

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Anamari Slokan

DOŽIVLJANJE SMRTI PARTNERKE V STAROSTI

Magistrsko delo

Ljubljana, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Anamari Slokan

DOŽIVLJANJE SMRTI PARTNERKE V STAROSTI

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo

Mentorica: Izr. prof. dr. Mojca Urek

Ljubljana, 2020

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Ime in priimek: Anamari Slokan

Naslov naloge: Doživljanje smrti partnerke v starosti

Mentorica: Izr. prof. dr. Mojca Urek

Kraj: Ljubljana

Leto: 2020

Število strani: 145

Število prilog: 4

Ključne besede: smrt, žalovanje, starostniki, moški, strokovna podpora

Povzetek:

Magistrsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in raziskovalnega dela. V teoretičnem delu sem na podlagi različne literature opisala sprejemanje smrti, faze žalovanje, kakšno podporo lahko vdovci dobijo po smrti partnerke. Izvedla sem kvalitativno raziskavo na podlagi 10 intervjujev s priložnostnim vzorcem v institucionalni oskrbi in domačem okolju. Populacijo sestavljajo moški, ki so stari več kot 65 let in so v starosti izgubili partnerko. Namen raziskave je bil ugotoviti, kako so se spoprijeli s smrtjo in z žalovanjem, kakšno oporo so dobili s strani družine in prijateljev in kako se življenje po smrti partnerke v starosti spremeni. Zanimalo me je, kako se je spremenil njihov vsakdan, kako so se spoprijeli s samoto in z gospodinjstvom, spraševala sem tudi, če so se spremenili odnosi v družini, kakšne strokovne podpore so bili deležni in kakšno podporo bi si še želeli. Rezultati so pokazali, da strokovne podpore ne izkoristijo, niti jim ni ponujena. Morda bi se kdo odločil zanjo, če bi jim bila predstavljena. Kar sprva občutijo, je šok in žalost, partnerko pogrešajo. Nekaterim pomagata družba in pogovor, a so hkrati radi tudi sami in v tišini premišljujejo. Žalujočim bi bilo treba ponuditi strokovno podporo.

Title: Experiencing the death of a partner in old age

Key words: death, mourning, older people, men, professional help

Abstract: The master's thesis consists of theoretical and research part. In the theoretical part I found definitions based on different literature of the acceptance of death, the stages of mourning, what kind of support they can receive at the death of a partner. I have done qualitative research based on ten interviews with casual sample in institutional care and home settings. The population is comprised of men who are more than 65 years old and have lost a partner in old age. The purpose of the research was to find out how they coped with death and mourning, what support they received from family and friends and how life after a partner's death changes over the years. I was wondering how their daily life had changed, how they had dealt with solitude and with their household, and I also asked if their family relationships changed, what professional help they received and what support they would like. The results show that they are not utilized or even misused, by professional assistance. Maybe someone would choose her if it were introduced to them. What they initially feel is shock and sadness, they miss their partner. Some are helped by company and conversation, but at the same time they love to be alone and to think in silence. Professional help should be brought closer to the grieving people.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1 SPREJEMANJE SMRTI	1
1.2 ŽALOVANJE	3
1.3 RAZLIKE V ŽALOVANJU MED SPOLOMA	7
1.4 SPOPADANJE POSAMEZNIKA	9
1.5 STRAH PRED PRIHODNOSTJO	14
1.6 PODPORA DRUŽINE	18
1.7 STROKOVNA PODPORA	20
1.7.1 MEDICINSKO OSEBJE	20
1.7.2 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ	21
1.7.3 HOSPIC	22
1.7.4 SOCIALNO DELO	24
2. PROBLEM	29
3. METODOLOGIJA	31
3.1 VRSTA RAZISKAVE	31
3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV	31
3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE	32
3.4 ZBIRANJE PODATKOV	33
3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV	34
4. REZULTATI	36
Doživljanje in sprejemanje smrti	36
Podpora socialne mreže	43
Podpora družine	44
Strokovna podpora	47
5. RAZPRAVA	50
6. SKLEPI	57
7. PREDLOGI	59
8. SEZNAM VIROV	60
9. PRILOGE	65
Priloga 1: Smernice za intervju	65
Priloga 2: Transkripcija intervjujev z označenimi izjavami	66
Priloga 3: Odprto kodiranje	93
Priloga 4: Osno kodiranje	134

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 SPREJEMANJE SMRTI

Rojstvo in smrt sta del življenja. Z rojstvom pride veselje, umiranja pa se bojimo, po navadi nas ob misli nanj preplavljajo negativna čustva. V starosti je neizbežno, da eden od partnerjev ostane sam. S smrtjo partnerja se življenje zelo spremeni, saj pomeni izgubo pomembnega človeka v življenju.

Smrt konča življenje. Z njo se nepreklicno konča življenjsko obdobje, medsebojni odnos. Zaprejo se vrata, ki se ne bodo več odprla na znani način (Nemetschek, 2000, str. 39). Smrt je del življenja, je pojem, ki ga vsak posameznik doživlja drugače. O njej neradi razmišljamo in se pogovarjamo, predvsem zato, ker je ne poznamo in ker vzbuja strah, neprijetne občutke in nejasne odgovore. Dejstvo je, da je smrt stanje, iz katerega ni več vrnitve. Znanstveno je opredeljena kot ustavitev življenjskih procesov s trenutnim ali postopnim prenehanjem delovanja ali več za življenje potrebnih središč (Brecelj-Kobe, Trampuž, 2002, str. 133). Smrt je edina stvar, ki se bo z gotovostjo zgodila, kljub temu pa o smrti ne razmišljamo, še manj pa jo načrtujemo. Zdi se, da "se zgodi" sama od sebe, tako rekoč mimo nas, samovoljno (Gedrih, Prusnik, 2011, str. 189).

Čeprav je smrt biološki in povsem naraven pojav, pa ima za človeka drugačen pomen od ostalih živih bitij. Smrt lahko opišemo tudi kot družben pojav, saj predstavlja mejo človeškega bivanja (Štupnikar, 2002, str. 83).

Smrt ima velik vpliv na umirajočega in njegove bližnje. Zahodna družba smrt izrazito tabuira in odklanja. Sprejemanje smrti je družbeno pogojeno, za našo družbo lahko rečemo, da je odnos do smrti poln groze, strahu in predsodkov. Če so jo ljudje v preteklosti doživljali kot nekaj naravnega, so danes naredili iz nje tabu, kar pa prinaša več negativnih kot pozitivnih posledic, saj z njo enostavno ne znamo ravnati.

Ker se ljudje o tem ne pogovarjamo, je umiranje in smrt težko razumeti. Prav to pa je razlog za še večji strah. Ljudje se stvari, ki jih ne razumemo, še bolj bojimo (Romain, 2002, str. 6–7).

V medijih se pojavljajo zgolj podobe živahnih starčkov ter ideali vitkega in mladega telesa. Podobe starega, zgubanega človeka na vozičku ali z oporno palico mediji ne prikazujejo. V naši družbi smo smrt in umiranje dobesedno izgnali iz javnega življenja. Tabu umiranja in pešanja fizične moči stopnjuje zapoved ohranjanja večne mladosti. Staranje se bolj kot naraven življenjski proces razume kot bolezen, ki jo je s pravilnim načinom življenja in skrbjo zase mogoče preložiti oziroma skoraj preprečiti. Težava je zgolj v tem, da še vedno ostaja neizbežno. A družba zapoveduje, da moramo umreti dostojanstveno ter lepi in zdravi (Bez nec, 2007, str. 7).

Stari ljudje naj bi se umiranja bolj bali kot mlajši. V življenju so več doživeli in več pretrpeli, poleg tega pa so smrti bližje in je zato strah pred umiranjem večji. Na strah pred umiranjem lahko v večji meri vplivajo tudi bližnji umirajočega z načinom, s katerim mu pomagajo iti skozi proces umiranja (Russi Zagožen, 2001, str. 27).

Lunder (2010) pravi, da nobeno čustvo ni v sodobnem času bolj naravno in pogosto kot žalost in žalovanje. Gre za notranji odgovor na izgubo, ki smo jih nenehno polni vsak dan, saj je svet po svoji definiciji v neprestanem spreminjanju, poln minljivosti, družba pa nas sili v dogodke, kjer zagotovo vedno tudi kaj izgubimo. Ostaja pa najmanj izraženo čustvo, saj je najmanj odobravano. V naši kulturi obredov žalovanja skoraj ne poznamo več. Žalovanje je tabu in kdor ga ne zmore doživljati dostojanstveno in sam, velja prej za šibkega kot močnega (Schlegel Holzmann, 2003, str. 8).

Uresničevanje življenjskega smisla ima ključni vpliv na doživljanje smrti. Strah pred smrtjo se povezuje z življenjem, s tem, kako smo živeli in ali smo izpolnili svoj smisel. Po svoje je vedno težko umreti, a lažje, če smo zadovoljni s tistim, kar smo ustvarili in kakor smo ustvarili. To nam daje občutek, da smo dobro izkoristili življenje in ponujene možnosti ter da bomo za seboj pustili sled (Russi Zagožen, 2001, str. 26).

1.2 ŽALOVANJE

Medtem ko se s smrtjo za umirajočega vse konča, se za svojce in prijatelje navadno začne težko obdobje žalovanja. To je hujše, ker je izguba zaradi smrti trajna in dokončna: ne glede na to, kaj bomo rekli, naredili ali se zaobljubili, umrlega ne bomo nikoli več videli, slišali ali se ga dotaknili. Žalujoči v procesu žalovanja postopoma sprejema življenje brez umrlega in se prilagaja svetu, v katerem umrli manjka (Russi Zagožen, 2001, str. 29).

Čeprav je izkušnja izgube univerzalen pojav, pa naši odzivi na njen pojav niso. Vsak človek se namreč drugače odzove na izgubo. Smith (1982) poudarja, da so naši odzivi ob izgubi in žalovanje odvisni od pričakovanja družbe, v kateri živimo. Ljudje se v različnih kulturah različno odzivajo ob izgubah in žalovanju. Izgube imajo lahko za ljudi majhen ali velik pomen v življenju, vsekakor pa priprave na izgubo in to, kako se z njo soočamo, pomembno vplivajo na naša življenja (Reith in Payne, 2009, str. 126).

V starosti je največja teža na žalovanju pri nabiranju ali kopičenju izgub, pred katere je postavljen star človek. Žalovanje je lahko prisotno za izgubljenim zdravjem, svojim domom, izgubljenim zakoncem, bratom, sestro, prijateljem, ki opominja na bližino lastne smrti (Brumer, 2010, str. 160–161). Starejši ko človek postaja, vedno večje stvari mora zapuščati za seboj. Zapustiti zakonca, s katerim je skupaj preživel večino svojega življenja, je izredno težko. Če je bilo medčloveško sožitje zakoncev, družinskih članov ali sorodnikov, prijateljev in znancev lepo, je poslavljanje težko in žalovanje zahtevna človeška naloga živih (Ramovš, 2003, str. 159).

Russi Zagožen (2001) meni, da kot je vsak človek edinstven in vsak odnos enkratno, tako je tudi žalovanje ob izgubi bližnjega edinstveno in enkratno. Posameznik žaluje na sebi lasten način, to je na način, ki je zanj v tistem trenutku edini možen. V starosti postane smrt zelo pogost pojav. Ker pogosto umirajo ljudje, s katerimi so stari ljudje obdani, se je pojavilo prepričanje, da ne žalujejo tako močno in dolgo kot mladi ljudje. Tako stari ljudje dobijo manj opore in velika verjetnost je, da bodo njihove potrebe zapostavljene. Cilj procesa žalovanja ni odžalovati, kajti človeku bo vedno žal, da je izgubil ljubljeno osebo, ampak je cilj prilagoditi se svetu, v katerem umrli manjka.

Van Praagh (2001) opisuje žalost kot odziv na našo izgubo in občutek negotovosti, ki je globoko v nas. Naši strahovi pred zapuščenostjo in občutja ranljivosti se dvignejo na površje in nas prisilijo, da se soočimo z njimi. Počutimo se prestrašeni in izpostavljeni. Čeprav se večina izmed nas ne želi ukvarjati z občutki žalosti, so prav tako tehtni in za našo dobrobit pomembni kot naša pozitivna občutja. Najslabše je, če žalost in negativna čustva zanikamo in potlačimo. Pomembno je, da se z občutki žalosti soočimo in jih izkusimo, saj s tem gradimo zaupanje in samozavest. V osnovi velja žalovanje za zdravilno dogajanje. Vzdržuje spomin na umrlo osebo in povezanost z njo, pomaga tudi, da se prilagodimo na življenje brez umrle osebe. V procesu žalovanja postopoma sprejmemo bolečino zaradi izgube in se prilagodimo življenju brez umrlega. Ponovno začnemo tudi s čustveni vlaganji v nove odnose ter normaliziramo vsakodnevno delovanje (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 66–67).

Pri žalovanju je pomemben čas. Žalujoči si ga mora vzeti in iti skozi celoten proces žalovanja, živeti mora vsak dan posebej (Van Praagh, 2001, str. 90). Mnogi ljudje imajo leto žalovanja za razkošje. Očitno je moderno racionalno žalovanje, ki ne sme trajati predolgo – morda nekaj dni, nato pa gre življenje dalje. Ni naključje, da so nekoč bližnji nosili žalno črnino še celo leto po smrti. Za tem se skriva več, kakor se zdi na prvi pogled. Po eni strani naj bi žalna obleka človeka vsakokrat, ko jo obleče, spomnila, da ima pravico do žalovanja in da morajo ljudje v njegovi okolici to spoštovati. Po drugi strani pa naj bi bili njegovi soljudje opozorjeni, da se do žalujočega obnašajo prijazno in naklonjeno ali da so obzirno zadržani (Nemetschek, 2000, str. 61–62). Najpomembnejši obred ob poslavljanju je pogreb (Van Praagh, 2001, str. 6). Husebo (2009) opisuje, da je pogreb veliko slovo in vsi, ki so bili umrlemu blizu, imajo priložnost, da se zberejo, spominjajo, poslovijo in delijo bolečino ob slovesu.

Deeken (Horiuchi, 2011) pojasnjuje bolečino ob smrti bližnjega v svojem 12-stopenjskem modelu procesa žalovanja: psihološki šok in stanje otopelosti, zanikanje, panika, jeza in občutek nepoštenosti, sovražnost in zamera, občutek krivde, fantaziranje in iluzija, občutek osamljenosti in depresije, psihološka zmeda in apatija, resignacija (sprejetje), novo upanje (novo odkritje humorja in smeha), okrevanje (rojstvo nove identitete). Bauman (2001) govori o šestih obdobjih žalovanja: šok, otplost, utvare in občutek krivde, sproščanje bolečih čustev, boleči spomini in kako naj bi znova živeli.

Kociper (2009) predstavlja svojo delitev faz žalovanja in tudi opozarja na prekinjen proces žalovanja, ki je odgovor na zahteve družbe. Našteva naslednjih pet faz žalovanja:

- Faza šoka včasih zahteva tudi zdravniško pomoč, pomirjevala in zdravila za spanje. Antidepresivov ob začetku ne predpišejo z namenom, da se žalujoči pričnejo soočiti s šokom, zanikanjem izgube.
- Faza agresivnih občutij je polna napadalnih občutkov, dejanj, namenjenih vsem. Če so v tej fazi prisotni še občutki krivde, je žalujočemu še huje. Okolica je lahko v pomoč tako, da sprejema jezo, pomaga obvladovati negativne občutke.
- Faza pogajanja še vedno zanika izgubo. Čustveno žalujoči še ne sprejemajo izgube, razum pa sprejema. Pogosto se žalujoči v tej fazi zlomijo, čez čas obupa je možnost sprejetja smrti.
- Faza potrnosti in depresije nosi v sebi smisel, da žalujoči s pokojnikom izgubi stik navezanosti. Žalujočega preplavljajo različna čustva: telesna bolečina, pojavljajo se fantazije o osebi. Žalujoča oseba je pasivna v tej fazi, ne vidi smisla. Podpora z veliko potrpljenja in razumevanja je v tej fazi največ, kar za žalujočega lahko naredi okolica.
- Faza sprejetja in pomiritve je zadnja faza. Žalost je lahko še prisotna, toda ne več do ravni depresije. Žalujoči sprejme pretekli del življenja, žalovanje, smrt. Po tej fazi se spremenita pogled na življenje in komunikacija. Ni pomembno, kako si sledijo te faze, pomembna je pot, ki jo žalujoči prehodi.

Russi Zagožen (2001) piše, da je žalovanje ob izgubi bližnjega edinstveno in enkratno. Posameznik žaluje na sebi lasten način, to je način, ki je zanj v tistem trenutku edini možen. Zato so občutki krivde, ki jih ima včasih žalujoči, da svoje žalosti ne izraža primerno, da ne žaluje dovolj dolgo, neosnovani. Človek v procesu žalovanja postopoma sprejema življenje brez umrlega in se nanj privaja. Faze, ki jih preide žalujoči, so:

- Faza izogibanja. To je kratko obdobje takoj po novici o smrti. Z mehanizmom izogibanja se oseba poskuša podzavestno izogniti popolni emocionalni poplavi v enem trenutku, ki je ne bi mogla obvladati. Poleg šoka, apatičnosti in zbežanosti se pojavlja dezorganiziranost v mišljenju, čustvovanju in vedenju. Šok lahko traja nekaj ur ali več dni. S spoznavanjem, kaj se je zgodilo, se pojavi za to obdobje normalna potreba po zanikanju in omogoča žalujočemu, da se postopoma sooča z izgubo. Čustvene in vedenjske reakcije v tej fazi so raznovrstne: od izbruhov do otopelosti. Nekateri poskušajo vzpostaviti nadzor nad situacijo s kontroliranim in z navidezno

neprizadetim vedenjem, drugi izgubijo stik s svetom in se zaprejo sami vase. Žalujoči razumsko sprejme smrt, vendar se doživljajsko še ne more sprijazniti z njo. Nekatere izkušnje in doživljanje presenetijo žalujočega, in sicer, če se mu zazdi, da sliši pokojnikove korake ali da ga je za trenutek videl. Te izkušnje so na začetku normalne, imajo jih mnogi ljudje v času žalovanja, le da o tem ne upajo spregovoriti. Takemu nerealnemu doživljanju in pričakovanju, ki se ne uresniči, sledi razočaranje. Ravno to pa omogoča žalujočemu, da postaja vse bolj sposoben doživljajsko sprejeti tisto, kar razumsko že ve – da umrlega ni več. Da olajšamo sprejemanje izgube, je pomembno, da žalujočemu omogočimo, da se od umrlega posloviti.

- Faza soočanja z izgubo. Reakcije na smrt, ki so v tej fazi najmočnejše, se pojavljajo na telesnem, duševnem in duhovnem nivoju žalujočega. Žalujoči mora v tej fazi sprejeti bolečino, ki jo povzroča žalost. Če želimo, da bolečina izgubi moč, jo moramo najprej dopustiti. Žalujoči ima včasih občutek, da v obdobju umiranja ni naredil dovolj za umirajočega. Zato je treba preusmerjati njegovo pozornost na storjena dejanja. Žalujoči se lahko čuti krivega tudi zaradi negativnih čustev, ki jih doživlja sedaj, v obdobju žalovanja. Ta čustva še posebej težko sprejme, ker v začetnem obdobju žalovanja odnos z umrlim idealizira. Šele kasneje, v procesu žalovanja, je sposoben priznati tudi negativne vidike odnosa, in to zavestno, da s tem ne zmanjšuje naklonjenosti, ki jo čuti do pokojnika. Občutek olajšanja pa se pojavlja pri žalujočem, ko je bil priča hudemu trpljenju umirajočega. V tem primeru doživlja smrt skoraj kot odrešitev, zaradi česar pa ima občutek krivde. V fazi soočanja z izgubo se želji, da bi bilo spet vse, kot je bilo, pridružuje strah pred prihodnostjo. Za žalujočega je v tej fazi bolje, da si po metodi majhnih korakov postavi za cilj preživeti samo en dan – to naredi vsak dan znova.
- Faza prilagoditve na izgubo. Žalujoči se postopoma ponovno socialno in emocionalno vključuje v vsakdanje življenje. Sedaj ga izguba pri njegovi osebni rasti ne ovira več, našel je nove cilje, ki jih želi doseči, nove stvari, zaradi katerih ne samo mora, ampak tudi želi živeti. Zavedati se je treba, da sta včasih bolečina in trpljenje skoraj merilo ljubezni in naklonjenosti, sledi čas prvih obdobj brez bolečine, ki trajajo vedno dlje. Nekateri imajo v tej novi čustveni situaciji težave.

Stein Husebo (2009) predstavi najpomembnejše naloge žalovanja:

- Razumeti, da nekoga ni več.
- Dovoliti si, da si vzameš čas preseči bolečo izgubo.
- Znajti se v okolici, v kateri nekdo manjka.
- Zbrati moči za nove čustvene vezi.

Tudi spol žalujočega določa, kako bo žalovanje potekalo, vzorci vedenja, ki so pričakovani, priučeni in dopuščeni, se razlikujejo, prav tako potrebe in načini izražanja različnih čustev (Tekavčič Grad, 2006).

1.3 RAZLIKE V ŽALOVANJU MED SPOLOMA

Staranje prebivalstva ali demografsko staranje je proces, v katerem se starostna sestava celotnega prebivalstva spreminja na tak način, da se povečuje delež starejših od 65 let. Podaljševanje življenjske dobe in s tem povečanje deleža starejšega prebivalstva je dandanes značilno za vse države razvitega sveta (Šircelj, 2009, str. 15).

V drugi polovici leta 2019 je bilo živih 182.513 moških in 243.151 žensk. Leta 2019 je bilo ovdovelih 23.789 moških in 117.625 žensk, starih nad 15 let. Od tega 19.961 moških in 99.272 žensk, starih nad 65 let. Leta 2018 je umrlo 7.819 moških in 9.281 žensk (Statistični urad Republike Slovenije).

Naraščanje starejše populacije bo neravnotežje med spoloma še povečalo. Ženske živijo dlje, torej bodo med starejšimi v pozni starosti prevladovale. Ker se redko ponovno poročijo, so zaradi nižjih ali nobenih dohodkov bolj podvržene revščini in boleznim (Pečjak, 2007, str. 20).

Musek (2010) piše, da so v vseh kulturah in dobah ljudje pripisovali določene osebnostne značilnosti moškim in ženskam, s tem so ustvarili vrsto stereotipnih predstav o osebnostnih razlikah med spoloma. Ženske naj bi bile neagresivne, podredljive, bolj čustvene, odvisne, občutljive in ranljive, sočutne ... Moški naj bi bili v povprečju bolj agresivni, dominantni, nečustveni, neodvisni, aktivni, logični, usmerjeni v okolje in poklic, manj občutljivi in ranljivi kot ženske, odločni, manj ekspresivni, nezgovorni, manj sočutni ter manj empatični.

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

Gurung idr. (2003) navajajo, da obstajajo med moškimi in ženskami razlike v prejemanju in dajanju čustvene opore. Moškim so največji vir opore partnerice, medtem ko ženske dobijo največ opore pri prijateljih, sorodnikih in otrocih. Tudi pričakovanja v procesu žalovanja, vezana na spol, so odraz kulturnih norm in procesa socializacije. Dečki se namreč v procesu socializacije učijo distancirati od izražanja čustev, še posebej od žalosti. Moška vloga v socializaciji moškim pripisuje samozadostnost, samostojno reševanje problemov in ne izražanja čustev, s tem pa nenaklonjenost iskanju pomoči in podpore (Baum 2004 v Ozbič, 2015, str. 46). Šadl (2007) omeni odprto vprašanje spola. Emocionalni profil starega človeka nastopa kot univerzalen model za oba spola. Predpostavljamo, da se čustveno doživljanje starejših pri moških in ženskah bistveno ne razlikuje oziroma da se razlike med spoloma v mlajši odrasli dobi na področju izražanja čustev in pogovora o čustvih z leti bistveno ne spremenijo. Izkušnje skupin za samopomoč moškim starostnikom pogosto pokažejo, da moški na srečanjih ohranijo svoja čustva »zase« in da se izogibajo temam, ki vključujejo čustvena vprašanja. Povezava družbenega spola in starosti na področju čustvene izkušnje, izražanja in kontrole je premalo raziskana in bi zahtevala več pozornosti v prihodnjih analizah čustev v različnih obdobjih življenja.

Doka in Martin (2001) izpostavljata, da so v prvotnih raziskavah o razlikah med spoloma v procesu žalovanja ugotavljali, kako žalujejo moški glede na ženske, ki so predstavljale normo primernega žalovanja. Osnovno izhodišče je bilo, da so ženske bolj pripravljene sprejeti pomoč in izraziti svoja čustva, oboje je osrednjega pomena za ugoden izid procesa žalovanja. Ker so raziskave pokazale, da to moški pogosto počnejo v manjši meri, so jih imeli za manj uspešne v prilagajanju na izgubo, čeprav je tudi zanje prevladovalo mnenje, da žalujejo (Ozbič, 2015, str. 46). Danes se z žalovanjem in izgubo soočamo na različne načine. Univerzalnega pravila, vzorca, ki naj bi veljal samo za moške ali ženske, ni.

Moški se pogosto sočasno soočajo tudi z družbenim pritiskom, da se je z izgubo najbolje spoprijemati z izražanjem čustev in stiske, kar naj bi bilo značilno in pričakovano za proces žalovanja (Rothaupt in Becker, 2007; Worden, 2009), njihova spolna vloga pa jim narekuje

prav nasprotno. Opisane napetosti med osebnimi in družbenimi pričakovanji lahko moške frustrirajo, jih jezijo in jih v procesu žalovanja tudi osamijo (Worden, 2009 v Ozbič, 2015, str. 46). Predvsem moški si pogosto ne dovolijo, da bi njihovo žalost opazili tudi drugi (Bezenšek, 2002, str. 15).

Ženske so v večji meri nagnjene k depresiji, moški pa so v svojem čustvovanju in vedenju bolj jezni in agresivni. Mnogi moški žalujejo manj intenzivno, vendar hkrati dosežejo višjo stopnjo zanikanja. Ženske na splošno izkusijo več reakcij v žalovanju, ki so tudi intenzivnejše in trajajo dlje kot pri moških (Moriarty idr., 1996, v Wing idr., 2001 v Ozbič, 2015, str. 46).

Ženske se soočajo z izgubo bolje, če so zmožne izraziti svojo žalost, moškim pa bolj ustrezajo internalizirane strategije soočanja (razmišljanje, iskanje rešitev). Če ti mehanizmi soočanja z izgubo niso uspešni, moški pogosto zlorabljajo alkohol (Doka in Martin, 2001, v Ozbič, 2015, str. 46).

1.4 SPOPADANJE POSAMEZNIKA

Človek si po smrti bližnjega lahko nekaj časa želi te samote. Ne ve, kaj naj čuti, kaj reče, naredi. Lahko se počuti omamljeno, kot da je vse skupaj nočna mora. Lahko druge ljudi odriva stran, si ne želi objema, stiska roke, ne pusti, da ga drugi tolažijo. En del človeka si lahko želi, da bi vsi pustili pri miru. Po drugi strani pa žalujoči potrebuje sočloveka bolj kot kadarkoli prej. Žalujoči mora dovoliti, da mu bližnji pomagajo. Tudi sam lahko pomaga drugim. Ima pravico biti sam, si vzeti čas, da premišljuje o umrlem, ampak mora tudi paziti, da ni sam večino časa, da se ne oddalji od drugih (Romain, 2002, str. 26–27).

Po nenadni izgubi se prizadeti pogosto znajde v šoku. Na zunaj tak človek daje vtis, da je zbran, obvladan, da se ima popolnoma pod nadzorom. V vsem deluje po načrtu. Kar je treba ukreniti v zvezi s pogrebom, trezno načrtuje in organizira. V njegovi notranjosti pa se oblikuje ščit, za katerim se kopičijo resnična čustva. S svojim obnašanjem tako žalujoči zbuja vtis tujosti, kakor da je krmiljen na daljavo. Nikogar ne spusti blizu, globoko v notranjosti pa je dejansko na nevaren način odprt za racionalne vplive (Nemetschek, 2000, str. 66).

Kako se bo žalujoči soočal s smrtjo bližnje osebe, je odvisno od mnogih dejavnikov: individualnih (spola, starosti, navezanosti, družinskega okolja), situacijskih (vzroka smrti, načina prejetja informacije o izgubi) in družbeno-kulturnih (dovoljenih vzorcev žalovanja, obreda pokopa, stigme, stereotipov, tabu tem) (Ozbič, 2015, str. 45).

Žalovanje za zakoncem predvidoma traja krajši čas, medtem ko so psihološke spremembe in socialno prilagajanje dolgotrajnejši. V povprečju vdovci občutijo izgubo zakonca z negativnimi psihološkimi in socialnimi posledicami, obstaja pa tudi velika variabilnost v psihološkem prilagajanju. Nekateri ovdoveli posamezniki se uspešno prilagodijo novim življenjskim pogojem in govorijo o dobrem počutju, ki je enakovredno njihovim poročenim vrstnikom, drugi pa trpijo za dolgotrajnimi psihološkimi težavami (Mlakar, 2015, str. 38). Občutki, ki pridejo z izgubo, so žalost, jeza, krivda, samoobtoževanje, zaskrbljenost, osamljenost, utrujenost, nemoč, šok, hrepenenje, otrplost.

Bolečina je odvisna od globine odnosa med partnerjema. Če sta bila zelo navezana, bo človek izgubo težje prebolel. Če pa ni bilo velike navezanosti, je žalovanje manj boleče (Bauman, 2001, str. 38). Nemetschek (2000, str. 34) pravi, da stopnja žalosti ni odvisna od sorodstvene vezi, ampak od intenzivnosti odnosa. Tako ne more nihče vedeti, kakšno bolečino čuti človek, ki žaluje. Če je imel človek s partnerjem nerazrešene odnose, je lahko poslavljanje in žalovanje še težje (Gedrih in Prusnik, 2011, str. 197). Ljubezen naredi iz dveh duš eno. In potem smrt polovico odtrga (Schlegel Holzmann, 2003, str. 6).

Praznina, ki je nastala z izgubo, je prevelika. Včasih stari ljudje govorijo, da so siti življenja in nočejo več živeti. Tega ne povzroči strah, ampak dejstvo, da so že dovolj živeli in da so pripravljeni na smrt. Od takrat, ko so bili mladi, se je na svetu veliko spremenilo in to je lahko za stare ljudi naporno (Klevišar, 2006, str. 14).

Človek lahko opazi, da išče partnerja, ki je umrl, čeprav se zaveda, da ga ni. Prav tako lahko moli za ponovno srečanje, si želi, da bi ga ponovno videl. Soočanje s smrtjo partnerja predstavlja za telo in dušo velik napor (Romain, 2002, str. 18–19).

Mlakar (2016) pravi, da je smrt zakonca po več letih zakona običajno povezana z različnimi negativnimi psihološkimi, socialnimi, fizičnimi, praktičnimi in ekonomskimi posledicami. Številne študije navajajo, da je izguba zakonca povezana z upadom različnih psiholoških in

fizičnih kazalnikov dobrega počutja. V primerjavi s poročenimi vrstniki je bilo pri vdovcih mogoče zaznati več depresivnih simptomov, več osamljenosti, manjše zadovoljstvo z življenjem, manj pozitivnih čustev, več stresa, več pritožb o fizičnem počutju in višjo stopnjo smrtnosti. Izguba zakonca ni povezana samo z negativnimi posledicami, omogoči lahko tudi življenjsko preusmeritev in spodbudi osebni razvoj posameznika, da postane npr. samostojnejši in pridobi izkušnje za osebno rast.

Bauman (2001) piše, da veliko dejavnikov vpliva na to, kako človek, doživlja bolečino in kako jo preboleva. To je odvisno od tega, kako se človek poslovi od partnerja, kakšna pričakovanja in navade ima družba, v kateri živimo, glede smrti in umiranja, kakšen je človekov odnos do smrti, bolečina je odvisno tudi od globine odnosa, ki sta ga imela partnerja, in od tega, ali je bila smrt nenadna ali pričakovana. Nemetschek (2000) poudarja pomen pogovora, ki pripelje do sprave ob koncu življenja in smrti. Pogovor je pomemben ob slovesu, ko je možnost, da se izrazijo zadnje misli, občutki, in ima ta očiščujoč in zdravilen učinek. Žalujoči, ki lahko naglas izrazi svoje misli, pozitivne in negativne, mu pomaga. Občutek, da ni ostalo nič nedorečeno in nedopuščeno, je kot eno breme manj. S pripovedovanjem svoje zgodbe daje posameznik pomen preteklim izkušnjam in raziskuje možnosti za bodoče delovanje, oblikuje pomene, smisel življenjskih dogodkov (Ličen idr., 2008, str. 79).

James Van Praagh (2001) meni, da lahko posameznik izgubi smisel življenja, saj sta se s partnerjem zanašala drug na drugega, bila sta si intimna in opora v stiski, vse, kar sta zgradila skupaj, se zdi brez pomena in smisla. Človek, ki je izgubil svojega partnerja, ima občutek, da del njega manjka, kot da je nepopoln in ranljiv. Priti domov v prazno hišo je za žalujočega zakonca mogoče najtežja stvar, s katero se mora soočiti. Nikogar ni, ki bi ga motiviral, da bi zjutraj vstal, ali ga prepričal, da bi zvečer šel spat. To je del normalnega procesa žalovanja.

Ozbič (2015) piše, da je soočenje z izgubo ena najtežjih izkušenj v življenju, ki nas postavi pred bistveno vprašanje, kaj je v življenju resnično pomembno. Smrt ljudi, ki so nam še posebej blizu, je zagotovo ena takšnih preizkušenj. Prilagoditev na življenje, v katerem ni več umrlega, je mogoče najbolj dramatična od vseh. Vse neprostovoljne prilagoditve vodijo v reakcije z žalostjo. Kakorkoli že je ta žalost velika, prilagoditev zahteva svoj čas, za nekatere zelo veliko časa. Te dobe ne moremo določiti od zunaj. Vsak si mora vzeti toliko časa, kot ga potrebuje (Husebo, 2009, str. 122).

Husebo (2009) navaja nekaj običajnih znamenj žalosti:

- Afektni simptomi: strah in depresija, pogosto v kombinaciji z občutki krivde in jezo.
- Vedenjske motnje: žalost v vsakdanjem življenju pogosto povzroči spremenjeno vedenje do drugih. Pokažejo se lahko apatija, emocionalna labilnost in sporadična hiperaktivnost.
- Sprememba samopodobe: napolni se z negotovostjo, nemočjo ali brezupnostjo. Spomini postanejo idealizirani.
- Kognitivne omejitve: lahko se izražajo v pomanjkljivi sposobnosti koncentracije in v težavah pri predelavi lastnih misli.
- Psihofiziološki simptomi: sem spadajo pomanjkanje apetita, izguba teže, brezvoljnost in motnje pri spanju.
- Reakcije znotraj družine: vsak družinski član reagira drugače in rabi svoj čas.

Ljudem so lahko v pomoč različne stvari. V pomoč so jim pogovor, obiskovanje prostorov, v katere so zahajali skupaj s pokojnim partnerjem, urnik, delo in skrb za druge, razvade, smeh, branje knjig, spominjanje, vera. Ko človek občuti, da je besen, lahko tudi »pretepe«
blazino, gre v naravo, kriči nekje v samoti, se ukvarja s športom, gre na prehod, gnete glino (Romain, 2002, str. 29).

Pomemben začetni korak sprejemanja smrti partnerja je slovo od partnerja. Veliko ljudi se ne želi posloviti, saj imajo občutek, da slovo pomeni, da partnerja odslovijo. Slovo je pomembno, saj tako človek spozna, da partnerja telesno ni več tukaj. Človek se pa ne poslovijo samo od partnerja, ampak tudi od vsakdanjega življenja, ki ga je do takrat poznal. Slovo ni preprosto, udeležimo se pogreba ali pripravimo spominsko slovesnost (Van Praagh, 2001, str. 6). Načinov, kako se posloviti, je mnogo. Človek lahko gre na grob in se tam na glas poslovi ali pa izreče stvari sam pri sebi. Lahko napiše poslovilno pismo, se z umrlim partnerjem pogovori. Pomembno je, da naredi tisto, kar bo njemu pomagalo. Umrlega partnerja se lahko spomni tako, da zloži njegove slike v poseben album. Lahko posadi drevo v njegov spomin. Lahko organizira srečanje v spomin nanj, kjer se ga skupaj spominjajo. Lahko vsako leto ob njegovem rojstnem dnevu prižge svečo. Lahko pove drugemu, koliko mu je partner pomenil. Lahko podari nekaj denarja humanitarni organizaciji. Lahko obišče pokopališče. Lahko nariše sliko ali napiše pesem, ki jo posveti pokojniku. Pomembno za poslavljanje so tudi običaji ob smrti. Ponekod molijo, nekateri prižgejo sveče, zažigajo kadila. Ponekod tudi bedijo ob

mrliču, ga nekako čuvajo in zanj molijo (Romain, 2002, str. 44–61). Nemetschek (2000) meni, da se lahko na pokopališču občuti posebno povezanost in bližino z ljubljnim pokojnikom. Možen je tudi obraten občutek, zato se mora vsak sam odločiti, kdaj in kako pogosto bo hodil na pokopališče.

Schlegel Holzmann (2003) pravi, da se lahko zgodi, da žalujoči želi le še spati. Spanec je zaveznik; ko človek spi, pozabi na žalost, trpljenje. Damjana Dodič (2016) piše, da ko nekoga izgubimo, občutimo žalost, občutki negotovosti, naši strahovi in naša ranljivost privrejo iz globin in nas prisilijo, da se z vsem tem soočimo. Vsakdo se bo odzval drugače, saj je vsak človek edinstven in ni pravila, ki bi mu lahko sledil. D. Dodič navaja, da se na vedenjskem področju lahko pojavijo agresija, hudi prepiri, lahko se izoliramo pred drugimi ipd. Na čustvenem področju lahko občutimo negotovost, občutke zapuščenosti, lahko smo jezni, žalostni, apatični itd. Na socialnem področju se morda prenehamo družiti s prijatelji, opustimo aktivnosti, lahko se pojavi zloraba alkohola ipd. Na fizični ravni pa se lahko pojavljajo različne telesne bolečine, glavoboli, težave s spanjem ipd.

Ličen idr. (2008) pravijo, da nekateri žalujoči ostanejo dalj časa v svoji bolečini, spreminjanje in novo učenje lahko trajata leta, preden se vzpostavijo novi pomeni in načini življenja. Nemetschek (2000) meni, da zdaj živimo v času, ko žalovanje ne sme trajati predolgo. Po nekaj dnevih moramo živeti tako, kot smo pred smrtjo bližnjega. Pa je res možno tako živeti? Če gremo prehitro naprej, lahko zaradi takega odnosa do smrti in žalosti zbolimo.

Ljudje ne izgubijo le bližnje osebe, ampak izguba sega na številna področja (Reith in Payne, 2009, str. 125):

- izguba osebnosti, osebe kot celote, sestavljene iz osebnih oziroma socialnih interakcij, odnosov. S smrtjo drage osebe se ta razmerja porušijo, človek ne igra več istih socialnih vlog kot pred smrtjo in tudi ni več v istih razmerjih kot pred njo;
- zmanjšanje ljubeče podpore v njihovih življenjih;
- ljudje izgubijo svoje življenjske tovariše, ljudi, s katerimi so lahko uživali v skupnih dejavnostih;
- izgubijo ljudi, ki so jim nudili instrumentalno podporo, jim pomagali pri nakupovanju, kuhanju in drugih opravilih;
- ljudje dobijo občutek, da nikomur več nič ne pomenijo;

- izguba stikov oziroma socialnih vezi z ljudmi, ki so bili povezani s preminulo osebo;
- izguba materialnih resursov, kot so na primer pokojnine, plača itd.;
- izguba skupne zgodovine, znanja in spominov glede skupne preteklosti, ki vključujejo osebno in družinsko zgodovino;
- izguba načrtov in s tem skupne prihodnosti.

Na izgubo se žalujoči prilagodi z zunanjimi in notranjimi spremembami, življenjsko energijo začne vlagati v druge odnose. Žalujoči, ki je do sedaj usmerjal svojo pozornost predvsem nase in na lastno doživljanje, se zmore končno obrniti tudi navzven, v svet, ki ga obdaja, in k ljudem, ki ga še vedno obkrožajo in potrebujejo (Russi Zagožen, 2001, str. 33).

Ni pravila, kako zapolniti praznino potem, ko nekoga izgubimo. Izgubo vsak posameznik doživlja drugače. Je težko in se v življenju vedno znova ponavlja. Takrat lahko posameznik vidi, kdo ali kaj mu daje oporo, ko vse izgubi. Lahko posameznik misli, da ne more izgubiti ničesar več, pa se zgodi nekaj novega, kar vzame še več (Klevisar, 2000, str. 122).

Nemetschek (2000) meni, da traja dolgo časa, preden se spet zganejo življenjske moči žalujočega. Ko se to vendarle zgodi, meni, da si mora privoščiti drobne zametke novega veselja do življenja in s tem ni krivičen do umrlega. Obdrži naj pogum do tega, da žaluje in ostane miren.

1.5 STRAH PRED PRIHODNOSTJO

S smrtjo vsake ljubljene osebe izgubimo malce zaupanja v boljšo prihodnost. Iz naših življenj je bilo iztrgano človeško bitje. Obžalujemo, česar nismo opravili, in besede, ki jih nismo izrekli. Naučiti se moramo razumeti lastna občutja in se sprijazniti s situacijo (Van Praagh, 2001, str. 4). Ko umre partner, skupno življenje mine za vedno. Vse, kar sta partnerja skupaj delala, doživela, ostane v preteklosti. Človeku ostanejo samo še spomini, ki pa zelo bolijo. Ampak bolečino in žalost je treba prestati. Ni ju dobro odlagati žalovanja odlagati, saj lahko v tem primeru žalujoči obtiči v procesu. Vsak trenutek, ki pride, je treba preživeti sproti, kar je težko, saj ni nič več tako, kot je bilo. Žalujoči se lahko čuti utrujenega, kot da komaj nosi težo svojega telesa. Ima občutek, kot da ga je partner potegnil s seboj v smrt. Kadar umre partner, umreta dva, ljubljene in tisti, ki ga je ljubil (Nemetschek, 2000, str. 83).

Smrt partnerja nekateri ocenjujejo kot največji življenjski stres. V starosti je to pričakovani dogodek. Russi Zagožen (2001) meni, da je v starosti smrt partnerja razumsko lažje sprejeti, toda sprejeti realnost izgube je samo ena od nalog v procesu žalovanja. Z vsemi ostalimi nalogami se mora soočiti tudi žalujoči star človek in pri nekaterih ima lahko zaradi svoje starosti in življenjske situacije celo več težav kakor mlajši. Primarni izgubi (smrt) sledijo sekundarne, tiste izgube, ki jih smrt izzove posledično. S smrtjo zakonca se starostniku lahko poslabša ekonomski status, na primer se mora preseliti v manjše stanovanje, mora spremeniti svoj življenjski stil, lahko pride do socialne izključenosti. Če je umrli partner sprejemal večino pomembnih odločitev, je žalujoči sedaj pred zahtevnejšo nalogo, ko se mora kljub starosti prilagajati na novo situacijo in prevzemati nove vloge.

Občutek prihodnosti je nesmiseln, človek postane apatičen, ravnodušen, v šoku, ne priznava realnosti smrti, vidi praznino in nesmisel življenja, ne zna si predstavljati življenja brez umrlega človeka, ima občutek, da je umrl del njega (Kociper, 2009, str. 15).

Star človek, ki ne doživlja smisla svoje starosti, ostane brez energije za opravljanje številnih nalog, ki bi jih sicer zmogel, in za kljubovanje starostnim težavam. Če obstaja ena sama situacija v življenju, ki ne bi vsebovala nikakršne smiselne možnosti za človeka, bi to pomenilo, da življenje kot celota nima svojega smisla. Predpogoj za osebno iskanje smisla starosti je, da človek sprejme starost kot enako smiselno obdobje življenja, kakor so bila mladost in srednja leta (Ramovš, 2003, str. 110–111).

Človek je negotov glede svoje prihodnosti. O tem se lahko pogovori z nekom, ki mu je blizu. Čez čas postane manj zaskrbljen, zmanjšajo se žalost, jeza, osamljenost. Na začetku se zdi to nepredstavljivo, ampak se sčasoma zgodi. Čas pomaga pri celjenju ran (Romain, 2002, str. 62–64).

Življenje s svojo veliko praznino po smrti ljubljenega človeka potrebuje novo vsebino. Vendar naloga ne sme biti težavna, dajati mora samo občutek, da človeka od zdaj naprej sicer ne potrebuje več njegov življenjski partner, ampak drugi ljudje (Schlegel Holzmann, 2003, str. 43).

Nemetschek (2000) poudari, da je takoj po smrti partnerja žalujočemu v pomoč trden urnik. Pomanjkanje moči in otopelost se pogosto razširita na več področij. Počasi se pokaže, kako je izguba partnerja žalujočega prizadela in izčrpala. Nevarno je, če se žalujoči zapre vase.

Nametschek (2000) predlaga program za okrevanje, še posebej, če da ponudbo za to nekdo, ki je žalujočemu blizu in je tudi vključen v izvajanje. Zavestno je treba pripraviti program proti otopelosti in brezvoljnosti. Najti je treba nekaj, kar človeka veseli, da se loti nečesa, česar si je že dolgo želel. Lahko obiskuje masažo, telovadi, se sprehaja, plava ... S tem, ko bo dejaven, bo prišla nova moč. Največje razvedrilo so otroci in vnuki, ker zahtevajo popolno pozornost in neokrnjeno ljubezen.

James Van Praagh (2001) navaja smernice za zdravljenje posameznika:

- Naj si dovoli iti skozi celoten proces žalovanja. V procesu žalovanja lahko zasledimo več faz, ki so zaznamovane z določenimi čutenji in reakcijami, ki v posamezni fazi prevladujejo (Carr 2000 v Simonič, 2006, str. 179).
- S svojimi čustvi naj seznanja prijatelje in družinske člane. Za emocionalno socialno podporo je značilno, da žalujoči pri bližnjih išče čustveno in moralno podporo, razumevanje, simpatijo in solidarnost. Ta oblika podpore je lahko funkcionalna (žalujoči pridobi samozavest in se vrne k soočanju z izgubo), lahko pa je tudi nefunkcionalna (žalujoči predvsem sprostijo svoja negativna čustva). Instrumentalna socialna podpora se nanaša na to, da žalujoči poišče nasvet, vpraša, kaj so naredili drugi, z namenom, da bi se ustrezneje soočal z lastno izgubo (Ozbič, 2015, str. 46).
- Za pomoč pri opravilih lahko prosi prijatelje in sorodnike, saj napor lahko predstavlja že nakupovanje hrane, čiščenje stanovanja, plačevanje računov.
- Človek se mora zavedati, da ne bo žalosten ves čas. Sam s seboj mora biti potrpežljiv. Van Praagh (2001) pravi, da je treba iti skozi vse žalostne občutke in je sprejetje izgube pogoj, da človek ozdravi. Vsak človek uma vedno izbiro, ali se z optimizmom premakne naprej ali pa ostane obdan z bolečino.
- Normalno je, če žalujočega občasno pograbi jeza, ki naj je ne zadržuje, a ne škoduje sebi ali drugim. Pravico ima biti jezen, saj je izražanje zdravo (James Van Praagh, 2001, str. 15).
- O izgubi naj se pogovarja z otroki, tudi oni trpijo in žalujejo. Husebo (2009) meni, da žalost zahteva nesluteno moč in lahko pomeni tako zorenje in razvoj kot katastrofo in korake nazaj – v večini primerov celo vse hkrati. Vendar so hitrost in trajanje teh znakov za različne družinske člane zelo različni. Nekateri so lahko zelo ranljivi, jim postane težko predelati druge psihične in fizične obremenitve.

- Če ima žalujoči vnuke, otroke, sorodnike, prijatelje, jim lahko pusti, da ga tolažijo. Tudi to je del zdravljenja. Nemetschek (2000) meni, da največje razvedrilo in olajšanje prinesejo otroci ali vnuki, ker zahtevajo popolno pozornost in neokrnjeno ljubezen.
- Ko mine nekaj časa, naj se potruži vzdrževati družabne stike, naj se ne osami.
- Lahko se odloči za delo na vrtu in vzgajanje novih rastlin, za katere potem skrbi.
- Lahko si omisli hišnega ljubljence. Ta zahteva skrb in zaposlitev, ki ga odvrne od razmišljanja o preteklosti. Nemetschek (2000) navaja, da ima ukvarjanje z domačo živaljo terapevtski učinek. Tudi dejstvo, da te doma kdo pričakuje in se te veseli, je v obdobju žalovanja pomembna opora.
- Lahko piše dnevnik o ljubljeni osebi, mogoče se bo rad spominjal določenih trenutkov, ki so mu nekaj pomenili, ali pa piše o vsakdanjih stvareh.
- Dobro je, če razmišlja o tem, kaj doživlja in kaj ob tem čuti. Zavedati se mora svojih močnih in šibkih strani.
- Ni dobro, če se človek zelo hitro spusti v novo razmerje z drugim partnerjem, saj s tem zatira svoje občutke in bolečino.
- V pomoč je lahko tudi sprejetje duhovnega življenja. Brumec (2010) meni, da vera vernim ljudem pomaga v soočanju s hudim. Poleg tega se vernim ljudem smrt ne zdi nesmiselna, saj upajo na večno življenje po smrti. V procesu umiranja se sicer zgodi, da marsikdo podvomi o božji dobroti.
- Žalujoči naj pusti ljubezni odprta vrata, saj s tem ne bo nikogar prizadel ali izdal. Partner je v duhu in želi si le, da bi bili srečni.

Prihodnost žalujočega, ki je izgubil partnerja, je lahko ogrožajoča, saj je izgubil človeka, zaradi katerega je življenje imelo smisel. Postane negotov glede svoje prihodnosti. Žalujoči ne ve, kako bo zmožni brez partnerja, kaj bo z njim in kako bo naprej. Pomembno je, da se pogovori z nekom, ki mu je blizu in mu lahko zaupa. Čez čas se žalost, jeza in osamljenost zmanjšajo oziroma se človek navadi in nauči na drugačno življenje, čeprav se na začetku to zdi nepredstavljivo.

Vendar človek potrebuje stalno izkušnjo sočloveka. Ko umre zakonski partner, je tisti, ki je ostal, soočen s tem, kar je preostalo in v kar se bo moral vživeti in kar bo moral sprejeti. Če se docela umakne vase, bo postal preveč zaskrbljen, celo čudaški, saj mu manjka to, kar

imenujemo zunanji nadzor. Potem se lahko samota, ki bi lahko bila čisto osrečujoča, sprevrže v potrto. Človek potrebuje sočloveka (Schlegel Holzmann, 2003, str. 40). Število stikov starejših z drugimi ljudmi upada, saj težje sklepajo nova poznanstva, s smrtjo zakonskega partnerja, prijateljev, znancev pa imajo vse manj družbe. Vdovstvo je precej pogost pojav v starosti, še posebej pri ženskah, saj je njihova pričakovana življenjska doba daljša in v povprečju živijo dlje kot moški. Različne raziskave kažejo, da so ovdoveli starejši bolj socialno in čustveno osamljeni, poleg tega pa se jim poslabša še ekonomska situacija, kar povzroči še dodatne življenjske spremembe (Russi Zagožen, 2001, str. 17).

Osamljenost je ena najbolj razširjenih, najhujših stisk današnjih starih ljudi (Regoršek, 2005, str. 4). Osamljenost v starejših letih razlagata dve teoriji: po prvi jih družba izolira, diskriminira, izključuje in poriva v koticke, po drugi se sami umikajo iz družbenega življenja, ki jih odklanja ali se tako spremeni, da v njem ne najdejo več svojega koticčka. Oba pristopa lahko združimo: družba odklanja starostnika, zato se ji tudi on izmika. In obratno: ker se ji izmika, ga odklanja (Pečjak, 2007, str. 77–78).

Močna vpletenost v socialna omrežja lahko preprečuje oziroma zmanjša negativne vidike različnih sfer izključenosti: iz socialne varnosti, zdravstvenega sistema, na področju potrošnje, finančne izključenosti. Deluje kot nekakšna varnostna mreža, ki zagotavlja moralno oporo, medosebno povezanost in varnost. V primeru, ko so taka omrežja neobstoječa, posebej pri ovdovelih starejših, so posledice izključenosti lahko videne na vseh omenjenih sferah in so precej večje (Hlebec idr., 2010, str. 22).

1.6 PODPORA DRUŽINE

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

Človek ostane član svoje družine tudi takrat, ko je star. Še več, družina zanj postaja vse pomembnejša tako v psihološkem kakor tudi instrumentalnem smislu. Medgeneracijska

pomoč v družini je recipročna, poteka med člani vseh generacij v smislu dajanja in sprejemanja. Vendar se mora družina, ki se sooči s starostno oslabeleostjo svojega člana, nauči funkcionirati na nov način in tako, da pri tem ne bo ogrožen kdo od družinskih članov. Pri tem učenju gre tako za vzpostavljanje novih, drugačnih medosebnih odnosov, kakor tudi novo razporeditev socialnih vlog in nalog družinskih članov. Za tako učenje so potrebni čas, veliko tolerance in tudi zunanje podpore (Milošević-Arnold, 2000, str. 260).

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

Izguba v družini prinese spremembe in izziv za celotno družino, ki se mora prilagoditi spremembam, da lahko življenje teče naprej. Vsaka družina ima svoj način, kako se soočiti s smrtjo, z žalovanjem in kako prenesti izgubo. Največkrat vzorec izhaja z izgubami, ki so se že zgodile v preteklosti v družini. Kompan Erzar (Simonič, 2006, str. 178) pravi, da ima vsak človek in vsaka družina svoj način žalovanja. Vse je odvisno od tega, kako na smrt, izgubo in žalovanje gleda družina kot sistem in to posledično vpliva na soočenje s težkimi čustvi.

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

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

družini (Van Praagh, 2001, str. 6). Simonič (2006) meni, da je treba v družini med seboj deliti spoznanje o realnosti smrti in izkušnjo smrti. To omogoča lažjo integracijo izgube v sistem družine in s tem tudi reorganizacijo družinskega sistema, kar je naloga družine ob prilagajanju na izgubo, saj smrt družinskega člana zmoti ustaljene oblike interakcije, zato je potrebno ponovno uravnavanje odnosov.

Če se družinski člani že pred umiranjem niso pogovarjali odkrito o vseh problemih, je v času umiranja in po smrti to še težje. Potrebno je, da so obzirni in strpni. Nič se ne naredi na silo. Pustiti je treba vsakega člana družine posebej, da dozori in se začne odkrito pogovarjati (Klevišar, 2006, str. 79). Stein Husebo (2005) piše, da se pogosto sesuje celoten družinski sistem in posledice so lahko zelo obširne. Družinski člani reagirajo na različne načine in potrebujejo individualno različno veliko časa. Nekateri znajo živeti naprej, kot da se ne bi nič zgodilo, drugi se bolj ali manj popolnoma zlomijo.

Šadl (2005) navaja, da so številne študije pokazale nujnost in vrednost opore, ki jo dajejo omrežja starih ljudi. Večina raziskav o socialni opori starostnikov se osredotoča na odnos med socialno oporo, zdravjem in počutjem. Stari ljudje, ki so vključeni v dejavna socialna omrežja, imajo boljše fizično in duševno zdravje kot tisti, ki imajo manj stikov z drugimi.

1.7 STROKOVNA PODPORA

1.7.1 MEDICINSKO OSEBJE

V delu z umirajočimi je zelo pomembna komunikacija. Začne se v bolnišnici, ko zdravniki sporočijo slabo novico svojcem in obolelemu. Zdravstveno osebje in zdravniki bi morali poznati večine dobre komunikacije še zlasti v primerih neozdravljivih kroničnih bolezni. V paliativni oskrbi se zastavljajo vprašanja, koliko, komu, kdaj, kako in kaj povedati.

Pomembno je, da se bolnika in svojce informira, čeprav se zdravniku ob sporočanju slabe novice pojavijo številne bojazni in nezaupanje vase. Pomembno je primerno podati resnico ob hkratnem upoštevanju pravice bolnika glede informiranosti in razpravljanja o diagnozi.

Podelitev slabe novice izzove reakciji, kot sta žalost in slabo razpoloženje, kar je posledica bolnikovega strahu. Sledijo procesi zanikanja, pogajanja in jeze, pasivnosti, obupa in stoičnega sprejemanja informacije (Pace, 2002, str. 5).

Njihovo poslanstvo je, da so sami prisotni, da znajo prisluhniti tako bolniku kot družini. Strokovna delavka pri Hospicju Nada Wolf pravi: »Prisotnost odpira vrata v prostor odnosov. Moja želja je, da omogočim prostor, kjer bodo potrebe lahko stekle. V ta prostor vstopam jaz kot oseba, človek, partner na isti ravni s svojo strokovnostjo in odgovornostjo. V ta prostor vstopajo osebe, bolni in člani družine s svojimi potrebami, ki jih ne poznam. Prav ta vstop v neznano doživljanje bolezni in umiranja sproži potrebo po spremljevalcu, ki se upa srečati z neznanim. Morda lahko to vidim kot poseben dar ali priznanje, da smo lahko v odnosu z nekom, ki mu je težko, ko se srečuje s trpljenjem, z bolečino, z umiranjem« (Wolf, 2008, str. 34).

Košak (2000) meni, da so pomoči potrebni ljudje, ki se poklicno pogosto srečujejo s smrtjo, na primer medicinske sestre. Te doživljajo stisko ob smrti pacientov in imajo le malo priložnosti dobiti ustrezno strokovno pomoč.

1.7.2 SKUPINE ZA SAMOPOMOČ

Samopomoč je socialni vzgib v človeku, da skuša sam rešiti svojo stisko ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter pomaga svojim v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko (Ramovš, 2003, str. 379).

Skupine za samopomoč človeku nudijo varen prostor, kjer lahko odloži svojo masko in se pokaže takšen, kakršen je. To je prostor, v katerem ga ljudje ne bodo obsojali, ker bo med sebi enakimi, hkrati pa da človeku občutek, da ni sam in da je zaželen. Prav to je tisto, kar star človek zelo potrebuje in kar je večkrat spregledano.

Skupina za samopomoč je skupek medsebojnih odnosov ljudi in tistega, kar se med njimi dogaja. Zato je skupina tudi odvisna od kakovosti medčloveških odnosov, ki vladajo med ljudmi. V skupinah za samopomoč človek sam s svojimi potenciali v sodelovanju z drugimi ljudmi rešuje težave in dviga nivo kakovosti življenja (Kladnik, 2010, str. 74).

Mnogi žalujoči o teh stvareh ne morejo govoriti. Svoje trpljenje prestajajo skoraj brez besed, saj ne morejo preliti v besedo zmedo, ki preveva njihovo dušo, srce in telo. Žalujoči potrebuje sočloveka. Potrebuje rahločutne ljudi, ki razumejo njegove tožbe. To pa so predvsem ljudje,

ki so se znašli v enakem položaju: drugi žalujoči (Schlegel Holzmann, 2003, str. 28).

Nemetschek (2000) predlaga skupine za samopomoč, ker že samo skupen jok lahko učinkuje blagodejno. Čeprav ne more nihče drugemu odvzeti bolečine, postane ta vsak za kratek čas manjša, ker jo z nekom deliš.

Brumec (2010) meni, da lahko skupine za samopomoč pomagajo starim ljudem pri sprejemanju smrti in umiranja. Če umirajoči ne more obiskati skupine, je prav, da ga člani obiščejo in mu s tem dajo vedeti, da ni osamljen ali pozabljen. Vodja skupine ob občutku, da v skupini za samopomoč obstaja zaupanje, predlaga članom, naj razmišljajo in spregovorijo o odnosu do smrti, strahovih in željah.

Underwood (2004) navaja dobre vidike skupinske terapije:

- nudi občutek varnosti in podpore, ki sta pogosto skrhani v primeru travmatičnega načina izgube;
- skupina se izobražuje o procesu žalovanja;
- normalizira in ovrednoti reakcije na izgubo in življenjske spremembe po izgubi;
- pripravlja člane na prihajajoče izzive povezane z izgubo;
- lajša reševanje težav povezanih s posledicami izgube.

Weinberg idr. (2005) navajajo kot pozitivne vidike skupinske obravnave:

- skupinsko vzdušje spodbuja samorazkrivanje in pomaga ljudem, da se odprejo, člani tako s pogovorom normalizirajo svoj odziv, posledično se njihove obrambe zmanjšujejo;
- gradi se zaupanje, člani se počutijo, da niso sami, in z osredotočenjem na tukaj in zdaj predelujejo, znova gradijo in prevzemajo vlogo preživelega ter doživljajo razumevanje in empatijo s strani ostalih članov;
- člani imajo možnost raziskati svoje primarne obrambe in jih spremeniti (Cvetek, 2005, str. 281).

1.7.3 HOSPIC

Društvo Hospic je pravzaprav edino društvo pri nas, ki se ukvarja z detabuizacijo smrti. Ustanovljeno je bilo leta 1995. Bolnike in njihove svojce podpira v trenutkih nemoči, ko se nekomu življenje izteka. Njihovo poslanstvo je celotna oskrba umirajočih in njihovih

svojcev, ki se po smrti nadaljuje s podporo žalujočim, otrokom in odraslim. Hospic žalujočim nudi individualne in telefonske svetovalne pogovore, predavanja in delavnice, srečanja v strokovno vodenih skupinah za podporo žalujočim, organizirajo mesečna tematska srečanja Pot srca in Hospickafe.

V gibanju Hospic imajo za žalujoče programe sprejemanja umirajočih bolnikov in njihovih svojcev, ki deluje kot socialni model celostne oskrbe. Žalujoče po smrti sorodnika spremljajo še celo leto in jim nudijo potrebno podporo. Ta ob koncu življenja in po smrti doprinese k boljši družinski klimi, kar pomeni večjo povezanost v družini, lažje izražanje čustev, soočenje s smrtjo (Lončar, 2011, str. 20–22).

Ramovš (2013) meni, da je za sprejemanje minljivosti in primerno spremljanje umirajočih potrebno socialno učenje, ki vključuje praktične izkušnje ter njihovo izmenjavo. V preteklosti se je takšno učenje v večji meri dogajalo v družinskem, sorodstvenem in sosedskem kontekstu, v današnji praksi pa se dogaja predvsem zavestno z vključitvijo v učno skupino strokovnjakov in prostovoljcev za spremljanje umirajočih ter žalujočih. Ena izmed takih je tudi vključitev v proces družinskega spremljanja umirajočega, ki ga vodi Hospic s terenskimi ekipami.

Svojci v času hude bolezni doživljajo čustvene stiske, poruši se ustaljeni ritem življenja. Večina jih potrebuje in želi podporo ob zahtevni negi in sprejemanju stanja bolnika. S tankočutnim, timskim pristopom, brez sodb in predsodkov, skušajo ponovno vzpostaviti družinske vezi, kjer so te porušene, ter doseči harmonijo, ki jo umirajoči potrebuje za spokojen odhod (Klevišar, 2006, str. 246).

Hospic za širšo javnost društvo izvaja izobraževalne programe v obliki predavanj oziroma svetujejo glede strokovne literature in podpornega gradiva s področja žalovanja. Namreč, kažejo se vedno večje potrebe po dodatnem izobraževanju strokovnih delavcev, ki se pri svojem delu srečujejo z žalujočimi (na primer v zdravstvu, na področju sociale in vzgojno-varstvenih služb ter drugje) (Žalovanje odraslih, Hospic).

Veliko o spremljanju umirajočih in žalujočih se lahko naučimo tudi s pomočjo socialnega učenja na način, da se vključimo v skupine za žalujoče, v proces spremljanja umirajočega, učno skupino pri Hospicu, v njihove terenske ekipe ali pa druge tovrstne skupine.

Najpomembnejše je, da se naučimo, da je minljivost človeškega življenja nekaj običajnega in da se moramo z izgubami spoprijeti (Ramovš, 2013, str. 73).

1.7.4 SOCIALNO DELO

V stroki socialnega dela poudarjamo pomembnost uporabe jezika, ki ljudem daje in krepi moč, v odnosu izmenjevanja informacij smo enakovredni zavezniki. Prostor, v katerem se odvija proces pomoči, se imenuje pogovor. V njem se vzpostavi delovni odnos, ki nam pomaga pri raziskovanju in soustvarjanju. Socialni delavec in uporabnik sta sogovornika, ki delujeta s spoštovanjem in z dostojanstvom ter raziskujeta nove odločitve. Ob koncu se izpolnjene rešitve tudi proslavijo, pred procesom ločitve pa še reflektira odnos sodelovanja (Čaćinovič Vogrinčič, 2008, str. 7–9).

Socialni delavci morajo imeti morajo strokovno spretnost komuniciranja, presojanja in povezovanje različnih generacij. Potrebujejo znanje o socialni politiki do starih ljudi, procesu staranja, o različnih pristopih in metodah. Prizadevati si morajo odpraviti diskriminatorni odnos do starejših in jih okrepiti na področju socialnih, ekonomskih in političnih pravic. Spoštovati morajo želje, mnenja in potrebe starostnika in ga upoštevati. Potrebno je direktno socialno delo in boj za boljšo starost in odpreti možnosti, ki bi krepili moč starih ljudi, ki bi sami izbrali, kakšno pomoč in podporo želijo in potrebujejo.

Gerontološki socialni delavec mora imeti določene spretnosti, znanja in sposobnosti, ki jih mora obvladati za delo s starimi ljudmi. Te kompetence navaja Mali (2008):

- razumevanje razvojnih faz staranja,
- upoštevanje življenjskih izkušenj in vlog,
- razumevanje doživljanja starosti pri starem človeku,
- ugotavljanje funkcionalnih sposobnosti,
- prepoznavanje potreb na področju duševnega zdravja in znakov depresije,
- prepoznavanje dinamike družinskega sistema,
- sposobnost govora v jeziku starega človeka,
- trdno prepričanje o neodvisnosti starih ljudi,
- problem smrti in umiranja,
- spoštovanje vloge religije in duhovnosti,
- prepričanje o krepitvi moči.

Naloga socialnega dela je, da opozarja na raznovrstne potrebe starih ljudi in na neprilagojenost formalnih oblik pomoči za to populacijo. Socialne delavke in delavci moramo spodbujati starega človeka k soodločanju pri načrtovanju in izboljševanju socialnovarstvenih storitev. Le če zares ugotovimo potrebe starega človeka in raziščemo njegov svet, bomo soustvarili odgovore, ki mu bodo omogočili kakovosten vsakdan (Breznik, 2015, str. 50). Socialni delavci se srečujejo tudi z umiranjem in s smrtjo, zlasti zaposleni v bolnišnicah, domovih za stare, centrih za socialno delo ...

Medicina in njen odnos do bolezni in umiranja ustvarja neosebne odnose, ne more odgovoriti na potrebe žalujočih. V socialnem delu pa ne smemo pozabiti nanje. Tako umirajoči kot njihovi svojci potrebujejo najprej dobro komunikacijo, kar predstavljata razumevanje in sprejetost. Socialni delavci se lahko opremo na Saleebyev koncept (1997) perspektive moči. S tem orodjem lahko s sodelovanjem pokažemo žalujočim njihovo vrednost in da imajo pravico, da prevzamejo iniciativo, upajo in poiščejo to, kar je zanje vredno, in ta prepričanja prenesejo v svoje življenje (Štrancar in Pahor, 2007, str. 30).

Perspektiva moči (iskanje, prepoznavanje in utrjevanje virov moči) je izhodišče, ki je še posebej relevantno za kasnejša življenjska obdobja. Ti viri moči pri starih ljudeh so modrost (življenjske izkušnje in znanja o človekovi naravi, odnosih in življenjskih negotovostih), trdoživost in vzdržljivost, zmožnost spoprijemanja s pešanjem in hkrati zmožnost okrevanja. Blagodejne dejavnike, ki jih poraja sodelovanje v skupini, so opisovali različni avtorji.

Voditelji skupin starejših ljudi naj bi tako strmeli k:

- vlivanju upanja,
- univerzalizaciji (spoznanja, da imajo drugi ljudje podobne izkušnje),
- ustvarjanju občutka pripadnosti in povezanosti,
- ustvarjanju možnosti za učenje in privzemanju novih, smiselnih vlog,
- prejetanju in dajanju informacij in reševanju težav,
- omogočanju varnega prostora za izpovedovanje in integracijo raznolikih izkušenj,
- opogumljanju za raziskovanje umetnosti in novih načinov razmišljanja o življenju (Campbell, 2004, str. 277).

Socialni delavci imajo posebna znanja, spretnosti, ki identificirajo različne resurse v skupnosti ter iščejo povezave med človekom, ki potrebuje pomoč, in skupnostjo. Obenem

imajo veliko teoretičnega znanja o skupnosti, uporabnikih socialnega dela ter o tem, kako jih povezati. Pomembno pa je, da imajo spretnost perspektive moči in da znajo delovati, ko nastopi kriza, z oblikovanjem posebnih timov (Bern Klug, 2010, str. 145).

Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina (Čačinovič Vogrinčič idr., 2005) govorijo o pogovoru kot osrednjem prostoru, kjer se dogaja proces pomoči v socialnem delu. Z umirajočimi in njihovimi sorodniki se morajo vzpostavljati odnosi, ki temeljijo na sodelovanju. O sodelovanju govori etika udeležnosti, ki jo je razvila Lynn Hoffman – uporabnik in socialni delavec sodelujeta in nihče nima zadnje besede. V pogovoru je treba uporabljati jezik socialnega dela. To je jezik, ki vključuje in opogumlja. Pri delu z umirajočimi in njihovimi sorodniki je treba uporabljati perspektivo moči, koncept, ki ga je razvil Dennis Sallebey. Gre za koncept, v katerem skupaj z uporabniki iščemo njegove vire moči. Na poti do cilja verjamemo uporabniku, mu vlivamo moč in posledično krepimo tudi zaupanje v odnosu. Socialni delavci odkrivamo moč posameznika, jo podpremo in na tak način posegamo v delovanje družbe in njene spremembe. Sprašujemo se po upanju, sanjah, železnih razpletih in opori (Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina, 2005, str. 10–12).

Weistein (2008) pravi, da je naloga socialnega delavca, da soustvari varen prostor z uporabnikom, da ga jemlje resno, ostaja v procesu skupaj z njim in ga posluša, namesto, da bi ga potiskal v vnaprej določeno smer. Prepoznati in prenoviti je treba neuporabne domneve, ki jih ima žalujoči o svetu, in mu pomagati, da pridobi samozavest. Nežno in sočutno mora izkazati spoštovanje do tistega, kar se v procesu dogaja tukaj in zdaj, opaziti uporabnost in lepoto načina, na katerega drugi izražajo svoje žalovanje in občutek za izgubo.

Pri delu s starim človekom je pomembno upoštevati krepitev moči. Socialno delo, ki temelji na načelu krepitve moči, temelji na podpori uporabnika, da dobi vpliv in kontrolo nad svojim življenjem (Urh, 2005, str. 63).

Socialni delavci morajo priznati obstoj žalovanja in ljudem priznati potrebo po žalovanju. Njihova naloga je, da ljudem pomagajo pri procesu žalovanja, jim nudijo oporo.

Socialni delavec mora prisluhniti ljudem, njihovim zgodbam, biti mora priča njihovemu doživljanju. To pomeni, da zna poslušati in povzemati in se torej znajde v vlogi poslušalca. Ljudje imajo lahko preprosto potrebo, da nekdo začuti njihovo žalost, prisluhne njihovi

zgodbi. Socialni delavec lahko v tem primeru uporabi svoje spretnosti in pomaga ljudem, da uvidijo, da imajo nekoga, na katerega se lahko zanesejo (Currer, 2000, str. 140).

Na področju pomoči umirajočim in njihovim sorodnikom je pomembno emocionalno delo. Ko socialni delavci pomagajo umirajočim in njihovim sorodnikom, se morajo spoprijemati z različnimi čustvenimi odzivi ljudi. Pri emocionalnem delu pa gre tudi za nadzor nad lastnim čustvenim odzivanjem in izražanjem z namenom, da se pri posamezniku izzove določen emocionalen rezultat. Vložiti moramo tudi svoja čustva in zato je delo precej težavno (Mali, 2002, str. 321).

Socialno delo z ljudmi, ki umirajo oziroma so blizu smrti, se je razvijalo postopoma, predvsem v zadnji polovici dvajsetega stoletja. Velik vpliv na razvoj so imele socialne spremembe, ki so povzročile, da smrt dojemamo kot zelo težavno dejstvo (Reith in Payne, 2009, str. 8–9).

Pri delu z umirajočimi so pomembni tudi specializirani koncepti socialnega dela s starimi ljudmi, saj sta smrt in umiranje temi, ki se največkrat pojavljata v starosti, zato se področje socialnega dela s starimi ljudmi s smrtjo in umiranjem tudi najpogosteje ukvarja. Brumec (2010) govori o tem, kako lahko skupine za samopomoč pomagajo starim ljudem pri sprejemanju smrti in umiranja. Če umirajoči ne more obiskati skupine, je prav, da ga člani obiščejo in mu s tem dajejo vedeti, da ni osamljen ali pozabljen. Voditelj ob občutku, da v skupini za samopomoč obstaja zaupanje, predlaga članom, naj razmišljajo in spregovorijo o odnosu do smrti, o strahovih in željah v zvezi s to temo.

Košak (2000) pravi, da je tema smrti pri nas tabu in se iz tega razloga malo socialnih delavcev odloča za delo na tem področju; mi bi pa morali biti tisti, ki bi ta tabu razbijali. Socialni delavci se tako s temo smrti srečujejo posredno, ko pridejo svojci urejati materialne oblike pomoči (denarna pomoč ob izgubi partnerja), redko zaradi duševne stiske. Potreben bi bil še razvoj svetovalne pomoči za podporo, ob svetovanju pa bi bili dobrodošli praktični nasveti, informacije.

Z vsem tem zagotovimo žalujočim potrebno podporo in pomoč, ki jo v obdobju žalovanja potrebujejo. Umiranje in žalovanje sta skupnostni temi, socialni delavci pa dovolj kompetentni strokovnjaki za delo na tem področju (Currer, 2001, str. 158).

Socialni delavci umirajočim in njihovim bližnjim nudijo tudi praktično pomoč, svetovanje, pomoč pri koordinaciji različnih storitev in pomoč pri žalovanju (Beresford idr., 2007, str. 26–27).

Žalujoči potrebuje podporo, pomoč in informacije. Husebo (2009) navaja osrednje točke, ki naj jih vsebujejo informacije in podpora.

- Če je potrebno, moramo ponuditi odprte, pripravljalne pogovore.
- Ponuditi je treba informacije, ki vodijo k boljšemu razumevanju reakcij ob žalosti.
- Imeti morajo dovolj partnerjev za pogovor pred, med in po smrtnem slučaju.
- Dobro bi bilo predlagati in navezati kontakt s strokovno pomočjo, kadar imamo opravka z močnimi reakcijami ob žalosti.
- Pomembno je, da dobi žalujoči kompetentno, strokovno diagnozo in terapijo, če je potrebno.

2. PROBLEM

Čeprav je smrt del življenja, večina ljudi o njej nerada razmišlja. Vsak posameznik jo doživlja drugače, in medtem ko nekateri verjamejo, da je smrt le prehod v drugo stanje, drugi verjamejo, da se z njo vse konča. Predvsem zato, ker nihče povsem ne ve, kakšna je, v ljudeh dostikrat vzbuja strah, neprijetne občutke in vprašanja, na katera ni jasnih odgovorov. Smrt bližnjega predstavlja veliko izgubo. Žalovanje je individualno in se razlikuje od posameznika do posameznika, vendar vsak član skupine, družine s svojo individualnostjo prispeva svoj pogled na izgubo. V moji družini je umrlo več družinskih članov in vsak od nas je drugače sprejel smrt in se spopadal z žalovanjem. V naši družini smrt ni tabu tema, veliko smo se o smrti pogovarjali v času žalovanja in še danes. Menim, da je zelo pomembno pri žalovanju in za prihodnost, da se lahko pogovarjaš o smrti, svojih občutkih, čustvih, strahovih ... Ko sem pregledovala literaturo, sem naletela na veliko člankov in knjig na temo žalovanja in kako žalujoči potrebujejo podporo. Zelo malo med njimi se nanaša na smrt partnerja v starosti, predvsem za podporo moškim, kako se soočiti z izgubo in novo situacijo. Ozbič (2015) opozarja, da strokovne oblike pomoči za žalujoče temeljijo predvsem na potrebah ženske populacije, kar jasno kaže opazno nižje število raziskav na področju žalovanja, v katere so, poleg žensk, vključeni tudi moški. Zato sem se odločila, da v svoji nalogi izpostavim moške, stare nad 65 let, ki so v starosti ostali sami. Želim izvedeti, kako so se soočili z novo situacijo, kakšno pomoč so dobili, katere vrste pomoči žalujočim poznajo in kaj bi potrebovali.

Za moške je značilna napadalna oblika žalovanja – ljudje, ki so vajeni imeti usodo v svojih rokah, neredko odrinejo čustvene napetosti na racionalno raven, raziskati hočejo vzroke in učinke, planejo na morebitne krivce. Dostikrat žalujoči tako odvrne od sebe tiste, ki so mu bili prej naklonjeni. Težje jim je priznati in pokazati, da žalujejo. Nemetschek (2000) navaja, da tradicionalna vzgoja moške navaja k temu, da nočejo kazati svoje žalosti. Svojo bolečino in žalost potlačijo in se branijo z napadom.

Vsaka izguba prinese spremembo za vsakega posameznika, položaj, na katerega posameznik ni pripravljen, ko se znajde sam. Za nadaljnje življenje je potrebna prilagoditev. Ko sprejmemo izgubo, gremo lahko v življenju naprej. Pri nas žalujočim pomoči potrebnim obstaja samo društvo Hospic, ki izvaja svetovalne pogovore in skupine za podporo žalujočim.

Večina ljudi je prepuščena samim sebi in pomoči svoje družine. Rada bi ugotovila, kako smrt partnerke v starosti vpliva na posameznika, kaj je zdaj drugače v njihovem vsakdanjiku, kako se odzovejo na izgubo, kakšno podporo imajo s strani družine in socialne mreže, predvsem pa kakšne oblike strokovne podpore so bili deležni. Cilj je ugotoviti, kaj potrebujejo v težkih trenutkih in če jim je nudena strokovna podpora in jo sploh potrebujejo. Želim ugotoviti, kaj se da na tem področju izboljšati in doprinesti k socialnemu delu nekaj iztočnic za bolj sočutno delo s starimi ljudmi, ko se soočijo z izgubo.

Ključna raziskovalna vprašanja:

Kako se je po smrti partnerke spremenilo vaše življenje?

Kakšno pomoč, podporo ste dobili od socialne mreže?

Je sprememba vplivala na odnose v družini?

Katere strokovne podpore ste bili deležni?

Ste bili deležni pomoči s strani socialne delavke?

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili (Mesec, 2007, str. 11).

Pri kvalitativnem raziskovanju stremimo k pridobivanju poglobljenih informacij. Raziskava je kvalitativna, saj sem izbrala besedne opise, ki se nanašajo na raziskovalni pojav, kasneje sem jih kvalitativno analizirala. Vzorec je majhen, nenaključen in priložnostni.

Raziskava je eksplorativna ali poizvedovalna, saj je njen namen raziskati, kako moški v starosti doživljajo izgubo partnerke in kaj potrebujejo. Omejila sem se na 10 starostnikov, kar potrjuje eksplorativno raziskavo.

Druga značilnost teh raziskav je, da si ne prizadevamo proučiti celotne populacije ali reprezentativnega vzorca, ampak se često omejimo na manjše število primerov (Mesec, 2009, str. 80).

3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Merski instrument je pripomoček, ki ga uporabljamo pri merjenju; z njegovo pomočjo izzovemo pri opazovani enoti vedenje, ki je indikator lastnosti, ki jo želimo meriti, in zabeležimo stopnjo te reakcije, tj. registriramo njen položaj na merski lestvici (Mesec, 2009, str. 119).

Za pridobivanje podatkov raziskave sem uporabila delno standardiziran intervju. Glavna vprašanja so vnaprej določena in sem jih sestavila sama, po potrebi sem za pridobitev več informacij in pojasnila vprašanj postavljala tudi podvprašanja. Vrstni red okvirnih vprašanj sem prilagajala sproti med pogovorom in so odprtega tipa, prav tako sem prilagajala vsebino tem. Z intervjuji sem neposredno pojasnila pomen kakega vedenja (žalovanja), spraševala

sem lahko o čustvih in doživljanjih. Vir pridobivanja podatkov so neposredni pogovori z moškimi, starimi nad 65 let, ki so v starosti izgubili partnerko.

Mesec (2009) intervju opisuje kot običajno neposredni pogovor iz oči v oči med spraševalcem (intervjuvarjem) in vprašancem (intervjuvancem) bodisi na osnovi vnaprej do podrobnosti pripravljenega strukturiranega vprašalnika bodisi zgolj na osnovi vodila za intervju, ki vsebuje samo seznam poglavitnih tem pogovora. S pomočjo intervjuja se zbirajo besedne izjave respondentov z namenom, da bi rešili raziskovalni problem. Z združevanjem teh podatkov, njihovim primerjanjem in analizo pridemo do spoznanj o širših skupinah, slojih, kategorijah ali tipih ljudi.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

STVARNA OPREDELITEV POPULACIJE

Populacijo sestavljajo moški, ki so stari več kot 65 let in so v starosti (po 65. letu) izgubili partnerko. Populacija je homogena, saj so osebe istega spola in približno iste starosti.

KRAJEVNA OPREDELITEV POPULACIJE

Regija je Osrednjeslovenska. Raziskovala bom v institucionalnem okolju (Dom za starejše občane) in v skupnosti (živijo doma).

VZOREC

Manjše število enot, ki jih na poseben način izberemo iz populacije, imenujemo vzorec; vzorec naj bi predstavljal celotno populacijo. Vzorčenje je postopek izbiranja (Mesec, 2009, str. 135).

Vzorec predstavlja 10 moških, ki so stari nad 65 let, živijo v Osrednji Sloveniji in so v starosti izgubili partnerko. Vzorec je neslučajnostni in priročen. To pomeni, da v vzorec vključimo tiste enote, ki nam jih ponuja priložnost (npr. kraj, dostop). Z določeno stopnjo verjetnosti lahko sklepam, da vzorec verjetno predstavlja populacijo. V raziskavo sem vključila 10 intervjujev, toliko, da sem prišla do saturacije ali teoretične zasičenosti, ko nadaljnje informacije ne prinašajo novega znanja.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Empirično gradivo so individualni poglobljeni intervjuji, ki sem jih opravila februarja in marca 2020. Najprej sem se osebno sestala z vprašanci, jih prosila za dovoljenje in sodelovanje ter se dogovorila za termin intervjuja.

Pri zbiranju podatkov sem uporabila metodo nestandardiziranega intervjuja. Opravila sem 10 delno strukturiranih intervjujev, saj sem imela vnaprej določene teme, ki sem jih prilagajala sproti med intervjujem. Vprašanec je odgovarjal opisno. Za vsak pogovor sem približno porabila 45 minut. Intervjuji so bili neposredni in ustni, iz oči v oči, da so vprašanci res razumeli vprašanje in da sem dobila jasne odgovore. Menim, da sem s tem pridobila iskrene, polnejše in poglobljene odgovore. Za intervju sem se odločila, ker se mi zdi najprimernejši za raziskavo te tematike. Najprej sem intervjuvancem razložila namen intervjuja, jim zagotovila anonimnost, da sem tako dobila natančne in iskrene odgovore. Imena niso ključnega pomena za mojo raziskavo.

Intervjuvanci so preskakovali teme oziroma je en odgovor obsegal več podtem, kar mi je delalo težave pri sledenju vprašanj in že odgovorjenih odgovorov, zlasti pa pri kodiranju. Na koncu je imela večina občutek, da je premalo povedala, da bi se mogli bolje odrezati in mi bolj pomagati. Pri vseh sem sprva imela občutek nelagodnosti, enako sem čutila pri intervjuvancih, menim, da zaradi teme pogovora. Dopuščam verjetnost, da so nekatere občutke, potrebe, doživljanja izpustili, saj je pri nekaterih minilo več let od smrti. Prav tako je možno, da so se zadržali pri nekaterih odgovorih, ker niso želeli ali jim je bilo prehudo in niso hoteli pokazati ranljivosti.

Vse intervjuje sem z dovoljenjem sodelujočih snemala in jih kasneje doma še enkrat poslušala in pretipkala. Z združenimi podatki sem naredila analizo in prišla do ugotovitev in sklepov o raziskani ranljivi skupini. Intervjuji so označeni s črkami od A do I. Izpustila sem dele, ki za raziskavo niso relevantni – uvodni in zaključni del ter dele, ko je sogovornik govoril o drugih temah.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Analiza podatkov je kvalitativna in ročna. Intervjuje sem po zvočnem zapisu dobesedno prepisala; prepisi so priloženi v prilogi. Najprej sem razčlenila opise, pomembnejše dele posameznih izjav sem podčrtala in oštevilčila z zaporedno številko. Kodiranje izjav sem izvedla tako, da sem oblikovala pojme iz opisov, ki sem jih določila pri izbiri razčlenitve relevantnega besedila. Pomembne dele sem med seboj ločila, jih poimenovala in tako organizirala podatke. Intervjuje sem za lažje označevanje izjav in pojmov označila s črkami od A do I.

Primer:

Del prepisa intervjuja A in podčrtane enote kodiranja

A: Poznate oblike, društva pomoči ob izgubi svojcev?

M: Slišal sem za Hospic (A40), a ne poznam dobro.

A: Bi si takrat želeli strokovne podpore? Ali se s socialno delavko pogovorili?

M: Če bi jih poznal, bi se mogoče (A41) za katero odločil. Če bi socialna delavka kaj rekla, bi se pogovarjal z njo (A42). Smo pa imeli dobrega zdravnika, sem se pogovarjal enkrat z njim. Sestre so tudi zelo prijazne, se lahko pogovarjamo, a ne o vsem z vsako.

Naredila sem preglednico za odprto kodiranje, ki se nahaja v prilogi. Preglednico sem razdelila na pet stolpcev: oznaka, izjava, pojem, kategorija in tematski sklop. Vanjo sem vpisala podčrtane izjave določene osebe z oznako, npr. A1, A2, B45, B46. Vsakemu sklopu izjav sem pripisala ustrezne pojme. Med seboj sorodne pojme sem združila v kategorije, ki so povezane z glavnimi temami.

Primer:

Odprto kodiranje in združevanje pojmov v kategorije

A40	Slišal sem za Hospic	Hospic	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
A41	Če bi jih poznal, bi se mogoče	Če bi jih poznal, bi se mogoče odločil	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
A42	Bi se pogovarjal z njo	Bi se pogovoril s socialno delavko	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA

Ko sem imela združene pojme v kategorije in tematske sklope, sem iz odprtega kodiranja izjave prenesla v osno kodiranje.

Primer:

Del osnega kodiranja intervjujev A–I

Oblike pomoči žalujočim

Hospic (A40, B34, E39, H56)

Ni čutil potrebe (B35)

Ni imel potrebe (B36)

Ne pozna (C62, D32, E38, F53, G46, I37)

Ni iskal (C63)

Skupine za samopomoč žalujočim (Č38)

Se jih ni posluževal (Č39)

Ni rabil (D33)

Brez želje (H57)

4. REZULTATI

Doživljanje in sprejemanje smrti

Razlog za odhod v dom

V Sloveniji obstaja več vrst oblik pomoči starejšim, najbolj razširjeno in razvito predstavljajo domovi za starejše občane, ki je dopolnilna oblika drugih funkcionalnih storitev varovanja in nege starostnikov in je najpogostejša, ko starostnik postane popolnoma odvisen od drugih. Razlogi za odhod v dom so različni, od posameznika do posameznika se razlikujejo, najpogostejši je slabo zdravstveno stanje. Stanovalcem je nudena zdravstvena in medicinska oskrba ter tudi socialna in moralna pomoč. Dva sogovornika sta prišla skupaj z ženo: *Žena je bila bolna (A1)*, *Sam nisem bil sposoben voditi gospodinjstva in skrbeti zanjo (Č2)*. Eden ni hotel obremenjevati družine: *Ne obremenjujem več družine (B9)*. Sogovornika nista želela biti sama: *Tu imam tudi družbo, se zamotim (B10)*, *Sam sem bil doma (C1)*. Dva sta izpostavila, da so jima bila gospodinjska dela v breme: *Nisem mogel več kuhati, pospravljati, me je obremenjevalo (D1)*, *Nisem mogel več sam skrbeti za gospodinjstvo, za pranje, hrano, oskrbo (I1)*.

Sprememba po izgubi

Vsaka izguba v življenju prinese spremembe, kar lahko predstavlja napor in izzive. Posameznik se mora prilagoditi na spremembe, da lahko živi naprej. Večina je odgovorila, da se jim je življenje zelo spremenilo – *Dosti se mi je spremenilo (H1)* – in da so ostali sami. Spremembe so se pokazale na psihičnem področju, kot so osamljenost, žalost, izguba družabnika, dolgčas – *Je pa včasih zelo dolgčas (E5)* – in pri fizičnih dejavnostih, kot je izguba pomočnika pri hišnih opravilih – *Vse moram tudi opraviti sam (H5)*. Pri nekaterih je bila sprememba povod za menjavo življenjskega okolja. Eden je odšel v dom – *Dal sem prošnjo v dom po enem mesecu (B5)* –, eden je prodal hišo in se preselil v manjše stanovanje – *Ker sem ostal sam, sem prodal hišo (E3)*. En izmed sogovornikov je odgovoril, da mu je bilo sprva težko, a se je kasneje navadil sam živeti – *Sem se navadil sam živeti (E7)*. Eden pove, da se mu je spremenil vsakodnevni ritem in da se zdaj za vse odloča sama – *O vsem odločati sam (H4)*. Dva sogovornika, ki sta prišla v dom za starejše s svojo ženo, sta po njeni smrti se želela preseliti v enoposteljno sobo – *Želel sem biti sam v sobi (Č15)*.

Občutki ob izgubi

Zanimalo me je, kakšne občutke so sogovorniki občutili ob izgubi. Žalost je izpostavilo 6 sogovornikov – *Strašansko žalost (A17)*, *Bil sem zelo žalosten (B1)*. Eden izpostavi, da mu je bilo hudo – *Mi je bilo hudo (E12)*; za enega je bila zguba težek udarec in je imel občutek sokrivde – *To je tak težek udarec, tudi dobiš in doživiš občutek ene sokrivde, žalosti, nekakšna bojazen te obide (F4)*. Pri enem sogovorniku je prišlo do šoka – *Najprej šok (H12)*, potrnosti, žalost pa je še danes prisotna. Eden izmed sogovornikov pove, da mu je bilo težko – *Je bilo pa težko (C6)*, najprej je doživel šok, bil je potr – *Potrla me je smrt (C11)*. Štirje sogovorniki so izpostavili, da jim je bilo težko ob izgubi. Občutili so tudi prizadetost, jezo, tesnobo.

Odzivi ob izgubi

Vsak posameznik žaluje drugače, vsak se drugače odzove. Intervjuvanci niso izgubili le žene, ampak nekoga, ki so ga ljubili, prijateljico, življenjskega sopotnika, nekoga, s katerim ima največ spominov. Prvi sogovornik je navedel, da je slabo spal in jo iskal – *Jo še zmeraj nekako iskal (A19)*. Drugi sogovornik se je sprva počutil samega in izgubljenega. Svoje občutke, čustva lahko posameznik potiska vedno globlje in ne more na novo zaživeti, obstane na istem mestu. Vsak ima izbiro, ali ostane z bolečino ali se sprijazni in se premakne naprej. Povedal je, da so se občutki sčasoma spremenili – *Da, sem se umiril, sprijaznil in prilagodil (B8)*. Čeprav je smrt pričakovana, je lahko praznina boleča. Solze so začetek žalovanja in pomagajo pri lajšanju bolečine – *Nekaj časa bil žalosten, tudi na jok mi je šlo (B11)*. Tretji sogovornik se je sprijaznil, da je sam – *Sem se potem sprijaznil in sprejel, da sem sam (C4)*. Imel je tudi manj energije. Ker je imel po smrti žene več časa, je začel piti s prijatelji – *Sem pa začel s prijatelji pit (C8)*. Zavedal se je nevarnosti pitja alkohola in se je ustrašil, da bo postal odvisen od pijače. Izguba ga je naredila potrtega. Pove, da – *Je bilo pa potem s časom bolje (C12)*. Žalost je minevala. Četrty sogovornik pove, da bolečina mine – *Obdobje bolečine je minilo (Č13)*. Peti sogovornik navede, ja po izgubi slabo spal, da je bilo težko. Zvečer ga je tiščalo in tesnobo: *Zvečer pride tesnoba (D14)*. Se pa je sprijaznil s smrtjo žene – *Sem se sprijaznil (D9)*. Žena šestega sogovornika je bila dlje časa bolna, tako se je gospod že sprijaznil – *Sem se sprijaznil z boleznijo, da bo umrla (E6)*, a vseeno dejansko nisi nikoli pripravljen na smrt bližnjega – *Me je smrt prizadela, par dni sem bil kar sesut (E14)*. Povedal pa je tudi, da ne pije več alkohola, kar je zanj sreča, saj meni, da bi v nasprotnem primeru lahko zabredel. Sedmi sogovornik ni navedel sprememb, kot so slabo spanje, izguba apetita, spremembe v razpoloženju. Osmi sogovornik je navedel več odzivov na izgubo – *Se počutim*

sedaj, da sem odveč (G3), Tiščalo me je v prsih, še danes me, ko mislim nanjo (G10), Kar nekaj dni nisem spal, slabo sem jedel, veliko jokal (G11). Počutil se je tudi izgubljenega, umaknil se je vase in ni hodil ven v družbo. Zadnji sogovornik pove, da je bil zelo žalosten. Vsak posameznik mora sprejeti izgubo, da lahko steče proces žalovanja in gre lahko v življenju naprej. Ženske v povprečju izrazijo več potrnosti in žalosti v primerjavi z moškimi. Ob izgubi soproga imajo ženske v družini in družbi več razumevanja ter opore. Moški so redkeje deležni telesnega dotika v procesu žalovanja, pogosteje se jim (po)slabša telesno zdravstveno stanje, tudi izpovedo in razjokajo se redkeje (Horvat in Simonič, 2005).

Opora ob izgubi

Poznamo več vrst socialne opore. Hlebec in Kogovšek (2003) navajata, da lahko socialno oporo uvrstimo v štiri večje skupine:

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

Starostnikom po izgubi partnerke najpogosteje nudi oporo ožja družina, zlasti otroci in vnuki. Kot sem pričakovala, so vsi povedali, da jim je bila v oporo družina oziroma otroci – *Najbolj otroka, sin in hči (A26), Hčerko, ona mi je najbolj pomagala in me obiskovala (B23), Imel sem oporo, predvsem od domačih (C20), Srečo imam, da imam zlato hči in zlato vnukinjo, če njiju ne bi imel, bi bilo pa hudo (E21).*

Pomoč ob izgubi

Že v prejšnji točki so starostniki odgovorili na vprašanje, kdo jim je bil v oporo v težkih časih žalovanja, odgovorili, da družina. Enak odgovor sem pričakovala tudi pri tem vprašanju. V pomoč jim je družina – *Vnuki oziroma pravnuki (A29), Otroci, sin in hčerka (C22), Družina pride domov, sem jih vesel (F25).* Pomoč so prepoznali predvsem v osebnem stiku, kot so obiski, pogovori ali telefonski pogovor – *Redno so prihajali in smo hodili na pokopališče,*

trgovino, večkrat so me povabili domov na kosilo (A27), Veliko smo se videli, slišali vsak dan (C24), Najbolj je pomagal pogovor (E32), Pogovor je pa dobro del, tudi hitreje je minil čas (G27), Se sprostim, grem ven, v družbo (I14). Eno izmed vprašanj je bilo, kaj jim je najbolje pomagalo – tišina, nasvet ali pogovor. Vsi so odgovorili, da pogovor in družba – Pogovor, da sem bil v družbi (A28). Poleg družbe in pogovora sta nekaterim pomagala tudi tišina in samota – Rad sem bil tako sam v tišini kot, da so moji prišli na obisk in smo se pogovarjali (B12), Pogovor v smislu, da imam družbo, da misli zamotim drugam, da se nasmejimo (C25), Takrat sem sicer bil vesel vsakega, pogovora, ampak samoto sem z lahkoto preživel (F44), Rad sem bil sam in razmišljal (G26). Eden je povedal konkretniji primer pomoči – Hči mi je pomagala pri organizaciji pogreba (H31).

Žalovanje

V žalovanju ni kratke in lažje poti. Prvi sogovornik žalovanje opiše – Žalovanje je težko. Zelo me je prizadelo (A20). Črna oblačila naj bi opozarjala na človeka, ki žaluje. Včasih so črnino nosili eno leto od smrti partnerja. Z njo naj bi si dali pravico do žalovanja, ki jo moramo spoštovati. Opozarja nas, da se moramo do žalujočega obnašati prijazno, obzirno in pozorno. Po drugi strani lahko črna oblačila žalujočega naredijo še bolj osamljenega. Trije so omenili, da so nosili črnino – Nekaj časa sem hodil v črnih oblačilih (B13), sem v črnini (G7), en posameznik je izpostavil, da je ni – V črnem nisem hodil (H9). Eden je povedal, da se je v času žalovanja moral čemu tudi odpovedat – Marsičemu sem se odpovedal (F9). Izpostavil je, da se je odpovedal zabavam. Drugi sogovornik je povedal, da je v času žalovanja: Veliko sem mislil nanjo, se pogovarjal s sliko (B15). Nekateri pokažejo čustva – Sem dal vedeti, da sem prizadet nad izgubo (Č6), Žalovanje ni bilo posebno, nisem skrival žalosti (D10), drugi ne – Ne pokažem čustev (H10), Predelam stvari sam pri sebi (H11), Sem zadrževal v sebi (I10). En sogovornik je povedal, da mu je bilo prvo leto zelo težko – Vse je prvič brez nje (C15). Drugi sogovornik je povedal, da še žalovanja še ni zaključil – Jaz še sedaj žalujem (Č6).

Obiskovanje groba

Z obiskovanjem groba, cvetjem in prižigom sveče umrlemu se še zmeraj izkazuje ljubezen. Nekaj jih je sprva odšlo na pokopališče vsakodnevno – Vsak dan sem šel na sprehod na pokopališče (B14), Prvi mesec sem bil skoraj vsak dan na grobu (H7). Drugi so hodili večkrat tedensko, kasneje so začeli hoditi dvakrat na teden – Na pokopališče še danes hodim dvakrat tedensko (E11).

Pogrešanje

Vsi sodelujoči povedo, da partnerko pogrešajo – *Pogrešam jo kot osebo, kot partnerico, razumevanje (D4)*. Eden izpostavi, da jo je začel sčasoma pogrešati – *S časom sem jo začel pogrešati (I9)*. Na žalovanje vpliva vrsta odnosa, razumevanje in navezanost v odnosu med umrlim in žalujočim. Med partnerjema je po navadi tesen odnos, v katerem sta odvisna drug od drugega. Žalujočim pomaga gledanje albumov s slikami, da se spominjajo partnerja, da umrli partner še živi v mislih žalujočega. Vendar to nekatere potre – *Po dveh letih sem umaknil slike od žene, da me niso spominjale kar naprej, če ne vidiš slike, se ne vračajo spomini kar naprej (F11)*. Tudi na Hospicu svetujejo, da se slike po določenemu času umaknejo iz vidnih mest, saj nam preprečujejo, da se prilagodimo življenju brez umrlega. Hiša je kar naenkrat prazna. Večina je odgovorila, da partnerko pogrešajo v smislu druženja in pogovora – *Odnos in komunikacija z ženo (A10)*, *Zaradi družbe, v pogovoru (E9)*, *Najbolj jo pogrešam za družbo (I7)*. Vsakdanje življenje je sestavljeno iz rutin, za katere razvijemo spretnosti, prilagodimo okolje in ohranjamo življenjski ritem. Predvsem pri starejših pride do izraza, da se držijo svojih vsakodnevnih rutin. Skupne dejavnosti partnerja povezujejo in ustvarjajo spomine. Štirje sodelujoči so odgovorili, da partnerko pogrešajo pri vsakdanjih stvareh in skupnih rutinah – *Pogrešam jo pri vseh vsakodnevnih stvareh (Č8)*, *Pogrešam pa rituale. Zajtrke in večerje, kavo, sprehode (G21)*. Eden sogovornik pove, da jo pogreša zaradi njene kuhinje in hrane. Pomaga tudi spominjanje. Gledanje slik, risb, daril. Spomini ostanejo za vedno, kljub temu, da je družinski član umrl. Tako za vedno ostane živ v mislih in srcih človeka (Romain, 2002, str. 66–67).

Tolažba

Vsi sodelujoči so povedali, da sta jim bili v tolažbo družina in družba. Družina: *Z domačimi smo večkrat obujali spomine nanjo (C17)*, *Doma se dobivamo z družino (F14)*, *Moji otroci z vnučki (H18)*, *Ko sem hodil po vnukinjo v vrtec, je tesnoba izginila (I20)*. Družba in prijatelji: *mi je prijateljica dobro dela, da imam nekoga za sprehod in pogovor (A13)*, *Všeč mi je, da pijem kavo v družbi (B17)*, *Prijatelj je prišel na kozarček in pogovor (C19)*, *V dobri družbi (F12)*. Dva izpostavita, da jima je v tolažbo spominjanje na ženo. Nekateri so našli tolažbo tudi v drugih stvareh, hobijih – *Veliko berem (Č14)*, *V šahu (D7)*. Predvsem pa pomaga, da se zamotijo in ne mislijo na samoto, umrlo partnerko, žalost – *V domu grem vsako jutro na telovadbo, nato imamo delovno terapijo (B16)*, *Večkrat grem hodit (H17)*, *Veliko sem na vrtu, da se zamotim (G14)*. Trije povejo, da tolažbe ravno niso našli: *Ne bi rekel, da sem našel tolažbo (Č11)*, *Ne morem reči, da sem jo našel, da sem tako, kot sem bil prej (I11)*.

Biti sam

Mali (2002) navaja, da je človek socialno bitje zato težko živi sam. občutek osamljenosti je zato v starosti povezan z izgubo bližnjih oseb in redkejšimi socialnimi stiki. Službe ni več, drugih socialnih obveznosti je malo. Vendar osamljenost ni vselej odvisna od pomankanja neposrednih stikov z ljudmi. Človek se lahko počuti osamljenega v družbi in se ne čuti osamljenega, če je sam. Trije sodelujoči so povedali, da se počutijo samega: *Da, počutim se tako praznega, sam (A22)*, trije povedo, da se ne počutijo samega: *Se ne počutim samega (Č16)*. Osamljenost pomeni pomanjkanje stikov z družbenim okoljem, zaradi tega pride do stiske in posamezniku vzbuja negativne občutke: *Če si pa sam, potem veliko razmišljaš, o dobrem a veliko o slabem (A16)*, *Nekaj me zagrabi in duši (F17)*, *Ni dober občutek, ko si sam (H26)* *Saj sem hodil ven a prideš nazaj v prazno stanovanje in sem razmišljal marsikaj (I13)*. Tretji intervjuvanec pove, da se včasih počuti samega, kar je vzbudi neprijetne občutke: *Je pa biti sam neprijetno (C27)*, stisko: *Ni lahko biti sam, je stiska (C28)*. Eden pove, da se počuti samega med obroki, ko mora sam jesti, eden izpostavi, da mu je sedaj bolj dolgčas. Dva povesta, da je biti sam težko predvsem zvečer: *težko predvsem zvečer (G19)*, *zvečer, ko se vse umiri in pridejo spomini (H25)*. Drugi sogovornik je povedal, da se je preselil v dom in je sedaj boljše, saj ni več sam v stanovanju: *A sedaj, ko sem v domu je malo bolje. Prej sem bil sam v stanovanju (B21)*.

Spopadanje s samoto

Največkrat je vzrok osamljenosti pri starostnikih izguba zakonskega partnerja. Osamljenost je negativno čustvo, prežeto s samoto, z žalostjo in bolečino. Dva intervjuvanca sta opisala, da je težko se spopasti s samoto – *Zelo težko je to prenašati (F16)*. Pri samoti jim pomaga, če človek spremeni miselnost, da spremenim tesnobo, da jo zamenjam z drugo, prijetno stvarjo (F20). Zamotijo se predvsem z gledanjem televizije, branjem – *Potem gledam televizijo, najdem kašen film, da se zamotim in sprostim (A23)*, *Gledam televizijo ali berem knjigo, tako misli priklopim drugam (G20)*, *Zamotiti z branjem, televizijo, rešujem križanke ali sudoku, rad tudi hodim (H28)*. Sogovorniki so izpostavili tudi, da jim pomaga, da so dejavni, sprehodi, razna opravila. Radi se spominjajo na čase, ko je bila žena še živa in gledajo stare fotografije. Pomembno je, da se posameznik po izgubi zamoti, je dejaven, da se ne zapre vase in prepusti osamljenosti in žalosti. Pomaga pa tudi druženje – *Družba mi je pomagala, da nisem bil sam (C31)*. En sogovornik se je naveličal biti sam doma, brez družbe, kar je bil povod odhod v dom – *Tukaj je veliko družbe (I19)*.

Sprememba vsakdanjika po izgubi

Starostnik po izgubi partnerke ostane sam, prepuščen sam sebi, pride do velike spremembe – *Vsakdan se je zelo spremenil (D7)*. Spremembe se lahko pokažejo na psihičnem področju, kot so žalost, osamljenost, izguba družabnika, ali se pa pokažejo na fizičnem področju, na primer izguba pomočnika pri hišnih opravilih, pri vsakodnevnih dejavnostih. Ko sta bila še skupaj, je bil čas razporejen, sta imela drug drugega in vse je imelo namen. Prvi sogovornik pove, da ima sedaj več časa za hojo, da gre večkrat v mesto – *Večkrat sem šel v Domžale v kakšno trgovino, kavarno (A18)*. Prej pa je moral skrbeti za ženo. Sedaj v domu obiskuje tudi delovno terapijo. Trije sogovorniki so povedali, da je bila največja sprememba ta, da so ostali sami – *Vse delaš sam (B3)*, *Jedel sem potem sam (C34)*, *Ostal sem sam, gospodinjska dela opravljam sam, kuham in jem sam, spim sam, vse sam (F1)*. Posameznik se mora na novo urediti življenje, kar je za nekatere težko – *Sem si uredil življenje, čeprav marsikdo ni verjel vame (F55)*. Eden izmed sogovornikov je zaskrbljen, saj živi s sinom, ki ga je imela partnerka iz prvega zakona. Skrbi ga, da bi se odselil – *Moj položaj v hiši ne bo spremenil, imam včasih tesnobo (G40)*.

Spoprijemanje z gospodinjstvom

V raziskavi me je zanimalo, kako so se moški znašli v gospodinjstvu, ki je bilo v preteklosti stereotipno domena žensk. Večina jih je imelo težave. Prvi sogovornik pove, da ko je žena zbolela, je sam opravljal gospodinjska dela in imel sprva pomočnico – *Doma sem moral kuhati, hoditi v trgovino, pospravljati. Dvakrat na teden je prihajala pomočnica, da je pospravila, počistila (A2)*. Dolgoročno ni šlo, zato sta se z ženo preselila v dom za starejše. Polovica sogovornikov je imelo težave in se niso dobro znašli v gospodinjstvu. Nekateri so odgovorili tudi, da so sedaj sami zadolženi za gospodinjstvo in morajo naloge opraviti sami – *Je bil kar podvig, da sem jaz potem pospravljaj (C38)*, *Sem se kar nekaj novih stvari naučil delati (C39)*, *Sedaj vse sam naredim (F22)*, *Sam vsak dan skuham, pospravim, perem, likam (H21)*, *Moram v trgovino, pospravljati (E18)*, *Sam se moral potem kuhati, prati, nakupovati, pospravljati (I3)*. Izpostavili so tudi – *Za kuho je bilo najtežje (C33)*, *Najtežje mi je pa bilo likanje (H22)*.

Pomoč pri gospodinjstvu

Pri gospodinjskih opravilih imajo, kot sem pričakovala, pomoč družine, večinoma hčerke, na drugem mestu snahe: *Hči in nečakinja sta mi največ pomagali (B4)*, *Pomagala mi je hčerka pri pospravljanju (C39)*, *Obleke mi je pa oprala in zlikala snaha (C40)*, *Če rabim pomoč, pride hči (H19)*, *Vnukinja mi hodi vsakotedensko v trgovino, vnuk mi pokosi travo, hči mi založi hladilnik predvsem z enolončnicami (F41)*. Nekaterim je v pomoč gospodinjska pomočnica: *Že dolgo let prihaja k meni gospodinja pospravljati (E19)*. En sogovornik bi si jo želel: *Rabil bi bolj gospodinjsko pomočnico (F51)*. Trije sogovorniki, ki živijo doma, potrebujejo pomoč pri kuhi: *So mi vozili med tednom hrano (E17)*, *Hrano si dvakrat ali trikrat na teden naročim, nekaj sam skuham, velikokrat mi hči ali vnukinja kaj prinese (F23)*, *Zajtrk in večerjo si pripravim in pojem sam, na kosilo grem k P. (G16)*. Četrty sogovornik, ki živi doma, si sam kuha.

Podpora socialne mreže

Stiki s prijatelji

Prvi sogovornik pravi, da so njegovi prijatelji že pokojni. Dva sogovornika pravita, da se je družba spremenila, a to pripisujeta selitvi v dom: *Bolj se je spremenila zaradi moje selitve v dom (B26)*, *A bolj se je spremenila po odhodu v dom (C44)*. Eden doda, da je prišlo do sprememb, da je bila žena od njiju bolj družabna: *Prej, ko sva šla midva v družbo, je bilo drugače (I21)*. Štirje sogovorniki menijo, da se družba ni spremenila: *Družba je ostala ista, prijatelji so ostali (C42)*, *Ne bi pa rekel, da se je moja družba tu spremenila (Č27)*, *Ne, družba je ostala in mi stala ob strani (F29)*, *Kar sem prej počel s prijatelji, počnem tudi danes (H34)*.

Pogostost stikov

V različnih življenjskih obdobjih vstopamo v interakcije iz različnih razlogov, ki vplivajo na pogostost stikov. Zanimalo me je, če se stiki in njihova pogostost po izgubi partnerke spremenijo. Načeloma so odgovarjali, da se pogostost stikov po smrti niso spremenili: *Imel sem več časa za njih, več smo se videli s prijatelji (C43)*, *Saj imam družbo, nekaj upokojencev, ki se dobimo vsak dan na kavi in to se ni spremenilo (E31)*, *Ne, enako se družim s prijatelji kot prej (H33)*. Pri dveh so postali pogostejši: *Z enim prijateljem, sosedom, ki je bil tudi vdovec sva se potem pogosteje družila (C45)*, *me tudi večkrat pride obiskat, več kot prej (Č26)*. Dva povesta, da imata z določenimi manj pogoste stike: *Ne družim se več toliko*

še z dvema paroma, s katerima sva se z ženo prej družila (H35), Sedaj se redko slišimo (I22). Z odhodom v dom se je mreža razširila in obogatila z novimi prijatelji: Vsako nedeljo dopoldne s tremi gospemi iz višjega nadstropja kartamo in klepetamo (A15).

Podpora prijateljev

Povedali so, da so jim bili prijatelji v podporo: *Omenjeni prijatelj mi je bil v podporo (Č28), Bili so mi v podporo (H37)*, predvsem zaradi družbe: *Predvsem so me pa zamotili z druženjem (C48), Pomagala je družba, da sem se nekako zamotil (E33), so me zvelkli od doma v družbo (F30)*, zaradi pogovora: *Z vsemi omenjenimi prijatelji se lahko pogovarjam marsikaj (H36)*, razumevanja: *Tudi razumel me je (Č29)*, tolažbe: *So me vsi tolažili (I23)*, prišli izkazati sožalje na pogreb: *Prišli so na pogreb (H38)*. Eden izmed sogovornikov pa je dejal, da je bolj potreboval mir: *Podpore od njih nisem rabil, sem rabil bolj mir (G31)*. Mali (2009) pravi, da socialna opora, ki jo star človek lahko dobi v socialnih omrežjih, pozitivno vpliva na njegovo funkcioniranje in psihično počutje. Ublažuje napetosti zaradi stresa in uravnava posameznikovo zdravje.

Podpora družine

Pogostost stikov

Nekateri so omenili, da so bili sprva po smrti žene stiki pogostejši: *Sprva so veliko več hodili na obisk, me klicali, hodili smo skupaj na grob (A32), Na začetku sta večkrat prihajali in me poklicali (E22), S sinom sva se sprva res več pogovarjala (G33)*. Posamezniki so nato dejali, da so stiki postali enako pogosti kot prej: *Po nekaj mesecih, pa smo se vrnili na prejšnje stanje (A33)*. To se je zgodilo predvsem zato, ker sogovorniki nočejo obremenjevati družine in nimajo te potrebe: *Nisem jih hotel obremenjevati, jih nase prekleniti, tudi nisem rabil tega toliko (A34), Potem se mi ni zdelo smiselno, da se kar naprej videvamo (E23)*. Dva sta povedala, da imata sedaj pogostejše stike: *Vsak večer so me prišli pogledati, prej niso (C49), Imam sedaj več obiskov (F36), Sedaj se več pogovarjam s sestro (H42)*. Pri enem so stiki postali redkejši: *Nato pa smo se čez dalje manj slišali (Č22)*. Dva sta povedala, da imata redkejše stike s sorodniki po ženi: *Malo manj se dobivam z njeno družino (E30), Ženina sestra me občasno pokliče, obišče manjkrat kot prej (H43)*. Želijo si, da bi sorodniki pogosteje prihajali na obiske, a hkrati jim ne želijo biti v breme.

Pogovarjanje o smrti

Smrt družinskega člana je huda izguba. Bolečina, ki jo spremlja, povzroči, da je pogovor o tej temi zelo težak. Prav tako je razmišljanje o smrti za ljudi zelo intimno. Če človek govori o tem na glas, z drugimi, ima občutek, da je prestopil mejo, da govori o stvareh, o katerih se ne govori (Frommer 2005 v Simonič 2006, str. 175). Pogovor pomaga pri bolečini in žalosti, da se ne trudijo pozabiti izgube in umrlega: *Se pa večkrat spomnimo na ženo in povemo kakšen lep spomin nanjo (H45), Veliko se spominjamo nanjo (I26)*. Ko žalujoči govori o svoji izkušnji, ji da pomen, lahko spremeni odnos do preteklosti in raziskuje možnosti za prihodnost. Zanimalo me je, če so se intervjuvanci v družini pogovarjali o smrti. Pogovor pomaga pri žalosti in bolečini. Trije so povedali, da se o smrti niso pogovarjali: *Se ne pogovarjamo o smrti (H44)*. Nekateri se ne morejo odpreti in govoriti o smrti z drugimi ljudmi. Ostali so o smrti spregovorili: *S hčerko sva se veliko pogovarjala (B24), O mami se veliko pogovarjamo še danes (C45), S P. sva se kar veliko, o izgubi in težkih trenutkih (G37)*. Za nekatere je smrt tabu teme, za druge ne: *Ni mi bilo in mi ni danes težko govoriti o tem (B25), Nikoli nam ni bilo težko govoriti o njej in njeni smrti (C46)*. Je pa lažje o tem govoriti, če te nekdo res posluša in te razume: *Tudi najbolj sva razumela drug drugega kako je sedaj brez nje (G38)*. Pogovor lahko pomaga ljudem, tako da se ne trudijo več pozabiti travme in pobegniti pred občutki. Pomaga rekonstruirati preteklost. Vanjo se umesti izguba družinskega člana na funkcionalen način. Ljudje lahko na tak način spremenijo svoj odnos do preteklosti in prihodnosti (Simonič, 2006, str. 181).

Potreba po pogovarjanju o smrti

Žalujoči v času žalovanja čutijo veliko potrebo po govorjenju. Razni obredi ob žalovanju so lahko v veliko pomoč (Klevišar, 2006). Zanimalo me je, če so sogovorniki imeli potrebo po pogovoru o smrti, predvsem tisti, ki tega niso imeli. Štirje so povedali, da pogovora o smrti ne bi potrebovali, oziroma je zadostovalo, kar so se pogovarjali.

Pomoč družine

Velik pomen ima medgeneracijska solidarnost na mikroravni, saj so družina in sorodniki pomemben vir socialne opore za starega človeka. Zapisano trditev potrjuje raziskava Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji, ki je bila izvedena leta 2012 na podlagi podatkov raziskave Socialna omrežja Slovenije iz leta 2002 (Hlebec idr., 2012, str. 38–39). Po podatkih raziskave 51,83 % omrežja socialne opore zagotavlja družina, 19,61 % starši in otroci,

10,49 % partner, 8,82 % bratje in sestre, 4,21 % pa povezave med starimi starši, vnuki, nečaki. Celotno medgeneracijsko omrežje ima največji pomen (25,97 %) za ljudi, starejše od 70 let. Ti na prvo mesto v 43,83 % postavljajo finančno oporo, v 39,53 % jim je pomembna opora v primeru bolezni, 33,95 % velik pomen pripisuje veliki materialni opori, 28,51 % čustveni opori. Omenjeni sta še potrebi po majhni materialni opori (23,2 %) in druženju (20,55 %) (op. cit., str. 43–55) (Breznik, 2015, str. 44). Že pri temi opori in pomoči ob izgubi in pomoči pri gospodinjstvu so sogovorniki povedali, da jim največjo oporo in pomoč daje družina. Eden izmed sogovornikov pove, da se obrne na družino, ko potrebuje prevoz in pomoč v gospodinjstvu. Štirje povejo, da jim zadostuje, kar sedaj dobivajo s strani družine: *Več ne bi rabil od njega (G41), Ne rabim nič od družine (H49)*. Predvsem jim nočejo povzročati dodatnega bremena: *Nočem jim biti v breme (H50)*. Eden izmed sogovornikov pove, da bi včasih potreboval več pomoči zaradi družbe: *Včasih ja (F40), Predvsem mi manjka družbe (F42), Vesel sem vsakega obiska, klica (H48)*. Zadnji sogovornik je povedal, da je s strani družine dobil tolažbo: *Sin mi je stal ob strani (I29)*. Je bil pa eden večjih razlogov za selitev v dom ta, da ni želel obremenjevati družine: *Sem se odločil za dom, nisem hotel obremenjevati drugih, da bi mi morali pomagati (I31)*.

Sprememba odnosov

Pri šestih ni prišlo do sprememb v odnosu: *Odnosi so pa enaki (A35)*. Pri treh so se odnosi zboljšali: *Sva se bolj zblížala (B29), Z bratom na boljše, sva se bolj povezala (Č23), Z najstarejšim in najmlajšim se zelo dobro razumemo, sedaj se več pogovarjamo (G35)*. Eden je povedal, da z enim od sinov se je odnos izboljšal, z drugim oslabil: *Z enim sinom se je prijateljstvo in zaupanje malo oslabilo, z drugimi pa okrepilo (F38)*. Pri enem sogovorniku so se odnosi z nekaterimi sorodniki poslabšali, prišlo je do prekinitve stikov: *Z enim ženinem nečakom sem prekinil stike (Č25)*. Smrt na družino močno vpliva, zgodi se velika sprememba, na katero večkrat svojci niso pripravljeni. Iz tega razloga je spremljanje družine bistvenega pomena; to pa pomeni, da se vzpostavi odnos s tistimi, ki potrebujejo pomoč (Košak, 2000, str. 347).

Sprememba vloge

Pri večini intervjuvancev se vloga ni spremenila. Dva izpostavita, da sedaj imajo otroci samo še enega starša: *Prej sva bila dva, sedaj sem samo jaz (B28), Imajo sedaj samo mene (F37)*. Eden doda: *Večkrat me otroka vprašata, če kaj rabim pomoči (H47)*.

Strokovna podpora

Strokovna podpora

Večina sogovornikov strokovne podpore ni bila deležna. En sogovornik je bil deležen pomoči, pogovora s strani osebne zdravnice: *S svojo zdravnico sem imel kratek pogovor, a zelo učinkovit (F46)*. Pogovor z zdravnico mu še danes pomaga: *Večkrat se še danes pogovoriva (F47)*. Košak (2000) po Fassler-Weibel navaja potrebe svojcev ob smrti. Svojci potrebujejo pomoč, nasvete in podporo, vendar tudi zahtevajo, da se lahko samostojno odločajo. Pogosto sami ne vedo, kaj pravzaprav hočejo in potrebujejo. Naučiti se moramo, da svoje povprašamo po njihovih željah in potrebah, ne, da o njih ugibamo. Nimamo pravice ugotavljati, ali je odziv žalovanja ustrezen ali ne. Svojci čutijo potrebo, da jim kdo stoji ob strani, jih podpira in razume tako dolgo, dokler to potrebujejo in kakor si želijo. Svojce je treba opogumljati, da govorijo o svojih vzgibih in o svojem razpoloženju. Potrebujejo sogovornike, ki jim lahko zaupajo in ki jim lahko te občutke pokažejo. Svojci ne potrebujejo nasvetov, kaj delajo narobe in kaj bi lahko naredili drugače, potrebujejo le iskren pogovor. Vsak svojec ima pravico, da sme živeti svojo individualno žalost, ne da bi ga kritizirali, zavračali ali mu to celo prepovedali. Svojci čutijo potrebo, da lahko govorijo tudi o neprimernih čustvih do umrlega. Potrebujejo ljudi, ki imajo veliko časa in si ga zanje tudi vzamejo. Svojci se počutijo varne, če lahko govorijo o negativnih doživetjih v razmerju z umrlim, to poveča občutek, da jih drugi razume. Potrebujejo informacije o oblikah žalovanja in o vedenju žalujočih ter veliko opogumljanja, da iščejo svoje oblike žalovanja.

Potreba po strokovni podpori

Večina ne ve, kam bi se lahko obrnili po strokovno podporo, ni jim niti poznana in posledično nimajo priložnosti, da bi je bili deležni: *Če bi jih poznal, bi se mogoče (A41), Mogoče, če bi se kdo takrat ponudil, bi bil za (B37)*. Dva menita, da bi strokovno podporo s pogovorom morala nuditi osebna zdravnica: *Z zdravnico ja (F49)*. Polovica meni, da je ne bi potrebovali in se zanjo ne bi odločili: *Ne bi potreboval (C57), Se ne bi odločil (E40), Ne bi potreboval (H54)*. Eden ni imel te želje: *Nisem imel želje po terapiji, tudi zdaj je nimam (F54)*. Eden pove, da bi bilo dobro imeti strokovno podporo: *Vsak bi se moral pogovoriti z nekom (D35)*. Žalujoči bi moral imeti na voljo strokovnjaka za vso podporo, na katerega se lahko obrne s tišino, z jokom in se ne počuti osamljenega.

Podpora ob izgubi s strani doma

Dva sogovornika sta bila v domu skupaj z ženo, ko je umrla, štirje so prišli po smrti žene v dom, pri dveh, ki živita doma, pa je žena bila v domu. Zanimalo me je, če so svoji ob izgubi deležni podpore s strani delavcev v domu in kakšno pomoč jim nudijo. Vsi so odgovorili, da podpore niso bili deležni. Sta pa dva sogovornika povedala: *Vsi so mi izrekli sožalje (A37), So bili uvidevni (Č33)*. Izboljšati bi bilo treba tudi sodelovanje socialne in zdravstvene službe. S sodelovanjem bi se lažje uresničili nekateri pomembni cilji, kot je informiranje o obstoječih oblikah pomoči, lažje bi se vzpostavila nova skupnostna služba na terenu; za kakovostno življenje starega človeka bi bilo treba upoštevati tako socialni kot zdravstveni vidik pomoči (Breznik, 2015, str. 50).

Potreba po podpori ob izgubi s strani doma

Dva sta povedala, da nista imela potrebe po podpori ob izgubi s strani doma oziroma: *Pomoči tudi nisem iskal (D31)*.

Pogovor s socialno delavko

Večina sogovornikov se po izgubi ni pogovorila s socialno delavko. En sogovornik, ki je v domu za starejše, je povedal, da se kdaj s socialno delavko pogovarja, a nikoli se ni o smrti žene: *Nikoli na to temo (B33)*. En sogovornik, ki tudi živi v domu, bi spregovoril o izgubi: *Bi se pogovarjal z njo (A42)*. Za tiste, ki so v domu, je socialna delavka lažje dostopna. Uporabniki vejo, da se lahko z njo pogovorijo in kje jo najdejo. Težje je za tiste, ki so doma. Eden izpostavi, da niti ne ve, kje bi lahko socialno delavko našel in se z njo pogovoril: *Ne, niti ne vem, katera je, kje bi jo našel (F52)*. Eden izmed sogovornikov, ki stanuje v domu, je povedal, da hodijo k njemu prostovoljci in študenti: *Kar nekaj časa sem preživel v njihovi družbi (Č37)*. Le dva sta se pogovorila s socialno delavko, oba stanujeta v domu za starejše: *Je, pogovor mi je pomagal (D29)*. Socialni delavci niso izučeni kot terapevti, kaj šele kot specialisti za žalovanje, vendar morajo kljub temu uporabljati svetovalne sposobnosti z namenom, da bi žalujočim pomagali najti smisel v njihovih težkih trenutkih. Najprej mora socialni delavec vzpostaviti varno in kontinuirano okolje, v katerem bo žalujoči imel podporo v procesu žalovanja. Socialni delavec v varnem okolju lahko spodbuja izražanje čustev žalujočega, kot so žalost, jeza, strah, nemoč in podobno, ki se lahko pojavijo v procesu žalovanja. Skupaj z žalujočim naj pregleda pozitivne in negativne vidike izgube. Prepoznati in prenoviti je treba neuporabne domneve, ki jih ima žalujoči o svetu, ter mu pomagati, da pridobi samozavest, ki jih dosega v procesu. Nežno in sočutno izkažimo spoštovanje do

tistega, kar se v procesu dogaja tukaj in zdaj, opazimo uporabnost in lepoto načina, na katerega drugi izražajo svoje žalovanje in občutek za izgubo. Dovolimo jim, da se ob nas počutijo varne (Weinstein, 2008).

Oblike pomoči žalujočim

Opazila sem slabo poznavanje obstoječih oblik pomoči žalujočim. Štirje izmed sogovornikov poznajo oziroma so že slišali za društvo Hospic: *Slišal sem za Hospic (A40)*. Cilj društva Hospic je učinkovito lajšanje trpljenja, posluš za bolnikove potrebe, usmerjene v smiselno izpolnitev zadnjih mesecev življenja in oporo svojcem v času umiranja in žalovanja. Eden doda: *Obstajajo skupine za samopomoč, za žalujoče (Č38)*. Sicer se jim ni pridružil. Šest sogovornikov ne pozna nobene oblike pomoči žalujočim. Skoraj vsi so povedali, da niso imeli želje po pomoči: *Je nisem iskal (C63)*, *Nisem kaj želel s tem (H57)*, *Nisem čutil te potrebe (B36)*. Ko svojo bolečino žalujoči deli z drugim, jo tudi zmanjša. Za lažje sprejemanje žalovanja je lahko žalujočemu v pomoč tudi Slovensko društvo Hospic, ki za žalujoče organizira različne delavnice, skupine za samopomoč, družabna srečanja, obiske, spremljevalce in druge oblike pomoči (Fink idr., 2014)

5. RAZPRAVA

Raziskati doživljanje moških, ki jim partnerka umre v starosti, se mi zdi pomembno, saj moški kar trikrat pogosteje kot ženske storijo samomor, predvsem v starejših letih. Poročene ženske so v povprečju bolj depresivne kot poročeni moški, ovdoveli moški pa so bolj depresivni od ovdovelih žensk. Ovdovele ženske so po nekaj letih v povprečju enako depresivne kot poročene ženske, kar pa za moške ne velja (Horvat in Simonič, 2005). V času žalovanja mnogi preživljajo krizo, ki se je niti ne zavedajo niti ne vedo, kdaj se bo končala.

S smrtjo partnerke pride do velikih sprememb. Večina je odgovorila, da se je njihovo življenje zelo spremenilo. Pri nekaterih je prišlo tudi do selitve v dom za starejše občane, enoposteljno sobo ali manjše stanovanje. Številni avtorji tako nakazujejo na povezavo med psihološkimi in fizičnimi spremembami, ki jih povzroči doživljanje izgube in proces žalovanja. Med fizičnimi spremembami so pogoste omedlevice, nespečnost ali druge spremembe v spalnih navadah posameznika, glavoboli in druge bolečine, izguba apetita, težave s prebavo in lahko se pojavijo tudi razne infekcije. Psihološke spremembe vključujejo emocionalne in kognitivne spremembe ter spremembe v vzorcih obnašanja. Emocionalne spremembe so na primer depresija, žalost, vznemirjenost, nesposobnost sprostitve, jeza, občutki krivde in samoobtoževanje ter občutki osamljenosti. Kognitivne spremembe lahko vključujejo slabo koncentracijo, izgubo pozornosti, preveliko ubadanje z izgubo, občutke nemoči in pomankanje upanja, ki je potrebno za izvedbo vseh opravil, ki so pomembna v vsakdanjem življenju (Reith, Payne, 2009). Med psihološkimi spremembami sem predvsem zaznala osamljenost, žalost, dolgčas. Omenili so tudi, da se je spremenil njihov vsakdan, da so izgubili svojega družabnika, pomočnika pri hišnih opravilih in vsakodnevnih dejavnostih, da so ostali sami.

Tradicionalni vzorci (samo)predstav o primernosti enega ali drugega spola za določeno opravilo bolj vztrajajo v povezavi z gospodinjskimi in skrbstvenimi nalogami žensk kot v povezavi z zagotavljanjem družinskega dohodka in "stika z zunanjim svetom", kar je bila včasih tradicionalno moška naloga (Moller-Slawinski, 2016, str. 12). V Sloveniji pa spolna konstrukcija družinskega dela še vedno ostaja spolno specifična, čeprav vse več mladih izraža željo po egalitarni delitvi družinskega dela. Spreminjajo se sicer vrednote in stališča, vendar se spremembe zelo počasi pretvarjajo v dejanja. Še vedno namreč večino gospodinjskega dela

opravljajo ženske, ko pa pride do delitve del, ženskam po navadi ostanejo manj prijetna gospodinjska dela. Moško vključevanje v domača opravila je pogosto razumljeno kot pomoč in podpora partnerici, ne pa kot opravljanje domačih opravil (Rener idr., 2006). Velika sprememba je prišla tudi v gospodinjstvu. Vsakega sem vprašala, kako se je znašel v gospodinjstvu in kakšno pomoč je imel. Kot sem pričakovala, je imela večina težave v gospodinjstvu in jim je bilo težko. Gospodinjska opravila, ki so jih prej v večji meri opravljale le partnerke, so zdaj prepuščena njim. Na pomoč so pričakovano priskočile hčerke, nekaj si jih hrano naroča na dom. Šter (2007) po podatkih Statističnega urada Slovenije iz leta 2017 navaja, da vsakodnevna gospodinjska opravila opravlja 27 % slovenskih moških.

Človek lahko pričakuje, da bo do izgube partnerke prišlo, a nikoli ne more biti pripravljen na smrt. V času žalovanja se sprijaznimo z izgubo in na novo zaživimo, se prilagodimo novemu načinu življenja brez izgubljene osebe. Spopadamo se z različnimi čustvi, strah nas je, smo žalostni, jezni, potrti, počutimo se zmedene, negotove, prizadete, zbegane in smo zaskrbljeni. Do izraza pride predvsem žalost, kar nam omogoča zdravo slovo. Sprejeti izgubo je nujno, da gre človek lahko naprej. Žalost kot čustvo, ki ga doživljamo v obdobju žalovanja, predstavlja neprijetno stanje, ki ga spremljajo občutja nelagodja, obupa, nemoči, bridkosti (Cvetek, 2014, str. 55). Pomemben je čas, ki si ga mora posameznik vzeti, da gre skozi proces žalovanja. Pri moških je problem, ker jih večina čustev ne pokaže in jih ne razume, ne razume, kaj prestaja. Ne znajo se spoprijeti z občutki, niso vajeni o njih govoriti in tako občutke potlačijo. Žalujoči pa mora predelati čustva, da preboli izgubo. Pomembno je, da najde osebo, s katero bo lahko govoril o izgubi in občutkih.

Velja prepričanje, da stari ljudje ne žalujejo tako močno in dolgo kot mlajši ljudje. Posledično tudi okolica nudi manj opore, kot bi jo lahko. Tako so potrebe osebe, ki žaluje, pogosto potisnjene na stranski tir. Nevarnost, ki se pri žalovanju pogosto pojavlja, je tudi kopičenje izgub. Ko človek izgubi nekoga pomembnega, temu sledi obdobje prilagoditve, ki zajema soočanje s primarno izgubo (smrtjo), kot prilagoditev na sekundarno izgubo, to je tista, ki jo smrt izzove posledično (Russi Zagožen, 2001, str. 35–36).

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

- materialna opora – pomoč v materialnem smislu: izmenjava materialnih uslug, manjših storitev, denarja in izpolnjevanje vsakodnevnih obveznosti. Ta del socialnega omrežja so običajno zamenljive osebe, strokovnjaki, ki ponujajo določeno storitev.
- informacijska opora se nanaša na informacije, ki jih oseba po navadi potrebuje ob kakšni večji življenjski spremembi. Informacije potrebuje pri blaženju stresa, ki ga povzročajo razni konflikti, stiske. Pomembna je pri definiranju, razumevanju in reševanju težav. To oporo zagotavljajo osebe, ki so tesno povezane s starejšo osebo.
- čustvena opora je pomoč ob večjih ali manjših življenjskih krizah. Običajno jo zagotavljajo osebe, ki so s posameznikom močno intimno povezane. Takšni odnosi so tako trajnejši in tudi manj variabilni.
- druženje je socialna opora v obliki neformalnega, občasnega druženja, prostočasno preživljanje dejavnosti z drugimi. Zagotavlja občutek pripadnosti in izpolnjuje potrebo po socialnih stikih.
- vodenje: ob reševanju težav in stisk ima socialna mreža funkcijo vodenja človeka skozi postopke reševanja, pri tem dajejo posamezniki, ki so intenzivneje povezani z osebo, nasvete, podporo in informacije.

Starostnikom po izgubi partnerke je treba nameniti še večjo pozornost, spremljati počutje, komunicirati, raziskati njihove potrebe. Tu so zanj pomembni družinski člani in prijatelji. Po pričakovanjih so intervjuvanci povedali, da so jim bili v največjo oporo družina oziroma njihovi otroci. Oporo in pomoč so prepoznali in potrebovali predvsem v osebem stiku z druženjem in s pogovori. Nekateri se radi tudi umaknejo, si vzamejo čas zase in razmišljanje, pomagata jim tišina in samota. Moškim je težko govoriti o sebi, težkih trenutkih, čustvih in pokazati svojo ranljivost.

Čustva in občutki, ki jih posameznik doživlja v času žalovanja, so različni in noben ni napačen. Mora jih sprejeti, če pred njimi beži, pride do težjega in daljšega žalovanja. Žalovanje je pomembno za okrevanje. Žalujoči pogrešajo partnerko in njeno družbo. Pogrešajo pogovor in dejavnosti, ki so jih delali skupaj, na primer pitje kave, skupne obroke, sprehode. Če človek ne žaluje, ima občutek, da nečesa ni dokončal in to vpliva na njegovo življenje, odločitve in počutje. Ostanjejo mu spomini, ki pa lahko bolijo. Bolečino je treba

prestati, da ne obtiči v žalovanju. Žalost je prisotna ves čas in človek, ki žaluje, se je ne more otresti.

Spolne vloge so družbeno oblikovani in predpisani vzorci vedenja, ki v naši družbi temeljijo na moškosti in ženskosti. Moškost in moške spolne vloge imajo večjo družbeno moč, saj so spolne vloge v naši družbi osnovane na heteronormativnosti in patriarhatu (Koletnik idr., 2016). V procesu žalovanja je pomembno tudi poznavanje razlik med spoloma, ki so odraz naravnih, bioloških razlik, socializacije in odraz kulturnih dejavnikov. Vloga spola je pričakovana glede na družbo, kulturo. V Sloveniji za ženske velja pasivna in negovalna vloga za moške pa dominantna in agresivna vloga. Žalovanje sproži občutke žalosti in bolečino pri obeh spolih, se pa pomembne razlike pojavljajo pri odzivu v žalovanju. Ženske se usmerjajo na čustva, moški pa na problem. Moški so včasih veljali za steber družine in niso pokazali svojih čustev, niti niso o njih govorili. Moški so naučeni, da ne jočejo in morajo biti močni. Kdor se odpre in pokaže čustva, velja za šibkega. Doka in Martin (2001) ugotavljata, da imajo moški težave z izražanjem vseh svojih čustev, razen jeze. Ženske lahko pokažejo več čustev, pri tem pa se jim ni treba soočati z neodobravanjem drugih ljudi v primerjavi z moškimi (Baum, 2004 v Ozbič, 2015, str. 46).

Večina sogovornikov je omenila tudi obiskovanje groba; redno ga obiskujejo in skrbijo zanj. Pokopališče je miren prostor. Obiskovanje groba ima simboličen pomen in je glavna točka spominjanja na partnerko.

Vsakdanje življenje je sestavljeno iz rutin, za katere razvijemo spretnosti, prilagodimo okolje in ohranjamo življenjski ritem. Predvsem pri starejših pride do izraza, da se držijo svojih vsakodnevnih rutin. Skupne dejavnosti partnerja povezujejo in ustvarjajo spomine. Vsi v pričujoči raziskavi so potrdili, da pogrešajo partnerko, predvsem njihovo družbo in pri vsakodnevnih rutinah. S smrtjo partnerke se spremenijo tudi rutine in navade. Nenadna sprememba v rutini zaznamuje življenje, saj ga je treba preurediti na novo.

Starostniki so veliko sami, saj ne opravljajo več vsakodnevnih življenjskih obveznosti, kot je na primer služba, imajo redkejše socialne stike in prej ali slej pride do izgube partnerja. Človek je socialno bitje, ki težko živi sam. Osamljenost se pojavi lahko v vseh življenjskih obdobjih. Ločiti moramo osamljenost in samoto. Vsak pa je kdaj rad sam in v tem uživa in ne pogreša stika z drugimi ljudmi. Samoto si ustvari prostovoljno. Ramovš (2003) opozarja, da

je osamljenost za starega človeka tako huda kakor telesna podhranjenost. Žalujoči ima občutek, da manjka del njega, da ni popoln. Težave ima lahko cel dan, od zjutraj, ko mora sam pripraviti in pojesti zajtrk, do večera, ko se sam odpravi spat. Pomembno se mi je zdelo, da vprašam, kako se spopadajo s samoto. Samota je lahko velika stiska, pomembno je, da jo omilimo oziroma preprečimo. Za preprečitev le te mora posameznik najti način, ki mu ustreza in preprečuje oziroma lajša občutke samote. V pomoč so jim bile različne aktivnosti. Pomagali so sprehodi, izleti, pogovor, branje knjig, gledanje televizije. Pomagal je čas. Pravijo, da če so aktivni in se zamotijo, ne mislijo na smrt partnerke. Pomagali so tudi družina in prijatelji.

Socialne mreže se razlikujejo po velikosti, kakovosti, pogostosti stikov. Eden izmed dejavnikov pri soočanju z osamljenostjo je socialna mreža. Nekaterim se družba spremeni, drugim ne. Pri pogostosti stikov s prijatelji v večini niso zasledili sprememb, ki bi bile posledica smrti partnerke. Kako se človek poslavlja, je odvisno od pričakovanj in navad, povezanih s smrtjo in umiranjem, ki jih imamo v družbi, v kateri živimo. Pričakovanja in navade vplivajo na to, kako človek preboleva smrt. Po navadi drugi ljudje z žalujočim sočustvujejo tako, da ga obiščejo na domu, mu pošljejo žalno voščilnico. Bi pa žalujočemu več pomenil stisk roke, objem, topla beseda kot to, da se samo nekaj pošlje. Ljudje se morajo med seboj podpirati in bodriti (Bauman, 2001, str. 35). Pri starejših se socialna mreža ves čas manjša. Z izgubo partnerke lahko posameznik izgubi še zadnjo pomembno osebo, ki jo je imel. V procesu krepitve moči sta pomembna tudi družbeni položaj in družbena vloga človeka. Vsi so potrdili, da so jim prijatelji bili v podporo, predvsem s svojo družbo, pogovorom, razumevanjem, tolažbo in izrečenim sožaljem.

Posamezniki so se po smrti bolj zblížali z družinskimi člani, stiki so postali pogostejši, predvsem na začetku izgube. V večini primerov se stiki niso spremenili oziroma so sprva bili pogostejši, a so kasneje postali enako pogosti kot pred izgubo. Stari ljudje ostanejo pogosto popolnoma sami, saj je življenjski ritem prehitel ter otrokom in vnukom zanje pogosto zmanjka časa. V raziskavi sem ugotovila, da bi si stari ljudje želeli pogostejših obiskov in družbe družine, vendar svojih domačih ne želijo obremenjevati. Izguba v družini prinese spremembe in izziv za celotno družino, ki se mora prilagoditi spremembam, da lahko življenje teče naprej. Marsikateremu članu družine se po smrti spremeni njegova vloga v družini (Klevišar, 2006, str. 79). V raziskavi nisem zasledila, da bi prišlo do večjih sprememb v odnosih in vlog v družini.

Formalna oblika pomoči v Sloveniji je razdeljena na tri sektorje socialnega varstva: javni sektor (centri za socialno delo, domovi za stare, centri za pomoč na domu in stanovanjske oblike pomoči), zasebni sektor (domovi za starejše in pomoč na domu) in nevladne in prostovoljne organizacije (društva upokojencev, skupine starih ljudi za samopomoč). Le en sogovornik je bil deležen strokovne pomoči s strani osebne zdravnice. V raziskavi sem ugotovila, da žalujoči niti ne vedo, kam se lahko obrnejo po strokovno podporo, je ne poznajo in posledično nimajo priložnosti je biti deležni. Večina jih meni, da je niti ne potrebuje. Tudi podpore v domu za starejših niso bili deležni. Tu sem pričakovala nasprotni rezultat, da bodo tisti, ki so v domu oziroma je bila žena v domu za starejše občane, deležni strokovne podpore s strani doma.

Najbrž se marsikdo sprašuje, zakaj sploh potrebujemo socialno delo in kaj je v njem tako posebnega in drugačnega, kar ga loči od drugih strok in ved. Ima svoje teorije, metode, koncepte in pristope za delo s sočlovekom. Socialni delavec mora uporabniku prisluhniti, saj nam sam nakaže in pove, na kakšen način naj delamo z njim in kako naj ga vodimo do želene rešitve (Beresford idr., 2007, str. 62). Na začetku je največ, kar mu lahko nudimo, prisotnost. Ne smemo pa pozabiti na sposobnost komunikacije in poslušanja. Socialna delavka ustvari varen prostor z uporabnikom. Naloga socialnega dela je v tem, da se ljudem omogoči dostop do različnih sredstev, pomoči in storitev, ko jih potrebujejo. Večina jih ne bi poiskala pomoči pri socialni delavki. Za tiste, ki živijo v domu za starejše ali je žena umrla v domu, sem pričakovala, da bodo imeli kašno izkušnjo s socialno delavko. Negativno sem presenečena nad rezultatom. Menim, da se socialno podpora dojema kot materialno podpora in niti ne vedo, da bi se na socialno delavko lahko obrnili tudi za pogovor ali iskanje drugih rešitev. Naloga socialnega dela je informiranje ljudi, da socialna služba ne nudi samo materialne opore, ampak zagotavlja tudi čustveno podporo.

V večini strokovne podpore niso bili deležni, niti jim ni bila ponujena niti je niso potrebovali. Žalujoči niso imeli želje po pogovoru z drugimi ljudmi. Nekateri izmed njih so že slišali za društvo Hospic. Programi, društva, ki se ukvarjajo s tematiko smrti in žalovanja, ostajajo v ozadju. Ljudje so na sploh o tem premalo informirani in ozaveščeni. Razvijati bi se morale nove oblike pomoči na tem področju in biti uporabnikom tudi predstavljene.

Prostovoljci lahko delujejo tako individualno kot v skupinah, in sicer kot vodje skupine starih ljudi za samopomoč. V priročniku za skupine starih ljudi za samopomoč govorijo o tem.

Posebnost teh skupin je, da pobudniki zanje niso stari ljudje, temveč prostovoljci, vodje. Programi samopomoči so nastali iz pobude stroke socialnega dela, to je za povezovanje, kar je lahko tudi način medgeneracijskega povezovanja. Prostovoljci voditelji pa morajo biti osebe, ki so naklonjeni starim ljudem, da z njimi lahko kvalitetno preživljajo prosti čas (Prašnikar, 2010, str. 109–110). Menim, da je težava v tem, da večina starejših niti ne ve, da obstajajo razne oblike pomoči žalujočim in niso seznanjeni z njihovim delom. Zato mislim, da bi moralo biti po celotni Sloveniji več takih skupin, saj pri temi žalovanje in smrt pobudniki ne bodo žalujoči, predvsem pa ne moški. Žalujoči preden predelajo izgubo, žalost in občutke potrebujejo podporo drugih, za katero ne prosijo sami.

6. SKLEPI

Izguba partnerja je ena najtežjih izkušenj v življenju in prinese veliko sprememb. Po izgubi velikokrat pride do selitve v manjše stanovanje ali dom za starejše občane, če že bivajo tam, pa se preselijo v enoposteljno sobo. Pri psiholoških spremembah intervjuvanci naštejejo predvsem osamljenost, žalost in dolgčas. Do sprememb pride pri vsakodnevni dejavnosti, izgubijo družabnika in pomočnika pri gospodinjskih opravilih. Še vedno je prisotno stališče in praksa, da so določena (gospodinjska) opravila primernejša za ženske. Moškim predstavlja največjo spremembo in izziv prav gospodinjstvo. Pri tem jim je v pomoč predvsem ženski del družine.

Pri žalovanju pride predvsem do velike žalosti, kar omogoča zdravo slovo. Spopadajo se z različnimi čustvi, ki jih posameznik mora sprejeti, da gre lahko naprej v življenju. Izgubijo ne samo partnerko, ampak življenjsko sopotnico, pogrešajo njeno družbo in vsakodnevne rituale. Zaradi stereotipnih predstav o močnem moškem jim je težje govoriti o čustvih in občutkih.

V podporo so jim predvsem družinski člani in prijatelji. Največ jim pomenita družba in pogovor. Radi se pa tudi umaknejo in v samoti razmišljajo.

Nekateri se počutijo bolj same kot drugi. Samota je lahko velika stiska, posameznik mora najti način, da lajša občutke samote. V pomoč so jim različne aktivnosti, kot so sprehodi, izleti, pogovor, branje knjig, gledanje televizije. Aktivnost jim pomaga, da ne mislijo le na izgubljeno partnerko.

Prijatelji so ob smrti partnerke v podporo, predvsem s svojo družbo, pogovorom, razumevanjem, tolažbo in izrečenim sožaljem.

Stiki v družini so bila sprva po smrti pogostejši, sčasoma so se vrnil na predhodno stanje. Starostniki, ki ostanejo sami, si želijo pogostejših obiskov in družbe družine, vendar jih nočejo obremenjevati. Ni zaslediti, da bi prišlo zaradi smrti partnerke do večjih sprememb v odnosih in vlog v družini.

Žalujoči ne poznajo strokovne podpore, posledično ne vedo, kje jo lahko poiščejo in je niso deležni. Tudi v domu za starejše se ne nudi večje pomoči ob izgubi partnerke. Naloga socialne delavke je zagotoviti materialno in tudi čustveno podporo, kar je pomembno ob izgubi partnerke. Večina žalujočih starostnikov ne pozna oblik pomoči žalujočim. Nekateri poznajo Hospic.

7. PREDLOGI

Omogočiti bi bilo treba več druženja, si vzeti čas za družino, za žalujočega, se več z njim pogovarjati in se videvati.

Socialne delavke bi mogle prevzeti aktivnejšo vlogo na področju smrti in umiranja. Nuditi bi morale pomoč ob izgubi, četudi žalujoči ni živel v domu, informirati in poleg materialne pomoči nuditi tudi čustveno podporo.

Treba bi bilo razširiti in promovirati oblike pomoči žalujočim in žalujoče informirati ter vzpostaviti tesnejše sodelovanje socialne delavke, društev (Hospic) in društev upokojencev. Z informiranjem bi lažje pristopili tudi k tistim starim ljudem, ki živijo sami, potrebujejo podporo, a je ne prejemajo. Prav tako bi bilo dobro organizirati skupine za samopomoč ljudem po izgubi partnerja v institucionalnem okolju in za tiste, ki so v domačem okolju. Starejši bi tako lahko spoznali tudi nove ljudi in dobili izkušnjo, da niso sami ob izgubi partnerja in osamljeni.

Na področju raziskovanja starostnikov bi bilo v prihodnje treba izvesti kombinirano metodo zbiranja podatkov – kvalitativno in kvantitativno, s čimer bi pridobili več informacij. Treba bi bilo razširiti raziskavo in povečati vzorec na celotno populacijo v Sloveniji. Smiselno bi bilo pridobiti podatke, kolikšen delež ljudi pozna in jim je bila nudena strokovna podpora ob izgubi. Zanimivo bi bilo narediti primerjavo z žalujočimi ženskami. Prav tako bi bilo smiselno narediti primerjavo razlike z doživljanjem smrti s tistimi, ki so doma, in tistimi v institucionalni oskrbi.

Treba bi se bilo bolj posvetiti problematiki starih in osamljenih ljudi. Z boljšim povezovanjem med organizacijami bi prišlo do večjega pretoka informacij in bi ljudje lažje vedeli, na koga se obrniti in kje poiskati podporo. Programe bi bilo treba prilagoditi tudi moškim.

8. SEZNAM VIROV

- Bauman, H. (2001). *Žalovanje: moč in upanje ob izgubi ljubljenega človeka*. Koper: Ognjišče.
- Beresford, P., L. Adshead and S. Croft (2007). *Palliative Care, Social Work and Service Users: Making Life Possible*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Bern Klug, M. (ur.) (2010). *Transforming palliative care in nursing homes: The social work role*. New York: Columbia University Press.
- Bezenšek, J. (2002). Družina in nekateri vidiki doživljanja smrti. *Pedagoška obzorja* 17, št. 1:10–21.
- Beznec, B. (2007). Tabu smrti. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, 35, 227: 7–9.
- Breznik, D. (2015). Prilagojenost socialnovarstvenih oblik pomoči starim ljudem v mestni občini Ljubljana. *Socialno delo*, 54, 1: 41–52.
- Brumec, M. (2010). Soočanje z boleznijo, smrtjo in žalovanjem. Biti blizu umirajočemu članu skupine. V M. Slokar, E. Berdih (ur.). *Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč* (str. 155–166). Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Campbell, R. (2004). Groups for older adults. V: Garvin, C. D. in drugi (ur.). *Handbook of social work with groups*. New York: Guilford.
- Currer, C. (2001). *Responding to grief: Dying, bereavement and social care*. New York: Palgrave.
- Cvetek, R. (2005). *Bolečina preteklosti*. Ljubljana: Celjska Mohorjeva družba.
- Čaćinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čaćinovič Vogrinčič, G., Kopal, L., Mešl, N., in Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
- Fink, A., Mohar, P., Sečnik, A. (2014). *Domača nega*. Celje: Mohorjeva družba.
- Gedrih, M., Prusnik, M. (2011). Odnos do umiranja-med teorijo in prakso. V: Miličinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (str. 189–199).
- Gradišar, C. (2005). *Sotočja družinskih odnosov*. Novo mesto: Samozaložba.

- Gurung, R., Taylor, S., Seeman, T. (2003). Accounting for changes in social support among married older adults: insights from the MacArthur studies of successful aging. *Psychol Aging*, 18(3): 487–496.
- Hlebec, V., & Kogovšek, T. (2003). Konceptualizacija socialne opore. *Družbene razprave XIX* (43), 103–125.
- Hlebec, V., Kavčič, M., Filipovič Hrastnik, M., Vezovnik, A., Trbanc, M. (2010). *Samo da bo denar in zdravje: Življenje starih revnih ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Horiuchi, M. (2011). Smrt z vidika tenrikyo. V: Miličinski, M., Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (str. 65–77).
- Horvat, M., Simonič, A. (2005). Kako odmeva samomor bližnjega v moškem in kako v ženskem svetu. *Pogled Ljublj* 3 (1-2): 81–91.
- Hospic, žalovanje odraslih. Pridobljeno 11. 03. 2020 s <http://www.hospic.si/programi/zalovanje-odraslih/>
- Husebo, S. (2009). *Ljubezen in žalost: česa se lahko naučimo od otrok*. Maribor: Založba KMŠ.
- Kach, H. (2009). *Metulji otrok: nega umirajočega otroka doma*. Maribor: Hiša knjig, Založba KMŠ.
- Kladnik, T. (2010). Nematerialne potrebe starih ljudi. V M. Slokar, E. Berdih (ur.). *Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč* (str. 155–166). Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Klevišar, M. (2000). Pogovor z Metko Klevišar. V: Gržan, K., *Stiske slovenskih družin*. Ljubljana: Družina (str. 121–126).
- Klevišar, M. (2006). *Čisto vsakdanje stvari*. Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (2006). *Spremljanje umirajočih*. 3. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Družina.
- Kociper, J. (2009). Bolezensko žalovanje. *Glasilo slovenskega društva Hospic*, 14, 2: 9–18.
- Koletnik, A., Grm, A., & Gramc, M. (2006). *Vsi spoli so različni: transspolnost, transseksualnost in cispolna normativnost*. Ljubljana: Društvo Informacijski center Legebitra. Pridobljeno 15.06.2020 s <http://transakcija.si/wp-content/uploads/2016/05/Vsi-spoli-so-resnicni.pdf>
- Košak, A. (2000). Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39, 4/5: 347–353.
- Ličen, N., Furlan, M., Šinko, S. (2008). Andragogika vsakdanjega življenja: Učenje ob doživljanju smrti. *Andragoška spoznanja*, 14, 3/4: 75–88.

- Lončar, M. (2011). Program spremljanja umirajočih bolnikov in njihovih svojcev. *Hospic*, XVI, 1: 20–22.
- Lunder, U. (2010). *Odprto srce: Izkušnje in spoznanja ob umiranju in smrti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Mali, J. (2002). Starost, emocije in emocionalno delo. *Socialno delo*, 41 (6), 317–323.
- Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J. (2009). Sožitje med generacijami kot ga razumemo v socialnem delu. V Zbornik *Vloga starejših v sodobni slovenski družbi*, (str. 68–74). Ljubljana: Inštitut Hevreaka!.
- Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
- Mikuš kos, A., Slodnjak, V. (2000). *Nesreče, travmatski dogodki in šola; Pomoč v stiski*. Ljubljana: Pedagoška obzorja.
- Milavec Kapun, M. (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
- Milošević Arnold, V. (2000). Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialno delo*, 96, 4–5, 253–263.
- Mlakar, T. (2016). Vzorci psihološkega prilagajanja na izgubo zakonca v starosti. *Kakovostna starost: časopis za socialno gerontologijo in gerontagogiko*, 18 (4), 38–44.
- Moller-Slawinski, H. (2016). *Stališča žensk in moški do enakosti spolov v Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve. Pridobljeno 15. 06. 2020 s <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MDDSZ/Dokumenti/Enakost-spolov/Publikacije/e4df8954be/NFMPublikacijaRaziskavaSI.pdf>
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Nemetschek, M. (2000). *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva družba.
- Ozbič, P. (2015). Medsebojna podpora partnerjev v procesu žalovanja po otrokovi smrti. *Psihološka obzorja*, 24, 44–56.
- Pace, V. (2002). *Dobra komunikacija s hudo bolnimi in svojci*. Hospic, VII, 4, 5.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Prašnikar, T. (2010). *Prostovoljstvo in prostovoljec*. V: Slokar, M., Brelih, E. (2010). *Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč*. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in SAZU.
- Ramovš, J. (2013). Umiranje. *Kakovostna starost*, 16 (4), 72–73.

- Regoršek, V. (2005). Stari ljudje v Sloveniji danes in jutri. V: Muršec, M. (ur.) (2005). *Ali smo pripravljeni na starost jutrišnjega dne? 1. več disciplinarno psihogeriatrično srečanje*. Maribor: Splošna bolnišnica.
- Reith, M., Payne, M. (2009). *Social work in end-of-life and palliative care*. Bristol: Policy press.
- Renner, T., Sedmak, M., Švab, A., & Urek, M. (2006). *Družine in družinsko življenje v Sloveniji*. Koper: Annales.
- Romain, T. (2002). *Kaj na svetu počneš, ko ti nekdo umre?* Celje: Mohorjeva družba.
- Russi Zagožen, I. (2001). *Živeti s staranjem in smrtjo: priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Schlegel Holzmann, U. (2003). *Nikoli več v dvoje: družinski stan: vdova*. Ljubljana: Družina.
- Simonič, B. (2006). Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt (Izguba in žalovanje v družinskem sistemu). *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, 38, 1/2, 173–181.
- Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 13.03.2020 s <https://pxweb.stat.si/SiStat>
- Šadl, Z. (2005). Družbene spremembe, travmatične emocije in emocionalna opora. *Družboslovne razprave*, XXI, 49 (50), 223–242.
- Širčelj, M. (2009). Staranje prebivalstva v Sloveniji. V: Hlebec, V. (ur.) (2009), *Starejši ljudje v družbi sprememb*. *Dialogi*, (letnik 10). Maribor: Aristej.
- Štancar, K., Pahor, M. (2007). Umiranje kot družbeni pojav. *Socialno delo*, 46 (1–2), 21–31.
- Šter, D. (2017). *Moških nekoliko več kot žensk le v treh državah članicah EU-28*. Pridobljeno 15. 06. 2020 s <https://www.stat.si/StatWebPDF/PrikaziPDF.aspx?id=6685&lang=sl>
- Štupnikar, J. (2002). Teološki pogled na smrt in umiranje. *Emzin* 12 (1–2), 81–85.
- Tekavčič Grad, O. (2006). Sprava z umrlimi. V: Korenjak, R., Praper, R., ur. *Reparacija, strpnost, sprava: zbornik prispevkov*, (str. 93–105). Bergantovi dnevi, Portorož, 21.–24. oktober 2004. Ljubljana: Združenje psihoterapevtov Slovenije.
- Underwood, M. (2004). *Group Interventions for Treatment of Psychological Trauma*. New York: American Group Psychotherapy Association.
- Urh, Š. (2005). Krepitev romske skupnosti V: Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlah, P., in drugi, *Krepitev moči* (str. 59–66). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Van Praagh, J. (2000). *Zdravljenje žalosti: Znova zaživeti po izgubi*. Tržič: Učila International, založba.
- Weinstein, J. (2008). *Working with Loss, Death and Bereavement: A Guide for Social Workers*. London: SAGE Publications.

Wolf, N. (2008). Komunikacija kot potreba. *Hospic*, XIII, 3: 33–34.

9. PRILOGE

Priloga 1: Smernice za intervju

DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

Kako se je po smrti partnerke spremenilo vaše življenje? Kdaj jo najbolj pogrešate? Kako ste žalovali? Kje ste našli tolažbo? Kakšne občutke ste imeli ob izgubi? Kdo vam je je v težkih trenutkih nudil največjo podporo in na kakšen način? Ste imeli/imate koga za pogovor? Se kdaj počutite same? Kaj takrat potrebujete/kaj naredite? Kako ste se sprijeli z gospodinjstvom?

PODPORA SOCIALNE MREŽE

Kakšna je vaša družba v primerjavi pred smrtjo? Se je pogostost stikov spremenila po smrti žene? Kakšno podporo ste dobili od prijateljev?

PODPORA DRUŽINE

Kakšno pomoč ste dobili od družine? Se je pogostost stikov spremenila? Ste se pogovarjali o smrti? Je sprememba vplivala na odnose v družini? Se je vaša vloga v družini spremenila?

STROKOVNA PODPORA

Katere strokovne podpore ste bili deležni? Bi jo potrebovali? Vam je pomagala socialna delavka? Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah?

Priloga 2: Transkripcija intervjujev z označenimi izjavami

Zapis intervjuja A

Gospod M., 94 let, stanuje v domu za starejše občane, žena mu je umrla pred 4 leti.

A: Kdaj ste prišli v dom?

M: Pred 5 leti sva prišla z ženo v dom. Žena je bila bolna (A1). Bila je slaba, imela revmo, demenco. Doma sem moral kuhati, hoditi v trgovino, pospravljati. Dvakrat na teden je prihajala pomočnica, da je pospravila, počistila (A2). Sin in hčerka sta videla, da tako ne gre. Pa sem bil sprva proti domu, sem mislil, da zmorem, potem se je tudi meni zdravstveno stanje poslabšalo, imam težave s srcem. Žena je pristala, da bi šla v dom. Hčerka in sin sta pregledala domove v okolici. Ta dom, kjer sem, sta najbolj priporočala, nato smo šli vsi skupaj na ogled. Nato sva dobila sobo in prišla sem. Bila je dobra odločitev. Nato je pri ženi šlo na slabše, demenca je hitro napredovala. Takrat o demenci nisem vedel veliko, nisem vedel, kako ravnati s človekom, ki ima demenco. Sedaj veliko vem o demenci, v domu jih je kar nekaj. Sedaj znam z njimi bolje ravnati. Žal, takrat nisem ravno najbolje. Eno popoldne je na hodniku padla, si zlomila rebro in šla v bolnico Petra Držaja, tri dni kasneje je umrla. Težko je bilo, težko je izgubiti človeka, s katerim živiš skoraj vse življenje, dobro sva se imela (A3).

A: Kako se je vaše življenje spremenilo po izgubi?

M: Težko je bilo (A4). Groba nismo imeli, želel sem si ga v Domžalah, hči in sin sta to uredila. Zelo sem zadovoljen, da jo imam blizu. Redno sem hodil najmanj dvakrat tedensko, sedaj težko hodim sam na pokopališče (A5). Težko je bilo, toliko let sva skupaj živela, več kot 60, v družini je bila harmonija. No, potem sem dobil drugega sostanovalca, bil je dementen in ni šlo. Jemal mi je stvari, vem, da nevede. Ponoči me je zbuja, ni se kopal, bilo je nemogoče. Po enem mesecu sem zaprosil za enoposteljno sobo (A6). Ko se je sprostila po nekaj mesecih, sem se preselil, po mojem mnenju ena boljših sob, s krasnim razgledom. Zelo sem zadovoljen.

A: Se vam je vsakdanjik spremenil?

M: Več sem hodil (A7). Dokler je bila žena, sem zelo malo hodil, nisem je puščal same. Nato sem začel hoditi dvakrat na dan, pred zajtrkom in zvečer. Večkrat sem šel v Domžale v kakšno trgovino, kavarno (A8). Še sedaj hodim v bližnjo trgovino po malenkosti, kavo, Donat, piškote, toaletne stvari. Enkrat na teden hodim na delovno terapijo (A9), ki jo vodi socialna delavka. Včasih smo jo imeli petkrat na teden, jo je bilo več. Všeč mi je, ker nas je več, se družimo, je zabavno. Tudi programa je veliko tu v domu, hodijo plesne šole, pevski

zbori, nastopi iz vrtca in šole. Rad se udeležujem teh dogodkov. Vsako jutro po zajtrku hodim na telovadbo, mi pomaga, čeprav ne morem vsega delati. Dopoldne grem na sprehod, sam ali s prijateljico.

A: Kdaj najbolj pogrešate ženo?

M: Zelo dobro sva se razumela, se spoštovala, ljubezen je bila. In to je manjkalo, odnos in komunikacija z ženo (A10). Velikokrat se spomnim nanjo, vsak večer. Bila je zmeraj dobra, topla in vesela.

A: Kje ste naši tolažbo?

M: V družini (A11). Imam sina in hči, dva vnuka, dve vnukinji in pet pravnukov. Veliko se slišimo in vidimo (A12), večkrat me povabijo na kosilo domov, pridejo sem in gremo na sprehod in kavo. Po dveh letih je prišla ena gospa v dom, pa sem jo povabil na sprehod. Nato sva začela vsak dan hoditi na sprehod. Dopoldne je vsak dan prihajala k meni v sobo na kavo. Nič nisva imela, le pogovarjala in pogovarjala sva se, čas je hitreje minil. Potem se ji je poslabšala demenca. Pomagal sem ji, kakor sem mogel in kolikor sem smel. Hodiva na sprehode, a manj kot prej. To mi je pomagalo, da imam eno prijateljico, s katero nimam nič posebnega, lahko pa se pogovoriva o marsičem, popijeva skupaj kavo. V domu nas je malo moških, pa še s tistimi se nisem mogel pogovarjati, veliko je dementnih, nisem imel take družbe. Zato mi je prijateljica dobro dela, da imam nekoga za sprehod in pogovor (A13). Moji prijatelji, tovariši, so že vsi pokojni (A14). Star sem 93 let, to je preveč. Prijatelji so že vsi mrtvi, jih nimam. Vsako nedeljo dopoldne s tremi gospemi iz višjega nadstropja kartamo in klepetamo (A15). Prijetne urice. Če si pa sam, potem veliko razmišljaš, o dobrem, a veliko o slabem (A16).

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

M: Strašansko žalost (A17).

A: Ste imeli spremembe pri spanju in apetitu?

M: Moram reči, da res. Sprva sem slabo spal (A18), ker sem veliko mislil nanjo, jo še zmeraj nekako iskal (A19). Imela sva nekako rutino, jaz sem ji dajal zdravila zvečer, zjutraj ji namazal hrbet in noge, to kar naenkrat izgine. Nato sem dobil sostanovalca, ki ni bil ravno prijeten, predvsem ponoči, se je zbuja, prižigal luč in se sprehajal, prekladal stvari.

A: Kako ste žalovali?

M: Žalovanje je težko. Zelo me je prizadelo (A20), poročena sva bila več kot 60 let. Dosti so mi pomagali otroci (A21), veliko so hodili na obiske z vnuki in pravnuki. Vsak teden sta sin in hči bila enkrat ali dvakrat na teden pri meni. Tudi vnuki me večkrat.

A: Se kdaj počutite samega?

M: Da, počutim se tako praznega, sam (A22). Potem gledam televizijo, najdem kašen film, da se zamotim in sprostim (A23). Nekaka praznina pride v mene.

A: Kaj bi v teh trenutkih potrebovali?

M: Sem bolan na srcu. Sam jemljem tablete, se kopam, hodim v trgovino. Pomaga mi, da še sam skrbim zase (A24). Ko enkrat tega ne bi mogel, bi samo ležal v postelji in spal. Dokler lahko sam urejam in grem v mesto, mi je lažje preživeti dan. Torej, da sem dejaven (A25).

A: Kdo vam je ob izgubi žene stal ob strani in pomagal?

M: Najbolj otroka, sin in hči (A26). Tudi zet in snaha. Redno so prihajali in smo hodili na pokopališče, trgovino, večkrat so me povabili domov na kosilo (A27), no, to še sedaj. Še danes me večkrat pridejo iskati in me odpeljejo domov na kosilo ali pa gremo kar v gostilno.

A: Kaj vam je takrat najbolj pomagalo?

M: Pogovor, da sem bil v družbi (A28). Sploh pa vnuki oziroma pravnuki (A29), takrat so bili še majhni. Prav luštni so, z njimi sem se igral. To mi dosti pomaga, da se vidimo, da pridejo na obisk, me pokličejo.

A: Ste se s hčerko in sinom pogovarjali o smrti, izgubi?

M: Da (A30), pogovarjali smo se. Že prej. Preden sva šla v dom, smo se pogovarjali, kako naprej. Vsi smo bili mišljenja, da se je rešila, da se je končalo, ker če bi obstala na postelji kot rastlina, bi bilo težko za vse, zanjo, zame, za vse. Čeprav se žalostno sliši, smo se olajšali, da je tako odšla. Bil sem pa zelo žalosten. Hči in sin živita v bližini, hodita veliko na obisk.

A: Bi s strani družini potrebovali več?

M: Ne (A31), tudi ne bi bil pravičen. Vse mi ponujajo, a dokler sam lahko finančno in fizično samostojen, bom sam poskrbel zase.

A: So se vaši odnosi in komunikacija v družini po smrti žene spremenili?

M: Sprva so veliko več hodili na obisk, me klicali, hodili smo skupaj na grob (A32). Po nekaj mesecih pa smo se vrnilo na prejšnje stanje (A33). Nisem jih hotel obremenjevati, jih nase prekleniti, tudi nisem rabil tega toliko (A34). Odnosi so pa enaki (A35), vedno smo se zelo dobro razumeli in se imeli radi.

A: Se je vaša vloga v družini spremenila?

A: Ne (A36) bi rekel.

A: Ste s strani doma dobili podporo ob izgubi?

M: Vsi so mi izrekli sožalje (A37), direktorica, sestre.

A: So vam nudili pogovor, pomoč?

M: Ne (A38).

A: Bi potrebovali?

M: Mislim, da ne (A39). Drugače pokličem lahko svojce, kadarkoli.

A: Poznate oblike, društva pomoči ob izgubi svojcev?

M: Slišal sem za Hospic (A40), a ne poznam dobro.

A: Bi si takrat želeli strokovne podpore? Ali se s socialno delavko pogovorili?

M: Če bi jih poznal, bi se mogoče (A41) za katero odločil. Če bi socialna delavka kaj rekla, bi se pogovarjal z njo (A42). Smo pa imeli dobrega zdravnika, sem se pogovarjal enkrat z njim. Sestre so tudi zelo prijazne, se lahko pogovarjamo, a ne o vsem z vsako.

Zapis intervjuja B

Gospod R., 82 let, stanuje v domu za starejše občane, žena mu je umrla pred enim letom.

A: Kako se je po izgubi vaše žene spremenilo življenje?

R: Se je spremenilo. Bil sem zelo žalosten (B1), bilo je iznenada, kap jo je zadela, zadela v smrt. Bilo je na hitro, nepričakovano. Vedno sem mislil, da bo ona skrbela zame, da bom jaz prej šel. Ostal sem sam (B2).

A: Kako se pokazalo v vsakdanjiku?

R: Zjutraj sem sam kavo spil, kosilo sem moral sam skuhati in pojesti, vse delaš sam (B3). Hči in nečakinja sta mi največ pomagali (B4). Nisem hotel biti v nadlogo. Tudi zaradi zdravja, težko sem dolgo na nogah, tudi vrti in zvrtil se mi večkrat. Kar padem. Dal sem prošnjo v dom po enem mesecu (B5). Po 2 mesecih se je sprostila enoposteljna soba zame. Tako, da sem sedaj tu eno leto.

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

R: Žalost, veliko žalost (B6). Bil sem sam, izgubljen (B7).

A: So se občutki in čustva spreminjali?

R: Da, sem se umiril, sprijaznil in prilagodil (B8). Ko sem prišel v dom, mi ni bilo več treba skrbeti, kaj bom kuhal, oziroma kaj in kdaj bo hči ali nečakinja prinesla. Ne obremenjujem več družine (B9). Tu imam tudi družbo, se zamotim (B10). Zadovoljen sem tu v domu. Je lepo, hrana je dobra, prijazni so, družbo imam.

A: Ste imeli še druge spremembe? Pri spanju, bolečine, stiske?

R: Spim že dolgo slabo, jemljem tablete za spanje. Drugače kar bedim. Takrat mi niso ravno pomagale. Sem pa kar nekaj časa bil žalosten, tudi na jok mi je šlo (B11).

A: Kaj vam je takrat pomagalo? Nasvet, pogovor ali tišina?

R: Rad sem bil tako sam v tišini kot, da so moji prišli na obisk in smo se pogovarjali (B12).

A: Kako ste žalovali?

R: Nekaj časa sem hodil v črnih oblačilih (B13), vsak dan sem šel na sprehod na pokopališče (B14). Sedaj grem zelo malo, saj je pokopana v Ljubljani, jaz sem pa v Domžalah. Včasih me hči odpelje prižgati svečo.

A: Kaj pa pri sebi, kako ste žalovali?

R: Veliko sem mislil nanjo, se pogovarjal s sliko (B15). Ko sem prišel v dom mi je hči svetovala, da naj nimam njene slike na vidnem mestu. Mislim, da je to dobra odločitev, drugače bi jo imel vedno pred seboj in se pogovarjal z njo.

A: Kje ste našli tolažbo?

R: V domu grem vsako jutro na telovadbo, nato imamo delovno terapijo (B16), kjer dobim tudi kavo. Všeč mi je, da spijem kavo v družbi (B17). Tudi popoldne, ko grem v bife, če se le da, prisedem h komu. Ja, družba, predvsem pa družina (B18). So me in me še pridno obiskujejo, telefonirajo.

A: Torej, ko je žena umrla, ste se mogli spopasti sami z gospodinjstvom. Kako vam je šlo?

R: Težko (B19). Pri nama je bila žena gospodinja. Jaz ne znam veliko, prihajala je hčerka in nečakinja. Sta skuhali, pripravili, šli v trgovino. Zajtrk in večerjo sem si naredil sam, a za kosilo moraš kaj več pojesti kot kruh in salamo ali pašteto. Včasih sem šel v restavracijo, a to ni za vsak dan. Nisem pa hotel biti mojim v breme, zato sem kar prišel sem.

A: Se kdaj počutite samega?

R: Ja (B20). A sedaj, ko sem v domu je malo bolje. Prej sem bil sam v stanovanju (B21). Tu mi je všeč, prijazni so drugi do mene, tudi sestre, izredno dobre. Če mi je dolgčas, grem po hodniku in že srečam kakšno gospo ali gospoda in poklepetamo, grem na sprehod ali dol v bife. Imamo tudi prireditve, delavnice.

A: Kdo vam je bil ob izgubi, v težkih trenutkih bil v oporo?

R: Prav gotovo družina (B22). Imam hčerko, ona mi je najbolj pomagala in me obiskovala (B23). Potem imam še nečakinjo z družino, brat je pokojni že dolgo, je nečakinja v času študija živela pri meni. Se zelo dobro razumeva in mi pomaga.

A: Ste imeli koga za pogovor? Ste se pogovarjali o smrti?

R: S hčerko sva se veliko pogovarjala (B24) o smrti, kako naprej, kako sedaj. Ni mi bilo in mi ni danes težko govoriti o tem (B25). Smrt je del življenja. Z nečakinjo sva pa veliko obujala spomine.

A: Se je vaša družba kaj spremenila?

R: Večina prijateljev je že pokojnih. Z drugimi pa nekako izgubili stike oziroma se redko slišimo. Prej sem imel dobrega soseda, pride me včasih obiskati v dom. Bolj se je spremenila zaradi moje selitve v dom (B26). Prej smo bili vsi v Ljubljani, sedaj pa sem jaz malo stran, avta oziroma izpita pa pri tej starosti večina nima.

A: So vam bili v podporo ob izgubi?

R: Moram reči da (B27). Večkrat so me sprva poklicali, šli u bife. Sedaj se pa redko slišimo.

A: Omenili ste že, da imate hči in nečakinjo. Imate še druge sorodnike?

R: Ja, oni sta najbližje. Imam še sina, ki dela in živi v Nemčiji. Prišel je na pogreb, a takrat sem ga tudi nazadnje videl. Občasno me pokliče.

A: Se je vaša vloga v družini kaj spremenila?

R: Prej sva bila dva, sedaj sem samo jaz (B28). Hči in žena sta se zelo dobro razumeli, midva malo manj. Sedaj sva se bolj zblížala (B29). Vesel sem.

A: Bi od družine želeli še kaj drugega, več?

R: Veliko naredijo zame. Le sina večkrat pogrešam (B30), da bi kdaj prišel domov.

A: Ste bili ob izgubi žene deležni strokovne podpore?

R: Ne (B31).

A: So vam ob prihodu v dom ponudili pogovor?

R: Ne (B32), ne da bi se spomnil.

A: Vam je kdaj socialna delavka ponudila pogovor, pomoč?

R: Nikoli na to temo (B33).

A: Pa bi pričakovali od nje pogovor? Bi se pogovarjali o izgubi z njo?

R: Vem, da nima časa. Bi pa mogoče lahko se pogovarjal z njo (B34).

A: Ali poznate oblike pomoči ljudem ob izgubi?

R: Poznam Hospic (B35), mimo njihove hiše sem se večkrat peljal. A nisem nikoli pomislil, da bi šel na pogovor. Vem, da so tudi skupinski pogovori, a to ni zame. Saj mi ni težko govoriti, a kar pred vsemi je vseeno težko. Niti pa nisem čutil te potrebe (B36).

A: Bi si želeli strokovno podporo, pogovor?

R: Nisem imel te potrebe (B37), mogoče, če bi se kdo takrat ponudil bi bil za (B38). Danes, po dobrem letu, pa ne.

Zapis intervjuja C

Gospod J., 88 let, stanuje v domu za starejše občane, žena mu je umrla pred 8 leti.

A: Kdaj ste prišli v dom?

J: Pred štirimi leti. Sam sem bil doma (C1). Imam sina in hčerko, oba sta poročena, v službi. Jaz pa sam doma. V Merkator sem hodil v menzo. S prijatelji na dva deci, pa tam dva deci. In sem rekel, da tako ne gre naprej, drugače bom pijanec. Odločil sem se, da pošljem prošnjo za v dom. Kmalu so mi jo odobrili in sem bil sprejet. Zelo mi je všeč, dom in soba. V sobi sem sam, to je bil tudi pogoj. Doma otroci se niso mogli obvezati, da bojo skrbeli zame, če bom obležal. Šel sem sicer težko, nimam kaj reči, so me lepo sprejeli, vsi so prijazni, a sem tisto tesnobo zadržal v sebi, se nisem pritoževal.

A: Pri čem najbolj pogrešate ženo?

J: Zaradi družbe, pogovarjanja (C2). In pa kuhe (C3), ona je bila prava kuharica, gospodinja. No, saj sem se potem sprijaznil in sprejel, da sem sam (C4). Mi pa tu v domu dobro dene, da imam družbo.

A: Kakšno spremembo ste doživeli po smrti žene?

J: Infarkt jo je. Šla je tako hitro. Ko je bila žena še živa, je bilo lepo. Žena je bila doma, ni hodila v službo, doma je čuvala najina otroka in druge. Potem, ko so odrasli, jim je še zmeraj kuhala in skrbela. Potem sem ostal sam (C5). Je bilo pa težko (C6), ko je umrla, res mi je bilo težko. Imel sem tudi manj energije (C7). Sem pa začel s prijatelji piti (C8), sem se ustrašil, da bom postal pijanček. Zato sem šel v dom. Danes spijem kakšen deci, nobeden me ne ovira, da ne bi, ampak sam pri sebi vem, koliko je ga lahko.

A: Kaj ste občutili ob smrti?

J: Seveda sem bil žalosten (C9), potrla me je smrt (C10). Predvsem, ker je bilo iznenada, smo bili v šoku (C11). Je bilo pa potem s časom bolje (C12), žalost minevala (C13). Čeprav nikoli ni izginila popolnoma.

A: Kako ste žalovali?

J: Prvo leto je bilo težko (C14). Vse je prvič brez nje (C15).

A: Kaj vam je bilo v tolažbo?

J: Veliko sem se nanjo spominjal (C16) in z domačimi smo večkrat obujali spomine nanjo (C17). Zvečer, ko so bili otroci doma, smo se veliko pogovarjali (C18). Čez dan sem bil pa sam, no, kakšen prijatelj je prišel na kozarček in pogovor (C19).

A: Kdo vam je bil v težkih časih v oporo?

J: Imel sem oporo, predvsem od domačih (C20). Na začetku sploh, ko so vedeli, da sem potr (C21). Z ženo sva res se lepo imela, ko bi to vsaj še bilo. A narava dela svoje. Trdno prepričan sem bil, da bo ona dlje živela kot jaz, saj so njene tete doživele starost čez 90 let. Moja družina ni bila tako stara, so kmalu odšli. Nisem mislil, da bom dosegel to starost.

A: Kaj vam je bilo najbolj v pomoč ob izgubi? Ste potrebovali nasvet, pogovor ali tišino?

J: Otroci, sin in hčerka (C22). Pa seveda vnuki (C23), imam jih štiri in že eno pravnukinjo. Veliko smo se videli, slišali vsak dan (C24). Saj tudi zdaj, ko sem v domu, se redno slišimo in vidimo. Je pa najbolje pomagal pogovor. Pa pogovor v smislu, da imam družbo, da misli zamotim drugim, da se nasmejimo (C25).

A: Ste se počutili samega?

J: No, odvisno, včasih (C26), družbo sem imel zmeraj, prej doma in tukaj zdaj. Tu mi res ni dolgčas. Je pa biti sam neprijetno (C27). Prej sem bil veliko sam doma, sem bil osamljen. Ni lahko biti sam, je stiska (C28).

A: Kako ste se spopadli s samoto?

J: Razmišljam (C29), se spominjam na veselih dogodkov (C30). Rad sem v družbi, družba mi je pomagala, da nisem bil sam (C31). Ampak kot sem rekel, kozarček tu in tam, pa bi bil odvisen od alkohola (C32).

A: Kako ste se navadili na gospodinjstvo? Kako ste se spopadli s spremembo?

J: Za kuho je bilo najtežje (C33). To je žena celo življenje skrbela. Jedel sem potem sam (C34), zajtrk in večerjo sem si pripravil sam (C35). Jaz sem potem hodil v menzo na kosilo (C36), sedaj pa tukaj v domu jem, je v redu hrana. Je bilo pa težko (C37), saj veste, kako smo moški in gospodinjstvo. Žena je bila doma, ni hodila v službo, tako, da je ona vse skrbela, meni ni bilo treba nikoli, tako, da je bil kar podvig, da sem jaz potem pospravljaj (C38). Sem se kar nekaj novih stvari naučil delat (C39). Čeprav pomagala mi je hčerka pri pospravljanju (C40), obleke mi je pa oprala in zlikala snaha (C41). Zato sem šel tudi sem, tu poskrbijo zate.

A: Se je vaša družba spremenila po smrti žene?

J: Družba je ostala ista, prijatelji so ostali (C42). Imel sem več časa za njih, več smo se videli s prijatelji (C43). A bolj se je spremenila po odhodu v dom (C44). Veste, tukaj je več žensk, doma sem imel pa moške. Z enim prijateljem, sosedom, ki je bil tudi vdovec, sva se potem pogosteje družila (C45). Še danes me pride obiskat.

A: So vam prijatelji bili v podporo ob smrti žene?

J: Da (C46).

A: Na kakšen način?

J: Prišli so na pogreb (C47). Predvsem so me pa zamotili z druženjem (C48).

A: So se stiki po smrti žene spremenili v družini?

J: Vsak vikend sem k hčerki ali sinu odšel na kosilo. Tudi praznike. Sedaj me tudi velikokrat vzamejo domov na kosilo. Vsak večer so me prišli pogledati, prej niso (C49). Danes se pa skoraj vsak dan telefoniramo, predvsem hčerka ali snaha.

A: Ste se v družini pogovarjali o izgubi, smrti?

J: O mami se veliko pogovarjamo še danes (C50). Nikoli nam ni bilo težko govoriti o njej in njeni smrti (C51).

A: So se odnosi spremenili?

J: Ne (C52). Zmeraj smo se lepo razumeli.

A: Kaj pa vloge v družini, se je vaša spremenila?

J: Ne bi rekel (C53). Morali smo se potem vsi navaditi, da mame ni. Predvsem zaradi njene dobre kuhe. Ona je kuhala za vse. Tudi za otroke, nobenemu ni bilo treba skrbeti glede tega. Je pa tako, mama je mama.

A: Ste imeli kakšno pomoč od družine?

J: Če rabim prevoz, me zapeljejo (C54). Pa z gospodinjstvom (C55). Sedaj, ko sem v domu, prihajajo redno, mi ni dolgčas po njih. Nikoli nisem od otrok kaj zahteval, nisem se vtikal v njihovo življenje. Nočem jim biti v napoto.

A: Ste bili deležni strokovne podpore ob smrti žene?

J: Depresije nisem imel. Pomoči nisem imel (C56).

A: Bi si želeli, da bi vam bila strokovna podpora ponujena?

J: Ne bi potreboval (C57). So pa v domu kakšna predavanja, zanimiva. Se jih udeležim.

A: Kaj pa s strani doma? Odkar ste tu, ste se s kom pogovorili o izgubi?

J: Od kraja jim tu ni bilo všeč, da bom sam jemal zdravila. Jemljem jih kot celo življenje, kot je rekel zdravnik. Pogovarjal o izgubi se nisem s sestram (C58).

A: Kaj pa pogovor? S socialno delavko?

J: Socialna delavka je tu. Sprejet sem bil lepo v dom. O izgubi se nisem z njo pogovarjal (C59).

A: Pa bi se radi? Bi vam to pomagalo?

J: Če bi se rad o ženi pogovarjal, bi šel do nje (C60). Tako pa nisem imel te potrebe (C61).

Če pa kaj rabim, se pogovorim z njo, je dostopna. Je pa prijazna, nimam kaj reči.

A: Poznate oblike pomoči žalujočim?

J: Ne (C62), niti je nisem iskal (C63).

Zapis intervjuja Č

Gospod J., 78 let, stanuje v domu za starejše občane, žena mu je umrla pred 5 leti.

A: Kdaj ste prišli v dom?

J: Pred devetimi leti.

A: Kaj je bil razlog za selitev v dom?

J: Žena je zbolela za demenco (Č1). Bila sva brez otrok. Najboljša, ustrezna rešitev se je

zdela, da greva v dom. Imela je tudi sladkorno, osteoporozo. Sam nisem bil sposoben voditi gospodinjstva in skrbeti zanjo (Č2). Sva prišla oba. Jaz nisem bil pripravljen na to stanje.

Žena je umrla za pljučnico.

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

J: Bil sem zelo žalosten (Č3), prizadet in jezen (Č4). Sem bil pa ravno v okrevanju po operaciji. Je bilo kar težko (Č5).

A: Kako bi opisali žalovanje?

J: Jaz še sedaj žalujem (Č6). Sem dal vedeti, da sem prizadet nad izgubo (Č7).

A: Kdaj jo najbolj pogrešate?

J: Nečak je rekel, da sem bil jaz velik gospod pri njej. Da me je pridno stregla. Potem, ko je ona rabila pomoč, sem se jaz pomladil, saj sem bil zelo aktiven, sem vrnil ji vso to skrb.

Pogrešam jo, kot pogrešaš človeka s katerim si 68 let. Pogrešam jo pri vseh vsakodnevnih stvareh (Č8), pogrešam njeno družbo (Č9), pogrešam najine izlete (Č10). Veliko sva hodila na izlete in daljša potovanja. Koliko ti pa človek pomeni, pa vidiš šele, ko ga ni več.

A: Kje ste našli tolažbo?

J: Ne bi rekel, da sem našel tolažbo (Č11). V domu sva imela drug drugega. Pričakovala sva več obiskov, a takrat se je življenje drugače obračal. Vem, da je trpela tu v domu, strah jo je bilo biti sama. Sam sem se ji posvečal, kolikor sem znal. Živim pa v spominih, ostanejo spomini (Č12). Obdobje bolečine je minilo (Č13). Veliko berem (Č14) o zgodovini, o Sloveniji, Evropi.

A: Sedaj ste v enoposteljni sobi, ste se preselili po smrti žene?

J: Da. Nisem hotel biti v dvoposteljni. Želel sem biti sam v sobi (Č15), kar so mi hitro ustregli.

A: Se počutite samega?

J: Najin življenjepis sem spremenil v sonetni venec, dokončal. Se ne počutim samega (Č16), od začetka sem se večkrat (Č17). Jaz se hitro zamotim, veliko berem in pišem (Č18).

A: Kdo vam je bil v oporo v težkih trenutkih?

J: Brat (Č19).

A: Ste se s sorodniki pogovarjali o izgubi žene?

J: Z bratom sva se veliko pogovarjala (Č20), si veliko poveva. Z bratom sva bila potem bolj povezana, po telefonu sva se pogovarjala vsak večer. Je pa umrl pred pol leta. Tudi njega pogrešam. Ženo sem v Mariboru pokopal, v družinski grob, redko jo lahko obiščem. Se počutim kot, da me življenje kaznuje a ne vem, zakaj. Smrt je nedoumljiva.

A: Z bratom ste imeli potem pogostejše stike, pa z drugimi sorodniki?

J: Z drugimi sorodniki sem imel najprej pogostejše stike (Č21), nato pa smo se čedalje manj slišali (Č22). S svakinjo se slišiva, a nič drugače kot prej. Danes me pokličejo nečaki za rojstni dan, praznike. Ampak po moji strani. Po njeni strani niti ne. Smo bolj v slabih odnosih, že dolgo časa.

A: Bi rekli, da so se odnosi spremenili?

J: Definitivno. Z bratom na bolje, sva se bolj povezala (Č23). Z drugimi sorodniki pa na slabše (Č24). Z enim ženinem nečakom sem prekinil stike (Č25), smo prišli navzkriž, bil sem globoko prizadet, kar je bilo. Otrok pa nisva imela.

A: Kaj pa vaša socialna mreža, vaši prijatelji?

J: Po naravi sem dobrovoljček. Bila sva zelo družabna, prijetna in iskana bi rekel. Se je pa družba spreminjala. Ko sva pristala v domu, je ostalo malo prijateljev. Potem pa vidiš, kdo ti ostane. En par je pogosto prihajal na obisk v dom, malo pred mojo ženo je umrla tudi ona. Se pa še danes pogosto slišim z njim, me tudi večkrat pride obiskat, več kot prej (Č26), ko sta bili še ženi živi. Družbo sem si tudi tukaj v domu našel, a je malo sogovornikov tu. Z nekaterimi igram šah. Sicer pa tukaj v domu ni veliko družabnega življenja. Po 18. uri je tišina, kot bi bil v zapuščenem gradu, je včasih. Jaz se tudi ne morem z vsakim pogovarjati, jaz se rad o pomembnih, aktualnih temah pogovarjam, ne da opravljam in govorim o vremenu. Ne bi pa rekel, da se je moja družba tu spremenila (Č27), kot posledica, ker je žena umrla.

A: So vam bili prijatelji v podporo ob izgubi?

J: Omenjeni prijatelj mi je bil v podporo (Č28), tudi razumel me je (Č29), saj je sam tudi vdovec. Veliko sva se pogovarjala (Č30).

A: Ste bili deležni strokovne podpore ob smrti žene?

J: Ne (Č31).

A: Bi jo potrebovali?

J: Nisem razmišljal o tem (Č32).

A: Ste imeli podporo s strani doma?

J: So bili uvidevni (Č33). Nisem jih pa obremenjeval, ne s samoto, ne z žalostjo.

A: Bi od njih si želeli več podpore?

J: Ne (Č34). Tokrat sem bil jezen na njih (Č35). Jaz sem bil v kliničnem centru po operaciji, ko se je žena prehladila, dobila pljučnico in umrla. Še danes sem v navzkrižju z eno negovalko.

A: Kaj pa socialna delavka?

J: Zelo so prijazni tu, od direktorice, socialne delavke do sester, jih je pa premalo, so obremenjene. Marsikdo nastrada zaradi tega. Sem pa drugače zadovoljen z vsemi in vsem.

A: Ste se pogovorili s socialno delavko, ko je umrla žena?

J: Ja, prihajale so študentke v dom na prakso ali prostovoljke (Č36). Kar nekaj časa sem preživel v njihovi družbi (Č37).

A: Ali poznate oblike pomoči ljudem po izgubah?

J: Vem, da obstajajo skupine za samopomoč, za žalujoče (Č38). Nisem se jih pa posluževal (Č39).

Zapis intervjuja D

Gospod S., 82 let, stanuje domu za starejše, žena mu je umrla pred 3 leti.

A: Kdaj ste prišli v dom?

S: Pred dvema letoma.

A: Zakaj ste prišli v dom?

S: Enostavno nisem mogel več kuhati, pospravljati, me je obremenjevalo (D1).

A: Ste imeli težave s spoprijemanjem z gospodinjstvom po smrti žene?

S: Da (D2). Včasih sva imela pomoč, jaz sem kot vidite invalid. Prihajala je pomagati pospravljati. Po smrti sem imel samo to pomoč, da so mi iz bližnjega doma vozili obroke in hodili enkrat na teden pospraviti (D3).

A: Kdaj najbolj pogrešate ženo?

S: Skupaj sva bila večino življenja. Pogrešam jo kot osebo, kot partnerico, razumevanje (D4). Zvečer me tišči (D5). Je zelo težko (D6).

A: Kako se vam je spremenil vsakdanjik?

S: Skupaj sva jedla, skupaj sva šla na sprehod. Vsakdan se je zelo spremenil (D7). Ostal sem sam (D8). Pogrešam jo.

A: Kako ste žalovali?

S: Tako je življenje. Sem se sprijaznil (D9). Žalovanje ni bilo posebno, nisem skrival žalosti (D10). Obiščem grob enkrat na teden (D11).

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

S: Bil je velik udarec (D12). To je zelo velika žalost (D13). Meni je že sin umrl, pred 8 leti. Zvečer pride tesnoba (D14), sprva sem slabše spal (D15). Sčasoma je postajalo bolje (D16).

A: Kje ste našli tolažbo?

S: V šahu (D17). Veliko sem preigral šaha. Pa moja vnukinja s pravnukinjama (D18).

A: Ste se počutili samega?

S: Ne (D19).

A: Se je vaša družba spremenila po smrti žene?

S: Niti ne (D20), a iz družbe jih je večina že pokojnih. Z dvema prijateljema, še iz časa službe se slišim po telefonu večkrat.

A: So vam bili prijatelji v podporo?

S: So mi stali ob strani (D21), me večkrat poklicali, smo se pogovarjali (D22).

A: Pa stiki z družino?

S: Imam samo brata. Sestra je umrla, sin je umrl. Z bratom se slišiva. Živi tudi v Ljubljani, tako, da me večkrat obišče. Vnukinja pa pride z malima navadno ob nedeljah. Sama pa pride še kdaj vmes. Vse je ostalo kot prej, ne bi rekel, da je sedaj razlika (D23).

A: Ste se pogovarjali o smrti?

S: Če je nanesel pogovor na to (D24).

A: Bi potrebovali več?

S: Ne (D25).

A: Se je vaša vloga kaj spremenila?

S: Ne (D26).

A: Pa odnosi, so se spremenili?

S: Ne (D27), z vsemi se dobro razumem.

A: Ste bili deležni strokovne pomoči po smrti žene?

S: S socialno delavko (D28), iz katerega doma so mi vozili hrano, sva se pogovarjala.

A: Vam je pomagalo?

S: Je, pogovor mi je pomagal (D29).

A: Pa tu v domu, vam je kdo pomagal, ste se pogovarjali o izgubi?

S: Ne (D30). Ampak pomoči tudi nisem iskal (D31).

A: Poznate oblike pomoči žalujočim?

S: Ne (D32). Enostavno tudi nisem rabil (D33).

A: Bi si želeli več strokovne podpore ob izgubi?

S: Menim, da bi bilo to dobro (D34). Vsak bi se moral pogovoriti z nekom (D35).

Zapis intervjuja E

Gospod T., 76 let, stanuje v večstanovanjski hiši, sam v pritličju, žena mu je umrla pred 2 letoma.

A: Se vam je po smrti žene spremenilo življenje?

T: Zelo (E1) se je spremenilo.

A: Na kakšen način?

T: Praktično sem ostal sam (E2), nisem imel nobene tete, strica, mama je že davno umrla, nimam sestre ali brata. Ostal sem sam, samo hčerko imam in vnukinjo. Sin mi je umrl, ko je imel 18 let. Ker sem ostal sam, sem prodal hišo (E3), namreč imel sem zelo veliko hišo. Grozno veliko hišo, pa ne da finančno ne bi mogel, zdelo se mi je brez potrebe, da tako veliko hišo uporabljam. S hčerko sva prodala hišo, sedaj sem si tu kupil stanovanje (E4). Je pritično, majhno, uporabno, brez stopnic, saj na starost je vsaka stopnica preveč. Je pa včasih zelo dolgčas (E5). Ampak moram povedati, da moja žena je že prej zbolela, bila je slabi dve leti na vozičku, potem je šla v dom, kjer je bila nekaj več kot eno leto, nato je umrla. Letos bo štiri leta odkar je umrla. Moram povedati, da sem se sprijaznil z boleznijo, da bo umrla (E6). Ker je bila nekaj časa v domu, sem se navadil sam živeti (E7). Sprva je bilo težko, ampak je šlo (E8).

A: Pri čem najbolj pogrešate ženo?

T: Predvsem zaradi družbe, v pogovoru (E9). Midva sva bila poročena skoraj 50 let, midva sva se sorazmerno dobro razumela, po drugi strani sva si bila zelo različna, zato sva šla skupaj. Prijatelje sva imela skupne. Sorazmerno sva imela lep odnos.

A: Kako ste odražali žalovanje?

T: V črnem nisem hodil, to ni zame, sicer sem tako napravljen že celo življenje v temno modro ali sivo. Veste, žena je bila dolgo bolna in kakšnega posebnega žalovanja ni bilo (E10). Pogreb je bil kratek, brez maše. Na pokopališče še danes hodim dvakrat tedensko (E11). Prižgem svečo, nesem rože.

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

T: Saj mi je bilo hudo (E12), po 50 letih. Življenje sem vzela tako, kot je. Srečo imam, da ko je žena umrla, da že nekaj let nisem več pil (E13). V nasprotnem primeru bi najbrž kar zaplaval.

A: Ste imeli kakšne težave? S spanjem, izgubi apetita, bolečine?

T: Ne (E14), nobenih.

A: Se kdaj počutite samega?

T: Ne (E15). Sem bil pred ženo sam, tudi, ko sem bil z ženo, vsak svojo službo, ravno dosti nisva bila skupaj. Mi je dolgčas (E16), ampak nič takega. Trikrat na dan grem na kavo, popoldne na sprehod, vmes na kosilo. Potem je pa že večer in pogledam televizijo in grem spat.

A: Kako ste se spoprijeli z gospodinjstvom?

T: Veste, ko je žena umrla, so mi vozili med tednom hrano (E17). No, že prej, ko je šla žena v dom. Redko si kaj skuham, pa ne da si ne znam, jaz znam marsikaj skuhati. A potem moram v trgovino, pospravljati (E18), treba je veliko več misliti. S financam nimam težav, tako, da si lahko to privoščim. Ali si naročim ali grem sam na malico. Sedaj hodim največkrat s hčerko na kosilo. Že dolgo let prihaja k meni gospodinja pospravljati (E19), na 14 dni pride, da pospravi stanovanje. Moraš se znati. Jaz sem bil sam z mamo, noben drug ni bil. Tako, da sem se vsega navadil.

A: Kje ste poiskali tolažbo?

T: V vnukinji (E20). To je moj sonček, tako jo tudi kličem. Srečo imam, da imam zlato hči in zlato vnukinjo, če njiju ne bi imel, bi bilo pa hudo (E21).

A: Torej lahko rečeva, da sta vam bili v težkih trenutkih v podporo prav oni?

T: Da, res sem vesel, da se dobro razumemo. Na začetku sta večkrat prihajali in me poklicali (E22), potem se mi ni zdelo smiselno, da se kar naprej videvamo (E23).

A: So se vaši odnosi kaj spremenili?

T: Midva s hčerko imava poseben odnos, ne bi rekel (E24), da se je kaj spremenilo. Nekaj časa nazaj je predlagala, da skupaj hodiva na kosilo. Ona sama kuha zase, jaz tudi oziroma si naročam, tako, da sedaj hodiva vsak dan med tednom na malico oziroma kosilo. Hčerka prej pogleda na internetu ponudbo in se odločiva. Všeč mi je, da ne rabim kuhati in še druživa se več kot prej. Drugače pa se krasno razumeva. Zelo dobra je.

A: Ste se pogovarjali o smrti z njima?

T: Ne (E25). Nikoli, tudi danes ne.

A: Pa bi potrebovali?

T: Mislim, da ne (E26). Saj me je smrt prizadela, par dni sem bil kar sesut (E27). A po tednu dni sem se pobral. Sem bil v redu. Ona je bila le toliko časa prej že na vozičku, v domu, umrla. Druga stvar je, če bi bila doma in bi mogel jaz skrbeti zanjo, ali da bi iznenada umrla. Tako pa praktično jaz nisem imel dela z njo. Plačeval sem dom, vsako dopoldne sem šel na obisk, jo peljal v spodnjo kavarno, ji prinesel kakšen priboljšek.

A: Bi od družine pričakovali in potrebovali več?

T: Ne (E28). Imam dosti. Vnukinja študira, tekmuje s konji, ima vse. Hči ima svojo obrt. Saj se ne morata več kot toliko ukvarjati z menoj. Pa saj se dosti vidimo, kar je pa največ.

A: Se je vaša vloga v družini spremenila?

T: Ne (E29), čeprav sedaj ima hči samo mene.

A: Kaj pa vaša družba, se je kaj spremenila?

T: Malo manj se dobivam z njeno družino (E30), ima dve sestri. Saj sta luštni ženski, ampak jaz nisem z njima v sorodstvu. Saj se vidimo in slišimo nekajkrat. Saj smo prijatelji, a ne vem, ni mi. Jaz sem imel zmeraj samo mamo, navajen sem bil biti sam. Tudi, ko je žena umrla, saj mi je bilo težko in vse, ampak sem navajen. Za družbo je pa tako, meni govorjenje v tri krasne ne gre. Saj imam družbo, nekaj upokojencev, ki se dobimo vsak dan na kavi in to se ni spremenilo (E31). Drugače grem pa sam v bližnji lokal dvakrat na dan na kavo, kjer zmeraj kdo za klepet. A to so površinski odnosi.

A: Kaj pa vam je najbolj pomagalo v času žalovanja, težkih trenutkih; nasvet, tišina ali pogovor?

T: Najbolj je pomagal pogovor (E32), a ne v smislu govorjenja o smrti. O tem se nerad pogovarjam. Pomagala je družba, da sem se nekako zamotil (E33).

A: Ste se s kom pogovarjali o izgubi žene?

T: Nisem (E34).

A: Ko je žena umrla, ste bili deležni strokovne podpore?

T: Ne, (E35) nobene.

A: Žena je bila v domu, vam je tam kdo ponudil pogovor?

T: Ne (E36).

A: Tudi socialna delavka ne?

T: Ne (E37).

A: Poznate obstoječe službe, društva, ki pomagajo svojcem ob izgubi?

T: Ne (E38), nič.

A: Hospic?

T: Ja, to vem, samo to je za tiste, ki umirajo (E39).

A: Bi si takrat želeli, da bi vam kdo predstavil oblike pomoči, vam ponudil strokovno podporo?

T: Kaj pa vem. Tudi, če bi, se ne bi odločil (E40).

Zapis intervjuja F

Gospod C., 83 let, živi sam v hiši, žena mu je umrla pred 8 leti.

A: Kako se vam je spremenilo življenje po smrti vaše partnerke?

C: Ostal sem sam, gospodinjska dela opravljam sam, kuham in jem sam, spim sam, vse sam (F1). Otroci so že dolgo vsak na svojem, jaz sem ostal sam. Posledica vsega tega je dolgčas (F2), znano pa je, da samota ubija.

A: Kdaj najbolj pogrešate ženo?

C: Zvečer, ko sem sam (F3).

A: Koliko časa je od smrti?

C: 8 let bo letos. Umrla je zaradi tumorja.

A: Kakšni občutki so bili ob izgubi?

C: To je tak težek udarec, tudi dobiš in doživiš občutek ene sokrivde, žalosti, nekakšna bojazen te obide (F4).

A: So se občutki spremenili s časom?

C: Tekom let so se, se izgubijo (F5). Nekaj časa razmišljaš, da bi spremenil stvari, ampak ker jih ne moreš, so nekatere stvari ostale, nekatere pa naprej živijo.

A: Ste občutili spremembe pri spanju, apetitu, spremembe v razpoloženju?

C: Ne (F6).

A: Kako ste žalovali?

C: Marsičemu sem se odpovedal (F7). Mogoče sem večkrat oblekel temna oblačila kot drugače (F8).

A: Čemu ste se odpovedali?

C: Zabavam (F9), nekaj časa se jih nisem udeleževal.

A: To ste pokazali na zunaj, kaj pa znotraj, pri sebi?

C: Če živiš sam kot jaz, na partnerja ne pozabiš nikoli. Tudi vsako uro pomisliš nanj (F10) in tudi to se dogaja. Po dveh letih sem umaknil slike od žene, da me niso spominjale kar naprej, če ne vidiš slike, se ne vračajo spomini kar naprej (F11).

A: Kje ste našli tolažbo?

C: V dobri družbi (F12), ki sem jo imel, smo hodili v hribe (F13). Doma se dobivamo z družino (F14) ob nedeljah, za praznike in rojstne dneve. Če imam družbo je drugače. To pomaga, odtehta precej stvari.

A: Kako ste se spoprijeli s praznino?

C: Z raznimi stvarmi. Sprehodi in pohodi, srečanja (F15). Najhuje je zvečer. Včasih je res hudo. Zelo težko je to prenašati (F16), ne vedno, a navadno je to popoldne, zvečer, to, da si sam v hiši je zelo hudo. Nekaj me zagradi in duši (F17). Težko si pomagam, a živeti je treba naprej.

A: Kaj takrat naredite?

C: Ko sem sam? Dostikrat sem šel stare fotografije gledat (F18), poskušam na televiziji najti kaj zanimivega (F19), da človek spremeni miselnost, da spremenim tesnobo, da jo zamenjam z drugo, prijetno stvarjo (F20). Da se zamotim.

A: Kako ste se sprijeli z gospodinjstvom?

C: Je bilo težko (F21). Prej je žena prala, likala, kuhala, potem sem šele videl, koliko dela je to. Sedaj vse sam naredim (F22). Hrano si dvakrat ali trikrat na teden naročim, nekaj sam skuham, velikokrat mi hči ali vnukinja kaj prinese (F23).

A: Kdo vam je bil v oporo v najtežjih trenutkih?

C: Poleg družine družba (F24), družba vrstnikov, ki se večkrat na teden zberemo na kavi ali ob pivu, včasih smo hodili v hribe, so zelo dobri prijatelji, o vsem se lahko pogovarjamo in to ostane znotraj kroga.

A: Na kakšen način?

C: Družina pride domov, sem jih vesel (F25), zadovoljen sem. S prijatelji se lahko o marsičem pogovoriš, gremo na srečanje, pohod (F26).

A: Kaj ste od njih najbolj potrebovali?

C: Na začetku od vseh ljudi sem potreboval klepet (F27). Ob njem pozabiš.

A: Ste imeli koga za pogovor?

C: Za pogovor jih je bilo vedno dosti. Imam nekaj prijateljev (F28), pravih prijateljev.

A: Se je družba kaj spremenila po izgubi?

C: Ne, družba je ostala in mi stala ob strani (F29). Sami so se potrudili, da so me povabili večkrat na pohod, sprehod, da so me zvelikli od doma v družbo (F30).

A: Bi si želeli od njih kaj drugače, kaj več?

C: Ne (F31).

A: Ste se v družini pogovarjali o smrti?

C: Ne (F32).

A: Bi se radi? Bi vam to pomagalo?

C: Ne (F33).

A: Kakšen odnos in komunikacijo imate z družino?

C: Imam 3 otroke, nekaj vnukov in pravnukinjo. Z vsemi sem v dobrem odnosu (F34). Eni večkrat pridejo, drugi manj. Z moje strani se dobro razumemo (F35), zaupamo in verjamemo drug v drugega.

A: Ste imeli prej drugačen odnos, se je potem kaj spremenilo?

C: Bi rekel, da imam sedaj več obiskov (F36). Po enem letu se je spremenilo malo, kot prvo imajo sedaj samo mene (F37), nimajo mame. Z enim sinom se je prijateljstvo in zaupanje malo oslabilo, z drugimi pa okrepilo (F38). Drugače smo se pa tudi prej dobro razumeli in imeli dober odnos. Je z moje strani popolnoma v redu, se ni toliko spremenilo, da bi jamral.

A: Se je vaša vloga v družini po izgubi spremenila?

C: Ne (F39), se ni.

A: Bi potrebovali od družine več pomoči?

C: To je odvisno. Včasih ja (F40). Vnukinja mi hodi vsakotedensko v trgovino, vnuk mi pokosi travo, hči mi založi hladilnik z enolončnicami (F41). nkrat na leto, spomladi prideta snahi in vnukinji, mi pomijejo okna, zavese, naredijo generalno čiščenje. Predvsem mi manjka družbe (F42).

A: Kaj pa v prvem mesecu po smrti, bi od njih rabili kaj več pogovora, čustvene podpore?

C: Ne (F43). Takrat sem sicer bil vesel vsakega, pogovora, ampak samoto sem z lahkoto preživel (F44), tudi želel sem si biti sam, da sam pretuhtam izgubo in te občutke (F45).

A: Ste bili ob izgubi žene deležni katerekoli strokovne podpore?

C: S svojo zdravnico sem imel kratek pogovor, a zelo učinkovit (F46). Večkrat se še danes pogovoriva (F47).

A: Ste se še s kom pogovarjali?

C: Ne, saj se tudi ne bi z vsakim (F48). Z zdravnico ja (F49).

A: So vam v domu, kjer je bila vaša žena ponudili pomoč, pogovor?

C: Ne (F50).

A: Ste pogrešali strokovno podporo?

C: Rabil bi bolj gospodinjsko pomočnico (F51), vendar je treba plačati, ampak ne znese s tako pokojnino. V to smer sem se tudi pogovarjal z zdravnico in mi je bila pripravljena pomagati pri tem.

A: Ste imeli kaj stika s socialno delavko?

C: Ne, niti ne vem katera je, kje bi jo našel (F52).

A: Poznate obstoječe oblike pomoči žalujočim?

C: Ne (53).

A: Hospic?

C: Ne.

A: Bi si želeli, da bi vam bile predstavljene?

C: Nisem imel želje po terapiji, tudi zdaj je nimam (F54). Jaz si želim, da bi bil zdrav in z mojo družbo hodil naokoli. Tak človek rabi ob takih trenutkih dobrega prijatelja, s katerim se lahko pogovori o vseh stvareh in mu zaupaš 100-procentno. Taki prijatelji so pa zares redki. Moram reči, da sem si uredil življenje, čeprav marsikdo ni verjel vame (F55). Sem vesel in mi pomaga vsak klic, obisk.

Zapis intervjuja G

Gospod S., 73 let, stanuje v hiši, skupaj s sinom od partnerke. To je njegova druga partnerka, s prvo se je ločil. Partnerka mu je umrla pred pol leta.

A: Kako se je spremenilo vaše življenje po smrti partnerke?

S: Zelo (G1). Težko mi je (G2). Prej sva vse delala oba, sedaj sem ostal sam. Pri družini od najmlajšega sina P. pokojne partnerke. Zelo dobro se razumemo, a vendar se počutim sedaj, da sem odveč (G3). Ne vem, koliko časa bom še tu. Zoprni občutek me preplava, saj vem, da me ne bi nikoli ven vrgel, sem mu kot oče, a vseeno.

A: Pri čem jo najbolj pogrešate?

S: Čisto vsakdanje stvari (G4), zjutraj in zvečer sva si pripravila obrok, kosilo smo imeli skupaj s sinovo družino, ko sva dvakrat na dan spila kavo, sedaj je niti ne pijem, ker se takrat počutim zelo samega in jo pogrešam (G5).

A: Kako ste žalovali?

S: Imeli smo pogreb, zaradi zelo slabega počutja in občutkov se ga nisem udeležil (G6), prav tako sedmine. Kljub vsem prigovarjanjem, a mi ni žal. Jaz nisem za take velike ceremonije z veliko ljudmi. Nisem se počutil, da bi bil tam. Ne vem, kako naj to razložim. Skupaj sva skoraj 30 let, kmalu sva se našla, ko je ona izgubila moža. Jaz sem bil takrat že nekaj časa ločen. Poročila se nisva, otroke imava iz prvih zakonov. Bil sem čisto njihov, a tisti dan je bil zelo težak zame. Težko sem se pobral, no, še danes nisem ravno dobro. Še danes sem v črnini (G7), nekako spoštovanje. Na grob grem večkrat na teden (G8).

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

S: Zadelo jo je kap, po enem tednu je umrla. Bilo je iznenada. Ob vseh mojih boleznih sem mislil, da me bo preživela, da bom jaz njo pustil samo. Nikoli si nisem misli, da bo obratno. Bil sem zelo žalosten (G9), tiščalo me je v prsih, še danes me, ko mislim nanjo (G10). Kar nekaj dni nisem spal, slabo sem jedel, veliko jokal (G11). Počutil sem se izgubljenega (G12).

A: Kje ste našli tolažbo?

S: Je nisem (G13). Veliko sem na vrtu, da se zamotim (G14). Tudi televizijo sedaj veliko več gledam. Svojih vnukov nimam, mi pa veselje dajeta sinova od P. res sta zanimiva in energična (G15). Mi trije smo pravi prijatelji, tudi vozim jih jaz na treninge, veliko časa preživimo skupaj.

A: Kako ste se spoprijeli z gospodinjstvom?

S: Moram reči, da je partnerka super gospodinja. Sedaj sem sam. Zajtrk in večerjo si pripravim in pojem sam, na kosilo grem k P. (G16). Del hiše, kjer sem, je k sreči majhno,

tako da nimam veliko za pospraviti. Pere in lika mi žena od P. (G17). Zelo sem vesel, da jih imam in mi pomagata, nočem ju pa preveč obremenjevati.

A: Kako ste se spopadli s praznino?

S: Nekako se probam zamotiti z različnimi opravili (G18). Je pa težko, predvsem zvečer (G19). Potem gledam televizijo ali berem knjigo, tako misli priklopim drugam (G20). Pogrešam pa rituale. Zajtrke in večerje, kavo, sprehode (G21) ... Sam sedaj ne pijem kave kar tako, če nisem z drugimi v družbi. Tudi na sprehod še nisem šel, nekako se ne morem spraviti sam. Bojim se, da mi bo hudo, ker to je bil najin sprehod, sedaj bi moral pa iti sam.

A: Kdo vam je v težkih trenutkih bil v oporo?

S: Jaz imam enega sina, ki mi je bil v veliko oporo (G22), veliko sva se pogovarjala (G23). Vsak dan sva se dobila na kavi. Moram reči še, da najstarejši in najmlajši sin od partnerke (G24). Z njima se res dobro razumem, sta mi res kot sinova in sta me tudi sprejela pred leti tako.

A: Kaj vam je najbolj delo, nasvet, tišina ali pogovor?

S: Tišina in pogovor (G25). Rad sem bil sam in razmišljal (G26), čeprav je ratalo naporno. Misli so uhajale v slabe, črne smeri. Pogovor je pa dobro del, tudi hitreje je minil čas (G27). To sem se predvsem s svojim sinom in najstarejšim in najmlajšim sinom od partnerke.

A: Se je vaša družba spremenila?

S: Moram reči, da sem se jaz prvi mesec umaknil vase (G28). Težko sem sprejemal druge obiske kot domačih. Nisem hodil veliko ven (G29). Nato sem spet začel hoditi v vaški lokal, kjer je zmeraj kakšen prijatelj ali sosed.

A: Kako ste danes z njimi?

S: Moram reči, da tako kot prej (G30).

A: Ste dobili od njih podporo? Bi od njih pričakovali več, si želeli več?

S: Vsi so izrekli sožalje. Podpore od njih nisem rabil, sem rabil bolj mir (G31). Sem se sam odmaknil od njih. Danes mi je všeč, da so taki, kot so (G32), vem, kje jih najdem, se dobimo, klepetamo.

A: Rekli ste, da imate sina. Še kakšne druge sorodnike? Se je komunikacija spremenila?

S: Ne, samo sina in snaho. Otrok žal nimata. Sestra je tudi že pokojna. S sinom sva se sprva res več pogovarjala (G33), če primerjam pa danes in prej, bi rekel, da mogoče malo večkrat se le spomni name (G34).

A: Kaj pa z otroci od partnerke?

S: Z najstarejšim in najmlajšim se zelo dobro razumemo, sedaj se več pogovarjamo (G35), prej je mela mama več besede. Drugi sin me nikoli ni ravno dobro sprejel, sva se razumela, a

nikoli ne vem kaj. Tretja, hčerka, pa živi na drugi strani Slovenije, tako da že prej je prišla bolj le za praznike. Me pa pokliče enkrat na teden. Rad imam te otroke, kot bi bili moji.

A: Ste se pogovarjali o smrti?

S: S svojim sinom bolj malo (G36). S P. sva se kar veliko, o izgubi in težkih trenutkih (G37), on je bil najbolj navezan na mamo. Tudi najbolj sva razumela drug drugega, kako je sedaj brez nje (G38).

A: Je vaša vloga sedaj drugačna?

S: Ravno to me skrbi (G39). Čeprav mi vsi njeni otroci zatrjujejo, da se moj položaj v hiši ne bo spremenil, imam včasih tesnobo (G40). A drugam ne vem, kam bi šel.

A: Bi od svojega sina potrebovali kaj več?

S: Veliko časa in truda je vložil v moje žalovanje, da me je zamotil in bodril. Zelo sem mu hvaležen, a več ne bi rabil od njega (G41).

A: Kaj pa od družine od partnerke?

S: Ne (G42), že tako so več kot preveč zame tu.

A: Ste bili deženi strokovne podpore?

S: Ne (G43).

A: Bi jo potrebovali?

S: Pogovor nikoli nobenemu ne škodi (G44). Jaz se je ne bi branil (G45).

A: Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubi?

S: Ne (G46).

A: Kdo želite, da bi vam strokovno pomagal?

S: Zdravnica ali kakšno društvo (G47).

A: Ste bili kaj v stiku s socialnim delavcem?

S: Ne (G48).

Zapis intervjuja H

Gospod J., 71 let, stanuje sam v stanovanju, partnerka mu je umrla pred sedmimi meseci.

A: Kako se je po smrti partnerke spremenilo vaše življenje?

J: Dosti se mi je spremenilo (H1). Zdaj sem ostal sam (H2). Z ženo sva se res dobro razumela. Spremenil se mi je vsakodnevni ritem (H3), sedaj moram o vsem odločati sam (H4), vse moram tudi opraviti sam (H5). Z ženo sva marsikaj skupaj počela, sedaj moram sam. Sedaj mi je več dolgčas (H6).

A: Kako ste žalovali?

J: Prvi mesec sem bil skoraj vsak dan na grobu (H7). Sedaj obiskujem grob dvakrat na teden (H8). Prižgem svečo, pogledam, kako so rože. V črnem nisem hodil (H9). Od malega sem pa naučen, da ne pokažem čustev (H10), predvsem slabih ne. Predelam stvari sam pri sebi (H11).

A: Kaj ste občutili ob izgubi?

J: Najprej šok (H12), bilo je nepričakovano, umrla je zaradi srčne kapi. Bil sem potr (H13), žalost je še danes prisotna (H14). Odvisno od dneva, pride kakšen slab dan, ko se bolj spominjam nanjo.

A: Pri čem ženo najbolj pogrešate?

J: Težko je, ko pogrešaš nekoga in veš, da ga ne bo nikoli nazaj. Pogrešam pogovor z njo (H15). Imela sva svoje rituale (H16), to najbolj pogrešam.

A: Kje ste našli tolažbo?

J: Rad hodim v hribe. Lahko rečem, da sedaj večkrat grem hodit (H17). Seveda so pa tukaj moji otroci z vnučki (H18), ti dajo posebno energijo. Rad vidim, ko pridejo.

A: Kako ste se spoprijeli z gospodinjstvom?

J: V redu, če rabim pomoč, pride hči (H19). Na dva tedna me pelje v trgovino (H20), da nabavim večje stvari, prej je peljala ženo. Kruh mi pek pripelje na dom trikrat tedensko. Sam vsak dan skuham, pospravim, perem, likam (H21). Kuham zelo rad, že vse življenje. Najtežje mi je pa bilo likanje (H22). Hči včasih malo bolj podrobno pomije po stanovanju (H23). Saj veste, ženske to vse vidijo. Je pa težko biti za vse sam.

A: Se kdaj počutite samega?

J: Predvsem, ko jem (H24), vse življenje sva skupaj jedla. Ali pa zvečer, ko se vse umiri in pridejo spomini (H25). Ni dober občutek, ko si sam (H26), predvsem, če si predolgo sam in razmišljaš o tem.

A: Kako ste se spopadli s samoto?

J: Težko (H27). Poročena sva bila 53 let. To je dolga doba, da si z nekom, vsak dan. Sedaj sem pa ostal sam. Čeprav sem se kar že navadil, da sem sam v stanovanju. Se pa probam zamotiti z branjem, televizijo, rešujem križanke ali sudoku, rad tudi hodim (H28).

A: Kdo vam je v težkih trenutkih nudil največjo oporo in na kakšen način?

J: Otroka in sestra (H29). Največ so mi pomagali z družbo (H30), da smo klepetali. Hči mi je pomagala pri organizaciji pogreba (H31) in vse te stvari.

A: Kaj ste potrebovali – nasvet, tišino, pogovor?

J: Družba in pogovor (H32). Če sem v družbi, nekoliko pozabim na ženo in smrt.

A: Se je vaša družba spremenila po izgubi?

J: Ne, enako se družim s prijatelji kot prej (H33). Imam dva prijatelja še iz mladih let, s katerima hodimo v hribe. Ob torkih popoldne se tudi dobimo in gremo na kak kozarček vina ali piva. Sta zelo dobra prijatelja. S sosedom pa greva skoraj vsako dopoldne na sprehod čez park. Kar sem prej počel s prijatelji, počnem tudi danes (H34). Edino ne družim se več toliko še z dvema paroma, s katerima sva se z ženo prej družila (H35). Sedaj grem nerad z njimi na kavo, se mi zdi, da ne pašem več tja.

A: Kakšno podporo ste dobili od sosedov, prijateljev?

J: Z vsemi omenjenimi prijatelji se lahko pogovarjam marsikaj (H36). Bili so mi v podporo (H37), so prišli na pogreb (H38). A nismo taki, da bi preveč jamrali drug drugemu.

A: Bi si želeli kaj drugače?

J: Ne (H39). Veliko mi pomeni, da smo ohranili stare navade (H40).

A: Se je komunikacija v družini spremenila, se več vidite, manj slišite?

J: S hčerko se skoraj vsak dan slišiva, pride recimo, da dvakrat na teden. To je enako kot prej (H41), le da je prej večkrat mamu poklicala. S svakom hodiva ob sredah na bližnji hrib. Včasih pa kam višje. Sine me pokliče tako kot prej dvakrat na teden, enkrat na teden me običajno pride obiskat, pripelje še ženo in vnuke. Prideta pa oba zmeraj, če jih pokličem in kaj prosim.

A: Pa drugi sorodniki?

J: S sestro sva si kar blizu. Sva v istem mestu doma, greva večkrat na kavo. Sedaj se več pogovarjam s sestro (H42). Prej je bila še žena zraven, sta onidve bolj čvekali. Brat je pa že pokojni. Imam tudi 5 vnukov, ki jih pogosto vidim. Ženina sestra me občasno pokliče, obišče manjkrat kot prej (H43), kar je razumljivo in mi tudi tako paše.

A: Ste se pogovarjali o smrti?

J: Ne. Se ne pogovarjamo o smrti (H44). Tudi sam sem bil tako vzgojen. Se pa večkrat spomnimo na ženo in povemo kakšen lep spomin nanjo (H45).

A: Se je vaša vloga v družini spremenila?

J: Mislim, da ne (H46). Edino večkrat me otroka vprašata, če kaj rabim pomoči (H47), ali če kaj prinese iz trgovine.

A: Kakšno vrsto pomoči bi potrebovali s strani družine?

J: Vesel sem vsakega obiska, klica (H48). Najraje imam, ko je kako praznovanje ali rojstni dan in gremo na kosilo. Drugače ne rabim nič od družine (H49). Nisem zahteven. Niti nočem jim biti v breme (H50). Imajo svoje družine, svoja pota.

A: So se odnosi v družini po izgubi spremenili?

J: Ne, niso (H51). Dobro smo se razumeli prej in se dobro razumemo danes.

A: Ste bili deležni strokovne podpore?

J: Ne (H52).

A: Vam je bla podpora ponujena?

J: Ne (H53).

A: Bi si želeli, da bi vam kdo strokovno pomagal ob izgubi?

J: Ne (H54).

A: Vam je pomagal socialni delavec?

J: Ne (H55), kaj bi mi pa lahko pomagali? Denarja ali take pomoči ne potrebujem.

A: Ali poznate obstoječe oblike pomoči ljudem po izgubah?

J: Hči mi je omenila društvo Hospic (H56). A nisem kaj želel s tem (H57).

Zapis intervjuja I

Gospod A., 76 let, stanuje v domu za starejše, žena mu je umrla pred 6 leti.

A: Kakšen je bil razlog za odhod v dom?

D: Razlog je bil, ker nisem mogel več sam skrbeti za gospodinjstvo, za pranje, hrano, oskrbo (I1). Tu sem bolj sproščen.

A: Torej vam je bilo težko se spoprijeti z gospodinjstvom?

D: Zelo ja (I2). Sam se moral potem kuhati, prati, nakupovati, pospravljati (I3). Če je ženska gospodinja, je drugače.

A: Kako se vam je spremenilo vsakdanje življenje po smrti žene?

D: Pride osamitev (I4). Nimam nobenega za vsakodnevni pogovor (I5), še prepire pogrešam (I6).

A: Kdaj jo najbolj pogrešate?

D: Najbolj jo pogrešam za družbo (I7). Skupaj sva bila 49 let. Sem bil zelo žalosten (I8), potem s časom sem jo začel pogrešati (I9), razmišljati, zakaj je tako bilo.

A: Kako ste žalovali?

D: Sem zadrževal v sebi (I10). Žena je rekla pred smrtjo, naj ne bom osamljen, naj se ne spustim v pijačo, naj si najdem družbo in uživam.

A: Kje ste našli tolažbo?

D: Ne morem reči, da sem jo našel, da sem tako kot, sem bil prej (I11). Tu v domu, ko se dobimo, imam družbo. Najbolj pozabim v pogovoru (I12).

A: Kaj ste občutili ob izgubi žene?

D: Na vsake toliko časa pride tesnoba (I13). Se sprostim, grem ven, v družbo (I14).

A: Se počutite samega?

D: Prej, ko sem bil sam v stanovanju sem se zelo osamljenega počutil (I15). Tukaj v domu je bolje. Ko sem bil sam doma, sem bil sam. Saj sem hodil ven a prideš nazaj v prazno stanovanje in sem razmišljal marsikaj (I16).

A: Kako ste se spoprijeli s samoto?

D: Naveličal sem se biti sam (I17), zato sem prišel v dom (I18). Tukaj je veliko družbe (I19).

A: Kdo vam je bil v največjo oporo ob izgubi?

D: Ko sem hodil po vnukinjo v vrtec, je tesnoba izginila (I20). Sem imel veliko časa zanjo.

A: Se je vaša družba spremenila po smrti žene?

D: Prej, ko sva šla midva v družbo je bilo drugače (I21). Ona je družbo gor držala. Družba z Dolenjske, tam sva imela vikend. Sedaj se redko slišimo (I22). Sedaj je pa tudi drugače tu v domu, je pa večina žensk. S šestimi se prav dobro razumemo.

A: So vam prijatelji stali ob strani?

D: So me vsi tolažili (I23), rekli, da moram zdržati.

A: Kaj pa v družini, so se spremenili stiki?

D: Ne (I24). Brat je umrl, sestra je bolna. Z njo se enkrat na teden zmeraj pokličeva. S sinom sva v rednih stikih, me veliko pokliče.

A: Ste se pogovarjali o smrti v družini?

D: Da, smo se (I25). O bolezni, zakaj se je to nam zgodilo, kako naprej. Veliko se spominjamo nanjo (I26). S sinom in sestro predvsem.

A: Se je vaša vloga spremenila v družini?

D: Ne (I27).

A: Kaj pa odnosi, so se spremenili?

D: Ne (I28), nič.

A: Kakšno vrsto pomoči ste potrebovali s strani družine?

D: Sin mi je stal ob strani (I29). Sva se tolažila (I30), on je bil bolj od mamice. Drugače pa potem sem se odločil za dom, nisem hotel obremenjevati drugih, da bi mi morali pomagati (I31).

A: Ste bili deležni strokovne podpore ob izgubi žene?

D: Ne (I32), ni bilo potrebno (I33).

A: So vam tu v domu nudili pomoč, pogovor o izgubi?

D: Z vsemi se lepo razumem. A o sami smrti se nisem (I34).

A: Pa socialna delavka?

D: Ona zmeraj pomaga, če je potrebno kaj.

A: Pa ste se z njo pogovarjali o smrti?

D: Sem (I35). Povedal sem jim, da sem vdovec, da jo pogrešam.

A: Bi potrebovali več?

D: Ne (I36). Saj je tudi že nekaj časa sedaj minilo.

A: Poznate oblike pomoči žalujočim?

D: Ne poznam (I37) nič. Niti nisem imel pomoči. Hodijo pa sem na splošno prostovoljci.

Priloga 3: Odprto kodiranje

Intervju A

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
A1	Žena je bila bolna	Ženina bolezen	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A2	Doma sem moral kuhati, hoditi v trgovino, pospravljati. Dvakrat na teden je prihajala pomočnica, da je pospravila, počistila	Samo opravljanje gospodinjskih del, imel pomočnico	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A3	Težko je bilo, težko je izgubiti človeka, ,s katerim živiš skoraj vse življenje, dobro sva se imela	Težko	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A4	Težko je bilo	Težko	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A5	Redno sem hodil najmanj dvakrat tedensko, sedaj težko hodim sam na pokopališče	Sprva dvakrat tedensko, sedaj težje	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A6	sem zaprosil za enoposteljno sobo	Enoposteljna soba	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A7	Več sem hodil	Več hodi	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

A8	Večkrat sem šel v Domžale v kakšno trgovino, kavarno	Večkrat odšel v mesto	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A9	hodim na delovno terapijo	Delovna terapija	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A10	odnos in komunikacija z ženo	Odnos in komunikacija	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A11	V družini	Družina	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A12	Veliko se slišimo in vidimo	Pogosti stiki	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A13	mi je prijateljica dobro dela, da imam nekoga za sprehod in pogovor	Prijateljica	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A14	Moji prijatelji, tovariši, so že vsi pokojni	Prijatelji so pokojni	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
A15	Vsako nedeljo dopoldne s tremi gospemi iz višjega nadstropja kartamo in klepetamo	Enkrat tedensko karta z družbo	Pogostost stikov s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
A16	Če si pa sam, potem veliko razmišljaš, o dobrem, a veliko o slabem	Razmišljanje o dobrem in slabem	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A17	Strašansko žalost	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

A18	Sprva sem slabo spal	Slabo spanje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A19	jo še zmeraj nekako iskal	Iskanje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A20	Žalovanje je težko. Zelo me je prizadelo	Žalovanje je težko, prizadetost	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A21	so mi pomagali otroci	Otroci	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A22	Da, počutim se tako praznega, sam	Sam in prazen	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A23	Potem gledam televizijo, najdem kakšen film, da se zamotim in sprostim	S televizijo se zamoti in sprosti	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A24	da še sam skrbim zase	Sposoben skrbeti zase	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A25	sem dejaven	Biti dejaven	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A26	Najbolj otroka, sin in hči	Otroci	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A27	Redno so prihajali in smo hodili na pokopališče, trgovino, večkrat so me povabili domov na kosilo	Redni obiski, spremstvo na pokopališče, trgovino ali domov	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

A28	Pogovor, da sem bil v družbi	Pogovor in družba	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A29	vnuki oziroma pravnuki	Vnuki in pravnuki	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
A30	Da	Se je pogovarjal	Pogovor o smrti	PODPORA DRUŽINE
A31	Ne	Ne potrebuje	Potreba o pogovarjanju o smrti	PODPORA DRUŽINE
A32	Sprva so veliko več hodili na obisk, me klicali, hodili smo skupaj na grob	Sprva pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
A33	Po nekaj mesecih pa smo se vrnil na prejšnje stanje	Stiki se vrnil na prejšnje stanje	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
A34	Nisem jih hotel obremenjevati, jih nase prekleniti, tudi nisem rabil tega toliko	Ne želi obremenjevati družine in ne potrebuje veliko	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
A35	Odnosi so pa enaki	Brez sprememb	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
A36	Ne	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
A37	Vsi so mi izrekli sožalje	Izrečeno sožalje	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
A38	Ne	Niso ponudili pogovora in pomoči	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
A39	Ne	Ne bi potreboval	Potreba po podpori ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
A40	Slišal sem za Hospic	Hospic	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA

A41	Če bi jih poznal, bi se mogoče	Če bi jih poznal, bi se mogoče odločil	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
A42	Bi se pogovarjal z njo	Bi se pogovoril s socialno delavko	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA

Intervju B

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
B1	Bil sem zelo žalosten	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B2	Ostal sem sam	Ostal je sam	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B3	vse delaš sam	Vse mora delati sam	Sprememba v vsakdanjiku	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B4	Hči in nečakinja sta mi največ pomagali	Družina	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B5	Dal sem prošnjo v dom po enem mesecu	Prošnja za dom	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B6	veliko žalost	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B7	Bil sem sam, izgubljen	Sam in izgubljen	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B8	Da, sem se umiril, sprijaznil in prilagodil	Se je umiril, sprijaznil in prilagodil	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B9	Ne obremenjujem več družine	Ne obremenjuje družine	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
B10	Tu imam tudi družbo, se zamotim	Ima družbo in se zamoti	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B11	nekaj časa bil žalosten, tudi na jok mi je šlo	Žalost	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B12	Rad sem bil tako sam v tišini kot, da so moji prišli na obisk in smo se pogovarjali	Tišina in družba	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B13	Nekaj časa sem hodil v črnih oblačilih	Nošenje črnine	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B14	vsak dan sem šel na sprehod na pokopališče	Vsakodnevno	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B15	Veliko sem mislil nanjo, se pogovarjal s sliko	Veliko je nanjo mislil in pogovarjanje s sliko	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B16	V domu grem vsako jutro na telovadbo, nato imamo delovno terapijo	Telovadba in delovna terapija	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B17	Všeč mi je, da spijem kavo v družbi	Kava z družbo	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B18	družba, predvsem pa družina	Družba in družina	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B19	Težko	Težko	Spoprijemanje z gospodinjtvom	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
B20	Ja	Se počuti samega	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B21	A sedaj, ko sem v domu, je malo bolje. Prej sem bil sam v stanovanju	V domu je bolje	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
B22	Družina	Družina	Opora ob izgubi	PODPORA DRUŽINE
B23	hčerko, ona mi je najbolj pomagala in me obiskovala	Hči	Opora ob izgubi	PODPORA DRUŽINE
B24	S hčerko sva se veliko pogovarjala	S hčerko	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
B25	Ni mi bilo in mi ni danes težko govoriti o tem	Ni mu težko govoriti o smrti	Pogovor o smrti	PODPORA DRUŽINE
B26	Bolj se je spremenila zaradi moje selitve v dom	Sprememba zaradi selitve v dom	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
B27	Da	So bili v podporo	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
B28	Prej sva bila dva, sedaj sem samo jaz	Sedaj imajo samo njega	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
B29	sva se bolj zblížala	S hčerko se je zblížal	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
B30	sina večkrat pogrešam	Pogreša sina	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
B31	Ne	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
B32	Ne	Niso ponudili pogovora	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
B33	Nikoli na to temo	Brez pomoči	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA

B34	Hospic	Hospic	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
B35	nisem čutil te potrebe	Ni čutil potrebe	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
B36	Nisem imel te potrebe	Ni imel potrebe	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
B37	mogoče, če bi se kdo takrat ponudil, bi bil za	Mogoče, če bi mu bilo ponujeno	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA

Intervju C

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
C1	Sam sem bil doma	Sam doma	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C2	Družbe, pogovarjanja	Družba in pogovor	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C3	Kuhe	Kuha	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C4	sem se potem sprijaznil in sprejel, da sem sam	Sprijaznjenje in sprejetje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C5	sem ostal sam	Ostal je sam	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C6	Je bilo pa težko	Težko	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C7	Imel sem tudi manj energije	Manj energije	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C8	Sem pa začel s prijatelji piti	Pitje s prijatelji	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
C9	sem bil žalosten	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C10	potrla me je smrt	Potrtost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C11	Smo bili v šoku	Šok	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C12	Je bilo pa potem s časom bolje	Sčasoma je bilo bolje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C13	žalost minevala	Minevala je žalost	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C14	Prvo leto je bilo težko	Prvo leto je bilo težko	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C15	Vse je prvič brez nje	Vse je bilo prvič brez žene	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C16	Veliko sem se nanjo spominjal	Spominjanje	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C17	z domačimi smo večkrat obujali spomine nanjo	Obujanje spominov z družino	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C18	ko so bili otroci doma, smo se veliko pogovarjali	Pogovor z otroci	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

C19	prijatelj je prišel na kozarček in pogovor	Prijatelj	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C20	Imel sem oporo, predvsem od domačih	Družina	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C21	Sem potr	Potr	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C22	Otroci, sin in hčerka	Otroci	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C23	Vnuki	Vnuki	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C24	Veliko smo se videli, slišali vsak dan	Vsakodnevni stiki	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C25	pogovor v smislu, da imam družbo, da misli zamotim drugam, da se nasmejimo	Pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C26	Včasih	Občasno	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C27	Je pa biti sam neprijetno	Neprijetnost	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C28	Ni lahko biti sam, je stiska	Stiska	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C29	Razmišljam	Razmišljanje	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
C30	se spominjam veselih dogodkov	Spominjanje veselih dogodkov	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C31	družba mi je pomagala, da nisem bil sam	Družba	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C32	kozarček tu in tam, pa bi bil odvisen od alkohola	Pitje alkohola	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C33	Za kuho je bilo najtežje	Kuhanje	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C34	Jedel sem potem sam	Sam je	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C35	zajtrk in večerjo sem si pripravil sam	Priprava zajtrka in večerje	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C36	Jaz sem potem hodil v menzo na kosilo	Kosilo v menzi	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C37	Je bilo pa težko	Težko	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C38	je bil kar podvig, da sem jaz potem pospravljaj	Podvig pospravljanja	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C39	Sem se kar nekaj novih stvari naučil delati	Učenje novih stvari	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

C40	pomagala mi je hčerka pri pospravljanju	Hči	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C41	obleke mi je pa oprala in zlikala snaha	Snaha	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
C42	Družba je ostala ista, prijatelji so ostali	Enaki stiki	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C43	Imel sem več časa za njih, več smo se videli s prijatelji	Pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C44	A bolj se je spremenila po odhodu v dom	Sprememba zaradi selitve v dom	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C45	Z enim prijateljem, sosedom, ki je bil tudi vdovec, sva se potem pogosteje družila	Pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C46	Da	So bili v podporo	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C47	Prišli so na pogreb	Udeležba na pogrebu	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C48	Predvsem so me pa zamotili z druženjem	Druženje	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
C49	Vsak večer so me prišli pogledati, prej niso	Pogostejši obiski	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
C50	O mami se veliko pogovarjamo še danes	Se še danes pogovarjajo	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
C51	Nikoli nam ni bilo težko govoriti o njej in njeni smrti	Ni jim bilo težko	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE

C52	Ne	Brez sprememb	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
C53	Ne bi rekel	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
C54	Če rabim prevoz, me zapeljejo	Prevoz	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
C55	Pa z gospodinjstvom	Gospodinjstvo	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
C56	Pomoči nisem imel	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
C57	Ne bi potreboval	Ne bi potreboval	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
C58	Pogovarjal o izgubi se nisem s sestram	Se ni pogovoril	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
C59	O izgubi se nisem z njo pogovarjal	Se ni pogovarjal	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
C60	Če bi se rad o ženi pogovarjal, bi šel do nje	Če bi se želel, bi se	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
C61	Nisem imel te potrebe	Brez potrebe	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
C62	Ne	Ne pozna	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
C63	Je nisem iskal	Ni iskal	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA

Intervju Č

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
Č1	Žena je zbolela za demenco	Ženina bolezen	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č2	Sam nisem bil sposoben voditi gospodinjstva in skrbeti zanjo	Nesposobnost vodenja gospodinjstva in skrb za ženo	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č3	Bil sem zelo žalosten	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

Č4	Prizadet in jezen	Prizadetost in jeza	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č5	Je bilo kar težko	Težko	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č6	Jaz še sedaj žalujem	Še danes žaluje	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č7	Sem dal vedeti, da sem prizadet nad izgubo	Prizadetost	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č8	Pogrešam jo pri vseh vsakodnevnih stvareh	Vsakodnevne stvari	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č9	pogrešam njeno družbo	Družbo	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č10	Pogrešam najine izlete	Izlete	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č11	Ne bi rekel, da sem našel tolažbo	Ne bi rekel, da je našel tolažbo	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č12	Živim pa v spominih, ostanejo spomini	Spominjanje	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č13	Obdobje bolečine je minilo	Obdobje bolečine je minilo	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č14	Veliko berem	Branje	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
Č15	Želel sem biti sam v sobi	Enoposteljna soba	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č16	Se ne počutim samega	Se ne počuti samega	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č17	Od začetka sem se večkrat	Na začetku se je večkrat počutil samega	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č18	veliko berem in pišem	Branje in pisanje	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
Č19	Brat	Brat	Opora ob izgubi	PODPORA DRUŽINE
Č20	Z bratom sva se veliko pogovarjala	Pogovor	Pomoč ob izgubi	PODPORA DRUŽINE
Č21	Z drugimi sorodniki sem imel najprej pogostejše stike	Sprva pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
Č22	nato pa smo se čez dalje manj slišali	Kasneje redkejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
Č23	Z bratom na bolje, sva se bolj povezala	Z bratom so se odnosi izboljšali, povezanost	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
Č24	Z drugimi sorodniki pa na slabše	Z drugimi sorodniki se odnosi poslabšali	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
Č25	Z enim ženinem nečakom sem prekinil stike	Prekinitvev stikov	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
Č26	me tudi večkrat pride obiskat, več kot prej	Pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE

Č27	Ne bi pa rekel, da se je moja družba tu spremenila	Brez sprememb	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
Č28	Omenjeni prijatelj mi je bil v podporo	Prijatelj v podporo	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
Č29	Tudi razumel me je	Razumevanje	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
Č30	Veliko sva se pogovarjala	Pogovor	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
Č31	Ne	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
Č32	Nisem razmišljal o tem	Ni razmišljal	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
Č33	So bili uvidevni	Uvidevnost	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
Č34	Ne	Ne bi potreboval	Potreba po podpori ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
Č35	Takrat sem bil jezen na njih	Jeza	Potreba po podpori ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
Č36	prihajale so študentke v dom na prakso ali prostovoljke	Študentke in prostovoljke	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
Č37	Kar nekaj časa sem preživel v njihovi družbi	Druženje	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
Č38	obstajajo skupine za samopomoč, za žalujoče	Skupine za samopomoč žalujočim	Oblike pomoči za žalujoče	STROKOVNA PODPORA
Č39	Nisem se jih pa posluževal	Se jih ni posluževal	Oblike pomoči za žalujoče	STROKOVNA PODPORA

Intervju D

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
D1	nisem mogel več kuhati, pospravljati, me je obremenjevalo	Obremenjujoče gospodinjstvo	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D2	Da	Težave z gospodinjstvom	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D3	iz bližnjega doma vozili obroke in hodili enkrat na teden pospraviti	Pomoč iz bližnjega doma	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D4	Pogrešam jo kot osebo, kot partnerico, razumevanje	Pogrešanje kot osebo, partnerico, razumevanje	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D5	Zvečer me tišči	Tiščanje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D6	Je zelo težko	Zelo težko	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D7	Vsakdan se je zelo spremenil	Velika sprememba	Sprememba vsakdanjika	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D8	Ostal sem sam	Ostal je sam	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D9	Sem se sprijaznil	Sprijaznjenje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

D10	Žalovanje ni bilo posebno, nisem skrival žalosti	Ne posebno žalovanje, ni skrival žalosti	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D11	Obiščem grob enkrat na teden	Enkrat tedensko	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D12	Bil je velik udarec	Velik udarec	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D13	zelo velika žalost	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D14	Zvečer pride tesnoba	Tesnoba	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D15	sprva sem slabše spal	Slabo spanje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D16	S časoma je postajalo bolje	Sčasoma je bilo bolje	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D17	V šahu	Šah	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D18	moja vnukinja s pravnukinjama	Vnukinja in pravnukinji	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D19	Ne	Se ne počuti samega	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
D20	Niti ne	Brez sprememb	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE

D21	So mi stali ob strani	So mu stali ob strani	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
D22	me večkrat poklicali, smo se pogovarjali	Pogovor	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
D23	Vse je ostalo kot prej, ne bi rekel, da je sedaj razlika	Brez sprememb	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
D24	Če je nanesel pogovor na to	Če je pogovor nanesel, so se	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
D25	Ne	Ne potrebuje	Potreba po pogovarjanju o smrti	PODPORA DRUŽINE
D26	Ne	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
D27	Ne	Brez sprememb	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
D28	S socialno delavko	Se je pogovoril	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
D29	Je, pogovor mi je pomagal	Pogovor je pomagal	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
D30	Ne	Se ni pogovoril	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
D31	pomoči tudi nisem iskal	Ni iskal pomoči	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
D32	Ne	Ne pozna	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
D33	Enostavno tudi nisem rabil	Ni potreboval	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
D34	Menim, da bi bilo to dobro	Bilo bi dobro	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
D35	Vsak bi se moral pogovoriti z nekom	Vsak bi se moral pogovoriti z nekom	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA

Intervju E

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
E1	Zelo	Velika sprememba	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E2	sem ostal sam	Ostal je sam	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E3	Ker sem ostal sam, sem prodal hišo	Prodaja hiše	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E4	si tu kupil stanovanje	Nakup stanovanja	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E5	Je pa včasih zelo dolgčas	Dolgčas	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E6	sem se sprijaznil z boleznijo, da bo umrla	Sprijaznil se je z ženino boleznijo	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E7	sem se navadil sam živeti	Se je navadil sam živeti	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E8	Sprva je bilo težko, ampak je šlo	Sprva težko	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E9	zaradi družbe, v pogovoru	Družbo in pogovor	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E10	žena je bila dolgo bolna in kakšnega	Zaradi dolgoletne bolezni ni bilo posebnega žalovanja	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

	posebnega žalovanja ni bilo			
E11	Na pokopališče še danes hodim dvakrat tedensko	Dvakrat tedensko	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E12	mi je bilo hudo	Hudo	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E13	Srečo imam, da ko je žena umrla, da že nekaj let nisem več pil	Srečo ima, da ne pije več	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E14	Ne	Ni imel težav	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E15	Ne	Se ne počuti samega	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E16	Mi je dolgčas	Dolgčas	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E17	so mi vozili med tednom hrano	Dostava hrane	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E18	moram v trgovino, pospravljati	Obisk trgovine in pospravljanje	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E19	Že dolgo let prihaja k meni gospodinja pospravljati	Pomoč gospodinje	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E20	V vnukinji	Vnukinja	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

E21	Srečo imam, da imam zlato hči in zlato vnukinjo, če njiju ne bi imel, bi bilo pa hudo	Hči in vnukinja	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E22	Na začetku sta večkrat prihajali in me poklicali	Sprva pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
E23	potem se mi ni zdel smiselno, da se kar naprej videvamo	Tako pogosti stiki se mu niso zdeli smiselni	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
E24	ne bi rekel	Brez sprememb	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
E25	Ne	Niso se pogovarjali	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
E26	Ne	Ne bi potreboval	Potreba po pogovarjanju o smrti	PODPORA DRUŽINE
E27	me je smrt prizadela, par dni sem bil kar sesut	Prizadetost	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E28	Ne	Od družine ne potrebuje več	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
E29	Ne	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
E30	Malo manj se dobivam z njeno družino	Redkejši stiki z ženino družino	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
E31	Saj imam družbo, nekaj upokojencev, ki se dobimo vsak dan na kavi in to se ni spremenilo	Brez sprememb	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE
E32	Najbolj je pomagal pogovor	Pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

E33	Pomagala je družba, da sem se nekako zamotil	Družba	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
E34	Nisem	Ni se pogovarjal	Pogovarjanje o smrti	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
E35	Ne	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
E36	Ne	Niso ponudili pogovora	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
E37	Ne	Brez pomoči	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
E38	Ne	Ne pozna	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
E39	Ja, to vem, samo to je za tiste, ki umirajo	Hospic	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
E40	se ne bi odločil	Se ne bi odločil	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA

Intervju F

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
F1	Ostal sem sam, gospodinjska dela opravljam sam, kuham in jem sam, spim sam, vse sam	Ostal je sam za gospodinjstvo, sam je in spi	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F2	Posledica vsega tega je dolgčas	Dolgčas	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F3	Zvečer, ko sem sam	Zvečer	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F4	To je tak težek udarec, tudi	Težek udarec, sokrivda, žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN

	dobiš in doživiš občutek ene sokrivde, žalosti, nekakšna bojazen te obide			SPREJEMANJE SMRTI
F5	Tekom let so se, se izgubijo	Tekom let so se izgubili	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F6	Ne	Brez sprememb	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F7	Marsičemu sem se odpovedal	Odpovedovanje	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F8	Mogoče sem večkrat oblekel temna oblačila kot drugače	Nošenje črnine	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F9	Zabavam	Odpovedovanje zabavam	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F10	Tudi vsako uro pomisliš nanj	Tudi vsako uro pomisli nanjo	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F11	Po dveh letih sem umaknil slike od žene, da me niso spominjale kar naprej, če ne vidiš slike, se ne vračajo spomini kar naprej	Po dveh letih je umaknil slike, da ga niso spominjale, se spomini ne vračajo	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F12	V dobri družbi	Dobra družba	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

F13	hodili v hribe	Pohodništvo	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F14	Doma se dobivamo z družino	Družina	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F15	Sprehodi in pohodi, srečanja	Sprehodi, pohodi in srečanja	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F16	Zelo težko je to prenašati	Težko	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F17	Nekaj me zagrabi in duši	Dušenje	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F18	stare fotografije gledat	gledanje starih fotografij	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F19	na televiziji najti kaj zanimivega	Gledanje televizije	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F20	da človek spremeni miselnost, da spremenim tesnobo, da jo zamenjam z drugo, prijetno stvarjo	Spremeni miselnost, tesnobo zamenja s prijetnimi stvarmi	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F21	Je bilo težko	Težko	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F22	Sedaj vse sam naredim	Vse naredi sam	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
F23	Hrano si dvakrat ali trikrat na teden naročim, nekaj sam skuham, velikokrat mi hči ali vnukinja kaj prinese	Hrano si naroči, nekaj skuha ali prinese hči/vnukinja	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F24	Poleg družine, družba	Družina in družba	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F25	Družina pride domov, sem jih vesel	Obisk družine	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F26	S prijatelji se lahko o marsičem pogovoriš, gremo na srečanje, pohod	S prijatelji se lahko pogovori, grejo na srečanje ali pohod	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F27	Klepet	Klepet	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F28	Za pogovor jih je bilo vedno dosti. Imam nekaj prijateljev	Ima ljudi za pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F29	Ne, družba je ostala in mi stala ob strani	Družba se ni spremenila in so mu stali ob strani	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
F30	so me zvekli od doma v družbo	Družba	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
F31	Ne	Si ne želi več	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
F32	Ne	Niso se pogovarjali	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE

F33	Ne	Ni potreboval več	Potreba po pogovarjanju o smrti	PODPORA DRUŽINE
F34	Z vsemi sem v dobrem odnosu	Dobri odnosi	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
F35	Z moje strani se dobro razumemo	Se dobro razumejo	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
F36	imam sedaj več obiskov	Pogostejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
F37	imajo sedaj samo mene	Sedaj imajo samo njega	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
F38	Z enim sinom se je prijateljstvo in zaupanje malo oslabilo, z drugimi pa okrepilo	Z enim sinom se je prijateljstvo in zaupanje oslabilo, z drugim okrepilo	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
F39	Ne	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
F40	Včasih ja	Včasih bi potreboval več	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
F41	Vnukinja mi hodi vsakotedensko v trgovino, vnuk mi pokosi travo, hči mi založi hladilnik z enolončnicami	Pomoč družine pri gospodinjskih delih	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F42	Predvsem mi manjka družbe	Manjka mu družbe	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
F43	Ne	Od družine ne potrebuje več	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
F44	Takrat sem sicer bil vesel vsakega, pogovora, ampak samoto sem z lahkoto preživel	Pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

F45	želel sem si biti sam, da sam pretuhtam izgubo in te občutke	Samota	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
F46	S svojo zdravnico sem imel kratek pogovor a zelo učinkovit	Zdravnica	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
F47	Večkrat se še danes pogovoriva	Še danes se pogovarjata o smrti	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
F48	Ne, saj se tudi ne bi z vsakim	Z drugimi se ne bi pogovarjal	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
F49	Z zdravnico ja	Zdravnica	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
F50	Ne	Niso ponudili pogovora	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
F51	Rabil bi bolj gospodinjsko pomočnico	Pomoč gospodinjske pomočnice	Pomoč pri gospodinjstvu	STROKOVNA PODPORA
F52	Ne, niti ne vem, katera je, kje bi jo našel	Brez pomoči	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
F53	Ne	Ne pozna	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
F54	Nisem imel želje po terapiji, tudi zdaj je nimam	Ni imel želje	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
F55	sem si uredil življenje, čeprav marsikdo ni verjel vame	Urejeno življenje	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

Intervju G

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
G1	Zelo	Velika sprememba	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G2	Težko mi je	Težko	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G3	se počutim sedaj, da sem odveč	Odvečnost	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G4	Čisto vsakdanje stvari	Vsakdanje stvari	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G5	sva dvakrat na dan spila kavo, sedaj jo niti ne pijem, ker se takrat počutim zelo samega in jo pogrešam	Ob pitju kave	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G6	Imeli smo pogreb, zaradi zelo slabega počutja in občutkov se ga nisem udeležil	Zaradi slabega počutja se ni udeležil pogreba	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G7	sem v črnini	Nošenje črnine	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G8	Na grob grem večkrat na teden	Večkrat tedensko	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G9	Bil sem zelo žalosten	Žalost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

G10	tiščalo me je v prsih, še danes me, ko mislim nanjo	Tiščanje v prsih	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G11	Kar nekaj dni nisem spal, slabo sem jedel, veliko jokal	Ni spal, slabo jedel, veliko jokal	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G12	Počutil sem se izgubljenega	Izgubljen	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G13	Nisem	Ni našel tolažbe	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G14	Veliko sem na vrtu, da se zamotim	Vrt	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G15	mi pa veselje dajeta sinova od P., res sta zanimiva in energična	Partneričina vnuka	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G16	Zajtrk in večerjo si pripravim in pojem sam, na kosilo grem k P	Kosi pri partneričinem sinu	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G17	Pere in lika mi žena od P.	Partneričina snaha	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G18	se probam zamotiti z raznimi opravili	Razna opravila	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G19	težko predvsem zvečer	Zvečer	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G20	gledam televizijo ali berem knjigo,	Gleda televizijo, bere knjigo, da	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN

	tako misli priklopim drugam	misli preklopi drugam		SPREJEMANJE SMRTI
G21	Pogrešam pa rituale. Zajtrke in večerje, kavo, sprehode	Rituali	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G22	imam enega sina, kateri mi je bil v veliko oporo	Sin	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G23	veliko sva se pogovarjala	Pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G24	najstarejši in najmlajši sin od partnerke	Partneričina sinova	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G25	Tišina in pogovor	Tišina in pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G26	Rad sem bil sam in razmišljal	Rad je bil sam in razmišljal	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G27	Pogovor je pa dobro del, tudi hitreje je minil čas	Pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G28	prvi mesec umaknil vase	Umik vase	Odzivi na izgubo	PODPORA SOCIALNE MREŽE
G29	Nisem hodil veliko ven	Ni hodil ven	Odzivi na izgubo	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G30	tako kot prej	Se niso spremenili	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
G31	Podpore od njih nisem rabil, sem rabil bolj mir	Mir	Podpora prijateljev	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
G32	Danes mi je všeč, da so taki kot so	Mu je všeč, da so taki	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
G33	S sinom sva se sprva res več pogovarjala	Sprva pogostejši stiki s sinom	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
G34	večkrat se le spomni name	Sin se je večkrat spomnil nanj	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
G35	Z najstarejšim in najmlajšim se zelo dobro razumemo, sedaj se več pogovarjamo	S partneričinima sinova se zelo dobro razume, se več pogovarja	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
G36	S svojim sinom bolj malo	S sinom	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
G37	S P. sva se kar veliko, o izgubi in težkih trenutkih	S partneričinim sinom	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
G38	Tudi najbolj sva razumela drug drugega kako je sedaj brez nje	Razumevanje	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
G39	Ravno to me skrbi	Zaskrbljenost	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G40	moj položaj v hiši ne bo spremenil, imam včasih tesnobo	Položaj v hiši se ne bo spremenil, tesnoba	Sprememba vsakdanjika po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
G41	več ne bi rabil od njega	Ne potrebuje več	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
G42	Ne	Ne potrebuje	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
G43	Ne	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
G44	Pogovor nikoli nobenemu ne škodi	Pogovor ne škodi nobenemu	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA

G45	Jaz se je ne bi branil	Se ne bi branil	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
G46	Ne	Ne pozna	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
G47	Zdravnica ali kakšno društvo	Zdravnica ali društvo	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
G48	Ne	Ni bil v stiku s socialnim delavcem	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA

Intervju H

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
H1	Dosti se mi je spremenilo	Velika sprememba	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H2	sem ostal sam	Ostal je sam	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H3	vsakodnevni ritem	Vsakodnevni ritem	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H4	o vsem odločati sam	Samoodločanje	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H5	vse moram tudi opraviti sam	Vse mora opraviti sam	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H6	mi je več dolgčas	Dolgčas	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H7	Prvi mesec sem bil skoraj vsak dan na grobu	Vsakodnevno	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

H8	obiskujem grob dvakrat na teden	Dvakrat tedensko	Obiskovanje groba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H9	V črnem nisem hodil	Nošenje črnine	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H10	ne pokažem čustev	Ne pokaže čustev	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H11	Predelam stvari sam pri sebi	Stvari predela pri sebi	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H12	Najprej šok	Šok	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H13	Bil sem potr	Potrnost	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H14	žalost je še danes prisotna	Žalost je še danes prisotna	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H15	pogovor z njo	Pogovor	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H16	Svoje rituale	Rituali	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H17	večkrat grem hodit	Hoja	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H18	Moji otroci z vnučki	Družina	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN

				SPREJEMANJE SMRTI
H19	če rabim pomoč, pride hči	Hči	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H20	Me pelje v trgovino	Hči ga pelje v trgovino	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H21	Sam vsak dan skuham, pospravim, perem, likam	Vse naredi sam	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H22	Najtežje mi je pa bilo likanje	Najtežje likanje	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H23	Hči včasih malo bolj podrobno pomije po stanovanju	Hči mu včasih pospravi stanovanje	Pomoč pri gospodinjstvu	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H24	Ko jem	Med obroki	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H25	zvečer, ko se vse umiri in pridejo spomini	Zvečer	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H26	Ni dober občutek, ko si sam	Ni dober občutek	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H27	Težko	Težko	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H28	zamotiti z branjem, televizijo, rešujem križanke ali	Branje, televizija, reševanje križank ali sudokuja, hoja	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

	sudoku, rad tudi hodim			
H29	Otroka in sestra	Družina	Opora ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H30	Pomagali z družbo	Družba	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H31	Hči mi je pomagala pri organizaciji pogreba	Hči je pomagala organizirati pogreb	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H32	Družba in pogovor	Družba in pogovor	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
H33	Ne, enako se družim s prijatelji kot prej	Brez sprememb	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H34	Kar sem prej počel s prijatelji, počnem tudi danes	Brez sprememb	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H35	ne družim se več toliko še z dvema paroma, s katerima sva se z ženo prej družila	Manj pogosti z dvema paroma	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H36	Z vsemi omenjenimi prijatelji se lahko pogovarjam marsikaj	S prijatelji se lahko pogovarja o marsičem	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H37	Bili so mi v podporo	So bili v podporo	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H38	Prišli so na pogreb	Udeležba na pogrebu	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE

H39	Ne	Ne želi si sprememb	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H40	Veliko mi pomeni, da smo ohranili stare navade	Ohranjanje starih navad	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
H41	enako kot prej	Brez sprememb	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
H42	Sedaj se več pogovarjam s sestro	S sestro se več pogovarja	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
H43	Ženina sestra me občasno pokliče, obišče manjkrat kot prej	S svakinjo se sliši manjkrat	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
H44	Se ne pogovarjamo o smrti	Niso se pogovarjali	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
H45	Se pa večkrat spomnimo na ženo in povemo kakšen lep spomin nanjo	Večkrat se spomnijo nanjo in obujajo spomine	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
H46	Ne	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
H47	večkrat me otroka vprašata, če kaj rabim pomoči	Otroka ga večkrat vprašata, če rabi pomoč	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
H48	Vesel sem vsakega obiska, klica	Obiski in klici	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
H49	ne rabim nič od družine	Od družine ne potrebuje več	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
H50	Nočem jim biti v breme	Noče biti v breme	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
H51	Ne, niso	Brez sprememb	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
H52	Ne	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
H53	Ne	Ni bila ponujena	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA

H54	Ne	Ne bi potreboval	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
H55	Ne	Brez pomoči	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
H56	društvo Hospic	Hospic	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA
H57	nisem kaj želel s tem	Brez želje	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA

Intervju I

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	TEMATSKI SKLOP
I1	nisem mogel več sam skrbeti za gospodinjstvo, za pranje, hrano, oskrbo	Ni mogel več skrbeti za gospodinjstvo	Razlog za odhod v dom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I2	Zelo	Težave z gospodinjstvom	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I3	Sam se moral potem kuhati, prati, nakupovati, pospravljati	Sam je kuhal, pral, nakupoval, pospravljajal	Spoprijemanje z gospodinjstvom	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I4	Pride osamitev	Osamitev	Sprememba po izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I5	Nimam nobenega za vsakodnevni pogovor	Vsakodnevni pogovor	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I6	Še prepire pogrešam	Prepire	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I7	Najbolj jo pogrešam za družbo	Družba	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

I18	Zelo žalosten	Velika žalost	Odzivi ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I19	s časom sem jo začel pogrešat	Pogrešanje sčasoma	Pogrešanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I10	Sem zadrževal v sebi	Zadrževanje v sebi	Žalovanje	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I11	Ne morem reči, da sem jo našel, da sem tako, kot sem bil prej	Ne more reči, da je našel tolažbo, ni kot prej	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I12	Najbolj pozabim v pogovoru	Pogovor	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I13	Na vsake toliko časa pride tesnoba	Tesnoba	Občutki ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I14	Se sprostim, grem ven, v družbo	Sprostitev, gre ven, družba	Pomoč ob izgubi	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I15	ko sem bil sam v stanovanju, sem se zelo osamljenega počutil	Velika osamljenost	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I16	Saj sem hodil ven, a prideš nazaj v prazno stanovanje in sem razmišljal marsikaj	Prihod v prazno stanovanje, razmišljanje o marsičem	Biti sam	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I17	Naveličal sem se biti sam	Naveličanje biti sam	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI

I18	zato sem prišel v dom	Prihod v dom	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I19	Tukaj je veliko družbe	Veliko družbe	Spopadanje s samoto	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I20	Ko sem hodil po vnukinjo, v vrtec je tesnoba izginila	Tesnoba je izginila, ko je bil z vnukinjo	Tolažba	DOŽIVLJANJE IN SPREJEMANJE SMRTI
I21	Prej, ko sva šla midva v družbo, je bilo drugače	Se je spremenila	Stiki s prijatelji	PODPORA SOCIALNE MREŽE
I22	Sedaj se redko slišimo	Redkejši stiki	Pogostost stikov	PODPORA SOCIALNE MREŽE
I23	So me vsi tolažili	Tolažba	Podpora prijateljev	PODPORA SOCIALNE MREŽE
I24	Ne	Brez sprememb	Pogostost stikov	PODPORA DRUŽINE
I25	Da, smo se	Se je pogovarjal	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
I26	Veliko se spominjamo nanjo	Spominjanje	Pogovarjanje o smrti	PODPORA DRUŽINE
I27	Ne	Brez sprememb	Sprememba vloge	PODPORA DRUŽINE
I28	Ne	Brez sprememb	Sprememba odnosov	PODPORA DRUŽINE
I29	Sin mi je stal ob strani	Sin mu stal ob strani	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
I30	Sva se tolažila	Tolažba	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE
I31	sem se odločil za dom, nisem hotel obremenjevati drugih, da bi mi morali pomagati	Je šel v dom, ni želel obremenjevati družine	Pomoč družine	PODPORA DRUŽINE

I32	Ne	Ni bil deležen	Strokovna podpora	STROKOVNA PODPORA
I33	ni bilo potrebno	Ni imel potrebe	Potreba po strokovni podpori	STROKOVNA PODPORA
I34	A o sami smrti se nisem	Se ni pogovoril	Podpora ob izgubi s strani doma	STROKOVNA PODPORA
I35	Sem	Pogovor	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
I36	Ne	Ne potrebuje več	Pogovor s socialno delavko	STROKOVNA PODPORA
I37	Ne poznam	Ne pozna	Oblike pomoči žalujočim	STROKOVNA PODPORA

Priloga 4: Osno kodiranje

Doživljanje in sprejemanje smrti

Razlog za odhod v dom

- Ženina bolezen (A1, Č1)
- Ne obremenjuje družine (B9)
- Ima družbo in se zamoti (B10)
- Sam doma (C1)
- Nesposobnost vodenja gospodinjstva in skrb za ženo (Č2)
- Obremenjujoče gospodinjstvo (D1)
- Ni mogel več skrbeti za gospodinjstvo (I1)

Sprememba po izgubi

- Enoposteljna soba (A6, Č15)
- Ostal je sam (B2, C5, D8, E2, H2)
- Prošnja za dom (B5)
- Velika sprememba (E1, G1, H1)
- Prodaja hiše (E3)
- Nakup stanovanja (E4)
- Dolgčas (E5, H6)
- Se je navadil sam živeti (E7)
- Sprva težko (E8)
- Vsakodnevni ritem (H3)
- Samoodločanje (H4)
- Vse mora opraviti sam (H5)
- Osamitev (I4)

Občutki ob izgubi

- Težko (A3, A4, C6, Č5, G2)
- Žalost (A17, B1, B6, C9, Č3, D13, G9)
- Potrnost (C10, H13)
- Šok (C11)
- Prizadetost in jeza (Č4)

Velik udarec (D12)
Hudo (E12)
Težek udarec, sokrivda, žalost (F4)
Tekom let so se izgubili (F5)
Šok (H12)
Žalost je še danes prisotna (H14)
Tesnoba (I13)

Odzivi na izgubo

Slabo spanje (A18, D15)
Iskanje (A19)
Sam in izgubljen (B7)
Se je umiril, sprijaznil in prilagodil (B8)
Žalost (B11)
Sprijaznjenje in sprejetje (C4)
Manj energije (C7)
Pitje s prijatelji (C8)
Sčasoma je bilo bolje (C12, D16)
Minevala je žalost (C13)
Potrtost (C21)
Obdobje bolečine je minilo (Č13)
Tiščanje (D5)
Zelo težko (D6)
Sprijaznjenje (D9)
Tesnoba (D14)
Sprijaznil se je z ženino boleznijo (E6)
Srečo ima, da ne pije več (E13)
Ni imel težav (E14)
Prizadetost (E27)
Brez sprememb (F6)
Odvečnost (G3)
Tiščanje v prsih (G10)
Ni spal, slabo jedel, veliko jokal (G11)
Izgubljen (G12)

Umik vase (G28)
Ni hodil ven (G29)
Velika žalost (I8)

Opora ob izgubi

Otroci (A26)
Družina (B22, C20, H29)
Hči (B23)
Brat (Č19)
Hči in vnukinja (E21)
Družina in družba (F24)
Sin (G22)
Partneričina sinova (G24)

Pomoč ob izgubi

Otroci (A21, C22)
Redni obiski, spremstvo na pokopališče, trgovino ali domov (A27)
Pogovor in družba (A28, H32)
Vnuki in pravnuki (A29)
Tišina in družba (B12)
Vnuki (C23)
Vsakodnevni stiki (C24)
Pogovor (C25, Č20, E32, F27, F44, G23, G27)
Obisk družine (F25)
S prijatelji se lahko pogovori, grejo na srečanje ali pohod (F26)
Ima ljudi za pogovor (F28)
Samota (F45)
Tišina in pogovor (G25)
Rad je bil sam in razmišljal (G26)
Družba (H30)
Hči je pomagala organizirati pogreb (H31)
Sprostitev, gre ven, družba (I14)

Žalovanje

Žalovanje je težko, prizadetost (A20)
Nošenje črnine (B13, F8, G7, H9)
Veliko je nanjo mislil in pogovarjanje s sliko (B15)
Prvo leto je bilo težko (C14)
Vse je bilo prvič brez žene (C15)
Še danes žaluje (Č6)
Prizadetost (Č7)
Ne posebno žalovanje, ni skrival žalosti (D10)
Zaradi dolgoletne boleznini ni imel posebnega žalovanja (E10)
Odpovedovanje (F7)
Odpovedovanje zabavam (F9)
Zaradi slabega počutja se ni udeležil pogreba (G6)
Ne pokaže čustev (H10)
Stvari predela pri sebi (H11)
Zadrževanje v sebi (I10)

Obiskovanje groba

Sprva dvakrat tedensko, sedaj težje (A5)
Vsakodnevno (B14, H7)
Enkrat tedensko (D11)
Dvakrat tedensko (E11, H8)
Večkrat tedensko (G8)

Pogrešanje

Odnos in komunikacija (A10)
Kuha (C3)
Vsakodnevne stvari (Č8)
Družbo in pogovor (C2, E9)
Družbo (Č9, I7)
Izlete (Č10)
Pogrešanje kot osebo, partnerico, razumevanje (D4)
Zvečer (F3)
Tudi vsako uro pomisli nanjo (F10)

Po dveh letih je umaknil slike, da ga niso spominjale, se spomini ne vračajo (F11)

Vsakdanje stvari (G4)

Ob pitju kave (G5)

Rituali (G21, H16)

Pogovor (H15)

Vsakodnevni pogovor (I5)

Prepire (I6)

Pogrešanje sčasoma (I9)

Tolažba

Družina (A11, F14, H18)

Pogosti stiki (A12)

Prijateljica (A13)

Telovadba in delovna terapija (B16)

Kava z družbo (B17)

Družba in družina (B18)

Spominjanje (C16, Č11)

Obujanje spominov z družino (C17)

Pogovor z otroci (C18)

Prijatelj (C19)

Ne bi rekel, da je našel tolažbo (Č11)

Branje (Č14)

Šah (D17)

Vnukinja in pravnukinji (D18)

Vnukinja (E20)

Dobra družba (F12)

Pohodništvo (F13)

Ni našel tolažbe (G13)

Vrt (G14)

Partneričina vnuka (G15)

Hoja (H17)

Ne more reči, da je našel tolažbo, ni kot prej (I11)

Pogovor (I12)

Tesnoba je izginila, ko je bil z vnukinjo (I20)

Biti sam

Razmišljanje o dobrem in slabem (A16)
Sam in prazen (A22)
Se počuti samega (B20)
V domu je bolje (B21)
Občasno (C26)
Neprijetnost (C27)
Stiska (C28)
Se ne počuti samega (Č16, D19, E15)
Na začetku se je večkrat počutil samega (Č17)
Dolgčas (E16)
Dušenje (F17)
Zvečer (G19, H25)
Med obroki (H24)
Ni dober občutek (H26)
Velika osamljenost (I15)
Prihod v prazno stanovanje, razmišljanje o marsičem (I16)

Spopadanje s samoto

S televizijo se zamoti in sprosti (A23)
Sposoben skrbeti zase (A24)
Biti dejaven (A25)
Razmišljanje (C29)
Spominjanje veselih dogodkov (C30)
Družba (C31)
Pitje alkohola (C32)
Branje in pisanje (Č18)
Sprehodi, pohodi in srečanja (F15)
Težko (F16, H27)
Gledanje starih fotografij (F18)
Gledanje televizije (F19)
Spremeni miselnost, tesnobo zamenja s prijetnimi stvarmi (F20)
Razna opravila (G18)
Gleda televizijo, bere knjigo, da misli preklopi drugam (G20)

Branje, televizija, reševanje križank ali sudokuja, hoja (H28)

Naveličanje biti sam (I17)

Prihod v dom (I18)

Veliko družbe (I19)

Sprememba vsakdanjika po izgubi

Več hodi (A7)

Večkrat odšel v mesto (A8)

Delovna terapija (A9)

Vse mora delati sam (B3)

Sam je (C34)

Velika sprememba (D7)

Ostal je sam za gospodinjstvo, sam je in spi (F1)

Dolgčas (F2)

Urejeno življenje (F55)

Zaskrbljenost (G39)

Položaj v hiši se ne bo spremenil, tesnoba (G40)

Spoprijemanje z gospodinjstvom

Samo opravljanje gospodinskih del, imel pomočnico (A2)

Težko (B19, C37, F21)

Kuhanje (C33)

Priprava zajtrka in večerje (C35)

Kosilo v menzi (C36)

Podvig pospravljanja (C38)

Učenje novih stvari (C39)

Težave z gospodinjstvom (D2, I2)

Obisk trgovine in pospravljanje (E18)

Vse naredi sam (F22, H21)

Najtežje likanje (H22)

Sam je kuhal, pral, nakupoval, pospravljaj (I3)

Pomoč pri gospodinjstvu

Družina (B4)

Hči (C40, H19)
Snaha (C41, G17)
Pomoč iz bližnjega doma (D3)
Dostava hrane (E17)
Pomoč gospodinje (E19)
Hrano si naroči, nekaj skuha ali prinese hči/vnukinja (F23)
Pomoč družine pri gospodinjskih delih (F41)
Pomoč gospodinjske pomočnice (F51)
Kosi pri partneričinemu sinu (G16)
Hči ga pelje v trgovino (H20)
Hči mu včasih pospravi stanovanje (H23)

Podpora socialne mreže

Stiki s prijatelji

Prijatelji so pokojni (A14)
Sprememba zaradi selitve v dom (B26, C44)
Brez sprememb (C42, Č27, D20, H34)
Družba se ni spremenila in so mu stali ob strani (F29)
Ne želi si sprememb (H39)
Ohranjanje starih navad (H40)
Se je spremenila (I21)

Pogostost stikov

Enkrat tedensko karta z družbo (A15)
Pogostejši stiki (C43, Č26, C45)
Brez sprememb (E31, G30, H33)
Manj pogosti z dvema paroma (H35)
Redkejši stiki (I22)

Podpora prijateljev

So bili v podporo (B27, C46, H37)
Udeležba na pogrebu (C47, H38)
Druženje (C48)
Prijatelj v podporo (Č28)

Razumevanje (Č29)
Pogovor (Č30, D22)
So mu stali ob strani (D21)
Družba (E33, F30)
Si ne želi več (F31)
Mir (G31)
Mu je všeč, da so taki (G32)
S prijatelji se lahko pogovarja o marsičemu (H36)
Tolažba (I23)

Podpora družine

Pogostost stikov

Sprva pogostejši stiki (A32, Č21, E22)
Stiki se vrnili na prejšnje stanje (A33)
Ne želi obremenjevati družine in ne potrebuje veliko (A34)
Pogreša sina (B30)
Pogostejši obiski (C49)
Kasneje redkejši stiki (Č22)
Brez sprememb (D23, H41, I24)
Tako pogosti stiki se mu niso zdeli smiselni (E23)
Redkejši stiki z ženino družino (E30)
Pogostejši stiki (F36)
Sprva pogostejši stiki s sinom (G33)
Sin se je večkrat spomnil nanj (G34)
S sestro se več pogovarja (H42)
S svakinjo se sliši manjkrat (H43)

Pogovarjanje o smrti

Se je pogovarjal (A30, I25)
S hčerko (B24)
Ni mu težko govoriti o smrti (B25)
Se še danes pogovarjajo (C50)
Ni jim bilo težko (C51)
Če je pogovor nanesel, so se (D24)

Niso se pogovarjali (E25, E34, F32, H44)

S sinom (G36)

S partneričinim sinom (G37)

Razumevanje (G38)

Večkrat se spomnijo nanjo in povejo lepe spomine (H45)

Spominjanje (I26)

Potreba po pogovarjanju o smrti

Ne potrebuje (A31, D25, E26, F33)

Pomoč družine

Prevoz (C54)

Gospodinjstvo (C55)

Od družine ne potrebuje več (E28, F43, G41, G42, H49)

Včasih bi potreboval več (F40)

Manjka mu družbe (F42)

Obiski (H48)

Noče biti breme (H50)

Sin mu stal ob strani (I29)

Tolažba (I30)

Je šel v dom, ni želel obremenjevati družine (I31)

Sprememba odnosov

Brez sprememb (A35, C52, D27, E24, H51, I28)

S hčerko se je zblížal (B29)

Z bratom so se odnosi izboljšali, povezanost (Č23)

Z drugimi sorodniki se odnosi poslabšali (Č24)

Prekinitev stikov (Č25)

Se dobro razumejo (F35)

Z enim sinom se je prijateljstvo in zaupanje oslabilo, z drugim okrepilo (F38)

S partneričinima sinova se zelo dobro razume, se več pogovarja (G35)

Sprememba vloge

Brez sprememb (A36, C53, D26, E29, F39, H46, I27)

Sedaj imajo otroci samo njega (B28, F37)

Otroka ga večkrat vprašata, če rabi pomoč (H47)

Strokovna podpora

Strokovna podpora

Ni bil deležen (B31, C56, Č31, E35, G43, H52, I32)

Zdravnica (F46)

Še danes se pogovarjata o smrti (F47)

Pogovor ne škodi nobenemu (G44)

Zdravnica ali društvo (G47)

Ni bila ponujena (H53)

Potreba po strokovni podpori

Če bi jih poznal, bi se mogoče odločil (A41)

Mogoče, če bi mu bilo ponujeno (B37)

Ne bi potreboval (C57, H54)

Ni razmišljal (Č32)

Bilo bi dobro (D34)

Vsak bi se moral pogovoriti z nekom (D35)

Se ne bi odločil (E40)

Z drugimi se ne bi pogovarjal (F48)

Zdravnica (F49)

Ni imel želje (F54)

Se ne bi branil (G45)

Ni imel potrebe (I33)

Podpora ob izgubi s strani doma

Izrečeno sožalje (A37)

Niso ponudili pogovora in pomoči (A38)

Niso ponudili pogovora (B32, E36, F50)

Se ni pogovoril (C58, D23, I34)

Uvidevnost (Č33)

Potreba po podpori ob izgubi s strani doma

Ne bi potreboval (A39, Č34)

Jeza (Č35)

Ni iskal pomoči (D31)

Pogovor s socialno delavko

Bi se pogovoril s socialno delavko (A42)

Brez pomoči (B33, E37, F52, H55)

Se ni pogovarjal (C59)

Če bi se želel, bi se (C60)

Študentke in prostovoljke (Č36)

Druženje (Č37)

Se je pogovoril (D28)

Pogovor je pomagal (D29)

Ni bil v stiku s socialnim delavcem (G48)

Pogovor (I35)

Ne potrebuje več (I36)

Oblike pomoči žalujočim

Hospic (A40, B34, E39, H56)

Ni čutil potrebe (B35)

Ni imel potrebe (B36)

Ne pozna (C62, D32, E38, F53, G46, I37)

Ni iskal (C63)

Skupine za samopomoč žalujočim (Č38)

Se jih ni posluževal (Č39)

Ni rabil (D33)

Brez želje (H57)