kako pa se je vaše življenje v hiši spremenilo po smrti partnerja?

B: Hiša je stara sej si vidla in iz leta v leto propada. Stara hiša je glih tak kak star človek, ki je z leta v leto slabši. Hiša se je z leti spremenila. Sej sma že prej ne vlagala v njo. So pa mi sorodniki pomagali da sen vsej okna zamenjala. Zunaj pa si lahko vidla ko si prišla opeko, pa bomo streho prekrili ker ta ki je zdaj se samo poseda in pušča. Drugo pa za sebe ne rabim prenavljati.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim če navedete kakšne primere.

B: Stanko je grozno rad delal, to moren reči. Pač pa je zdaj zadnje leto ne mogel več toliko naredi kak jaz. Smo podirala okoli hiše pa sen jaz šibje sekala pa je reka da ga on ne more pa sen rekla da ga bon jaz. Sej ga nisem prosila da dela, samo teko da mi družbo delal. Je bil že nemočen in mu nisem dosti dela nalagala. Sma se drugače zelo čuvala, da bi bila zdrava. Eni rečjo da so doktori zanič jaz pa rečen da so vredni in so vse naredili za njega koliko so lahko. Drugače je on sekal drva, in jih nosil v hišo, prekopal je na vrti. Potem pa sem si mogla sama. Zdaj pa mi pridejo pomagat sorodniki.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?

B: Pospravim, skuham si, operen si, pa malo po hiši pometen vsaki den. Tu pa tam prah zbrišem pa po tleh. Zdaj pozimi si zakurim pa drva v hišo sproti prinesen če mi zmanjkajo. Na gredah pa mi pride Franc na pomlad s frezo pa mi prekoplje vse pa je hitro konec. Jaz več ne morem sama kopate. Jaz pa si potem posejem pa posadim pa porihtam greda. Sosedu so radi kak deca prišli k nama. To sen tak rada mela, skos so mi pomagali pri živini pa na gredah. Škoda da nega nikogar več takšnega da bi deca malo k meni prišla kak prej. To mi malo manjka zdaj na stara leta. To mi je dosti pomenilo jaz sen bila tak zadovoljna pa še danes sen fejest rada či me pride kdo pogleda pa obišče. Rade volje mu kaj ponudim pa postrežem.

A: Kako se je vaše življenje po izgubi partnerja spremenilo glede opravljanja dnevnih opravil in hobijev?

B: Časopisa ne štejen ker me preveč oči pečejo če mam očali. Brez njih pa ne vidim. Rada poslušam radio in poročila obvezno pogledam. Najrajši pa delan na vrti. Bol počasi pa manj kak sen prej ampak še vedno s srcom. Pa si neke soma pridelan. Pa gibljem se poleg, drugače bi čist okamenela če bi samo notri sedela pa ležala. Dokler bom lahko, tak dolgo bom.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Spomin ohranjan z molitvijo pa gledan sliko pa grem tu pa tam na grob. Pa vsaki trenutek se spomnim na njega. Od začetka se mi je dosti sanjalo o njen. Kak je prišel nazaj pa se pogovarjal z mano. Zdaj pa se mi že dolgo ni, pa bi si to želela da se mi bi. Ker bi ga rada spet vidla tako v živi podobi kot sem ga takrat. Vsaj v sanjah, če drugače ne gre.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Na grob ne hodin redno ker niman prevoza vedno. Ne morem vedno na grob. Ko majo sorodniki čas da pridejo do mene te grem. Spomin ohranjan da molin čista vsaki dan, vse dele rožnega venca. Glih sen prej kak si prišla molila. Tak ohranjan spomin. Tam v sobi mam sliko pa ne mine niti en dan da je nebi prišla v roke pa pogledala. Pa se z sliko pogovarjam tak kak se midvi zdaj pogovarjama. Se mi vidi da je na sliki tak kak da bi bil živ. To mi dosti pomeni pa te tak ohranjan spomin na njega. Od začetka sen mu skos pripravila krožnik ko sen šla jest. V spomin in neko tradicijo ki je bila najina.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Sem bolj revna. Mam malo denarja. Bi rabila kakšen denar da bi šlo lažje. Če maš denar si lahko marsikaj kupiš pa narediš. To bi mogoče te rabila. Samo sej so mi naši malo vseeno pomagali sploh pri pogrebi ki je ne poceni hec. Drugo pa nič takšnega. Pa to se dobro zmislim da smo se pogovarjali kakšen bi bil pogreb. Pa so naši rekli či bi bila žara. Samo sen jaz rekla da to ne pride v poštev. Jaz pa Stanko sma htela da mama krsto in tak je blo. So me naši upoštevali. To se mi vidi lepše pa bolj nekak kak bi rekla, več vredno pa bolj humano do Stanka. Zdaj pa nuncan nekoga za pogovor pa družbo. Pa da mi pomaga pripraviti drva pa da malo hišo porihtamo ker je v zelo slabem stanju še. Drugo pa še lahko sama pa ne mislim nikogar izkoriščate či lahko še sama.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: Na nečakinjo Marijico pa njenega Frančka. Pokličem pa vse dobim. Tudi sosedi, sovaščani mi pomagajo pa pridejo k meni.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Najhujši je vsaki tisti trenutek ko se spomniš na njega. Ob enem se zavedaš samote, svoje samote da si sam. To te najbolj prizadene pa seveda obletnica smrti pa te njegov rojstni dan. Pa ko so kakšni prazniki. Jaz sen nama vedno rad naredila kakšno povitico, pecivo da sma mela pa kosilo pa sma se vkup vsedla pa pojedla. Tu ga najbolj pogrešan. Sama za sebe pa si več ne delan. Ne vidin smisla. Naredim či pridejo naši na obisk samo ne več toliko.

A: Kakšno pomoč pričakujete od socialne delavke kot nekdo, ki je izgubil svojega partnerja?

B: Z rdečega križa mi prinese paket pa pride k meni pa mi je ponudila či bi mela kakšno pomočnico ki bi prišla k meni vsaki dan. Samo jaz se zdaj še sama toliko počutim, da še sen zmožna sama dosti narediti. Jaz sen ne taka da bi samo od nekoga vlekla pa neke zahtevala. Dokler jaz lahko, do takrat bom. Ko pa več ne bom mogla pa bon zelo vesela če mi bo prišel kdo pomagat.

A: Potem pa je bilo to zadnje vprašanje in sma končali z intervjujem. Hvala za vaše odgovore.

B: Ja ni zakaj. Hvala da si prišla.

INTERVJU D

Spol intervjuvanca: moški

Starost: 92 let

Bivanje: prej mestno v stanovanjskem bloku v Mariboru, sedaj pa tu v domu za stare ljudi

Kako dolgo je vdovec: 1 leto

A: Dober dan. Hvala da ste privolili, da mi boste odgovarjali in pomagali. Vem da je tema nekoliko težja in še nekoliko sveža, zato vaš še enkrat vprašam če želite odgovarjati.

B: Bom ti pomagal. Kaj pa čem. Smrt je človeška in vsakdanja in mi ni problem z vami o tem govoriti.

A: No potem pa bi kar začela in vas prosim če lahko snema najin pogovor? Če mi najprej zaupate koliko ste stari?

B: Lahko snemaš. Kaj ti misliš? Koliko sem star?

A: Tam kakšnih 55 let.

B: O ti pa si na hece. Nebi blo slabo. Ja. 92 sem bil star novembra lani. Moja žena pa 86.

A: O to pa so lepa leta in dobro se držite.

B: Ja saj nisem glih zdrav ampak vsaj v glavi še mi vse dobro dela.

A: Saj vete kak pravijo da smo stari toliko kot se počutimo. Pa ste omenili, da je vaša žena bila stara 86 let. Če vas lahko vprašam kako dolgo je od tega, da je vaša žena umrla?

B: Pred slabim letom. Konec meseca bo eno leto odkar me je žena zapustila.

A: Sedaj živite tukaj v domu. Kje pa ste prej živeli?

B: Sedaj sem v domu ja. Prej sem živel v Mariboru. V bloku sma bla z ženo. Prvo v tretjem nadstropju pa ni bilo dvigala. Pa sma potem mela srečo, da sma se preselila lahko v najnižje nadstropje in sma kupila stanovanje.

A: Kaj pa je tisto prvo na kar ste pomislili ob smrti vaše žene?

Ja. Da sem zgubu dobrega partnerja ki si ga ne moreš več ustvariti in povrniti. Našel sem si dobro in zanesljivo ženo, ki je ne bo več. Se pa zavedam da je pri mojih letih drugače kot pri mlajših ljudeh, ki jim umre partner. Čisto drugače je. Zame je jasno, da teh let kar mi je še namenjeno, da jih bom pač sam preživeljal. Nekdo ki pa je mlajši pa ima več življenja pred sabo in vse skupaj verjetno težje gleda na to. Tak sem tudi sam ko mi je umrla prva žena. V prometni nesreči mi je umrla. Neznosna leta so bila takrat. Grozna bolečina. Ne rečem da sedaj nisem žalosten ampak je drugače. Saj pravim da teh nekaj let, upam da kar še mi jih je namenjenih, da bom lažje sam. Midva sma sama živela. Imama otroke ampak so živeli s svojimi partnerji in družinami.

A: Kako pa ste se spopadali z izgubo partnerke?

B: Kaj ti naj rečem. Težko sem se. Pri prvi ženi je bilo hudo zaradi otrok predvsem. Zdaj pa je hudo, ker po tolikih letih spet, ponovno ostaneš sam. Že sama bolezen ti da misliti in ti povzroča ogromno skrbi. Potem pa še to zraven. Težko. Ko je žena umrla je nastopilo obdobje, da sploh nisem mogel jesti, vsa hrana se mi je zastudila. Par dni sploh nič nisem nič jedel in dodatno shujšal. Nisem želel nikogar prav videti,. Po drugi strani pa sem bil jezen če nikogar ni bilo. Vsaj tistih prvih par dni ko sem bil sam doma potem sem za kratek čas šel k sinu. Ž ženo med boleznijo nisma mela kontakta, sploh je nisem videl zadnjega pol mesca. Meni pa tudi pravzaprav ni nihče povedal kako zelo bolana je. So pozneje rekli, da me niso hoteli vznemirjati glede na to da je moje srce slabo. Mogoče so meli prav, vendar sem jim to kljub temu zelo zameril. Da bi vsaj imel eno možnost iti k ženi se poslovit in ji reči da jo mam rad. Ja ampak časa ne moreš zavrteti nazaj. Sedaj pa kaj vem. Se lažje spopadam ker nisem sam. Po eni strani si želim nazaj v svoje stanovanje, vem pa da to ni mogoče. Ne morem biti sam.

A: Kakšne oblike pomoči ste uporabili ko vam je umrla žena? Ste mogoče koga prosili za kakšno pomoč, pogovor, karkoli?

B: Ko je žena umrla je v prvi vrsti bilo vprašanje kako organizirati pogreb. Sam nisem mogel. Sem komajda sam prišel z bolnišnice. Veš sem srčni bolnik pa še padel sem zraven in se poškodoval. Po smrti prve žene sem našel uteho pri prijateljih in sodelavcih. Dosti smo se pogovarjali, da sem vse skupaj lažje predelal. Začel sem se ukvarjati z ribolovom, ki mi je dal nek mir, čas zase in čas za razmislek. Zdaj pa se je vse skupaj tak hitro odvijalo po ženini smrti, da niti nisem pomislil, da bi rabil kakšno pomoč. Razen seveda kje bom živel in kako če sem zraven vsega še bolan in potrebujem dosti oskrbe.

A: Mogoče je to po enem letu težko reči, pa vseeno me zanima če primerjate kako se z izgubo žene spopadate danes, po enem letu?

B: Ja tako je. Je lažje. Otroci so veliko pri meni. Nisem sam ker sem tu v domu. Me pa še vedno zelo boli, da nisma več skupaj in najbolj mi manjkajo pogovori z njo. Ravno včeraj sem svojemu sinu pripovedoval. Pa sem mu rekel. Veš kaj se mi zdaj dogaja. Moja žena je bila Elza. Če se nekaj posebnega dogaja pa si sam pri sebi rečem uh to pa moram Elzi povedat. Tega doslej ni bilo. Se pojavlja zanimivo, da naenkrat pomislim, da to pa moram Elzi povedat čeprav je več ni. Nimam je več. Ja podzavestno pomislim na to.

A: Kako je izguba žene vplivala na potek vašega življenja v tem letu?

V tem letu odkar je umrla se je dosti spremenilo. Midva sma bila še dva meseca pred smrtjo zelo aktivna. Sma hodila po mestu čisto normalno bolj ali manj zdrava. Z obzirom na leta nekoliko bolj slabotna. Ampak da bi tisti trenutek lahko rekel, da bo eden od naju umrl, nebi niti pomislil na to. Niti nisem nikoli pomislil na smrt žene. Nikoli se nisma niti o tem pogovarjala. Malo pred smrtjo žene sem prišel iz bolnišnice. Sem imel negovalko doma. Sam sem živel prvi mesec po smrti pri sinu. Ampak ni šlo. Niso zmogli poleh svoji služb in družin. Pa sem potem prišel v dom ker sem ostal sam v stanovanju drugače. Preden pa je umrla je žena padla in si zlomila roko in je bila v bolnišnici na travmatologiji in sem v tem času tudi jaz dodatno zbolel in sem postal zelo nemočen in potem tudi jaz padel in se poškodoval. Tako da sma tisti čas ležala oba v bolnišnici vsak na svojem oddelku. Sem bil popolnoma nemočen in se sam nisem mogel niti dvigniti.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaša žena umrla?

B: Moji otroci. Jaz sem bil že prej poročen in sem jo izgubil in sem se ponovno poročil. Moja zadnja žena je bila poročena v Ameriki in je tudi zgubila moža isti čas kot jaz. Nato se je vrnila nazaj v Maribor. Pa sma se midva srečala. En ženin otrok z družino je v Ameriki, najstarejši sin se je vrnil v Slovenijo. Jaz sam pa sem imel tudi dva s prvo ženo. Sedaj pa sma mela enega skupnega. Pet sinov je. Trije so moji, dva pa od prve žene. Ampak gledim kot da sta moja in smo ena velika družina. Vsi mi zelo pomagajo in pazijo na mene. Pomagala mi je tudi veliko soseda, da je prišla k meni me pogledat ko sem bil par dni sam v stanovanju.

A: Kdo od bližnjih ljudi vam je bil v največjo oporo in kako se je okolica obnašala do vas po smrti partnerke? Ste opazili, da se je kdo obnašal nekoliko drugače do vas?

B: Prav vsi otroci. Vsi trije ki so doma. En otrok nama je s prvo ženo že umrl. Pa vnuki in njihove družine. Vsi so mi bili v enako oporo. S tistimi ki so v Ameriki pa nimamo stikov. Slišali smo se samo ko je bil pogreb. Kasneje pa več ne. Aja pa ženina sestra in njen mož sta tudi pomagala. Okolica. Ja kaj naj rečem. Nisem opazil drugačnosti.

A: Torej pravite, da se ljudje okoli vas niso dosti spremenili in se vaša socialna mreža ni nič skrčila?

B: Ja takoj po smrti se ni. Ko pa sem šel v dom pa sem zgubil svoje sosede, ki so bili fantastični in vedno pripravljeni pomagati. Tudi nekaj znancov z Maribora sem zgubil. So že vsi toliko stari, da ne morejo priti k meni na obisk. Otroci so ostali z mano ampak jih manj vidim ker sem zdaj tu v Ormožu. Zato pa si želim iti v

Maribor v dom in delamo na tem, da se bom tudi tja preselil. Tu v domu moram reči, da sem se spoprijateljil samo s svojim sosedom, če lahko tako rečem. Pa saj z vsemi izmenjam kakšno besedo, ampak se mi zdi, da se težko privajam na nove ljudi, čeprav mi ni nihče nič slabega storil. Sem zgleda bolj zaprt glede tega.

A: Kako je izguba žene vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Zgodil se je preskok v čist novi način življenja brez partnerke. Potem nov način življenja v domu. Po svoje sprejemaš te nove načine. Od prehrane, do dialekta, do novega okolja, ampak jemljem vse pozitivno. Da pa sem tu in tam osamljen pa je res. Raje bi bil v domačem okolju s svojo ženo in vsak dan ob otrocih. Tukaj v domu še si nisem upal splesti nekih vezi. Razen z mojim sosedom kak sem prej rekel. Veliko premlevam kako bi bilo če bi bila žena in bi bil doma. Gotovo bi bil manj osamljen. Ampak tu v domu se toliko dogaja okrog mene, da če se malo pošalim nimam časa biti osamljen če si le to želim da ne bi bil.

A: Kako pa se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerke?

B: Ja poglej. Imela sma dve lepi penziji s katerimi sma lahko plačala najemnino za stanovanje oziroma sma ga lahko potem tudi odkupla ker sma našparala denar. Ko je umrla je bilo kup enih stroškov s pogrebom. Prav nisem mogel verjeti. Zdelo se mi je zelo žalostno kako se služi na račun smrti nekoga če lahko tako rečem. Mislim, da če bi ostal doma da bi lahko šel skozi mesec. Mislim da ne bi bilo problema. Nisem prišel tako daleč da bi to ugotovil ker sem kaj hitro šel iz stanovanja k sinu, potem pa v dom. Dom pa ni poceni stvar. Mi otroci pomagajo finančno tudi, da se lahko dom plača. Pa prinesejo in kupijo mi tudi kaj da se bolj počutim.

A: Kot ste rekli ste bili le par dni sami v stanovanju. Pa vseeno če je karkoli, da lahko poveste, da se je v stanovanju spremenilo po ženini smrti?

B: Ja to je res kratek čas. Spremenilo se je to, da ni bilo več nje v stanovanju. To. Stanovanje sma tak dala vnuku in ga on rihta dalje. Zaenkrat še je takšno kot je bilo kolikor so mi moji povedali. Si pa bo ga zagotovo drugače uredil.

A: S čim si zapolnite dan tukaj v domu, ali imate morda kakšne hobije?

B: Zdaj praktično nič. Tu in tam grem na delavnice. Ampak zelo malo ker sem raje v sobi pa v miru in mogoče gledam televizijo pa počivam. Če se malo pošalim je moj hobi sedaj, da grem na fizioterapijo in se poskušam vrniti v stanje, da bom lahko vedno lažje in bolje samostojno hodil. Nekoč pa ja. Je bilo hobijev veliko. Med službo ne toliko. Ko pa sma bila z ženo v penziji pa ja. Z ženo sma se zelo rada sprehajala, šla v hribe. Pa potem sem rad šel s kolegi na ribolov pa na lov. Uh šah sem mel zelo rad pa kartanje. Z ženo sma rada igrala šah. Od njene smrti še ga nisem igral. In nevem če bi ga lahko ker bi mi bilo verjetno preveč hudo. Moram se bolj vključiti med stanovalce in mogoče obnovim ali najdem kakšni novi hobi.

A: Kako, na kakšen način pa ohranjate spomin na vašo ženo?

B: Dogajalo se mi je in se mi še vedno da moram nekaj ženi povedat. Ne da bi prej razmislil da je ni več. Z ozirom na mojo bolezen in če se bom uspel ozdravit in nazaj v Maribor priti se nekako največ temu posvečam in največ o tem razmišljam. Včasih pa razmišljam kako bi bilo če bi bilo. Vsakega toliko časa pogledam njeno sliko in ji kaj povem. Na grobu od pogreba še nisem bil ker je v Mariboru in ne niti upam prositi da bi me moji sem in tja vozili. Bom sedaj ko grem nazaj v Maribor šel zagotovo na grob. Samo sam ne morem. Bodo mi moji otroci pomagali. Al pa kdo iz doma tam. Spomnim pa se je vsako večer ko grem spat in ji še vedno rečem lahko noč moja draga žena.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali, takoj po smrti? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Oblekel sem se črno samo za pogreb. Potem nikoli več ker v tem ne vidim smisla. Grob kot sem rekel ne morem obiskovati trenutno.

A: Je bilo mogoče kaj takega kar bi potrebovali po ženini smrti pa tega niste dobili?

B: Vse kar sem potreboval sem dobil s podporo svojih otrok. Potreboval bi samo svoj dom na kerega sem zelo navezan. Sprva mi je bilo zelo težko. Ampak sem se moral sam pri sebi zavedati da ne morem biti doma če sem bolan in toliko star. Pa še sam konec koncev. Pa saj me poglej saj komaj hodim sam. Tak da to mogoče. Kej drugega pa zdaj nebi vedel. Mogoče bi vsekakor pričakoval, da bi mi nekdo svetoval kako se znajti brez partnerke ker sma bla vrsto let skupaj. Ampak na to sem se moral sam pripraviti. Potem se pojavijo pričakovanja kak bo v domu. Pa veš da greš v neko novo okolje, ki ti ni poznano. Dosti je tudi od samega sebe odvisno. Kak razmišljaš. Eni smo malo manj družabni in ne morem pričakovati da bodo drugi kar do mene pristopali. Bom moral tudi jaz bolj.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

Na otroke. V domu na osebje ki je fantastično in izjemno. Morem reči, da vidiš način dela kako pristopajo, kažejo dobro voljo, kjer mogoče si sam pri sebi misliš da bi se lahko drugače obnašali. Saj smo včasih sitni. V teh devetih mescih nisem zaznal slabega odnosa. Mirno lahko rečem, da to ni nekaj kar pač pride samoumevno. Če ne bi bilo dveh faktorjev bolnišnice in otrok bi zagotovo ostal v tem domu.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje zaradi izgube žene?

B: Mogoče bi jih lahko naštel več če bi preteklo več časa. Vsekakor pa so najhujši prazniki in razne obletnice. Pa že vsak dan ko se zaveš da si ostal sam. Ko sem šel iz stanovanja je bilo zelo hudo, ker sem izgubil vse tiste stvari, predmete, ki so bili tam in so me spominjali na ženo. Pa tako kot sem prej rekel, ko se nekaj zgodi, zveš kaj novega, dobiš kakšno zamisel pa je ne morš podeliti z ženo. Pa bi jo še kako rad povedal.

A: Kakšno pomoč pa pričakujete od socialne delavke kot nekdo ki je izgubil ženo?

B: Mogoče pogovor, pa da ti uredijo kakšno stvar če nimaš drugega. Jaz sem na srečo imel otroke.

A: Kaj pa ste pričakovali sedaj od socialne delavke ko ste prišli v dom?

B: Ja pomagajo mi pri vsem. Da so me lepo sprejeli in namestili v sobo. Tudi sorodniki so rekli, da so prijazne. Pa zdaj ko se želim vrniti v Maribor sem jima zelo hvaležen da sta storili vse da bom lahko to naredil v kratkem. Malo se počutim krivega ker jima povzročam toliko dela in urejanja mojih stvari. To bi pričakoval in to sem tudi dobil. Kaj več pa nisem iskal.

A: Saj zato se ne rabite počutiti krivega. Če vidite da vam rade pomagajo in konec koncev je to njihovo delo. Tako gospod pa sma pri koncu najinega pogovora. Še enkrat se vam zahvaljujem da ste mi pomagali. Upam da vas nisem preveč morila.

B: Ne sploh ne. Lepo se je bilo pogovarjati z vami. Upam da sem ti sploh kaj pomagal s svojimi odgovori.

A: Ja seveda mi ste. Hvala. Pa vse dobro pri selitvi v novi dom.

B: Hvala. Upam da bo vsaj pol tako v redu kot je tukaj.

INTERVJU E

Spol intervjuvanca: ženski

Starost intervjuvanca: 77 let

Koliko časa ste vdova: 12 let

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: mestno okolje, s hčerko in njenim partnerjem ter dvema vnukinjama, v hiši

A: Dober dan. Hvala da ste privolili v intervju z mano. Pa bi kar začeli če ste za to. Lahko snemam najin pogovor, da si bom lažje prepisala odgovore?

B: Lahko začnema ja. Lahko snemaš. Me ne moti.

A: Najprej mi prosim povejte koliko ste stari in pred kolikimi leti je umrl vaš partner?

B: Stara sem 77 let. Vdova pa sem že kar 12 let.

A: S kom pa živite tukaj v hiši?

B: Živim s svojo mlajšo hčerko in njenim partnerjem. Pa vnukinja je tukaj doma in še starejša vnukinja ki trenutno študira v Ljubljani in tam živi pri moji starejši hčerki. In obe redno hodita domov.

A: Kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?

B: Prvo? Pomislila sem da pa to že ne more biti res. Saj je ja še premlad in jaz premlada da bi bila vdova. To mi je prvo padlo na misel. Pa čeprav smrt ne izbira koliko je kdo star. Star je bil komaj 67 let. Ko je umrl sploh nisem bila doma. Smo bili v Ljubljani na obisku pri hčerki. On pa je bil na trgatvi pri svojem bratu. Tam ga je kap. Grozna izkušnja za vse. No pa so me poklicali kaj se je zgodilo. Prvo sem začela močno jokati in nato sem dala vse od sebe, samo da smo čim prej prišli domov. Želela sem ga videti in se na lastne oči prepričati če je to sploh res. Pa je na žalost bilo.

A: Kako pa ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Srečo sem imela in še vedno imam da so moje punce z mano tu pri hiši. Drugače bi bilo grozno. Dobro da se tako dobro zastopimo. Veš takoj je lažje. Naenkrat ostaneš brez partnerja. Ki je bil nekdo ko ga poznaš vrsto let in živiš z njim.

A: Kako pa se z izgubo partnerja spopadate danes?

B: Veš kaj. Človek pozabi po tolikih letih. Se sprijazni s tem. Ampak spomini pa ostanejo, večinoma samo lepi. Četudi vedno ni bilo lahko pozabiš na tiste težke in se spominjaš lepih. To pa človeku zelo veliko pomeni če ma lepe spomine. Jaz jih pa mam. Velik lažje je in se tolažiš s tem, da mi je bil dobra opora in dober partner.

A: Kakšne oblike pomoči ste uporabili?

B: Ne ne nič nisem uporabla. Razen seveda pomoč da se z nekom od domačih pogovoriš.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Veš kako. Manjka ti. To so določene stvari, ki ne moreš nikogar drugega vprašati. Samo njega bi lahko vprašala pa ga nisem mogla in ga ne morem. To ti manjka. Drugače pa kaj vem. Življenje gre naprej in se moraš s tem sprijazniti da bomo vsi enkrat tam prej ali slej. Pravim da hvala bogu da mam svoje punce ob sebi, drugače bi moje življenje verjetno bilo zelo slabo po Joževi smrti.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: Hčere. Karmen in Sandra. Res. Veliko so mi pomagale. Že s tem da me niso pustile same. Pa vnukice. So bile takrat še zelo male. Ti povem da so one bile moja terapija. Cele dneve sem se ukvarjala z njimi, samo da sem se zamotila in sem ob njih malo pozabila na bolečino. Veš kako so otroci. Te napolnijo z neko energijo in so mi res dale smisel za naprej. Da se poberem in postavim spet na trdna tla. Brez njih. Ne vem kje bi danes bila. Zraven pa še Joževi sorodniki ampak to je bilo par dni po smrti potem pa se je vrnil vsak zopet v svoje življenje. Sprva so vsi obljubljali kako bodo pomagali in ono in tretjo. Pa ni bilo tako. Z izjemo Joževega brata ki živi tu par hiš

vstran. Vendar je tudi on umrl pred tremi leti. Se pa z njegovo družino še kako dobro razumemo in redno videvamo.

A: Torej ste rekli, da so vam v oporo bili vaši otroci in ožja družina. Kaj pa še kdo iz okolice? Prijatelji, sosedje? In kako se je mogoče okolica obnašala do vas po smrti partnerja?

B: Ja vidiš tudi moje sestre in brat so me veliko tolažili ampak živijo pač pri Ljubljani in se ne vidimo toliko, slišimo pa se zelo pogosto. Veš ma vsaki svoje težave da jih rešuje, pa še vedno najdemo čas da se pogovorimo. Okolica pa nevem. Nisem opazla da bi se spremenila do mene. Mogoče celo da so bili še bolj prijazni do mene in da so pazili kako govorijo z mano. Enega sosedu se spomnim, da se je kolikor se je le lahko izogibal temu, da slučajno ne bi zašla na temo da sem pa sedaj jaz vdova. Mu je bilo verjetno nerodno. Ali pa samo preveč težko. Ne vem. Jaz sem dvaindevetdesetega leta prišla sem iz Ljubljane in sem bila tukaj v Ormožu nova pa smo se navadili en na drugega s sosedi. Se počutim zelo dobro tu. Največ od okolice mi je pomagala sosedu Viktorija, ki je prihajala parkrat dnevno k meni. Včasih sma se pogovarjali celo noč več. Zelo sem ji hvaležna za to.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje in krčenje socialne mreže?

B: Ne nič se ni spremenilo. Manj stikov mam samo z njegovimi brati in sestrami kot prej. Edino to. Razen z dvema kot sem rekla ko se redno slišimo in videvamo. Z mamo od mojega zeta sma se zelo povezali odkar je tudi sama vdova. Podoben primer je bil več in sma se dosti pogovarjali. Me je dosti prosila za pogovor in sma od takrat dobri prijateljici.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: V začetku se je pojavlja osamljenost in premišljuješ zakaj se mi je to zgodilo. Čez čas pa se to zgubi. Ni več tako boleče. Mislim da sem kar v redu skos prišla če lahko tako rečem. Veš zdaj po tolkih letih drugače gledam na vse skupaj. Sem se navadla na življenje brez njega. Osamljena sem bila najbolj ko smo kam šli pa so bili vsi z partnerji. Jaz pa ne. Pa je lahko bilo sto ljudi okrog mene, pa sem se počutila osamljeno. To je bilo najhuje. Doma se nisem imela časa tako počutiti, ker je skos bil kdo ob meni. Najbolj pa ja verjetno zvečer ko bi se skupaj ulegla v posteljo in se pogovarjala. Takrat pa sem bila osamljena. Velik je to, da mam sorodnike blizu.

A: Kako pa se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja če smem vprašati?

B: Ja tako je. Sama nisem mela velike penzije takrat. Jože pa ja. Je bil pilot več. On je imel zelo lepo penzijo samo je ni dosti uporabljal je na hitrem umrl. No jaz dobivam po njem penzijo. Hčerka ni zaposlena. Zet sicer je ampak vseeno ne zasluži ne vem kaj. Tak da ti moram reči, da kar večino stvari jaz financiram s to penzijo ki jo mam po njem. Prodala sem takrat tudi njegov avto. Čeprav s težkim srcem ker me je preveč spominjal na njega. Ampak smo rabili denar in sem se čez čas mogla za to odločiti.

A: Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti partnerja?

B: Ni nič kaj drugače. Prenavljamo ko je treba kaj novega. Drugače pa je vse tako kot je bilo. Vem samo, da sem takoj ko je umrl želela spraviti vse njegova oblačila iz hiše. Preveč me je bolelo to, da bi imela v spalnici njegove stvari. Sem pa shranila vse njegove stvari, ki so malo bolj vredne, že čustveno če ne drugače in jih mam tukaj v vitrini, da jih lahko skos pogledam.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

B: On je veliko na vrtu delal. Res zelo veliko. Zdaj pa moram jaz. Se živo spomnim da si je vedno dal eno mokro brisačko na glavo in gor kapo, da mu ni bilo tako vroče. Joj sem se mu smejala kako je bil hecen. Je pa rad delal to. Sem mu pomagala. Zdaj pa moram sama. Saj mi pomaga hčera. Ampak nima toliko interesa za to. Jaz pa tudi rada to delam. Drugače pa nič takšnega. On je mel finance preko zdaj jih mam jaz. Pa tak. Včasih je rad kaj

skuhal. Zdaj pa jaz pa hčera več kuhama. Mamu tudi srečo, da mamu vsaj enega moškega pri hiši, da naredi kakšna težja dela.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?

B: Joj je kar dela. Si vidla da mamu velik vrt pa zelenico pa drevje in grmovje. To zelo uživam v tem da rihtam. Zelo. Jaz sem ko se le da zunaj in to delam. Rada grem po gobe že od nekdaj. Nekoč sma hodila skupaj z Jožem. On je bil strastni gobar. Mi je že včasih šlo malo na živce da je bil več v gozdu kot pa doma. Ampak sedaj pa sem jaz tako ratala. Ko je sezona sem vsak dan v šumi. Pa če najdem kaj ali ne. To me zelo sprosti in pomiri. Pa še razgibljem se malo. Edino malo je tečno to ker nimam izpita za avto in morem skos fehtat da me hčera odpelje do gozda. Zjutraj rada telovadim. Vsaj petnajst minut obvezno. Porihtama s hčero skupaj po hiši pa skuhamo pa tako. Rada rešujem križanke, berem rada knjige. In to včasih pozno v noč ker ne morem spati. Me noga boli, pa na roki sem bila operirana in pač nevem. Slab spanec mam.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na partnerja?

B: Na vseh straneh. Lepe spomine imam, ki se mi vračajo vsaki dan. Na grob grem rada, da grob uredim pa prižgem svečko.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Veš kaj mi je pomagalo. Razgovor z otroci. To pa res. Kar skos smo se pogovarjali. Je bil Jože tak in drugačen pa tako je bilo. V glavnem je bilo to najbolj pomembno, da smo se pogovarjali. To kar pa se črne obleke tiče pa sem jo nosila dva ali tri mesece. Nekoč je veljalo da moraš eno leto, ampak se mi zdi brez veze. Jože ni bil niti malo pobožen. Ampak smo vseeno imeli cerkveni pogreb. Jaz sicer zmolim tu in tam za vse naše pokojne. K maši grem ko je za njega maša pa tako.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Nič. Samo razumevanje drugih in tolažbo. Pa vse sem dobila. To je veliko če maš otroke. Drugega nisem čisto nič drugega rabila.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: Na otroke in svoje sorodnike. Pa na sosede. Mi veliko pomagajo pri vsem. Tak da s tem nimam problemov. Kakšnih posebnih potreb pa nimam.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Po smrti je bilo zelo težko. Obletnice, pa prazniki. Ga bolj pogrešam. Je bil vedno zraven pa ga več ni.

A: Kakšno pomoč pričakujete od socialne delavke kot vdova?

B: Kaj naj rečem. Jaz vidim nekaj. Da ko mlajši umrejo, ko so otroci sigurno rabijo dosti več pomoči od socialne delavke kot takrat ko si že star. Jaz osebno jih nisem rabila. Ne veš pa nikoli kdaj rabiš kaj. In takrat pričakujem razumevanje, pomoč in da mi povejo vse kar mi pripada in kaj mi bo pomagalo. Ne pa da slišim včasih, da jim niti ne pomagajo in niti ne povedo za kaj vse lahko zaprosijo. Tak da je to vse kar bi rekla.

A: No potem pa sma pri koncu. Hvala za vaše odgovore in pomoč.

B: Ni zakaj. Sem ugotovila, da se je lepo še z nekom drugim o tem pogovoriti kot z družino. Evo s tem pogovorom sem tudi obujala in ohranjala spomin na mojega moža. Ni mi bil nikoli problem o tem govoriti, sem bila vedno odprta pa čeprav sem se zjokala zraven kdaj. Vseeno sem rada govorila o tem. To je bila moja terapija.

A: Ja saj pravijo da je bolje če damo občutke iz sebe in ne držimo vsega v sebi. Ampak vsak človek je drugačen.

B: Ja to pa maš prav. No hvala ti za ta pogovor.

A: Hvala vam še enkrat.

INTERVJU F

Spol intervjuvanca: ženski

Starost intervjuvanca: 70

Koliko časa ste vdova: 3 leta

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: mestno okolje, v bloku, sama z možem prej, po smrti pol leta sama, zadnje leto in pol s sinom

A: Dober dan. Hvala še enkrat da ste privolili v intervju. Če pa vam je težko o tem govoriti pa povejte.

B: Je mi je zelo težko ja. Ampak po drugi strani se veselim pogovora o Jožeku še s kom drugim. Tak da si nisem premislila in ti bom odgovarjala.

A: No potem pa mi najprej povejte koliko ste stari in kako dolgo ste vdova?

B: Sem 51 letnik pa si zračunaj koliko sem stara. Jožek pa je mrtev dve leti. Oziroma tri bo v kratkem.

A: Živate pa tukaj v bloku sami ali je kdo z vami?

B: Prej sma tu živela z Jožekom sama. Po smrti sem bila pol leta čisto sama. Potem pa se je sem preselil moj sin iz Ljubljane in tukaj potem tudi zdaj stanuje že leto in pol.

A: Če mi najprej poveste kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti vašega moža?

B: Kaj ti naj rečem kaj. Te si tak celi zmešani pa zmedeni. Nič sen ne mislila. Otroke sem zvala da je umrl ker sma midva vkup bila te. Sem bila na obiski v bolnišnici pri njem. Bilo mu je precej hudo in se je umiril in sem mislila da bo dobro. Mela sem navado da sem ga držala za roko in sem ugotovila, da se nič ne odziva. Te sem ugotovila da je umrl poleg mene. Ena velika groza me je obšla.

A: Kako ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Po smrti? Bilo je zelo težko. Zato je tudi moj sin ki je živel dolga leta v Ljubljani prišel nazaj k meni živeti. Pa tudi drugi sin je zraven svoje družine mel še skrb za mene. Pa Jožekovi, moževa družina so me cel čas naprej gnali, da sem bila tudi pri doktorih da so mi pomagali. Sem dobila tablete več. Ker se več kak leto dni nisem mogla sploh pomiriti. Z mene ni bilo nič kak samo poležavanje in jok ter smiljenje sami sebi. Tak da mi je bilo zelo hudo. Ostala sem čisto sama. Ni mi bilo dobro.

A: Kakšne oblike pomoči ste uporabili?

B: Nič takšnega. Otroci pa sorodniki so mi dosti pomagali. Nesem se kam vključla al pa kej da bi iskala pomoč. Tu v bloku man sosedo. Ona je mene že ko je Jožek bil bolani vozila k jemu v bolnico. Avto sem mela. Samo nimam izpita. Samo Jožek je voza vedno. In me je ona vozila k jemu na obiske. K meni je prišla vedno. Še zdaj pride. Vsak dan. Ona me je dosti vseh muk rešila da nisem začela na kaj drugo razmišljati. Še zdaj ji rečem da je ona moj angel varuh. Če je slučajno kakšni dan ni, mi je prav čudno. Nekaj mi manjka. Tak sem se navadila na to da pride k meni. Manjka mi če je ni.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Meni se je življenje spremenilo za sto procentov. Midva sma bila zelo povezana, vedno skupaj. Zelo se mi je spremenilo od takrat. Nimam rednega prevoza, nima partnerja, ki mu lahko največ zaupam, ne hodim več toliko naokoli in za veliko stvari sem sama.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: V prvi vrsti otroci. Jaz drugih ožjih sorodnikov nimam več. Pomagali so tudi Jožekovi sorodniki. Pa sosedo veliko. Ona je bila ob meni vsak dan, vsak trenutek. Tisti dan ko je umrl je bila ona celo noč z mano. Moja dva sina ki sta dvojčka in pa hčerka. En je bil v Ljubljani in je prišel sedaj k meni živeti. Eden je tu na vasi poleg Ormoža tak da tudi blizu. Hčerka pa je v Ljubljani z družino. Otroci. Sej veš. To je prvo kar ti pomaga. Velika tolažba pa sta bila moja vnukca ki živita tu blizu.

A: Kako se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja? Ste opazili kakšne spremembe?

B: Nič kaj drugače. Jožek je bija ena oseba, ki so ga meli vsi radi ga spoštovali. To so vsi rekli. On je bil človek, ki so ga meli vsi radi. Nikomur nikoli ni nič žalega naredil. Tudi tak so se ljudje pogovarjali potem, pa še zdaj se. Pa se pogovarjamo o tem pa vsak vedno reče kako je bil dober.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje ali krčenje socialne mreže?

B: Vse je ostalo tak kot je. Sicer več sorodnikov ne videvam toliko kak jih sem ker nimam svojega izpita pa malo sem se tudi zaprla vase pa ne grem tolko med ljudi. Sin je prišel k meni živeti in mama zelo dober odnos, boljši kot ko je živel v Ljubljani. Sem mu zelo hvaležna da je spremenil službo in prišel k meni. S hčerko pa ja. Kak ti naj rečem. Mi je fejest hudo. Z njo sma se od smrti videli samo dvakrat al pa trikrat. Nimama stikov sploh ne. Veš midva sma mela en vikend tu na Runču pa vrt pa malo vinograda pa tak. Pa sma dala to njej že pred smrtjo. Od takrat še nisem bila tam. Niti nimam vstopa. Sem šla tja ampak sem lahko samo gledala od zunaj. S hčerko sma zgubili vse stike. Nikoli mi niti ni povedala zakaj se je tako oddaljila. Meni je zelo hudo. Slišim se samo z vnukom ki je star že 14 let pa ma telefon pa se slišima. Pa z možem. Z njo pa nič.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Jaz še zdaj grem k njemu vsak dan na grob. Ne hodim več na vikend. Nimam več nič s tem. Oroci so mi kupili novi telefon pa tablico. Pa sem dosti na tem. Ni dobro da sem tolko samo sem se s tem zamotla. Pa na facebooki mi je naredil profil pa to vsaki dan gledam in me to zaposli in mi malo misli odidejo. Pride pa čas ko se misli vračajo. Vsega ne morem popraviti ampak sem kar dosti.

A: Kako pa se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?

B: Nič. Ostala sem na minimalni penziji in bi težko shajala če nebi sin prišel domov. Jaz mam 500 evrov penzije. Stroški stanovanja pa so 370 evrov na mesec. Te pa si predstavljaj kak bi jaz to sama zvozila. Te veš kolko mi ostane. Tak da on mi zelo pomaga tudi finančno.

A: Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti partnerja?

B: Samo stanovanje kot takšno nič. Vidiš da je zelo staro pa že prej z Jožekom nesma nekež dosti prenavljala. Čeprav sta bili dve penziji ne moreš dosta. Rajši sem dala kar mi je ostalo vnukom. Jaz sem še skos v najini spalnici. Sin je zdaj v dnevni sobi. Pa sma študirala da bi mogla malo preurediti pa si polepšati stanovanje. Stanovanje sicer ni mojo, plačujem najemnino ampak vseeno.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

B: Gospodinjstvo na primer. Čist vsakdanje stvari. Ko sem bila čist sama pa mi je na primer žarnica šla. Se jo vem zamenjati. Mogla sem si sama. Ampak sem mogla iti na stol da sem doseгла. Pa so me otroci pozneje kregali da jih naj rajši pokličem da mi bodo oni ker jaz tudi nisem več mlada pa zdrava. So se bali da bi padla s stola. Al pa se ti zvrtil al pa kaj pa padeš. Zdaj pa je hvala bogu sin tu pa on to porihta. Drugače pa je blo ja. Se kar dosti pozna. Kuhala sma skos skupaj. Zdaj pa to delam sama. Ko je bil Jožek še živ ti moram reči da sem bila kar razvajena glede tega. Jaz sem si recimo vse sama spucala po hiši pa skuhala ko nisma oba kuhala pa cote oprala pa podobne stvari. Vse ostalo pa on. V trgovino je šel on. Al pa jaz z njim včasih. Ker je mel avto pa izpit.

Jaz zdaj sicer grem tu v trgovino ki je najbližje. Če pa mam kaj več za kupti pa prosim sina da gre ker mi je težko če kaj več kupim da bi vlačila vrečke čez celo mesto. Pa kakšna popravila po hiši. Tak da ja. Oja. Dosti je manjkala moška roka pri hiši. Že pri zavesah na primer je bil problem. So zelo visoko. Pogledj kak so visoko. Te pa sem mogla iti gor na stol al pa na lestvico. Pa me je blo skos strah da bi padla. Pa veš kaj sem rekla. Jožek če si kje me prosim čuvaj da ne bom padla ker se bila precej nerodna. Pa se mi ni nič zgodilo. Sama sebi sem si govorila da mi pomaga. Saj gre. Vse mora iti ampak dosti težje. Zdaj pa je tak sin tu in on to dela namesto mene.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?

B: Kak sem ti rekla. Tablica pa telefon. Dosti nadaljevank pogledam pa facebook prečekeram. Križanke rada rešujem. Ven grem rada. Že prej sma rada šla skupaj na sprehod po sedem kilometrov. Te pa sma mela zajtrk po tem pa sma šla na vikend. Pa sma tam porihkala vrt pa rože pa tak. Sma malo uživala tam na vasi. Čist drugače je kak tu v mestu. Zdaj pa tega ni več. Joj se mi je vse spremenilo. Zdaj tolko ne grem več ven ker sem bila na operaciji s kolenom. Gibati se moram samo ne preveč. Na pokopališče grem ker ni daleč. Pa potem nazaj. Vsak dan. Drugače pa hišna opravila. Rada gledam šport po televiziji. Sploh nogomet. Mogoče mi ne boš verjela ampak spremljam vse tekme ki so. Ne vem zakaj mi je to tako veselje. Mogoče zato ker je Jožek to rad gleda pa spremlja.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Največ s pogovorom z otroci. Pa z vnuki. Pa dosti grem k njemu na grob. Pa tudi z vnuki gremo na grob da tudi onadva ohranjata spomin na njega. Najbolj vnukinja ki je bila zelo navezana in ga zelo pogreša. Skoro ne mine dan da se ne bi pogovarjali o njem. Tudi njegovo sliko mam shranjeno. Ampak ne na vidnen mesti ker je nisem mogla gledati vedno. Sem jo pospravila v predal in jo vzamem ven ko ga želim videti. Drugo pa kaj ti čem reči. Zvečer se spomnim na njega pa zmolim kakšno. Dosti je tudi maš še pa se zberemo vsi in gremo k maši za Jožeka. Potem pa pridejo k meni pa skuhamo kosilo in se tak spominjamo na njega.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Jaz nikoli več ne bo oblekla druge obleke kak črne. Zelo malo je bilo takšnih stvari da sem kakšno drugo barvo oblekla. Skos sem v črnem in me to spominja na njega, vzdržujem spoštovanje na njega. Črna je barva, ki ne pusti ničesar k tebi in je ostala v meni. Jaz se s tem varujem pred vsem kar je okoli mene. Do mene ne more nihče ko sem jaz tak oblečena. Sigurno ne bom druge barve oblekla. Samo zato ker se obvarujem pred vsem drugim. Mam občutek da ljudje ki bi med hoteli slabo ne more do mene če sem v črnem. Pač tak sem jaz vzela to ampak ne trdim da je nujno barva pomembna. Pomembno je kar maš ti v srcu kar si imel do nekoga. To je glavno.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Kaj ti čem reči. Potreboval bi tisto kar si zgubil. Ne rabiš materialnih stvari. Drugo pa sem mela pomoč od družine.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Prazniki. Najbolj. Tudi ko otroci pridejo domu nikoli ne odidejo po kosili, brez da nebi šli k Jožeki. Vedno. To nam je ostalo ker nam tak manjka. In gremo tja pa se malo z njim pogovorimo. Še zdaj včasih grem če je kaj narobe pa me kaj teži pa grem k njemu. Mogoče si kdo misli da nisem ta prava v glavi ampak mi je vseeno. Jaz mu vse povem ob grobi. Mu rečem da me to in to teži. Nebi treba še umreti. Sej je ne bija tak star. Lahko še bi živel. Kaj češ. Že more tak biti.

A: Kakšno pomoč pa pričakujete od socialne delavke, kot nekdo ki je izgubil svojega moža?

B: Sem iskala pomoč pri njih pa je nisem dobila. Pa več ne razmišljam sploh da bi jo kdaj iskala. Rajši si drugače pomagam smo da mam svoj mir. Enkrat sem prosila za finančno pomoč po smrti pa je nisem dobila. Si moreš misliti. Ker sem nekih pet evrov presegala. Jaz. Ki mam minimalno penzijo. Sploh sama nebi iskala pomoči pa me je sin tak daleč da naj zaprosim za pomoč. Te pa sem se tak ponižano počutila kak da sem od države zahtevala nevem kakšno bogastvo. Takrat me je to zelo prizadelo. Sploh nisem mogla k sebi. Kaj sem sploh hodla tam. Ne nič. Pa nikdar nebi iskala nič. Pač ne moreš reči da nikoli ampak upam da ne. Saj ne krivim tu zaposlenih. Ampak tiste ki postavljajo takšne zakone pa meje ki sploh ne gledajo na realno sliko in na ljudi, ki dejansko potrebujejo denar. Ampak niti nisem takšni človek da bi nekoga prosjčila za denar in pomoč.

A: Potem pa sma pri koncu z vprašanji. Hvala vam da ste mi pomagali, kljub temu, da vam je zelo težko.

B: Pa ja mi je zelo hudo. Ampak vem da ti to rabiš in mi je pogovor s tabo prav ugajal.

A: Hvala še enkrat.

INTERVJU G

Spol intervjuvanca: ženski

Koliko časa ste vdova: 22 let

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: primestno, v hiši s sinom in njegovo družino. Pa tudi vnuk ima že svoje otroke.

A: Dober dan. Hvala da ste privolili v intervju in bi vas prosila če smem najin pogovor snemati, da si bom lažje zapisala odgovore?

B: Lahko snemaš. Me ne moti.

A: Pa mi najprej povejte koliko ste stari in kako dolgo ste vdova?

B: Stara sem 88 let. Moj mož pa je mrtev 22 let.

A: S kom pa živite trenutno?

B: Živim s sinom in njegovo ženo. Pa dvema vnukoma. Eden od vnukov ima partnerko in dva sina že. Skupaj živimo v veliki hiši. Ampak jaz se zadržujem tukaj v starem delu hiše.

A: Kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?

B: Ostaneš sam ne. To je ne vem. To je zelo velika prelomnica ko se to zgodi. Čist drugače se vse odvija potem. Na srečo smo grunt prej prek dali da smo ne meli vseh teh sitnosti in težav po smrti moža.

A: Kako ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Čist sama sem ne ostala. Ena hčerka se je sicer odselila. Sinova pa še sta bila doma s svojimi družinami. Sem ne tak prehude izgube trpela kak sem jo zdaj, ko mi je pred pol leta umrla hčerka. To pa me je potrla. Tistokrat pa je pač tak bilo, da so mi rekli, da je mož neozdravljivo bolan. In zdravnica mi je rekla da ma tumor na pljučih in da je operacija nemogoča. Te pa smo bili na to pač pripravljeni. Pa je šlo vedno na slabše. Kašljal je fejest in to cele noči in ni bilo mira. Smo bili na smrt pripravljeni. Samo vseeno ti je ne lahko.

A: Ste uporabili kakšne oblike pomoči?

B: Ne. Nič nisem uporabila.

A: Kako se z izgubo spopadate danes?

B: Danes nebi rekla da je tak hudo. Ko si osamljeni pa si sam doma ker mladi odidejo. Pa si dostikrat mislim kak bi bilo fajn či bi še on živ bil. Ke bi se vsej s kon mela pogovarjati. Zej pa mladi odidejo pa nikogar nega. Zdaj je

to čisto drugače kak je bilo nekoč. Se je živelo v enem prostori. Zej pa vsaki v svojo sobo odide. Pa si spet sam. Pač manjka ti partner ki je skos ob tebi. Samo si vedno neko delo najden. Niti minute sen ne brez dela. Či ne drugo šivam rada, pa nove stvari se učim.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Ostala sem brez moža s kerim sma skupaj delala na kmetiji. Dobro da so bili otroci tako veliki že, da so mi lahko pomagali. Morali smo dosti dati v stran dela, ker je sin šel v službo pa jaz in moja snaha nisma vsega zmogli. Mož mi je zapustil nekaj zemlje, ki sem jo prodala in smo kmetijo zmanjšali, da jo lahko obvladamo. Preselila sem se v drugo sobo in imam svojo sobo in dnevno sobo. Kuhinjo ima skupno s sinom in njegovo družino. Počutila sem se kot nekakšen tujec v lastni družini. Ker sem ostala sama in sem se otrokom počutila v breme, v napoto.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: Po smrti sta ostala sin pa snaha doma. Onadva sta ostala moja podpornika. Tudi hčer pa sin sta rada prišla domov. Ko smo bili skupaj je bilo dosti lažje. Pa vnuki so mi dajali dosti upanja in veselja do življenja, ki pa so sedaj že sami odrasli in imam tudi dva pravnuka, ki mi lepšata dneve.

A: Kako se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja?

B: Moram reči da kar dobro. Razen enega sosedu, ki se me je močno izogibal in sem pozneje slišala, da me je krivil, da nisem več naredila za to da bi možu pomagali. To me je zelo bolelo, ker smo storili za njegovo zdravje kar se je le dalo. Veš ko slišiš kaj takšnega se zares sprašujem če ima ta človek prav in te izguba še dosti bolj potre.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže?

B: Joj je že tak dolgo nazaj. Mislim da se ni nič spremenilo. Z otroci smo se še samo bolj povezali. Edino ta sosed ki me je krivil za smrt moža se je zelo oddaljil in nekaj sovaščanov, ki so držali z njim. Ampak nič hudega. Takrat me je zelo prizadelo. Kasneje pa sem si mislila da se ne mislim ubadati z njimi in se spravljam po nepotrebnem v slabo voljo.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Ja osamljena sem bila zelo. Veš otroci so imeli takrat svoje družine in majhne otroke pa niso vedno bili zraven mene. Vsak je imel svoje življenje. Jaz pa sama. Brez partnerja, ki bi bil ob meni. Danes ne morem reči, da sem osamljena. Mi pa manjka partnerjeva družba in pogovor z njim. Čeprav sem tak dolgo sama že, nikoli nisem niti pomislila da bi si poiskala koga drugega, pa čeprav je bilo včasih res težko ker si sam.

A: Kje vidite spremembe v vašem življenju po smrti partnerja in kako so vam te spremembe spremenile vsakdanje življenje? Navedite kakšen primer.

B: Ja kaj bi rekla. Sam ostaneš. Na srečo je moj vnuk poleg mene spal da sem mela ponoči nekoga ob sebi. Pri deli sem opazila da je manjka. To je blo tudi hudo. So otroci pomagali. Samo vseeno ma vsaki tudi svojo delo pa družino. Vseeno je drugače

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?

B: Nič se ni spremenilo tako daleč da bi rekla, da živim v pomanjkanju. Mam svojo penzijo, ki ni ravno velika. Takrat sma z možom mela tisti skupni denar. Sedaj pa njegov del manjka in mi morajo otroci tu in tam kaj dati oziroma skupaj kupujemo. Včasih jaz, včasih oni. Kar se tiče hrane in podobno. Kar pa se nabavlja za kmetijo in kakšne popravke po hiši pa jaz ne morem dosti prispevati.

A: Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti partnerja?

B: Nič. Vse je ostalo kak je blo. Samo prenavljali smo. Jaz sem se preselila v drugo sobo, da so si lahko otroci uredili po svoje hišo. Drugače pa se zaradi smrti moža ni nič tako daleč spremenilo.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

B: Po hiši sem itak jaz skos rihtala in kuhala. Pa še vedno pomagam snahi. Pred leti sem morala poprijeti za kakšno delo na traktorju, ker moža ni bilo več. Pozneje pa je to vse prevzel sin njegova družina. Danes pa še vedno grem v vinograd delat pa okrog hiše kaj porihtam.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?

B: Zelo rada rešujem sudoku in križanke. Grem na računalnik pa tam kej pogledam. Ogromno šivam. Ljudje mi nosijo domov oblačila da jih popravim ali kaj novega zašijem. Prek računalnika sem se naučila šivati zdaj nove torbice. Bom ti jih pozneje pokazala. Gledam pa stare ljudi kak se dolgočasijo da si ne najdejo neke zaposlitve. Jaz ne poznan dolgčasa. Še v gorice rada grem pa našim pomagam.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Na grob grem. Pa s pogovorom z domačimi pa tak. Pa ti povem da še mam skos njegovo sliko na nočni omarici. Zmolim kaj za njega pa tako.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Jaz sem nosila črno obleko eno leto. Nekak sem se dolžno počutila. Sej je črna obleka ne najbolj važna. Neje to vse. Glavno je kaj maš v srci. Obiskovala sem grob pa molila dosti. Najbolj je vredno da se zmisliš na njega pa ga maš v lepem spomini. Črna je samo za to, da drugi vidijo pa kaj bojo drugi rekli pa tak. Vsak drugače žaluje. Jaz sem rada šla med ljudi. Samo da sem ne bila sama. Pa zdaj isto ki je hčerka umrla lani. Sej se ne rabiš tam ko kam greš veseliti pa razgrajati ampak si med ljudmi pa te to malo tolaži. Čim več med ljudi jaz pravim, to je najboljše. Stari ljudje vseeno nekak ne hodimo toliko okrog. Niti nimam več nekih prijateljev tu okoli. Zdaj sen že sama ostala. Ena prijateljica je še samo tu v naši okolici.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Ne. Nič takšega. Samo malo več potrpljenja s strani otrok potrebujem. Čeprav se mam radi pa skupaj stopimo in si pomagamo, včasih pride do spora. Jaz sem vseeno starejša pa drugače gledam na stvari kak oni. Pa bi si želela včasih več potrpljenja z njihove strani.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: Na domače. Pa na svojega zeta, ki je tudi ostal sam. Pa na sosede tudi.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Najbolj obletnica smrti. Z leta v leto je sicer lažje. Prej pa so bili hudi prazniki pa vsa praznovanja pa vse. Z leti pa ti ostane samo lep spomin, bolečina pa izgine. Ostane samo to da nekoga pogrešaš pa ga ohranjaš v spomini. Hudo mi je či so mladi po svojem, pa stari po svojem. Te je težko če pride do kakšnih konfliktov. To pa sigurno je tu pa tam. Pa si včasih mislim kej bi rekel moj pokojni mož na to. Ko si sam ti marsikaj gre naprej.

A: Kakšno pomoč mislite, da lahko pričakujete kot vdova od socialne delavke?

B: Do zdaj nisem mela nobenega posla z njimi. Tak da niti ne vem kej bi pričakovala. To so moji socialni delavci. Moja družina. Tisti v domi jih bolj nucajo pa tisti ki so sami. Kaj pa vem. Mogoče kakšno finančno pomoč.

A: Lepo se vam zahvaljujem za vaše odgovore in s tem sma končali najin intervju.

B: Ni zakaj. Če sem ti le kaj pomagala.

A: Seveda ste mi. Hvala še enkrat.

INTERVJU H

Spol intervjuvanca: ženski

Starost intervjuvanca: 76

Koliko časa ste vdova: 12 let

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: vaško okolje, sama v hiši

A: Dober dan. Hvala da ste privolili v sodelovanje. Tema je kar precej težka tako, da če vam bo preveč hudo mi povejte in ne boma nadaljevali.

B: Bom ti rada pomagala. Veš kaj sem bila dolgo časa občutljiva na to. Nisem mogla o tem govoriti. Ampak je že 12 let od tega kar je mož umrl in lažje spregovorim o tem. mogoče lažje s tabo, ki te ne poznam dobro, kot pa s svojimi otroci.

A: Potem pa lahko kar začnema in mi povejte koliko ste stari in s kom živite tukaj v hiši?

B: Stara bom letos 76 let. Živim pa tu v hiši že kar nekaj let sama ker so se otroci hitro po smrti moža odselili na svoje.

A: Kaj pa je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?

B: Prvo mi je padlo na pamet kaj bo sedaj. Prvo sem pomislila da moram zaživeti naprej zaradi otrok ki so ostali in me rabijo in je tudi za njih hudo. Predvsem za sina, ki je v roku leta in pol sam umrl. Nisem mu smela preveč pokazati svojih bolečin. Prva misel, želja je bila da moram biti močna in moram to vse premagati. Ko je moj mož umrl je bil v bolnici. Pa sem zadnje čase ugotavljala, da je on slutil en čas da bo umrl. Pa je bil bolj nežen pa ljubezniv do mene kak pa prej. Je povsod tak, da en od partnerjev odide prej, eden pozneje. Takšno je življenje.

A: Kako ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Mož je mrtev 12 let, sin pa bo sedaj 11 let. Pa potem še je bil odhod hčeri s svojim možem na svoje. Mela sem kup izgub ki jih nisem kar tak z lahko premagovala. Prvo smrt moža. Potem še sina, ko bi je bilo še stokrat huje in potem še se je hčer odselila. Težka leta so bila ja. Bila sem na tleh, bila sem kar strta. Pod vplivom tablet, zelo občutljiva, jokava, zelo zaprla sem se vase. Vseeno sem še toliko bila močna da nisem pristala v bolnici. V zakoni mi ni bilo nikoli lepo če ti po pravici povem pa upam da to ostane med nama. Težke dneve sem imela. Zelo težke. Če lahko rečem sem po eni strani kljub veliki žalosti občutila olajšanje. Vseeno ni bilo več tistega kreganja in slabih stvari ki sem jih bila deležna z njegove strani. Postala sem bolj sproščena. Ampak čez čas pa je prišel tisti občutek in pogrešanje da bi rad imel nekoga poleg sebe pa ga objel pa mu rekel da ga maš rad. Pa se z nekom pogovarjal pa imel nekoga ob sebi zvečer ko greš spat.

A: Kakšne oblike pomoči ste uporabili?

B: Ne nič posebnega. Razen tak kak ti pravim tablete za živce.

A: Kako pa se z izgubo spopadate danes?

B: Ja danes kak bi ti rekla. Še skos mam neko ljubezen do moža pa bi ga rada mela ob sebi. Včasih pomislim da bi bilo fajn imeti kakšnega moškega ob sebi ampak sam pri sebi veš da to ne gre. Ker starejša sem, pa vsaki ma svoje navade pa potrebe in navade pa zahteve. Vsak se boji pustiti dom pa iti k nekomu živeti pa tak. Ko si starejši maš več teh strahov glede tega in ne upaš pustiti svojega imetja ker se bojim za vse. Težje je tudi če mata starejša človeka vsak svoje otroke pa lahko pride do kakšnega razkola zaradi tega. Pa lahko vse zgubiš in ne veš kak si boš lahko uredil novo življenje. Želje mam da bi mela koga ob sebi ga objeti ampak vem da to ne gre.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Kak bi rekla. Življenje kot tako se ni spremenilo. Imetje sem sporazumno razdelila s sinom. Razdelila sma na vse ostale otroke in dediče. S sinom sma tak daleč skupaj vse urejal in je upošteval moje želje, bolj kot mož ki mi je veliko nasprotoval glede določenih stvari. Nisem mela velikih izgub. Pač ostala sem sama v hiši. Otroci so tudi šli. Sama sem že starejša pa tudi vsega več ne delam kak smo prej ko še je bil mož živ. Od začetka me je bilo zelo strah ko sem bila sama doma. Nikoli ne veš kdo lahko to izkoristi. Še danes me je strah če kdo pride ki ga ne poznam. Skos gledam tak, da sem pripravljena da stopim hitro v hišo in se zaklenem. Tistega ki ne poznam ne spuščam v hišo. Vseeno sem stara ženska že pa ne več tak močna da bi se lahko ubranla. Pa to lahko kdo prej al pa slej izkoristi.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: Največ mi je pomagala vera. Upanje. Vedno sem si govorila da bo vse dobro. Pa otroci. Oni so najbolj pomembni. Kdo drugi pa ne.

A: Kako pa se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja?

B: Zelo hudobno moram reči. Sem bila ena točka ki so vsi oči v mene uprli. Vse kar sem delala sem narobe delala. Pa ne da bi si sama to pri sebi mislila ampak sem bila deležna ogromnih grdih besed in po strani gledanja. Sploh od sosedov. Če sem šla k maši, na pogreb, v trgovino al se s kom pogovarjaš. Vse so me takoj očrnili. Vidli so samo slabe stvari v meni, tudi če jih nisem delala. Hudo je. Tu je bila takšna okolica da je vsak nekej našel da me je blatil. Sem si poiskala pozneje partnerja pa sma bla pet let skupaj ampak nisem bila več ženska. Vse drugo. Najslabši človek. Pa sem vidla da ta zveza ni šla in sem rajši vse skupaj pustila samo da imam svoj mir. In se ne mislim več v zvezo z nikomer spuščate, čeprav si včasih tega želim.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže?

B: Ne nič se ni spremenilo. Z otroci smo ostali kot smo bili prej ko še je bil živ. Drugače pa moj mož ni bil tu domačin ampak je bil iz Hrastnika in nisem imela po njem nekih stikov z drugimi. Bolj jih je on mel po meni ki sme tukaj domačinka. So ga malo zasmehovali zaradi govorice, drugih navad in ga niso nekak sprejeli domačini. Tak da s stiki nesen mela problemov. Midva sma se našla prek časopisa ker sem bila edinka pri hiši. Bili smo zelo revni pa že od nekdaj smo veljali za manj vredne. Ni bilo denarja pa nisem mogla v ne vem kakšno šolo. Meli so nas za reveže. Pa so se vsi norčevali z mene pa ata me ni hotel zgubiti ker se je bal z mene pa me ni nikam pustil. Pa sem delala s kmečkimi ljudmi pa delala pri njih.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: nekam dosti sma ne hodila tak da po tem nisem čutla pri tem pomanjkanja da bi manj kam hodila. Sma se bolj doma držala. Ko sem mela kakšni spor z njim sem raje ga pustila na miru ker je bil tudi malo na živčni bazi skos. Tudi alkohola je bilo veliko in sem raje skos bila tiho. Kak se je odvijalo pa kak je on reka tak sem živela. Osamljena pa sem ja. Jaz sem strašno rada da kdo pride k meni. Samo tisti ki mi da sigurnost da ga lahko sprejemem da me ne bo zasmehoval. Osamljena pa sem. Jaz sem rada či kdo pride k meni. Samo da mi ta oseba da sigurnost da ga lahko sprejemem. Tu mam takšne grozne sosede pa nimajo me radi tak da se grozno počutim včasih. Malo je takšnih ki bi ti starejšemu ponudli pomoč pa družbo.

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja? Kaj pa vaša hiša?

B: Nič dosti. Oba sma živela z enega denarja. Izguba po njegovi penziji., sem vzela njegovo. Sen zaprosila za denarno pomoč. Varstveni dodatek. Pa so te to nekej ukinjali. Pa smo se bali ker mam nekaj zemlje in da bi mogli to kdaj vračate. Pa zdaj mislin da nebo treba kolko so nam rekli. Mam bolj malo denarja. Ampak za sebe

zadosti. Nesen htela otrok s tem obremenjevati. Mela sen en čas svaka pri sebi pa je meja kmečko pokojnino. Te sma to vkup plačevala pa je blo več. Te pa je moral v dom iti ker je bil bolani pa starejši. Deca so vsi odšli. Sin je odiša takoj po smrti ata, hčer ma svojo družino. Vsi otroci majo svoje skrbi in svoje izdatke za katere morejo poskrbeti. So prav tak v stiski z denarjem. Tak da zraven k penziji mam dodatek. Pol hiše je moje pa malo zemlje. Kaj pa s tristo evri lahko. Tak da zej mam 500 evrov pa živim pa preživim ampak nekega luksuza pa si ne morem privoščiti. Nič kej takega si ne privoščim. Jaz si vsaki mesec dam malo denarja na stran če je ki kaki izlet. Če naberem grem, če ne pa pač ne, pa šparam dalje. Stroškov na mesec je veliko. Kurjava pa položnice pa vse. Nisem pohlepna ampak vseeno vsak cent dobro preštudiram.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

B: Vse moram sama. Razen traktorja ne vozim pa žage ne uporablam. Vse sem mogla prevzeti. Prej sem tudi to delala občasno ampak zej več ne. Sama si pokosim okoli hiše, po hiši porihtam. Či treba kakše velike popravila nareti mi deca pomagajo. Treba prijeti za delo. Nisem mela izbire. Dokler bom lahko sama pa si sama zakurim pa drva spravljam pa porihtam po hiši pa okoli tak dolgo bom. Samo da drugih ne fehtam preveč. Ko pa tega več nem mogla al pa vedla. Pa si moram zagotoviti da grem v dom al pa pride keri od dece k meni živet.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?

B: Grem med ljudi, kegljam s prijatelji, k otrokom grem kej pomagat, pa deco pazim al pa se družim z njimi. Pa grem malo na sprehod pa v gozd. V deli si iščem uteho pa da si cejt zapolnim. Da se zamotiš, pa na sebe ne pozabiš pa je te to to. Pozimi sen dosti presedela ampak sen ugotovila da to tak ne gre. Deca so me naučili delati na telefon pa se dosti s tem zamudim tudi. Tu pa zgubim veliko časa. To pa je mamljivo. V drugem sveti sem. Malo neke novega zveš. Dosti grem k upokojencom pa v društvu sem igralskem. Rada grem med ljudmi.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Ohranjam ga s tem, da nosim njegov prstan, ki me vsaki dan spomni na njega. Pa zvečer se spomnim na njega. Pa parkrat grem na romanje in prosim za njega.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Ja sem nosila črna oblačila. Pa grob sem obiskovala redno ki ga zej več ne toliko. Pa dosti mi je vera pa molitev pomagala. Sem šla tudi na romanje v Medžugorje. Pa sem tam molila za svojega moža in sina. Jaz sem moža med molitvijo slišala kak me je poklical. Prijateljica ki j bila z menoj mi je rekla ko sme ji povedala da večkrat ga vidim in slišim. Pa mi je rekla da se preveč močno ga držim in da ga naj spustim v nebesa. Svetovala mi je, da plačam mašo, dam črnino vstran pa poročni prstan dol. Pa sem res to naredla. Prstana pa nisem mogla dati vstran. Nosim njegovega ne svojega. Po tem sem začela iti bolj na pozitivno. Pa nisem prehudo pobožna ampak vero pa imam vseeno.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Nič kaj takšnega. Sama sma si dosti pridelala in naredla. Pa skos me žene neko delo. naredim si sama kolko si lahko. Te takoj pa nisem potrebovala nič. Samo molitev in pomoč otrok. To pa sem vse dobila. Najbolj si sedaj želim družbe, obiska in veselja.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: Največ na otroke in dobre ljudi ki mi želijo pomagati. Takšnih pa je zelo malo. Pa na vero. Moramo iti ven iz žalosti in prevzeti veselje pa ne na smrt gledati kot na neko bojazen. Potem bomo zares srečni pa mirno živeli. Na enega sina pa se ne morem več obrniti ker je bolan na živcih. Pa veliko je pil alkohola. Pa zdaj dve leti več ne

ampak se ne more vstati iz obupa in si na novo postaviti življenja. Koliko jaz njemu govorim pa mu probam lepo razložiti vse pa ne gre. Pa se trudim na vse moči. Malo je popustil ker prej me sploh ni pustil blizu. Zdaj pa se trudim da mu dam čim več ljubezni in volje.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Nejhuje je ko grem na kakšno prireditev pa gledam druge starejše zakonce pa si mislim kak ste srečni da mate nekoga s kerim ste lahko skupaj. Se lahko pogovorite z nekom. Sama sem. Za praznike je težko. Sej otroci tak naredijo da smo več ali manj za praznike skupaj. Malo pri meni pa malo pri njih. Največ mi pomeni da pride kdo k meni da nisem čisto sama.

A: Kakšno pomoč pričakujete od socialne delavke?

B: Pričakujem da bi organizirali kakšne skupine za takšne kak sem jaz. Starejše pa vdovce. Se mi zdi da je malo na starejše ljudi pozabljeno. Pa neki prevozi bi se mogli organizirati na dogodke. Jaz bi marsikam šla pa nimam izpita pa avta. To si očitam zelo da ga nimam. Ampak ni šlo. Ni bilo denarja pa hišo smo gradili. Pa nisem šla delat. sej me pelajo otroci ampak znanci pa nimajo skos časa. Ne morem skos biti nekomu v breme. Željo pa mam skos iti nekam. To bi se mogli zavzeti socialni delavci. Da bi ljudi vključili v družbo, sploh tiste ki so osamljeni. Želim si da ne bi pozabili na nas da bi nam ustvarili nekaj kjer bi se lahko družili pa bi nam za to organizirali tudi prevoze. Problem je v tem da ni organizacije pa da ljudje premalo pojamrajo okrog tega. Pa da bi mlajše generacije bolj povezali z nami starimi.

A: Hvala za vaše odgovore in pripravljenost na sodelovanje.

B: Rade volje. Ti si meni polepšala dan pa magari sma mele težko temo. Si me poslušala mi dala par vzpodbudnih besed pa prišla si k meni in me razumela. Hvala tebi za to. Upam da sem ti s tem pomagala. Drži se tega kar sem ti rekla. Vera. Upanje, ljubezen. Tega se drži. To je največ vredno.

INTERVJU I

Spol intervjuvanca: moški

Starost intervjuvanca: 69

Koliko časa ste vdovec: 3 leta

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: primestno, živi sam v hiši. Prej sta živela sama skupaj z ženo ko se je sin odselil

A: Hvala da ste privolili v intervju. Zanima me ali lahko najin pogovor snemam?

B: Lahko kar snemaš ja.

A: No pa me najprej zanima koliko ste stari in kako dolgo je od tega da je vaša žena umrla?

B: Star sem 69 let. Žena pa je umrla pred tremi leti.

A: Kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?

B: Prvo sem pomisli na to, da se mi je zrušil cel svet. Prizadelo me je zelo. Kak bom vse to prenesel in kak bom si na novo uredil življenje. Samo to mi je hodilo po glavi. Nisem si mogel zamisliti da je več ni. Kako bo brez nje. Pa ja bom jo zelo pogrešal. Vse to mi je hodilo po glavi. Zelo sem bil žalosten in potr.

A: Kako ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Zelo težko. Iz dneva v dan sem se moral prisiliti da sem ga prebrodil. Težki dnevi so bili. Vsaj prvega pol leta. Pozneje je nekako šlo na bolje. Spopadal sem se izredno težko. Bil sem brez volje do življenja. Jesti nisem mogel prav in zdravstveno stanje se mi je zelo poslabšalo. Zelo sem shujšal. Sploh nisem imel več moči da bi

vstal iz postelje. Nekega dneva pa so mi sorodniki rekli, da je dovolj in da se moram postaviti nazaj na trdna tla. Priznam da sem vzel tu in tam kakšno tableto za živce. Ampak nisem želel postati odvisen od njih. Da bi jih redno jemal. To me je prineslo do tega, da sem začel drugače razmišljati. Skos sem bil v stiku s svojo taščo, ženino mamo. Veliko me je tolažila, jaz pa nisem in nisem mogel tega sprejeti. Zelo sem ji hvaležen. Čeprav je ona zgubila velik del sebe ko je umrla Nadica, pa me je vseeno tako tolažila.

A: Ste mogoče uporabili kakšne oblike pomoči?

B: Nič. Denarja imam dovolj. Za vse drugi pa imam sina in domače.

A: Kako pa se z izgubo spopadate danes?

B: Je bolje. Ampak še vedno težko. Manjka mi zelo. Pri vseh hišnih opravilih mi manjka. Moral sem se marsikaj na novo naučiti. Ampak čez čas ti gre na bolje. Čeprav bolečina ostane zavedno. Mislim da nikoli ne bom mogel zares preboleti njene smrti.

A: Kako pa je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Ostal sem sam v hiši. Sin se je preselil že pred ženino boleznijo. Ne hodim več na izlete in potovanja kot sma hodila nekoč skupaj. Ničesar si nisem vedel skuhati. Niti najenostavnejših stvari ne. Vse kar je bilo sma delala skupaj. Skupaj sma hodila kamorkoli je bilo potrebno iti. Zdaj pa ne več. Kaj bom sam nekam hodil. Niti nimam volje. Manjka mi velika podpora in opora z njene strani. Midva sma rada potovala po celem svetu. Ob nedeljah sma šla na sprehode na jezero. Veliko sma dala na uživanja in sproščanje in sma hodila na razne masaže in po toplicah. Pa na bioenergetske točke sma hodila ko je bila žena že bolana. Veliko sma hodila okoli. Ampak vse skupaj. Sedaj ne grem več sam. pa. Okoli hiše sma vse skupaj delala in prenovila. Bila sma kot rit in hlače. Vse skupaj. Sedaj pa več ne. To mi zelo manjka. Sam ne bom šel na potovanje. Sprva sem se zadrževal samo notri, kasneje sem ugotovil da tako ne gre in sedaj grem na sprehode. Našel pa sem si novo zaposlitev da varim v garaži in se s tem zamotim.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: Sin in snaha. Največ onidva. Pa tašča zelo. Slišala sma se vsak dan po parkrat in še vedno se. Rad grem k njej in ona k meni pride. Sma si v zelo dobrih odnosih. Pa bratje z družinami. So me res tako daleč spravili, da sem prebrodil tiste najhujše dneve ki so bili takoj po smrti in da sem se znova postavil na realna tla. Sprva mi je svakinja nosila hrano domov in me silil jesti. Ker sam si nisem znal nič narediti. Pa niti volje nisem imel. Pa so me tako daleč pripravili da sem se pobral.

A: Kako pa se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja?

B: Nič posebnega ni bilo. Sosedji so super, dosti pridejo k meni. Vsi so mi oporo dali. Vsi so mojo ženo tudi radi meli. Tudi oni so mi zelo pomagali. Je pa res da včasih vidiš koga da z zadržkom pristopi k tebi ko se soočaš s tako veliko izgubo.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže?

B: Nič se ni spremenilo. Nikogar nisem izgubil. Edino to moram reči, da sem se še bolj povezal s sorodniki. Bolj močne vezi imamo ker sedaj iščem pri njih družbo in oporo ki mi manjka z ženine strani. S taščo sma tudi še samo bolj okrepila vezi. Se dosti slišima pa vidima. S sestro sem mogoče malo okrepil svoje vezi. Prej nisem tako pogosto hodil k njej, sedaj pa veliko več.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Se pogovarjam veliko z njo. Osamljen sem nenormalno. Vedno iščem nekje njeno bližino pa je ne morem dobiti več. Sam sem v hiši. Kaj bi dal da bi sin prišel nazaj k meni živeti. Sigurno bi mi bilo lažje. Osamljen sem.

Ko se tega najbolj zavem da sem sam se kar zjočem ker mi je res hudo. Sin sicer pride včasih k meni, ampak premalo. Bi si želel da bi večkrat prišel. Samo razmišljam kako sem sam, kako bi bilo dobro če bi imel nekoga ob sebi. Bila sma zelo povezana in navezana en na drugega in je potem še toliko huje. Ni bilo stvari da je ne bi delala skupaj al pa da ne bi šla skupaj kam.

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?

B: Žena je pred smrtjo uredila vse finance. Vse prenose na moj račun. Vse dolgove je porihkala. Nisem imel nikakršnih problemov. Sploh nisem imel skrbi s tem. Niti nisem vedel za to, da je ona vse uredila. Plačala si je celo bolniško posteljo da nebi mel jaz skrbi. Pač svojo penzijo imam. Stroški za hišo niso mali. Imam zadosti ampak si ničesar niti po nepotrebnem ne želim privoščiti. Denarja imam na razpolago veliko ampak ga raje hranim za nujne stvari. Pa za sina da bi si naredil hišo poleg mene. Samo čakam da bo rekel da pride in začnemo graditi hišo zraven moje.

A: Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti partnerja?

B: Nič kaj. Pred boleznijo sma vse prenovila. Tak da zdaj ni potrebe. Vse je novo. Samo repleskal sem enkrat od takrat. Hiša se je spremenila v tem smislu da ni več nje v njej. Ni več tistega življenja in živahnosti ki jo je ona oddajala. Bila je najbolj pozitivna oseba kar sem jih poznal. Tudi v času bolezni njene. Vse sma storila da bi se pozdravila. Pa ni šlo.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

B: Kuhanje, pospravljanje, pranje oblačil. Jaz nisem vedel ničesar skuhati. Niti najlažje stvari ne. En čas mi je vozila svakinja hrano. Dosti pa so mi pomagali da sem se znašel sam in začel tudi sam nekaj kuhati. Učil sem se kot otrok ker sem se moral in nisem želel nekoga prositi vsak dan za hrano. Tak da sedaj že znam marsikaj skuhati. Sam si moram oprati, kar so me tudi domači naučili. Pa vse sam delam, kar sma prej oba. Da počistim pa porihtam okrog hiše. Za vse si sam. Se moraš znajti in kaj na novo naučiti.

A: S čim si zapolnite dan in ali imate morda kakšne hobije?

B: Rad sem na internetu na facebooku. Zelo rad kartam s prijatelji ob večerih. Nekoč sma rada kartala skupaj z ženo. Trenutno se ukvarjam z izdelavo makete letala. Pa podobnimi stvarmi. Dosti se pogovarjam po telefonu ker si tak zapolnim dan. Dosti grem tudi k sorodnikom, pa v trgovino pa kaj je treba postoriti. Rad pa delam tudi v svoji delavnici kjer varim raznorazne stvari, tudi za sosedo in znance pa jim tako malo pomagam. Ker bom postal kmalu dedek, izdelujem za otroka tudi zibelko iz lesa. To mi sedaj zapolni največ časa in mi predstavlja veliko zadovoljstvo.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Njeno sliko imam v jedilnici in v spalnici. Njenega plišastega medvedka imam na postelji. Pa njenih oblačil še vedno nisem umaknil. Ne morem jih. Občutek imam da bi jo takrat izdal in zares je več ne bi bilo v hiši. Sedaj pa imam še občutek da je preko njenih stvari še vedno v hiši. Vse kaj je v hiši je njeni pečat in v tem vidim v njo. V vsaki stvari. Rad se pogovarjam z njo. Gledam njeno sliko in ji kaj govorim pa tako.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Zmolil sigurno nisem ker nisem nekaj pobožen. Samo takrat ko je bil pogreb. Na grob grem vsak dan in se tam z njo pogovarjam. Nimam daleč pa svoj avto imam. Ji nesem rože in svečo. Se pogovarjam z njo. Glede črnih oblačil pa se mi zdi da ni potrebno da se tega držim. To je bolj da drugi vidijo. Meni pa to kaj dosti ni pomagalo.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Vse sem imel. Glavno je, da so mi moji pomagali in mi stali ob strani. Potreboval bi svojega sina doma malo več. Ponudil sem jima gradnjo hiše ampak se bojim da tega ne bo. Pride enkrat tedensko če pride. Najbolj bi potreboval sedaj to da pride sin k meni živeti. Tudi mojo ženo je to zelo bolelo da je odšel.

A: Na koga se lahko v tem trenutku obrnete, ko potrebujete kakršnokoli pomoč, ali samo pogovor in družbo?

B: Na domače. Sploh na svojo taščo. Z njo se največ slišima.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Ker sina ni mi je najhuje. Takrat ko bo zares dokončno rečeno da ga ne bo nazaj bom še bolj ženo pogrešal. Pa ko tašče nebo bo zelo hudo. Še bolj bom ženo pogrešal kot sedaj. Najhuje pa mi je ko je obletnica poroke. Takrat sem sam v hiši in sem zares žalosten. Pa takšni prazniki in vse obletnice.

A: Kakšno pomoč pričakujete od socialne delavke?

B: Da bi naredili kakšne skupine vdovcev. In da mi pomagajo za karkoli jih prosim.

A: Hvala za vaše odgovore. S tem sma zaključila z intervjujem. Hvala vam še enkrat.

B: Ni zakaj. Sem rad pomagal.

INTERVJU J

Spol intervjuvanca: ženski

Starost intervjuvanca: 73

Koliko časa ste vdova: 5 let

Kje živite (mestno, primestno, ruralno okolje) in s kom: vaško okolje, sama v hiši. Malo vstran ima sin s svojo družino svojo hišo

A: Zdravo. Hvala da boste mi odgovarjali. Pa vas vprašam če lahko snemam najin pogovor, da si bom lažje prepisala odgovore?

B: Ja bom rada sodelovala. Ti lahko snemaš ni problema.

A: Pa mi najprej povejte koliko ste stari in kako dolgo ste vdova?

B: Stara sem 73 let, Ciril pa je mrtev 5 let.

A: Kaj je prvo na kar ste pomislili ob smrti partnerja?

B: Ciril je bil doma pa fejest bolani že. Umrl je doma. Leto dni je bil nepokreten v plenicah. Pa še sem mu večer dala jesti pa piti pa sem ga nahranila. Pa sem mu prinesla čaj pa ga malo dvignila da sem ga naslonila na sebe da je pil. Pa je spil in me pogledal in umrl. Na moji roki je umrl. To mi ni blo vseeno. Groza. Pa še zvečer je bilo. Takrat sen klicala sina pa še so ne tu bili doma ampak na Ptuji. Te je on priletel domu pa doktor. Groza. Neje bija hec. Takšno je to življenje. Jaz sen skrbela za njega. Pomislila sen zakaj je moral v takšnih mukah zadnjo leto živeti. Pa rešil se je muk revež. Strašno slab je bil zadnjo leto. Neje isto kak ko sta dva vkup. Ko eden umre je ne več isto kak je bilo. Te sma se pogovarjala, večjo voljo sen mela za kosilo nareti. Sma bila le dva. Ko pa si sam pa si kak nekakšen samotar.

A: Kako pa ste se spopadali z izgubo partnerja?

B: Bilo je fejest hudo. Ni mi blo vseeno. Pa sen si mislila ki je zdaj. Pa zdaj bi lahko prišel nazaj. Nega ga bilo. Od začetka si tak da si misliš da je to, da je mrtev nerealno in da ni res. Vedno sem ga čakala, da bo prišel nazaj k meni. Pogrešala sen ga fejest od začetka. Pa ni mi vseeno ki je. Prazno je vse. Njegove stvari so ostale pa prazna

stran njegove postelje. Groza. Včasih sem mela privid da sedi na postelji pa me gleda. Pa sem hitro spoznala da se mi samo dozdeva.

A: Ste uporabili kakšne posebne oblike pomoči po smrti moža?

B: Ne nič. Samo za tisto za pogreb sem zaprosila na socialnem. Drugače pa ne.

A: Kako pa se z izgubo spopadate danes?

B: Sem se sprijaznila, kolko se pač lahko sprijazniš s tem. Manjka mi pri delu, pri kosilu, pri vsakem mojem koraku mi manjka. Jaz sem sama že tudi tak da komaj komaj hodim. Mam še dva prašička ki ju te nahranim. Pa komaj že to delam. Samo dokler bom lahko bom mela. Veš meso ni tak poceni v trgovini. Te pa mam vsako leto koline pa nekaj svojega mesa. Jaz sem bolna tudi z nogami. Pa komaj tisto kanto nesem pa mi rečejo naši da ne morem več. Samo moram pogledati za to da bomo meli kaj za jesti, mladi so tak da več nebi nič prav nič si doma poskrbeli. Vse bi samo kupili. Pa če je vse tak drago. Pa kokoši mam pa to hranim pa grem malo ven na zrak pa tak. Ko še je bil Ciril zdrav sma mela kmetijo malo. Zej pa več ne morem sama. To kar še je še te nekaj porihtam. Noge mam zanič. Vnete žile pa odprte rane pa s srcem ma probleme. Izpita za avto niman. Niti ga je Ciril ne imel. Skos celo življe sma bla odvisna od prevoza od sina pa taksija. Taksi pride po mene pa grem v trgovino pa na banko pa k doktorji pa vse kaj treba rešiti. Te probam to vse obenem naredi ker glej mi računa 15 evrov prevoz pa nemam tak daleč do mesta. Skos sen vezana na prevoz. Ki naši gradijo vse kuham delavcom. Veš naša snaha je ne nebol za delo. vse pri meni v hiši opravijo. Vse skuhan. Meni so rekli, da mi bodo v novi hiši naredili sobo pa bomo vkup pa sem ne privolila. Sem rekla da za boga ne grem s hiše dokler me ne bodo nesli. Vse man kaj nucam. Tak sem navajena tu pa sem rajši tu samo da ni kreganja.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na potek vašega življenja?

B: Leto dni sen ga jaz negovala. Prej pa je on vse dela na kmetiji pa s traktorom. Dela je bilo skos dosti. Pa še zdaj si ga najdem samo ne morem toliko sama. Sma delala zunaj vkup pa na gredah, dosti sma hodila pomagat kmetom okoli na njive pa kmetije. Ko pa je zbolel pa tudi jaz nisem več šla. Sem mogla biti ob njem pa ga negovati. Živino sem mogla sama porihtate pa potem tudi prodati na koncu. Da sem mela denar, pa nesen mogla sama sega delati. Zdaj pa mi je grozno iti kam ker vem da nikogar ni v hiši. Nej pride kdo pa ti vse odnese. Človeka nega pa ga ne moreš več poklicate pa se pogovarjati z njim.

A: Kdo vam je najbolj pomagal, ko je vaš partner umrl?

B: Največ Srečko. Sin. Hčer me niti poznate noče. Se me sramuje. Niti na pogreb od lastnega ata ni prišla. Zelo dolgo smo se že ne slišali, kaj še le videli. Ona je odšla v mesto v blok, jo pa je vedno bilo sram, da smo doma bili bolj kak ne revni pa delali na kmetiji. Pa s Cirilom nisma nekaj šolana bila pa naju je skos za zabita pa neumna mela. Čula sem da mam še enega vnuka ampak sem ga videla samo na sliki in to me je zelo bolelo. Vnukice ki so po sini rade pridejo dol k meni. Sej si vidla to novo hišo poleg. To zej oni živijo. So prišli sem da sem ne tak sama. Pa si vidla po kakšni cesti si prišla do nas. Zdaj od lani mam asphalt prej pa je bila katastrofa.

A: Kdo od bližnjih ljudi vam je bil v največjo oporo in kako se je okolica obnašala do vas po smrti partnerja?

B: Okolica mi je ni ponujala neke pomoči. Zadnje leto ko sen Cirila negovala sen bila bol al meje doma pri jen. Tak da sen že te stike zgubila z ljudmi. So mi izrekli sožalje to pa je to.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na širjenje/krčenje socialne mreže?

B: S hčerjo nimam stikov. Sma jih že dosti prej ne mele. Po smrti Cirila. Pa kaj ven. Sen zgubila stike s sovaščani pa z ljudmi k kerin sma hodila delat pa pomagat. Drugo pa nič. S sinom sma zdaj več skupaj kak sma bla. Pa z vnukicami ker so se sem preselili. S snaho pa ti morem reči da sma si dobri pa ne nekaj pretirano.

A: Kako je izguba partnerja vplivala na pojav osamljenosti pri vas?

B: Sem začutla osamljenost. Vedno sem si mislila pa ko sem šla v sobo da ga nega več. Skos sem se jokala. Tak zdaj pa sem sama sem si rekla. Naši so te prišli samo živin sama v hiši. Te se kratkočasim večer s televizijo. Drugače čez dan pa man skos delo. Ker ne morem hitro pa celi dan počasi delan. Časopis rada preberem. Pa enkrat na mesec grem v trgovino pa po opravkih. Drugače pa sem fejest osamljena. Nečen našin težiti sej majo svojo življenje. Te pa rajši sedim tu za mizo pa razmišljam o vsem. Rada sen či pride kdo k meni na obisk. Samo tega je malo. Nekih sorodnikov nimam več. Te pa sen sama.

A: Kako se je vaše finančno stanje spremenilo po smrti partnerja?

B: Ja. Je se fejest spremenilo. Manjka tista penzija. Sej jaz dosti ne nukan. Samo greš malo v trgovino pa po kakšna zdravila pa kej pa se takoj stroški naberejo. Take ja moren vsaki evro dobro pretuhtati. Sina pa tudi ne morem prositi skos za peneze či še hišo do konca gradijo pa nucajo sami. Kolikokrat bi rada dala vnukicam kakšni evro zdaj ki študirata že. Pa jima ne morem dati nič. Kakšno malenkost za rojstni dan. Drugo pa ne.

A: Kako se je vaše življenje v stanovanju/hiši spremenilo po smrti partnerja?

B: Hiša je tak kak je bila. To mi prepleskajo vsako leto to pa je to. Je fejest stara že. Samo skrbim da man kolko tolko spucano pa red v hiši. V novo hišo pa nočem iti ker man tu vse kej nukan.

A: Katera opravila opravljate sedaj vi, prej pa jih je partner. Prosim navedite primere.

B: Opravim svinje pa kure. Pa skuhan si tu pa tam. Niti si od kej sem soma ne kuham vsaki den več. Nemam vole. Te zunaj zdaj ki je toplo porihtam okoli hiše koliko lahko pa tak, spucan po hiši pa to ke je treba vedno. Hobijov pa nimam. Časopis preberem pa večer televizijo pogledam.. Rada košare pletem s šibja. To pa rada. Poleg se vsedem pa prižgem radio pa pletem košare. Kej drugo pa da bi kej drugega pa mi niti ni za to.

A: Kako, na kakšen način ohranjate spomin na umrlega partnerja?

B: Rada se dol vsedem pa pogledam albume s slikami. Pa sliko ki je bila pri pogrebi man shranjeno pa jo rada pogledam. Pa ko kej skuhan takšnega kar je on rad mel. Pa si mislin kak bi zdaj on to rad jedel. Za grob sen skos skrbela, zdaj pa te bol sin.

A: Kaj vam je najbolj pomagalo, ko ste žalovali? Ste mogoče imeli kakšen poseben način žalovanja? (nošenje črne obleke, obiskovanje groba, molitev, pogovarjanje z umrlim...) Prosim opišite.

B: Na grob grem večkrat pa nesem sveče. Pa k maši grem. Pol leta sen bila v črnem ker je tak nekoč bilo pa sen se tega držala.

A: Kaj bi potrebovali takoj po partnerjevi smrti pa tega niste dobili? Kaj potrebujete najbolj sedaj?

B: Strašno sem si želela da bi se mi vsaj takrat hčerka oglasila. Pa se ni. To me je skoraj bolj bolelo kot izguba moža. Da ni bila toliko da bi me vsaj poklicala. Jaz pa ji nisem hotela težiti in je obremenjevati.

A: Kateri so tisti trenutki ali dogodki v življenju, ko vam je najtežje?

B: Vsaki dan. Vsaki dan se spomnim na njega,. Ko grem k kosili pa si skuhan mi je hudo pa si mislim ki je zdaj da bi jedel poleg mene. Spomnim se kadarkoli na njega. Najtežje mi je tudi za praznike ko ga ni. Sej grem k sini ampak ni isto. Pa nikoli nebo več.

A: Kakšno pomoč pričakujete od socialne delavke kot vdova?

B: Kaj pa vem. Denar če ga potrebujem. Kaj pa mi drugo hočejo pomagati. Ostalo mi lahko pomaga sin.

A: Hvala za vaše odgovore in s tem sma zaključili najin intervju.

B: Ni zakaj. Upam da sem ti kaj pomagala ker vidiš da nisem najbolj spretna z besedami.

A: Seveda ste mi pomagali. Hvala še enkrat.

9.3 Priloga 3: Definiranje pojmov

- **Starost**

Pojem vsebuje starost intervjuvancev

- **Spol**

Pojem je sestavljen iz moškega in ženskega spola

- **Čas vdovstva**

Pojem je sestavljen iz tega, kako dolgo so intervjuvanci vdove in vdovci

- **Bivanje**

Pojem je sestavljen iz okolja v katerem živijo intervjuvanci, iz tega s kom živijo in kje živijo.

- **Smrt partnerja in bolezen**

Pojem je sestavljen iz bolezni umrlega partnerja ter bolezni intervjuvanca. Vsebuje tudi pogovor o izgubi.

- **Prvi občutki**

Pojem je sestavljen iz tega kako so izvedeli intervjuvanci za smrt partnerja. Vsebuje tudi prve občutke ob novici o smrti partnerja.

- **Spopadanje z izgubo v preteklosti in danes**

Pojem je zajema kako so se intervjuvanci spopadali z izgubo v preteklosti ter iz tega kako se z izgubo partnerja spopadajo danes, po nekaj časa.

- **Oblike pomoči in pomoč bližnjih**

Sestavljen je iz oblik pomoči, ki so jih intervjuvanci uporabili po smrti partnerja ter iz pomoči bližnjih ljudi žalujočim intervjuvancem.

- **Potek življenja po smrti partnerja**

Pojem zajema to, kako so imeli intervjuvanci s svojim partnerjem urejeno življenje in kako življenje poteka po smrti partnerja.

- **Socialni stiki in odnos okolice**

Pojem je sestavljen iz sprememb socialnih stikov intervjuvancev ter iz odnosa okolice do intervjuvancev po smrti partnerja.

- **Osamljenost**

Pojem je sestavljen iz tega ali so intervjuvanci osamljeni in kaj menijo o ponovnem partnerstvu, po smrti svojega partnerja.

- **Sprememba finančnega stanja in stanovanja**

Pojem zajema spremembo finančnega stanja po smrti partnerja, ter spremembo hiš in stanovanj v katerih so prej živeli s svojimi partnerji.

- **Delo in hobiji**

Pojem je sestavljen iz več komponent. Pojem zajema delo in zaposlitev intervjuvancev ter hobije in prostčasne dejavnosti. Zajema tudi spremembe pri delu in hobijih intervjuvancev po smrti njihovih partnerjev.

- **Žalovanje**

Pojem vsebuje to, kako intervjuvanci ohranjajo spomin na umrlega partnerja. Vsebuje tudi način žalovanja po izgubi ter potrebe intervjuvancev, ki so se pojavile takoj po smrti partnerja in potrebe, ki so prisotne sedaj. V pojmu je tudi glavna opora bližnjih v času žalovanja.

- **Težki trenutki o izgubi partnerja**

Pojem zajema trenutke, ko je intervjuvancem najtežje, ker njihovega partnerja več ni ob njih.

- **Pomoč socialnih delavcev**

Pojem zajema pomoč socialnih delavcev intervjuvancem po tem ko so izgubili partnerja. Sestavljen je prav tako iz tega kaj intervjuvanci pričakujejo od socialnih delavcev, kot vdovci.