

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tamara Hertl

PROCES ŽALOVANJA IN SPREJEMANJE SMRTI PARTNERJA

Diplomsko delo

Ljubljana, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Tamara Hertl

PROCES ŽALOVANJA IN SPREJEMANJE SMRTI PARTNERJA

Diplomsko delo

Mentorica: Izr. prof. dr. Jana Mali
Somentorica: As. dr. Tamara Rape Žiberna

Ljubljana, 2020

ZAHVALA

Zahvala gre izr. prof. dr. Jani Mali za vso podporo in pomoč ob nastajanju diplomskega dela ter as. dr. Tamari Rape Žiberna za vse podane nasvete in vodenje.

Iskrena hvala mojim sogovornikom, ki so omogočili nastanek diplomskega dela. Z diplomskim delom bom ohranila spomin na njihove življenjske partnerje.

Posebej zahvala gre moji družini, za vso podporo in razumevanje, ki je verjela vame in me spodbujala.

Marko, hvala za vse. Predvsem za vztrajnost, da je diplomsko delo nastalo.

V spomin ...

Proces žalovanja in sprejemanja smrti partnerja

Povzetek diplomskega dela

V življenju se ljudje srečujemo z različnimi spremembami. Ena večjih sprememb je izguba partnerja in ponovno prilagajanje na novo življenje. Ko se človek sreča s smrtjo partnerja, potrebuje čas in podporo, da se prilagodi na spremembo in da sprejme smrt svoje bližnjega. Skozi proces žalovanja se žalujoči sooči s smrtjo, jo poskuša razumeti, se spominja umrlega in nenazadnje smrt sprejme. Koliko časa bo potreboval, da se prilagodi na novo življenje, je odvisno od vsakega posameznika in od dejavnikov, ki prispevajo k temu, koliko časa človek potrebuje za žalovanje. V času žalovanja se žalujoči spoprime z različnimi čustvenimi odzivi. Ob tem pa potrebuje socialno mrežo, ki ga bo podpirala in bodrila. V času žalovanja je potrebno, da žalujočega poslušamo, mu damo čas in ga ne obsojamo. Namen raziskave je bil raziskati, za katero pomoč umirajočemu so zaprosili sorodniki, katere pomoči so si želeli žalujoči po smrti, ali so žalujoči dobili pomoč s strani strokovnih služb, na kakšen način so žalujoči žalovali, kako so vedeli, da gredo skozi proces žalovanja, kdaj se je žalovanje pričelo in kako dolgo je trajalo, kakšen odnos imajo žalujoči do smrti, kako vplivajo izkušnje izgub in žalovanja na njihov odnos do smrti, kako se je življenje spremenilo po smrti partnerja, kako se je spremenil njihov vsakdan in kakšne so spremembe glede socialno mreže po smrti partnerja. Ugotovila sem, da stari ljudje dajejo velik pomen procesu žalovanja, saj se jim zdi pomemben pri sprejemanju smrti partnerja. Stari ljudje se ne bojijo toliko same smrti kot se bojijo samote, ki jih lahko doleti ob še večji izgubi. Stari ljudje poznajo določene oblike pomoči, vendar bi bilo dobro, če bi jih poznali še več. Strokovne pomoči ne iščejo, skozi žalovanje se prebijejo sami oziroma jim pomagajo njihovi ožji družinski člani in prijatelji. Ob smrti partnerja doživljajo različna občutja, ki se skozi proces žalovanja spreminjajo. Poskušajo se sprijazniti s partnerjevo smrtjo, a jih nikoli ne pozabijo. Moji predlogi so, da bi javno izpostavili temo smrti in proces žalovanja ter s tem pripomogli k razumevanju občutij žalujočega. Da bi bila v ruralnem okolju možnost obiska skupine za pomoč žalujočim in možnost obiska izobraževanj na temo smrti in procesa žalovanja.

Ključne besede: stari ljudje, smrt, žalovanje, faze žalovanja, pomoč žalujočim, socialno delo

Grieving process and partner death acceptance

Graduation Thesis Abstract

People face various changes throughout their lives. One of the major changes is losing a partner and adjusting to a new life. When a person encounters the death of a partner, he/she needs time and support to adjust to the change and to accept the death of his loved one. During the grieving process, mourner faces the death of a partner, tries to understand it, remembers the deceased and accepts the death. How long it will take a person to adjust to a new life depends on each individual and on the factors that contribute to how much time a person needs to mourn. During the grieving process, each individual face various emotional responses. Therefore, he/she needs a social network that supports and encourages him/her. The most important thing during the grieving process is to listen to the mourner while we give him/her the time to grieve and we do not judge him/her. The purpose of this research is to investigate what kind of help the relatives of the dying person asked for, what kind of help the mourners got after death and what kind of support they actually received from professional services, how were they grieving and how did they know that they are going through the grieving process, when did the mourning begin and how long did it last. I also wanted to know what is the mourner's attitude towards the death itself, how the experience of loss and grieving affects their attitude towards death, how life changed after the loss of their partner, how did the death affect their everyday life and what are the changes regarding the social network after the death of their partner. I have found out that older people attach great importance to the grieving process, as they find it important for accepting the death of their loved ones. Older people are not so much afraid of death itself as they are of the loneliness that can befall them at an even greater loss. They know some forms of help, but it would be good if they knew even more. During the grieving process they do not seek professional help, they rather mourn on their own or they are helped by their close family members and friends. When their partner dies, they experience different feelings that can change during the grieving process. They try to accept the death of their partners, but they never forget them. My suggestions are that death and the process of grief are publicly known because by that we could help to understand the feelings of grief. In rural environment we should form groups in which person could seek help and would also help to educate people about death and the process of grief.

Keywords: older people, death, grieving, grieving stages, help to the mourners, social work

PREDGOVOR

Vsak človek se sreča z rojstvom kot tudi s smrtjo. Dogodka sta del našega življenja in moramo ju sprejeti. Veselje ob rojstvu in žalost ob smrti v nas zbudita različna čustva in občutke, ki se razlikujejo od človeka do človeka. Naše doživljanje je odvisno od dejavnikov, ki so v tistem trenutku prisotni. Najtežja preizkušnja v življenju je izguba partnerja, s katerim je človek živel ter doživljal dobre in slabe stvari. Ko se človek sreča z izgubo partnerja, se v njegovem življenju zgodijo mnoge spremembe. Ob izgubi se srečamo z žalovanjem, ki je pomemben proces pri sprejemanju smrti partnerja.

Skozi življenje se največkrat srečam s starimi ljudmi, zato sem se tudi med študijem odločila za modul Socialno delo s starimi ljudmi. Skozi izobraževanje in poglobljeno spoznavanje tega področja sem spoznala, da so velikokrat spregledani, kljub temu, da se lahko od njih največ naučimo. Skozi spoznavanje njihovega življenjskega sveta in njihovih potreb smo se dotaknili tudi umiranja in razumevanja smrti. Spoznala sem, da je umiranje še vedno tabu tema, ki se je ljudje izogibamo in jo potisnemo na stran, se ob smrti ne poglobljamo v doživljanje in občutenje. Pomembno se mi zdi, da se o tem pogovarjamo in da temo smrti in žalovanja nagovarjamo, da se bomo lažje s tem spoprijeli in razumeli, kaj se nam dogaja.

Ker me zanima področje starih ljudi in njihovo doživljanje, čustvovanje, sem se odločila, da raziščem njihov pogled na smrt, proces žalovanja in sprejemanje smrti partnerja. S tem bom podala drugačen pogled v svet starih ljudi in v njihovo doživljanje same smrti in razumevanje procesa žalovanja. K socialnemu delu bom s tem poskušala doprinesti pogled na še bolj poglobljeno in čutno delo s starimi ljudmi.

Z diplomskim delom sem želela raziskati, za katero pomoč umirajočemu so sorodniki zaprosili, katero pomoč so si želeli po smrti partnerja, na kakšen način so žalovali, ali so vedeli, da gredo skozi proces žalovanja in kakšen odnos imajo do smrti, kako se je spremenilo njihovo življenje po smrti partnerja ter ali so doživeli kakšno spremembo glede socialne mreže po smrti partnerja.

Ugotovila sem, da stari ljudje času žalovanju pripisujejo velik pomen. Skozi proces žalovanja doživljajo različna občutja in čustva. Smrt za stare ljudi predstavlja konec določenega obdobja, ki so si ga ustvarili skupaj s svojim partnerjem. Po smrti partnerja se je njihovo življenje zelo spremenilo, naučiti so se morali, da določena opravila opravijo sami in se na novo prilagoditi življenju.

Ob povečanju vzorca bi bili rezultati empirične raziskave verjetno nekoliko drugačni, s tem bi bila tudi verodostojnost večja. Po drugi strani pa mi je manjši vzorec omogočil bolj poglobljene

pogovore in možnost, da sem z vsakim intervjuvancem govorila posebej. Z rezultati sem dobila dober vpogled v proces žalovanja in sprejemanje smrti partnerja starih ljudi. Ob tem je potrebno javno govoriti o smrti in o procesu žalovanja, saj s tem zmanjšamo tabuiranost smrti in izboljšamo samo razumevanje občutij in dogajanj v času žalovanja.

VSEBINA

1.	TEORETSKI UVOD.....	1
1.1.	Smrt in izguba	1
1.2.	Sprejemanje smrti partnerja	3
1.3.	Doživljanje umiranja.....	5
1.4.	Žalovanje.....	7
1.5.	Žalovanje kot proces	10
1.6.	Pomoč žalujočim.....	14
1.6.1.	Vloga socialnih delavcev pri pomoči umirajočim in v procesu žalovanja	16
2.	PROBLEM.....	18
3.	METODOLOGIJA.....	20
3.1.	Vrsta raziskave in tema raziskovanja	20
3.2.	Merski instrument in viri podatkov	20
3.3.	Populacija in vzorčenje	21
3.4.	Zbiranje podatkov	21
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	22
4.	REZULTATI.....	25
4.1.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.....	25
4.2.	Odnos do smrti	26
4.3.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja	28
4.4.	Pomoč in poznavanje pomoči	29
5.	RAZPRAVA	31
6.	SKLEPI	36
7.	PREDLOGI	37
8.	UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI	39
9.	PRILOGE	42
9.1.	Priloga 1: Smernice za intervju	42
9.2.	Priloga 2: Intervjuji	43
9.3.	Priloga 3: Odprto kodiranje.....	61
9.4.	Priloga 4: Osno kodiranje.....	88

1. TEORETSKI UVOD

1.1. Smrt in izguba

Horiuchi (2011, str. 66) smrt definira kot nepovratni proces prenehanje vseh življenjskih aktivnosti. Rojstvo in smrt sta edina neizogibna dogodka v posameznikovem življenju. Smrt je tako neobvladljiv konec življenja.

Biološko razumevanje smrti pomeni prenehanje delovanja življenjskih funkcij celotnega organizma. Pomembnejši vidik smrti je sociološki vidik, ki je odvisen od kulture, v kateri posameznik živi (Pečjak, 2007, str. 230-231). Do začetka 20. stoletja so ljudje umirali doma, v krogu najbližjih. Umiranje posameznika, partnerja je bil proces, ob katerem je bila prisotna celotna družina. Proces umiranja in pokop so spremljali posebni obredi, ki so bili značilni za človekovo religiozno usmerjenost. Ljudje so se tako s smrtjo srečevali že od otroštva, v postmodernem svetu pa je ta proces bolj individualen in umaknjen v zasebne sfere (Milčinski in Bajželj Bevelacqua, 2011, str. 182-183).

Razumevanje smrti se spreminja od kulture do kulture. Tako zahodna družba dojema smrt kot nezaželeni proces, skozi katerega mora posameznik. Proces staranja dojema kot nenaraven proces in prav zaradi tega, staranje in umiranje umika iz javnega življenja. Tabu o smrti izhaja iz našega mišljenja in je družbeno, zgodovinsko, religiozno, filozofsko in statusno konstruirana (Bez nec, 2007, str. 7-8). Družba tabuira smrt zaradi strahu pred njo. Posameznik odriva in odklanja smrt, ima željo, da bi večno živel (Pečjak, 2007, str. 231). Ljudje si želijo večno živeti, se ne želijo obremenjevati, kdaj bodo umrli, po drugi strani pa bi lahko smrt sprejeli kot del življenja (Klevišar, 1996a, str. 14).

Smrt opominja posameznika, da izkoristi svoj čas in vse dane priložnosti, ki mu jih je življenje dalo. Ker posameznik ne pozna, kdaj bo prišel dan, ko bo umrl, mu to omogoča, da si postavlja cilje in da uresniči vse dane priložnosti. Stari ljudje si ne zastavljajo dolgoročnih ciljev in ne uresničujejo priložnosti, saj menijo, da jih bo smrt prej doletela, kot pa bo kaj naredil. Tako vidimo, da stari ljudje večkrat strmijo v preteklost kot pa v sedanjost (Russi Zagožen, 2001, str. 25).

Smrt ni samo konec življenja v biološkem pomenu, za vsakega posameznika je smrt posebno in duhovno potovanje. Smrt je prešla iz zasebnosti v javno življenje vseh ljudi, vendar pa vseeno ostaja zelo pomemben del življenja vsakega človeka. Je univerzalen in naraven proces, prav tako kot rojstvo (Johnson, 1995, str. 399).

Smrt je edina izguba, ki je večna, je proces, ki ni povraten in ni ponovljiv. Izguba je proces, ko nimamo več nekoga ali nekaj, kar smo nekoč imeli radi (Miller in Omarzu, 1998, str. 8).

Russi Zagožen (2001, str. 36) pravi, da je smrt partnerja dogodek, ki je nekoliko pričakovan, zato ga žalujoči razumsko lažje sprejmejo, medtem pa je sprejeti to realnost izgube samo ena izmed vseh nalog v procesu žalovanja. Smrti, ki so kot primarne izgube, po navadi sledijo tudi sekundarne izgube, kar pomeni, da zakonec oziroma žalujoči izgubi del socialne mreže, poslabša se ekonomski položaj, zmanjša se mobilnost, če je bil prej odvisen od umrlega partnerja. Poleg vseh izgub pa mora žalujoči sprejeti situacijo, se na njo na novo prilagoditi in prevzeti tudi nove vloge. Prihaja tudi do kopičenja izgub, kar pomeni, da se mora žalujoči ob vsaki izgubi hkrati prilagajati tako novi situaciji kot tudi že zgoraj opisanimi starim sekundarnim prilagoditvam. Tako lahko pride tudi do tega, da se bo moral star človek spoprijeti in prilagoditi novi izgubi, še preden se bo prilagodil prejšnji.

Izguba je univerzalni pojav, kar pomeni, da se vsak posameznik spoprime z izgubo, ne more temu dogodku ubežati. Nikjer ni človeka, ki ne bi nekoga ali nekaj izgubil. Arambašić (2005, str. 33) navaja, da smo si vsi ljudje prav po izgubi na svetu enaki, ne glede na to, kje na Zemlji živimo, ne glede na spol, na nacionalno ali versko pripadnost. Bolj ljudje postajajo stari, več se srečujejo z izgubami.

Izgubo opredelimo lahko tudi kot dogodek, pri katerem se zaradi ločitve od bližnjega pojavi občutek izgube varne navezanosti in kadar nimamo več možnosti dostopa do te osebe, s katero smo imeli prepletene čustvene vezi, ki smo ji bili predani in nam je bila v življenju zelo pomembna (Salajpal, 2008).

Štambuk (2019, str. 127) opozarja na številne spremembe ob izgubi partnerja. Izguba partnerja je posebna in specifična, kajti človek, ki ostane sam, izgubi identiteto, pride do izgube socialne mreže in finančnega izpada. Ob izgubi partnerja pride tudi do spremembe družbenega statusa ali pa celo do socialne izključenosti. Pride lahko tudi osamljenosti, zato je pomembna socialna podpora.

Naše življenje se začne z rojstvom in konča s smrtjo. Smrt je neizogibna in neznana. Ko nekoga izgubimo, se v nas zbudijo različni občutki in čustva. Vsak človek se sreča z izgubami bližnjih sorodnikov, prijateljev in znancev, najtežja izguba pa je izguba partnerja. Takrat se žalujoči sreča z različnimi spremembami in mora se prilagoditi na povsem novo življenje. Sprejeti mora, da je ostal sam in da ob sebi nima več ljubljene osebe. Kako bo človek sprejel izgubo partnerja, pa je odvisno od različnih dejavnikov, ki vplivajo na sprejetje smrti.

1.2. Sprejemanje smrti partnerja

Na to, kako se bo posameznik odzval na izgubo in kako jo bo prebolel, je odvisno od zelo različnih dejavnikov. Odvisno je od tega, kaj pričakuje družba oziroma skupnost, del katere je žalujoči. Zelo odvisno je tudi od tega, kako žalujoči gleda na smrt, kaj za njega pomeni smrt in kakšen odnos ima z njo. Tretji dejavnik je vera, kaj za žalujočega pomeni vera in kako ta pomaga pri razumevanju smrti. Na to, kako bo žalujoči sprejel smrt, je odvisno tudi od vezi med umrlim in žalujočim. Kakšen je bil njihov odnos med seboj. Nenazadnje je dejavnik, ki vpliva na odziv na izgubo ta, ali je bila smrt pričakovana ali je bila nenadna, kako je ljubljena oseba umrla. Vendar ne glede na različne dejavnike, je izguba resnična in potrebno jo je sprejeti (Bauman, 2001, str. 35-38).

Slovo od umrlega je prvi oziroma začetni korak k sprejemanju partnerjeve smrti. Je pomemben korak, saj s tem žalujoči spozna, da partner telesno ni več prisoten. Slovo je težko, kajti žalujoči se ne poslovijo samo od umrlega, temveč tudi od poznanega vsakodnevnega življenja (Van Praagh, 2001, str. 6). Žalujoči se poslavlja na različne načine. Pri tem je pomembno, da se žalujoči poslovijo tako, kot mu bo najbolj pomagalo. Lahko napiše poslovilno pismo in se z umrlim pogovori. Lahko se o umrlem pogovori s svojimi bližnjimi, pove svoje občutke. Lahko gre na grob umrlega in se tam poslovi od njega. Umrlega se lahko spomni tudi tako, da sestavi album z njegovimi slikami, za njegov rojstni dan prižge svečo. Kadar se žalujoči poslavlja od umrlega, so pomembni tudi običaji in navade, ki jih bližnji morajo spoštovati. Nekatere vere bedijo ob mrliču, ob njem molijo in ga tako čuvajo. Nekateri prižigajo sveče, zažigajo kadila, ali pa imajo poslovilni obred (Romain, 2002).

Pri nas, v naši kulturi lahko opazimo, da je glavni poslovilni obred, pogreb. Žalujoči za umrlega partnerja prižiga sveče in moli (Van Praagh, 2001, str. 6). Tako je sam pogreb namenjen tudi žalujočim in ne samo pokojniku. Na pogrebu se zberejo bližnji in dajo žalujočemu občutek, da ni sam (Klevišar, 2006b, str. 92). Človek, ki se poslavlja, nosi črna oblačila. Nekoč so žalujoči nosili črna oblačila še eno leto po smrti partnerja. Ta oblačila naj bi opozarjala, da morajo drugi ljudje spoštovati čas žalovanja. To je pravica žalujočega. Ob tem pa opominja ostale, da so do žalujočega obzirni in prijazni (Nemetschek, 2000, str. 61-62). Vendar pa lahko črna oblačila žalujočega težijo in še bolj poglobijo osamljenost (Klevišar, 1996b, str. 8).

Bolečina, ki jo doživlja žalujoči, je odvisna od globine odnosa med partnerjema. Kadar je med partnerjema močna navezanost, bo izgubo težje prebolel. Če pa ta navezanost ni bila močna, je žalovanje za umrlim manj boleče (Bauman, 2001, str. 38). Stopnja žalovanja je odvisna od

intenzitete odnosa. Tako nihče ne more vedeti, kakšno bolečino čuti posameznik, ki žaluje (Nemetschek, 2000, str. 34).

Človek nikoli ne umira sam, z njim umira njegova celotna skupnost. Večji del skupnosti predstavlja družina, tako so ob umiranju bližnjega najbolj prizadeti sorodniki. V času, ko nekdo umira, se vso dogajanje vrti okoli umirajočega. Spregleda pa se stiska partnerja, ki se mogoče ves čas trudi, da bi bil močan (Klevišar, 2006, str. 76). Partner v tem času skrbi za umirajočega in zase. Doživlja strah, obup, grozo, saj se bo moral posloviti od svojega ljubljenega, ko bo umrl. Počuti se osamljeno. Pri tem nekaterim pomaga vera, spet drugim upanje, da se najde zdravilo in bo njihov partner živel dlje. V tem času človek, ki je ob umirajočem partnerju, potrebuje pomoč in podporo. Pomembno je, da bližnji razumejo njegovo nemoč, ga sprejmejo in mu dajo občutek domačnosti. Okolje, v katerem ima človek možnost izražanja čustev in kjer zaupa drugim, lahko pripomore k bolj kakovostnemu življenju po smrti partnerja (Pahor in Štancar, 2009, str. 125-126).

Sporazumevati se je potrebno tako z umirajočim človekom, kot tudi z njegovi bližnjimi. Z bližnjimi se morajo sporazumevati ostali sorodniki, prijatelji, sosedge, kot tudi strokovni delavci. Morajo jim dati možnost, da govorijo o stiski, o umirajočem partnerju in jih pri tem tudi spodbujati. Partner, družina potrebujejo pomoč (Klevišar, 1996a, str. 64-67). Štambuk (2018, str. 48-49) poudarja, kako pomembna je spretnost komuniciranja, pomemben je način, kako se sporazumevati z umirajočim. Potekati mora v dialogu. Glavno pravilo med komunikacijo je aktivno poslušati. Partner in drugi bližnji morajo poslušati umirajočega.

Kadar je človek bolj povezan s pokojnikom, težje preboli izgubo (Štambuk, 2019). Holmes in Rahe (The social readjustment scale, izdal Holmes & Rahe, 1967, kot navedeno v Štambuk, 2019) pravita, da je izguba partnerja eden najbolj stresnih dejavnikov v življenju človeka. Ob izgubi partnerja človek doživi velike in številne spremembe v življenju, od izgube lastne identitete, izgube medsebojnih prijateljev, ki sta jih imela partnerja, do izgube finančne pomoči. Poudarjata, da sta ob izgubi zakonca še posebej pomembni socialna pomoč in podpora.

Kako se bo človek odzval na izgubo in njeno bolečino, je odvisno od različnih dejavnikov, kot so pričakovanje smrti, kakšna je bila povezanost med umrlim in žalujočim, vpliv vere na razumevanje smrti. Z vsemi temi dejavniki se mora človek sam spoprijeti ter jih sprejeti. Slovo od umrlega je nek začetek k temu, da žalujoči sprejme smrt svojega bližnjega. Vsaka kultura ima svoje običaje in načine, kako se posloviti od umrlega. Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti

na žalujoče in njihove občutke, ne smemo pozabiti na sporazumevanje in na podporo, ki jo v času žalovanja žalujoči najbolj potrebuje.

1.3. Doživljanje umiranja

Vsak človek umira na svoj način, saj je enkratno in neponovljivo bitje. Pri nekaterih ljudeh lahko pričakujemo, da bodo občutke in odzive doživljali večkrat in ne samo enkrat, ti se lahko zvrstijo v različnem vrstnem redu, lahko tudi določen odziv preskoči. Tisti, ki spremljajo umirajočega, bodo lažje razumeli, kaj se dogaja, če bodo za odzive vedeli (Klevišar, 2006, str. 49).

Kübler-Ross (1992) se je prva začela ukvarjati s temo doživljanja umiranja. Proces umiranja je tako razdelila na pet stopenj. Prva stopnja je zanikanje, tako zavedno ali nezavedno, umirajoči odklanja dejstva, informacije o svoji bolezni oziroma situaciji. Zanikanje je naraven odziv. Človek se smrti ne more izogniti oziroma se ji izmikati v nedogled. Sledi stopnja jeze, ki se izraža na različne načine, človek je lahko jezen nase ali na druge. Jezen je, da se to dogaja prav njemu. Tretja stopnja je pogajanje. Po navadi se človek pogaja z Bogom, v katerega veruje. Umirajoči ni prepričan, kaj se dogaja, sprašuje se, zakaj se to dogaja njemu. Četrta stopnja je depresija, je obdobje, ko je človek potrta, ne ve, kako naprej. Depresija je znak, da je človek začel vsaj malo sprejemati realnost. Zadnja, peta stopnja, je sprejetje. Pri tem pride do čustvene nenavezanosti in objektivnosti. Ko umirajoči pride do te stopnje, velikokrat pride v okolici do nerazumevanja, kako je lahko sprejel situacijo.

Klevišar (2006, str. 50-55) se je prav tako ukvarjala s procesom in doživljanjem umiranja. Navaja pet stopenj ali reakcij umiranja, pri čemer umirajoči lahko doživi določeno obdobje ali pa tudi ne. Skozi obdobja umirajoči poskuša sprejeti to, kar se mu dogaja in najti način, kako nadaljevati življenje.

- Obdobje šoka po navadi ne traja dolgo, kajti hitro preide v jezo, odpor in depresijo. V tem obdobju je pomembno, da vedenje umirajočega bližnji sprejmejo, mu dajo možnost, da govori in potrebno mu je prisluhniti. Bližnji ga v tem obdobju ne sme svariti.
- Obdobje čustev traja skozi ves proces. Vsa čustva so upravičena in dovoljena. Pokažejo se lahko kot agresivno vedenje ali pa depresivno vedenje. V tem obdobju se pojavljata tudi jeza in odpor, umirajoči krivi vse okoli sebe. Umirajoči doživlja odpor ne samo proti zdravnikom, članom družine, ampak tudi do družbe, njenim normam, ki se mu ne zdijo smiselne.

- Umirajoči se v določenem obdobju umiranja pogajajo z usodo. Želijo si še malo živeti, zato delajo obljube Bogu in se pogajajo z zdravniki. Upajo, da bodo bolezen premagali. Bližnji morajo umirajočemu upanje dopustiti.
- Obdobje depresije doživi skoraj vsak umirajoči. V tem obdobju ne vidi nobene možnosti več, izgubi pogum in misli, da je vse izgubljeno. Začne se zapirati vase, ne želi se pogovarjati in odriva svoje bližnje od sebe. Umirajoči začne razmišljati o svoji smrti, premišljuje o svoji preteklosti in kaj vse ga še časa v prihodnosti, vendar tega ne bo mogel postoriti. Nastopita strah in tesnoba. V tem obdobju je zelo težko bližnjim, ki so ob umirajočem. Pomembno je, da ostanejo ob umirajočem tudi, če so tiho, saj je to normalen odziv.
- Umirajoči pride do obdobja, ko sprejme posledice in uvidi položaj, v katerem je. To je obdobje sprejetja, kar pa ne pomeni, da je v tem trenutku umirajoči srečen in da si želi smrti. Vendar sprejetje pomeni, da se ne bojuje za življenje in je pripravljen se podrediti neizbežnemu. Upanje preide v zaupanje v Boga, da ne bo več trpel.

Med doživljanjem umiranja ne smemo pozabiti na bližnje, prijatelje, ki so ob umirajočemu.. Bližnji morajo dati umirajočemu človeku prostor, čas in možnost, da doživijo ter izrazijo čustva, in ga ne smejo odrivati. Nič ni narobe, če bližnji pokaže nemoč, saj to lahko pomaga pri razumevanju, kar doživlja umirajoči (Klevišar, 2006, str. 53-56).

Umirajoči ima v procesu umiranja tudi svoje potrebe, na katere moramo biti pozorni. Takrat človek potrebuje veliko več sočutja in pozornosti, kot je potreboval prej. Na umirajočega človeka je treba gledati tako kot na vse druge ljudi, da si želi biti srečen, da ni osamljen ter da ima enako potrebe kot mi. Umirajoči ima potrebo po ljubezni, po spoštovanju, potrebo po dostojanstvu in potrebo za kontrolo nad bolečino. Poleg teh potreb drugi avtorji navajajo še čustvene, fizične, socialne in duhovne potrebe (Štambuk, 2018, str. 47).

Kadar človek spremlja umirajočega, je pozoren na njegove telesne potrebe, kajti te najprej opazi in prepozna. Telesno potrebo zadovolji z nego, pravilno prehrano, primerno oskrbo in z ustrežno bolečinsko terapijo. Ko zagotovi umirajočemu telesno potrebno, se hkrati izboljša tudi psihično počutje. Vendar se lahko zgodi tudi obratno, da se ne izboljša psihično počutje, pojavijo se lahko negativna čustva, še večja utrujenost, dolgčas, duhovne potrebe.

Potrebe umirajočih navaja tudi Russi Zagožen (2001, str. 19-25): »Če zagotavljamo potrebo po kakovostni starosti, lahko izpostavimo tudi potrebo po kakovostnem umiranju«. Umirajoči ima telesne, psihične, duhovne in socialne potrebe. Potrebe so med seboj povezane, če človek, ki

spremlja umirajočega poskuša zadovoljiti telesne potrebe, se lahko hkrati izboljša tudi psihično počutje. Vendar se lahko zgodi tudi obratno, da se psihično počutje ne izboljša, pojavijo se lahko negativna čustva, še večja utrujenost, dolgčas. Pomembni so socialni stiki, po katerih ima umirajoči potrebo. Kadar zadovoljimo potrebo socialnih stikov, umirajoči ni osamljen. Človek je družabno bitje in medčloveške povezave so zanj temeljne. Tako je vsak posameznik vso življenje vpet v različna površinska in tudi poglobljena razmerja z ljudmi (Ramovš, 2003, str. 189). Mali (2011, str. 16) navaja, da vsa socialna opora, ki jo star človek dobi, pozitivno vpliva na njegovo psihično počutje.

Zavzemati se moramo za kakovostno oskrbo in pomoč umirajočim, kajti le tako bodo v zadnjih trenutkih življenja zadovoljene vse njihove potrebe. Umirajoči gre skozi proces, v katerem sprejema svojo bolezen in se uči z njo živeti. V tem času se razvija in poskuša razumeti, zakaj se to dogaja prav njemu. Obdobja, skozi katera gre umirajoči, niso enaka pri vseh ljudeh. Vsak umirajoči drugače doživlja in občuti, kar se mu dogaja, vsak se drugače odzove na prejete informacije, zato so v teh obdobjih zelo pomembni bližnji, prijatelji, znanci, ki krepijo človekovo socialno mrežo. V času, ko se umirajoči bori s svojo boleznijo in sam s sabo, je pomembno, da ne ostane sam.

1.4. Žalovanje

Vsakdo se v svojem življenju sreča z žalostjo in bolečino ob izgubi. Žalovanje razumemo šele takrat, ko ga izkusimo, ko ga sami doživimo. Žalovanje je čustveno doživljanje ob boleči izgubi partnerja, družinskega člana, znanca ali prijatelja. Ko človek nekoga izgubi, se prekine čustvena vez med žalujočim in umrlim (Bauman, 2001, str. 10-11). Ribič Debelič (2009, str. 5) poudarja, da je namen žalovanja tak, da se po določenem času sprijaznimo z izgubo in ponovno zaživimo.

Žalovanje je za človeka predelovanje in postopno sprejemanje bolečih spominov, ki jih je imel z umrlim. Spomini skozi čas postanejo preteklost in prinašajo človeku vpogled v to, kakšno življenje je bilo nekoč in da ga je preživel. Skozi žalovanje, ko vse to predelamo, začnemo v življenju počasi čustveno rasti in se zavedati samega sebe (Kociper, 2009, str. 9-11).

Pri žalovanju je zelo pomemben čas. Žalujoči si mora vzeti čas in iti skozi proces žalovanja (Van Praagh, 2001, str. 90). Vedeti je potrebno, da se žalost ne preneha, se pa lahko sčasoma spremeni in z žalovanjem se lahko spremeni prav tako žalujoči (Klevišar, 1996b, str. 15-19). Živimo v obdobju, ko žalovanje ne sme trajati dolgo, žalujoči se mora hitro sprijazniti z izgubo. Ob tem se Nemetschek (2000, str. 61) sprašuje, ali je to dobro, ali je tako možno živeti? Zgodi

se lahko, da žalujoči zboli, zaradi takega odnosa do smrti in umiranja. Zato sta potrebna čas in sprejemanje.

Izkušnjo izgube vsak človek kdaj doživi, je univerzalna izkušnja. So pa odzivi človeka od človeka na izgubo povsem drugačni. Ljudje se zelo različno odzivajo na izgubo in žalovanje, kar je predvsem odvisno od kulture, v kateri človek živi. Kar se človeku dogaja, pa zelo vpliva na potek njegovega življenja po smrti partnerja, družinskega člana, ob tem pa so pomembne tudi priprave na izgubo (Reith in Payne, 2009, str. 126).

Ko človek žaluje, ni njegov cilj, da »odžaluje«, da ne bo več žaloval, ampak je njegov cilj, da se prilagodi novemu svetu brez umrlega. To, kako dolgo bo žalujoči žaloval, je zelo odvisno od posameznika, je individualen proces, ki lahko traja pri žalujočih različno dolgo. Nekoč so za žalovanje postavljali določene natančne meje, in sicer od 90 do 190 dni, takrat so žalujoči nosili tudi bolj temna oblačila, se drugače obnašali. Vendar, ne glede na to, kdaj žalujoči zaključijo žalovanje, pa se ta lahko kasneje ponovno pojavi, predvsem ob praznikih, rojstnih dnevih in drugih dogodkih, ki jih je prej žalujoči praznoval in se veselil skupaj z umrlim. Dandanes je dolžina žalovanja odvisna od tega, kdo je umrl, v kakšnem odnosnem razmerju je bil žalujoči z umrlim, zakaj je prišlo do smrti, ali so to smrt bližnji pričakovali, kakšen odnos sta imela žalujoči in umrli, kdo je žalujoči in kakšna je trenutna situacija žalujočega (Russi Zagožen, 2011, str. 33).

Žalovanje ni linearen proces, torej se žalovanje lahko kadarkoli vrne nazaj. Prav tako žalovanje ne more biti časovno omejeno, saj je bolečina subjektiven pojem in je odvisna od vsakega žalujočega (Worden, 1991, str. 18-19).

Proces žalovanja se nikoli ne konča, kajti umrle osebe žalujoči nikoli ne pozabi in je po določenem času še vedno žalosten, ker je izgubil bližnjega. Tako žalujoči mora sprejeti, da umrlega več ni in da bo tako tudi ostalo do konca življenja. Lahko pa se žalovanje na nek način zaključi, kadar se žalujoči brez težav in bolečin spominja trenutkov z umrlim in ko izguba nima več takšne moči, kot jo je imela na začetku (Arambašić, 2005, str. 275-276).

Na to, kako bo človek reagiral na smrt bližnjega, vplivajo različni dejavniki. Arambašić (2005, str. 242) predstavi štiri dejavnike, ki vplivajo na proces žalovanja:

- a. Kdo je umrl ali kakšna je moč čustvene vezi s pokojnim partnerjem;
- b. Kako je pokojni partner umrl ali kakšne so bile okoliščine smrti;
- c. Osebni dejavniki, ki so povezani s pokojnim partnerjem (starost, spol ...),

- d. Zunanji dejavniki (velikost socialne mreže po smrti partnerja, rituali žalovanja, vrsta in kvaliteta strokovne pomoči ob smrti ...).

Dejavnike, ki vplivajo na proces žalovanja, našteva tudi Russi Zagožen (2001, str. 33-34), ki pravi, »da je od naštetih dejavnikov odvisna dolžina procesa žalovanja.« Tako nam podani dejavniki lahko pomagajo pri razumevanju procesa žalovanja in kako le-ta vpliva na žalujočega:

- Vzrok smrti, ali je bila posledica starosti, kronične bolezni, nasilne smrti.
- Kako zelo pričakovana je bila smrt, kajti, če je smrt pričakovana, se lahko nanjo žalujoči pripravijo in žalujejo že v času samega procesa umiranja:
- Kakšna je trenutna situacija žalujočega, kakšno je njegovo trenutno življenje, ali poleg trenutne izgube doživlja še kakšne druge, ali se bo v kratkem času poslovil še od koga.

Avtorici Arambašić (2005) in Russi Zagožen (2001) sta se tako dotaknili okoliščin, ki vplivajo na to, kako dolgo bo človek žaloval in kaj vse bo vplivalo na žalovanje. Dejavniki privedejo tudi do tega, da socialna mreža in okolica lažje razumeta žalovanje in njegovo moč na žalujočega.

Žalujoči si morajo dovoliti iti skozi proces žalovanja ter se o tej izgubi tudi pogovarjati. Ob tem mora žalujoči opredeliti svoj odnos do umrlega partnerja, starša, drugega bližnjega in mu odpustiti za napake. Žalujoči se tako mora zavedati, da je smrt naraven proces in da ne pomeni konec sveta (Van Praagh, 2001, str. 68).

Na vprašanje, kdaj se žalovanje zaključi, ni odgovora. In prav to moramo ljudje sprejeti. O tem vprašanju, razmišlja in piše Arambašić (2005, str. 275-281), ki pravi, da je to odvisno od vsakega posameznika in od dejavnikov, ki vplivajo na proces žalovanja. Nekateri bi rekli, da je konec procesa žalovanja, ko človek postane spet tak, kot je bil pred smrtjo bližnjega, spet drugi bi rekli, da se proces žalovanja nikoli ne zaključi, saj osebe, ki je umrla, človek nikoli ne pozabi in je še nekaj let po smrti žalosten, ker umrlega ni. Zunin in Stanton-Zunin (1992, str. 22) menita, da je proces žalovanja zaključen, ko lahko žalujoči razmišlja o dobrih in prav tako tudi slabih straneh odnosa, ki jih je imel z umrlim, ko se lahko brez bolečine spomni skupnih dejanj in dogodkov. Žalovanje je zaključeno, ko ob mislih na pokojnega ne joče, ga ne tiska v prsih in ga ne daje nespečnost.

Človek gre ob izgubi v procesu žalovanja skozi zelo težko obdobje. Žalovanje je tako del sprejemanja smrti in razumevanja, da bližnjega ni več ob nas. Kako dolgo bo žalujoči žaloval za svojim bližnjim, je odvisno od zunanjih dejavnikov, od tega, ali je bila smrt pričakovana,

kakšna vez je bila med umrlim in žalujočim. Vsak človek žaluje na svoj način, saj je to individualen in edinstven proces. Kdaj se bo žalovanje zaključilo je še vedno uganka za vsakega človeka, posameznik sam ve in čuti, kdaj je prišel do sprejetja in kdaj je pripravljen v življenju iti naprej. Razumeti moramo, da žalujoči potrebuje čas, da sprejme smrt svojega bližnjega in da je ostal sam. Žalovanje je pomemben proces, saj se soočimo z izgubo.

1.5. Žalovanje kot proces

Različni strokovnjaki so raziskovali in ugotavljali skozi kakšne procese in stopnje žalovanja gre žalujoči, ko izgubi svojega bližnjega, sorodnika, prijatelja. Vsak žalujoči ima lahko različne občutja in tudi več hkrati. Zelo odvisno je tudi kdo je umrl, v kakšnem odnosu sta si bila žalujoči in umrli. Na žalovanje pa lahko vplivajo zunanji dejavniki, v kakšnem stanju je bil umrl, ali je bil v bolečinah, ali je bila nenadna smrt, in trenutno stanje žalujočega (Klevišar, 2006, str. 50).

O fazah žalovanja je prvi pisal Bowlby (1980, str. 85-103). Razdelil jih je razdelil v štiri faze. Prva faza je otrplost ali protest. Žalujoči se v tem obdobju žalovanja umika od svoje socialne mreže, postane tog. Druga faza je hrepenenje in iskanje. V tem obdobju si žalujoči želi, da bi bil umrli ob njem, želi si njegove prisotnosti, po drugi strani pa išče zamenjavo za umrlega, v drugih bližnjih in stvareh. Želi si nadomestiti izgubo. Tretja faza je dezorganizacija, jeza in obup. Žalujoči se počuti izgubljenega, kajti spremenila se je ustaljena rutina, ki jo je imel žalujoči z umrlim. Ob tem občuti nemir in veliko bolj je razdražljiv, saj se mora z vsem spopadati sam. Zadnja faza, četrta faza je reorganizacija oziroma integracija. V zadnji fazi se žalujoči začne ponovno aktivno vključevati v socialno mrežo, postavlja si nove cilje in poskuša živeti novo življenje, brez umrlega. Ves proces žalovanja in bolečine zamenjajo spomini.

Kübler-Ross in Kessler (2005) sta predstavila pet stopenj žalovanja. Stopnje si ne sledijo linearno in ni nujno, da vsak žalujoči gre čez vse stopnje, lahko pa jih doživi večkrat. Stopnje žalovanja so namenjene žalujočim in tudi strokovnjakom, kar lahko omogoča lažje obvladovanje izgube in pomaga pri prilagajanju na novo življenje.

- Prva stopnja žalovanja je zanikanje in v tem trenutku postane življenje brez smisla. Žalujoči zanika in je v šoku, otrpne, začne se odzivati na izgubo. Žalujoči v tej fazi ne dojame, da je nekdo ob njem umrl. Prva stopnja žalovanja pomaga žalujočemu preživeti izgubo in jo tudi obvladovati. Vsak dan je na nov in žalujoči išče način, kako preiti vsak dan, saj ne more verjeti, da umrlega več ni. Žalujoči se sprašuje, kako nadaljevati, če sploh lahko nadaljuje in zakaj bi sploh šel naprej ob takšni izgubi. Kadar si žalujoči

začne postavljati vprašanja in začne sprejemati, da umrlega več ni, nezavedno vstopi v proces žalovanja, ki je celovit.

- Druga stopnja žalovanja je jeza, ki je pomembna in nujna stopnja. Ljudje moramo biti pripravljeni na čutenje jeze. Jeza se prikaže v različnih oblikah, lahko je to jeza do bližnjega ali pa jeza žalujočega nase, da ni dovolj dobro poskrbel za umrlega. Žalujoči je lahko jezen na vse, ki so ali pomagali ali bi lahko pomagali umrlemu, jezen pa je lahko tudi samega umrlega, ker ga je le-ta zapustil. Jeza je nujen proces žalovanja, je takojšnji odgovor na izgubo. Je čustvo, ki je zelo površinsko, a pod njim se skriva veliko drugih občutij in čustev, kot so žalost, bolečina, osamljenost in panika. Žalujoči in vsi, ki so ob njem, jeze ne smejo kritizirati, kajti to potrjuje, da so ljubili in naposled tudi izgubili nekoga, ki jim je bil blizu.
- Sledi tretja stopnja žalovanja, ko se žalujoči začne pogajati. Želi si, da bi življenje bilo tako, kot je bilo prej. Želi si, da se smrt ne bi zgodila in bi se umrli vrnil. Žalujoči se pogaja za rešitev svojega bližnjega, umrlega. Po navadi se žalujoči na tej stopnji obrača k Bogu, ga prosi za to, da umirajoči ostane, ali pa da umrlega vrne nazaj v naše življenje. V zameno za to, da umrlega vrne v življenje, žalujoči obljublja Bogu marsikaj.. Pogajanje spremlja tudi krivda. Pogajanje lahko pomaga, da žalujoči naredi korak naprej, začne gledati na prihodnost in ne samo na preteklost. Na zadnje pa žalujoči vseeno spozna, da je ljubljeni, umrli, res za vedno odšel.
- Na četrti stopnji žalovanja se pojavi depresija in znaten korak žalujočega, to je pogled v sedanjost in tudi prihodnost. Žalujoči mora na tej stopnji vedeti, da depresija ni znak duševne bolezni, je odziv na izgubo umrlega. Pojavi se občutek praznine, žalujoči ne vidi več niti smisla v življenju. Depresija na nek način varuje oziroma pomaga žalujočemu, da se popolna ne sesuje. Bližnji, ki so takrat okoli žalujočega, želijo to pozdraviti, ga želijo razvedriti. Pokaže se, da si to želijo bližnji in ne tisti, ki žaluje, ti se bodo vseeno počutili osamljene. Praznino in žalost mora žalujoči sprejeti, ne sme dovoliti, da postane depresija del njegovega življenja.
- Sprejetje je zadnja stopnja žalovanja, ko žalujoči sprejme resničnost, ki je večna in nič se ne bo spremenilo. Žalujoči se kljub vsemu ne počuti pomirjen, resnične realnosti ne bo nikoli maral, a jo bo sčasoma vseeno sprejel. Na tej stopnji se žalujoči spominja, reorganizira in na novo zbira informacije iz njegove socialne mreže. Kljub temu, da ne bodo vedeli razlogov, zakaj je bližnji umrl, bodo začeli razumsko gledati na dogodke. Spoznajo, da je bil to čas za smrt bližnjega, a vendar še ni prišel čas za žalujočega in je to čas za celjenje. Pride do trenutka, ko žalujoči sprejme situacijo in začne v življenju

uživati, graditi svojo socialno mrežo, osebnostno rasti in se razvijati. Žalujoči lahko začne živeti dalje, a šele takrat, ko bo dopustil žalovanju svoj čas.

V času žalovanja gre žalujoči skozi faze, ki predstavljajo njegov čustveni, telesni, duševni odziv na smrt partnerja. Ni nujno, da žalujoči gre skozi vse faze, lahko se zgodi tudi, da se ponovijo večkrat, vse to dokazuje, da je vsak žaluje na svoj način. Potrebno je dati čas žalovanju in čas, da človek sprejme kar se dogaja, da se prilagodi na novo življenje. Vsak proces žalovanja se zaključi s sprejetjem, ko lahko žalujoči gre naprej in se sprijazni s tem, da je izgubil partnerja, se pomiri z mislijo. Skozi ves proces se žalujoči bori s sabo in s svojimi spomini na umrlega partnerja. Skozi sprejemanje smrti in skozi proces žalovanja so zelo pomembni bližnji, ki so ob žalujočem. Pri tem je pomembno, da ga ne obsojajo in da ga poskušajo razumeti.

Medtem pa Bauman (2001) piše o šestih obdobjih, ki se dogajajo skozi proces žalovanja. Bauman (2001, str. 11) pove, »žalovanje je potrebno razumeti, da se bomo v njem lažje znašli«. Žalovanju moramo dati čas in to tudi sprejeti. Pomembno je, da žalujoči razume, kar se dogaja. Ob izgubi se prekine čustvena vez in pusti globoko praznino.

- V prvem obdobju žalovanja se pojavi reakcija šok. Moč šoka je odvisna od tega, ali so žalujoči pričakovali smrt, ali pa je bila ta nenadna. Če je umrli dalj časa bolehal, so smrt pričakovali in so bili na njo pripravljeni, a kljub temu se je pojavil šok, vendar ne tako močan. V primeru, ko je smrt prišla nenadna in je žalujoči niso pričakovali, pa je šok zelo velik. Pri tem so pomembni bližnji, čeprav ne vedo, kaj naj povejo žalujočemu. Žalujoči si v teh trenutkih mora najti nekoga, ki mu bo lahko povedal in opisal vsa svoja občutenja. Takrat žalujoči ne čuti samo šoka, ampak se začne tudi spraševati, zakaj se je to zgodilo. Sprašuje sebe in tudi Boga, zakaj se to dogaja prav njemu. Takrat moramo žalujočemu dati vedeti, da to ni njegova kriva in da je povsem normalno, če se o tem sprašuje, zakaj prav on.
- Žalujoči v drugem obdobju doživi otrplost. V tem obdobju žalujoči ne more trezno razmišljati, dogajanje zdi se mu neresnično. Žalujočemu bližnji pomagajo razumeti in potrditi, da je to obdobje težko, s tem pa prihaja tudi žalost in trpljenje. Obrača se k Bogu, verjame, da mu bo Bog pomagal skozi težko obdobje in da bo vera prinesla razumevanje.
- V tretjem obdobju žalovanja žalujoči preide iz otrplosti v ustvarjanje utvar in občutka krivde. Kar pomeni, da se v tem obdobju žalujoči ukvarja in sprašuje, kaj so utvare in kaj je v vsem tem resničnost. Pride do trenutka, ko je žalujoči mnenja, da se bo umrli

vrnil. To je povsem normalno doživljanje. Žalujoči mora sprejeti, kar se dogaja, spomine na umrlega mora ohraniti v dobri luči. Kajti, ko bo spomine z umrlim videl, kot dobre in kot dar, bo lažje začel razumeti, kaj je utvara in kaj je resničnost. Normalen odziv na smrt je tudi občutek krivde. Žalujoči se sprašuje, kaj bi lahko naredil drugače oziroma kaj bi lahko še naredil, da do smrti ne bi prišlo. Vendar pa je zelo pomembno, da bližnji razumejo krivdo. Če žalujoči zanemari občutek krivde, lahko pride do različnih izbruhov, tudi do bližnjih. Skozi čas posameznik mora sprejeti smrt in se odpovedati krivdi, tako bo lahko nadaljeval življenje.

- Četrto obdobje žalovanja je čas, ko posameznik izraža in sprošča boleča čustva. Žalujoči in vsi bližnji umrlega ne smejo zatirati svojih čustev. Pomembno je poudariti, da je jok del življenja, je naraven in nujen del na poti k ozdravitvi. Čustva pomagajo sprejeti, da je ljubljeni umrl. Sproščanje čustev je potreben del procesa, če čustva žalujoči zatirajo lahko pride do dodatnih težav, kot je nenaden izbruh jeze. Podelitev čustev in izražanje le-teh pripomorejo k sprejemanju smrti in k temu, da bodo lahko nadaljevali življenje, kljub izgubi bližnjega.
- V petem obdobju žalovanja se žalujoči bori z bolečimi spomini na pokojnega. V tem obdobju je pomembna socialna mreža žalujočega. Potrebno je, da žalujočega nekdo posluša in skuša razumeti njegovo bolečino. Kajti o tem, kaj čuti žalujoči in kaj doživlja mora komu povedati. To obdobje traja zelo dolgo. Žalujoči lažje preboli izgubo, če sprejme in razmišlja o lepih in manj lepih stvareh, saj tako na umrlega gleda življenjsko, ne sme ga idealizirati.
- Šesto obdobje je korak, ko se žalujoči sprašuje, kako naj znova živi brez ljubljene osebe. S tem korakom žalujoči začne sprejemati novo življenje. Vendar to pride šele takrat, ko žalujoči sprejme izgubo in bolečino na spomine, ko sprejme realnost.

Skozi obdobja žalovanja se žalujoči bori s sabo in s svojimi mislimi. Vsak odziv, ki ga doživlja človek, je povsem normalen, saj je izgubil partnerja, s katerim je živel in se razumel. Pomembno je, da človek pokaže čustva in jih izrazi, se o njih pogovori, drugače se čustva nabirajo in postanejo pretežka. Skozi žalovanje žalujoči spozna, da je potrebno čustva izražati. Tako bo sprejel bolečino.

Arambašić (2005, str. 84) govori o štirih reakcijah, ki jih doživijo bližnji ob izgubi ljubljene osebe. Žalujoči doživljajo čustvene reakcije, med katere spadajo jeza, tesnoba, strah, osamljenost, občutek krivde in praznine ter tudi olajšanje, občutek svobode. Med miselne reakcije spadajo šok, zaskrbljenost, iskanje smisla v izgubi, občutek bližnjega ob nas, izguba

kontrole nad življenjem. Telesne reakcije se ob izgubi kažejo kot bolečina, težko dihanje, glavobol, oslavljen mišični sistem, praznina v želodcu in utrujenost. Vedenjske reakcije se pokažejo kot težave pri spanju, izguba apetita, nelagodne sanje o umrlem, jok, iskanje krivca, velika skrb za skrbi od umrlega ter tudi kot umik od ljudi, izmikanje socialni mreži.

Dodič (2016, str. 6-9) pravi, da žalovanje poteka pri vsakem človeku drugače. Faze si sledijo v različnem zaporedju in trajajo različno dolgo. Proces žalovanja opisuje po fazah: najprej se pojavi šok, takrat se človek počuti, kot če nima nadzora nad dogajanjem. V tistem trenutku se ne zaveda, kaj se dogaja. Sledi zanikanje, ki je obrambni mehanizem, in velikokrat pojavi z šokom. V tej fazi človek ne sprejme dejstva, da je bližnji umrl. Žalujočemu moramo dati čas, da sprejme novico. Smrt in izguba sprožita jezo, ki se lahko izraža do zunanjega sveta, lahko pa je žalujoči jezen nase. Izražanje jeze in odkrito govorjenje o njej pospeši zaključek faze. Sledi pogajanje s sabo, z Bogom, z drugimi, saj si želi žalujoči, da umrli pride nazaj. To fazo Dodič poimenuje faza pogajanja. Žalujoči poskuša doseči neko spremembo, spremeniti potek dogodkov, vendar to ni mogoče. Žalost se pojavi, ko žalujoči spozna, da je bližnji res umrl. Spopade se z bolečino. Zadnja faza je faza sprejemanja. Človek se, sprijazni, da je bližnji umrl. Začne gledati na svojo prihodnost, dela na sebi in se vključuje v življenje.

Žalujočemu je potrebno dati čas za žalovanje. Mora se spopasti z vso bolečino, z vsemi mislimi in željami, sanjami, ki jih ni mogel uresničiti z umrlim. Kljub temu, da človek zanika in ne verjame v smrt partnerja, skozi čas in pogajanja s sabo spozna, da bližnjega ni in da mora živeti naprej. Žalujoči mora delati veliko na sebi in ne sme odpraviti svoje socialne mreže, ki predstavlja podporo in moč za nadaljevanje življenja. Ne sme se zapreti vase, saj mu bo še težje.

Različne možne reakcije lahko pustijo na posamezniku različne posledice. Zato je pri tem zelo pomembna socialna mreža in njena podpora žalujočemu. Zagotoviti je potrebno strokovno pomoč, ki bo vedela pristopiti in delati s starejšimi, ki bodo žalovali (Štambuk, 2019, str. 141).

Žalovanje človeka izčrpa. Skozi čas se pokaže, kako je izguba ljubljene človeka vplivala na žalujočega, kako ga je telesno in duševno izčrpala. Vendar v tem času ne sme pozabiti nase (Nemetschek, 2000, str. 103). Kljub telesni in duševni izčrpanosti mora poskrbeti za svoje zdravje in nadaljevati življenje. Pri tem so pomembni tudi prijatelji in bližnji, ki nudijo žalujočemu podporo in pomoč v procesu sprejemanja smrti partnerja.

1.6. Pomoč žalujočim

V trenutku, ko človek izgubi svojega bližnjega, starša, brata/sestro ali prijatelja, soseda, in zanj njegova smrt predstavlja stisko, žalujoči ne ve, kaj si želi (Klevišar, 2000, str. 122). Žalujočemu

lahko pomaga to, da dela tisto, kar ga veseli oziroma si je dolgo želel. Kadar se človek zamoti, je bolečina manjša (Nemetschek, 2000, str. 103-104). Želja žalujočih je, da bi jih ljudje razumeli (Košak, 2000, str. 348).

Zunin in Stanton-Zunin (1992, str. 140-142) pišeta o predlogih, ki jih lahko uporabijo ljudje v pogovoru z žalujočim. Žalujočemu je potrebno pustiti, da govori. Kljub temu, da se ljudem ne zdi smiselno kar žalujoči govori, je potrebno pustiti, da govori. Poslušanje žalujočega brez moraliziranja, kritiziranja in deljenja nasvetov, kaj je prav in kaj je narobe. Med pogovor je potrebno gledati žalujočega v oči, občasno kimati z glavo, čustveno slediti povedanemu (nasmeh, gubanje čela, povzdigovanje obrvi). Poleg nebesednega sporazumevanja je pomembno tudi besedno sporazumevanje. Sogovornik mora žalujočega spremljati, kar govori, mu torej postavljati vprašanja in iskati dodatne informacije.

Žalujočim je potrebno dati možnost, da govorijo o stiski, ki jo doživljajo (Klevišar, 2006, str. 65). Tako se lahko žalujoči priključi skupini za žalujoče v okolici, kjer živi. Skupine za žalujoče pomagajo in podpirajo. V skupino prihajajo ljudje, ki imajo enake izkušnje, kar pripelje do boljšega razumevanja in zaupanja (Klevišar, 1996b, str. 12). Na žalujočega deluje tolažilno, kadar lahko govori o svojem doživljanju. Tako človek ugotovi, da ne trpi in žaluje samo on, ampak tudi drugi (Nemetschek, 2000, str. 64-65). Vendar veliko ljudi nima možnosti, da bi se vključili v skupino za žalujoče ali v skupino za samopomoč. Veliko ljudi pa ne ve, na koga se obrniti po pomoč (Košak, 2000, str. 349).

Slovensko društvo Hospic je ljudem omogočilo, da govorijo o svoji stiski in kar doživljajo. Tako se sorodniki umirajočih in žalujoči, ki so sorodnika izgubili in žalujejo, ter tisti, ki bi si želeli pomoč pri žalovanju lahko obrnejo na društvo, ki v Sloveniji deluje že od leta 1995. Društvo Hospic je nevladna, neprofitna organizacija, kjer je glavni program oskrba hudo bolnih ljudi v zadnjih fazah življenja in njihovih svojcev, bližnjih na domu ter pomoč med procesom žalovanja. Prizadeva si za detabuizacijo smrti ter za naraven odnos do umiranja in žalovanja (Slovensko društvo Hospic, b.d.).

Društvo Hospic je bilo ustanovljeno najprej v Ljubljani, nato pa so območne odbore odprli še v Mariboru, Celju, Velenju, Radovljici, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Novem Mestu, Kopru, Pivki in Ajdovščini. Skozi vsa leta se je društvo razvijalo, širilo, oblikovalo in postalo prepoznavno. Njihovo poslanstvo je prisluhniti fizičnim, psihosocialnim in duhovnim potrebam umirajočih bolnikov ter njihovih sorodnikov, lajšanje trpljenja in podpiranje in doseganju kakovostnega življenja. Društvo si želi zagotoviti umirajočim in njihovim sorodnikom celostno,

sočutno oskrbo, vzgojo in zagovorništvo za vsakega človeka, ki si želi ob umiranju ostati doma. Želijo si, da hudo bolni v zadnjih dneh življenja živi v harmoniji s seboj in s svojimi bližnjimi. (Slovensko društvo Hospic, b.d.).

Društvo Hospic izvaja različne programe, med njimi tudi program Žalovanje odraslih. Zagotavljajo pomoč žalujočim k ponovni integraciji v družbo in življenje. Žalujočim je na voljo individualno svetovalni program, telefonsko svetovanje, srečanje v strokovno vodenih skupinah za podporo žalujočim, predavanja in delavnice, udeležba v klubu žalujočih ter mesečna tematska srečanja. Program Žalovanje odraslih poteka v vseh območnih odborih po Sloveniji (Slovensko društvo Hospic, b.d.).

Poleg pomoči žalujočim društvo izvaja tudi različne izobraževalne programe s področja žalovanja. Ugotavljajo, da je vedno več potreb po izobraževanju strokovnih delavcev, ki delajo in se srečujejo z žalujočimi (Slovensko društvo Hospic, b.d.).

Umirajoči in žalujoči ljudje se tako lahko obrnejo na društvo in se skozi strokovno pomoč in podporo, soočijo z razumevanjem bolezni in s smrtjo bližnjega. Želijo pomagati ljudem v najtežjih trenutkih, ko se morajo posloviti oziroma sprejeti minljivost. Žalujoči se lahko obrnejo prav tako na socialne delavce, ki se pri svojem delu srečujejo z ljudmi, ki žalujejo zaradi smrti svojega bližnjega.

1.6.1. Vloga socialnih delavcev pri pomoči umirajočim in v procesu žalovanja

Socialni delavci se s temo, povezano s smrtjo, srečujejo na vseh področjih dela. Socialni delavec ima več različnih vlog. Povezuje različne profile strokovnjakov in je tudi povezovalec sorodnikov s strokovnjaki. Zagotavlja svetovanje in individualno podporo, podporo družinam in ostalim bližnjim. Poleg individualne podpore izvaja tudi podporo preko skupinskega dela. Ukvarja se z organizacijo dela in birokracijo (Beresford, Adshead in Croft, 2007, str. 69).

Socialni delavec v proces pomoči vključuje potrebe in želje umirajočih in tudi njihovih sorodnikov. Podpora v tem času veliko pomeni, saj je obdobje, ko nekdo umira, naporno in utrujajoče (Reith in Payne, 2009, str. 127).

Mali (2008, str. 64) poudarja, da socialni delavci pri delu z starimi ljudmi potrebujejo različne spretnosti, kot so sposobnost sporazumevanja, sposobnost povezovanja različnih generacij med seboj, sposobnost presojanja in tudi sodelovanja v multidisciplinarnih timih. S temi sposobnostmi lahko omogočijo boljše življenje starih ljudi, jim omogočijo sodelovanje in

povezovanje z ljudmi iz socialne mreže in jo obenem tudi krepijo. S sposobnostjo sporazumevanja omogočijo, da so stari ljudje razumljeni.

V socialnem delu je temeljni koncept vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. V delovnem odnosu socialni delavec skupaj z uporabnikom soustvarja željene izide in raziskuje uporabnikov življenjski svet. Pomembno je, da se osredotočita na dogajanje »tukaj in zdaj,« da se osredotočita na sedanjost, kaj lahko naredita, da bo v tem trenutku boljše (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005). V času žalovanja je potrebno pogledati in najti vire moči, ki bodo pomagali žalujočemu ponovno pogledati v sedanjost, kar si želi in kaj lahko naredi.

Pomembno je, da socialni delavec pretvarja iz strokovnega znanja v lokalni jezik uporabnika (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2005, str. 25). Socialni delavec mora uporabljati jezik, ki je razumljiv in domač za uporabnika. Da bo uporabnik razumel, kaj želi socialni delavec povedati. Pomembno je, da ima informacije, ki bodo koristile žalujočemu v procesu žalovanja in razumevanju dogajanja.

Flaker (2003, str. 24) ob tem navaja, da mora socialni delavec uporabnika poslušati aktivno, se vzdržati svojih mislih, biti empatičen in se odzivati s komunikacijo. Pri tem mora dati uporabniku možnost, da pripoveduje in se izraža.

Socialni delavci v procesu žalovanja zagotavljajo pomoč in podporo, so zavezniki in poslušalci, na vsakega človeka gledajo s svojimi očmi. Vsak, ki pride k socialnemu delavcu, je najprej človek. V odnos poda še svoje izkušnje. Delo z umirajočimi in z žalujočimi je pomembno, saj s tem pomagajo ljudem takrat, ko jim je najbolj težko.

2. PROBLEM

S smrtjo partnerja, bližnjih družinskih članov, prijateljev se bomo srečali vsi. Izguba partnerja pa prinese še posebno bolečino, saj smo s partnerjem ustvarili posebno, močno vez. Partnerja sta si zgradila svoje življenje, ustvarila rituale in se dopolnjevala. Ko človek ostane sam, se mora na novo učiti, kako živeti, kako se sam spoprijemati z vsemi težavami in preprekami, poiskati ljudi, na katere se lahko obrne.

V naši družini smo se o smrti pogovarjali, vendar sem pri babici videla, da pogovor z nami ni dovolj. S težavo se je zbujala v nov dan, z mislijo, da je ostala sama in da nima več ob sebi svojega življenjskega partnerja. Tudi sama je izrazila željo, da bi se pogovorila s kom, ki bi na vso dogajanje gledal bolj objektivno in ne bi bil v to vpleten, saj nikogar ne želi obremenjevati s težavami, ki jih ne razume. Takrat nismo našli strokovne pomoči, na katero bi se lahko obrnili in za katero bi lahko prosili. Kasneje smo zasledili, da se na področju žalovanja, izgub, sprejemanjem in pripravljanjem na smrt bližnjega ukvarja društvo Hospic.

Pomembno se mi zdi, da se o tej temi govori, in da smrt poskušamo razumeti, še preden se srečamo z njo, saj bomo tako lažje razumeli dogajanje in naše reakcije na izgubo ljubljene osebe. Pomembno je, da stari ljudje dobijo potrebno pomoč in podporo, tako strokovno kot tudi laično, s strani svojih bližnjih. Že sama bližina in razumevanje lahko človeku pomagata pri sprejemanju izgube in nadaljevanju življenja, ne glede na njegovo starost. Še posebej ranljivi so stari ljudje, ki ob izgubah pogosto ne najdejo več smisla za nadaljevanje življenja.

V diplomskem delu se bom osredotočila na žalovanje in sprejemanje smrti partnerja pri starih ljudeh, in sicer od starosti 65 let naprej. Raziskovanje pogledov starih ljudi na proces žalovanja in kako sprejemajo smrt partnerja, kaj doživljajo ter kako gledajo na samo smrt, se mi zdi zelo pomembno za socialno delo. Kajti le tako bomo lažje razumeli dogajanje in doživljanje ljudi, ki se srečujejo z izgubo.

V diplomskem delu bom odgovorila na naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kakšne pomoči so sorodniki bili deležni v procesu umiranja družinskega člana?
- Kakšne pomoči so si želeli žalujoči po smrti partnerja?
- Kakšno podporo so žalujoči dobili s strani strokovnih služb?
- Na kakšen način so žalujoči žalovali?
- Kako so žalujoči vedeli, da gredo skozi določen proces žalovanja?
- Kdaj se je žalovanje pričelo in kako dolgo je proces žalovanja trajal?

- Kakšen odnos imajo žalujoči do smrti?
- Kako vplivajo izkušnje izgub in žalovanja na njihov odnos do smrti?
- Kako se je življenje spremenilo po smrti partnerja?
- Kako se je spremenil njihov vsakdan?
- Kakšne so spremembe glede socialne mreže po smrti partnerja?

3. METODOLOGIJA

3.1. Vrsta raziskave in tema raziskovanja

Raziskava je kvalitativna, ki jo Mesec (2016, str. 11) opredeli kot raziskavo, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano med raziskovalnim procesom, besedni opisi ali pripovedi. Hkrati pa je izkustveno gradivo obdelano in analizirano na besedni način brez uporabe merskih postopkov. To pomeni, da sem podatke zbirala besedno, opravila sem intervjuje. Sogovorniki so mi ustno podali odgovore. Podani podatki so predstavljeni na besedni način in ne s števili.

Raziskava je empirična, pri čemer zbiramo novo, neposredno izkustveno gradivo. Pridobljeno gradivo tako uporabimo za preverjanje hipotez in dokazovanje znanstvene teorije (Mesec, 2009, str. 84). Z zbranim gradivom bom preverila postavljena raziskovalna vprašanja in jih podkrepila z znanstveno teorijo.

Teme, ki sem jih raziskovala skozi diplomsko delo, so:

1. Pomoč in poznavanje pomoči za žalujoče in samo umirajoče;
2. Način žalovanja oz. proces žalovanja;
3. Odnos do smrti;
4. Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Za pridobitev podatkov glede procesa žalovanja in sprejemanje smrti sem uporabila vnaprej sestavljene smernice za intervju. S smernicami za intervju sem dobila odgovore na zastavljena raziskovalna vprašanja. Podatke, zbrane v diplomskem delu, sem zbrala z metodo spraševanja, in sicer z intervjuji. Izvedla sem delno standardizirane intervjuje, ob tem sem hkrati upoštevala in uporabila načela standardiziranega in nestandardiziranega intervjuja. Vnaprej sem pripravila nabor vprašanj, smernice, ki sem jih zastavila svojim intervjuvanem, po potrebi pa sem dodala še kakšno vprašanje. Vnaprej pripravljena vprašanja so mi pomagala kot opomnik, saj sem tako lahko sledila in preverjala, ali dobivam odgovore na željena vprašanja. Tudi smernice za intervju sem razdelila v štiri sklope, in sicer kakšne so spremembe življenja žalujočega po smrti partnerja, odnos do smrti žalujočega, načini žalovanja oziroma sam proces žalovanja ter pomoč in poznavanje pomoči.

Smernice za intervju najdemo v prilogi številka 1.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v raziskavi predstavljajo stari ljudje nad 65 let, ki so se soočili s smrtjo partnerja oz. partnerke, v različnem časovnem obdobju od izgube (v časovnem razponu od osmih let od izgube partnerja in do pred devetimi meseci). V raziskavo sem vključila šest starih ljudi, ki so starejši od 65 let. V raziskavo so vključeni tako moški kot tudi ženske, ki živijo sami ali pa s svojimi otroci.

Vzorec raziskave je bil neslučajnostni priročni (Mesec, 2009, str. 153), saj sem intervjuvala stare ljudi, ki sem jih poznala in vedela, da so izgubili svojega partnerja. Skupno sem intervjuvala šest ljudi, od tega štiri ženske in dva moška. Intervjuvani so bili stari 65, 66, 70, 72, 74 in 79. Intervjuvani živijo na vasi, in sicer v Občini Črenšovci. Izgubo partnerja so intervjuvani doživeli v različnem časovnem obdobju. Ena intervjuvana je izgubila partnerja pred osmimi leti, ena pred petimi leti, ena pred dvema letoma, ena pred devetimi meseci, eden intervjuvani je izgubil partnerico pred tremi leti in eden pred enajstimi meseci.

3.4. Zbiranje podatkov

Izvedla sem delno standardizirane intervjuje, ob tem sem hkrati upoštevala in uporabila načela standardiziranega in nestandardiziranega intervjuja (Mesec, 2016, str. 231-232). Vprašanja sem imela postavljena in določena vnaprej, dodatna vprašanja sem postavljala le po potrebi (Mesec, 2016). Zbiranje podatkov je potekalo pri šestih sogovornikih doma, torej v domačem okolju, v obdobju od 1. marca 2020 do 1. maja 2020. Intervjuji so trajali približno eno uro. Na vseh šestih intervjujih sva bila prisotna jaz in intervjuvanec.

Pred samim začetkom intervjuja sem sogovorniku povedala, kako bo intervju potekal in povprašala za dovoljenje za snemanje pogovora in ob tem povedala, da bodo samo za lažji prepis in lažje sledenje intervjuju. Vseh šest intervjuvanih se je s snemanjem tudi strinjalo. Po koncu intervjuja sem pogovore v obliki transkripcije, dobesedno, prepisala še v računalniški obliki. Med priloge prilagam zapis intervjujev.

Vsak intervju je bil izpeljan do konca, kljub temu, da so intervjuvani potrebovali nekaj minut zase. Med intervjuji so sogovorniki začeli jokati, zato smo si vzeli odmor in nato nadaljevali intervju naprej. Drugih motenj ni bilo.

Sogovornike mi je pomagala iskati mentorica na učni bazi, na Centru za socialno delo, saj se vsakodnevno srečuje s starimi ljudmi in pozna kar nekaj ljudi, ki so izgubili svoje partnerje. Žalujočim, ki so prišli na Center za socialno delo, je predstavila mojo diplomsko delo in kaj raziskujem, ob tem jih je prosila, če bi mi pomagali. Ko je dobila potrditev, mi je njihove

podatke posredovala in jaz sem jih poklicala po telefonu. Na začetku iskanja intervjuvancev sem dobila štiri zavrnitve, saj so bili kasneje mnenja, da je tema pretežka in da me ne poznajo. Povedali so mi, da so mislili, da bodo sodelovali tudi z gospo Horvat na Centru za socialno delo. Nato sem se odločila, da sogovornike poiščem sama, v svoji občini Črenšovci. Tako sem dobila šest sogovornikov, ki so bili pripravljeni sodelovati in o tej temi tudi govoriti. Glede na toda sogovornike poznam, menim, da so se mi zaradi tega bolj odprli in bili pripravljeni deliti svojo izkušnjo s smrtjo partnerja.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke sem obdelala na kvalitativni način, saj je gradivo obdelano in analizirano na besedni način, brez uporabe merskih instrumentov (Mesec, 2016, str. 11). Tako sem naprej zbrane podatke uredila. Zbrano gradivo sestavljajo vsi opravljeni intervjuji, ki sem jih opravila s sogovorniki. Gradivo sem uredila tako, da sem po opravljenem intervjuju, pogovor takoj zapisala. Vsi intervjuvanci so se s tem, da intervju posnamem, strinjali. Sledila je obdelava podatkov s kvalitativno analizo.

Naprej sem s pomočjo zvočnih posnetkov, vse intervjuje v obliki transkripcije, dobesedno, prepisala še v računalniški obliki. Prepisala sem jih v Wordov dokument. Nato sem vsak intervju označila s črkami od A do F in dopisala ustrezno številko izjave. Intervjuje sem zapisala v obliki vprašanj in odgovorov, za lažjo preglednost in branje. S tem, da sem intervjuje označila s črkami od A do F, sem intervjuvanem zagotovila anonimnost.

a) Določitev enot kodiranja

Sledilo je označevanje enot kodiranja, povedi oziroma del povedi sem podčrtala, s tem pa sem dobila izjave. Vsako izjavo sem označila s črko intervjuja in številko izjave, ki so si sledile po vrstnem redu.

Primer:

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Beseda smrt zame pomeni minljivost (A15). Vse pride in odide neizbežno in občutki so temu primerni (A16). Na začetku boli in sem bila zelo žalostna (A17), sedaj je ta bolečina manjša. Žalost ostaja (A18), ampak je drugače.

Kako se spopadate z izgubami?

Ko nekoga izgubiš je to zelo hudo (F21). Vendar si vedno mislim, da je takšna naša pot in da tako mora biti, to moram sprejeti. Obda me nelagodje, postanem žalosten in potrebujem nekaj časa, da se spet poberem (F22).

b) Odprto kodiranje

Izjave, ki so bile pomembne za mojo raziskavo, sem zapisala v naprej pripravljeno tabelo. Vsaki oštevilčeni izjavi sem določila pojem, kategorijo in temo. Za lažjo preglednost sem izjave zapisala z ležečo pisavo.

Primer:

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJMI	KATEGORIJE	TEME
F9	<i>Sem spoznal prijateljico, s katero sva preživela veliko časa.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F10	<i>Še vedno sem aktiven, hodim v naravo, predvsem v hribe.</i>	Aktivnosti v naravi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F11	<i>Veliko mi pomeni družina, s katero smo povezani.</i>	Družina mi veliko pomeni.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.

Tabela 1: Odprto kodiranje

c) Osno kodiranje

Nadaljevala sem z osnim kodiranjem, kjer sem uredila pojme znotraj kategorij in podkategorij, tako da so pod vsako temo nanizane kategorije ter pripadajoče podkategorije.

Primer:

NAČIN ŽALOVANJA OZIROMA PROCES ŽALOVANJA

Razumevanje žalovanja

- Pri sebi in v sebi žalujem (A28).
- Žalovanje traja (A29), (A33), (B37), (C37), (D38), (D40), (E35), (E36), (F35).
- Žalovanje pomaga (A30), (B33), (D37), (E42), (F37).
- Vsak žaluje (A31).

- Žalovanje je prišlo samo od sebe (A46).
- Je proces, sprejmeš smrt bližnjega (B32).
- Najtežje obdobje, ostala sem sama (B34).
- Je del življenja (C35), (E34).
- Potrebno se je spopasti z izgubo (C36).
- Ne vem, kako mi žalovanje pomaga (D44).
- Vsak človek ne doživlja izgube enako (D54), (E33).
- Prelomnica v življenju (F33).
- Spoznanje, kaj je pomembno (C45), (F38), (F45) (F39).

Poslavljanje žalujočega od partnerja

- Obiskovanje pokopališča (A41), (B45), (C49), (D47), (E44).
- Črna oblačila (A42), (B43), (C46), (D46), (F40).
- Danes redkokdaj oblečem črna oblačila (B44), (C47).
- Slike pokojne/ga (A34), (C48), (D48), (F43).
- Poslušanje umirjene glasbe (E45).
- Izogibanje pokopališča (F41).

4. REZULTATI

4.1. Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja

Kako se je življenje spremenilo po smrti partnerja?

V raziskavi sem želela ugotoviti, kako se je življenje starih ljudi spremenilo po smrti njihovih partnerjev. Sodelujočim v raziskavi se je življenje zelo spremenilo. Naenkrat človek ostane sam. Ob sebi nima več partnerja, s katerim si je delil življenje, ustvarjal spomine in si ustvaril družino. Smrt partnerja v življenje vsakega človeka vnese zelo različne spremembe. Spremembe se tako lahko pokažejo na finančnem kot tudi psihičnem področju. Intervjuvani so povedali, da se je njihovo življenje spremenilo na slabše, kajti pred smrtjo so preživeli veliko časa skupaj, po smrt pa so ostali sami in so se morali naučiti opravila opravljati sami. Na podlagi tega lahko sklepamo, da je življenje pred smrtjo partnerja povezano z življenjem po smrti, saj odnos vpliva na dejavnike, kako bo človek sprejel partnerjevo smrt. Po smrti partnerja žalujoči potrebuje čas, da lahko nadaljuje z življenjem in da postane življenje spet na nek način normalno. Po smrti partnerja so skoraj vsi intervjuvanci povedali, da so se poskušali zamotiti z različnimi aktivnostmi (*Aktivnosti v naravi (A58)*, *Čas mi krajšajo živali (D63)*). Pomembno se mi zdi poudariti, da stari ljudje po smrti partnerja poskušajo nadaljevati z življenjem in se ne predajo. Kljub vsem spremembam in prilagajanju ter novemu učenju so stari ljudje pripravljeni sprejeti smrt partnerja.

Kako se je spremenil njihov vsakdan?

Ko človek ostane sam, se spremembe najbolj vidijo v vsakdanjem življenju. Pred smrtjo partnerja so stari ljudje počeli večinoma opravil skupaj, imeli so skupne zajtrke, skupaj so opravljali kmečka opravila, urejali okolico hiše, se zvečer pred spanjem pogovarjali, ali pa se s svojimi bližnjimi poveselili. Ko človek ostane sam, se mora prilagoditi na nov tempo in nov način življenja (*Spremembe v življenju (A2)*). Intervjuvana je povedala, da je potrebovala kar nekaj časa, da se je navadila življenja brez partnerja, saj je nekaj časa še vedno vsako jutro pripravljala čaj za dve osebi. Načeloma so vsi intervjuvani povedali, da so se morali privaditi na življenje brez partnerja in opravila opravljati sami. To, da so stari ljudje po smrti partnerja bili še vedno aktivni, opravljali različna opravila doma, pomagali prijateljem, znancem in sosedom, pomeni, da se poskušajo zamotiti. Tako niso ves čas mislili na svoje pokojne partnerje in so se z vsemi aktivnostmi poskušali spopasti z izgubo.

Kakšne so spremembe glede socialne mreže po smrti partnerja?

Družina je pomemben dejavnik, da žalujoči ob podpori nadaljuje življenje. Dober odnos z družino in njena podpora pripomoreta k temu, da človek ni osamljen, da ni sam. Vidimo lahko, da večina intervjuvanih živi s svojimi otroci in njihovimi družinami, kar pripore k zmanjšanju osamljenosti. Načeloma so vsi intervjuvani povedali, da je njihov odnos ostal enak oziroma še boljši (*Bolj ljubeč in skrben odnos (A8)*). Nekateri intervjuvani so povedali, da njihove sorodnike veliko bolj skrbi za njih, kot jih je prej, ko je bil partner še živ (*K meni pridejo, ker sem jim smilim (C15)*). Razen intervjuvanke, ki je povedala, da so njihovi stiki bolj redki oziroma jo manjkrat obiščejo. Pomembno je, da družina sprejme žalujočega, da ga ne odriva v stran in mu pomaga (*Niso me odrinili (F16)*). S tem, ko ga sprejme takšnega kot je, se tudi sam lahko odkrije in razkrije svojo bolečino. Žalujoči bo spoznal, da ima varen prostor in ljudi, ki ga imajo radi in da ni nič narobe, če pokaže svoja čustva.

Po smrti partnerja se največkrat spremenijo odnosi prav z družino pokojnega partnerja. Skoraj vsi intervjuvani so povedali, da so njihovi stiki bolj redki ali pa jih sploh ni. S partnerjevo družino se slišijo po telefonu, obiščejo pa se le ob kakšnih večjih praznikih. Presenetilo me je, kako zelo se je spremenil odnos s partnerjevo družino po njegovi smrti. Nekateri intervjuvani so pa ohranili stike s skupnimi prijatelji (*Ohranjanje stikov (F18)*).

Poleg družine so zelo pomembni prijatelji, znanci, sosedje in drugi ljudje, ki so ob človeku. Žalujoči potrebuje okolje, v katerem je razumljen. Skoraj vsi intervjuvani so povedali, da so ohranili veliko prijateljev, nekateri pa so spoznali tudi nove. Pogostost stikov v življenju starega človeka niha, skozi različna obdobja življenja se človek srečuje z različnimi ljudmi. Koga bo ohranil v svojem življenju je odvisno od vsakega posameznika in njihovih potreb. Načeloma so vse intervjuvanke izpostavile dober odnos s prijateljicami, s katerimi se lahko pogovarjajo in si tudi med seboj pomagajo. Intervjuvani so povedali, da se družijo večinoma s svojimi vrstniki in znanci, nekateri še mogoče več kot pred smrtjo njihovega partnerja. Srečujejo se ob raznih praznovanjih, praznikih in tudi drugače, čez dan. Vsi intervjuvani so povedali, da si med seboj pomagajo, kolikor si le lahko, kot finančno, tako tudi ob raznih opravilih.

4.2. Odnos do smrti

Kakšen odnos imajo žalujoči do smrti?

Smrt predstavlja slovo od človeka, s katerim imamo vzpostavljene vezi. Kako bomo smrt razumeli je odvisno od kulture del katere smo. Intervjuvani so smrt razumeli kot neko minljivost, ko ljubljenega človeka več ni med nami (*Smrt pomeni konec nekega obdobja, konec*

poti (E20)). Intervjuvani je povedal, da zanj: »*Smrt pomeni udarec*« (D21). Stari ljudje zelo različno doživljajo smrt. Nekatere je strah smrt, spet druge pa ne. Ugotovila sem, da je intervjuvane strah smrti, predvsem pa samote. Ko pride do pogovora o smrti, se temu izognejo, saj o tem težko govorijo oziroma nočejo o tem govoriti: Spomnijo se namreč na vse, kar so skupaj preživeli in doživeli. Stari ljudje doživljajo smrt kot težko obdobje, skozi katerega morajo iti. S pogovorom o tem, kaj za njih pomeni sama beseda smrt, kako jo doživljajo in kaj občutijo ob tem, sem spoznala, da jim je zelo težko. Intervjuvani so povedali, da se še vedno spominjajo partnerja oziroma partnerke.

S smrtjo bližnjega se ne sooča samo njegov partner, temveč tudi ostali bližnji. Ljudje, ki so ob umirajočem oziroma pokojnem, prav tako doživljajo različna občutja, predvsem pa jim je težko. Presenetil me je nabor različnih odgovorov, kako stari ljudje vidijo svoje bližnje in njihov odnos do smrti. Večinoma so intervjuvani povedali, da se izmikajo pogovoru o pokojnem, o življenju pred smrtjo, predvsem pa se o tem ne pogovarjajo (*Prihajajo s solznimi očmi, pričakujejo mater (E29)*). Medtem intervjuvanka dodaja, da so njeni bližnji zelo ranljivi in jih je strah, kaj vse še življenje lahko prinese. Pomembno se mi zdi, da se zaradi strahu pred prihodnostjo in samo smrtjo, bližnji o tem pogovarjajo. Da se nagovori ta tema in da se odkrito pogovorijo o svojim mislih, občutjih in željah. Zdi se mi, da tako premagamo strah in poskušamo razumeti, kaj se dogaja in zakaj nekdo doživlja določena čustva. S pogovorom poskušamo žalujočega razumeti.

Kako vplivajo izkušnje izgub in žalovanja na njihov odnos do smrti?

Človek se v življenju sreča z mnogimi izgubami, z izgubo svojih bližnjih, prijateljev, znancev in sosedov. Prav stari ljudje v svojem življenju izgubijo veliko bližnjih. Soočijo se s smrtjo svojih staršev, vrstnikov, sosedov, nenazadnje lahko izgubijo tudi svojega partnerja ali pa otroka. Vsi intervjuvani so izgubili svoje partnerje in prav ta izguba jih je najbolj prizadela (*Najbolj me je prizadela izguba moža (D35)*). Prav tako so intervjuvani povedali, da so se morali posloviti od svojih staršev in tako nadaljevati življenje brez njih.

Kadar človek izgubi že toliko bližnjih, je zelo težko. Spozna, da s časom ostaja sam in s tem pride tudi strah pred smrtjo in strah pred osamljenostjo. Žalujoči se ne more v miru posloviti in sprejeti določeno smrt. Kadar se človeku smrti bližnjih vrstijo, je pomembno, da imajo ob sebi družino, prijatelje, sosede, ki mu pomagajo in ga bodrijo.

4.3. Način žalovanja oziroma proces žalovanja

Na kakšen način so žalujoči žalovali?

Žalujoči se od svojega bližnjega partnerja poslavlja zelo različno. Poslavlja se tako, da mu je lažje in da lažje sprejme njegovo smrt. Poznamo različne običaje in navade glede slovesa, pogreba in žalovanja. V raziskavi stari ljudje prihajajo iz podobnih okoljih, zato sem predvidevala, kako so ljudje žalovali in se poslovili od svojega partnerja. Načeloma so vsi bili vsaj eno leto oblečeni v črna oblačila, kar je pokazalo, da žalujejo. Tako prijatelji, znanci in ostali sorodniki vedo, da je človek nekoga izgubil in je do njega še bolj pozoren. Na nek način daje črno oblačilo informacijo, da gre človek skozi zelo težko obdobje. Po določenem časuse žalujoči počuti tudi nekoliko močnejše in s tem zamenja svoja črna oblačila za barvna. Intervjuvana danes zelo redko obleče oblačilo, ki je črne barve, saj jo spominja na žalovanje in na smrt moža. Nekateri imajo po hiši in v svojih sobah postavljene slike pokojnega, saj tako dobijo občutek, da je še vedno ob njih. Predvsem pa se tako ne počutijo same, umrlega partnerja imajo vedno ob sebi. Žalujoči so se od svojega partnerja poslavljali tudi tako, da so hodili na pokopališče, kjer so prižgali svečo. Opazim lahko, da so se intervjuvani na zelo podoben način poslavljali od svojih partnerjev. Na to ima vpliv okolje, čas in tudi vera. Razlike med poslavljanjem od partnerjev bi lahko videli, če bi to raziskovali med različnimi generacijami, lahko bi raziskovali tudi med različnimi kraji ali pa kako se žalujoči poslavljajo od svojih ljubljenih skozi različne verske pripadnosti.

Na način, kako bo žalujoči žaloval, zelo vpliva vera. Vera ima velik vpliv na proces žalovanja, saj stari ljudje, intervjuvani, prihajajo iz okolja, kjer je bila vera pomembna že med vzgojo in so s tem živeli. Vsi intervjuvani so povedali, da jim je vera skozi žalovanje pomagala, da so se na njo oprli (*Molim za pokojnega (D50)*). Verjeli so, da je umrli sedaj na boljšem in da več ne trpi. Nekateri vsak večer tudi molijo. Rezultati me niso presenetili, saj sem na nek način pričakovala, da bodo stari ljudje dajali takšen pomen veri.

Kako so žalujoči vedeli, da gredo skozi določen proces žalovanja?

Med intervjuvanimi je bilo opazno deljeno znanje o procesu žalovanja. Nekateri so bili s tem seznanjeni preko pogovorov, brošur, knjig, televizije, spet drugi pa o tem niso nikjer zaznali oziroma nikoli niso o tem slišali. Intervjuvana meni, da sedaj skozi pogovor z drugimi, ki so doživeli prav tako izgubo, spoznava različne faze žalovanja. Zanimivo je, da stari ljudje niso več o tem kasneje nič brali oziroma se pozanimali. Menim, da sta žalovanje in smrt težki temi.

Presenetilo me je tudi, da so nekateri po koncu intervjuja povedali, da bodo v nadaljnje bolj pozorni na tematiko procesa žalovanja in kaj je značilno za določeno obdobje žalovanja.

Proces žalovanja in njihove faze ter obdobja proučuje veliko ljudi, zapisanih je veliko pogledov, obdobj, skozi katere gre žalujoči. Intervjuvani so poznali kar nekaj faz (*Šok, depresija, jeza, sprejetje (B49), Faza šoka, sledijo faze, ko se boriš s svojimi mislimi, kako boš živel in nazadnje je faza sprejetja, ko bolečina počasi izzveni (E50)*). Prepoznali so šok, depresijo, jezo, sprejetje. Intervjuvani so doživeli šok in predvsem sprejetje. V fazi sprejetja žalujoči najde moč in poskuša nadaljevati s svojim življenjem, se poskuša sprijazniti s smrtjo svojega partnerja. Intervjuvana je že brala o fazah žalovanja, vendar se ne spomni, kakšna obdobja žalovanja so.

Kdaj se je žalovanje pričelo in kako dolgo je proces žalovanja trajal?

Človek ob smrti žaluje, žaluje za človekom, ki ga več ni. Takrat se sreča s z žalostjo in bolečino, doživi praznino, ki jo pusti umrli. Žalujoči mora skozi obdobje, ko mora sprejeti smrt svojega bližnjega. Kako bo sprejel smrt in kako dolgo bo žaloval je odvisno od posameznika. Med raziskovanjem me je presenetilo, kako stari ljudje gledajo na žalovanje, in sicer, da je dobro, če človek žaluje. Takrat ima čas, da se poslovijo od svojega bližnjega in se poskuša počasi prilagajati na novo življenje (*Je proces, sprejmeš smrt bližnjega (B32)*). Skoraj vsi intervjuvani še vedno žalujejo, razen intervjuvane, ki meni, da je žalovala le določen čas. Na žalovanje gledajo kot na proces, ki potrebuje čas, v katerem bolečina izzveni. Prepoznala sem moč čustev, kajti intervjuvani menijo, da je potrebno pokazati čustva. Tlačenje in nabiranje čustev je lahko zelo naporno (*Potrebno se je spopasti z izgubo (C36)*). Medtem ko večina intervjuvanih meni, da je žalovanje dobro in da jim je žalovanje pomagalo, intervjuvana ne ve, ali ji žalovanje pomagalo ali ne.

Ugotovila sem, da stari ljudje zelo različno dolgo žalujejo. Kdaj se bo žalovanje zaključilo je odvisno od njihove moči in želje po nadaljevanju življenja. Prav tako je pomembno, ali ima žalujoči ob sebi ljudi, ki ga bodrijo.

4.4. Pomoč in poznavanje pomoči

Kakšne pomoči so sorodniki bili deležni v procesu umiranja družinskega člana?

Pomoč nenazadnje potrebujejo tudi umirajoči. Pred smrtjo se nekateri borijo z različnimi boleznimi in ob tem potrebujejo pomoč, predvsem pa razumevanje in podporo. Pride do trenutka, ko umirajoči ne vidi več smisla v življenju. V zadnjih trenutkih življenja so intervjuvani za umirajoče zaprosili pomoč predvsem v bolnišnici, kjer so poskrbeli za njihovega

partnerja (*Pomoč zdravstvenega osebja (B57)*). Pri tem je intervjuvanim bilo pomembno, da njihovega partnerja ne boli. Nekaterim so doma pomagali ožji družinski člani (*Pomoč družine (C61)*). Samo ena intervjuvana pred smrtjo moža ni zaprosila za pomoč, ker je bila smrt nenadna.

Kakšne pomoči so si želeli žalujoči po smrti partnerja?

Intervjuvani so povedali, da sta pomoč in podpora potrebni in pomembni. Po smrti partnerja gre žalujoči skozi zelo težko obdobje, zato je pomembno, da ima ob sebi tudi ljudi, ki mu lahko pomagajo. Načelo niso intervjuvani po smrti potrebovali nobene pomoči, razen pri opravljanju kakšnih opravil okrog hiše in v hiši. Intervjuvani so si po smrti partnerja želeli nekaj časa zase in da lahko premislijo, kaj so doživeli.

Starim ljudem oporo in pomoč najpogosteje zagotavljajo ožji družinski člani, kot so otroci, vnuki, nekaterim pa tudi prijatelji, sosedi in drugi znanci. Intervjuvanec si je po smrti partnerke našel prijateljico, ki je postala nova življenjska sopotnica.

Kakšno podporo so žalujoči dobili s strani strokovnih služb?

Intervjuvani vedo, da so na voljo različne oblike pomoči in podpore, vendar zanjo niso zaprosili (*Ni bilo potrebe po strokovni pomoči (E62)*). Intervjuvana je po smrti izvedela in spoznala delovanje hiše Hospic, želi si, da bi bila ta organizacija bolj prepoznavna, saj bi se verjetno več ljudi obračala po pomoč k njej. Intervjuvani vedo, da se po pomoč lahko obrnejo na Center za socialno delo. V večini so zaprosili za denarno pomoč, in sicer za plačilo pogrebnih stroškov ter tako zmanjšali obremenjenost odhodkov. Ko človek izgubi partnerja, lahko izgubi tudi finančno pomoč, zato je denarna pomoč za plačilo pogrebnih stroškov pomembna. Dva intervjuvana sta se pogovorila s socialno delavko, ki jima je poskušala pomagati razumeti, kaj se dogaja. Intervjuvani je ob pogovoru s socialno delavko tudi prvič zajokal. Da intervjuvani niso zaprosili za pomoč oziroma so zanjo zaprosili le v mali meri, me ni presenetilo. Dobila sem občutek, da jih je strah prositi za pomoč, ker tako pokažejo, da ne zmorejo sami.

5. RAZPRAVA

Izguba partnerja je posebna in specifična izguba. Človek se takrat v življenju sreča z mnogimi spremembami, ena izmed sprememb je izguba partnerja. ob izgubi partnerja človek ne izgubi samo življenjskega sopotnika, vendar izgubi tudi svojo identiteto, zgodi se lahko izguba družbenega statusa, tudi finančni izpad (Štambuk, 2019, str. 127).

V raziskavi so stari ljudje navajali, da so doživeli mnoge spremembe. Počasi so se morali učiti na novo zaživeti. Starim ljudem se je po smrti partnerja življenje spremenilo na slabše. Ne samo, da so morali sprejeti smrt partnerja, sprejeti so morali tudi nov način življenja. Niso imeli ob sebi več pomoči, opravila so morali opravljati sami. Tako je življenje pred smrtjo zelo povezano z življenjem po smrti partnerja. Bauman (2001, str. 38) piše o navezanosti med partnerjema. Kadar je navezanost zelo močna, bo tudi sprememba v življenju in hkrati tudi prebolevanje izgube toliko težja. Kadar je pa ta navezanost šibka, pa se lahko zgodi, da bo žalovanje za umrlim nekoliko manj boleče. S tem lahko povežemo tudi spremembe v življenju po smrti partnerja. Če je star človek že pred smrtjo znal živeti nekoliko bolj samostojno, so po smrti partnerja tudi življenjske spremembe manjše.

Življenje žalujočega po smrti partnerja se je zelo spremenilo. V raziskavi smo lahko videli, kako vprašani različno doživljajo in preživljajo vsakdan. Medtem ko so skupaj opravljali vsakodnevna opravila in večinoma časa preživeli skupaj, sedaj dan poteka nekoliko drugače. Ko so intervjuvani sprejeli novo življenje, brez partnerja, so spoznali, kako najlažje preiti skozi dan. Star človek potrebuje čas. Čas, da sprejme vso dogajanje, da se privadi na novo življenje in čas da žaluje. Stare ljudi najbolj skrbi samota, jih je strah samote, zato poskušajo dan zapolniti čim bolj aktivno in delovno. Zaradi življenja v ruralnem okolju si stari ljudje največ dela najdejo na vrtu, polju in v opravilih okrog hiše. Tako želijo poskrbeti za to, da ne bodo sami in da ne mislijo toliko na preteklost in na smrt svojega partnerja. Nemetschek (2000, str. 103-104) pravi, da kadar se človek zamoti, je bolečina manjša.

Intervjuvani menijo, da sta pomoč in podpora zelo pomembna. S pomočjo lažje razumeš, kaj se ti dogaja in ob sebi imaš nekoga, na katerega se lahko obrneš. Stari ljudje so s pomočjo lažje prešli skozi težko obdobje. Nekateri intervjuvani po smrti partnerja niso potrebovali pomoči oziroma niso vedeli na koga se naj obrnejo. Stari ljudje si po smrti partnerja niso želeli nobene pomoči. Želeli so si čas. Stari ljudje so se težko spopadli z izgubo, saj so izgubili svojega partnerja, s katerim so si ustvarili družino, predvsem pa življenje. Pri tem ne želijo biti sami, zato so zelo pomembni bližnji starega človeka. Pomembno je, da je star človek razumljen in da

ga bližnji sprejmejo (Pahor in Štancar, 2009, str. 125-126). Tako se bo lahko razvijal in bo pripravljen sprejeti smrt partnerja ter nadaljevati življenje. Stari ljudje so kot vire pomoči in opore našli poleg ožjih družinskih članov, kot so otroci, vnuki tudi sosede in prijatelje. Pomagali so si med seboj zelo različno. Ožji družinski člani so bili predvsem ob njih kot opora, so jih poslušali, poskušali so jih razumeti. Predvsem vnuki imajo pomembno vlogo pri spopadanju z izgubo. Stari ljudje so se najbolj zamotili in za nekaj časa pozabili na smrt svojih partnerjev prav ob vnukih in igri z njimi. Sosedje in prijatelji pa prav tako predstavljajo oporo, predvsem pa si pomagajo z različnimi kmečkimi opravili, lahko tudi finančno. V raziskavi pa lahko opazim spremembe v odnosu do partnerjeve družine. Stari ljudje se veliko manj srečujejo in slišijo s partnerjevo družino po njegovi smrti. Stiki so zmanjšani ali celo prekinjeni. Predvsem je težko, kadar se žalujoči večkrat sreča s smrtjo svojih bližnjih. Intervjuvani so se skozi svoje življenje soočili s smrtjo svojih staršev, bratov in sester ter vrstnikov. Tako prihaja do kopičenja izgub, tako se mora žalujoči ob vsaki novi izgubi na novo prilagajati na spremembe. Pride lahko do tega, da se bo moral star človek spoprijeti in prilagoditi novi izgubi, še preden se bo prilagodil prejšnji izgubi (Russi Zagožen, 2001, str. 36).

Smrt je tako izguba, ki je večna. Umrli se ne bo nikoli več vrnil, je proces, ki je neponovljiv in ni povraten (Miller in Omarzu, 1998, str. 8). Raziskava je pokazala, da intervjuvani na smrt gledajo podobno. Na smrt gledajo kot na minljivost, na čas, ko se njihov partner ne bo več vrnil. Prekinejo se vse vezi, ki so jih imeli. Stari ljudje in njihovi sorodniki, družinski člani in prijatelji se izogibajo teme smrti. Se o tem ne pogovarjajo. Pečjak (2007 str. 231) pravi, da družba tabuira smrt, ravno zaradi strahu pred njo. Stari ljudje ob izgubi spoznajo in začnejo ceniti čas, ki ga še imajo. Smrt partnerja starim ljudem predstavlja najtežjo prelomnico v življenju. Smrt je nekakšen opomnik, da je potrebno izkoristiti čas in priložnosti, ki so dane človeku (Russi Zagožen, 2001, str. 25).

Z izgubami se ljudje na zelo različne načine spopadamo in tako se z izgubo partnerja različno soočajo tudi stari ljudje. Nekateri so skozi proces žalovanja šli sami, saj so tako imeli mir in so lahko pozornost namenili res pokojnemu in spominu nanj, spet drugi pa so se morali zamotiti z različnimi deli okoli hiše, dela na vrtu in tudi drugimi aktivnostmi. V procesu žalovanja so se stari ljudje spominjali pokojnega in trenutkov, ki so jih preživeli skupaj. Izkušnje izgub vplivajo na odnos do smrti. Stare ljudi postaja strah, predvsem strah pred samoto in osamljenostjo. Skozi leta star človek vedno pogosteje postaja bolj sam, okrog njega umirajo njegovi vrstniki, njegova družina in znanci.

Prvi korak k sprejemanju smrti partnerja je prav slovo. Slovo je zelo težko, pri tem človek spozna, da umrlega ni več ob njem in posloviti se mora od poznanega življenja (Van Praagh, 2001, str. 6). Žalujoči se mora posloviti tako, kot bo njemu pomagalo. Stari ljudje so se od svojih partnerjev zelo težko poslovili, potrebovali so nekaj časa, da so lahko nadaljevali z življenjem, kot so ga živeli prej. Vendar nikoli ne bo enako. Stari ljudje so vsaj leto dni nosili črna oblačila, redno so zahajali na pokopališče, nekateri imajo ob sebi še vedno sliko pokojnega. Po določenem času so začeli odlagati črna oblačila, manj zahajati na pokopališče, a so poudarili, da še vedno mislijo na njih in jih ohranjajo v spominu. Stari ljudje, zaradi podobnega okolja, iste verske pripadnosti in podobne starosti, se na zelo podoben način poslavljajo od svojega partnerja.

Različni avtorji so raziskovali in ugotavljali skozi kakšne procese in stopnje žalovanja gre žalujoči po smrti svojega bližnjega. Občutja pri tem so lahko zelo različna od posameznika do posameznika, lahko jih naenkrat doživlja več (Klevišar, 2006, str. 50). Nekateri stari ljudje so se že srečali in spoznali sam proces žalovanja in pripadajoče faze oziroma obdobja, spet drugi pa o tem še niso slišali. O fazah žalovanja so prebrali v različnih knjigah, brošuri, videli na televiziji oziroma jim je o tem povedal ožji družinski član. Presenetilo me je zanimanje o fazah žalovanja, saj so kasneje o tem spraševali in skušali povezati, kaj so že sami doživeli in kaj ne. Stari ljudje so prepoznali fazo šoka in fazo sprejetja. Bauman (2001, str. 14) prvo obdobje po smrti partnerja opisuje kot šok. Kakšno moč bo imel ta šok, je zelo odvisno od tega ali je bila smrt pričakovana ali je bila nenadna. V tej fazi človek ne doživi samo šoka, vendar se sprašuje tudi o tem, zakaj se je to zgodilo. Faza sprejetja pa je zadnja faza, ki jo Bowlby (1980, str. 85-103) imenuje reorganizacija oziroma integracija. V tej fazi se žalujoči ponovno vključuje v socialno mrežo, poskuša zaživeti na novo. Kadar žalujoči sprejme smrt partnerja pride do tega, da bolečino in ves proces žalovanja zamenjajo spomini. Žalujoči se spominja svojega partnerja. Stari ljudje se zelo radi spominjajo svojih partnerjev, pokažejo njegovo sliko. Kübler-Ross in Kessler (2005) pri zadnji fazi sprejetja dodata, da se žalujoči ne bo nikoli počutil pomirjeno, resnične realnosti nikoli ne bo maral, a jo bo sprejel. Stari ljudje začnejo gledati na prihodnost in na dobrobit svoje družine, ki jo še ima. Žalujoči tako začne delati na sebi in se začne vključevati v življenje (Dodič, 2016, str. 6-9).

Velik vpliv na proces žalovanja ima tudi vera. Intervjuvani menijo, da jim je vera pri žalovanju zelo pomagala, so se na njo uprli. skozi vero in njen nauk so poskušali sprejeti partnerjevo smrt. Žalujoči se pogaja z Bogom, saj si želi, da pokojni pride nazaj. Kadar se žalujoči začne spraševati in pogajati z Bogom preide v fazo pogajanja (Dodič, 2016, str. 6-9). V raziskavi so

se stari ljudje na nek način zaupali Bogu. Vso žalost in bolečino so prepustili veri v Boga in vedenju, da je njihov pokojni partner sedaj na boljšem.

Žalovanje za človeka predstavlja postopno sprejemanje in predelovanje bolečih spominov, ki jih je imel s pokojnim (Kociper, 2009, str. 9-11). Vendar pa, da človek pride do sprejetja smrti partnerja, za to potrebuje čas. Van Praagh (2001, str. 90) poudarja, kako pomemben je čas. Žalujoči si mora vzeti čas in iti skozi proces žalovanja. Stari ljudje so med raziskavo poudarili, da so potrebovali oziroma da še vedno potrebujejo svoj čas, da lahko razmislijo in sprejmejo vso dogajanje. Pri tem je pomembno, da jim njihovi sorodniki, prijatelji in znanci to tudi omogočijo. V času žalovanja se stari ljudje spopadajo z različnimi čustvi, ki jih morajo predelati. Doživljajo žalost, strah, nemoč in jezo. Po smrti partnerja so bili nemočni, veliko so jokali. Jok jim je pomagal, da so iz sebe dali vso težo, ki so jo nosili. Bauman (2001, str. 23) pravi, da je v fazi sproščanja bolečih čustev jok nujen na poti k ozdravitvi in naraven. Intervjuvanci so povedali, da so se po določenem času določeni občutki spremenili, a ne vsi. Še vedno doživljajo žalost, a se počutijo dovolj močne, da lahko nadaljujejo z življenjem. Klevišar (1996b, str. 15-19) pravi, da se žalovanje nikoli ne preneha, s časom se spremeni, ob tem pa se spremeni lahko tudi žalujoči. Intervjuvani so povedali, da so po smrti začeli razmišljati o minljivosti in začeli so ceniti čas. Nemetschek (2000, str. 61) opozarja, da živimo v obdobju, ko žalovanje ne sme trajati dolgo, žalujoči se mora hitro sprijazniti z izgubo partnerja. Med raziskovanjem nisem zasledila, da bi žalujoči morali hitro preboleti in se sprijazniti s smrtjo. Žalovanju dajejo čas. Presenetilo me je, da intervjuvani dajejo pozitiven pomen žalovanju, in sicer v smislu, da je žalovanje potrebno in nujno.

Človek je enkratno in neponovljivo bitje, zato vsak posameznik umira na svoj način, se različno odzove na informacijo, da bo umrl. Skozi umiranje doživlja umirajoči različne občutke, ki jih morajo njihovi bližnji spoštovati in jih tudi prepoznati. S tem bodo bližnji umirajočega lažje razumeli (Klevišar, 2006, str. 49). Stari ljudje dajejo pomoči velik pomen, menijo, da bodo s tem pomagali umirajočemu. Bližnji so za umirajoče zaprosili za pomoč predvsem zdravstveno osebo, druge pomoči niso iskali. Intervjuvani niso omenili nobene druge pomoči, ki bi jo bil deležen umirajoči.

Po smrti partnerja vsak žalujoči potrebuje čas in mir. Pomoč so nudili družinski člani, sorodniki, prijatelji in sosedje. Žalujoči se lahko obrne po pomoč na Center za socialno delo, na društvo Hospic, k skupinam za pomoč žalujočim, k svojim bližnjim in drugim. Intervjuvani pri

žalovanju niso potrebovali pomoči, raje so se temu izognili. Po smrti partnerja so svoje misli, želje in skrbi pretehtali pri sebi in poskusili stvari rešiti sami.

Pomembno se mi zdi, da se o procesu pomoči, ki ga lahko žalujoči in njegovi sorodni prejmejo, več govori, kajti tako bodo ljudje vedeli na koga se lahko obrnejo skozi proces žalovanja in drugih težkih situacijah. Zdi se mi, da človek potrebuje nekoga ob sebi, ki ni njegov bližnji. Tudi stari ljudje so povedali, da bi si želeli pogovora s kom, ki ni vedno ob njih. O smrti in žalovanju se je potrebno izobraževati in učiti. Mali (2008, str. 64) poudarja, da pri delu s starimi ljudmi socialni delavci in drugi strokovni delavci potrebujejo različne spretnosti in sposobnosti. Potrebno je v proces pomoči vključiti tudi same potrebe umirajočih oziroma žalujočih in njihovih sorodnikov (Beresford, Adshead in Croft, 2007, str. 69). V Sloveniji, ima društvo Hospic naslovljen poseben program za pomoč žalujočim, kjer jim lahko nudijo strokovno pomoč (Slovensko društvo Hospic, b.d.). Stari ljudje so se obračali predvsem na Center za socialno delo, kjer so zaprosili za denarno pomoč, in sicer za pomoč pri plačilu pogrebniških stroškov. Medtem ko sta se intervjuvana pogovorila s socialno delavko o svojim občutjih in potrebah, se drugi niso želeli pogovoriti z nikomer od strokovnih delavcev. Intervjuvani niso vedeli, da imajo možnost pridobiti strokovno pomoč in podporo. Pomembno se mi zdi, da širši javnosti predstavimo kakšno pomoč in podporo lahko žalujoči in njihovi sorodniki prejmejo po smrti bližnjega in v času žalovanja.

6. SKLEPI

- Star človek po smrti partnerja doživi velike spremembe. Ne glede na to, kakšno življenje sta živila skupaj s partnerjem, po smrti občutijo spremembo. Poleg izgube življenjskega partnerja opažajo stari ljudje spremembe tudi pri opravljanju opravil.
- Odnosi z družino se v večji meri niso spremenili, postali so še boljši. Odnosi so se spremenili s partnerjevo družino, s katerimi nimajo več stikov oziroma je teh stikov zelo malo.
- Stari ljudje najdejo največ opore med socialno mrežo, predvsem pri ožji družini in pri prijateljih, ki so z izgubo partnerja doživeli podobno izkušnjo.
- Okoliščine pred smrtjo partnerja vplivajo na doživljanje občutkov in na čas sprejemanja smrti po smrti partnerja. Če sta se partnerja dobro razumela, veliko časa preživela skupaj, so občutki toliko bolj močnejši in čas sprejemanja smrti se podaljša. Star človek tako potrebuje več časa, da sprejme smrt partnerja in da se njegova občutja umirijo.
- Stari ljudje se zelo težko spopadajo z izgubo, pri tem potrebujejo predvsem čas.
- Stari ljudje smrt razumejo kot minljivost in konec določenega obdobja življenja. Stari ljudje doživljajo strah pred smrtjo, predvsem pa pred samoto.
- Socialna mreža starih ljudi se izmika temi smrti in pogovorih glede pokojnega človeka.
- Žalovanje je pomemben proces pri sprejemanju smrti partnerja.
- Poznavanje faz žalovanja pri starih ljudeh je dobro, a še vedno precej slabo. Kljub temu, da so o tem že brali, se faz žalovanja ne spomnijo oziroma ne poznajo njegovega pomena.
- Vera ima velik vpliv na proces žalovanja pri starih ljudeh.
- Stari ljudje poznajo nekatere oblike pomoči, ki jih lahko sprejmejo po smrti, vendar bi poznavanje več oblik pripomoglo k boljšemu razumevanju smrti in procesa žalovanja.

7. PREDLOGI

- Starim ljudem je po smrti partnerja potrebno nameniti več pomoči in podpore. S tem bi razširili pogled v potrebe starih ljudi in kako jim pomagati, da bodo lahko nadaljevali življenje brez bolečin in hude žalosti. Pomoč in podporo starim ljudem po smrti partnerja bi lahko zagotavljale socialne službe ter lokalne organizacije s prostovoljci. Tako bi stari ljudje imeli možnost pogovora in druženja v domačem kraju, npr. doma.
- Možnost obiska skupine za pomoč žalujočim v bližini starih ljudi. Zaradi oddaljenosti so stari ljudje v ruralnem mestu prikrajšani možnosti obiska skupin. Tako bi v Občini Črenšovci ali v sklopu Rdečega križa ali v sklopu dnevnega centra lahko ustanovili skupino za pomoč žalujočim. S tem bi žalujoči imeli možnost govoriti o svojih doživljanjih in čustvih. Na ta način bi stari ljudje spoznali nove ljudi, ki so šli skozi podobno izkušnjo.
- Informiranje starih ljudi o oblikah pomoči, ki jo lahko prejmejo. Poleg informiranja razširjene strokovne pomoči in podpore Centrov za socialno delo tudi pomoč in podpora društva Hospic. Pri tem ne smemo pozabiti še na društva upokojencev, ki bi poskušal ozaveščati in informirati stare ljudi o oblikah pomoči.
- Poučiti širšo javnost o sami smrti in procesu žalovanja. V smislu, kako pomagati staremu človeku ob izgubi, na kaj morajo biti pozorni in kakšno vlogo imajo sami svojci v procesu. Tako bi lahko po radijskih sprejemnikih ali po televiziji bile oddaje, namenjene temi o smrti in procesu žalovanja. To bi lahko storili tudi tako, da bi v lokalne časopise priložili informacije o tem, na koga se lahko ljudje obrnejo po pomoč in podporo. Pri tem bi bilo potrebno vključiti socialne službe, ki bi izdajale informacije in sodelovale v oddajah.
- Na temo procesa žalovanja in smrti izdelati zloženko, ki bi bila dostopna vsem. V sklopu izobraževanja na Fakulteti za socialno delo bi študentje izdelali zloženko, ki bi vsebovala vse potrebne informacije o procesu žalovanja in na koga se lahko žalujoči obrne po pomoč.
- Omogočiti več izobraževanj povsod po Sloveniji za širšo javnost in ne samo za strokovne delavce. To bi lahko dosegli tako, da bi različna društvo, npr. društvo upokojencev, društvo študentov, izvajali izobraževalne dejavnosti na temo žalovanja in razumevanja smrti. Mogoče vključiti socialne delavce, ki delajo na področju starih ljudi in pokazati njihov pogled na razumevanje starih ljudi in kaj je pomembno pri delu s starimi ljudmi.

- Nadaljnjo raziskovanje na tem področju, predvsem v pogledu primerjav v doživljanju in sprejemanju smrti med generacijami in različnimi verskimi pripadnostmi.
- Zanimivo bi bilo raziskati , kaj za stare ljudi pomenijo običaji in navade ob procesu smrti.

8. UPORABLJENA LITERATURA IN VIRI

- Arambašić, L. (2005). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bauman, H. (2001). *Žalovanje: Moč in upanje ob izgubi ljubljene človeka*. Koper: Ognjišče.
- Beresford, P., Adshead, L., & Croft, S. (2007). *Palliative Care, Social Work and Service User. Making Life Possible*. London: Philadelphia.
- Bezec, B. (2007). Tabu smrti. *Časopis za kritiko znanosti, domišljijo in novo antropologijo*, XXXV (227), 27-9.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3, Loss: sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Čaćinović Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
- Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela: Uvod v katalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.
- Horiuchi, M. (2011). Smrt z vidika tenrikyo. V Miličinski, M. & Bajželj Bevelacqua, A. (ur.), *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (65-77).
- Johnson, E. (1995). *As someone dies: A handbook for the living*. Carson, CA: Hay House.
- Klevišar, M. (1996a). *Čisto vsakdanje stvari*. Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (ur.) (1996b). *Čas žalovanja: Pomoč žalujočim*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.
- Klevišar, M. (2000). Pogovor z Metko Klevišar. V: K., Gržan (ur.), *Stiske slovenskih družin* (str. 121 – 126). Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (2006). *Spremljanje umirajočih*. Tretja, dopolnjena izdaja. Ljubljana: Družina.
- Kociper, J. (2009). Bolezensko žalovanje. *Glasilo slovenskega društva Hospic*, 14(2), 9-18.
- Košak, A. (2000). Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39(4-5), 347-353.
- Kübler-Ross, E. (1992). *On death and dying*. New York: Routledge.

- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Find the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Simon & Schuster.
- Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare ljudi*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mali, J. (2011). Uvajanje zagovorništva starejših oseb. V: M., Tratnik – Volasko (ur.), *Zagovorništvo starejših* (str. 15 – 27). Ljubljana: Državni svet Republike Slovenija.
- Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2016). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II: Kvalitativne raziskave*. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miller, E. D. & Omarzu, J. (1998). New directions in loss research. V Harvey, J. H. (ur.), *Perspectives on loss* (str. 3-20). Pridobljeno 11. 3. 2020 s https://books.google.si/books?id=MJysAgAAQBAJ&pg=PA3&lpg=PA3&dq=miller+and+omarzu+new+direction&source=bl&ots=BLUILGdV9M&sig=ACfU3U06WKJ8A8EYTEla0qVaP_PGMWBW0A&hl=sl&sa=X&ved=2ahUKewiwgKCprLPoAhVlhosKHSP9BQoQ6AEwAHoECAoQAQ#v=onepage&q=miller%20and%20omarzu%20new%20direction&f=false
- Miličinski, M., & Bajželj Bevelacqua, A. (ur.) (2011). *Življenje, smrt in umiranje v medkulturni perspektivi*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Nemetschek, M. (2000). *Je čas prihoda in je čas slovesa*. Celovec: Mohorjeva družba.
- Salajpal, T. (2008). *Ranjeni životi: součavanje s gubicima*. Zagreb: Alinea.
- Štambuk, A. (2018). *Stavovi starijih osoba prema smrti i umiranju*. Zagreb: SIRIUS.
- Štambuk, A. (2019). Widowhood and grieving in old age. *Socialno delo*, 58(2), 125-144.
- Pahor, M., & Štancar, K. (2009). Ljudje v bližini smrti: kvalitativna raziskava – People in the presence of death: a qualitative research. *Obzornik zdravstvene nege – Slovenian nursing review*, 43(2), 119-127.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Bled: Samozaložba.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost. Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Reith, M., & Payne, M. (2009). *Social work in end-of-life and palliative care*. Bristol: Policy press.
- Ribič Debelič, D. (2009). Žalovanje. *Glasilo slovenskega društva Hospic*, 14(2), 4-8.
- 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.
- Slovensko društvo Hospic (b.d.). Pridobljeno 18. 4. 2020 s <http://www.hospic.si/>
- Van Praagh, J. (2001). *Zdravljenje žalosti: znova zaživeti po izgubi*. Tržič: Učila International.
- Worden, W., J. (1991). *Savjetovanje u dubokoj žalosti i terapija duboke žalosti*. London: Tavistock/Routledge (priručnik za praktičare mentalnog zdravlja).
- Zunin, L. M., & Stanton-Zunin, H. (1992). *The art of condolence: What to write, what to say, what to do at the time of loss*. Harper Perennial: New York. Pridobljeno 4. 5. 2020 s <https://epdf.pub/the-art-of-condolence.html>

9. PRILOGE

9.1. Priloga 1: Smernice za intervju

Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila, po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrami in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

Odnos do smrti

Kako se spopadate z izgubami?

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočili v družini s kakšno smrtjo?

Način žalovanja oziroma proces žalovanja

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Kako vam žalovanje pomaga?

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah?

Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

Pomoč in poznavanje pomoči

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje?

Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja?

Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

9.2. Priloga 2: Intervjuji

Intervju A

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 79 let

Kraj bivanja (ruralno/mestno/primestno): Ruralno

S kom bivajo, ali so sami ali pa živijo skupaj s sorodniki: Sama

Pretek časa izgube partnerja (kdaj so izgubili partnerja): 8 let

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

S partnerjem sem živela lepo in tudi dovolj razburkano življenje (A1). Zaradi načina močeve službe sem bila veliko časa sama. Delala sem doma na manjši kmetiji, vzrejala domače živali predvsem pa sem vzrejala legla lovskih psov. Največ ljubezni, prostega časa pa sem posvetila vzgoji in življenju nasploh svoji hčerki. Ko se je hčerka izsolala in mož upokojil, se je življenje spremenilo in to seveda na lepše. Hči se je poročila in odšla na svoje. Midva z možem sva potovala, veliko hodila po lovih. Mož je bil lovski čuvaj. In se veliko družila z lovskimi tovariši in prijatelji nasploh. Po njegovi smrti pa se je vse konkretno spremenilo (A2). Nisem ostala sama, ker je takoj prišla k meni živet moja mama. Ampak je bilo seveda vse drugače (A3). Nisva bili vajeni živeti skupaj, saj sem jaz od doma odšla s 15 leti. Navajale sva se ena na drugo in življenje je postalo spet lepše. Tudi bolečina ob izgubi partnerja je postajala manjša, vendar pa se je začela skrb in briga za mamo, ki je postajala starejša in z njo tudi težave z zdravjem. S pomočjo prijateljev pa je bilo vse skupaj lažje. Ko sva res zaživeli kot dobra mama in hči, je prišlo tudi njeno nenadno slovo. Sedaj sem spet sama približno že dve leti. Ni mi lahko, privajam se spet na življenje, za lajšanje bolečine obiskujem grob partnerja in mame. Poskušam se zamotiti z urejanjem vrta, okolice hiše.

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Seveda je sedaj veliko težje, ko sem spet sama (A4). Ampak prijatelji so ostali, eni tudi od samega začetka. Veliko prijateljev pa sem spoznala in našla po smrti partnerja (A5). Veliko se družim s svojima prijateljicama, ki mi vedno pomagata, z njima se lahko pogovorim o vsem (A6). Včasih se pogovarjamo o svojih umrlih partnerjih, si podelimo spomine. Srečujem se tudi s svojimi sorodniki, ki me vedno pridejo pogledat.

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

Odnos s hčerko in zetom se ni nič spremenil (A7), k večjemu je sedaj še bolj ljubeč in skrben (A8). Ker pa sta v tujini, se manj vidimo, se pa res vsak dan slišimo in se pogovarjamo. Veliko več prideta domov, kot sta prišla, ko je bil partner živ (A9).

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrmi in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

Partnerjeve družine tako rekoč ni, saj je bil edinec, njegovi starši pa so umrli že kar nekaj časa nazaj (A10). Ostali pa so njegovi prijatelji, s katerimi se družimo še danes (A11).

Kako se spopadate z izgubami?

Sorazmerno dobro (A12). Četudi je hudo, veš, da moraš naprej (A13). Sedaj živim za svojega otroka, za prijatelje (A14) in hvala Bogu nisem preveč črnogleda. Hodim k sveti maši, obiščem pokopališče in se pogovarjam o izgubah.

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Beseda smrt zame pomeni minljivost (A15). Vse pride in odide neizbežno in občutki so temu primerni (A16). Na začetku boli in sem bila zelo žalostna (A17), sedaj je ta bolečina manjša. Žalost ostaja (A18), ampak je drugače.

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

Ker je bila moževa smrt prva izguba v družini, je bilo seveda zelo hudo (A19). Čisto drugače, ko sem izgubila še mamo. To sta dve čisto različni izgubi in ljubezni (A20). S partnerjem sem bila zelo dolgo sama, z njim si ustvarila družila in spokojno živela. Njegova smrt me je zelo pretresla, bila sem izgubljena in nisem vedela, kako nadaljevati (A21). Mama mi je pri tem zelo pomagala, saj ga je poskušala na nek način nadomestiti (A22). Zelo ga pogrešam, čeprav je minilo že 8 let (A23).

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Ob smrt partnerja sem občutila jezo, žalost in osamljenost. Ostala sem sama, spraševala sem se, zakaj me je zapustil tako hitro. Spraševala sem se, ali bi lahko naredila še kaj več, da ne bi tako hitro umrl (A24). Ker je od partnerjeve smrti že 8 let, se danes počutim veliko bolj umirjeno in se bolj posvečam sebi in hčeri (A25). Čutim se dovolj močna, da njim stojim ob strani. Življenje teče sedaj mirno in izpostavljeno predvsem odnosu v ljubezni med mamo in hčerko.

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

Ker sem vse to že doživela in preživela, lahko svetujem svojim prijateljem in znancem, da je to pač življenje in da se to mora zgoditi. Poleg tega jim pomagam s svojimi nasveti in jim stojim ob strani (A26).

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočali v družini s kakšno smrtjo?

S smrtjo v družini sem se že srečala, ko mi je umrl oče, partner in sedaj nazadnje še mama (A27). Očetove smrti in žalovanja za njim se ne spomnim, saj sem bila še zelo majhna. Ob smrti matere, ki je za sabo pustila novo praznino, sem ponovno doživela jezo in mnogo vprašanj. Vendar sem močna in gledam v lepšo prihodnost.

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Žalujem sama pri sebi in v sebi (A28), čim manj gledam na okolico. Vendar zelo rada poslušam lepe besede znancev in prijateljev sploh, če so iskrene. Zdi se mi, da še vedno žalujem, čeprav je od tega preteklo toliko let, še vedno se spominjam svojega partnerja in ga hkrati tudi poskušam ohraniti v spominu (A29). Žalovanje mora biti (A30), vsak žaluje (A31), zato nas ne sme biti strah jokati in biti žalostni (A32).

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

Žalovanje traja in traja (A33), saj se vsak dan soočam s tem, ker sem z mislimi pri partnerju in se z njim v določenem trenutku tudi pogovarjam, gledam fotografije ter se tudi zjočem ali pa tudi nasmejem, ko mi je lepo (A34). Nekaj časa sem večinoma jokala, nato sem nekako sprejela, da ga ne bo več nazaj. Začela sem hoditi k sveti maši (A35), saj sem se tam nekoliko pomirila z to mislijo.

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Pomembno mi je, da mislim na partnerja in mamo (A36). Podoživljam, kar sva skupaj s partnerjem doživela in naredila (A37). Veliko časa namenim tudi molitvi (A38). Sedaj, ko postajam še starejša, mi postaja vera zelo pomembna in s tem postajam podobna svoji materi. Po smrti partnerja sem nosila tudi črna oblačila, skoraj leto dni.

Kako vam žalovanje pomaga?

Ne vem, če mi pomaga (A39). Sem pa pomirjena in optimistično gledam naprej (A40), seveda v veliki želji, da bi bilo vse dobro in da bi mi zdravje še naprej služilo.

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Sedaj več navzven ne kažem, da žalujem. Mogoče na začetku, ko sem vsak dan obiskovala njegov grob na pokopališču (A41), vendar to nisem delala zato, da bi pokazala da žalujem, temveč zato, ker sem se

tako počutila bolj mirno. Sedaj grem na pokopališče vsaj dvakrat na teden. Po smrti sem nosila skoraj eno leto tudi črna oblačila (A42), ki so tako pokazala, da žalujem.

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

Moram priznati, da sem šele po moževi smrti začela obiskovati cerkev (A43). V cerkvi sem našla svoj mir, molitev mi je dala neko moč. Boga prosim naj mi pomaga, ko mi je hudo. Menim, da je vera sedaj zame zelo pomembna in mi je tudi pomagala skozi žalovanje razumeti, zakaj je partner umrl (A44). Verjamem, da bova skupaj spet, ko bom tudi sama prišla v nebesa.

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah? Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

Nisem se nikoli seznanila in se poučila o fazah žalovanja (A45). Zdi se mi, da je žalovanje prišlo samo od sebe (A46). Jaz sama najbolje vem, da moram z izgubo živeti naprej in na vse minulo gledam s spoštovanjem in sem srečna, da je bil partner del mene in jaz del njega. Sedaj skozi pogovor spoznavam kakšne so faze žalovanja (A47).

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

To pride spontano in v danem trenutku od nikogar nisem želela nič (A48). A kljub temu so mi prijatelji in znanci ogromno dali (A49) in sem jih hvaležna. Spet v drugem trenutku pa sem si želela, da se o smrti partnerja s kom pogovorim, ki ni prijatelj ali del družine (A50). V moji okolici ne vem, na koga bi se lahko obrnila. Vem, da bi lahko na Center za socialno delo, vendar je to od mojega kraja oddaljeno in sama tja ne bi mogla (A51).

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje? Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

Ko mi je umrl mož se, za pomoč zaprosila zdravnike in partnerja odpeljala v bolnišnico (A52). Ker je bil zelo bolan, ga je vse bolelo in mu sama nisem mogla več pomagati. Dolgo se je boril z boleznijo in na koncu je v bolnišnici zavedno zapustil ta svet. Kasneje sem izvedela, da v okolici Ljubljane deluje hiša Hospic, ki nudi umirajočemu in svojem pomoč ter spremlja umirajočega spremlja na poti umiranja (A53). Za pomoč sem zaprosila svojo hčerko (A54), ki je nato urejala vse za pogreb. Poklicala sem tudi svojo sosedo in prijateljico, kateri sta takoj prišli k meni in bili ob meni (A55). Druge pomoči nisem zaprosila.

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja? Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

Ne vem, če sem si v tistem času kaj želela, saj mi je hčerka nudila vso pomoč in prav tako sta bili prijateljici ob meni (A56). Želela sem si, da partner ne bi trpel in da ga ne bi bolelo, žal tega v takšni meri ne nudijo v bolnišnici. Potrebovala sem mir in čas, da se poslovim od partnerja (A57). Da sem lažje prehajala iz dneva v dan mi je pomagalo to, da sem se zamotila in se odpravila v naravo (A58). Začela sem tudi več peči, saj je mož vedno govoril, da dobro pečem (A59). Tako se lahko bila bližnje njemu.

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

S strani strokovnih služb nisem potrebovala pomoči niti nisem poklicala (A60). S tem sem se spopadla sama in ob pomoči svojcev (A61). Nekaj časa niti nisem vedela, da lahko koga prosim za pomoč in pogovor (A62).

Če bi bila v občini Črenšovci možnost obiska skupine za podporo žalujočim, ki bi vam pomagala skozi žalovanje, bi se je udeležili?

Verjetno bi se udeležila, saj bi tako vedela, da ne grem skozi to obdobje samo jaz. Tam bi me ljudje razumeli in me nebi obsojali. Izvedela bi lahko koristne informacije o tem, skozi kakšno obdobje grem in kako nadaljevati življenje.

Intervju B

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 74 let

Kraj bivanja (ruralno/mestno/primestno): Ruralno

S kom bivajo, ali so sami ali pa živijo skupaj s sorodniki: S sinom in njegovo družino

Pretek časa izgube partnerja (kdaj so izgubili partnerja): 5 let

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

Najino življenje je bilo kar dolgo ločeno, saj je mož delal v Avstriji, jaz pa v Sloveniji. Moje življenje se je po smrti partnerja precej spremenilo (B1), saj sva zadnjih sedem let veliko časa preživela skupaj, ko sva se oba upokojila. Kljub dolgem boju z boleznijo in vseh obiskov bolnišnic, sva bila veliko skupaj (B2). Po zajtrku sva po navadi šla ven in postorila kaj okoli hiše, po kosilu sva malo počivala, nato pa sva se igrala z vnukinjo, ki živi pri meni doma (B3). Ker je imel epileptične napade, sva veliko časa preživela v bolnišnici, kjer so mu poskušali omiliti napade. Ko sem ostala sama, me je to zelo pretreslo (B4), čeprav nisem bila popolnoma sama. Ob meni ni bilo več človeka, za katerega se vedno gledala, ali je dobro ali ima spet kakšen napad. Ni me bilo več strah kje je, kam je šel. Bila sem žalostna in tudi osamljena (B5). Po smrti partnerja sem postala še enkrat babica in k hiši je prišel dojenček, za katerega sem skrbela. Ko so mladi odšli v službo, sem pazila na vnuka, ki mi je popestril dan in tako nisem razmišljala toliko o svojem možu. Dan je postal popolnoma drugačen, a kljub temu skoraj isti. S tem mislim, da sem morala spet gledati za nekom, ga paziti in se spraševati, kaj sedaj počne. Vnuk je tako zapolnil moj dan. Njiv ne delamo več, zato sedaj opravljam dela le okrog hiše in na vrtu (B6). Dobro je to, da pri meni živi sin z družino, da nisem sama (B7).

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila, po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Ne, moja socialna mreža se ni spremenila (B8). Ohranila sem stike z vsemi, s katerimi smo se družili prej (B9). Na vasi imam dve prijateljici, s katerimi se res dobro poznamo in se tudi veliko družimo. Vse tri smo vdove in zdi se mi, da se zato še bolj razumemo, razumemo naše občutke. Družim se tudi s sosedi in prijateljicami, s katerimi sem nekoč delala. Srečujemo se ob obletnicah, praznikih in rojstnih dnevih (B10). S prijateljicama, s katerima se veliko družimo, si tudi med seboj pomagamo. Ko katera kaj potrebuje, ve na koga se lahko obrne (B11). Lepo je, da veš, da imaš nekoga, ki te razume in ki ti bo pomagal ne glede na to, kaj potrebuješ.

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerkami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

Moj odnos s sinom in hčerkama je dober (B12), se pa je nekoliko po smrti partnerja spremenil. Sedaj se več ne srečujemo toliko (B13), saj imajo tudi oni svoje družine in svoje prijatelje. Pridejo me pogledat, vendar ne več toliko, kot takrat, ko je bil živ še partner (B14). Tega jim ne zamerim, saj imajo svoja življenja in jim ni potrebno biti ves čas ob meni. Ko je bil mož bolan, so prihajala k meni, da so mi pomagali, ga prišli pogledat, kar mi je veliko pomenilo. Sedaj pridejo ob kakšnih praznikih in rojstnem dnevu. Kljub vsemu smo si dobri in sem vesela, ko jih vidim.

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrmi in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

Naši stiki so bolj redki, jih je malo (B15). Sestri, ki sta še živi, sta v tujini, slišimo se le ob večjih praznikih, ko si zaželimo vse dobro. Tudi sorodniki so nekateri že umrli (B16), drugi pa so drugod po Sloveniji in se slišimo le po telefonu.

Kako se spopadate z izgubami?

Zelo slabo (B17), vajena sem bila vedno družbe, saj sem delala v trgovini, sedaj pa, ko vedno več ljudi umre sem postala osamljena. Strah me je samote, tega si res ne želim (B18). Težko je, ko spet nekoga izgubim in ko se spomnim, da je mojih vrstnikov vedno manj.

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Sama se ne bojim smrti, bojim se samote (B19). Dokler sem zdrava, ne premišljujem veliko o smrti. Smrt zame pomeni minljivost, človeka več ni (B20). Ob besedi smrt, v meni ne zbudi nelagodja, nimam slabega občutka (B21).

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

Bilo je težko, saj sva bila sedem let večinoma vedno skupaj, sva se navadila en na drugega. Po smrti sem ostala sama, kljub temu, da pri meni živi sin z družino. To ni isto, drugače je, ko imaš ob sebi partnerja. Veliko sem pre jokala, ves čas sem mislila na njega in kaj bi sedaj on naredil (B22). Vedno, ko sem prišla v spalnico, sem pogledala na njegovo stran postelje in si želela, da bi bil ob meni. Zjutraj sem nekaj časa pripravljala dva čaja in čakala, če s spalnice še pride kdo (B23). Nekaj časa sem potrebovala, da sem sprejela njegovo smrt (B24).

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Bila sem žalostna (B25), kakor koli sem vedela, da je bolan in da ne bo dolgo več med nami, me je prizadelo. Ostala sem sama, bilo me je strah (B26). Občutila sem tudi odrešenje, olajšanje, da mož ne bo več trpel (B27). Tudi sedaj ga pogrešam, vedno premišljujem o njem. Sem nekoliko bolj mirna in sprijaznila sem se (B28) s tem, da moža ni več ob meni.

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

O smrti se ne pogovarjamo, se raje izognemo tej temi (B29). Mogoče se bolj o tem pogovarjam s prijateljicama, s svojimi sorodniki pa se raje izognemo temi o umiranju, smrti. Veliko raje se samo objamemo in smo tiho, predvsem, ko je obletnica smrti mojega moža.

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočali v družini s kakšno smrtjo?

Smrti svojega očeta se ne spomnim, saj sem bila stara devet mesecev. Smrt matere (B30) pa je bila prav tako huda in zame težka, saj sem z njo preživela največ časa. Živela je pri nama z možem in sva bili ves čas skupaj, vedno sem se lahko obrnila po pomoč k njej in vedno mi je bila na voljo. Bili sva zaveznici. Ko je umrla, sem šla skozi težko obdobje, da sem to sprejela. Ko sem se nekoliko sprijaznila z njeno smrtjo, je mož dobil epileptične napade in spet smo začeli preživljati težko obdobje. Zdi se mi, da sem bila kar nekaj let v začaranem krogu, kjer se ni dogajalo nič dobrega (B31).

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Je proces, da sprejmeš smrt bližnjega (B32). Zdi se mi to dobro, da žaluješ za umrlim (B33), saj se tako od njega poslovíš, se sprijazniš s tem, da ga več ni. Je najtežje obdobje, kajti takrat sem ostala sama in sem se morala učiti živeti sama (B34).

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

Bila sem žalostna, zamišljena, potrebovala sem nekaj časa, da sem se sprijaznila (B35), da mojega moža več ni. Čeprav je minilo že kar nekaj let, ga še vedno pogrešam, še vedno mislim nanj in premišljujem kako bi bile stvari drugačne, če bi bil on ob meni (B36). Lahko rečem, da sem žalovala približno leto dni, če ne dve (B37). Vendar se še vedno spomnim na moža in še vedno me prizadene njegova odsotnost (B38).

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Ko sem ostala sama, sem začela ceniti čas, začela sem razmišljati o minljivosti (B39). Pomembno mi je, da nisem sama (B40), da se lahko s kom pogovarjam.

Kako vam žalovanje pomaga?

Ja, mi je pomagalo, da sem se umirila (B41). V svoji notranjosti sem postala bolj mirna in imela sem čas, da sem se poslovila od svojega partnerja (B42).

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Po moževi smrti sem dobro leto dni nosila črna oblačila (B43), tako doma kot tudi, ko sem kam šla. Po letu dni sem postala veliko bolj mirna, sprejela sem dejstvo, da sem ostala sama in da moram živeti naprej. Tako sem se tudi začela oblačiti v svetlejša oblačila, danesh pa redkokdaj oblečem črno oblačilo (B44). Imam nekakšen strah pred črnim oblačilom, saj me spominja na težke in žalostne trenutke. Nekaj časa po smrti moža sem hodila vsakodnevno na pokopališče in mu prižgala svečo (B45). Sedaj grem vsaj enkrat na teden na grob. Vsaj leto dni sem se izogibala družabnim dogodkom in praznovanjem (B46), saj sem se počutila osamljeno in žalostno, saj sva z možem vedno rada šla na kakšen rojstni dan ali pa na zabavo. Ko sem ostala sama, sem ga na zabavah še bolj pogrešala.

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

Vera mi je zelo pomagala, da sem sprejela moževo smrt (B47). Še pred smrtjo sva oba molila za zdravje in se obračala k Bogu. Skozi vero sem se naučila, da smo vsi minljivi in da odhajamo na boljši kraj.

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah? Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

S fazami žalovanja sem se seznanila ob pogovoru s svojo vnukinjo (B48), ki mi je predstavila proces žalovanja in tudi faze žalovanja. Ena izmed faz žalovanja je šok, nato tudi depresija, jeza, nenazadnje tudi sprejetje (B49). Kaj več o fazah se nisem poučila, saj se izmikam takšnim težkim temam, saj postanem žalostna in tudi nemirna. Ob smrti moža sem doživela šok (B50), ko se je naenkrat zgrudil na tla in še zadnjič izdihnil. Bila sem šokirana, saj je bilo to nepričakovano in zgodilo se je v momentu. Nato sem bila nekaj časa jezna na zdravnike, da niso pomagali in naredili kaj več, da bi živel. Bila sem jezna na Boga, zakaj ravno zdaj in zakaj ravno on (B51). Ko je minilo nekaj časa, sem sprejela moževo smrti in nadaljevala z življenjem. Sprejela sem dejstvo, da sem ostala sama in da moram živeti naprej (B52).

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

Ko je nekdo bolan, je pomoč zelo pomembna in dobrodošla (B53). Kadar je mož zbolel, sem bila vesela pomoči, saj v določenih trenutkih nisem vedela, kaj mu lahko še jaz dam (B54). Tudi podpora je pomembna, saj te drži gor (B55). Moji otroci so me zelo bodrili in mi pomagali, da se nisem še sama zlomila. Nisem smela pokazati možu, da ne zmorem.

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje? Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

Nekaj mesecev pred smrtjo je bil mož stabilen in tako nismo potrebovali nobene pomoči (B56). Ob njegovi nenadni smrti, saj je doživel možgansko kap, pa smo poklicali zdravnika (B57), ki je ob prihodu potrdil njegovo smrti. Kljub poskusom oživljanja ga niso več mogli rešiti. V zadnjih trenutkih so ob njem bili vsi otroci.

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja? Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

Po smrti moža sem potrebovala le čas in mir zase ter da sem razmislila o vsem, kar se je dogajalo (B58). Ko sem prebrodila krizo in se umirila, sem si pa želela družbe (B59). Da sem lažje prehajala iz dneva v dan mi je pomagal vnuk, ki je bil takrat še dojenček, saj sem skrbela za njega (B60).

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

Na strokovno službo sem se obrnila za denarno pomoč pri poravnavi pogrebnih stroškov (B61), saj sva imela oba majhne penzije. Takrat sem se tudi pogovorila s socialno delavko, ki me je povprašala o počutju, o tem, ali imam še koga, na katerega se lahko zanesem (B62). Povedala mi je, da če bom kar koli še potrebovala, da jo naj samo pokličem ali pa pridem na Center za socialno delo. Vendar se po tem nisem več obrnila na socialno delavko (B63).

Če bi bila v občini Črenšovci možnost obiska podporne skupine za podporo žalujočim, ki bi vam pomagala skozi žalovanje, bi se je udeležili?

Seveda bi se udeležila, saj bi se tam lahko pogovorila o svojim mislim in občutkih z ljudmi, ki so šli skozi podobne izkušnje in me razumejo. Če bi bilo v naši občini bi bilo še toliko boljše, saj bi imela blizu in bi lahko šla sama tja. Tako bi tudi videla in dobila občutek, da nisem sama.

Intervju C

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 72 let

Kraj bivanja (ruralno/mestno/primestno): Ruralno

S kom bivajo, ali so sami ali pa živijo skupaj s sorodniki: S hčerko in njeno družino

Pretek časa izgube partnerja (kdaj so izgubili partnerja): 2 leti

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

Dokler nisva imela še otrok, sva skupaj živela v Nemčiji, nato pa sem se sama vrnila v Slovenijo. Tako sem bila večinoma časa sama doma z otroci, skrbela za njih in delala doma na kmetiji. Mož je prišel med vikendom domov vse na dva tedna. Takrat sva večinoma delala na njivah, skrbela za živino in se posvečala otrokom. Ko je prišel mož v penzijo, pa je postalo vse drugače. Vse dneve sva preživljala skupaj, od zajtrka do večerje (C1). Otroci so se poročili in odselili, doma je ostala le hčerka s svojo družino. Ko je postal bolan, smo bili vsi malo bolj pozorni do njega, ga crkljali in z njim postopali kot smo najbolj mogli (C2). V zadnjem obdobju ga je vse bolelo, zaradi tega je bil tudi živčen, jezen, ker ni mogel delati. Ob novici, da je tako bolan, smo postali vsi pretreseni, saj so nam zdravniki povedali, da ni več pomoči in da mu ne morejo več pomagati. Čez dan se je mož rad ukvarjal z ročnimi deli, predvsem z lesom in kaj izdeloval. Jaz sem morala biti ves čas zraven, saj sem mu prinašala in odnašala stvari, ki jih je potreboval. Vedno sem morala biti zraven, poleg tega pa sem morala še kuhati in urediti še ostale stvari (C3). Na zadnje ni več hotel sam iti v trgovino in po opravkih, tako sem bila res ves čas zraven njega. Rekel mi je, da on ne želi več iti nikamor sam in si želi, da grem z njim. Kljub vsemu pa je rad šel in se kam peljal, vendar ne za dalj časa. Na začetku, ko sem ostala sama, me je bilo strah, sedaj pa sem to nekako sprejela, ker drugače ne more biti (C4). Moram povedati, da se ne počutim osamljene, ker slišim druge, da jih samota ubija, da ne morejo biti sami. Jaz nisem osamljena, verjetno zato, ker pri meni živi hčerka z njeno družino in je vedno nekdo ob meni (C5). Niti mi ni dolgčas, vedno si nekaj najdem (C6). Ko mi ni več do dela oziroma se ne počutim dobro, se uležem in malo počivam. Se ne obremenjujem s tem, da sem ostala sama, to sem sprejela (C7).

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila, po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Ko je še partner živel, ni rad hodil na obisk, vendar, ko se je s kom srečal, ga je bil zelo vesel. Veliko raje je imel, če je kdo prišel k njemu domov. Imela sva velik krog prijateljev, vendar je že veliko teh umrlo ali pa smo izgubili stike (C8). Družim se bolj sedaj s sosedi, z drugimi se pa slišim po telefonu (C9). S sosedi se srečujemo ob vseh situacijah, ob rojstnih dnevih, praznikih in tudi ob navadnem dnevu (C10). Tudi pomagamo si veliko ob kmečkih opravilih in tudi finančno (C11). Kar lahko pomorem tudi pomorem.

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

Zdi se mi, da se je odnos postal še boljši (C12), kljub temu, da smo že prej imeli dober odnos. Vsako nedeljo so že takrat prišli k nama domov in tako je tudi sedaj. Pri nas doma je nedelja rezervirana za obisk mojih otrok (C13). Prav čakam, da pride nedelja. Srečujemo se tudi ob rojstnih dnevih, praznikih in drugih slavnostih. Sin z družino, ki živi poleg nas, me pride pogledat vsak dan. Tako, da res nisem nikoli

sama (C14). Imam občutek, da več pridejo k meni, kot so prej, ko je živel mož, ker se jim na nek način smilim (C15).

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrami in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

Tudi z družino po partnerjevi strani, torej z njegovimi brati in sestrami, se še slišimo, večinoma po telefonu (C16), saj živijo v tujini. Ko pridejo domov, pa me vedno obiščejo. Z bratom in njegovo družino, ki so nedaleč stran, se slišimo nekoliko več in tudi obiščemo se ob praznikih (C17).

Kako se spopadate z izgubami?

Zelo mi je težko (C18). Ko se spomnim, koliko ljudi sem izgubila, mi postane zelo hudo. Ko nekdo umre, to sprejemam kot Božje dejanje, tako pač mora biti (C19). Vendar sem kljub temu zelo žalostna in včasih tudi jezna. Sprašujem se, zakaj umirajo vsi okrog mene, zakaj sem tako nesrečna, da moram pretrpeti toliko izgube (C20).

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Smrt zame pomeni, da te osebe ni več in je nikoli ne bo (C21). Občutim grenkobo, stisko, žalost (C22). Ko malo pozabiš na vse to, je dobro, vendar ko pridejo spomini spet na površje, pa v meni zbudi grenkobo.

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

Ko je mož umrl sem izgubila svojega življenjskega partnerja in to je res težka izguba (C23). V tistem trenutku sem vedela le to, da se je rešil in da več ne trpi (C24). Ko sem se poslavljala v bolnišnici od njega, mi je bilo hudo, probala sem biti trdna in mu dati še zadnje moči, vendar sem se zlomila. Težko se je posloviti od nekoga in mu povedati, da se vidita onkraj tega sveta (C25). Naslednji dan, ko so nam z bolnišnice sporočili, da je mož umrl, takrat sem doživela šok, veliko sem jokala in nisem mogla verjeti (C26), da je ta dan res prišel. Sedaj je že malo lažje, sprejela sem in se s tem tudi umirila. Še vedno sem žalostna in še vedno ob spominu nanj potočim kakšno solzo. Pri tem mi pomagajo tudi moji bližnji, predvsem vnuka, ki živita v moji hiši. Vedno mi poskušata popestriti dan, sta ob meni, da nisem sama in mi je to takrat še veliko več pomenilo, saj sta me zamotila. To, da nisem sama mi je zelo pomagalo.

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Ob smrti mojega moža sem občutila žalost, grenkobo, jezo. Jezo predvsem zato, ker sem spet nekoga izgubila (C27). Imela sem občutek, da se je na moje srce usedla ogromna skala, bolelo me je v prsih. Sedaj sem veliko boljše, sem mirna in sproščena, lažje zadiham (C28). Res mi sedaj ničesar ne manjka, želim si le, da bi mi služilo še zdravje.

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

Zdi se mi, da jih je strah (C29), se izogibajo te teme (C30). Ko se pogovarjamo kaj o pokojnem možu, njihovem očetu, hitro postanejo žalostni. Zdi se mi, da so zelo ranljivi (C31).

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočali v družini s kakšno smrtjo?

Po svoji strani nimam več nikogar. Izgubila sem svoja starša, brata in sestro (C32). Brat je umrl zelo hitro, sestra pa ni imela družine, tako da res nimam več nikogar. Ko sem se poročila, sta po moževi strani hitro umrla tudi njegova starša (C33), tako da vsa ostala sama v hiši. Najdlje časa me je bodrila in me podpirala sestra in zato me je njena smrt zelo pretresla.

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Zame to pomeni, da ne moreš takoj pozabiti na pokojnega, da se ga še vedno spominjaš in misliš nanj (C34). kamorkoli sem šla, sem se spomnila, kako je bilo, ko sem bila tam z njim. Na žalovanje gledam kot nek del življenja, da to pač mora biti (C35). Ti je veliko lažje, če se s tem spopadeš, kot pa če odrivaš stran dogodka in svoje občutke (C36).

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

To, da sem tako hitro izgubila moža, da se je tako hitro poslovil, nikoli ne bom pozabila. Vedno bom mislila na njega in premišljevala, kaj bi sedaj on naredil ali pa rekel. Menim, da še žalovanje vedno traja in bo vedno tudi trajalo (C37). Malo pozabim, nato se spet spomnim na njega (C38). Vendar vedno najdem moč, da se zberem in poberem ter poskušam živeti naprej (C39).

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Po smrti partnerja mi je bilo pomembno, da sem se lahko v miru poslovila od njega (C40) in da sem lahko jokala (C41). Žalujem tako, da se velikokrat spomnim na njega in premišljujem o njem (C42).

Kako vam žalovanje pomaga?

Žalovanje mi je pomagalo pri tem, da sem sprejela njegovo odsotnost (C43). Da sem se pomirila sama s sabo (C44). Na nek način sem spoznala, da je potrebno živeti naprej (C45). Začela sem se truditi za svojo preostalo družino, jim pokazati svojo trdnost, da se ne bi tudi oni sami zlomili.

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Po smrti sem bila skoraj leto dni oblečena v črna oblačila (C46). V nekem trenutku sem hčerki povedala, da je sedaj čas, da si oblečem oblačila, ki niso črna (C47). Pomembno mi je bilo, da smo imeli v dnevni sobi, kjer se največ zadržujemo, sliko mojega moža (C48), pokojnega očeta. Tako sem imela občutek, da je vedno z nami in da nismo pozabili na njega. Na začetku sem veliko zahajala na njegov grob, sedaj nekoliko manj (C49), saj ne morem več sama iti tako daleč. Še vedno, od vsega začetka, vsak večer zmolim molitev za pokojnega (C50).

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

Pri meni ima vera zelo velik vpliv (C51), še posebej v času po smrti partnerja. Še vedno vsak večer molim in prosim Boga, da mi pomaga iti skozi dan in mi da moč. Zdi se mi, da me je vera naučila, kako se spopasti s smrtjo in da je to del življenja. Po smrti gre človek na boljše, na kraj, kjer ni bolečine, kjer ni jeze (C52) in to je zame zelo pomembno, da mož ne čuti več bolečine.

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah? Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

O fazah življenja sem slišala od svoje hčerke (C53), ki je enkrat domov prinesla brošuro o fazah žalovanja, ki jo je dobila v cerkvi (C54). Več o tem nisem nikoli zasledila oziroma se o tem nisem z nikomer pogovarjala (C55). Ker je bilo to veliko let nazaj, se ne spomnim faz (C56), kakšne so in kako potekajo. Vem pa, da je zadnja faza, faza sprejetja. Morala sem sprejeti, da moža več ni ob meni in da moram živeti naprej (C57), takrat sem tudi odložila črna oblačila in se še sedaj izmikam črnim oblačilom.

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

Pomoč in podpora tako tistemu, ki umira kot njegovim bližnjim se mi zdi pomembna, saj le tako lahko greš skozi tisto obdobje in se ob tem ne porušiš (C58). Ko človek umira je potrebno poskrbeti, da ga ne boli in da ve, kaj se dogaja. Tudi mi smo dobili pomoč in podporo s strani zdravstvenega osebja, ko je mož bil zadnje dni v bolnišnici. Zato je potrebno, da so zaposleni naučeni, kako je potrebno ravnati in kaj je pomembno, da se ljudje ne zlomijo (C59).

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje? Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

Zadnji teden pred smrtjo smo ga odpeljali v bolnišnico, kjer so za njega kar se da dobro poskrbeli (C60). Želeli smo se, da ga ne boli in da se poslovi v miru. Doma mu nismo več znali pomagati, nič ni bilo dobro, zato smo se odločili, da ga odpeljemo v bolnišnico. Doma mu je pomagala hčerka (C61), ki je zdravstveni tehnik in ve, kako in kaj je potrebno narediti, vendar mu v zadnjih trenutkih ni vedela več pomagati. V bolnišnici so tako poskrbeli za njega, skrbno z njim ravnali in nam uredili možnost, da se od njega tudi poslovimo. Nisem želela, da trpi.

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja? Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

Sama nisem potrebovala niti si nisem želela nikakršne pomoči (C62). Vedela sem, da moram to sprejeti in da za to potrebujem čas. Tudi domačim sem povedala, da potrebujem nekaj časa (C63). Da sem lažje prehajala iz dneva v dan so mi pomagali bližnji, moji otroci in vnuki (C64). Bili so res veliko časa ob meni in me poskušali razumeti. Zdi se mi, da bi težje vse to sprejela in se s tem tudi pomirila, če bi bila ves čas sama. Sedaj so me drugi zaposlili, me razvedrili, ko bi bila sama pa bi bilo verjetno veliko težje.

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

Moram povedati, da se nismo obračali na nikogar, za kakršno koli pomoč (C65). Mož in jaz sva imela kar veliko penzijo in zaradi tega, ne bi dobila finančne pomoči in imela sva tudi nekaj prihrankov za ureditev pogrebnih stroškov. Vem, da se lahko obrneš in zaprosiš za pomoč, vendar se sama tega nisem posluževala (C66).

Če bi bila v občini Črenšovci možnost obiska skupine za podporo žalujočim, ki bi vam pomagala skozi žalovanje, bi se je udeležili? Zakaj?

Bi se je, ker bi mogoče bolj razumela, zakaj se to vse dogaja. Bi se lahko o svojih občutkih pogovorila z nekom, ki bi me bolj razumel. Ko se srečam s kom, ki je tudi izgubil partnerja, je najin pogovor povsem drugačen kot pa, ko se pogovarjam s kom, ki še ima živečega partnerja.

Intervju D

Podatki o sogovorniku:

Spol: Ž

Starost: 65 let

Kraj bivanja (ruralno/mestno/primestno): Ruralno

S kom bivajo, ali so sami ali pa živijo skupaj s sorodniki: S sinom

Pretek časa izgube partnerja (kdaj so izgubili partnerja): 9 mesecev

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

Moje življenje se je zelo spremenilo, ko je mož umrl (D1). Ko sva bila skupaj, je bilo veliko lepše, vseeno sva bila dva in vse sva počela skupaj (D2). Sedaj pa sem osamljena (D3), čeprav je doma še sin (D4), ki me bodri. Zelo rada delam na vrtu, grem tudi na obisk k sosedom in skrbim za živali (D5). Se probam zamotiti z delom. Z možem nisva bila vedno skupaj, saj je on delal v tujini, sama pa sem skrbela za družino. Vedela sem živeti sama (D6), ampak sem tudi vedela, da pride mož domov in da bo poskrbel zame in družino. Ko se je upokojil, je prišel domov in sva se zelo navadila bližine. Življenje se nama je spremenilo, ko sva izvedela, da je mož bolan. Boril se je štiri leta z različnimi boleznimi in pred devetimi meseci je bitko izgubil. Takrat sem izgubila svojega moža, zaveznika in življenjskega sopotnika (D7). Po izgubi moža mi je zelo pomagala prijateljica, ki me je razumela in me bodrila (D8).

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila, po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Zdi se mi, da se družim več, saj sem prej namenjala čas možu (D9), sedaj pa lahko grem h komu na obisk (D10). Srečujemo se ob zabavah, raznih rojstnodnevnih praznovanjih in tudi med drugimi dnevi (D11). Pomagamo si kakor si le lahko (D12), ko imam čas z veseljem pomagam sosedom na polju in vrtu.

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

S sinom in hčerko imam zelo dober odnos (D13). Odnos se ni spremenil, mogoče je sedaj še boljši (D14). Sin živi z mano in veliko časa preživiva skupaj, se pogovarjava in skrbiva en za drugega. Hčerka in njena družina pa poskušajo priti k meni vsaj enkrat na teden, pokličejo pa me skoraj vsak dan, saj jih skrbi, ali sem dobro ali kaj potrebujem.

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrami in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

S partnerjevo družino imam malo stikov (D15), saj živijo drugod po Sloveniji. Slišimo se ob večjih praznikih, drugače pa ne (D16). Tudi prej se nismo veliko slišali, raje smo se obiskali in preživeli nekaj časa skupaj. Pogrešam jih in upam, da se bomo kmalu videli. Kljub vsemu se spoštujemo in smo veseli, ko se slišimo in vidimo (D17).

Kako se spopadate z izgubami?

Težko, zelo me prizadene (D18). Sem takšen človek, katerega zelo prizadene (D19), ko izvem, da je nekdo umrl. Čeprav je samo sosed ali pa drug poznan človek, sem ob njegovi smrti žalostna in prizadeta. Poznam bolečino, ki jo bo sedaj izkusil njegov partner. Vedno poskušam zaželei iskreno sožalje, saj se tako človek ne počuti sam (D20).

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Zame beseda smrt pomeni udarec (D21). Ko slišim, da je nekdo umrl, je zame veliki udarec. Občutim žalost (D22) in predvsem strah. Strah me je bolečine in tudi same smrti (D23).

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

Z izgubo mojega moža se soočam zelo počasi (D24). Vsako jutro se čim prej odpravim iz hiše, da nisem sama in da se zamotim (D25). Zelo veliko jočem (D26), ker mi to pomaga umiriti dušo. Vedno ga imam v mislih, saj imam tako občutek, da je ob meni (D27).

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Občutila sem jezo, ker niso zdravniki poskrbeli za njega (D28), ker bi mogoče lahko njegovo smrt preprečili. Bila sem prizadeta in žalostna (D29). Sedaj sem se že pomirila (D30), ampak še vedno imam pred sabo vedno mojega moža in čakam, da pride k meni.

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

Zdi se mi, da se vsi izmikamo temi glede smrti in se o tem ne pogovarjamo (D31). Strah nas je, kaj vse nas še čaka. Po smrti mojega moža smo zelo občutljivi, kadar slišimo, da se nekdo bori z boleznijo (D32).

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočali v družini s kakšno smrtjo?

Izgubila sem svoje starše in tudi mojo taščo (D33), pri kateri sem živela. Izgubila sem tudi svojo sestro (D34), ki je umrla, ko je bila stara 37 let. Življenje mi je dalo že marsikaj, a najbolj me je prizadela izguba moža (D35). Ko izgubiš že toliko ljudi in na koncu še partnerja, se samo še predaš življenju (D36).

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Žalovanje je dobro (D37), zdi se mi, da tako človek ne tlači svojih čustev v sebi (D38). Vsa čustva bi se samo nabirala in enkrat bi vseeno to moral dati ven. Skozi žalovanje pa tako človek lahko pokaže svoja čustva in občutja. Zame proces žalovanja pomeni, da se počasi poslavljaš od partnerja, hkrati pa počasi nadaljuješ življenje sam (D39).

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

Seveda, da še vedno žalujem (D40). Vseh teh devet mesecev veliko jočem. Zdi se mi, da ko se zjočem, se tudi boljše počutim, v sebi nisem tako napeta. Teh devet mesecev je minilo zelo hitro, sama pa se še ne počutim dovolj močno, da bi lahko živela tako, kot sem prej (D41). Potrebujem še nekaj časa (D42).

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Pomembno mi je, da ga ohranjam v spominu (D43). Kaj vse sva naredila in kaj vse sva zgradila. Želim ga ohraniti v svojem spominu in tudi življenju. Ne želim si, da se ga ne bi spominjali in o njem govorili.

Kako vam žalovanje pomaga?

Na to kako mi žalovanje pomaga, ne vem odgovoriti (D44). Vem, da imam čas, da se počasi sprijaznim z moževo smrtjo (D45).

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Že devet mesec nosim črna oblačila, kot doma tudi, ko grem ven (D46). Redno hodim na pokopališče, kjer prižgem svečo (D47). Doma imam ob postelji postavljeno sliko moža (D48) in tako imam občutek, da je ob meni in da nisem sama. Vsako večer pogledam sliko in povem, kako sem in kaj sem doživela čez dan.

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

Verjamem, da mi je vera pomagala pri tem, da sem sprejela moževo smrt (D49). Sem bolj pomirjena ob mislih, da mož ne trpi več in da je odšel na dobro. Tako so nas učili in v to verjamem. Vsak večer molim (D50), molila sva tudi, ko je bil mož bolan, da nama naj da še nekaj časa.

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah? Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

O fazah žalovanja sem že slišala na televiziji (D51), in sicer v eni od oddaji so o tem govorili in se pogovarjali skozi kaj vse so žalujoči šli. Več o tem nisem raziskovala in brala, saj me je bilo vedno strah gledati v prihodnost, kadar se bom morala s tem soočiti (D52). Spomnim sem, da so govorili o sprejemanju (D53), sama mogoče sedaj v zadnjem mesecu več na smrt ne gledam z bolečino, ampak s tem poskušam živeti. Vem, da vsak ne doživlja izgube isto in da kar doživlja je zelo različno od tega, kakor bo doživljal drug človek (D54).

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

Zelo dobro je, da človek dobi pomoč in podporo, kajti brez nje je izgubljen (D55). Ko izveš, da si ti ali pa tvoj partner bolan, potrebuješ pomoč. Brez pomoči se ne znajdeš, ne veš kaj je potrebno narediti, kaj je pomembno (D56). Najbolj pomembno pa je, da nisi v tem času sam (D57), da imaš ob sebi nekoga, ki te vodi in bodri.

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje? Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

Vem, da sem velikokrat kaj pozabila in če ne bi imela otrok in dobrih sosedov, ki so mi pomagali (D58) ne bi morala tako pomagati možu, kot sem mu. Ko je bil moj mož najbolj bolan in ko je bil v največjih bolečinah, sva bila deležna tudi bolnišnične oskrbe in pomoči (D59). V zadnjih trenutkih življenja je bil sicer doma in ni prejel takrat nobene pomoči (D60).

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja? Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

Nisem si ničesar želela, saj so mi vsi bližnji stali ob strani in mi pomagali (D61). Nekaj dni po smrti nisem bila skoraj nič sama, saj so bili ves čas ob meni in skrbeli zame in mi pomagali. Da sem lažje preživela vseh teh devet mesecev, mi je najbolj pomagala prijateljica, ki je prav tako že izgubila svojega moža in me razume (D62). Prav tako sem vesela, da imam doma živali, za katere skrbim, ki mi krajšajo čas ter me zamotijo (D63).

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

Na strokovno službo sem se obrnila za finančno pomoč, in sicer za plačilo pogrebnih stroškov (D64). Drugače nisem zaprosila za nobeno drugo pomoč.

Če bi bila v občini Črenšovci možnost obiska podporne skupine za podporo žalujočim, ki bi vam pomagala skozi žalovanje, bi se je udeležili?

Sama se ne bi udeležila nobenih delavnic ali pa podpornih skupin, saj ne vem, če bi mi kaj to pomagalo. Vem, da se moram sama sprijazniti s tem, da sem ostala sama in to tudi prebroditi.

Intervju E

Podatki o sogovorniku:

Spol: M

Starost: 66 let

Kraj bivanja (ruralno/mestno/primestno): Ruralno

S kom bivajo, ali so sami ali pa živijo skupaj s sorodniki: Sam

Pretek časa izgube partnerja (kdaj so izgubili partnerja): 3 leta

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

Življenje se je spremenilo precej na slabše (E1), saj sva skupaj z ženo preživela veliko časa (E2). Ko je bila žena še živa, sva vsako jutro imela skupaj zajtrke, nato sva opravljala kmečka opravila (E3). Žena je bila na vrtu ali pa je šla z mano na njive. Imela sva veliko kmetijo, veliko živali. Imela sva pujske, krave, kokoši in psa. Bilo je veliko dela, zato nama je dan hitro minil. Okoli 12 ure sva imela kosilo, ki ga je pripravila žena (E4). Nato pa še preostanek dneva postorila kaj okoli hiše ali pa sva se vrnila nazaj na njive. Zvečer po večerji sva rada brala in se pogovarjala (E5). Sedaj, ko sem sam, pa imam manj energije za delo okrog hiše in na njivah (E6). Ko je žena zbolela, sva prodala tudi živino, tako da je sedaj nimam. Pred nekaj meseci sem moral uspraviti tudi psa, s katerim sem preživel veliko časa in se tudi zamotil. Zjutraj zelo rad poležavam, nato si naredim zajtrk in se odpravim ven (E7). Zunaj sem večinoma skoraj cel dan, vedno si najdem kakšno delo (E8), da se zamotim.

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila, po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Krog prijateljev se ni spremenil (E9), ker smo na vasi se skoraj vsak dan srečam s svojimi prijatelji in tudi poklepetamo. Srečujemo se vsakodnevno, ob rojstnih dnevih in praznikih (E10), ko me povabijo na kos peciva. Pomagamo si ob opravih na njivah in v goricah (E11).

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

Odnosi so dobri, so celo nekoliko boljši (E12). Ves čas me vabijo medse, predvsem na kosila in razna druženja, ki jih imajo (E13). Veliko se družim s svojimi vnuki, kateri mi popestrijo dan (E14). Zelo radi prihajajo k meni, saj imam velik prostor za igro, postavljena imam igrala. Drugače se z družino srečujemo ob praznikih, rojstnih dnevih in ko potrebujejo varstvo za njihove otroke.

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrami in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

Srečujemo se občasno (E15) ob večjih slavnostih in na pogrebi. Ob praznikih se pokličemo in si zaželimo vse dobro, drugače se ne slišimo veliko (E16).

Kako se spopadate z izgubami?

Zelo težko se spopadam z izgubami (E17), imam zbegane misli, veliko tudi jočem (E18). Res, da je vse minljivo, ampak ko se zgodi izguba tebi je še vse bolj težko, kot si pričakoval. Ko izvem, da je kakšen prijatelj umrl, premišlujem, da vsi okrog mene odhajajo, premišlujem, kaj vse smo skupaj doživeli (E19). Sedaj po smrti žene pa, ko kdo umre, se prvo spomnim na svojo ženo.

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Zame smrt pomeni konec nekega obdobja, konec poti (E20). Občutki so shrbljivi, grozni (E21).

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

Soočanje je težko (E22), sam se poskušam zaposliti z delom na vrtu, njivah, berem knjige in se igram z vnuki (E23). Ko je žena umrla, je bil zame to velik šok, nisem vedel, kaj naj naredim, saj je samo zaspala. Bila je tako spokojna, jaz pa zelo obupan. Premišljeval sem, kako bom sedaj, določene stvari se bom moral naučiti delati sam. Še vedno veliko jočem, težko mi je, ker žene ni več ob meni (E24).

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Ob smrti žene sem občutil praznino, občasno tudi jezo in žalost (E25). Danes se občutki niso veliko spremenili (E26). Kot sem že povedal, še vedno veliko jočem, ko se spomnim na svojo ženo.

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

Zdi se mi, da smo zelo zadržani, se o tem ne pogovarjamo (E27). Raje se izognemo pogovoru o moji ženi (E28), njihovi materi. Vidim, da k meni prihajajo s solznimi očmi, ker pričakujejo, da bo na vratih stala njihova mati (E29). Tudi ostali, ki me srečajo ali pa pridejo k meni na obisk, se nočejo pogovarjati, kako je bilo nekoč, kajti vedno je v zgodbi moja žena (E30).

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočali v družini s kakšno smrtjo?

Sem se soočil s smrtjo svojih staršev in starih staršev (E31). Bilo je hudo, vendar čas prinese svoje in počasi bolečina izzveni (E32). Smrt mojih staršev me je zelo prizadela, saj sem takrat prekinil tudi stike s svojim bratom in še sedaj se ne slišiva. Zaradi dedovanja so prišla nestrinjanja in tako sva prekinila stike.

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Žalovanje je odvisno od vsakega posameznika, vsak žaluje na svoj način (E33) in vsakega je treba sprejeti z razumevanjem in strpnostjo. Žalovanje se mi zdi kot nek del življenja, moramo iti skozi ta proces (E34).

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

Dnevi so bili turobni, ura je tekla zelo počasi, tudi noč je bila zelo dolga (E35). Na grob, moram priznati, nisem hodil veliko, saj me je to še bolj prizadelo, ko sem videl, da je moja žena res pokojna. Počasi izzveni enoličnost in življenje se počasi vrača nazaj, kot je bilo prej (E36). Vendar nikoli ne bo enako. Še vedno žalujem za svojo ženo in mislim, da vedno bom (E37).

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Žalujem v samoti in z jokom, kajti tako mi je lažje (E38). Pomemben mi je tudi spomin na mojo ženo in lepa skupna leta (E39), ki sva jih preživela skupaj. Poleg tega pa mi je pomembno tudi to, da lahko žalujem, da so mi bližnji dali čas in prostor (E40).

Kako vam žalovanje pomaga?

Z žalovanjem sem nekako bolj miren in lažje preživim dan (E41). Žalovanje mi pomaga, da se poslovim od žene in poskušam živeti naprej (E42).

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Navzven kažem, da žalujem, tako, da se izogibam veselim družbam, ne hodim na zabave, veselice, ki so na vasi (E43). Veliko več hodim v cerkev, kot sem prej, in na pokopališče (E44). Poleg tega doma poslušam pomirjajočo glasbo (E45).

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

V sebi najdem oporo, da lažje hodim po poti sam (E46). Verski nauk me navdihuje, ko naletim na kakšno oviro (E47). Zvečer molim in prosim Boga, da mi pomaga.

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah?

Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

S fazami žalovanja sem bil seznanjen med branjem knjige (E48), se prav ne spomnim, kako je bil naslov. Že žena jo je brala in sva tudi kaj o tem govorila (E49). Po njeni smrti sem knjigo prebral še sam. Katere faze žalovanja so, si nisem zapomnil, spomnim se pa, da je prva faza, faza šoka, sledijo faze, ko je zelo hudo, se boriš s svojimi mislimi in kako boš živel in spomnim se, da je zadnja faza, faza sprejetja, ko bolečina počasi izzveni (E50). Sam sem prepoznal, da sem ob smrti doživel šok (E51), nato sem veliko premišljeval, zakaj se to dogaja prav meni, kako bi bilo, če bi bila žena še živa. Sedaj sem se že nekoliko sprijaznil s smrtjo žene, da je ni več ob meni (E52). Tudi bolečina je nekoliko manjša. Začel sem počasi zahajati v družbo, tudi veliko bolj umirjen sem in mi je ob spominu na ženo lažje.

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

Pomoč in podpora sta dobrodošli kot za svoje, tako za umirajočega (E53). Tudi nama je prišla prav pomoč, saj sva tako lažje razumela dogajanje in kaj naju čaka (E54).

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje? Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

Za pomoč sem zaprosil zadnje dni življenja moje žene (E55), ko se je njeno stanje tako poslabšalo, da ji sam nisem več mogel pomagati. Tako je žena bila dva tedna hospitalizirana. Za pomoč sem zaprosil zdravstveno osebje, ki je pomagalo, da žena ni bila v bolečinah (E56). Za pomoč sem zaprosil tudi svoje otroke (E57), ki so mi pomagali pri vseh uradnih zadevah, pomagali so tudi meni, da sem lažje razumel dogajanje in so mi stali ob strani.

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja? Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

V pomoč mi je bilo delo in obiski otrok in vnukov (E58) ter sami spomini na partnerko, saj sem vedel, da več ne trpi. Po smrti žene sem potreboval čas zase in nekaj miru (E59), vendar sem bil vesel, ko so prišli moji otroci na obisk. Takoj po smrti žene sem dobil s strani bližnjih in prijateljev kar se da veliko pomoči, učili so me opravljati opravila, ki jih je prej žena (E60). Da sem lažje prehajal iz dneva v dan, mi je pomagalo delo, saj sem se tako za nekaj trenutkov zamotil (E61).

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

Za podporo s strani strokovnih služb nisem zaprosil oziroma je nisem potreboval (E62), sem se nekako sam spopadel s čustvi in bolečino. Vem, da bi lahko zaprosil, vendar se tega nisem posluževal (E63).

Če bi bila v občini Črenšovci možnost obiska podporne skupine za podporo žalujočim, ki bi vam pomagala skozi žalovanje, bi se je udeležili?

Če ti povem po pravici, bi se je udeležil, saj bi tam slišal tudi druge, skozi kaj so šli. Poleg tega bi lahko govoril o sebi in kaj jaz čutim. Veliko sem se pogovarjal s svojimi bližnjimi, vendar se mi zdi, da bi bilo tam drugače, bi me zares razumeli o čem govorim.

Intervju F

Podatki o sogovorniku:

Spol: M

Starost: 70 let

Kraj bivanja (ruralno/mestno/primestno): Ruralno

S kom bivajo, ali so sami ali pa živijo skupaj s sorodniki: S hčerko in njeno družino

Pretek časa izgube partnerja (kdaj so izgubili partnerja): 11 mesecev

Na kakšen način se je vaše življenje spremenilo po smrti? Prosim predstavite spremembe na konkretnem primeru preživljanja vsakdana. Kako ste vsakdan preživljali s partnerjem in kako ste ga preživljali po smrti partnerja?

Skozi vse to zakonsko življenje je veliko težav in borbe za graditve hiši, družina, služba. Ko prideš k sebi, ko si vse urediš in narediš, ko se naučiš živeti skupaj, pa sva se soočila z boleznijo žene (F1). Žena je zbolela pri 44 letih. Takrat smo s tem vsi živeli in upali, da bo konec dober (F2). Borila se je veliko let, veliko časa je preživela v bolnišnicah (F3), vse od splošne bolnišnice v Murski Soboti kot tudi v UKC Maribor in Ljubljana. Sam se ves čas kombiniral službo in službene poti s tem, kjer je bila žena (F4). Tako sem lahko bil ob njej in hkrati delal. To je velika travma, saj smo pričakovali, da bo prišlo do ozdravitve, kajti tudi zdravniki so vlivali upanje, da bo vse dobro. Na žalost je bila bolezen močna in tako je pri 59 letih umrla. Za nas je bil to šok (F5). Pred tem sva veliko hodila po hribih, tudi na morje (F6) sva rada šla. Kar nekaj časa po smrti žene, skoraj tri leta, sem se izmikal družbi in bil sem raje sam (F7). Veliko časa mi je vzela služba, saj sem se odločil, da bom delal kljub temu, da sem bil star že toliko, da bi lahko šel v pokoj. Vendar mi je pri vsem tem pomagala prav služba, da sem se zamotil (F8).

Po slabih štirih letih sem spoznal prijateljico, s katero sva preživela veliko časa (F9), se tudi odpravila rada v naravo in obiskala znane kraje po Sloveniji. Ko sem se upokojil, sem dobil tudi vnuke, ki so mi krajšali dan. S hčerkami smo preboleli in poskusili nadaljevati življenje, vendar žene in matere ne bomo nikoli pozabili. Smo se probali sprijazniti. Še vedno sem aktiven, hodim v naravo, predvsem v hribe (F10). Sedaj pa mi veliko pomeni družina, s katero smo povezani (F11), skrbim za vrt, kosim travo in urejam okolico okrog hiše.

Kako se je vaša socialna mreža (krog povezanosti z drugimi ljudmi) spremenila, po smrti partnerja? S kom se družite več, s kom manj? V kakšnih situacijah se srečujete, družite, si pomagata? Kako si pomagata?

Moram priznati, da sem ohranil veliko prijateljev, kot iz službe tako tudi iz vasi (F12). Slišimo se skoraj vsak dan, radi gremo tudi na kakšen pohod. Poskušam ohranjati stike, saj tako nisem osamljen in se lahko vedno obrnem na koga, ko potrebujem pomoč (F13).

Kakšen odnos imate z vašo družino, z ostalimi družinskimi člani (hčerkami in sinovi)? Kako se je spremenil ta odnos, če se je, po smrti partnerja?

Naš odnos je zelo dobre, še mogoče boljši kot prej (F14). Družimo se ob raznih praznikih, rojstnih dnevih. Imam občutek, da me želijo ob sebi (F15). Po smrti žene me niso odrinili ali pa se kakor koli spremenili (F16). Me sprejemajo takšnega, kot sem (F17). Ko sem spoznal prijateljico, so jo lepo sprejeli, so bili veseli, da nadaljujem življenje. Si ne morem zamišljati, da bi lahko bilo boljše.

Kako ohranjate stike s partnerjevo družino (z njegovimi brati ali sestrmi in njihovimi družinami, s prijatelji z njegove strani), po njegovi smrti?

Imam stike s partnerkino družino, predvsem z njenim bratom in sestro (F18). Moram priznati, da se družimo veliko manj, kot se družimo z sorodniki po moji strani (F19). Kajti, ko se srečamo velikokrat ne najdemo besed, saj ni zraven več žene, ki nas je povezovala in skrbela, da smo bili v dobrih odnosih. Opažam, da vedno bolj spodbujam tudi moji hčerki, da se družijo z vsemi in se povezujejo, saj je to vseeno družina in družina bo vedno ob tebi (F20).

Kako se spopadate z izgubami?

Ko nekoga izgubiš, je to zelo hudo (F21). Vendar si vedno mislim, da je takšna naša pot in da tako mora biti, to moram sprejeti. Obda me nelagodje, postanem žalosten in potrebujem nekaj časa, da se spet poberem (F22).

Kaj za vas pomeni beseda smrt? Kakšne občutke vzbudi v vas beseda smrt?

Zame beseda smrt pomeni konec (F23). Takrat se spremeni vse, pretrgajo se vezi, ostanejo samo spomini (F24). O tem zelo težko govorim, postanem napet in se želim izogniti tej temi. Postanem žalosten (F25). Smrt bližnjega tako vpliva nate, saj misliš, da se ne bo tega zgodilo.

Kako se soočate z izgubo partnerja? Prosim, če opišete primere soočanja.

S smrtjo svoje žene se soočam težko, še vedno jo zelo pogrešam in si želim, da bi bila živa (F26).

Kaj ste občutili ob smrti partnerja, katera čustva? Kako se počutite danes?

Na začetku sem bil zelo šokiran (F27), saj sem upal, da bo žena prebolela raka (F28) in da bo še nekaj let z mano. Vsi so mi govorili, da bo še živela, vendar je nato kar naenkrat postala tako slabotna, da sem se moral posloviti. Počutim se osamljeno, vendar tudi dovolj močno, da lahko nadaljujem življenje (F29).

Kakšen se vam sicer zdi odnos do smrti v vaši socialni mreži (med sorodniki, prijatelji, znanci)?

Ne vem, večina se boji smrti in ne želi izgubiti svoje bližnje (F30).

Kakšne izkušnje imate s smrtjo v družini? Ste se že soočali v družini s kakšno smrtjo?

Poleg smrti žene sem se soočil tudi s smrtjo svoje matere (F31), ki je umrla pred dvema letoma. Žena in mater sta bili zelo pomembni v mojem življenju, saj sta mi pomagali rasti in se razvijati. Takšen sem zaradi njiju (F32).

Kaj za vas pomeni sam proces žalovanja? Kako gledate na žalovanje?

Na žalovanje gledam kot na pomembno prelomnico v življenju, ali nadaljuješ življenje ali pa se predaš usodi (F33).

Kako je potekalo vaše žalovanje? Koliko časa je trajalo, ali še traja?

Na nek način sem prebolel, vendar je ne bom nikoli pozabil (F34), vedno bo del mojega življenja. Zdi se mi, da še vedno žalujem (F35).

Na kakšen način žalujete, kaj vam je pomembno?

Pomembno mi je, da ohranjamo ženo v spominu (F36), da je ne izbrišemo iz spominov.

Kako vam žalovanje pomaga?

Žalovanje se mi zdi, da mi je pomagalo v takšni meri, da me je spremenilo (F37). Postal sem drugačen človek, naučil sem se, kako najbolje izkoristiti življenje in dane trenutke (F38). Skozi žalovanje sem spoznal, kaj mi je pomembno in kaj potrebuje, kdo so pravi prijatelji in sorodniki (F39).

Kako navzven kažete, da žalujete? Prosim, če opišete s primeri.

Na začetku sem bil nekaj časa oblečen v črna oblačila, vendar sem se temu raje izognil, saj me je še bolj spominjalo na to, da sem ostal sam (F40). Prav tako sem se izogibal tudi pokopališča (F41). Sem pa zvečer rad govoril na glas sam sebi, tako kot če bi bila ob meni še žena (F42). Po hiši imamo slike od žene in sem zelo vesel, ko govorimo o njej (43F). Rad pripovedujem o tem, kako sva živela, kako sva se poročila in kako sva skrbela za otroke.

Kako menite, da na proces žalovanja vpliva vera? Kako vam je vera pomagala skozi žalovanje?

Brez dvoma, seveda (F44). Imam se za katolika, nekaj časa sem bil redno vpet v dogajanje cerkve, sedaj nekoliko manj. Vendar so me že od malih nog učili živeti v veri in njenem nauku. To še vedno sprejemam in tudi v času bolezni moje žene in po njeni smrti sem verjel v to, da žena ne trpi. Mislim, da ti je lažje, lažje daš te stvari skozi, če verjameš v nekaj (F45).

Kje ste se seznanili s fazami žalovanja? Katere faze žalovanja poznate? Kje ste se poučili o teh fazah?

Kako ste prepoznali posamezne faze žalovanja? Prosim opišite primere.

Ne, za faze žalovanja nisem slišal (F46), niti se o sami smrti in kasneje o procesu žalovanja nisem spraševal, kako poteka in kaj vse se takrat dogaja. Bom pa sedaj z zanimanjem o tem tudi kaj prebral (F47).

Kako gledate na pomoč in podporo pomoči v času umiranja?

Midva sva dobila veliko pomoči v času ženine bolezni (F48). Zdi se mi pomembno, da vidiš, da se nekdo bori in skrbi za nekoga drugega. Bila sva vesela kakršne koli informacije in pomoči (F49).

Kdaj ste zaprosili koga za pomoč v zadnjih trenutkih življenja partnerja, da vam je bilo lažje? Koga ste prosili za pomoč? Na koga ste se obrnili po pomoč?

V zadnjih trenutkih ženinega življenja nisva želela prositi nikogar za pomoč, saj sva bila jezna na ves svet, da se to dogaja (F50). Umrla je sicer v bolnišnici, poskrbeli so, da je ni bolelo (F51) in to mi je bilo najbolj pomembno. Pomagala nama je drugače še družina, ki je poskušala po najboljših močeh biti prisotna (F52).

Kakšno pomoč ste želeli pridobiti po smrti partnerja? Kaj ste potrebovali po smrti? Kaj v času žalovanja? Kaj vam je pomagalo, da ste lažje prehajali iz dneva v dan?

Po smrti žene sem se veliko spraševal, zakaj se je vse to odvijalo kot se je, ali bi lahko bilo drugače (F53). Nekaj časa sem potreboval mir (F54), da sem imel čas razmisliti, kako nadaljevati življenje in ugotoviti, kaj mi je pomembno. Da sem lažje prehajal iz dneva v dan so mi pomagali predvsem vnuki, s katerimi sem preživel veliko časa (F55). Včlanil sem se tudi v pohodniško društvo (F56), s katerimi redno zahajam v gore in hribe.

Kakšno podporo ste dobili po smrti partnerja s strani strokovnih služb? Kakšno pomoč so vam zagotovile socialne delavke? Kako so vam pomagale? Prosim opišite primer.

Po smrti žene sem se obrnil na socialno delavko (F57), ki je postala dobra prijateljica in nama v UKC pomagala razumeti določene stvari. Z njo sem se pogovoril, kar mi je pomagalo pri razumevanju dogajanja (F58). Pri njej sem takrat tudi prvič redno jokal, saj sem vsa čustva dolgo zadrževal v sebi. Pomagala mi je, da sem se odprl in se kasneje o vsem tem pogovoril tudi s svojima hčerkama (F59).

Če bi bila v občini Črenšovci možnost obiska podporne skupine za podporo žalujočim, ki bi vam pomagala skozi žalovanje, bi se je udeležili?

Ne vem, če bi se udeležil, saj ne maram govoriti o smrti svoje žene. Vem, da bi tam o tem moral, čeprav bi mi lahko to pomagalo, ampak je težko. Ne bi bilo slabo, če bi to možnost imeli kje v bližini, saj bi se ob težkih trenutkih mogoče pa res obrnil po pomoč.

9.3. Priloga 3: Odprto kodiranje

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJMI	KATEGORIJE	TEME
A1	<i>S partnerjem sem živel lepo in tudi dovolj razburkano življenje.</i>	Lepo razburkano življenje. in	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A2	<i>Po njegovi smrti pa se je vse konkretno spremenilo</i>	Spremembe v življenju.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A3	<i>Nisem ostala sama, ker je takoj prišla k meni živet moja mama. Ampak je bilo seveda vse drugače.</i>	Življenje z mamo povsem drugačno.	Odnos z družino po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A4	<i>Veliko težje je, ko sem spet sama.</i>	Težje je, ko sem sama.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Odnos do smrti.
A5	<i>Prijatelji so ostali, eni tudi od samega začetka. Veliko prijateljev pa sem spoznala in našla po smrti partnerja.</i>	Prijatelji so ostali, veliko pa je novih.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A6	<i>Družim se s svojima prijateljicama, ki mi vedno pomagata, z njima se lahko pogovorim o vsem.</i>	Medsebojna pomoč s prijatelji.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A7	<i>Odnos s hčerko in zetom se ni nič spremenil.</i>	Odnos se ni spremenil.	Odnos z družino po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A8	<i>K večjemu je odnos sedaj še bolj ljubeč in skrben.</i>	Bolj ljubeč in skrben odnos.	Odnos z družino po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A9	<i>Vsak dan se slišimo in se pogovarjamo. Veliko več prideta domov, kot sta prišla, ko je bil partner živ.</i>	Pogovarjamo se vsakodnevno..	Odnos z družino po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A10	<i>Partnerjeve družine tako rekoč ni, saj je bil edinec, njegovi starši pa so umrli že kar nekaj časa nazaj.</i>	Partnerjeve družine več ni.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A11	<i>Ostali pa so njegovi prijatelji s katerimi se družimo še danes.</i>	Prijatelji so ostali.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A12	<i>Sorazmerno dobro.</i>	Sorazmerno dobro.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.

A13	<i>Četudi je hudo, veš, da moraš naprej.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proseg žalovanja.
A14	<i>Sedaj živim za svojega otroka, za prijatelje.</i>	Živim za otroka in prijatelje.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
A15	<i>Beseda smrt zame pomeni minljivost.</i>	Smrt pomeni minljivost.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
A16	<i>Vse pride in odide neizbežno in občutki so temu primerni.</i>	Neizbežno vse pride in odide in občutki so temu primerni.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
A17	<i>Na začetku boli in sem bila zelo žalostna.</i>	Občutim žalost..	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
A18	<i>Sedaj je ta bolečina manjša. Žalost ostaja.</i>	Bolečina je manjša, a žalost ostaja.	Občutki žalujočega po smrti partnerja..	Odnos do smrti
A19	<i>Ker je bila moževa smrt prva izguba v družini, je bilo seveda zelo hudo.</i>	Moževa smrt prva izguba v družini.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti..
A20	<i>Čisto drugače, ko sem izgubila še mamo. To sta dve čisto različni izgubi in ljubezni.</i>	Izguba mame je drugačna izguba in ljubezen.	Razumevanje smrti..	Odnos do smrti.
A21	<i>Njegova smrt me je zelo pretresla, bila sem izgubljena in nisem vedela, kako nadaljevati.</i>	Smrt me je pretresla.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
A22	<i>Mama mi je pri tem zelo pomagala, saj ga je poskušala na nek način nadomestiti.</i>	Pomoč mame ob izgubi moža.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A23	<i>Zelo ga pogrešam, čeprav je minilo že 8 let.</i>	Ga pogrešam.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Odnos do smrti.
A24	<i>Ob smrt partnerja sem občutila jezo, žalost in osamljenost. Ostala sem sama, spraševala sem se zakaj me je zapustil tako hitro. Spraševala sem se ali bi lahko naredila še kaj več, da ne bi tako hitro umrl.</i>	Občutenje žalosti, jeze, osamljenosti.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Odnos do smrti.
A25	<i>Danes se počutim veliko bolj umirjeno in se bolj posvečam sebi in hčeri.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Odnos do smrti.
A26	<i>Jim pomagam s svojimi nasveti in jim stojim ob strani.</i>	Pomagam in jim stojim ob strani.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Pomoč in poznavanje pomoči..
A27	<i>S smrtjo v družini sem se že srečala, ko mi je umrl oče, partner in sedaj na zadnje še mama.</i>	Smrt očeta, partnerja in mame.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.

A28	<i>Žalujem sama pri sebi in v sebi.</i>	Pri sebi in v sebi žalujem.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A29	<i>Še vedno žalujem, čeprav je od tega preteklo toliko let, še vedno se spominjam svojega partnerja in ga hkrati tudi poskušam ohraniti v spominu.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A30	<i>Žalovanje mora biti.</i>	Žalovanje pomaga.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A31	<i>Vsak žaluje.</i>	Vsak žaluje.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A32	<i>Zato nas ne sme biti strah jokati in biti žalostni.</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
A33	<i>Žalovanje traja in traja.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A34	<i>Sem z mislimi pri partnerju in se z njim v določenem trenutku tudi pogovarjam, gledam fotografije ter se tudi zjočem, ali pa tudi nasmejem, ko mi je lepo.</i>	Slike pokojne/ga.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A35	<i>Začela sem hoditi k sveti maši.</i>	Obiskovanje cerkve.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A36	<i>Pomembno mi je, da mislim na partnerja in mamo.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
A37	<i>Podoživljam kar sva skupaj s partnerjem doživela in naredila.</i>	Podoživljam doživljeno.	Spopadanje z izgubo..	Odnos do smrti.
A38	<i>Veliko časa namenim tudi molitvi.</i>	Molim za pokojnega.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A39	<i>Ne vem, če mi pomaga.</i>	Ne vem, če mi vera pomaga.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A40	<i>Sem pa pomirjena in optimistično gledam naprej.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A41	<i>Mogoče na začetku, ko sem vsak dan obiskovala njegov grob na pokopališču.</i>	Obiskovanje pokopališča.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A42	<i>Nosila sem skoraj eno leto tudi črna oblačila.</i>	Črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

A43	<i>Sem šele po moževi smrti začela obiskovati cerkev.</i>	Obiskovanje cerkve.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A44	<i>Vera je sedaj zame zelo pomembna in mi je tudi pomagala skozi žalovanje razumeti, zakaj je partner umrl.</i>	Vera je pomembna.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A45	<i>Nisem se nikoli seznanila in se poučila o fazah žalovanja.</i>	Nisem slišal/a za faze žalovanja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A46	<i>Zdi se mi, da je žalovanje prišlo samo od sebe.</i>	Žalovanje je prišlo samo od sebe.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A47	<i>Skozi pogovor spoznavam kakšne so faze žalovanja.</i>	Skozi pogovor spoznava faze žalovanja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
A48	<i>V danem trenutku od nikogar nisem želela nič.</i>	Ni bilo potrebe po pomoči.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A49	<i>So mi prijatelji in znanci ogromno dali.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A50	<i>V drugem trenutku pa sem si želela, da se o smrti partnerja s kom pogovorim, ki ni prijatelj ali del družine.</i>	Želja po pogovoru z nepoznanim.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A51	<i>V moji okolici ne vem, na koga bi se lahko obrnila. Vem, da bi lahko na Center za socialno delo, vendar je to od mojega kraja oddaljeno in sama tja ne bi mogla.</i>	Možnost prejema pomoči na Centru za socialno delo.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A52	<i>Za pomoč sem zaprosila zdravnike in partnerja odpeljala v bolnišnico.</i>	Pomoč zdravstvenega osebja.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A53	<i>Kasneje sem izvedela, da v okolici Ljubljane deluje hiša Hospic, ki nudi umirajočemu in svojcem pomoč ter spremlja umirajočega spremlja na poti umiranja.</i>	Delovanje hiše Hospic.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A54	<i>Za pomoč sem zaprosila svojo hčerko.</i>	Pomoč otrok.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A55	<i>Poklicala sem tudi svojo sosedo in prijateljico, kateri sta takoj prišli k meni in bili ob meni.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.

A56	<i>Ne vem, če sem si v tistem času kaj želela, saj mi je hčerka nudila vso pomoč in prav tako sta bili prijateljici ob meni.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A57	<i>Potrebovala sem mir in čas, da se poslovim od partnerja.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
A58	<i>Pomagalo mi je to, da sem se zamotila in se odpravila v naravo.</i>	Aktivnosti v naravi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
A59	<i>Začela sem tudi več peči, saj je mož vedno govoril, da dobro pečem.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
A60	<i>S strani strokovnih služb nisem potrebovala pomoči niti nisem poklicala.</i>	Ni bilo potrebe po strokovni pomoči.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
A61	<i>S tem sem se spopadla sama in ob pomoči svojcev.</i>	S svojci in v samoti spopadanje z izgubo.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
A62	<i>Nekaj časa niti nisem vedela, da lahko koga prosim za pomoč in pogovor.</i>	Nepoznavanje pomoči.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B1	<i>Moje življenje se je po smrti partnerja precej spremenilo.</i>	Spremembe v življenju.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B2	<i>Bila sva veliko skupaj.</i>	Dnevi preživeti skupaj.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B3	<i>Po zajtrku sva po navadi šla ven in postorila kaj okoli hiše, po kosilu sva malo počivala nato pa sva se igrala z vnukinjo, ki živi pri meni doma.</i>	Skupno opravljanje opravil.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B4	<i>Ko sem ostala sama, me je to zelo pretreslo.</i>	Izguba me je zelo pretresla.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B5	<i>Bila sem žalostna in tudi osamljena.</i>	Občutim žalost.	Občutki žalujočega ob smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B6	<i>Sedaj opravljam dela le okrog hiše in na vrtu.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B7	<i>Dobro je to, da pri meni živi sin z družino, da nisem sama.</i>	Družina mi veliko pomeni.	Odnos z družino po smrti partnerja.	Sprememba življenja po smrti partnerja.

B8	<i>Ne, moja socialna mreža se ni spremenila.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B9	<i>Ohranila sem stike z vsemi, s katerimi smo se družili prej.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B10	<i>Srečujemo se ob obletnicah, praznikih in rojstnih dnevih.</i>	Srečujemo se ob raznih praznovanjih.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B11	<i>S prijateljicami s katerimi se veliko družimo, si tudi med seboj pomagamo. Ko katera kaj potrebuje, ve na koga se lahko obrne.</i>	Medsebojna pomoč s prijatelji.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B12	<i>Moj odnos s sinom in hčerkama je dober.</i>	Odnos je dober.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B13	<i>Pa se je nekoliko po smrti partnerja spremenil. Sedaj se več ne srečujemo toliko.</i>	Sprememba odnosa.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B14	<i>Pridejo me pogledat, vendar ne več toliko, kot takrat, ko je bil živ še partner.</i>	Sprememba odnosa.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B15	<i>Naši stiki so bolj redki, jih je malo.</i>	Redki stiki.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B16	<i>Tudi sorodniki so nekateri že umrli.</i>	Nekateri sorodniki so že umrli.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B17	<i>Zelo slabo.</i>	Zelo slabo.	Spopadanje z izgubami.	Odnos do smrti.
B18	<i>Strah me je samote, tega si res ne želim.</i>	Strah pred samoto.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B19	<i>Sama se ne bojim smrti, bojim se samote.</i>	Ne bojim se smrti.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
B20	<i>Smrt zame pomeni minljivost, človeka več ni.</i>	Smrt pomeni minljivost.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
B21	<i>V meni ne zbudi nelagodja, nimam slabega občutka.</i>	Ne vzbudi nelagodja	Občutki žalujočega po smrti partnerja	Odnos do smrti
B22	<i>Veliko sem prejokala, ves čas sem mislila na</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.

	<i>njega in kaj bi sedaj on naredil.</i>			
B23	<i>Ko sem prišla v spalnico, sem pogledala na njegovo stran postelje in si želela, da bi bil ob meni. Zjutraj sem nekaj časa pripravljala dva čaja in čakala, če s spalnice še pride kdo.</i>	Pripravljanje zajtrka za dve osebi.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
B24	<i>Nekaj časa sem potrebovala, da sem sprejela njegovo smrt.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo..	Odnos do smrti
B25	<i>Bila sem žalostna.</i>	Občutim žalost.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti
B26	<i>Me je prizadelo. Ostala sem sama, bilo me je strah.</i>	Strah pred samoto.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B27	<i>Občutila sem tudi odrešenje, olajšanje, da mož ne bo več trpel.</i>	Občutenje odrešenja, olajšanja.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B28	<i>Sem nekoliko bolj mirna in sprijaznila sem se.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B29	<i>O smrti se ne pogovarjamo, se raje izognemo tej temi.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
B30	<i>Smrt matere.</i>	Smrt matere.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.
B31	<i>Bila sem kar nekaj let v začaranem krogu, kjer se ni dogajalo nič dobrega.</i>	Nekaj časa se ni zgodilo nič dobrega.	spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
B32	<i>Je proces, da sprejmeš smrt bližnjega.</i>	Je proces, sprejmeš smrt bližnjega.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B33	<i>Zdi se mi to dobro, da žaluješ za umrlim.</i>	Žalovanje pomaga.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B34	<i>Je najtežje obdobje, kajti takrat sem ostala sama in sem se morala učiti živeti sama.</i>	Najtežje obdobje, ostala sem sama.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B35	<i>Bila sem žalostna, zamišljena, potrebovala sem nekaj časa, da sem se sprijaznila.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo..	Odnos do smrti.
B36	<i>Ga še vedno pogrešam, še vedno mislim nanj in premišlujem kako bi bile stvari drugačne, če bi bil on ob meni.</i>	Ga pogrešam.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.

B37	<i>Žalovala sem približno leto dni, če ne dve.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B38	<i>Še vedno me prizadene njegova odsotnost.</i>	Me prizadene.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B39	<i>Ko sem ostala sama, sem začela ceniti čas, začela sem razmišljati o minljivosti.</i>	Začneš ceniti čas, razmišljaš o minljivosti.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
B40	<i>Pomembno mi je, da nisem sama.</i>	Strah pred samoto.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B41	<i>Ja, mi je pomagalo, da sem se umirila.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
B42	<i>Imela sem čas, da sem se poslovila od svojega partnerja.</i>	Potreba po času.	Spopadanje izgubo.	Odnos do smrti.
B43	<i>Dobro leto dni nosila črna oblačila.</i>	Črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B44	<i>Danes pa redkokdaj oblečem črno oblačilo.</i>	Danes redkokdaj oblečem črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja..
B45	<i>Nekaj časa po smrti moža sem hodila vsakodnevno na pokopališče in mu prižgala svečo.</i>	Obiskovanje pokopališča	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B46	<i>Leto dni sem se izogibala družabnim dogodkom in praznovanjem.</i>	Izogibanje družabnim dogodkom.	Spopadanje izgubo.	Odnos do smrti .
B47	<i>Vera mi je zelo pomagala, da sem sprejela moževo smrt.</i>	Vera je pomembna.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B48	<i>S fazami žalovanja sem se seznanila ob pogovoru s svojo vnukinjo.</i>	Skozi pogovor spoznava faze žalovanja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B49	<i>Ena izmed faz žalovanja je šok, nato tudi depresija, jeza, nenazadnje tudi sprejetje.</i>	Šok, depresija, jeza, sprejetje.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B50	<i>Ob smrti moža sem doživela šok</i>	Doživljanje šoka.	Poznavanje faz žalovanja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B51	<i>Nato sem bila nekaj časa jezna na zdravnike, da niso pomagali in naredili kaj več, da bi živel. Bila sem jezna na Boga, zakaj</i>	Doživljanje jeze..	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

	<i>ravno zdaj in zakaj ravno on.</i>			
B52	<i>Ko je minilo nekaj časa sem sprejela moževo smrti in nadaljevala z življenjem. Sprejela sem dejstvo, da sem ostala sama in da moram živeti naprej.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
B53	<i>Pomoč je zelo pomembna in dobrodošla.</i>	Podpora in pomoč sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B54	<i>Bila sem vesela pomoči, saj v določenih trenutkih nisem vedela kaj mi lahko še jaz dam.</i>	Vesela sem/sva bila pomoči.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B55	<i>Podpora je pomembna, saj te drži gor.</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B56	<i>Nekaj mesecev pred smrtjo je bil mož stabilen in tako nismo potrebovali nobene pomoči.</i>	Ni bilo potrebe po pomoči.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B57	<i>Smo poklicali zdravnika.</i>	Pomoč zdravstvenega osebja.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B58	<i>Po smrti moža sem potrebovala le čas in mir zase ter da sem razmislila o vseh kar se je dogajalo.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
B59	<i>Ko sem prebrodila krizo in se umirila, sem si pa želela družbe.</i>	Želja po družbi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
B60	<i>Pomagal mi je vnuk, ki je bil takrat še dojenček, saj sem skrbela za njega.</i>	Pomoč vnukov.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B61	<i>Na strokovno službo sem se obrnila za denarno pomoč pri poravnavi pogrebnih stroškov.</i>	Denarna pomoč za poravnavo pogrebnih stroškov.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B62	<i>Pogovorila s socialno delavko, ki me je povprašala o počutju, o tem ali imam še koga, na katerega se lahko zanesem.</i>	Pomoč socialne delavke.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
B63	<i>Nisem se več obrnila na socialno delavko.</i>	Na socialno delavko se ni več obrnila.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C1	<i>Vse dneve sva preživljala skupaj, od zajtrka do večerje.</i>	Dnevi preživeti skupaj.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja

				žalujočega po smrti partnerja.
C2	<i>Ko je postal bolan, smo bili vsi malo bolj pozorni do njega, ga crkljali in z njim postopali kot smo najbolj mogli.</i>	Pozorni partnerja. do	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C3	<i>Jaz sem morala biti ves čas zraven, saj sem mu prinašala in odnašala stvari, ki jih je potreboval. Vedno sem morala biti zraven, poleg tega pa sem morala še kuhati in urediti še ostale stvari.</i>	Skupno opravljanje opravil..	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C4	<i>Ko sem ostala sama, me je bilo strah, sedaj pa sem to nekako sprejela, ker drugače ne more biti.</i>	Strah.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C5	<i>Jaz nisem osamljena, verjetno zato, ker pri meni živi hčerka z njeno družino in je vedno nekdo ob meni.</i>	Odnos je dober..	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C6	<i>Vedno si nekaj najdem.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C7	<i>Se ne obremenjujem s tem, da sem ostala sama, to sem sprejela.</i>	Se ne obremenjujem s samoto.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C8	<i>Imela sva velik krog prijateljev, vendar je že veliko teh umrlo ali pa smo izgubili stike.</i>	Izguba stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C9	<i>Družim se bolj sedaj s sosedi, z drugimi se pa slišim po telefonu.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C10	<i>Srečujemo ob vseh situacijah, ob rojstnih dnevih, praznikih in tudi ob navadnem dnevu.</i>	Srečujemo se ob raznih praznovanjih.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C11	<i>Pomagamo si veliko ob kmečkih opravilih in tudi finančno.</i>	Medsebojna pomoč s prijatelji.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C12	<i>Zdi se mi, da se je odnos postal še boljši.</i>	Odnos je postal boljši.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.

C13	<i>Doma je nedelja rezervirana za obisk mojih otrok.</i>	Nedelja rezervirana za obisk otrok.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C14	<i>Res nisem nikoli sama.</i>	Se ne obremenjujem s samoto.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C15	<i>Imam občutek, da več pridejo k meni, kot so prej, ko je živel mož, ker se jim na nek način smilim.</i>	K meni pridejo, ker sem jim smilim.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C16	<i>Se še slišimo, večinoma po telefonu.</i>	Se slišimo po telefonu.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C17	<i>Tudi obiščemo se ob praznikih.</i>	Slišimo in obiščemo se ob večjih praznikih..	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
C18	<i>Zelo mi je težko.</i>	Zelo mi je težko.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C19	<i>Ko nekdo umre, to sprejemem kot Božje dejanje, tako pač mora biti.</i>	Smrt bližnjega sprejemem kot Božje dejanje.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
C20	<i>Sprašujem se, zakaj umirajo vsi okrog mene, zakaj sem tako nesrečna, da moram pretrpeti toliko izgube.</i>	Spraševanje o zgubi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
C21	<i>Smrt zame pomeni, da te osebe ni več in je nikoli ne bo.</i>	Smrt pomeni, da te osebe več ni in je nikoli ne bo.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
C22	<i>Občutim grenkobo, stisko, žalost.</i>	Občutenje grenkobe, stiske, žalosti.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C23	<i>Izgubila sem svojega življenjskega partnerja in to je res težka izguba.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
C24	<i>Vedela sem le to, da se je rešil in da več ne trpi.</i>	Vedela sem, da se je rešil in da ne trpi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
C25	<i>Težko se je posloviti od nekoga in mu povedati, da se vidita onkraj tega sveta.</i>	Težko.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C26	<i>Doživela sem šok, veliko sem jokala in nisem morala verjeti.</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C27	<i>Občutila sem žalost, grenkobo, jezo. Jezo</i>	Občutenje žalosti, jeze, osamljenosti.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.

	<i>predvsem zato, ker sem spet nekoga izgubila.</i>			
C28	<i>Sedaj sem veliko boljše, sem mirna in sproščena, lažje zadiham.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti..
C29	<i>Zdi se mi, da jih je strah.</i>	Strah jih je.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
C30	<i>Se izogibajo te teme.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
C31	<i>Zdi se mi, da so zelo ranljivi.</i>	Zelo so ranljivi.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
C32	<i>Izgubila sem svoja starša, brata in sestro.</i>	Izguba starša, brata, sestre.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti..
C33	<i>Po moževi strani sta hitro umrla tudi njegova starša.</i>	Smrt staršev mojega partnerja.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.
C34	<i>Da ne moreš takoj pozabiti na pokojnega, da se ga še vedno spominjaš in misliš nanj.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
C35	<i>Na žalovanje gledam kot nek del življenja, da to pač mora biti</i>	Je del življenja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja ozirom proces žalovanja.
C36	<i>Ti je veliko lažje, če se s tem spopadeš, kot pa če odrivaš stran dogodke in svoje občutke.</i>	Potrebno se je spopasti z izgubo.	Razumevanje žalovanja..	Način žalovanja ozirom proces žalovanja.
C37	<i>Žalovanje še vedno traja in bo vedno tudi trajalo.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja ozirom proces žalovanja.
C38	<i>Malo pozabim, nato se spet spomnim na njega.</i>	Spominjane partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
C39	<i>Vedno najdem moč, da se zberem in poberem ter poskušam živeti naprej.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C40	<i>Po smrti partnerja mi je bilo pomembno, da sem se lahko v miru poslovila od njega.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo..	Odnos do smrti.
C41	<i>Da sem lahko jokala.</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
C42	<i>Velikokrat se spomnim na njega in premišlujem o njem.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
C43	<i>Žalovanje mi je pomagalo pri tem, da sem sprejela njegovo odsotnost.</i>	Sprejetje smrti partnerja..	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C44	<i>Sem se pomirila sama s sabo.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.

C45	<i>Spoznala sem, da je potrebno živeti naprej.</i>	Spoznanje, kaj je pomembno.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C46	<i>Skoraj leto dni oblečena v črna oblačila.</i>	Črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja .	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C47	<i>V nekem trenutku sem hčerki povedala, da je sedaj čas, da si oblečem oblačila, ki niso črna.</i>	Danes redkokdaj oblečem črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C48	<i>V dnevni sobi smo imeli, kjer se največ zadržujemo, sliko mojega moža.</i>	Slike pokojne/ga.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C49	<i>Na začetku sem veliko zahajala na njegov grob, sedaj nekoliko manj.</i>	Obiskovanje pokopališča.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C50	<i>Še vedno, od vsega začetka, vsak večer zmolim molitev za pokojnega.</i>	Molim za pokojnega.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C51	<i>Pri meni ima vera zelo velik vpliv.</i>	Vera je pomembna.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C52	<i>Zdi se mi, da me je vera naučila, kako se spopasti s smrtjo in da je to del življenja. Po smrti gre človek na boljše, na kraj, kjer ni bolečine, kjer ni jeze.</i>	Pomemben verski nauk.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C53	<i>O fazah življenja sem slišala od svoje hčerke.</i>	Slišala od svoje hčerke.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C54	<i>Prinesla je brošuro o fazah žalovanja, ki jo je dobila v cerkvi.</i>	Brošura iz cerkve.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C55	<i>Več o tem nisem nikoli zasledila oziroma se o tem nisem z nikomer pogovarjala.</i>	O fazah nisem zasledila ničesar več.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C56	<i>Ker je bilo to veliko let nazaj, se ne spomnim faz.</i>	Se ne spomnim faz žalovanja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C57	<i>Vem pa, da je zadnja faza, faza sprejetja. Morala sem sprejeti, da moža več ni ob meni in da moram živeti naprej.</i>	Zadnja faza, faza sprejetja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
C58	<i>Pomoč in podpora tako tistemu, ki umira kot njegovim bližnjim se mi zdi pomembna, saj le tako lahko greš skozi</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.

	<i>tisto obdobje in se ob tem ne porušiš.</i>			
C59	<i>Zato je potrebno, da so zaposleni naučeni, kako je potrebno ravnati in kaj je pomembno, da se ljudje ne zlomijo.</i>	Potrebno znanje o žalovanju.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C60	<i>Zadnji teden pred smrtjo, smo ga odpeljali v bolnišnico, kjer so za njega kar se da dobro poskrbeli.</i>	Pomoč zdravstvenega osebja.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C61	<i>Doma mu je pomagala hčerka.</i>	Pomoč družine.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C62	<i>Sama nisem potrebovala niti si nisem želela nikakršne pomoči.</i>	Ni bilo potrebe po pomoči.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C63	<i>Domačim sem povedala, da potrebujem nekaj časa.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubami.	Odnos do smrti.
C64	<i>Pomagali so mi bližnji, moji otroci in vnuki.</i>	Pomoč vnukov.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C65	<i>Moram povedati, da se nismo obračali na nikogar, za kakršno koli pomoč.</i>	Ni bilo potrebe po strokovni pomoči.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
C66	<i>Vem, da se lahko obrneš in zaprosiš za pomoč, vendar se sama tega nisem posluževala.</i>	Vem, da lahko zaprosiš za pomoč.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D1	<i>Moje življenje se je zelo spremenilo, ko je mož umrl.</i>	Spremembe v življenju.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D2	<i>Ko sva bila skupaj, je bilo veliko lepše, vseeno sva bila dva in vse sva počela skupaj.</i>	Skupno opravljanje opravil.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D3	<i>Sedaj pa sem osamljena.</i>	Sem osamljena.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
D4	<i>Doma je še sin.</i>	Živim s sinom.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D5	<i>Delam na vrtu, grem tudi na obisk k sosedom in skrbim za živali.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D6	<i>Z mojem nisva bila vedno skupaj, saj je on delal v tujini, sama pa sem skrbela za družino. Vedela sem živeti sama.</i>	Poznavanje življenja brez partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.

D7	<i>Izgubila svojega moža, zaveznika in življenjskega sopotnika.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D8	<i>Po izgubi moža mi je zelo pomagala prijateljica, ki me je razumela in me bodrila.</i>	Pomoč prijateljev in znancev..	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D9	<i>Družim se več, saj sem prej namenjala čas možu.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D10	<i>Sedaj pa lahko grem h komu na obisk.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D11	<i>Srečujemo se ob zabavah, raznih rojstnodnevnih praznovanjih in tudi med drugimi dnevi.</i>	Srečujemo se ob raznih praznovanjih	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D12	<i>Pomagamo si, kakor si le lahko.</i>	Medsebojna pomoč s prijatelji.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D13	<i>S sinom in hčerko imam zelo dober odnos.</i>	Odnos je dober.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D14	<i>Odnos se ni spremenil, mogoče je sedaj še boljši.</i>	Odnos se ni spremenil.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D15	<i>S partnerjevo družino imam malo stikov.</i>	Redki stiki.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D16	<i>Slišimo se ob večjih praznikih, drugače pa ne.</i>	Slišimo in obiščemo se ob večjih praznikih.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja..
D17	<i>Kljub vsemu se spoštujemo in smo veseli, ko se slišimo in vidimo.</i>	Druženje in spoštovanje	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja..
D18	<i>Težko, zelo me prizadene.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D19	<i>Sem takšen človek, katerega zelo prizadene.</i>	Me prizadene.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
D20	<i>Poskušam zaželei iskreno sožalje, saj se tako človek ne počuti sam.</i>	Zaželim iskreno sožalje.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.

D21	<i>Zame beseda smrt pomeni udarec.</i>	Smrt pomeni udarec.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti..
D22	<i>Občutim žalost.</i>	Občutim žalost.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
D23	<i>Strah me je bolečine in tudi same smrti.</i>	Strah me je bolečine in smrti.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
D24	<i>Z izgubo mojega moža se soočam zelo počasi.</i>	Soočam se zelo počasi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D25	<i>Vsako jutro se čim prej odpravim iz hiše, da nisem sama in da se zamotim.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
D26	<i>Veliko jočem.</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
D27	<i>Vedno ga imam v mislih, saj imam tako občutek, da je ob meni.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D28	<i>Občutila sem jezo, ker niso zdravniki poskrbeli za njega.</i>	Doživljanje jeze.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D29	<i>Bila sem prizadeta in žalostna.</i>	Prizadeta in žalostna.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
D30	<i>Sedaj sem se že pomirila.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
D31	<i>Vsi se izmikamo temi glede smrti in se o tem ne pogovarjamo.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
D32	<i>Smo zelo občutljivi, kadar slišimo, da se nekdo bori z boleznijo.</i>	Zelo občutljivi.	Odnos do smrti v družini.	Odnos do smrti.
D33	<i>Izgubila sem svoje starše in tudi mojo taščo.</i>	Izguba staršev in tašče.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.
D34	<i>Izgubila sem tudi svojo sestro.</i>	Izguba sestre.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.
D35	<i>Najbolj me je prizadela izguba moža.</i>	Najbolj me je prizadela izguba moža.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.
D36	<i>Ko izgubiš že toliko ljudi in na koncu še partnerja, se samo še predaš življenju.</i>	Predaš se življenju.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D37	<i>Žalovanje je dobro.</i>	Žalovanje pomaga.	Razumevanje žalovanja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D38	<i>Tako človek ne tlači svojih čustev v sebi.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

D39	<i>Zame proces žalovanja pomeni, da se počasi poslavljaš od partnerja, hkrati pa počasi nadaljuješ življenje sam.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D40	<i>Seveda, da še vedno žalujem.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D41	<i>Se še ne počutim dovolj močno, da bi lahko živela tako, kot sem prej.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D42	<i>Potrebujem še nekaj časa.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D43	<i>Pomembno mi je, da ga ohranjam v spominu.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D44	<i>Kako mi žalovanje pomaga, ne vem odgovoriti.</i>	Ne vem, kako mi žalovanje pomaga	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D45	<i>Imam čas, da se počasi sprijaznim z moževo smrtjo.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D46	<i>Že devet mesecev nosim črna oblačila, kot doma tudi, ko grem ven.</i>	Črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D47	<i>Redno hodim na pokopališče, kjer prižgem svečo.</i>	Obiskovanje pokopališča.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D48	<i>Ob postelji imam postavljeno sliko moža.</i>	Slike pokojne/ga.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D49	<i>Verjamem, da mi je vera pomagala pri tem, da sem sprejela moževo smrt.</i>	Vera je pomembna.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D50	<i>Vsak večer molim.</i>	Molim za pokojnega.	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D51	<i>O fazah žalovanja sem že slišala na televiziji.</i>	Po televiziji.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D52	<i>Več o tem nisem raziskovala in brala, saj me je bilo vedno strah gledati v prihodnost, kadar se bom morala s tem soočiti.</i>	O fazah nisem zasledila ničesar več..	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D53	<i>Spomnim sem, da so govorili o sprejemanju.</i>	Zadnja faza, faza sprejetja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
D54	<i>Vem, da vsak ne doživlja izgube isto in da kar doživlja je zelo različno od tega, kak bo doživljal drug človek.</i>	Vsak človek ne doživlja izgube enako.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

D55	<i>Zelo dobro je, da človek dobi pomoč in podporo, kajti brez nje je izgubljen.</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči..
D56	<i>Brez pomoči se ne znajdeš, ne veš, kaj je potrebno narediti, kaj je pomembno.</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D57	<i>Najbolj pomembno pa je, da nisi v tem času sam.</i>	Želja po družbi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D58	<i>Če ne bi imela otrok in dobrih sosedov, ki so mi pomagali.</i>	Pomoč otrok.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D59	<i>Bila sva deležna tudi bolnišnične oskrbe in pomoči.</i>	Pomoč zdravstvenega osebja..	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D60	<i>V zadnjih trenutkih življenja je bil sicer doma in ni prejel takrat nobene pomoči.</i>	Brez pomoči.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D61	<i>Nisem si ničesar želela, saj so mi vsi bližnji stali ob strani in mi pomagali.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D62	<i>Najbolj mi je pomagala prijateljica, ki je prav tako že izgubila svojega moža in me razume.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
D63	<i>Vesela sem, da imam doma živali, za katere skrbim in ki mi krajšajo čas ter me zamotijo.</i>	Čas mi krajšajo živali.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
D64	<i>Na strokovno službo sem se obrnila za finančno pomoč, in sicer za plačilo pogrebnih stroškov.</i>	Denarna pomoč za poravnavo pogrebnih stroškov.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E1	<i>Življenje se je spremenilo precej na slabše.</i>	Sprememba življenja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E2	<i>Z ženo preživela veliko časa.</i>	Dnevi preživeti skupaj.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E3	<i>Ko je bila žena še živa sva vsako jutro imela skupaj zajtrke, nato sva opravljala kmečka opravila.</i>	Skupno opravljanje opravil.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E4	<i>Imela kosilo, ki ga je pripravila žena.</i>	Žena pripravila kosilo.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.

E5	<i>Po večerji sva rada brala in se pogovarjala.</i>	Skupno opravljanje opravil.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E6	<i>Sedaj, ko sem sam, pa imam manj energije za delo okrog hiše in na njivah.</i>	Manj energije za delo.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E7	<i>Zjutraj zelo rad poležavam, nato si naredim zajtrk in se odpravim ven.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E8	<i>Zunaj sem večinoma skoraj cel dan, vedno si najdem kakšno delo.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E9	<i>Krog prijateljev se ni spremenil.</i>	Prijatelji so ostali..	Socialna mreža žalujočega	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E10	<i>Srečujemo se vsakodnevno, ob rojstnih dnevih in praznikih.</i>	Srečujemo se ob raznih praznovanjih.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E11	<i>Pomagamo si ob opravih na njivah in v goricah.</i>	Medsebojna pomoč s prijatelji.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E12	<i>Odnosi so dobri, so celo nekoliko boljši.</i>	Odnos je postal boljši.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E13	<i>Ves čas me vabijo medse, predvsem na kosila in razna druženja, ki jih imajo.</i>	Vabijo me k sebi.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E14	<i>Veliko se družim s svojimi vnuki, kateri mi popestrijo dan.</i>	Pomoč vnukov.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E15	<i>Srečujemo se občasno.</i>	Redki stiki.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E16	<i>Ob praznikih se pokličemo in si zaželim vse dobro, drugače se ne slišimo veliko.</i>	Slišimo in obiščemo se ob večjih praznikih.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E17	<i>Zelo težko se spopadam z izgubami.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
E18	<i>Imam zbegane misli, veliko tudi jočem.</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E19	<i>Premišljujem, da vsi okrog mene odhajajo,</i>	Spraševanje o izgubi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.

	<i>premišljuje, kaj vse smo skupaj doživeli.</i>			
E20	<i>Zame smrt pomeni konec nekega obdobja, konec poti.</i>	Smrt pomeni konec nekega obdobja, konec poti.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
E21	<i>Občutki so srhljivi, grozni.</i>	Občutki so srhljivi, grozni.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E22	<i>Soočanje je težko.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
E23	<i>Poskušam se zaposliti z delom na vrtu, njivah, berem knjige in se igram z vnuki.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E24	<i>Težko mi je, ker žene ni več ob meni.</i>	Zelo mi je težko.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E25	<i>Ob smrti žene sem občutil praznino, občasno tudi jezo in žalost.</i>	Občutenje žalosti, jeze, osamljenosti.	Občutki žalujočega po smrti partnerja..	Odnos do smrti.
E26	<i>Danes se občutki niso veliko spremenili.</i>	Danes se občutki niso spremenili.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E27	<i>Smo zelo zadržani, se o tem ne pogovarjamo.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
E28	<i>Raje se izognemo pogovoru o moji ženi.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
E29	<i>K meni prihajajo s solznimi očmi, ker pričakujejo, da bo na vratih stala njihova mati.</i>	Prihajajo s solznimi očmi, pričakujejo mater.	Odnos do smrti v socialni mreži..	Odnos do smrti
E30	<i>Ostali, ki me srečajo ali pa pridejo k meni na obisk, se nočejo pogovarjati, kako je bilo nekoč, kajti vedno je v zgodbi moja žena.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
E31	<i>Sem se soočil s smrtjo svojih staršev in starih staršev.</i>	Izguba staršev in starih staršev.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti.
E32	<i>Čas prinese svoje in počasi bolečina izzveni.</i>	Bolečina počasi izzveni.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E33	<i>Žalovanje je odvisno od vsakega posameznika, vsak žaluje na svoj način.</i>	Vsak človek ne doživlja izgube enako.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E34	<i>Žalovanje se mi zdi kot nek del življenja, moramo iti skozi ta proces.</i>	Je del življenja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

E35	<i>Dnevi so bili turobni, ura je tekla zelo počasi, tudi noč je bila zelo dolga.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E36	<i>Življenje se počasi vrača nazaj, kot je bilo prej.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E37	<i>Še vedno žalujem za svojo ženo in mislim, da vedno bom.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E38	<i>Žalujem v samoti in z jokom, kajti tako mi je lažje.</i>	Potreba po joku.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E39	<i>Pomemben mi je tudi spomin na mojo ženo in lepa skupna leta.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje izgubo.	Odnos do smrti.
E40	<i>Pomembno mi je tudi to, da lahko žalujem, da so mi bližnji dali čas in prostor.</i>	Potreba po času.	Spopadanje izgubo.	Odnos do smrti.
E41	<i>Z žalovanjem sem nekako bolj miren in lažje preživim dan.</i>	Umirjen/a.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
E42	<i>Žalovanje mi pomaga, da se poslovim od žene in poskušam živeti naprej.</i>	Žalovanje pomaga.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E43	<i>Izogibam se veselim družbam, ne hodim na zabave, veselice, ki so na vasi.</i>	Izogibanje družbenim dogodkom.	Spopadanje izgubo.	Odnos do smrti..
E44	<i>Več hodim v cerkev, kot sem prej in na pokopališče.</i>	Obiskovanje pokopališča.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja..
E45	<i>Doma poslušam pomirjajočo glasbo.</i>	Poslušanje umirjene glasbe..	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja..
E46	<i>V sebi najdem oporo, da lažje hodim po poti sam.</i>	Oporo najdem v sebi.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E47	<i>Verski nauk me navdihuje, ko naletim ob kakšno oviro.</i>	Pomemben verski nauk	Vpliv vere na proces žalovanja	Način žalovanja oziroma proces žalovanja
E48	<i>S fazami žalovanja sem bil seznanjen med branjem knjige.</i>	Med branjem knjige.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E49	<i>Že žena jo je brala in sva tudi kaj o tem govorila.</i>	Pogovor o fazah žalovanja z ženo.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E50	<i>Katere faze žalovanja so, si nisem zapomnil, spomnim se pa, da je prva faza, faza šoka, sledijo faze, ko je zelo hudo, se boriš s svojimi mislimi in kako boš živel</i>	Faza šoka, sledijo faze, ko se boriš s svojimi mislimi, faza sprejetja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

	<i>in spomnim se, da je zadnja faza, faza sprejetja, ko bolečina počasi izzveni.</i>			
E51	<i>Sam sem prepoznal, da sem ob smrti doživel šok.</i>	Doživljanje šoka.	Poznavanje faz žalovanja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E52	<i>Sedaj sem se že nekoliko sprijaznil s smrtjo žene, da je ni več ob meni.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
E53	<i>Pomoč in podpora sta dobrodošli kot za svojce, tako za umirajočega.</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E54	<i>Tudi nama je prišla prav pomoč, saj sva tako lažje razumela dogajanje in kaj naju čaka.</i>	Vesela sem/sva bila pomoči.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E55	<i>Za pomoč sem zaprosil zadnje dni življenja moje žene.</i>	V zadnjih treh dneh življenja.	Pomoč in poznavanje pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E56	<i>Za pomoč sem zaprosil zdravstveno osebje, ki je pomagalo, da žena ni bila v bolečinah.</i>	Pomoč zdravstvenega osebja.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E57	<i>Za pomoč sem zaprosil tudi svoje otroke.</i>	Pomoč otrok.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E58	<i>V pomoč mi je bilo delo in obiski otrok in vnukov.</i>	Pomoč vnukov.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E59	<i>Po smrti žene sem potreboval čas zase in nekaj miru.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
E60	<i>Po smrti žene sem dobil s strani bližnjih in prijateljev kar se da veliko pomoči, učili so me opravljati opravila, ki jih je prej žena.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E61	<i>Pomagalo mi je delo, saj sem se tako za nekaj trenutkov zamotil.</i>	Opravljanje opravil doma po smrti partnerja.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
E62	<i>Za podporo s strani strokovnih služb nisem zaprosil oziroma je nisem potreboval.</i>	Ni bilo potrebe po strokovni pomoči.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
E63	<i>Vem, da bi lahko zaprosil, vendar se tega nisem posluževal.</i>	Vem, da lahko zaprosiš za pomoč.	Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F1	<i>Ko prideš k sebi, ko si vse urediš in narediš, ko se naučiš živeti skupaj,</i>	Sprememba v življenju.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja

	<i>pa sva se soočila z boleznijo žene.</i>			žalujočega po smrti partnerja..
F2	<i>Smo s tem vsi živeli in upali, da bo konec dober.</i>	Upanje za dober konec.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F3	<i>Borila se je veliko let, veliko časa je preživila v bolnišnicah.</i>	Borba z boleznijo.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F4	<i>Sam se ves čas kombiniral službo in službene poti z tem, kjer je bila žena.</i>	Borba z boleznijo.	Življenje pred in po smrti partnerja	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F5	<i>Na žalost je bila bolezen močna in tako je pri 59 letih umrla. Za nas je bil to šok.</i>	Doživljanje šoka.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F6	<i>Veliko sva hodila po hribih, tudi na morje.</i>	Dnevi preživeti skupaj.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F7	<i>Skoraj tri leta, sem se izmikal družbi in bil sem raje sam.</i>	Izogibanje družbenim dogodkom.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F8	<i>Vendar mi je pri vsem tem pomagala prav služba, da sem se zamotil.</i>	Zamotil sem se v službi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F9	<i>Sem spoznal prijateljico, s katero sva preživila veliko časa.</i>	Pomoč prijateljev in znancev.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F10	<i>Še vedno sem aktiven, hodim v naravo, predvsem v hribe.</i>	Aktivnosti v naravi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F11	<i>Veliko mi pomeni družina, s katero smo povezani.</i>	Družina mi veliko pomeni.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F12	<i>Moram priznati, da sem ohranil veliko prijateljev, kot iz službe tako tudi iz vasi.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F13	<i>Poskušam ohranjati stike, saj tako nisem osamljen in se lahko vedno obrnem na koga, ko potrebujem pomoč.</i>	Ohranjanje stikov.	Socialna mreža žalujočega.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F14	<i>Naš odnos je zelo dobre, še mogoče boljši kot prej.</i>	Odnos je postal boljši.	Odnos z družino..	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja..
F15	<i>Imam občutek, da me želijo ob sebi.</i>	Vabijo me k sebi.	Odnos z družino.	Sprememba življenja

				žalujočega po smrti partnerja.
F16	<i>Me niso odrinili ali pa se kakor koli spremenili.</i>	Niso me odrinili.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F17	<i>Me sprejemajo takšnega, kot sem.</i>	Sprejmejo me takšnega, kakršen sem.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F18	<i>Imam stike s partnerkino družino, predvsem z njenim bratom in sestro.</i>	Ohranjanje stikov z družino.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F19	<i>Družimo se veliko manj, kot se družimo z sorodniki po moji strani.</i>	Redki stiki.	Odnos s partnerjevo družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F20	<i>Vedno bolj spodbujam tudi moji hčerki, da se družijo z vsemi in se povezujejo, saj je to vseeno družina in družina bo vedno ob tebi.</i>	Spodbujanje družine za druženje.	Odnos z družino.	Sprememba življenja žalujočega po smrti partnerja.
F21	<i>Ko nekoga izgubiš je to zelo hudo.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F22	<i>Obda me nelagodje, postanem žalosten in potrebujem nekaj časa, da se spet poberem.</i>	Občutim žalost.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
F23	<i>Zame beseda smrt pomeni konec.</i>	Smrt pomeni konec nekega obdobja, konec poti.	Razumevanje smrti.	Odnos do smrti.
F24	<i>Takrat se spremeni vse, pretrgajo se vezi, ostanejo samo spomini.</i>	Spremembe v življenju.	Življenje pred in po smrti partnerja.	Sprememba življenja po smrti partnerja.
F25	<i>O tem zelo težko govorim, postanem napet in se želim izogniti tej temi. Postanem žalosten.</i>	Izogibanje teme o smrti.	Odnos do smrti v socialni mreži.	Odnos do smrti.
F26	<i>S smrtjo svoje žene se soočam težko, še vedno jo zelo pogrešam in si želim, da bi bila živa.</i>	Težko.	Spopadanje z izgubo..	Odnos do smrti.
F27	<i>Na začetku sem bil zelo šokiran.</i>	Doživljanje šoka.	Poznavanje faz žalovanja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F28	<i>Sem upal, da bo žena prebolela raka.</i>	Upanje za dober konec.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.

F29	<i>Počutim se osamljeno, vendar tudi dovolj močno, da lahko nadaljujem življenje.</i>	Sprejetje smrti partnerja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F30	<i>Ne vem, večinoma se boji smrti in ne želi izgubiti svoje bližnje.</i>	Bojijo se smrti	Odnos do smrti v socialni mreži	Odnos do smrti
F31	<i>Poleg smrti žene, sem se soočil tudi s smrtjo svoje matere.</i>	Izguba matere in žene.	Soočanje s smrtjo v družini.	Odnos do smrti..
F32	<i>Takšen sem zaradi njiju.</i>	Takšen sem zaradi žene in matere.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.
F33	<i>Na žalovanje gledam kot na pomembno prelomnico v življenju, ali nadaljuješ življenje ali pa se predaš usodi.</i>	Prelomnica v življenju .	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja..
F34	<i>Na nek način sem prebolel vendar je ne bom nikoli pozabil.</i>	Spominjanje partnerja	Spopadanje z izgubo	Odnos do smrti
F35	<i>Še vedno žalujem.</i>	Žalovanje traja.	Razumevanje žalovanja..	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F36	<i>Pomembno mi je, da ohranjamo ženo v spominu.</i>	Spominjanje partnerja.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F37	<i>Žalovanje se mi zdi, da mi je pomagalo v takšni meri, da me je spremenilo.</i>	Žalovanje pomaga.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F38	<i>Naučil sem se, kako najbolje izkoristiti življenje in dane trenutke.</i>	Spoznanje, kaj je pomembno..	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F39	<i>Spoznal sem kaj mi je pomembno in kaj potrebujem, kdo so pravi prijatelji in sorodniki.</i>	Spoznanje kaj je pomembno.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F40	<i>Nekaj časa sem bil oblečen v črna oblačila, vendar sem se temu raje izognil, saj me je še bolj spominjalo na to, da sem ostal sam.</i>	Črna oblačila.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F41	<i>Izogibal sem se tudi pokopališča.</i>	Izogibanje pokopališča.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F42	<i>Zvečer rad govoril na glas sam sebi, tako kot če bi bila ob meni še žena.</i>	Pogovarjanje s sabo.	Spopadanje z izgubo..	Odnos do smrti.
F43	<i>Po hiši imamo slike od žene in sem zelo rad, da govorimo o njej.</i>	Slike pokojne/ga.	Poslavljanje žalujočega od partnerja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.

F44	<i>Brez dvoma, seveda.</i>	Vera je pomembna..	Vpliv vere na proces žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F45	<i>Mislim, da ti je lažje, lažje daš te stvari skozi, če verjameš v nekaj.</i>	Spoznanje kaj je pomembno.	Razumevanje žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F46	<i>Ne, za faze žalovanja nisem slišal.</i>	Nisem slišal/a za faze žalovanja.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F47	<i>Niti se o sami smrti in kasneje o procesu žalovanja nisem spraševal, kako poteka in kaj vse se takrat dogaja. Bom pa sedaj z zanimanjem o tem tudi kaj prebral.</i>	O smrti in procesu žalovanja nisem razmišljal.	Poznavanje faz žalovanja.	Način žalovanja oziroma proces žalovanja.
F48	<i>Midva sva dobila veliko pomoči v času ženine bolezni.</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F49	<i>Bila sva vesela kakršne koli informacije in pomoči.</i>	Pomoč in podpora sta pomembni.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F50	<i>V zadnjih trenutkih ženinega življenja nisva želela prositi nikogar za pomoč, saj sva bila jezna na ves svet, da se to dogaja.</i>	Ni bilo potrebe po pomoči.	Odnos do prejemanja pomoči.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F51	<i>Umrla je sicer v bolnišnici, poskrbeli so, da je ni bolelo.</i>	Pomoč zdravstvenega osebja.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F52	<i>Pomagala nama je drugače še družina, ki je poskušala po najboljšim močeh biti prisotna.</i>	Pomoč družine.	Pomoč umirajočemu.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F53	<i>Po smrti žene sem se veliko spraševal, zakaj se je vse to odvijalo kot se je, ali bi lahko bilo drugače.</i>	Spraševanje o izgubi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F54	<i>Nekaj časa sem potreboval mir.</i>	Potreba po času.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F55	<i>Pomagali so mi predvsem vnuki, s katerimi sem preživel veliko časa.</i>	Pomoč vnukov.	Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F56	<i>Včlanil sem se tudi v pohodniško društvo.</i>	Aktivnosti v naravi.	Spopadanje z izgubo.	Odnos do smrti.
F57	<i>Po smrti žene sem se obrnil na socialno delavko.</i>	Pomoč socialne delavke.	Poznavanje oblik pomoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči..

F58	<i>Z njo sem se pogovoril, kar mi je pomagalo pri razumevanju dogajanja.</i>	Socialna delavka pomagala s pogovorom.	Opора, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja.	Pomoč in poznavanje pomoči.
F59	<i>Takrat sem tudi prvič redno jokal, saj sem vsa čustva dolgo zadrževal v sebi. Pomagala mi je, da sem se odprl in se kasneje o vsem tem pogovoril tudi s svojima hčerkama.</i>	Ob pogovoru sem prvič jokal.	Občutki žalujočega po smrti partnerja.	Odnos do smrti.

9.4. Priloga 4: Osno kodiranje

SPREMEMBA ŽIVLJENJA ŽALUJOČEGA PO SMRTI PARTNERJA

Življenje pred in po smrti partnerja

- Lepo in razburkano življenje (A1).
- Spremembe v življenju (A2), (B1), (D1), (E1), (F1), (F24).
- Dnevi preživeti skupaj (B2), (C1), (E2), (F6).
- Skupno opravljanje opravil (B3), (C3), (D2), (E3), (E5).
- Opravljanje opravil doma po smrti partnerja (A59), (B6), (C6), (D5), (D25), (E7), (E8), (E61).
- Pripravljanje zajtrka za dve osebi (B23).
- Pozorni do partnerja (C2).
- Poznavanje življenja brez partnerja (D6).
- Žena pripravljala kosilo (E4).
- Borba z boleznijo (F3), (F4).

Odnos z družino po smrti partnerja

- Življenje z mamo povsem drugačno (A3).
- Odnos se ni spremenil (A7), (D14).
- Bolj ljubeč in skrben odnos (A8).
- Pogovarjamo se vsakodnevno (A9).
- Odnos je dober (B12), (C5), (D13).
- Sprememba odnosa (B13), (B14).
- Odnos je postal boljši (C12), (E12), (F14).
- Nedelja rezervirana za obisk otrok (C13).
- K meni pridejo, ker sem jim smilim (C15).
- Vabijo me k sebi (E13), (F15).
- Družina mi veliko pomeni (B7)(F11).
- Niso me odrinili (F16).
- Spodbujanje družine za druženje (F20).

Odnos s partnerjevo družino

- Partnerjeve družine več ni (A10).
- Redki stiki (B15), (D15), (E15), (F19).
- Nekateri sorodniki so že umrli (B16).
- Se slišimo po telefonu (C16).
- Slišimo in obiščemo se ob večjih praznikih (C17), (D16), (E16).
- Druženje in spoštovanje (D17).
- Ohranjanje stikov z družino (F18).

Socialna mreža žalujočega

- Prijatelji so ostali, veliko pa je novih (A5).
- Medsebojna pomoč s prijatelji (A6), (B11), (C11), (D12), (E11).
- Prijatelji so ostali (A11), (E9).
- Ohranjanje stikov (B8), (B9), (C9), (D9), (D10), (F12), (F13).
- Srečujemo se ob raznih praznovanjih (B10), (C10), (D11), (E10).
- Izguba stikov (C8).

ODNOS DO SMRTI

Občutki žalujočega po smrti partnerja

- Težje je, ko sem sama (A4).
- Bolečina je manjša, a žalost ostaja (A18).

- Ga pogrešam (A23), (B36).
- Občutenje žalosti, jeze, osamljenosti (A24), (C27), (E25).
- Umirjen/a (A25), (A40), (B41), (C28), (C44), (D30), (E41.)
- Potreba po joku (A32), (B22), (D26), (E18), (C41), (E38).
- Izguba me je zelo pretresla (B4), (C26).
- Strah pred samoto (B18), (B26), (B40).
- Ne vzbudi nelagodja (B21).
- Občutim žalost (A17), (B5), (B25), (D22), (F22).
- Občutenje odrešenja, olajšanja (B27).
- Me prizadene (B38), (D19).
- Strah (C4).
- Se ne obremenjujem s samoto (C7), (C14).
- Zelo mi je težko (C18), (E24)
- Občutenje grenkobe, stiske, žalosti (C22).
- Sem osamljena (D3).
- Prizadeta in žalostna (D29).
- Manj energije za delo (E6).
- Občutki so srhljivi, grozni (E21).
- Danes se občutki niso spremenili (E26).
- Bolečina počasi izzveni (E32).
- Upanje za dober konec (F2), (F28).
- Takšen sem zaradi žene in matere (F32).
- Ob pogovoru sem prvič jokal (F59).

Spopadanje z izgubo

- Sorazmerno dobro (A12).
- Živim za otroka in prijatelje (A14).
- Spominjanje partnerja (A36), (C34), (C38), (C42), (D27), (D43), (E39), (F34), (F36).
- Podoživljam doživljeno (A37).
- Potreba po času (A57), (B24), (B35), (B42), (B58), (C40) (D41), (D42), (D45), (E40), (E59), (F54).
- Aktivnosti v naravi (A58), (F10), (F56).
- S svojci in v samoti spopadanje z izgubo (A61).
- Nekaj časa se ni zgodilo nič dobrega (B31).
- Izogibanje družabenim dogodkom (B46), (E43), (F7).
- Želja po družbi (B59), (D57).
- Spraševanje o zgubi (C20), (E19), (F53).
- Težko (C23), (C25), (D7), (D18), (E17), (E22), (F21), (F26).
- Vedela sem, da se je rešil in da ne trpi (C24).
- Zaželim iskreno sožalje (D20).
- Soočam se zelo počasi (D24).
- Predaš se življenju (D36).
- Čas mi krajšajo živali (D63).
- Zamotil sem se v službi (F8).
- Pogovarjanje s sabo (F43).

Razumevanje smrti

- Smrt pomeni minljivost (A15), (B20).
- Neizbežno vse pride in odide in občutki so temu primerni (A16).
- Moževa smrt prva izguba v družini (A19).
- Izguba mame je drugačna izguba in ljubezen (A20).
- Smrt me je pretresla (A21).
- Ne bojim se smrti (B19).
- Začneš ceniti čas, razmišljaš o minljivosti (B39).

- Smrt bližnjega sprejemem kot Božje dejanje (C19).
- Smrt pomeni, da te osebe več ni in je nikoli ne bo (C21).
- Smrt pomeni udarec (D21).
- Strah me je bolečine in smrti (D23).
- Smrt pomeni konec nekega obdobja, konec poti (E20), (F23).

Odnos do smrti v socialni mreži

- Pomagam in jim stojim ob strani (A26).
- Izogibanje teme o smrti (B29), (C30), (D31), (E27), (E28), (E30), (F25).
- Strah jih je (C29).
- Zelo so ranljivi (C31).
- Prihajajo s solznimi očmi, pričakujejo mater (E29).
- Bojijo se smrti (F30).

Soočanje s smrtjo v družini

- Smrt očeta, partnerja in mame (A27).
- Smrt matere (B30).
- Izguba starša, brata, sestre (C32).
- Smrt staršev mojega partnerja (C33).
- Izguba staršev in tašče (D33).
- Izguba sestre (D34).
- Najbolj me je prizadela izguba moža (D35).
- Izguba staršev in starih staršev (E31).
- Izguba matere in žene (F31).

NAČIN ŽALOVANJA OZIROMA PROCES ŽALOVANJA

Razumevanje žalovanja

- Pri sebi in v sebi žalujem (A28).
- Žalovanje traja (A29), (A33), (B37), (C37), (D38), (D40), (E35), (E36), (F35).
- Žalovanje pomaga (A30), (B33), (D37), (E42), (F37).
- Vsak žaluje (A31).
- Žalovanje je prišlo samo od sebe (A46).
- Je proces, sprejmeš smrt bližnjega (B32).
- Najtežje obdobje, ostala sem sama (B34).
- Je del življenja (C35), (E34).
- Potrebno se je spopasti z izgubo (C36).
- Ne vem kako mi žalovanje pomaga (D44).
- Vsak človek ne doživlja izgube enako (D54), (E33).
- Prelomnica v življenju (F33).
- Spoznanje kaj je pomembno (C45), (F38), (F45), (F39).

Poslavljanje žalujočega od partnerja

- Obiskovanje pokopališča (A41), (B45), (C49), (D47), (E44).
- Črna oblačila (A42), (B43), (C46), (D46), (F40).
- Danes redkokdaj oblečem črna oblačila (B44), (C47).
- Slike pokojne/ga (A34), (C48), (D48), (F43).
- Poslušanje umirjene glasbe (E45).
- Izogibanje pokopališča (F41).

Poznavanje faz žalovanja

- Sprejetje smrti partnerja (A13), (B28), (B52), (C39), (C43), (D39), (E36), (E52), (F29).
- Nisem slišal/a za faze žalovanja (A45), (F46).
- Skozi pogovor spozna faze žalovanja (A47), (B48).

- Šok, depresija, jeza, sprejetje (B49).
- Doživljanje šoka (B50), (E51), (F5), (F27).
- Doživljanje jeze (B51), (D28).
- Slišala od svoje hčerke (C53).
- Brošura iz cerkve (C54).
- O fazah nisem zasledila ničesar več (C55), (C52).
- Se ne spomnim faz žalovanja (C56).
- Zadnja faza, faza sprejetja (C57), (D54).
- Po televiziji (D51).
- Med branjem knjige (E48).
- Pogovor o fazah žalovanja z ženo (E49).
- Faza šoka, sledijo faze, ko se boriš s svojimi mislimi, faza sprejetja (E50).
- O smrti in procesu žalovanja nisem razmišljal (F47).

Vpliv vere na proces žalovanja

- Obiskovanje cerkve (A35), (A43).
- Molim za pokojnega (A38), (C50), (D50).
- Ne vem, če mi vera pomaga (A39).
- Vera je pomembna (A44), (B47), (C51), (D49), (F44).
- Pomemben verski nauk (C52), (E47).

POMOČ IN POZNAVANJE POMOČI

Odnos do prejemanja pomoči

- Ni bilo potrebe po pomoči (A48), (B56), (C62), (F50).
- Želja po pogovoru z nepoznanim (A50).
- Podpora in pomoč sta pomembni (B53), (B55), (C58), (D55), (D56), (E53), (F48) (F49).
- Vesela sem/sva bila pomoči (B54), (E54).
- Potrebno znanje o žalovanju (C59).

Opora, ki jo prejme žalujoči po smrti partnerja

- Pomoč mame ob izgubi moža (A22).
- Pomoč prijateljev in znancev (A49), (A55), (A56), (D8), (D61), (D62), (E60), (F9).
- Pomoč zdravstvenega osebja (A52).
- Pomoč otrok (A54), (D58), (E57).
- Pomoč vnukov (B60), (C64) (E14), (E58), (F55).
- Oporo najdem v sebi (E46).
- Socialna delavka pomagala s pogovorom (F58).

Poznavanje oblik pomoči žalujočim po smrti partnerja

- Možnost prejema pomoči na Centru za socialno delo (A51).
- Delovanje hiše Hospic (A53).
- Ni bilo potrebe po strokovni pomoči (A60), (C65), (E62).
- Nepoznavanje pomoči (A62).
- Denarna pomoč za poravnavo pogrebnih stroškov (B61), (D64).
- Pomoč socialne delavke (B62), (F57).
- Na socialno delavko se ni več obrnila (B63).
- Vem, da lahko zaprosiš za pomoč (C66), (E63).

Pomoč umirajočim

- Pomoč zdravstvenega osebja (B57), (C60), (D59), (E56), (F51).
- Pomoč družine (C61), (F52).
- Brez pomoči (D60).