

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nuša Černe

**Smrt bližnje osebe in vloga šole kot podpornega
sistema otrokom in mladostnikom v procesu
žalovanja**

Magistrsko delo

Ljubljana, 2020

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nuša Černe

**Smrt bližnje osebe in vloga šole kot podpornega
sistema otrokom in mladostnikom v procesu
žalovanja**

Magistrsko delo

Študijski program: Socialno delo z družino
Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2020

Zahvala

Zahvaljujem se vsem intervjuvancem, ki so bili pripravljeni svoje zgodbe deliti tako z mano kot tudi z vsemi, ki jih bo tema v prihodnosti zanimala. Njihov vložek je neprecenljiv, saj ponuja vpogled v realnost soočanja posameznika s smrtjo bližnje osebe.

Zahvala gre tudi moji družini, partnerju in prijateljem, ki so me pri nastajanju dela spremljali in spodbujali.

Posebna zahvala gre mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc, ki me je s svojim znanjem bogatila skozi celoten dodiplomski in podiplomski študij, hkrati pa me je usmerjala pri nastajanju magistrskega dela.

Ko mi bo težko, pogledal bom v nebo
in mi lažje bo, pogrešam te močno.
Saj nad mano si, moja luč v temi,
moja zvezda si, ki najbolj se blešči.
K. Peternel

PODATKI O MAGISTRSKEM DELU

Avtorica: Nuša Černe

Naslov magistrskega dela: Smrt bližnje osebe in vloga šole kot podpornega sistema otrokom in mladostnikom v procesu žalovanja

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Kraj: Ljubljana

Leto: 2020

Št. strani: 200

Št. prilog: 14

Ključne besede: smrt, proces žalovanja, podporni sistem, šolsko okolje

Povzetek magistrskega dela:

Skoraj vsak človek v življenju doživi vsaj eno izkušnjo izgube ljubljene osebe, saj je smrt zaključna destinacija vsake življenjske poti. Kljub temu pa smo na smrt praviloma slabo pripravljeni, saj misel na zaključek življenja odrivamo in doživljamo kot nekaj, kar nas ne more doleteti. Strah ob misli na smrt je v veliki meri posledica kulturnega konteksta in tabuizacije smrti kot konstrukcije posameznega družbenega sistema. Otroci v primerjavi z odraslimi smrt drugače dojemajo in imajo o njej drugačne predstave, zato je za namen podpore in pomoči ključno, da jih poznamo. Z otrokom se je treba o smrti pogovarjati, vendar moramo paziti, da koncept predstavimo prilagojeno starosti in razvojnemu obdobju. Bistveno je zavedanje, da se posledice odsotnosti pogovora tako pri otrocih kot tudi pri mladostnikih lahko kažejo v obliki dolgoročnih težav, ki se odražajo na različnih področjih življenja, vplivajo pa tudi na proces žalovanja. Vsaki izgubi bližnje osebe sledi individualen proces žalovanja. Posameznik namreč žaluje različno dolgo in na svoj način, proces pa zaznamuje čustveno, duševno, duhovno, telesno, vedenjsko in socialno razsežnost človeka. Otroci in najstniki preživijo večino svojega časa v šoli. Kadar doživijo smrt ljubljene osebe, skupaj z njimi v šolski prostor vstopi tudi njihov proces žalovanja. Delo je tako nastalo z namenom premostitve tišine in z željo prispevati k omilitvi tabuja smrti ter osvetlitvi dejstva, da izkušnja smrti bližnje osebe vpliva na vsa področja človekovega življenja, tudi na šolanje. V empiričnem delu sem skupaj s šestimi intervjuvanci raziskovala njihovo doživljanje smrti bližnje osebe, proces žalovanja, poti okrevanja in kako je vse to vplivalo na njihovo šolanje. Prek življenjskih zgodb, zgrajenih okrog izkušenj smrti in s tem povezanih potreb, sem povzela konstruktivne in destruktivne prakse pomoči in podpore, ki so je bili posamezniki deležni.

Author: Nuša Černe

Title of Master`s Thesis: Death of a Loved One and the Role of School as Support System to Children and Teenagers in the Mourning Process

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Location: Ljubljana

Year: 2020

Number of pages: 200

Number of Appendixes: 14

Key words: Death, mourning process, support system, school environment

Graduation Thesis Abstract:

Almost every person experiences at least one loss of a loved one in their life as death is the final destination of every life path. Despite that we are not very well prepared for it. We usually push away the thoughts of the end of life and experience it as something that cannot happen to us. Fear at the thought of death is largely the result of cultural context and tabooing constructed by an individual social system. Children have a different image and perception of death than adults which is crucial to be familiar with when offering support and help. It is important to talk to children about death, but pay attention to the concept of conversation that has to be age and development period adapted. It is essential to be aware that the consequences of absence of talk, both in children and teenagers, can lead to long-term problems that can manifest in different fields of life, even the mourning process. Every loss of a loved one is followed by the mourning process which is known to be individualized. Every individual mourns differently and in their own way and the mourning process influences their emotional, mental, spiritual, physical, behavioural and social component. Children and teenagers spend most of their time in school. So, when they experience the death of a loved one, the mourning process enters the school environment with them. The purpose of the master thesis is to overcome the silence and to alleviate tabooing as well as to highlight the fact that the death of a loved one reflects all areas of human life and thus also schooling. The empirical part presents the experience of six interviewees about their perception of the death of a loved one, the mourning process, the recovery and the effect on their schooling. Their life stories, experience and needs helped me find constructive and deconstructive practices of help and support the individuals have received.

Vsebina

1.	Teoretski uvod	1
1.1.	Smrt	1
1.1.1.	Kulturno razumevanje smrti	1
1.1.2.	Strah pred smrtjo	1
1.1.3.	Smrt kot travmatska izkušnja	2
1.1.4.	Otroci in mladostniki smrt razumejo drugače	7
1.2.	Žalovanje	10
1.2.1.	Teorije žalovanja	11
1.2.2.	Potek, intenzivnost in odzivi na proces žalovanja	14
1.2.3.	Otroci in mladostniki žalujejo drugače	17
1.3.	Pomoč – vloga podporne mreže v procesu okrevanja	26
1.3.1.	Pomoč otroku z izkušnjo smrti ljubljene osebe	27
1.3.2.	Pomoč mladostniku z izkušnjo smrti ljubljene osebe	28
1.3.3.	Šola kot podporni sistem otrokom in mladostnikom, ki so doživeli smrti ljubljene osebe	33
2.	Problem	38
3.	Metodologija	39
3.1.	Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke	39
3.2.	Raziskovalni instrumenti in viri podatkov	39
3.3.	Populacija in vzorčenje	39
3.4.	Zbiranje podatkov	40
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	41
4.	Rezultati in razprava	42
4.1.	Splošni podatki	42
4.2.	Smrt	42
4.3.	Proces žalovanja	47
4.4.	Pomoč – vloga podporne mreže v procesu okrevanja	53
4.5.	Šolsko okolje in proces žalovanja	61
5.	Povzetek ugotovitev in predlogi	67
6.	Seznam virov	73
7.	Priloge	76
7.1.	Priloga A: Vprašalnik	76
7.2.	Priloga B: Intervju z osebo 1 (A)	79
7.3.	Priloga C: Intervju z osebo 2 (B)	99
7.4.	Priloga Č: Intervju z osebo 3 (C)	111
7.5.	Intervju D: Intervju z osebo 4 (D)	128
7.6.	Intervju E: Intervju z osebo 5 (E)	146
7.7.	Intervju F: Intervju z osebo 6 (F)	165

1. Teoretski uvod

1.1. Smrt

»Vsako življenje se razlikuje od vseh, ki so minila pred njim, in isto velja tudi za vsako smrt. Edinstvenost vsakogar izmed nas vpliva tudi na to, kako umremo« (Nuland, 2006: 19). Moderen človek o smrti ne želi nič vedeti in jo, kakor je to le mogoče, želi izriniti iz zavesti (Trstenjak, 2010: 148).

»Ne glede na to, kje se rodimo, ali smo revni ali bogati, kateri jezik govorimo ... Vsi ljudje na planetu tekom življenja doživimo izkušnjo izgube nekoga, ki nam je blizu. Izgube so lahko nenadne ali predvidljive, a kljub temu jih ne moremo preprečiti« (Dodič, 2016: 5.)

1.1.1. Kulturno razumevanje smrti

Ljudi različnih kultur združuje dejstvo, da smo vsi ljudje smrtniki. Vsi se rodimo in vsi umremo. Čeprav fizični konec življenja pri človeku določimo po vsem svetu enako, pa je dojemanje smrti kulturno pogojeno in se od kulture do kulture močno razlikuje. Prepričanje, ki ga imamo ljudje o smrti, in o tem, kaj se s človekom zgodi potem, ko umre, močno vpliva na odnos do življenja, smrti in žalovanja (Gire, 2014). Četudi se prepričanja in navade, povezane s smrtjo in žalovanjem, medkulturno razlikujejo, je glavna naloga povsod ta, da se z izgubo ljubljene osebe spoprimemo (Rothaupt in Becker, 2007). Pomen smrti je povezan z našimi pogledi, mislimi in življenjskimi situacijami. Naše doživljanje smrti je v veliki meri povezano tudi z načinom naše vzgoje. Kdor zaradi svoje vere verjame v posmrtno življenje, morda ne bo tako zelo zaskrbljen kot nekdo, ki je bil vzgojen v duhu, da je smrt nekaj dokončnega in zato strašnega. Strah pred neznanim je tisto, zaradi česar se večina ljudi smrti boji (Dodič, 2016).

1.1.2. Strah pred smrtjo

Najbolj pogost odziv ljudi, ko pomislijo na lastno ali pa na smrt ljubljene osebe, je strah. Kognitivne sposobnosti človeku namreč omogočajo zavedanje, da je smrt dokončna. Misel na neizogibnost in nepredvidljivost smrti pa ima lahko tako pozitivne kot negativne posledice. Pozitivno je na primer dejstvo, da imajo ljudje zaradi zavedanja o smrti lahko globlje spoštovanje do življenja, ga bolj cenijo in si zato prizadevajo, da ostanejo živi. Z drugimi besedami – ljudje, ki se bojijo smrti, bi naredili vse za to, da bi ostali živi. Po drugi strani pa lahko premočan strah vodi do psihičnih in mentalnih težav in celo motenj (Gire, 2014). Ko strah pred smrtjo podrobneje analiziramo, lahko uvidimo, da gre za skupen koncept, ki se nanaša na

več ločenih strahov. Ljudje se ob misli na lastno smrt pogosto soočajo s strahom pred bolečino. Strah je povezan tudi z dejstvom, da je človekova izkušnja s smrtjo individualna, posledica česar je soočanje z bojznijo pred osamljenostjo. Strah pred smrtjo zajema tudi strah pred neznanim po smrti in pred tem, da človek preneha obstajati. Nekateri ljudje se soočajo tudi s strahom, povezanim z neizpolnitvijo svojih ciljev, sanj ali namena, ki so si ga zadali v svojem življenju (San Filippo, 2006). Izraža se lahko na različne načine. Najbolj pogost odziv je »izogibanje«, ki je pogosto izraženo prek dejstva, da se človek ne želi udeležiti pogrebov ali pa ne želi obiskati osebe, ki umira. Soočanje s smrtjo, pri katerem ima človek občutek, da ima situacijo pod nadzorom in s svojim vedenjem smrti kljubuje, je prav tako lahko eden od načinov izražanja strahu. V tem primeru ima oseba veliko potrebo po adrenalinskih doživetjih in ekstremnih športih. Načini izražanja strahu so lahko tudi pogosta menjava življenjskih slogov, pretirana uporaba humorja in izbira poklicne poti, ki se intenzivno ukvarja s konceptom smrti (pogrebna služba). Tudi v odločitvi za storitve lepotne kirurgije in želji po mladostnem videzu, ki iluzorno predstavlja dolgo življenje, je lahko prisoten strah pred tem, da obdobje starosti povezujemo z zaključkom življenja. Večina držav tako imenovane zahodne družbe je definirana kot »smrt zanikajoče« oziroma »smrti kljubujoče«. Države vzhodnih kultur pa imajo praviloma manjši strah pred smrtjo (Gire, 2014).

1.1.3. Smrt kot travmatska izkušnja

»Travmatski dogodek običajno opredelimo kot dogodek ali dogajanje, katerega stvarne razsežnosti po svoji naravi ali po svoji intenziteti presegajo običajna stresna doživetja in pri skoraj vseh ljudeh povzročajo grozo, trpljenje in psihofiziološke motnje.« (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 11). Psihična travma pa zajema intenzivnejše ali blažje, dolgotrajne ali kratkotrajne odzive na ta dogodek. Pomeni poseben odnos, vzpostavljen med posameznikom in okoljem, ki ga človek dojema kot hudo grožnjo in presega njegove obvladovalne in obrambne mehanizme. Psihična travma se na čustvenem področju odraža kot strah, občutek krivde, huda tesnoba, vpliva pa tudi na vedenjsko in socialno področje, saj je človekovo vsakodnevno delovanje moteno (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Življenjsko ogrožajoč dogodek, ki pri človeku izzove psihično travmo, je potlačen v implicitni spomin, na njegov obstoj pa kažejo različne potravmatske težave. Implicitni spomin vsebuje čustvene, zaznavne in vedenjske vidike spomina. Poleg tega, da nima časovne omejitve, je zanj značilno tudi, da se prebujata mimo človekove volje. Občutki nemoči, stiske, tesnobe, strahu, nemira, panike, ki jih v sedanjosti ne moremo smiselno obrazložiti, so lahko posledica implicitnega spomina na travmo (Irgl in

Debeljak, 2017). Trajanje težav oz. motenj, ki so posledica travmatskega dogodka, je različno. Trajajo lahko nekaj dni, nekaj let ali pa celo doživljenjsko (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). »Prva pomoč otroku ob smrti bližnje osebe ima značaj krizne intervencije in je podobna pomoči ob travmatskem dogodku« (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 70). Ljudje, ki so smrt ljubljene osebe doživeli kot travmatski dogodek, se v procesu žalovanja soočajo z unikatnimi stresorji. Poleg travmatskega dogodka se morajo sprijazniti tudi z dejstvom smrti (Mannarino in Cohen, 2011).

Odziv otrok na travmatski dogodek

Četudi nekateri otroci in mladostniki ob izpostavitvi travmatskemu dogodku kažejo odpornost, lahko drugi doživijo različne težave na področju mentalnega zdravja, simptome posttravmatskega stresnega sindroma, tesnobo, depresijo, vedenjske težave, uživajo prepovedane substance ipd. (Mannarino in Cohen, 2011). Vsak otrok se na stisko, ki jo doživlja, odziva z lastnim vzorcem. Le-ta pa je odvisen od razvojne stopnje otroka, starosti in okoliščin. Odziv otrok na travmatske dogodke je pogojen z nevropsihološkimi procesi (npr. odzivne značilnosti, biološko pogojeni načini odzivanja na stres), ki so odgovorni za nastanek motnje na čustvenem področju, področju telesnega delovanja, mišljenja, vedenja in obvladovanja vsakodnevnih nalog. Odzivi so odvisni tudi od trajanja, intenzitete in pojavnosti slike travmatskega dogodka. Na otrokovo osebno doživljanje pa vplivajo njegov temperament, občutljivost in zmožnost obvladovati nesreče, razumevanje nevarnosti in osebni pomen, ki ga ima dogodek za otroka. Pomembna sta tudi otrokova telesna kondicija in zdravstveno stanje. Izčrpanost, utrujenost ali bolezen otroka namreč večajo njegovo ranljivost (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Kadar so otroci neposredno izpostavljeni travmi, travmatske stresne odzive lahko kažejo že pri starosti treh mesecev. Travmatski stres močno vpliva na kognitivni, vedenjski, čustveni, telesni in socialni razvoj otroka (Cvetek, 2009). Odzivi na psihični ravni se kažejo na različne načine, na primer v obliki preplašenosti, tesnobe, povečane odvisnosti od staršev in neobičajnih bojazni. Otroci stisko lahko izražajo tudi na vedenjskem področju. Pojavijo se lahko vzgojne težave, neposlušnost, neubogljivost in celo agresivnost. Stiska, izražena na telesni ravni, se kaže kot glavobol, sprememba apetita, bolečine v trebuhu in splošno zmanjšana odpornost. Stiska otrok je lahko izražena tudi prek regresivnega vedenja, za katerega je značilno nazadovanje v vedenju. Lahko se pojavijo tudi značilnosti depresivnega stanja – žalost, zmanjšani interesi, pomanjkanje energije, osama ipd. (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Četudi imajo različna travmatska doživetja v otroštvu veliko skupnih posledic, ki

vplivajo predvsem na duševno zdravje, se izkušnja smrti v tem življenjskem obdobju pomembno razlikuje od le-teh. Najpomembnejša razlika se kaže pri okrevanju, saj simptomi travmatskega doživetja vplivajo na proces žalovanja. Otrok oziroma mladostnik lahko razvije »otroško travmatsko žalovanje«, pri katerem simptomi travmatske izkušnje onemogočajo proces žalovanja (Mannarino in Cohen, 2011).

Dolgotrajne posledice travmatskega dogodka

Posledica travmatskega dogodka je odvisna od otrokovih lastnosti (starosti, ranljivosti, odpornosti ipd.), lastnosti okolja (družine, šole, širšega okolja ipd.), pomoči (družine, vrstnikov, šole, strokovnjaka ipd.) in travmatskega dogodka (bližine, intenzivnosti in narave dogodka). Razširjeno mišljenje, da otrok hitro pozabi in preboli vse, kar je hudo, je zmotno. Travmatski dogodek v prvi fazi pri otroku običajno povzroči zlom obrambnih mehanizmov in obvladovalnih sposobnosti, posledica česar je občutek nemoči, groze, nebogljenosti. Sledijo znaki dezorientacije in čustvene prizadetosti, ki lahko trajajo od nekaj dni do nekaj tednov. Ko si otrok opomore, lahko pride do ponavljanja težav, saj travmatski dogodek in doživetje za vedno ostaneta v spominu. Tudi okoliščine, ki otroka spomnijo na prvotni travmatski dogodek, so lahko povod za telesne in čustvene reakcije. Najpogostejše dolgotrajne posledice travmatskih doživetij so postravmatske stresne motnje (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Cvetek (2009) navaja možne simptome, ki so lahko posledica travmatskega dogodka, med katerimi so:

- ponavljajoča se igra, pri kateri otrok lahko uprizarja travmatski dogodek. Igra lahko vključuje igrače in lutke. Mladostniki v obdobju adolescence ponavljajočo se igro lahko izražajo z obsesivnim poslušanjem glasbe in ogledi filmov, ki vključujejo tematiko njihove travme;
- samooboževanje, pri katerem otroci razvijejo fantazijo, da je travmatski dogodek posledica njihovega početja;
- skrčena prihodnost, kjer je otrokovo prepričanje povezano z mislijo, da ne bo nikoli odrasel, kar posledično pomeni, da se mu ni treba pripraviti na prihodnost;
- regresija, pri kateri otroci prekinejo čustveni, kognitivni in psihosocialni razvoj ter ponovno razvijejo vedenjske značilnosti preraslih razvojnih faz;
- netipične kognitivne motnje, med katere uvrščamo težave pri koncentraciji in s spominom, pojavi pa se lahko tudi popolna psihogena amnezija;
- somatizacija, pri kateri otroci svojo stisko izrazijo prek telesnih obolenj.

Poleg naštetih Cvetek (2009) med pogoste uvrsti tudi naslednje simptome: težave s pozornostjo, impulzivnost, čustveno otopelost, socialno izogibanje, antisocialno vedenje, strah pred temo, težave s spanjem, nočne more, separacijske težave, stalno utrujenost, razvoj anksioznosti in depresije, povečano pozornost na nevarnost. Dolgotrajne posledice otrok in mladostnikov ob izkušnji travmatske smrti bližnje osebe so lahko tudi povišana stopnja anksioznosti, težave pri individualizaciji in separaciji od odraslih ter povečana odvisnost od odraslih (Riches, 2002).

Spomin na travmatski dogodek

Ljudje, ki so doživeli travmatski dogodek, se tega spominjajo različno. Nekateri se dogodka spomnijo jasno, s podrobnostmi, drugi pa so preplavljeni s čustvenimi in telesnimi senzacijami, samega dogodka pa se spomnijo le malo (Cvetek, 2009). Tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000) opozarjata, da kljub temu da je v osnovi spominski zapis o travmatskem dogodku lahko izredno natančen, vseeno lahko pride do »izkrivljanja« informacij in dogodkov. Pri otrocih je pogosta časovna »izkrivljenost« (skrajšan ali podaljšan časovni okvir, pomešano časovno zaporedje ipd.), pojavijo pa se lahko tudi prividi in iluzije (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Vseeno pa se določene podobe, čustva, mišični odzivi in senzacije, prepletene s travmatskim dogodkom, vtisnejo globoko v spomin. Četudi travmatske vtise brez preoblikovanja posameznik lahko podoživlja desetletja po dogodku, to ne pomeni, da je njegova zgodba vedno enaka. To, kako človek zgodbo pove, je odvisno tudi od okolja in ljudi, ki ga obkrožajo. Senzorna podoživljanja travme tudi s časom ne zbledijo. Ko je človek izpostavljen dražljajem, ki ga povezujejo s travmatskim dogodkom, lahko ta preteklost podoživi s čustveno in senzorno močjo, zaradi česar ima lahko občutek, da se dogodek ponavlja (Cvetek, 2009). Spomini na travmatski dogodek se na zavestno raven vračajo ob »pomnikih«. Pomniki so pojavi, ki omogočajo možganom ponovno vzpostavitev povezave z dogodkom (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). »Spomini na travmatski dogodek«, »spomini na izgubo« in »spomini na spremembe« so najpogostejši pomniki, ki se oblikujejo ob smrti bližnje osebe. Sestojijo iz situacij, ljudi, vonjev, zvokov, podob ipd., ki ljudi spomnijo na travmatski dogodek, izgubo ali spremembo, ki jo je v življenje prinesla izkušnja smrti (Mannarino in Cohen, 2011). Četudi večina otrok, ki so doživeli travmo, okreva, to ne pomeni, da je doživetje izbrisano iz spomina. Znano je, da so podoba sveta, prihodnosti, ljudi ter otrokova stališča oblikovani prek močnih doživetij. Izkušnja se v duševnost otroka vgradi kot gradnik, ki vpliva na otrokovo vedenje v

prihodnosti. Posledici travmatskih doživetij pa sta lahko tudi večja socialna in čustvena zrelost (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000).

Pri formaciji spomina ima velik pomen tudi funkcija potlačevanja, ki je značilna predvsem za dogodke iz otroštva, ob katerih je bil posameznikov občutek varnosti ogrožen, so presegali njegovo razumevanje in povzročili občutke sramu. Služi kot samozaščitni mehanizem, ki je le v redkih primerih stalen ali popoln. Potlačeni spomini se manifestirajo v obdobje odraslosti in se kažejo kot intrapsihični in interpersonalni simptomi. V odraslem življenjskem obdobju se posameznikom ob spominu na otroško travmo velikokrat zgodi, da občutijo različna nepredelana čustva, ki jih spremlja visoka stopnja anksioznosti (Cvetek, 2009).

Varovalni dejavniki v okolju

Varovalni dejavniki »[...] so dejavniki ali dogajanja, ki delujejo kot protiutež neugodnim dejavnikom, zmanjšujejo otrokovo prizadetost ali pa omogočajo otroku, da razvije zadovoljive strategije za obvladovanje problemov« (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 25). Cvetek (2009) kot splošne varovalne dejavnike v okolju opredeli: podporni odnos in fizična prisotnost vsaj enega skrbnika, pomoč sorojencev, sorodnikov, prijateljev, možnost pogovora, uspeh v šoli, zapustitev travmatskega okolja. Dejavniki, ki predstavljajo tveganje, pa so: čustvena odsotnost in odtujenost skrbnikov, konfliktni odnosi v družini, molk o dogodku, vzbujanje občutkov sramu in krivde. Učinek posameznih lastnosti otroka ali okolja je odvisen od prepletenosti različnih dejavnikov. Enaka lastnost ima lahko varovalno, v drugi situaciji pa ogrožajočo funkcijo. Proces v otroku, družini, šoli, v širšem okolju in družbi lahko večajo odpornost ali pa predstavljajo tveganje za povečanje ranljivosti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Slednjo trditev zagovarja tudi Čačinovič Vogrinčič (2000), ko pravi, da otroku na eni strani predstavlja pomemben vir podpore in moči, na drugi pa lahko vir hudih stisk, njegova neformalna mreža, ki je sestavljena iz njemu pomembnih ljudi – staršev, starih staršev, sorojencev, prijateljev, vrstnikov, tet in stricev, družinskih prijateljev, sosedov, učiteljev, mentorjev pri različnih obšolskih aktivnostih itd.

Otrok, ki ima protiutež proti travmatskim doživetjem v dobrih odnosih z ljudmi ali v dobrem šolskem delu ali v zadovoljstvu na kakem drugem področju, ima znatno boljše možnosti, da bo doživetje prenesel psihično nepoškodovan. Otrok, ki ima v okolju oporo in pomoč, se lažje sooča z izgubami in s težavami (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 27).

Šola otrokom, izpostavljenim travmatskemu dogodku, lahko predstavlja pomemben varovalni dejavnik. Predvsem sta pomembni podpora učiteljev, svetovalnih delavcev, sošolcev in splošna psihosocialna klima šole. Tudi otrokova šolska uspešnost lahko predstavlja pomemben varovalni dejavnik (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000).

1.1.4. Otroci in mladostniki smrt razumejo drugače

Vloga odraslih v pogovoru o smrti

»Otroci navadno smrt sprejemajo bolj stvarno kot odrasli, saj še niso tako prepojeni s splošno veljavnim odnosom družbe do smrti« (Klevišar, 2006: 9). Ko otrok doživi izkušnjo smrti bližnje osebe, odrasli ravnaajo v skladu s svojimi kulturno pogojenimi stališči, ki so jih skozi življenje oblikovali o smrti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Pogosto imajo težave s tem, kako otrokom predstaviti ta del življenja, saj pogovor o smrti pri odraslih velikokrat spodbudi občutke nemoči in žalosti. O smrti tako težje govorijo in neradi razmišljajo (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004: 7). O tem piše tudi Dodič (2016: 13):

Včasih se, ko nastopi smrt osebe, ki jo je imel otrok rad, starši počutijo neprijetno, ko je treba novico o smrti povedati otroku. Včasih odlašajo, ker morda ne vedo, kako naj novico povedo, ker jih je strah, kako se bo otrok odzval, ker želijo otroka zaščititi pred bolečino in žalostjo.

Glavni oviri pri pogovoru z otrokom sta tako lastni strah odraslih pred smrtjo in dejstvo, da bi bila otrokova žalost preveč boleča (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Zmožnost za spoprijemanje otroka s smrtjo bližnje osebe in s procesom žalovanja pa je močno povezana prav z zmožnostjo, ki jo ima starš oz. otroku pomembna oseba, zato moramo biti pozorni, da »ko otrok začne spraševati o smrti, se tej temi ne smemo izogniti, pač pa moramo izbrati primerno priložnost, ki bo otroku omogočila spraševanje« (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004: 19). Spodbudno vzdušje v takšnem pogovoru temelji na naklonjenosti odraslega do otroka, odkritosti in resnicoljubnosti. Otrok bo namreč novico o smrti sigurno izvedel, zato je bolje, da novico izve od ljudi, ki jim zaupa, in na način, ki je prilagojen njegovemu razumevanju (Dodič, 2016: 13). Vseeno pa je veliko staršev in učiteljev mnenja, da je otroke treba zaščititi pred razmišljanjem in govorjenjem o smrti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Tudi Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004) opozarja, da v družbi pogosto obvelja mnenje, da je treba otroke pred tematiko umiranja in smrtjo obvarovati. Ta

zaščita pa naj bi temeljila na molku. Četudi z izogibanjem temi o smrti odrasli želijo otroka zaščititi, se je treba zavedati, da s tem sporočajo, da »občutki ob izgubi niso v redu, da se jim je potrebno izogniti, jih potlačiti, da ne zaupajo otroku, da se bo znal soočiti s smrtjo ipd.« (Dodič, 2016: 13). Poleg tega tabuiziranje smrti vodi tudi v razvoj negativnega odnosa do smrti. Otrok se bo smrti bal, vseeno pa bo ohranil zanimanje za to temo in si bo pri iskanju informacij pomagal sam. Koncept smrti bo oblikoval na podlagi odzivov oseb, ki ga obkrožajo, iz medijev in iz osebne izkušnje. V takšnem primeru lahko pride do »izkrivljenih« informacij in predstav (Dodič, 2016: 15). Riches (2002) zagovarja, da so priložnosti za pogovor o smrti za otrokov in mladostnikov nadaljnji proces žalovanja ključne. Na podlagi iskrenih dejstev (prilagojenih starosti) o okoliščinah in o smrti si otrok oziroma mladostnik lahko zasnove realno osnovo, iz katere gradi koncept minljivosti človeških življenj in se spoprime z izgubo bližnjega. Kadar je otrok/mladostnik v oblikovanju sam, prepuščen svoji domišljiji, se pogosto zgodi, da si dogodke ustvari veliko bolj travmatizirajoče, kot so realna dejstva.

Otroci ob izkušnji smrti bližnje osebe izgubijo občutek stalnosti, varnosti in otroške nedolžnosti. Pričnejo se zavedati lastne ranljivosti in se soočijo z dejstvom, da jih odrasli včasih ne morejo zaščititi. Otroke lahko šokirajo tudi vpliv, intenzivnost in spoprijemanje staršev z lastnim procesom žalovanja. Starševo spoprijemanje s smrtjo in žalovanjem je za otroka lahko še posebej velik stresor v primeru, da se starši o dogodku z otrokom niso pripravljali pogovoriti. Otroci in mladostniki lahko čustveno odsotnost starša interpretirajo tudi kot dejstvo, da so neljubljeni in nezaželeni. Pojavijo se lahko destruktivne misli, v sklopu katerih otrok (mladostnik) meni, da bi bilo bolje, da bi namesto osebe, ki je umrla, umrl on sam. Zgodi pa se lahko tudi, da otrok (mladostnik) prične tekmovati za pozornost staršev tako, da postane »super« otrok. Otrok, ki prevzame številne vloge, je samozadosten in ne povzroča težav. Otrok, ki potlači svoja občutja in potrebe (Riches, 2002).

Koncept razumevanja smrti pri otroku in mladostniku

Mikuš Kos in Slodnjak (2000) pišeta, da se trajnost in dokončnost o smrti razvijeta nekje med petim in desetim letom starosti. Četudi je smrt za otroka, starega deset let, stvarna, je ne razume kot nekaj, kar bo doletelo tudi njega, ampak kot nekaj osebno oddaljenega. Koncept smrti je dokončno razvit nekje od enajstega do štirinajstega leta starosti. V tem starostnem obdobju so zelo pomembna sporočila odraslih, da so čustva jeze, žalosti in strahu dovoljena.

Otroci v starostnem obdobju *od drugega do četrtega leta* ne razumejo smrti kot dokončen in univerzalen pojav (The Dougy Center, b.d.b). Do tretjega leta starosti ob smrti doživljajo

separacijsko stisko (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004). Tesnoba, jok, težave s spanjem, potreba po bližini, razdražljivost, nenadne spremembe v vedenju, vedenjska regresija so le nekatere pojavne značilnosti procesa žalovanja (The Dougy Center, b.d.b). *Do petega leta* starosti otroci smrti ne razumejo kot nekaj končnega in neizogibnega. Smrt dojamejo kot nekaj prehodnega in zato pričakujejo, da se bo umrla oseba ponovno vrnila v njihovo življenje (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004). Po Mikuš Kos in Slodnjak (2000) je za otroke, ki so mlajši od petih let, značilno magično mišljenje o smrti. Ker se ne zavedajo dokončnosti smrti, verjamejo, da lahko z nekim vedenjem mrtvo osebo prikličejo nazaj. Prepričanje ne zmanjšuje otrokove prizadetosti ob izgubi. Svojo žalost najpogosteje izraža z jokom in nenadnimi spremembami v vedenju.

Otroci v starostnem obdobju *od pet do osem let* že raziskujejo svojo samostojnost, znotraj katere sami opravljajo preproste naloge. Četudi so v svojem razmišljanju zelo konkretni, se pojavlja tendenca magičnih in fantazijskih misli. Pri konceptualizaciji smrti se še vedno lahko pojavlja razumevanje, da je smrt osebe povraten pojav. Pogosto vzpostavljajo korelacijsko povezavo med odgovornostjo in skrbjo ter lastnimi mislimi, željami, vedenjem in smrtjo. Motnje spanca, motnje hranjenja, porušen občutek varnosti, občutek zapuščenosti, ponavljajoča se vprašanja, nenadne vedenjske spremembe, glavoboli, želodčne težave, regresivno vedenje so pogosti odzivi otrok na proces žalovanja (The Dougy Center, b.d.b). Otroci, stari *osem do dvanajst let*, konkretno mišljenje že dopolnjujejo z abstraktnim. Posledično začenjajo razumeti tudi smrt in žalovanje. Razumejo dokončnost smrti, razmišljajo pa tudi o tem, kakšen vpliv bo imela smrt bližnje osebe na njihovo življenje. Otroci ob smrti pogosto doživljajo krivdo in obžalovanje, saj menijo, da je njihovo vedenje odločilno vplivalo na dogodek smrti. Vedenjski izbruhi, tesnoba, povezana z varnostjo (sebe in bližnjih), nenehna skrb, da se bo zgodilo nekaj slabega, težave pri koncentraciji, vsiljive misli, glavoboli, upodabljanje smrti skozi igro, intenzivno doživljanje besa, žalosti, skrbi, maščevanja, občutljivost na zvok, svetlobo, spremembe, umik iz socialnih dejavnosti tvorijo pojavno sliko procesa žalovanja (The Dougy Center, b.d.b). Odrasle osebe, ki predstavljajo otrokov podporni sistem, morajo biti pozorne na dejstvo, da imajo otroci pri sprejemanju smrti včasih težave pri umeščanju smrti bližnje osebe v koncept »dobro je nagrajeno in slabo kaznovano«, ki se ga učijo prek pravljic, risank ipd. (Riches, 2002). Otrok, star *enaajst do trinaajst let*, bo smrt ljubljene osebe doživel še intenzivneje. Povečana ranljivost in negotovost sta odraz burnih sprememb v telesu. V tem starostnem obdobju se zaostrijo tudi pričakovanja v šoli in ker izguba močno vpliva na proces učenja in razmišljanja, je posledica lahko slabši učni uspeh. Smrt ljubljene osebe lahko močno zaznamuje tudi abstraktno mišljenje in duhovno razsežnost, ki se v tem starostnem obdobju že oblikujeta

(Irgl in Debeljak, 2017). Najstniki v starosti *od trinajst do osemnajst let* so zmožni kognitivnega razumevanja abstraktnih pojavov, kar pomeni, da dokončno razumejo smrt in njene posledice. Vseeno se lahko zgodi, da najstnik smrt zanika. Umik iz družinskega in prijateljskega kroga, težave s koncentracijo, ki lahko vodijo do težav v šoli, tvegana vedenja (zloraba drog, alkohola, hitra vožnja ipd.), težave s spanjem, utrujenost, motnje hranjenja, intenzivni čustveni odzivi (bes, obup, žalost itd.), zmedenost glede lastne vloge v družini, prevzemanje starševske vloge, porušen občutek varnosti, strah pred ponovno izgubo, povečana občutljivost na spremembe tvorijo pojavno sliko procesa žalovanja (The Dougy Center, b.d.b). Starostno obdobje *od štirinajst do osemnajst let* je zaznamovano tudi z osamosvajanjem, iskanjem lastne identitete in svojega mesta v svetu. Mladostniki se na smrt ljubljene osebe zato lahko odzovejo s prekrivanjem lastnih občutkov, pod pretvezo odraslosti. S prekrivanjem občutkov menijo, da odraslo obvladujejo sebe in okolje. Mladostniki so ranljivi za tvegana vedenja, s katerim lahko škodujejo zdravju in življenju. Lahko so agresivni do sebe in drugih (Irgl in Debeljak, 2017: 66). Corr (2002) natančneje opredeli naloge in konflikte, ki so v obdobju adolescence, sestavni del razvoja mladostnika. Obdobje adolescence deli na: zgodnjo (11–14 let), srednjo (14–17 let) in pozno (17–21 let) adolescenco. V sklopu zgodnje naj bi bila mladostnikova naloga čustvena ločitev od staršev, zaradi česar doživlja konflikt med separacijo (zapuščanje) in združitvijo (varnost). Naloga v starostnem obdobju 14–17 let je oblikovanje lastne sposobnosti, obvladovanja, nadzora, zaradi česar so v konfliktu med samostojnostjo in odvisnostjo. V pozni adolescenci pa mladostnik usvaja izkušnje na področju intimnosti in zavezanosti, ki prinašajo konflikt med bližino in distanco. Izkušnja smrti v obdobju adolescence zato lahko pomembno vpliva tako na proces žalovanja kot na vzorce vedenja v prihodnosti.

1.2. Žalovanje

Ko človek umre, je njegovo življenje za vedno končano. Za svojce pa se takrat prične obdobje žalovanja, ki je zelo težko (Klevišar, 2006: 9). »Izgubiti ljubljenega človeka pomeni eno najhujših stisk v življenju.« Tako kot smrti tudi pred žalovanjem ne moremo zbežati (Klevišar, 2006: 91).

»Žalovanje je povsod okoli nas, saj je naravni del življenja. Pomeni naš odziv na izgubo in priložnost, da ponovno zaživimo brez umrle osebe« (Hospice of the Valley, 2012).

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

»Žalovanje ni bolezen, ki jo lahko pozdravimo, je proces, s katerim se naučimo živeti« (Schuurman in Lindholm, 2002: 3).

Pot k okrevanju se lahko prične šele tedaj, ko človek lahko prekine svoj molk in spregovori o bolečini, ki jo nosi v sebi (Irgl in Debeljak, 2017).

»Če bolečino in žalovanje poskušate ignorirati, bo to težave samo še podaljšalo. K zdravljenju bolečine bo pomagalo le soočanje z njo, soočanje pa bo proces žalovanja lahko sčasoma zaključilo« (Dodič, 2016: 11).

1.2.1 Teorije žalovanja

Teorije žalovanja imajo svoje korenine v različnih znanstvenih disciplinah. V svetovnem merilu ne obstaja le ena, enotna, splošno sprejeta teorija. Paradigme žalovanja in izgube se namreč z novimi študijami, odkritji, izkušnjami spreminjajo (Rothaupt in Becker, 2007). V nadaljevanju je predstavljen kratek opis nekaterih od teorij in konceptov, ki so se izoblikovali skozi čas.

Freud (1917) je s svojo teorijo o procesu žalovanja pionir v zahodni kulturi. Leta 1917 je predstavil svojo teorijo, po kateri morajo ljudje po smrti ljubljene osebe skozi proces žalovanja, katerega posledica je čustvena odtujitev in konec upanj za ponovno vzpostavitev odnosa z umrlim (po Rothaupt in Becker, 2007). Freud je v svoji teoriji žalovanje opredelil kot prekinitev vezi s pokojnim, prilagoditev na nove življenjske okoliščine in vzpostavljanje novih odnosov z ljudmi (Hamilton, 2016). Verjel je, da je dolgotrajen čustven odnos z umrlim patološki. Kljub temu da je zaradi osebne izkušnje smrti ljubljene osebe v enem od svojih pisem priznal, da je čustveno vez do umrlega nemogoče pretrgati, pa tega v svojo teorijo uradno ni implementiral. Čeprav je Freud s svojim konceptom »grief work« (prebolevanje izgube) začetnik, je tudi Lindeman (1944) označen kot pionir koncepta. Pri prebolevanju izgube gre za proces sprejetja trajne odsotnosti umrlega, ob navzočnosti čustvene navezanosti in spominov, ki jih ne zatiramo, izoliramo. Lindeman je konstruktiven sklep žalovanja opredelil kot sprejetje realnosti izgube, prekinitev čustvenih vezi z umrlim, z namenom možnosti vzpostavljanja novih odnosov. Tako kot pri Freudu je tudi v Lindemanovi teoriji za okrevanje nujna prekinitev čustvenih vezi (po Rothaupt in Becker, 2007).

Kübler-Ross (1996) je proces žalovanja opisala kot fazni model, v katerem človek, ki žaluje, doživi vnaprej predvidene faze: šok in zaničanje, jezo, odpor in krivdo, žalost, sprejetje (po Hamilton, 2016). Svojo teorijo je oblikovala iz izkušenj, ki jih je pridobila pri delu z umirajočimi, in jih implicirala v proces žalovanja svojcev. Verjela je, da ko zaključiš z eno fazo,

lahko prestopiš v naslednjo (po Rothaupt in Becker, 2007). Worden (2009) pa opozarja, da imajo fazne teorije žalovanja pomanjkljivost, saj predpostavljajo, da mora človek prek rigidnih, časovno opredeljenih faz premagati svojo žalost. Predlaga alternativne pristope, ki žalovanje predstavijo kot proces, v sklopu katerega mora človek opraviti številne naloge. S tem človek, ki žaluje, dobi aktivno vlogo in ni le pasivni subjekt, ki potuje skozi splošne, časovno opredeljene faze. Predlaga štiri glavne naloge, ki jih mora človek opraviti, da lahko doseže popolno okrevanje. Prva je »sprejetje resničnosti izgube«, tako na čustveni kot na kognitivni ravni. Človeku lahko pri tem pomaga udeležba na pogrebu. Druga naloga govori o premagovanju bolečine. Naloga je zahtevna, saj je človek zaradi premočne intenzivnosti bolečine lahko dolgo časa ujet v jezo ali krivdo, a je izredno pomembna, saj izogibanje bolečini lahko vodi v zakasnelo žalovanje in do motnje »kompliciranega žalovanja«. Tretja naloga vključuje prilagoditve žalujočega na življenje oziroma okolje brez umrle osebe. Najti način, kako vzdrževati trajno povezavo z umrlim in hkrati nadaljevati s svojim življenjem, pa je četrta naloga žalujočega. Ljudje pri tem velikokrat občutijo krivdo, saj menijo, da umrlega s tem izdajo (po Gire, 2014). Worden (1991) je kot prednost svoje teorije pred faznimi modeli žalovanja izpostavil fluidnost in dinamičnost. Čeprav je slednja teorija pomenila velik premik za znanstveno dojetje žalovanja, pa so številni strokovnjaki še vedno verjeli, da je žalovanje linearen proces, katerega pomembnost so še vedno pripisovali časovni komponenti. Še vedno je veljalo načelo, da je človek, ki po zaključku faz še ni prenehal žalovati oziroma ni prekinil čustvenih vezi z umrlim, razvil patološko motnjo »kompliciranega žalovanja. Eden prvih raziskovalcev, ki se ni strinjal s prevladujočim prepričanjem, glede cilja žalovanja (prekinitve čustvene vezi s pokojnim), je bil Rando (1985). Verjel je, da človek zavedno ostane čustveno povezan z ljubljeno osebo, ki umre. Pomembno je le, da človek razume spremembo v odnosu, ki je trajna. Njegovi miselnosti so se kasneje na podlagi lastnih raziskav, pridružili še drugi strokovnjaki, med njimi tudi Field, Gal-Oz in Bonanno (2003), ki so oblikovali koncept »uspešnega žalovanja«. Koncept temelji na ohranjanju čustvenih vezi s pokojnim, ob razumevanju, da je telesni stik nemogoč, in možnostjo vzpostavljanja novih odnosov z drugimi ljudmi (po Rothaupt in Becker, 2007).

Schaefer in Moos (2003) sta žalovanje obravnavala kot pobudo za povečanje prilagoditvenih sposobnosti in osebno rast. Prilagoditveni proces vključuje kognitivne in behavioristične komponente. Kognitivne so: najti pomen, sprejetje, logična analiza, pozitivno preoblikovanje pomenov. Behavioristične prilagoditvene strategije pa vključujejo: iskanje pomoči, reševanje problema in izražanje čustev (po Rothaupt in Becker, 2007).

Za lažje razumevanje soočanja z žalovanjem poznamo dva pristopa. Prvi je štiristopenjski, drugi pa dvoprocesni model. Štiristopenjski model, ki ga je osnoval Bonanno (2009), predpostavlja, da je za razumevanje žalovanja treba poznati: kontekst izgube (pričakovana/nepričakovana, nenadna/dolgotrajna), vpliv izgube na življenje žalujočega, prilagajanje na novo in drugačno življenje ter spoprijemanje z izgubo (po Gire, 2014). Žalovanje sta kot dvoprocesni model opredelila Stroebe in Schud (2010). Zagovarjala sta teorijo, v kateri žalujoči niha med čustvi izgube in ponovno vzpostavitvijo življenja (po Hamilton, 2016). Dvoprocesni model pa obravnava dva tipa stresorjev. Prvi je na izgubo usmerjen stresor, v sklopu katerega žalujoči opravlja naloge procesa žalovanja. Drugi pa je usmerjen na obnovo, kjer se žalujoči prilagaja na nove življenjske situacije. Oseba, ki žaluje, se spoprijema s procesom žalovanja in se trudi vzpostaviti življenje brez umrle osebe (Gire, 2014).

Da je smrt glavna med vsemi družbenimi tabuji, pa je verjel Bowen (2002). Poudarjal je, da ima molk o smrti uničevalne posledice na posameznike in družine. Tudi Walsh in McGoldrick (2004) sta v svojih delih izražali skrb glede tabuiziranja smrti. Osnovali sta model družinskega žalovanja, ki je vključeval štiri prilagoditvene naloge. Model predstavlja splošni vodnik družinam, ki ne vsiljuje pričakovanj, ne predpostavlja določenih faz in ne patologizira osebne izkušnje in doživljanja posameznika. Predlaga odprto komunikacijo o žalovanju, izražanje čustev in vključenost celotne družine pri ritualih. Družinsko ravnotežje naj bi se ponovno vzpostavilo, ko bi se družinski člani privadili na spremembe vlog v družini, fleksibilno iskali nove rutine in opuščali vzorce, ki ne delujejo več. Glavni cilj pa je sprejeti smrt in vzdrževanje družinske kohezije (po Rothaupt in Becker, 2007). Pionirja v razumevanju žalovanja znotraj družinskega konteksta sta Paul in Grosser (1965). V svojih delih sta opisala vlogo družinske terapije pri tako imenovanem »funkcionalnem žalovanju«. Sledili so jima tudi drugi strokovnjaki in vzpostavila se je terapija, usmerjena v družine z izkušnjo žalovanja. Namenjena je bila predvsem družinam s tveganjem za razvoj kompliciranega žalovanja, raziskave pa so pokazale, da se je v sklopu žalovanja v omenjenih družinah zmanjšalo število diagnoz depresije. »V družino« usmerjeni pristopi žalovanja ne obravnavajo v kontekstu posameznika, temveč ga razumejo kot proces, ki zajame družino kot celoto. Logiko v ozadju lahko uvidimo skozi razumevanje tradicionalnega konteksta družine, v katerem je družina sistem, ki ob smrti ljubljene osebe nudi pomoč in podporo. Četudi smrt v družinski sistem prinese veliko sprememb, se pričakuje, da se družina zbere in ublaži trpljenje. Smrt, izguba in žalovanje tako nikoli ne doletijo le posameznika, temveč vplivajo na celoten družinski sistem. Družina ustvari osnovni kontekst, v katerem žalovanje poteka, posledica česar je, da je

posameznikovo žalovanje močno pogojeno s kulturo, običaji in kontekstom družinskega življenja. Družinski sistem na podlagi verskih, kulturnih in etičnih norm, običajev in dejavnosti vpliva na razvoj vzorca žalovanja. Vzpostavljen vzorec, ki lahko temelji tako na sočutju kot na izogibanju, pa se lahko prenaša tudi medgeneracijsko. Sprejemajoč odziv družine temelji na medsebojni podpori, vzajemnem zaupanju, poslušanju in pomoči ter odprtem izražanju misli in čustev. Odnosi med družinskimi člani so prepleteni z močnimi vezmi in globoko predanostjo. Nasprotno pa družinski sistem lahko predstavlja tudi tveganje za oškodovanje naravnega procesa žalovanja. V tem slučaju odnosi med družinskimi člani ne temeljijo na pogovoru in bližini, temveč na obtoževanju in konfliktih. Na potek žalovanja pa močno vpliva tudi podporna mreža, ki jo posamezna družina ima (po Neimeyer, 2005).

1.2.2 Potek, intenzivnost in odzivi na proces žalovanja

Deits (2000) je svoje pojmovanje glede procesa žalovanja utemeljil na štirih predpostavkah (o katerih govori kot o dejstvih). Prvo dejstvo govori o tem, da je edini način, kako človek lahko zaključi z žalovanjem, ta, da se s procesom sooči. Drugo temelji na zavedanju, da je lastno žalovanje tisto, ki je čustveno najintenzivnejše, zato se bližnjim zanj ni treba opravičevati. Tretje proces žalovanje predstavi kot zahtevno delo, četrti pa se usmeri na podporni sistem in pravi, naj se človek z zahtevnim delom procesa žalovanja ne sooča sam. Potek in intenzivnost žalovanja se od posameznika do posameznika močno razlikujeta, na proces pa vpliva prepletenost različnih dejavnikov. Eden od dejavnikov na primer zajema osebne značilnosti žalujočega, med katere sodijo: spol in starost tako žalujočega kot umrlega, odnos, ki ga je imel žalujoči z umrlim, osebnostna struktura, družinsko okolje in v preteklosti doživete izgube. Naslednjo skupino dejavnikov predstavljajo okoliščine, način in vzrok smrti. Na žalovanje vplivajo dejstva, kot so: nenadna ali pričakovana smrt, nasilna ali naravna, samomor ali nesreča ter ali je dogodek povzročil dodatne stresne obremenitve (npr. selitev, izpad dohodka). Družbeni dejavniki oziroma okolje imajo prav tako pomembno vlogo. Pogreb je namreč kulturno predpisan obred, s katerim je žalovanje v družbi podprto. Odzivi in podpora okolja, širše in ožje socialne mreže so izrednega pomena. Na proces žalovanja pa lahko vplivajo tudi negativno, z raznimi predsodki, prepričanji in stigmatizacijo (Irgl in Debeljak, 2017).

Kako intenzivno in koliko časa poteka proces žalovanja, je odvisno od (Hospice of the Valley, 2012):

- osebnosti žalujočega,
- odnosa, ki ga je imel žalujoči z umrlim,

- načina smrti,
- starosti, pri kateri je oseba umrla,
- dejstva, ali je bila oseba, ki žaluje, prisotna pri smrti,
- načina, kako je oseba izvedela za smrt,
- preteklih izkušenj, ki jih ima oseba, ki žaluje s smrtjo in žalovanjem,
- kulturnega konteksta,
- prepričanj in verovanj,
- podpornega sistema,
- govoric o smrti osebe,
- občutkov krivde in obžalovanja.

Žalovanje pri vsakem posamezniku poteka drugače, zato pravimo, da je individualno. Po Dodiču (2016), ki se v osnovanju svojega navezuje na izvorni model, ki ga je postavila pionirka Kübler-Ross, okvirno poteka v naslednjih fazah: šok, zanikanje, jeza, pogajanje, žalost in sprejemanje. V stanju šoka se človek ponavadi ne zaveda, kaj se dogaja. Nastopi tudi takrat, kadar nekdo umre po dolgotrajni bolezni. Človek ima občutek, kot da nima nadzora nad svojim telesom. Vzporedno oziroma za stanjem šoka se pojavi faza zanikanja. Zanikanje ljudje uporabimo kot obrambni mehanizem, da bi z njim omilili bolečo situacijo. O stanju šoka in zanikanja pišeta tudi Irgl in Debeljak (2017: 55): »Ob hudi izgubi, kot je smrt bližnjega, je prvi odziv navadno šok in zanikanje, ki kot obrambna odziva žalujočega zaščitita pred najmočnejšimi čustvenimi odzivi.« Izguba človeku predstavlja frustracijo, kar lahko sproži močno jezo. Človek jezo lahko obrne tako proti sebi kot na zunanji svet. V fazi pogajanja želimo z racionaliziranjem doseči spremembo, ki bi umrlega rešila pred smrtjo. Ob spoznanju, da je izguba resnična, se pojavi faza žalosti, v sklopu katere se človek sooči s svojo bolečino. Žalost velikokrat spremlja občutek krivde in je v nekaterih primerih lahko tako močna, da človek nima energije za vsakdanje aktivnosti. Faza sprejemanja pa je obdobje, ko si priznamo, da je smrt resnična, se z njo sprijaznimo in se ponovno vključimo v življenje (Dodič, 2016). Obdobje, ki sledi stanju šoka in zanikanja, tako za žalujočo osebo pomeni obdobje močnih čustvenih odzivov. Prepletajo se pričakovani (žalost, krivda, jeza, nemoč, strah) in manj pričakovani (spremembe v lastnem doživljanju, razdražljivost, občutki manjvrednosti, spremembe v vedenju in pri odnosih z ljudmi) odzivi (Irgl in Debeljak, 2017). Ob smrti privre na dan veliko občutkov in prisiljeni smo, da se z njimi soočimo. Izkušnja smrti bližnje osebe vpliva na različna področja človekovega obstoja. Na vedenjskem področju se lahko soočimo z nenadno agresijo, pogostimi prepiri, lahko imamo pretirano potrebo po pozornosti ali pa se umaknemo

v osamo. Čustveno področje lahko zaznamujejo: občutek negotovosti, zapuščenosti, krivda, žalost, jeza in celo apatija. Socialno področje lahko zaznamujejo: zloraba drog in alkohola, opustitev prej ljubih aktivnosti, prekinitev stikov s prijatelji ipd. Na fizični ravni pa se lahko soočimo z nenadnimi glavoboli, različnimi drugimi telesnimi bolečinami, motnjami teka, težavami s spanjem, pomanjkanjem energije, na duhovnem pa s spremembami vrednostnega sistema in prevpraševanjem o smislu obstoja (Dodič, 2016). Človek se ob smrti na miselni ravni pogosto sprašuje o smislu življenja, v katerem bližnje osebe ni več. Spominja se skupnih trenutkov z umrlim in razmišlja, kakšno bo njegovo življenje zdaj, ko te osebe ni več (Irgl in Debeljak, 2017). V procesu žalovanja se človek ne sooča le s fizično izgubo umrle osebe, ampak žaluje tudi za izgubo odnosa, sooča se s preteklimi spomini in možnimi prihodnimi izkušnjami, pogovori, ki niso več mogoči, spremenjenimi vlogami v družinskem sistemu, izgubo osebe, ki je povezovala družinski sistem z izgubljenim vzorom, izgubljeno podporo in nasveti ipd. (Rosenblatt, 2019).

V procesu žalovanja se pogosto zgodi, da v neki točki bolečina izgube (začasno) izgine. Ta pojav je za človeka lahko šokanten in zastrašujoč ter vodi v stisko. Poleg občutkov krivde in sramu se človek pogosto sooča z obsojanjem samega sebe, ki vodi v intenzivno razočaranje. Stalno prevpraševanje svoje resnične ljubezni do preminule osebe in dvom glede zadostne količine trpljenja ob smrti osebe vodita do zaključka, da ima človek o sebi izrazito negativno mnenje. Ujetost v prepričanje, da morajo biti vse misli, vsi trenutki in vsa energija usmerjeni v čustveno bolečino izgube, človeka ob tem dogodku vodi v misel, da osebe, ki je umrla, ni ljubil dovolj močno in da ne ohranja spoštljivega spomina. Ob tem se boji, da bo na osebo, ki je umrla, pozabil (Arlen, 1995). »Po prvem letu žalovanja človek v večini primerov izkusi, da kljub izgubi lahko preživi. Sprijazni se in zato je drugo leto navadno lažje« (Irgl in Debeljak, 2017: 55).

1.2.3 Otroci in mladostniki žalujejo drugače

Otroci

»Žalovanje je v osnovi zdravilno dogajanje. Vzdržuje spomin na umrlo osebo in povezanost z njo in pomaga, da se prilagodimo na življenje brez umrle osebe« (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 66). Otrok žaluje drugače kot odrasli, zato mu moramo omogočiti, da sam pove, kaj potrebuje in kaj čuti (Dodič, 2016: 13). Odraslim in otrokom je ob smrti bližnje osebe skupno doživljanje žalosti in bolečine. Proces žalovanja je dolgotrajen proces, naravna reakcija, ki ni starostno pogojena. Pomembno je, da otroku ob soočanju z izgubo odrasli ne odvzamejo izkušnje žalovanja in mu omogočijo, da svojo žalost izživi. Nerazrešeno žalovanje lahko namreč v vseh starostnih obdobjih vodi do psihičnih težav (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004). »Ko otroku dovolimo, da izkusi izgubo, žalovanje in trpljenje ob smrti ljubljene osebe, mu pomagamo in omogočimo, da razvije lastna sredstva za spoprijemanje z razočaranjem, odrekanjem, in mu pomagamo pri vzpostavljanju novih vezi« (Dodič, 2016: 17).

Otrok, ki doživi smrt bližnje osebe, prav tako kot odrasli na dogodek reagira v različnih časovnih obdobjih in fazah. Prva faza je »šok in otopelost« in lahko traja tudi dva tedna. Otrok na čustvenem področju doživlja: jezo, hudo vznemirjenost, zanikanje, občutke krivde, včasih tudi čustveno otopelost. Njegove vedenjske značilnosti so jok, motnje spanja, pogosto vzdihovanje, pričakovanje snidenja z umrlim, težave s koncentracijo, čustveni izbruhi, brezizrazno vedenje ipd. Druga faza je faza »iskanja in hrepenenja« in običajno traja do konca četrtega meseca. Prevladujoča otrokova čustva so: depresivnost, apatičnost, obup, jeza, povečana občutljivost na dražljaje. Nemirnost, jok, izgubo energije, nestrpnost, socialno izolacijo, težave s spominom pa lahko opazimo v otrokovem vedenju. »Dezorientacija in zbeganost« je tretja faza, ki svoj višek doseže nekje med četrtem in sedmim mesecem po dogodku. V tej fazi si veliko oseb prizadeva in želi, da bi svoje delovne dolžnosti in naloge opravljale enako kot pred izgubo. Na čustvenem področju pa so pogosti depresivnost, dezorganizacija, občutek krivde, zavračanje stikov, razdražljivost, nemirnost. Četrto fazo predstavlja »reorganizacija življenja«, ki nastopi osemnajst do štiriindvajset mesecev po izgubi. Oseba občuti več energije, občutek sprostitev, ponovno dobi upanje in moč za optimizem. Izboljša se spanje in prehranjevanje, poveča se interes za okolje in izboljša presoja (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Tudi Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004) žalovanje otrok opredeli kot sklop faz, in sicer kot fazo šoka, zanikanja, jeze, pogajanja, žalovanja in

sprejetja. Šok in nejevera, huda vznemirjenost, apatičnost, nadaljevanje z običajnimi dejavnostmi so najznačilnejši odzivi otrok, ko izgubijo ljubljeno osebo (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 66). Žalovanje pri otrocih navadno poteka v presledkih, v katerih se lahko prepleta z na videz neobremenjeno igro (Borucký, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčák, 2004). O tem piše tudi Dodič (2016), ko otrokovo žalovanje postavi v intervale. Stalno prehajanje otrok iz žalovanja v igro pojasni z obrambnimi mehanizmi, ki omogočajo, da se otrok žalosti prepusti samo toliko, kot jo je sposoben prenesti (Dodič, 2016: 25). Otroci proces žalovanja velikokrat doživljajo ciklično. Emocionalni in kognitivni razvoj otroku omogočata razumevanje smrti in posledično žalovanja le do dosežene stopnje razvoja. Ko otrok doseže novo stopnjo, lahko razumevanje poglobi v okviru zmožnosti, ki jih le-ta dovoljuje (Robin in Omar, 2014). »Tako se vedno znova kot v spirali vračajo na tisto točko, na kateri so nazadnje ostali« (Irgl in Debeljak, 2017: 66).

Običajne reakcije žalujočega otroka se lahko kažejo na naslednjih področjih Borucký, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčák, 2004: 24):

- čustveno področje: žalost, strah, zmedenost, obžalovanje, jeza, bes, negotovost, skrb za varnost, občutki zapuščenosti, občutki krivde, čezmerna občutljivost, pozicija »ni mi mar«, čezmerno ukvarjanje s smrtjo itd.;
- vedenjsko področje: agresivno vedenje, neizpolnjevanje zahtev, pogosti prepiri, glasni izbruhi (jok, kričanje), hiperaktivno vedenje, izolacija ali umikanje, zahtevanje pozornosti, tvegana vedenja, regresivno vedenje, potreba po nadzoru preživelega starša itd.;
- telesno področje: glavoboli, bolečine v trebuhu, težave s spanjem, pogoste poškodbe, težave s hranjenjem, pomanjkanje energije itd.;
- socialno področje: umik od prijateljev, umik od dejavnosti, potreba bližine še živečega starša, spremembe v odnosu do odraslih itd.

V otroku, ki žaluje, se prepletajo različna čustva in doživetja. Žalost je izražena predvsem z jokom, mimiko obraza, osamitvijo, opuščanjem delovnih in zabavnih dejavnosti, spremembami v telesnem delovanju in spremembami v vedenju. Otroka, ki doživi izgubo bližnjega, je velikokrat močno strah, da bi se izguba katerega od bližnjih ponovila. V posameznih starostnih obdobjih strah izraža različno. Pogosto se sočasno pojavi tudi občutek nemoči, v katerem se otrok bori z mislijo, da je njegovo blagostanje odvisno od milosti in nemilosti zlih sil in da prav nič ne more storiti, da bi bil zaščiten. Tudi spanje je lahko moteno, zaradi pojavljanja nočnih strahov, hudih sanj in povezovanja besede »zaspati« z besedo

»umreti«. Pogosto je stremljenje v sliko umrle osebe in obujanje spomina nanjo. Hrepenenje po preminulem je lahko izraženo tudi prek dotikanja, objemanja in božanja lastnine umrlega. Jeza, ki jo otrok doživlja, je lahko usmerjena v nesmiselnost in nepravičnost dogodka, na umrlo osebo, ki je otroka zapustila, in nase ali na drugo osebo, ki smrti ni preprečila. Občutki krivde in sramu se lahko prepletajo. Otrok v svoji domišljiji vzročno povezuje lastno vedenje s posledico, ki je smrt bližnjega (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Otroci se ob smrti bližnje osebe na vedenjskem področju lahko pričnejo vračati v razvojne faze, ki so jih že prerasli. Ponovno lahko pričnejo z lulanjem v posteljo, s sesanjem palca ipd., čeprav so vedenje prerasli že dolgo časa nazaj (Irgl in Debeljak, 2017: 64).

Mladostniki

Mladost, predvsem najstništvo je obdobje številnih sprememb in tako fizične kot mentalne rasti. Mladostniki niso več otroci, a vseeno še niso odrasli, zato jih v procesu žalovanja ne smemo spregledati. Čeprav so videti odraslo, obstajajo številne stvarne razlike, ki mladostnika ločijo od odraslega. Četudi lahko žalujeta na podobne načine, mladostniki nimajo enakih orodij (življenjskih izkušenj, podpore, prilagoditvenih sposobnosti, življenjskih virov) za spoprijemanje s stresnimi situacijami tako kot odrasli. Mladostnika od odraslega ločijo tudi telesne in nevrološke razlike. Telo mladostnika je lahko še v razvojni fazi pubertete, kar pomeni, da ga pestijo številne hormonske spremembe, spolno zorenje in potreba po večji količini spanca. Nevrološke razlike se kažejo predvsem pri razvoju možganov. Možganska sivina, predel možganov, odgovoren za mišljenje, se namreč pospešeno razvija prav v obdobju mladostništva. Prefrontalni korteks, del možganov, odgovoren za presojo, uravnavanje impulzov, načrtovanje, pa popoln razvoj doseže nekje med 23. in 26. letom starosti. Tudi možganska zmožnost za popoln razumski sprejem, organiziranje, procesiranje in razumevanje določene informacije še ni popolnoma razvita. Mladostniki imajo zaradi še nepopolno razvitih možganov težave tudi z zmožnostjo presojanja okoliščin, ljudi in vedenj, saj ne zmorejo predvideti posledic (Hospice of the Valley, 2012). Kognitivni in tudi emocionalni razvoj tako močno vplivata na dejstvo, da mladostnik žaluje drugače kot otroci in odrasli. Po eni strani so mladostniki dovolj zreli, da razumejo dejstvo nepovratnosti umrle osebe, a vseeno ne razumejo in včasih ne zmorejo prenesti posledic, ki jih smrt prinese v njihovo prihodnost. Vedenje mladostnikov ob izkušnji smrti ljubljene osebe je zato velikokrat zmotno interpretirano kot egocentrično. Ljudje, predvsem starši, lahko dobijo tovrsten vtis, saj je mladostnikom v veliki meri prednostna naloga težnja po neodvisnosti in vzpostavljanju tesnih odnosov z vrstniki. Pri

tem je mladostnikov svet poln kontradiktornosti, katere tudi sam ne razume. Želja po popolni samostojnosti, ob skoraj popolni odvisnosti, prinaša številne zaplete. Razvojno povsem normalna faza v kontekstu smrti in žalovanja lahko prinese v odnos med mladostnikom in odraslim resne težave (Robin in Omar, 2014). Soočanje s procesom žalovanja ni običajna naloga v življenju mladostnika. Mladostnik se v tem obdobju spoprijema s številnimi zunanjimi (nove zahteve in pričakovanja) in notranjimi (telesnimi, psihološkimi) spremembami, pri čemer soočanje s smrtjo zahteva kompetence, katerih razvojno mladostnik še ni dosegel (Rask, Kaunonen in Paunonen-Ilmonen, 2002). Tudi Balk (2002) poudarja, da proces žalovanja lahko močno poseže in vpliva na doseganje nalog, katerih usvojitev se pričakuje v obdobju mladostništva. Od mladostnika se v obdobju adolescence v grobem pričakuje, da se odloči za svojo karierno pot, da postane neodvisna oseba ter vzpostavi in vzdržuje dolgotrajne, intimne odnose.

Mladostniki doživljajo proces žalovanja na zelo različne načine. Žalost, ki jo občutijo, je lahko tako obremenjujoča, da mladostniku prepreči kakršno koli aktivnost. To lahko privede do popolne izgube interesov in motivacije, posledica česar je prekinitev interesnih dejavnosti, športnih aktivnosti, hobijev, druženja s prijatelji ipd. Mladostnik je v tem primeru najraje sam. Smrt ljubljene osebe lahko v najstniku okrepi občutek izgube nadzora nad svojim življenjem, zaradi česar občuti jezo, ki lahko vodi v čustvene in vedenjske izbruhe. V procesu žalovanja se mladostniki lahko spoprijemajo z neznansko močno krivdo. Premlevajo dogodke in razmišljajo o tem, kaj so osebi, ki je umrla, rekli, ji zamolčali, kaj so o njej razmišljali, čutili in kaj so si za umrlo osebo želeli. Pri tem imajo občutek, da bi z drugačnim vedenjem/mišljenjem lahko smrt preprečili (Hospice of the Valley, 2012). V primeru smrti, ki je posledica bolezni, so mladostniki velikokrat primorani prevzeti vlogo oskrbovalca. Takrat so občutki krivde in odgovornosti za, ob in po smrti ljubljene osebe lahko še intenzivnejši, kar pomembno vpliva na proces žalovanja (Corr, 2002). Nekateri mladostniki občutijo krivdo tudi zaradi želje, da bi se radi ponovno počutili dobro. Zaradi občutka, da se zaradi doživete izkušnje razlikujejo od svojih vrstnikov, se lahko počutijo osamljeno in izolirano. Najstniki se težko povežejo s svojimi vrstniki tudi zaradi dejstva, ker se jim zdijo težave, ki jih imajo vrstniki, majhne v primerjavi s trpljenjem, ki ga občutijo zaradi svoje izgube. Mladostniki lahko v odnosu z drugimi ljudmi postanejo nepotrpežljivi in razdražljivi. Nizko toleranco imajo predvsem do ljudi, ki se pritožujejo zaradi težav, ki so rešljive. Lahko pa se zgodi, da se mladostnik vede, kot da se ni nič zgodilo, saj ne želi dodatne pozornosti. Svojo stisko lahko prekriva tudi v družinskem kontekstu, saj ne želi povzročati dodatnega stresa in skrbi. Zaradi želje, da bi družinskim članom olajšali obdobje žalovanja, se nekateri mladostniki na vso moč trudijo, da bi bili

najboljša možna različica samih sebe, zaradi česar so pod močnim pritiskom (Hospice of the Valley, 2012). Mladostniki so znotraj družinskega sistema velikokrat primorani zatreti svoje potrebe in prevzeti katero od vlog odraslih (Corr, 2002). Robin in Omar (2014) pišeta, da mladostniki svoja čustva pred domačimi prekrivajo tudi v želji, da bi staršem dokazali, da zmorejo biti samostojni. Lahko se zgodi, da mladostnik doživi več smrti naenkrat ali pa več smrti v krajšem časovnem obdobju (Corr, 2002). Veliko mladostnikov se zato spoprijema s stalno skrbjo za varnost njim ljubih oseb, saj jih je strah, da bi tudi njih izgubili (Hospice of the Valley, 2012). Odrasli velikokrat ne razumejo žalovanja mladostnikov z vidika odnosne povezanosti in intenzitete. Mladostnik lahko namreč za svojim umrlim prijateljem žaluje občutno intenzivneje kot ob smrti starega starša. Kadar odrasli minimalizirajo pomen smrti prijatelja, lahko negativno vplivajo na proces žalovanja pri mladostniku (Schuurman in Lindholm, 2002).

Mladostniki v procesu žalovanja na čustveni ravni pogosto občutijo: otopelost, šok, jezo (na umrlo osebo, na zdravstven sistem, na formalnopravni sistem, na kogar koli mislijo, da je odgovoren za smrt), žalost, krivdo, strah pred ponovno izgubo, osamljenost, obžalovanje, negotovost, sram (zaradi okoliščine smrti), olajšanje (Hospice of the Valley, 2012). Svoja čustva, povezana s procesom žalovanja, velikokrat prekrivajo v odnosu do svojih vrstnikov. Bojijo se, da bi lahko izgubili svoj ugled, svoje mesto v skupini vrstnikov ali pa celo odnose z vrstniki. Na vzpostavitev tovrstnega vedenja močno vpliva tudi, če je smrt povezana z družbeno stigmo (Robin in Omar, 2014). Ob nepričakovani, nenadni smrti ljubljene osebe je faza šoka pri mladostniku še intenzivnejša. Mladostnik je lahko dlje časa dezorientiran, proces žalovanja pa je sestavljen iz premostitve številnih stresnih ovir. Na drugi strani zahtevne izzive predstavlja tudi dlje trajajoče umiranje, ki je posledica bolezni, saj mladostnik veliko svoje energije vloži in porabi že pred smrtjo ljubljene osebe. Lahko je priča mnogim posledicam bolezni, ki se kažejo na zunanjem videzu ljubljene osebe, v njenem funkcioniranju, osebnostnih značilnostih ipd. (Corr, 2002). Proces žalovanja vpliva tudi na duševnost mladostnikov. Mladostniki imajo težave z ohranjanjem pozornosti, s sprejemanjem odločitev, pogosto so zmedeni, pozabljivi, neorganizirani, oklepajo se razmišljanja o smrti (lahko tudi o lastni smrti, samomoru). Včasih se lahko zgodi, da ne verjamejo, da je oseba zares umrla, pogosto pa, da umrlo osebo glorificirajo (Hospice of the Valley, 2012). Jok, glavoboli, želodčne težave, slabost, izguba apetita, prenašanje, hiperaktivnost, umirjenost, pomanjkanje energije, bolečine okoli predela srca, težave s spanjem so le nekatere od težav, ki mladostnike v procesu žalovanja lahko pestijo na telesni ravni (Hospice of the Valley, 2012). Težave s spanjem navadno zajemajo: zgodnje ali pozno vstajanje, večkratno prebujanje sredi noči, nočne more, nespečnost (The Dougy

Center, b.d.c). Mladostniki občutijo spremembe tudi na socialnem področju. Pogosto se počutijo izključeni iz svoje vrstniške skupine, saj zaradi izkušnje smrti bližnje osebe občutijo nepremostljivo razliko med sabo in prijatelji. Posledično se vrstniški odnosi občutno spremenijo, kar mladostnik v procesu žalovanja lahko občuti kot sekundarno izgubo (Hospice of the Valley, 2012). V odnosu do svojih vrstnikov se zaradi izkušnje lahko počutijo tudi bolj odraslo in zrelo (Balk, 2002). Smrt bližnje osebe vpliva tudi na mladostnikov spiritualni sistem vrednot. Izguba vere, razmišljanje o posmrtnem življenju, o smislu življenja, o usodi, iskanje smisla v drugih sistemih verovanj, iskanje smisla v življenju brez ljubljene osebe ipd. močno vplivajo na posameznikovo počutje, mišljenje in vedenje (Hospice of the Valley, 2012). Mladostniki z izkušnjo smrti bližnje osebe se lahko soočajo s tesnobo ob misli na lastno prihodnost, imajo občutek, da nimajo nadzora nad potekom dogodkov in lastno usodo (Balk, 2002). Izkušnja pa pomembno vpliva tudi na mladostnikovo dožemanje sebe, na dožemanje ljudi, ki ga obkrožajo, na koncept odnosov, na odnos, ki ga je imel z osebo, ki je umrla, na sistem vrednot in prepričanj (Rask, Kaunonen in Paunonen-Ilmonen, 2002).

Nekateri mladostniki imajo v procesu žalovanja težave v šoli, saj je njihovo razmišljanje ves čas povezano s smrtjo ljubljene osebe (Hospice of the Valley, 2012). Na akademski ravni se mladostniki pogosto soočajo s težavami s koncentracijo, upadom/izboljšanjem šolskih ocen in posledično uspeha, nepopolnim šolskim delom, upadom kakovosti šolskega dela, pogoste so odsotnost od pouka, pozabljivost, zasanjanost, težave pri verbalnem izražanju, težave pri učni snovi, ki se navezuje na temo smrti (The Dougy Center, b.d.c). Izkušnja smrti bližnje osebe pogosto vpliva tudi na spomin, kar velikokrat vodi v stisko. Mladostniki so zmedeni, lahko tudi dezorientirani in ne razumejo, kako lahko pozabijo na pomembne stvari. Stiska je intenzivnejša, kadar mladostnik pred izkušnjo smrti bližnje osebe ni imel težav s spominom in kadar ga ljudje ne razumejo in tako pozabljivost vodi do prepirov (The Dougy Center, b.d.a). Mladostniki so v procesu žalovanja ranljivi tudi za tvegana vedenja. V želji, da bi ubežali pred svojo bolečino in se počutili povezani z nekom, so lahko povečano spolno aktivni. Da bi ubežali svoji bolečini, se lahko poslužujejo tudi uživanja drog in alkohola. Vsekakor pa tako droge kot alkohol proces žalovanja še otežijo (Hospice of the Valley, 2012). V odnosu z mladostniki, ki so doživeli izgubo ljubljene osebe, je pomembno, da se zavedamo, da so določeni dnevi (prazniki, obletnice, rojstni dan itd.) in dogodki lahko t. i. sprožilci podoživljanja izgube ljubljene osebe. Mladostniki pogosto razmišljajo, kako bi bilo, če bi bila umrla oseba lahko prisotna na dogodku, kako drugačno življenje bi lahko imeli, v kako drugačno osebo bi lahko odrasli, brez izkušnje izgube ljubljene osebe. Sprašujejo se tudi, ali jih umrla oseba lahko vidi, ali je na dogodku prisotna ipd. (Hospice of the Valley, 2012). Tudi Balk (2002) poudarja, da je življenje vsakega

človeka sestavljeno iz številnih prelomnih trenutkov, ki imajo pomembno vlogo, kot gradniki spominov življenjske premice. Uspešno zaključena matura, vpis na fakulteto, opravljena diploma, prva zaposlitev, zaroaka, rojstvo otroka ipd. so sicer dogodki, ki pripomorejo k osebni sreči in zadovoljstvu, a so hkrati dogodki, pri katerih oseba z izkušnjo smrti ljubljene osebe smrt in žalovanje podoživi. Pri pomoči mladostnikom z izkušnjo smrti bližnje osebe je zato v pogovoru pomembno posvetiti pozornost tem dogodkom in preventivno poiskati načine soočanja (Balk, 2002).

Travmatsko žalovanje otrok in mladostnikov

Ko otroku ali mladostniku umre bližnja oseba, je postavljen pred dejstvo, da bo moral svoje življenje nadaljevati brez te osebe. Wolfelt (1996, po Mannarino in Cohen, 2011) je proces spoprijemanja s slednjo realnostjo poimenoval »sprava«. Znotraj procesa mora otrok oz. mladostnik opraviti naslednje naloge:

- sprejeti resničnost izgube (smrti),
- doživeti čustveni stres ob izgubi,
- prilagoditi se na okolje in raziskati vlogo sebe brez bližnje osebe,
- najti razum v smrti bližnje osebe,
- vzpostaviti odnos z odraslimi osebami, ki lahko poskrbijo za nego, varnost in skrb.

Naloge otroku oz. mladostniku dopuščajo misli na umrlo osebo, na čas, preživet z umrlim, in spoprijemanje z bolečino ob dejstvu, da osebe ni več v njegovem življenju. Treba se je zavedati, da se otroci in mladostniki lahko v procesu žalovanja spoprimejo z močnimi čustvenimi, vedenjskimi, telesnimi, socialnimi in spiritualnimi stresorji. Vsekakor pa je za otroke in mladostnike z izkušnjo travmatskega žalovanja proces »sprave« dodatno otežen in težje dosegljiv, saj spomin na umrlo osebo deluje kot spomin na travmo, posledica katere so razvoj travmatskih simptomov (Mannarino in Cohen, 2011). Travmatsko žalovanje je stanje, v katerem oseba v travmatskih okoliščinah doživi izgubo bližnje osebe in posledično razvije travmatske simptome, ki onemogočijo proces žalovanja. Konstrukt travmatskega žalovanja otrok in mladostnikov se odraža prek dveh glavnih značilnosti – pojav simptomov, vezanih na stisko ob ločitvi, in hrepenenje po umrli osebi (Edgar-Bailey in Kress, 2010). Mannarino in Cohen (2011) travmatsko žalovanje prav tako opredelita kot stanje, v katerem otroci in mladostniki, katerih bližnja oseba je umrla v travmatskih okoliščinah, razvijejo travmatske simptome, ki vplivajo na proces žalovanja. Otroci in mladostniki obtičijo v travmatskem dogodku in tako vsak spomin na umrlo osebo, tudi če je vesel, spodbudi boleč travmatski odziv.

Otroci in mladostniki se pričnejo izogibati kakršnemu koli spominu na umrlo osebo, saj se bojijo stimulacije odziva. Proces žalovanja je tako onemogočen.

Na razvoj travmatskega žalovanja otrok in mladostnikov vplivajo okoliščine smrti. Pri tem je treba poudariti, da gre za subjektivno doživljanje. Kateri koli dogodek, ki ga otrok (mladostnik) doživi kot travmo, je lahko povod za razvoj travmatskega žalovanja. Najbolj pogosti okoliščini sta nenadna in nepričakovana ter nasilna smrt (umor, samomor, nesreča, vojna, teroristični napad, naravna katastrofa ipd.). Tudi smrt, ki je posledica dolgotrajne bolezni, je lahko vzrok za razvoj travmatskega žalovanja, posebno v primerih, ko otrok (mladostnik) ni pričakoval smrti, in v primerih, ko je bil priča dogodkom, kot so oživiljanje, vidne telesne spremembe, trpljenje bližnje osebe ipd. Ni pa nujno, da vsak otrok (mladostnik), ki doživi izgubo bližnje osebe, v objektivno travmatskem dogodku razvije travmatsko žalovanje (Mannarino in Cohen, 2011). Otroci in mladostniki, ki imajo nizko samopodobo, težave v duševnem zdravju in ne prejemajo podpore znotraj družinskega kroga, so podvrženi večjemu tveganju za razvoj travmatskega žalovanja (Robin in Omar, 2014). Na razvoj travmatskega žalovanja močno vpliva tudi odziv staršev oz. otroku (mladostniku) pomembnih drugih ljudi. V primeru smrti enega od staršev mora preživeli starš prevzeti povečano število delovnih in na skrb naravnanih odgovornosti, kar lahko vodi do splošno povečanega stresa, utrujenosti in razdražljivosti. Našteto lahko preprečuje čustveno dostopnost starša do otroka, ki je ključna za potek otrokovega procesa žalovanja. Slednje dejstvo in izogibanje starša pri doseganju sprave s smrtjo sta lahko tveganji za otrokov razvoj travmatskega žalovanja (Mannarino in Cohen, 2011).

Proces travmatskega žalovanja se torej od običajnega razlikuje po simptomih, ki jih doživljajo otroci (mladostniki). Četudi imata oba procesa veliko skupnih (npr. motnje spanca, težave s koncentracijo, izguba zanimanja za aktivnosti, prekinitev stika z vrstniki itd.), so za proces travmatskega žalovanja značilni vsiljivi spomini (misli, sanje, podobe, občutki), prek katerih oseba podoživlja dogodek smrti, izogibanje spominjanja osebe, ki je umrla (izogibanje pogovoru, situacijam, krajem), intenzivna tesnobna reakcija ob spominu na smrt in/ali ljubljeno osebo, nenadni izbruhi jeze ipd. (Mannarino in Cohen, 2011). Ker je žalovanje individualen proces, je včasih težko razlikovati med žalovanjem, ki je osebno specifično, in travmatskim žalovanjem. Otrok (mladostnik) razvije travmatsko žalovanje, kadar ta onemogoča njegov emocionalni in kognitivni razvoj. Če odrasli pri otroku (mladostniku) zaznajo, da je onemogočeno njegovo običajno funkcioniranje, in se vsaj šest mesecev pojavljajo vsaj štirje od v nadaljevanju naštetih simptomov, lahko govorimo, da je otrok razvil travmatsko žalovanje. Ti simptomi so: iskanje umrle osebe in pretirano hrepenenje po njej, preobremenjenost misli s

smrtjo in umrlim, nesmiselnost lastne prihodnosti, otopelost in odmaknjenost od ljudi, težave s sprejemanjem smrti, izguba občutka o lastni kontroli in varnosti, jeza in zagrenjenost (Robin in Omar, 2014). Za otroke in mladostnike, ki so razvili travmatsko žalovanje, je lahko značilno zanikanje kakršne koli podobnosti med njim in umrlim. Podobnost zavračajo, saj se bojijo, da bo tudi njih doletela podobna smrt. Tovrstno zavračanje onemogoča doseganje sprave s smrtjo bližnje osebe in tako onemogoči proces žalovanja. Na drugi strani pa si nekateri otroci in mladostniki želijo podobnost okrepiti. Običajno to storijo tako, da se oblačijo v oblačila umrlega, nekateri pa celo želijo, da jih ljudje imenujejo po umrli osebi. Razlog tovrstnega vedenja se skriva v želji po ohranjanju še živečega spomina na umrlo osebo. Otrok (mladostnik) dogodek smrti zanika, osebo ohranja živo in se tako ne sooči s čustveno bolečino običajnega procesa žalovanja (Mannarino in Cohen, 2011). Travmatsko žalovanje mladostnikov se lahko odraža tudi skozi razvoj tveganih vedenj, kot so: zloraba drog in alkohola, tatvine, tvegane seksualne prakse, agresivna vedenja, izostajanje od pouka, preživljanje časa s skupino vrstnikov, ki se vedejo prestopniško oziroma odklonsko, ipd. (Robin in Omar, 2014). Otroci in mladostniki ob smrti bližnje osebe velikokrat občutijo krivdo, ki se navezuje na dejstvo, da niso naredili vsega, da bi umrli preživel, oziroma so naredili nekaj, zaradi česar je človek umrl. Pri travmatskem žalovanju pa se otroci in mladostniki počutijo krive tudi zaradi dejstva, da so oni živi, bližnja oseba pa ne. Otroci (mladostniki) lahko razvijejo tudi »izkrivljeno« podobo sebe kot »rešitelja« in »maščevalca«. Znotraj fantazije rešitelja umrli preživi, znotraj fantazije maščevalca pa se otrok (mladostnik) maščuje vsem, ki so po njegovem mnenju odgovorni za smrt bližnje osebe (Mannarino in Cohen, 2011). Pri raziskovanju travmatskega žalovanja je treba opraviti celovito oceno otroka (mladostnika), njegovega preteklega in trenutnega individualnega in družinskega funkcioniranja, njegove izkušnje in percepcije o smrti in umrli osebi, ugotavljanje posttravmatskih simptomov in njihov morebitni poseg v proces žalovanja (Mannarino in Cohen, 2011). Kadar razmišljamo o pojavu travmatskega žalovanja, je pomembno, da otrokov življenjski svet raziščemo tudi skozi perspektivo njegove vere in kulture. Znotraj različnih ver in kultur imamo ljudje različne tradicije, navade, običaje, povezane s smrtjo in žalovanjem. Nerazumevanje teh ne sme biti dejavnik pri razmišljanju o razvoju travmatskega žalovanja (Robin in Omar, 2014). Pozornost pri odkrivanju travmatskega žalovanja naj izhaja iz želje po razumevanju otrok in mladostnikov, nudenju podpore in procesu prilagojene pomoči in ne z namenom patologiziranja in diagnosticiranja (Edgar-Bailey in Kress, 2010).

1.3. Pomoč – vloga podporne mreže v procesu okrevanja

Kakovost in intenzivnost pomoči podporne mreže imata lahko odločilno vlogo pri dejstvu, ali se človek s procesom žalovanja sooča kot »ranljiva« ali »odporna« oseba (Riches, 2002). Podporni sistem namreč vpliva na posameznikovo oceno travmatskega dogodka in pripomore k njegovemu konstruktivnemu spoprijemanju z izkušnjo. Z vzpostavitvijo prostora, v katerem oseba z izkušnjo travmatskega dogodka lahko spregovori o spremembah, ki jih doživlja, in z raziskovanjem različnih perspektiv, kako se soočiti z njimi, se vzpostavi spodbudni podporni sistem, ki lahko pripomore tudi k posameznikovi osebni rasti (Prati in Pietrantonio, 2009). Člani podporne mreže morajo biti poleg individualnih odzivov osebe, ki je doživela smrt bližnje osebe, občutljivi in pozorni tudi na ostale širše spremembe in izgube, za katerimi človek prav tako žaluje (Rosenblatt, 2019). Smrt bližnje osebe v družinski sistem namreč pogosto prinese veliko sprememb. Lahko se zgodi, da ima tovrstna izkušnja za odnose med družinskimi člani povezovalno ali pa rušilno vlogo. V slednjem primeru je še posebej ključna vloga pomoči in podpore širšega podpornega sistema (Riches, 2002). Zato je pomembno skrbno poslušanje, sprejemanje informacij, empatično odzivanje, izražanje zanimanja za več informacij, tudi kadar človek izrazi žalovanje za sekundarnimi izgubami, kot je žalost, ker nima več vzornika, sogovornika, osebe, s katero bi delil spomine (Rosenblatt, 2019). Kadar člani podporne mreže vzpostavijo in vzdržujejo spoštljiv, ljubeč in skrben odnos do žalujoče osebe, le-ta lahko bolj odprto izraža svoje misli, čustva, želje, strahove in potrebe (Riches, 2002). Člani podporne mreže lahko žalujočega spodbudijo k pogovoru z ljudmi, ki jim zaupa. V primeru, da o svoji bolečini ne zmore spregovoriti, pa jim lahko ponudijo alternativne načine izražanja, kot je pisanje ali ustvarjanje (Dodič, 2016: 13). Pomembno je, da člani podporne mreže žalujočemu ne odvzamejo ali preusmerijo pozornosti. S tem namreč žalujoči dobi sporočilo, da njegova bolečina ni pomembna. Ključno je, da člani podporne mreže izrazijo sožalje in pustijo čustvom žalujoče osebe prosto pot. S svojimi dejanji in besedami je treba odgovarjati na potrebe, ki jih oseba v procesu izraža. Da te potrebe lahko prepoznamo, pa je treba poslušati. Kritiziranje in sodbe so v procesu podpore in pomoči nezaželeni. Včasih so besede celo nepotrebne, saj človeku lahko nudimo ljubezen in toplino v tišini (Dodič, 2016). Za svojce je zelo pomembno, kakšen odnos ima okolica ob in po smrti bližnje osebe do njih. Dogajanje, odzivi, izrečene besede ipd. se namreč močno zakoreninijo v spomin in nekatere ljudi spremljajo vse življenje. »Svojci od okolice ne potrebujejo nič nemogočega, nič posebnega. Samo to, da se vedemo do njih taktno in sočutno«. Izrednega pomena je dejstvo, da svojcem dovolimo, da žalujejo na svoj način (Klevišar, 2006: 9). Ko človek izgubi ljubljeno osebo, je pomembno, da se člani podporne

mreže zavedajo, da te osebe ne more nadomestiti nihče drug. Tako so, četudi izrečeno dobronamerno, neprimerni stavki, ki namigujejo na srečno nadaljevanje življenja z drugo osebo. V procesu žalovanja človek namreč misli samo na osebo, ki jo je izgubil, in se mu zato vsakršna »zamenjava« zdi absurda (Dodič, 2016). Vloga podporne mreže mora biti še posebej okrepljena v primerih smrti, kjer so okoliščine družbeno zaznamovane kot stigma. Svojci se v takšnih primerih lahko soočajo z intenzivnimi čustvi sramu, ki močno vplivajo na proces žalovanja (Mannarino in Cohen, 2011).

1.3.1 Pomoč otroku z izkušnjo smrti ljubljene osebe

»Sposobnost otroka, da predela izgubo, je odvisna od pomembnih odraslih, ki so ob njem« (Irgl in Debeljak, 2017: 57). Proces žalovanja je pomemben in hkrati zdravilen proces, ki ob odsotnosti lahko prizadene otrokov čustveni in socialni razvoj ter se kaže v obliki dolgotrajne depresivnosti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000: 69). Otroku po smrti bližnje osebe tako moramo zagotavljati še dodatno varnost, toplino, strpnost, razumevanje, saj se ob izgubi navadno počuti tesnobnega, žalostnega in zapuščenega (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Da se otrok lahko pomiri in razbremeni, potrebuje odnos zaupanja in varen prostor. Vsaj ena odrasla oseba, s katero ima otrok vzpostavljen varen odnos, mora otroku zagotavljati, da čuti bližino, skrb, izkušnjo, da je slišan in viden, ter možnost, da lahko ubesedi, kar čuti in doživlja. Odrasli si morajo vzeti čas za otroka, ga potolažiti, poskušati razumeti, se nanj odzivati in odgovarjati na potrebe (Irgl in Debeljak, 2017). Pomembno je tudi, da odrasli otroku omogočijo ustaljene rutine, vzorce, dejavnosti in ritem življenja, ki ga je bil navajen pred izgubo. Zato je smiselno, da otrok čim prej nadaljuje z obiskovanjem šole (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Otroci za integracijo in procesiranje svojih misli potrebujejo igro. Kadar doživijo smrt bližnje osebe, so dnevi navadno zasičeni z različnimi stresorji. Otroka zato moramo spodbujati in mu zagotoviti varen prostor, v katerem bo imel čas tudi za brezskrbno igro. Pripravljeni pa moramo biti, da otrok lahko igro uporabi tudi za izražanje težke izkušnje. Takrat mu moramo ponuditi vso svojo podporo, nikakor pa mu igre ne smemo odvzeti. Če je bila oseba, ki je umrla, velik del otrokove igre, se je z otrokom treba pogovoriti in raziskati njegove potrebe in strahove. Pomembno je sporočilo, da se razne tradicije lahko nadaljujejo ali pa spremenijo. Obe izbiri sta v redu (The Dougy Center, b.d.a).

Informiranje otroka o smrti bližnje osebe mora biti ustrezno njegovi starosti in stvarno. Če bomo otroku prekrivali resnico, bo to začutil, kar bo kasneje vplivalo na njegov proces žalovanja. Dejstvo je, da je za otrokovo normalizacijo življenja nujno, da mu je omogočeno

žalovanje, zato je naloga odraslih ta, da otroku pomagamo sprejeti njegovo izgubo. Poleg odkritega pogovora je pomembno, da smo pripravljeni odgovarjati na morebitna vprašanja, saj le na ta način otrok zmore povezati dogodek s svojimi čustvi (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Otrokom v starosti *od dveh do štirih let* lahko pomagamo tako, da vzpostavimo in vzdržujemo dnevne rutine, ki v otrokovo življenje prinesejo varnost, predvidljivost, stabilnost. Odrasli v pogovoru o smrti ne smemo ostati brez besed. Otrokom moramo iskreno odgovoriti na njihova vprašanja. Pazljivi moramo biti, da v pogovoru uporabimo preproste, razumljive, starosti primerne besede. V procesu žalovanja moramo otrokom zagotoviti čas za igro, postaviti omejitve (vendar moramo ohraniti fleksibilnost, ko je ta potrebna), ko le lahko, ponuditi otroku, da sprejme katero od preprostih odločitev, in skrbeti za fizično in čustveno nego (The Dougy Center, b.d.b).

Otrokom v starosti *od pet do osem let* lahko pomagamo tako, da iskreno, konkretno, v preprostem jeziku in potrpežljivo odgovarjamo na vprašanja. Otroka moramo spodbujati, da o svojih izkušnjah, čustvih, spominih ipd. govori odprto. Poskrbeti moramo, da bo imel priložnost za intenzivno igro, kamor bo vložil svojo energijo. Pomembno je, da otroku damo priložnost, da o preprostih stvareh odloča sam. Prav tako moramo odrasli poskrbeti za otrokovo telesno in čustveno blagostanje (The Dougy Center, b.d.b).

Odrasli lahko otrokom, starim *od osem do dvanajst let*, pomagamo tako, da se informiramo o dogodku smrti in ponujamo točne, jasne in iskrene informacije. Zagotoviti moramo aktivnosti, prek katerih se bodo lahko izražali (pogovor, igro, pisanje, umetnost, fizične aktivnosti itd.). Spodbujati moramo otrokove odnose z ljudmi in aktivnosti, znotraj katerih občuti varnost in podporo. Potrebno je ohranjanje ustaljene rutine ter skrb za spoštovanje mej in pravil (smo fleksibilni, ko je to potrebno). Skupaj z otrokom moramo delati na tem, da se bo ponovno počutil varnega. Izredno pomembno je, da smo odrasli dobri poslušalci, ki ne analizirajo in moralizirajo. V primeru, da so zaznana tvegana vedenja, je treba poiskati strokovno pomoč (The Dougy Center, b.d.b).

1.3.2 Pomoč mladostniku z izkušnjo smrti ljubljene osebe

Pomoč in podpora v procesu žalovanja lahko pripomoreta k izboljšanju mladostnikovih socialnih in kognitivnih kompetenc, samopodobe in zdravja (Rask, Kaunonen in Paunonen-Ilmonen, 2002), zato je izrednega pomena, da ju odrasli zagotavljamo tudi v primeru, ko mladostnik te potrebe ne izraža. V procesu podpore in pomoči je pomembno, da odrasli mladostnikom zagotavljamo in krepimo občutek varnosti in ne predvidevamo, da so to potrebo

starostno in razvojno že prerasli (The Dougy Center, b.d.b). Mladostniki so razvojno namreč ujeti v življenjsko obdobje, kjer istočasno zahtevajo tako povečano pozornost kot neodvisnost, zato je pomembno, da jim z veliko mero potrpežljivosti dopustimo, da se vrnejo v tisti čas, ko se še počutijo varne (Irgl in Debeljak, 2017: 64). Prav tako pomembna sta ohranitev rutin in vzdrževanje jasnih zahtev s prilagoditvami, ko so te potrebne. Posebno pozornost moramo odrasli nameniti tudi spodbudi in zagotovitvi varnega prostora za lastno izražanje, pri katerem ne sme priti do sodb, moraliziranja in težnje, da bi najstnika »popravili« (The Dougy Center, b.d.e). Da bi mladostniki lahko pričeli okrevati, jim morajo odrasli pomagati sprejeti žalovanje, jim dopustiti, da žalujejo na svoj način, in v procesu nuditi svojo podporo. V procesu žalovanja imajo odrasli vlogo spoštljivega poslušalca in učenca, mladostnik pa mora imeti priložnost biti učitelj v izražanju svojih potreb in strahov. Odrasli morajo zavzeti sprejemajočo vlogo, v kontekstu katere ni obsojanja. Če odrasli od mladostnika v procesu žalovanja zahtevajo določeno vedenje, se bo ta uprl oz. umaknil v osamo. Da bi mladostnik odraslemu lahko zaupal, mora imeti občutek, da mu je odrasla oseba na voljo in da s svojo prisotnostjo mladostnika ne želi spreminjati, temveč se mu pridružiti v njegovih občutkih, mislih in stanju. Odrasla oseba naj bi posegla v mladostnikov proces žalovanja le v primeru destruktivnih vedenj (Schuurman in Lindholm, 2002).

Mladostniki, prav tako kot otroci, v procesu žalovanja potrebujejo ljubezen, toplino in razumevanje. Odrasli mladostniku lahko pomagajo tako, da se o smrti in o umrli ljubljene osebi z mladostnikom pogovarjajo, delijo svoja čustva, spomine, strahove ipd. Pomembno je, da se odrasli umrle osebe spominjajo in da mladostniku ponudijo alternativne možnosti, kako ohraniti spomin (Hospice of the Valley, 2012). Ustvariti moramo namreč čim več priložnosti, znotraj katerih se bomo skupaj z najstnikom spominjali umrle osebe. Mladostniki se v procesu žalovanja namreč pogosto soočajo s strahom, da bodo pozabili kaj subjektivno pomembnega o osebi, ki je umrla. V tem primeru lahko mladostnika podpremo tako, da skupaj z njim izdelamo spominsko knjigo ali pa album, v katerega prispeva vse, kar se mu zdi pomembno. Mladostnika lahko v želji, da pridobi čim več informacij, spodbudimo tudi k pogovoru z osebami, ki so bile v osebni odnosu s pokojnim (The Dougy Center, b.d.č). Odrasli moramo mladostniku razložiti, da umrle ljubljene osebe ne bo nikoli pozabili, temveč se bo naučil živeti svoje življenje brez te osebe. Prvo leto po smrti je za mladostnike še posebej težko, saj ponuja popolnoma nove izkušnje (pogreb, prvi rojstni dan, prvi praznik, prve počitnice, prva obletnica) (Hospice of the Valley, 2012). Smrt bližnje osebe v mladostnikovo življenje prinese veliko sprememb. Mladostnik ponavadi veliko časa posveti razmišljanju, kakšno bo njegovo življenje po izgubi. V veliko pomoč mu je lahko, kadar v razmišljanju ni sam. Oseba, ki bi mladostniku

rada pomagala, lahko skupaj z mladostnikom raziskuje, kdo in kaj bi rad postal, kako se bo na to odzvala njegova družina, kaj najbolj pogreša, kaj si bo o umrli osebi najbolj zapomnil ipd. Pomembno je, da mladostnikove odgovore sprejme spoštljivo, brez vsiljevanja lastnih predstav. Oseba, ki želi mladostniku v procesu žalovanja pomagati, se mora zavedati in v odnosu z mladostnikom pokazati, da v procesu žalovanja ni pravih in napačnih odzivov ter da vsak človek žaluje drugače. Treba je ozavestiti dejstvo, da nihče razen mladostnik sam ne more vedeti, kako se počuti (The Dougy Center, b.d.e). Tudi Schuurman in Lindholm (2002) opozarjata na to, da morajo biti odrasli pozorni na dejstvo, da je proces žalovanja individualen, oseben in da se bo mladostnikov proces razlikoval od njihovega. Odrasli morajo biti senzibilni v odnosu do lastnih prepričanj, težav in izkušenj v procesu žalovanja, saj bodo le-te vplivale na mladostnika. Mladostniku se lahko zgodi tudi, da ob smrti ljubljene osebe in tudi kasneje v procesu žalovanja na emocionalni ravni ne občuti ničesar. Otopelost lahko mladostnika vodi do razmišljanja, da je z njim nekaj narobe. V procesu pomoči naj pomagajoča oseba izpostavi ta pojav in ga razloži kot normalen odziv telesa, ki doleti veliko ljudi (Hospice of the Valley, 2012).

Proces žalovanja lahko vpliva tudi na odnose med ljudmi. Nekateri mladostniki o svojih občutjih najlažje komunicirajo s svojimi družinskimi člani, vsekakor pa to ni pravilo. Oseba, ki mladostniku želi ponuditi pomoč, mora biti strpna in občutljiva za raziskovanje mladostnikovega družinskega sistema. Včasih lahko družinsko, kulturno, versko ipd. pogojeni načini žalovanja v mladostniku izzovejo še večjo stisko, saj se z njimi ne more poistovetiti. Mladostnikovo individualno žalovanje lahko povzroči tako notranji (v mladostniku) kot tudi zunanji (v odnosih med družinskimi člani) stres, ki lahko privede do mladostnikove izolacije. Pomembno je, da mladostniku obrazložimo, da so različni načini žalovanja pravilo in ne izjema, ter mu pomagati, da doseže spravo s svojim (kadar ne govorimo o tveganih vedenjih). Podpremo ga lahko tudi v ideji, da se človek včasih lažje kot s svojimi družinskimi člani odprto pogovarja s tretjo osebo (The Dougy Center, b.d.č). Odrasli lahko mladostnika spodbudijo, da svoja čustva izrazi na različne načine: pisanje zgodb, pesmi, dnevnika, izražanje prek plesa, glasbe, slikanja, športnih aktivnosti ipd. V procesu žalovanja je pomembna tudi skrb zase ter za mentalno in fizično zdravje (Hospice of the Valley, 2012).

Kadar mladostnik v procesu žalovanja občuti intenzivno krivdo in obžalovanje zaradi stvari, ki jih je ali pa ni izrekel/naredil, mu odrasla oseba mora obrazložiti, da znotraj odnosov vsak človek kdaj izreče kaj, za kar mu je kasneje žal. Naše besede osebo lahko močno prizadenejo, nimajo pa moči, da bi človeka ubile/rešile. Obžalovanje, ki ga mladostnik občuti, je lahko učna priložnost za razvoj asertivnega vedenja (The Dougy Center, b.d.č). Odrasli naj

bi mladostnike podpirali pri ohranjanju starih in vzpostavljanju novih rutin, ki bi v življenje mladostnika prinesle stabilnost in strukturo. Pomembno je, da odrasli mladostnika spodbudijo, da si »vzame odmor« od žalovanja in si brez slabe vesti privošči zabavo. Spodbuda in podpora, da se mladostnik (skupaj z odraslim) udeleži pogreba in obiskuje pokopališče, lahko pozitivno vplivata na proces žalovanja (Hospice of the Valley, 2012).

Corr (2002) v pogovoru z mladostnikom predlaga raziskovanje naslednjih tem:

- navezanost žalujoče osebe na pokojnega: v procesu razumevanja mladostnika z izkušnjo smrti je za odrasle pomembno, da ga skupaj z mladostnikom raziščejo tudi v njegovem kontekstu navezanosti. Navezanost predstavlja posebne odnose, ki zadovoljujejo osnovne človekove potrebe. Pri raziskovanju navezanosti pa moramo biti občutljivi na kompleksnost in tako pozorni na več vidikov:
 - čeprav si ljudje navezanost velikokrat predstavljamo kot ljubeč in skrben odnos, temu ni vedno tako. Če smrt prekine nefunkcionalen odnos, je lahko tudi proces žalovanja otežen;
 - odrasli lahko minimalizirajo pomen smrti osebe za mladostnika, saj ne vedo, kako močna je bila le-ta. Mladostniki svojo pravo naklonjenost lahko pokažejo šele po smrti osebe. Lahko pride tudi do njene glorifikacije;
 - navezanost je pomembna za vse ljudi, izredni pomen pa ima prav v obdobju adolescence. Mladostniki so odvisni od omejene vrste navezanosti, saj jim je v tem obdobju najpomembnejši medvrstniški odnos. Vrstniki velikokrat žalujočemu mladostniku ne zmorejo ponuditi potrebne pomoči, zato prihaja do sekundarnih izgub. To pomeni, da mladostnik poleg dejanske smrti žaluje tudi za odnosi, ki so se spremenili oz. končali v procesu žalovanja. Smrt ljubljene osebe pomeni prekinitev primarne navezanosti;
- način smrti umrle osebe in sočasne okoliščine, v katerih se nahaja mladostnik: oseba, ki mladostniku želi pomagati, naj skupaj z njim raziskuje njegovo vedenje o vzroku smrti ljubljene osebe. Pri tem je pomembno zavzeti vlogo aktivnega poslušalca in empatičnega sogovornika. Mladostniku naj zagotovi potrebne informacije o okoliščinah smrti in naj iskreno odgovarja na morebitna vprašanja. V širšem kontekstu pa je za pomoč mladostniku v procesu žalovanja pomembno tudi, da pomagajoči vzpostavi odnos s celotno družino in znotraj sistema vzpostavi in varuje varen prostor za mladostnika. V primeru izzivov v življenjskem svetu mladostnika je morebitna pomoč

mladostniku znotraj tega konteksta tudi pomoč pri iskanju skrbnikov, selitev v drugo okolje, premestitev v drugo šolo ipd.;

- mladostnikove strategije spoprijemanja s stresnimi situacijami, ki se jih je naučil pri že doživetih izgubah: strategije spoprijemanja se nanašajo na človekovo sposobnost za soočanje s stresnimi situacijami. Ljudje imamo zelo različne načine, s pomočjo katerih si pomagamo pri premagovanju stresnih situacij. Tudi pri mladostnikih je tako – nekateri jokajo, drugi se intenzivno ukvarjajo s športnimi aktivnostmi, ena od možnosti pa je tudi beg od resničnosti. Odrasli v procesu pomoči se morajo v tej točki opreti na dve glavni vodili. Prvo se nanaša na mladostnikove vire stresa v procesu žalovanja, drugo pa na načine, kako bi se mladostnik zmozel spoprijeti z izpostavljenimi stresorji. Pogovor je lahko usmerjen tudi na mogoče izboljšave obstoječih načinov spoprijemanja s stresorji oz. nadomestilo nekonstruktivnih metod s konstruktivnimi. Odrasla oseba mora biti v pogovoru z mladostnikom spoštljiva, potrpežljiva in občutljiva na dejstvo, da izhaja iz zmožnosti mladostnika. Obstoječe strategije je namreč zelo težko nadomestiti, saj mladostniku predstavljajo udobje, pretirane spremembe pa dodaten stres;
- razvojno (kognitivno, emocionalno, mentalno) stopnjo mladostnika: vsa človeška bitja smo podvržena vseživljenjskemu razvoju, v sklopu katerega opravljamo določene naloge in se spoprijemamo z določenimi konflikti. Razumevanje razvojne stopnje mladostnika močno vpliva na kakovost pomoči, ki jo lahko ponudimo v procesu žalovanja. Smrt bližnje osebe v času adolescence lahko na mladostnikovem razvoju pusti trajne posledice. Pomembno je, kako mladostnik razume, se spoprime in integrira izgubo bližnje osebe v svoje življenje. Odrasla oseba, ki želi nuditi pomoč, mora poznati starostno predvidena razvojna obdobja in izzive, ki jih le-ta prinaša. Občutljiva mora biti na vpliv smrti na življenje mladostnika in pozorno poslušati njegove načine izražanja;
- mladostnikovo podporno mrežo in dostopnost pomoči, v njegovem okolju.

Schuurman in Lindholm (2002) v svojem članku navajata Zakon o pravicah žalujočih najstnikov, ki so ga najstniki oblikovali sami na enem od srečanj podporne skupine. V zakonu so zapisane naslednje pravice:

- poznati resnico o smrti, o umrlem in okoliščinah smrti;
- na svoja vprašanja želijo iskrene odgovore;
- želijo biti slišani z dostojanstvom in spoštovanjem;

- imeti priložnost molka in prepoved stalnega pojasnjevanja, o čem razmišljajo in kaj čutijo;
- imeti možnost, da se s pogledi in zaključki odraslih ne strinjajo;
- imeti priložnost, da vidijo osebo, ki je umrla, in kraj smrti;
- individualen način žalovanja (ki ne vključuje škodovanja sebi in/ali drugim);
- čutiti vsa čustva in misliti vse misli, ki se pojavijo v procesu žalovanja;
- slediti unikatnim fazam žalovanja in ne predpisanim;
- biti jezni na smrt, na osebo, ki je umrla, na Boga, na sebe in na ostale;
- ignorirati ljudi, ki so neobčutljivi na njihovo trpljenje;
- imeti lastna verska in spiritualna prepričanja o življenju in smrti;
- vključenost v sprejemanje odločitev glede ritualov, povezanih s smrtjo;
- da ljudje ne izkoristijo ranljivosti mladostnika v procesu žalovanja;
- čutiti neznansko krivdo zaradi smrti ljubljene osebe, saj je niso zmogli preprečiti.

Pomembno dejstvo, ko mladostnik izgubi ljubljeno osebo, je, da žaluje, četudi tega ne pokaže. Odrasli žalovanja velikokrat ne zaznajo, saj se pomembno razlikuje od njihovega oz. družbeno pričakovanega žalovanja (Schuurman in Lindholm, 2002). Pomanjkanje pozornosti, čustvena odsotnost starša in preobremenjenost z umrlo osebo tako otroke kot mladostnike v njihovem procesu žalovanja potisnejo v ozadje, kjer obstanejo le kot pasivni opazovalci dogajanja. Pri otrocih navidezno pasivnost in čustveno neartikuliranost krepi pomanjkljivo konceptualno dojemanje smrti, pri mladostnikih pa adolescenčne težave. Odrasli tako dobijo lažen občutek, da je otrok/mladostnik smrt prenesel »brez težav« (Riches, 2002).

1.3.3 Šola kot podporni sistem otrokom in mladostnikom, ki so doživeli smrti ljubljene osebe

Otroci in najstniki preživijo večino svojega časa v šoli. Kadar doživijo smrt ljubljene osebe, skupaj z njimi v šolo pride tudi njihov proces žalovanja. Za nekatere učence je vrnitev v šolo uteha, saj najdejo pomoč in podporo pri svojih učiteljih, vrstnikih, vseč sta jim poznana struktura in dejstvo, da v šoli lahko »zamotijo« svoje misli. Spet drugi pa ob vrnitvi v šolo doživljajo še dodaten stres, skrbi in negotovost (The Dougy Center, b.d.a). Carello in Butler (2015) zagovarjata spremembo paradigme poučevanja, ki naj bi temeljila na »v učenca« usmerjene pristope. V jedru paradigme je zavedanje, da učitelj ni vsevedi lastnik absolutne moči, temveč je učenec ekspert svojega življenja in učnega procesa. Pristopi učitelja do učenca so usmerjeni v učenčeve vire moči, vzpostavljanje osebnega stika in delo, ki je usmerjeno v

iskanje rešitev. Od učenca, ki je doživel travmatsko izkušnjo, je namreč nemogoče pričakovati, da bo v nespodbudnem okolju funkcioniral brez težav. Ena od najpomembnejših aktivnosti, ki jo učitelj v znak podpore v procesu žalovanja svojemu učencu lahko ponudi, je poslušanje, ki ne zajema prekinjanja, lastnega interpretiranja, lastne evalvacije in številnih nasvetov. Odprto komuniciranje, brez soočanja z odzivi sogovornika, je dragocena izkušnja za vse ljudi, ki so v procesu žalovanja (The Dougy Center, b.d.e). Učitelji imajo edinstveno priložnost, da se dotaknejo in vplivajo na življenje otrok in mladostnikov na prav poseben način. Vpliv, ki ga imajo na svoje učence, je namreč lahko vseživljenjski. Ko šolo in/ali učence prizadene izkušnja smrti, lahko učitelji pripomorejo k življenjski spremembi, z vzpostavljanjem in vzdrževanjem okolja in odnosa, ki nudi priložnost in podporo za okrevanje (The Dougy Center, b.d.f). Učitelji morajo biti za uspešno delo pri soočanju z učenci, ki so doživeli travmatsko izkušnjo, informirani o osnovnih vedenjih o travmi. To pomeni, da morajo poznati vpliv travmatskega doživetja na življenje posameznika in razviti razumevanje za vzpostavitev okolja, v katerem je okrevanje mogoče. Osnovni pogoji, v katerih je okrevanje mogoče, so: zagotovitev varnosti, vzpostavitev odnosa, ki temelji na zaupanju, povečanje možnosti za sodelovanje, zaupanje učencu, da je zmožen samoodločanja, in delo, ki temelji na krepitvi moči učenca (Carello in Butler, 2015). Vseeno pa so učitelji, ko učenec doživi travmatsko izkušnjo, pogosto postavljeni pred dilemo. Sprašujejo se, kako naj uskladijo pomoč učencem, s primarnim učnim procesom ob znanem dejstvu, da stresi, povezani s travmatsko izkušnjo, vplivajo na kakovost zmožnosti učenja (Carello in Butler, 2015). V primeru, ko učenec doživi smrt ljubljene osebe, ima učitelj dve nalogi. Prva je ta, da svojo podporo izkaže učencu, ki ga je smrt pretresla, druga pa, da poskrbi, da je razred okolje, ki mu nudi podporo in v katerem se dobro počuti. Priporočljivo je, da učitelj naveže stik z učencem, že preden se ta vrne nazaj v razred. Predhodni stik je pomemben z vidika učenčeve izkušnje, da učitelju ni vseeno zanj, da mu želi pomagati in da želi zagotoviti, da je njegova vrnitev v razred polna podpore. Dobro je, če se v pogovoru z učencem pozanima, katere informacije glede smrti in pogreba lahko deli z ostalimi učenci (sošolci). Pogovor učitelja z otrokovimi sošolci o smrti in kako te-ta lahko vpliva na svoje, o procesu žalovanja in pomenu podporne mreže pri okrevanju, preden se otrok z izkušnjo smrti bližnje osebe vrne nazaj v razred, je pomemben, saj sošolce pripravi na sprejemajoč in podporni odnos. Treba je izpostaviti, da se je nekaterim učencem težko vrniti nazaj v šolo, in raziskati, na kakšen način bi sošolci lahko pripomogli, da bi bila vrnitev čim lažja. Pomembno je poiskati ravnovesje med tem, da se učenca z izkušnjo smrti bližnje osebe ne izpostavlja pretirano, in tem, da se razred kot celota ne vede, kot da se ni nič zgodilo (The Dougy Center, b.d.f).

Pred vrnitvijo otroka v razred je priporočljivo tudi, da učitelj spodbudi in pomaga zagotoviti stik s sošolci. Glede na starost otrok lahko učenci svojemu sošolcu narišejo risbo, napišejo pismo, pripravijo fotografije, posnamejo videoposnetek ipd., s katerim izkažejo misel in podporo v času stiske (The Dougy Center, b.d.f). Hkrati je treba spodbuditi in mu pomagati pri vzpostavljanju in ohranjanju dobrih odnosov s svojimi vrstniki tudi otroka, ki se sooča z izkušnjo smrti bližnje osebe. Učiteljeva naloga je tudi ta, da je pozoren na reakcije sošolcev, ko se svoje ponovno vrne v razred. V primeru, da učenci pokažejo dodatno zanimanje za tematiko smrti, je treba pripraviti pogovorne delavnice, priporočati ustrezno literaturo ipd. (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Pomembno je tudi, da se učitelj s svojimi učenci pogovarja o travmatskih doživetjih, saj konstruktiven pogovor krepi odpornost učencev. Prav tako je pomembno, da učitelj svoje učence poduči tudi o pomembnosti skrbi za lastno zdravje (Carello in Butler, 2015). Učenci pa si včasih želijo, da bi njihova izguba v šoli ostala skrivnost. Bojijo se namreč, da bi dobili oznako osebe, ki ji je nekdo umrl, in bi bili tako identificirani le po tem dejstvu. Čeprav je spoštovanje učenčevih želja izredno pomembno, naj se učitelj pogovori s svojim učencem o prekrivanju tovrstnih informacij in možnih posledicah. Prekrivanje bi od učenca zahtevalo dodatno energijo, o svojih občutkih se z vrstniki ne bi mogel pogovoriti, lahko bi prihajalo do nesporazumov in konfliktov. Učitelji naj zato učencu predstavijo pomembnost in prednost možnosti, da svojo zgodbo pove na svoj način (The Dougy Center, b.d.a).

Marsikatero čustveno težavo lahko reši dobro sodelovanje med učitelji in starši. Zaposleni v šoli naj bodo pozorni na to, da izrazijo svojo žalost in sočustvovanje zaradi otrokovega trpljenja. Žalujoči družini je treba sporočiti razumevanje o težkem času, ki ga preživljajo. Priporočljivo je napisati sožalno pismo in se udeležiti pogreba. Najpomembnejše pa je, da učitelji izkažejo željo, da želijo predvsem otroku pomagati, so na razpolago in dosegljivi za poslušanje in katero koli obliko pomoči. Otroka je treba poslušati in mu zagotoviti varen prostor, da izrazi svoja čustva. Pogovor z otrokom naj opravi učitelj, ki je otroku blizu in mu zaupa. Zavedati se je treba, da je proces žalovanja individualen proces, ki pri vsakem učencu poteka drugače. Učitelji naj otroku prav tako zlasti v prvih tednih po izgubi pomagajo pri njegovem vsakodnevnem življenju. Potrebno je namreč razumevanje, da bodo spremenjene družinske okoliščine lahko vzrok za težave v šoli. Hkrati pa je pomembno ozavestiti razumevanje, da se lahko družinske in posledično otrokove prioritete močno spremenijo. Otrok je ob izgubi bližnje osebe obremenjen tudi z vzpostavljanjem novih odnosov in ponovnim iskanjem svojega mesta v skupini. Dejstvo je, da žalovanje zahteva od človeka veliko energije, kar vpliva na vsakdanje delovanje. Otrokova pozornost in šolsko delo sta zato pogosto prizadeta. Pojavijo se lahko tudi težave s prisotnostjo pri pouku, vedenjske težave, zmanjšane

zmogljivosti za učenje ipd. Pomembno je, da so učitelji v odnosu do žalujočega otroka razumevajoči, hkrati pa izrazijo jasno pričakovanje, da bo pričel delovati ustrezno. Če ima otrok učne težave, mu je treba priskrbeti učno pomoč (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000). Učenec lahko hudo stisko doživlja tudi pri različnih aktivnostih, še posebej če jih je opravljal skupaj z osebo, ki je umrla. Navade in rituali, kot so spremljanje v šolo in iz nje, priprava malice, pisanje domače naloge, učenje, so lahko za otroka pomnik, ki v njem izzove stresne odzive. Učitelj mora za dobrobit svojih učencev biti pozoren tudi na to. V odnosu z otrokom, ki je v procesu žalovanja, je zato še posebej pomembno izogibanje predvidevanju in posploševanju (The Dougy Center, b.d.a).

Učitelji v šoli morajo razumeti, da otrok po izgubi bližnje osebe zaradi močnih občutkov in čustev ter pogostega razmišljanja o umrlem lahko doživlja kaos in zmedo tudi v razmišljanju. Za določeno časovno obdobje sta lahko prizadeta tudi kratkoročni in dolgoročni spomin. Vse to močno vpliva na otrokovo koncentracijo in posledično lahko vodi do težav v šoli (Irgl in Debeljak, 2017). Tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000) pišeta o tem, da imata žalost in izguba velik vpliv na sposobnost učenja. Okrnjena sta predvsem spomin in koncentracija. Upadanje šolske uspešnosti je dodaten stres, zaradi katerega se otroku lahko poslabša sposobnost obvladovanja. Učencu, ki se sooča s procesom žalovanja, se lahko zgodi, da doma pozabi učbenike, šolske pripomočke, pozabi na roke oddaje seminarskih nalog in na datume preverjanj znanja. Pomembno je, da učitelj skupaj z učencem ustvari in ohranja rutine, skupaj z njim napiše pregleden urnik in sproti preverja, ali so v njem zapisani vsi pomembni datumi, ter poskrbi, da so v razredu na voljo dodatni učbeniki in knjige. V primeru, da ima učenec težave z ohranjanjem pozornosti in težave pri organiziranosti, lahko učitelj poskrbi, da je predaja informacij razdeljena na več manjših segmentov, učencu dopusti krajše odmore, mu zagotovi pomoč pri učenju s strani sošolcev, strokovno učno pomoč in prilagodi čas za opravljanje šolskih obveznosti. Tedenska individualna srečanja, v okviru katerih bi učenec in učitelj pozornost namenila pregledu ocen, evalvaciji napredka in pogovoru o težavah, s katerimi se sooča učenec, bi lahko pripomogla k povišanju učenčeve motivacije (Hospice of the Valley, b.d.). Učenec v procesu žalovanja lahko doživlja stisko tudi ob misli, da v razredu, polnem vrstnikov, ne bo prenesel intenzivnih čustev, skrbi ga lahko, da bi se pred vrstniki jokal ipd. Zaradi tovrstnega razmišljanja včasih ne želi biti prisoten pri pouku. Učitelj naj bo občutljiv in razumljiv za možnost tovrstnega pojava. Učencu naj ponudi fleksibilne možnosti reševanja njegove stiske. Pozoren naj bo tudi na dejstvo, da se nekateri ljudje težje izražajo verbalno. Ena od možnih rešitev v tem primeru je lahko dogovor, da ko učenec ne zmore biti več v razredu, učiteljici na mizo odloži kamenček in gre npr. do svetovalne delavke. Učitelj otroku z izkušnjo smrti bližnje

osebe vseeno ne sme dati občutka ali pa celo dovoljenja, da lahko krši pravila. Razred mora biti varen prostor, poln medsebojnega spoštovanja za vse učence, zato morajo biti jasna pričakovanja, meje in zahteve v smislu upoštevanja dogovorjenih pravil spoštovani (The Dougy Center, b.d.d).

Stremeti k oblikovanju »v okrevanje« usmerjenega in podpornega razreda je še posebej pomembno, kadar smrt pretrese šolsko skupnost. Zaželeno je, da ima skupnost šolskega osebja izdelane smernice, po katerih ravna v takšnih primerih. Vseeno pa lahko veliko naredi učitelj sam. Poleg pogovornih aktivnosti lahko pripravi »spominski zaboj«, v katerega lahko učenci popolnoma anonimno prispevajo kakršen koli spomin (besedilo, anekdoto, fotografijo, risbo, pesem ipd.). Možnosti, kako uporabiti zbrane spomine, je veliko. Vsak teden lahko izvečejo enega, se o njem pogovorijo, lahko izdelajo spominsko knjigo, okrasijo spominsko steno ipd. Učitelj lahko svojim učencem ponudi tudi t. i. kozarec vprašanj, v katerega učenci anonimno oddajo svoje vprašanje, strahove, dileme, o katerih se potem lahko pogovorijo (The Dougy Center, b.d.d).

2. Problem

Smrt je sestavni del vsakega življenja. Čeprav se nam izjava zdi zelo samoumevna, pa se velikokrat zazdi, da je ne razumemo v polnem pomenu. V naši družbi predstavlja, pa čeprav je še tako naraven del vsakega življenja, tabu (Klevišar, 2002). Napredek v medicini spodbuja upanje o podaljšanju življenjske dobe, kar je osnova za verovanje, da se smrt da odložiti (Leben, 2006). Velikokrat o smrti ne razmišljamo, se o njej ne pogovarjamo, saj je tema zelo boleča. Še bolj pa boli dejanska izguba bližnje osebe, ki praviloma pomeni travmatsko izkušnjo za vse svoje. Ljudje glede na svoja družbena, kulturna, osebna in verska izhodišča smrt razumemo različno, zato tudi proces žalovanja lahko poteka drugače. Žalovanje najpogosteje definiramo kot aktiven in zelo naporen proces, pri katerem mora žalujoči predelati različna čustva, da bi lahko prebolel izgubo (Dodič, 2016). Proces žalovanja je zelo pomemben, da lahko težka izkušnja smrti postane sprejemljiva. S smrtjo bližnje osebe sem se v življenju soočila večkrat, nič pa me ni pripravilo na izgubo meni najbolj pomembne in ljube osebe, matere. Dogodek se je zakoreninil vame in pomembno zaznamoval vse vidike mojega življenja, hkrati pa me je spodbudil k raziskovanju. Vse izkušnje, vključno s slednjo, sem doživela v življenjskem obdobju, ko sem se šolala. Soočanje s smrtjo bližnje osebe in kompleksen proces žalovanja, ki sledi, vsekakor prepojita celotno posameznikovo življenje, kjer šolski prostor ni izjema. Raziskovanje povezave med smrtjo bližnje osebe in vstopom procesa žalovanja v šolski prostor so spodbudile tudi izkušnje, ki sem jih pridobila na svojem delovnem mestu. Zaposlena sem namreč v programu Projektno učenje mlajših odraslih (PUM-O) Radovljica, kjer nudimo varno okolje, pomoč in podporo na različnih področjih mladim, ki so zaradi različnih okoliščin zapustili redno šolanje. Priložnost sem imela in še vedno imam delati z mladostniki, ki so se v času šolanja soočili s smrtjo bližnje osebe. Njihove dragocene izkušnje so me nemalokrat pretresle, saj so bile pogosto prepojene s sodbami, nerazumevanjem in nasploh nepodpornim odnosom učiteljev. Četudi mnogo prepozno, ampak vseeno, so udeleženci PUM-O podporo tudi v šolskem okolju kasneje pridobili v programu. Želela pa sem raziskati, kako se s smrtjo bližnje osebe in procesom žalovanja soočajo ostali mladostniki, ter skozi razumevanje njihovih življenjskih zgodb in specifičnih potreb strniti oziroma povzeti konstruktivne prakse pomoči in oblikovati morebitne predloge za spremembe tistih, ki to niso.

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Raziskava je glede na vrsto kvalitativna, saj sem zbirala izkustvene pripovedi oziroma besedne opise, ki so se nanašali na raziskovani pojav, torej smrt bližnje osebe. Osnovno empirično gradivo raziskave tako sestavljajo opisi življenja preživelih mladih svojcev, ki sem jih pridobila na podlagi spraševanja.

3.2. Raziskovalni instrumenti in viri podatkov

Intervju je metoda raziskovanja, ki sem jo uporabila v svoji raziskavi. Na terenu sem podatke zbrala s pomočjo polstrukturiranega vprašalnika. Natančno sem določila glavne teme in podteme, pri čemer sem si pomagala z literaturo. Glavne teme so obsegale osnovne podatke o intervjuvancu, dogodek smrti, proces žalovanja, vpliv procesa žalovanja na šolsko okolje in pomen podpornega sistema. Posamezna glavna tema pa je bila razdrobljena na več podtem, znotraj katerih sem raziskovala, ali je bila smrt pričakovana ali nenadna, na kakšen način je bila oseba informirana o dogodku smrti, kakšna je bila izkušnja novice o smrti, kako sta smrt in kasneje proces žalovanja zaznamovala čustveno, duševno, telesno, vedenjsko, socialno dimenzijo življenja osebe, zanimale so me tudi sekundarne izgube ob izkušnji smrti bližnje osebe, nespodbudni in spodbudni odzivi podporne mreže ter vpliv izkušnje smrti na učni proces in potek šolanja. Posameznih vprašanj nisem želela vnaprej natančno oblikovati, saj sem želela od intervjuvanca pridobiti pristno mnenje, ne da bi ga usmerjala k določenemu odgovoru. Ko se mi je zazdelo, da bi od sogovorca želela pridobiti še kakšen podatek, sem postavila podvprašanja.

Intervjuji so potekali individualno. Zaradi lažje kasnejše transkripcije sem pogovore, ob strinjanju intervjuvanca, zvočno posnela. Zaradi intimne narave zgodb sem osebam zagotovila popolno anonimnost.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo raziskovanja so tvorile osebe obeh spolov in različne starosti, ki so imele v času raziskovanja od 3. do 29. 11. 2019 stalno prebivališče v RS in so imele izkušnjo s smrtjo bližnje osebe v času, ko so se šolale. Vzorec je neslučajnostni, saj ni temeljil na načelu, da mora imeti vsaka enota populacije pri izboru enako možnost, da pride v vzorec. Pri oblikovanju vzorca sem se sprva obrnila na ljudi, ki jih poznam, nato pa se je vzorčenje nadaljevalo po principu snežne

kepe, saj sem ostale enote vzorca pridobila na podlagi priporočil in poznanstva oseb, ki so že bile vključene v vzorec.

3.4. Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo po metodi verbalnega komuniciranja, torej spraševanja. Participacija pri intervjuju je bila prostovoljna in anonimna. Zbiranje podatkov je potekalo novembra 2019. Opravila sem šest intervjujev, ki so povprečno trajali dve uri. Pred začetkom izvedbe intervjuja sem se svojim sogovorcem predstavila in jim pojasnila, zakaj raziskujem tematiko smrti in kaj želim s svojo raziskavo doseči (opisano v poglavju *Problem*). Menim, da sem s tem, še posebej pri sogovornicah, ki jih nisem poznala, na nek način »prebila led«, hkrati pa se je nemudoma oblikovala vez razumevanja stiske, saj smo bili vsi eksperti svoje individualne zgodbe, katere bolečina nam je bila skupna. Prvi intervju sem opravila s prijateljico, staro 26 let, ki je pri svojih 23 letih po težki bolezni izgubila svojo mami. Intervju sva izvedli pri meni doma, potekal je sproščeno in zelo čustveno. Med pogovorom se je večkrat zgodilo, da je sogovornica pričela jokati. V ta namen sva si vzeli nekaj premorov in nadaljevali, ko je bila pripravljena. Tudi naslednji intervju sem izvedla v svojem domačem okolju. Svojo zgodbo o soočanju s smrtjo brata mi je zaupal mladostnik, star 26 let. Četudi sva zelo dobra prijatelja in se poznavata že dolgo časa, sem skozi vprašanja izvedela kar nekaj novih informacij. Mladostniku je bilo zelo težko govoriti o čustvih, zato sem večkrat preverila, kako se počuti. Nekajkrat je med pogovorom prišel globoko dihati in takrat sva si vzela nekaj časa za odmor. Po priporočilu prijateljice, s katero sem opravila prvi intervju, sem izvedla intervju z mladostnico, staro 22 let, ki se je pri 15 letih soočila s smrtjo svojega prijatelja. Intervju je potekal v njenem domačem prostoru, sicer brez težav, opazila pa sem, da je močno spremenila intonacijo in barvo glasu, ko je govorila o odzivih ljudi, ki jih je bila deležna, predvsem doma in v šoli. Kasneje mi je tudi sama povedala, da jo še vedno, ko se spomni teh zgodb, prežame močan občutek jeze. Tri intervjuje pa sem izvedla v prostorih PUM-O (Projektno učenje za mlajše odrasle) Radovljica, kjer sem zaposlena. Intervjuvanci so bili pripravljeni sodelovati z menoj, priporočile pa so mi jih sodelavke, zaposlene na Ljudski univerzi, kamor so se na svoji akademski poti vsi trije prešolali. Priložnost sem se imela pogovarjati z mladostnikoma, starima 19 in 27 let, ter mladostnico, staro 24 let. Dve osebi sta mi odprli svoja vrata in ponudili vpogled v izkušnjo smrti očeta, ena pa matere. Tako kot vsi pogovori prej so bili tudi ti zelo čustveni. Nema lokrat nam je vsem po licu spolzela kakšna solza. Zdi se mi, da sem se svojim sogovorcem s tem, ko sem si dovolila pokazati svoja čustva, približala. Nekateri so prav to tudi sami izrazili.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Analiza podatkov je potekala po metodi kvalitativne analize. Poglobljene intervjuje sem prek posnetkov in zapisnika prepisala v Wordov dokument. Pri tem sem bila pazljiva, da sem besede zapisala v knjižnem jeziku, nisem pa spreminjala strukture in pomena stavkov. Vsakemu od intervjuvancev sem naključno dodelila črko abecede, z namenom spoštovanja anonimnosti in lažje obdelave podatkov. V vsakem od intervjujev sem s črko in zaporedno številko označila izjave, ki so se mi zdele pomembne za nadaljnje raziskovanje. Izjave sem kopirala v tabelo in v sklopu odprtega kodiranja posamezni izjavi določila pojem, kategorijo, nadkategorijo in temo. Sledilo je osno kodiranje, v sklopu katerega sem na podlagi pojma, kategorije in nadkategorije, določenih v prejšnjem koraku, iskala podobnosti med intervjuji. Na podlagi podobnosti in razlik sem interpretirala vzročno-posledične odnose med spremenljivkami in s tem oblikovala rezultate raziskave.

V nadaljevanju predstavljam primer odprtega kodiranja in pripisovanja kategorije in nadkategorije ter nastali rezultat osnega kodiranja.

- Označevanje izjav med besedilom: »Odmaknil sem se stran od vseh ljudi. Najraje sem bil doma« (C16).

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
C16	Odmaknil sem se stran od vseh ljudi. Najraje sem bil doma.	Osamitev	Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

- Osno kodiranje:
 - Socialno področje
 - Osamitev (B12) **(C16)** (D16) (E20) (F14) (F16) (F23)
 - Strah pred odzivi ljudi (F14) (F17) (F23)
 - Pomilovanje (F14)
 - Strah pred napačnim razumevanjem (F39)

4. Rezultati in razprava

4.1. Splošni podatki

V raziskavi je sodelovalo šest oseb, od tega tri ženske in trije moški. Najmlajši intervjuvanec, ki je bil star 19 let, je pri 13 letih doživel izgubo očeta. Takrat je obiskoval osnovno šolo. V času osnovnošolskega izobraževanja sta se s smrtjo bližnje osebe soočila še dva intervjuvanca. Prvi je moški, star 27 let, ki je bil pri 12 letih priča smrti očeta, drugi pa moški, star 26 let, katerega brat se je smrtno ponesrečil v prometni nesreči. Intervjuvanec je bil takrat star 13 let. Pri 15 letih, ko je pričela obiskovati gimnazijo, se je danes 22-letna mladostnica soočila s smrtjo svojega prijatelja iz otroštva. S smrtjo matere pa sta se pri 17 in 23 letih soočili danes 24- in 26-letnica. Prva je v času izkušnje obiskovala srednjo strokovno šolo, druga pa se je šolala na fakulteti.

4.2. Smrt

Razlogi za smrt bližnje osebe so bili različni, samo ena od smrti je bila na nek način pričakovana, saj je bila posledica hude bolezni (rak), vse ostale pa so bile nenadne. Dve osebi sta umrli v prometni nesreči, ena v nesreči pri delu, ena zaradi srčne kapi, ki je bila sicer posledica neugotovljenega rakavega stanja, ena oseba pa je bila umorjena. Dve osebi sta bili neposredni priči dogodka, ostali pa so za dogodek izvedeli posredno, bodisi prek telefonskega klica (dve osebi) ali pa skozi pogovor s starši (tri osebe). Na vprašanje, ali soočanje s smrtjo ljubljene osebe dojemajo kot travmatičen dogodek, so vse osebe odgovorile pritrdilno. Na pojmovanje travmatičnosti vpliva predvsem dejstvo, da je izkušnja prevzela celotno življenje sogovornikov, da so se in se še vedno soočajo s čustvi visoke intenzitete in zaznamovanost tako preteklosti, sedanjosti kot tudi prihodnosti, kar bo razvidno iz rezultatov v nadaljevanju. Raziskava je tako potrdila subjektivno držo dojemanja travme, ki jo zagovarjata Mannarino in Cohen (2011).

»Bila sem priča smrti. Mami je umrla pred mojimi očmi, v mojem objemu« (*oseba A*).

»Ko se je nesreča zgodila, sem bil zraven. Odrasli so delali v gozdu, jaz pa sem se bolj kot ne igral. Drevo je padlo v nepričakovano smer in za mojega očeta je bilo konec življenja« (*oseba E*).

»Bil je večer. Delal sem nalogo, mlajša sestra je gledala risanke. Zazvonil je telefon, mami je prebledela in sedla na stol, ki je bil poleg nje. Pričela se je tresti, ponavljala je besedo 'kako' in pričela jokati. Hitro sem odhitel k njej in zaprl vrata, da sestra ne bi videla. Nekaj malega sem slišal že prek slušalke. Ostalo mi je povedala mami. Bil je policist, moj oče je bil umorjen« (*oseba C*).

»Novico o smrti sem izvedela prek telefonskega klica. Poklicala me je prijateljica. Nič mi ni bilo jasno, saj je jokala in ponavljala: '*** je umrl.' Vprašala sem jo, kako to misli, da je umrl, če smo bili pred manj kot eno uro še skupaj« (*oseba B*).

Četudi je vseh šest oseb smrt razumelo kot končen pojav, pa so bile izkušnje, misli in doživljanja ob novici o smrti zelo različni. Razumevanje smrti bližnje osebe se je pogosto prepletalo s strahom, povezanim s prihodnostjo preživele osebe. O tem piše tudi Balk (2002), ko pravi, da se mladostniki ob izkušnji smrti ljubljene osebe pogosto soočajo s tesnobo v povezavi z mislijo na lastno prihodnost. Poruši se namreč občutek stalnosti, varnosti in občutek nadzora nad potekom dogodkov.

»Dogodek sem razumela, a ga nisem želela. Kot da si ne bi želela priznati, da se je to zares zgodilo, saj je bila sama misel na prihodnost brez moje mami absurdna. Kako se bom jutri pobrala iz postelje in nadaljevala svoje življenje? Čas bo šel naprej, kot da ni bilo nič, jaz pa nočem, da gre, ker nič več ne bo tako, kot je bilo« (*oseba A*).

»Dogodek sem razumel. Vedel sem, da sem ga izgubil za vedno« (*oseba E*).

Kot je za travmatski dogodek po Mikuš Kos in Slodnjak (2000) značilno, so se neposredno ob novici o smrti bližnje osebe vsi intervjuvanci soočali z zlomom obrambnih mehanizmov in obvladovalnih sposobnosti. Vseh šest oseb se je neposredno ob novici namreč soočalo z zanikanjem, ki se je pogosto prepletalo s stanjem šoka in dezorientiranostjo. Zanikanje dogodka smrti, kot eno od faz sprejemanja novice o smrti oziroma procesa žalovanja opredelijo Kübler-Ross (1996), Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004), Dodič (2016), Irgl in Debeljak (2017). Zadnji avtorici odzivom šoka in zanikanja pripisujeta celo obrambno vlogo, saj ščitita pred najmočnejšimi čustvenimi odzivi.

»Prve misli so bile neskončno ponavljanje besede 'ne'. Dobila sem zelo čuden občutek, kot da se je v mojem telesu zrušilo vse, kar ga je sestavljalo. Kmalu zatem se je v moji glavi pojavilo nešteto misli: 'Kako je to mogoče? Kaj pa sedaj? To ni res!, Moja mami se bo pozdravila!, Je premlada!, Kako bom živela brez nje?, Kaj bo z mojo družino?' Ko so pogrebniški prišli po truplo, je bilo v mojem telesu toliko bolečine, da se mi je zdelo, da se bom sesedla. Takoj po tem pa nisem občutila ničesar. Takoj sem pričela tolažiti ostale družinske člane. Tisti večer sem celo spekla pica kruhke in odšla spat« (*oseba A*).

»Čisto nič mi ni bilo jasno. Nisem vedel, kam naj gledam, kaj naj rečem, ali naj se usedem ali stojim. Hitro sem začel razmišljati, da informacija sigurno ni prava« (*oseba C*).

»Bil sem v šoku, zdelo se mi je, kot da se mi je čez oči prevesila tema. Bil sem izgubljen. Najprej nisem mogel verjeti, da se je to zares zgodilo« (*oseba D*).

»Bil sem v šoku, kričal sem, jokal na ves glas« (*oseba E*).

»Ko mi je povedal, nisem mogla verjeti. Bila sem popolnoma v šoku. Njegove besede sem slišala, ampak sem imela občutek, kot da govori v tujem jeziku, kar nisem mogla procesirati. Počutila sem se, kot da mi je spodneslo tla pod nogami. Niti najmanj nisem pričakovala česa podobnega, tako da me je udarilo kot strela z jasnega. Očetove besede so mi odzvanjale v glavi, jaz pa sem mu odgovarjala, da kar mi pravi, ne more biti res. Čeprav sem vedela, da je res, saj sem videla, kako izgleda. Imel je tako zabuhle oči od jokanja, da dogodka nisem mogla zanikati« (*oseba F*).

V zgodbah se je strah pogosto navezoval na vpliv, ki ga bo izkušnja smrti imela na družinski sistem. Mladostniki so poročali o ranljivosti in nemoči starša, predvsem glede soočanja z novico o smrti in kasnejšim procesom žalovanja. Pogosto je prihajalo do potlačitve lastnih čustev in potreb z namenom pomagati družinskim članom. O tem pišejo Riches (2002) in Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004), ko pravijo, da je otrokova (mladostnikova) zmožnost spoprijemanja z novico o smrti odvisna od zmožnosti, ki jo imajo njemu pomembne osebe. Vpliv, intenzivnost in spoprijemanje staršev s smrtjo bližnje osebe lahko mladostnika šokirajo in ga spodbudijo k prevzemanju številnih vlog in nalog.

»Hitro sem se 'streznila' in pričela razmišljati o ljudeh, ki jih imam okoli sebe. Morala sem poskrbeti za njih, saj nisem želela, da bi se kaj zgodilo tudi njim. Moj oče, brat in stara mama so bili sesuti. Vedela sem, da jih bo dogodek uničil, nisem pa si znala predstavljati, kako intenzivno. Ostala sem močna, močna za njih« (*oseba A*).

»Mami je bila konec. Sedela je, kadila, jokala, momljala nerazumne besede. Dolgo časa je bila takšna. S sestro nama jo je bilo težko gledati. Vedno je bila močna, vse stvari je sama prenesla, sedaj pa je bila čisto nemočna« (*oseba C*).

»Bilo me je strah za mojo družino, predvsem kako bosta smrt prenesla moja mami in oče. Bil sem v šoku, ko sem videl svoja starša, kako se soočata z lastnim žalovanjem. Ob tem sem čutil bolečino in žalost. Starša sta se mi smilila, ker sta doživela izgubo svojega sina« (*oseba D*).

Riches (2002) navaja, da se otroci in mladostniki ob izkušnji smrti bližnje osebe soočajo z izgubo občutka varnosti, stalnosti in otroške nedolžnosti, kar se je izkazalo tudi v raziskavi. Tri osebe so ob dogodku smrti bližnje osebe izpostavile izrazito izgubo občutka varnosti, dve pa izgubo občutka stalnosti. Intervjuvanci so prav tako poročali, da jim je dogodek smrti odvzel občutek otroške nedolžnosti in jih soočil z zavedanjem o lastni ranljivosti. Intervjuvanec, katerega očeta so umorili, je varnost sebe in družine želel zagotoviti z maščevanjem. O tem pišeta tudi Mannarino in Cohen (2011), ko pravita, da otroci in mladostniki lahko razvijejo fantazijo maščevalca, znotraj katere se maščujejo vsem, ki jih smatrajo kot odgovorne osebe za smrt.

»Ko sem si nekajkrat ponovil mamine besede v glavi, sem postal nekontrolirano jezen. Kdo in zakaj je umoril mojega očeta? Kako mojega očeta, bil je močan? Postalo me je tudi strah. V našem okolju ni umorov. Ali bodo umorili tudi mene? Če ne bodo oni mene, bom jaz njih, sem si rekel. Bal sem se, da bi se kaj zgodilo moji mami in sestri« (*oseba C*).

»V glavi sem imel miselni tornado. Kako? Zakaj? Zakaj ravno on? Kaj bo z mami? Kako bova preživela? Preživela brez očeta, sama s kmetijo. Vedel sem, da bo težko. Vedel sem, da ne bo nič več tako dobro, kot je bilo. Da je pred nami trpljenje. Takrat sem izgubil občutek, da sem otrok. Tudi otroška nedolžnost in misel na lepo pravljico življenje sta doživeli svoj konec. Celo telo me je bolelo. Jokal sem tako močno, da sem od izmučenosti zaspal. Mislim, da se mi je že takoj naslednji dan pričelo dogajati, da sem bil v enem trenutku čisto iz sebe, v drugem pa nisem čutil ničesar« (*oseba E*).

Eden od odzivov, ki ga je izrazil mladostnik, ki je bil priča smrti svojega očeta, je bilo pogajanje z Bogom, v želji, da oče preživi. Z molitvijo in obljubo po lepem vedenju je poskušal doseči spremembo, ki bi očeta rešila pred smrtjo. Dodič (2016) pogajanje opredeli kot eno od faz, ki je značilna za fazni model žalovanja (pri katerem se opira na delo Kübler-Ross, 1996).

»Gledal sem v telo in čakal, kdaj se bo pričelo premikati. Kdaj se bo oče nasmehnil in nas pomiril z besedami: 'Dobro sem.' Spomnim se, da sem pričel moliti in prositi Boga za čudež. Obljubil sem mu vse, saj veš, da bom priden, in tako dalje. Življenje ne funkcionira na ta način« (*oseba E*).

Novica o smrti je intervjuvance močno pretresla čustveno, duševno, telesno, vedenjsko in socialno. Na čustveni ravni so vsi mladostniki poročali o stanju šoka, tri osebe pa tudi o čustveni otopelosti. Mikuš Kos in Slodnjak (2000) prav stanje šoka v povezavi s čustveno otopelostjo opredelita kot prvo fazo odziva otrok in mladostnikov ob novici o smrti ljubljene osebe. Osebe so pogosto izpostavile tudi jezo, bes, strah, ena oseba tudi čustveni izbruh. Jok in kričanje pa sta bila izpostavljena na vedenjskem področju. Ob novici o smrti bližnje osebe so intervjuvanci na telesnem področju govorili predvsem o bolečini. Omenjena je bila tudi nespečnost. Izgubljenost in dezorientiranost pa sta bili oviri, ki sta bili večkrat poudarjeni na duševnem področju.

»Bila sem čisto brez občutkov, sredi hodnika sem se sesedla na tla, poslušala, kako prijateljica joka, v telefonsko slušalko pa sem ponavljala besede: 'Ne!' in 'Kako?'« (*oseba B*).

»Tudi jaz sem pričela jokati. Vse me je bolelo, najbolj pa srce. Takrat sem razumela, kaj pomeni, da ti od bolečine lahko poči srce« (*oseba F*).

»Spati pa, četudi sem imela za sabo številne neprespane noči, nisem mogla. Solze so mi tekle po licih, moje telo je bilo bitko med besom in otopelostjo« (*oseba A*).

Izkazalo se je, da so intervjuvanci v pogovoru o smrti pogosto izražali bolečino v povezavi s sekundarnimi izgubami. Zavedali so se, da jih smrt bližnje osebe ni oropala le fizičnega kontakta z osebo, temveč tudi morebitnih prihodnjih dogodkov, vzora, pogovorov ipd.

»Z očetom sta bila ločena, ampak sem vedel, da se imata še vedno rada. Če se ne bi to zgodilo, bi bila sigurno še skupaj« (*oseba C*).

»Vedela sem, da je smrt končna. Groza me je bila, ko sem razmišljala, kaj to pomeni. Mami ne bo, ko bom maturirala, diplomirala, se poročila. Ne bo je, ko jo bom potrebovala za nasvet, kako uspavati svojega otroka in kateri čaj naj skuham, ko bom bolna. Nikoli več je ne bo in moj bodoči fant in otrok je ne bosta poznala. Nikoli ne bosta izkusila, kako dobro smo se imeli skupaj z očetom, ko je bila mami še živa« (*oseba F*).

Nekateri od intervjuvancev so ob novici o smrti ljubljene osebe poudarili spodbudno oziroma nespodbudno ravnanje pomembnih drugih oseb. Tako kot zagovarjajo Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Riches (2002), Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004) ter Dodič (2016), so tudi intervjuvanci izpostavili, da je ob dogodku smrti izrednega pomena, da svojci, tudi otroci in mladostniki, novico izvedo čim prej ter prilagojeno glede na starost čim

bolj iskreno in stvarno. Informiranost o dogodku ima velik pomen za spoprijemanje z dogodkom in njegovimi posledicami, kar pomembno vpliva na proces žalovanja. Kot pravi Dodič (2016), je neizogibno, da bo otrok oz. mladostnik novico o smrti izvedel, zato je ključnega pomena, da jo izve od ljudi, ki jim zaupa. Dva mladostnika sta povedala, da je bila novica o smrti javno objavljena in da so zapisi vsebovali lažne podatke. Slednji primer nam še bolj nazorno ilustrira pomembnost odkritega pogovora, saj bi v nasprotnem primeru mladostnika lahko oblikovala »izkrivljene« predstave o dogodku smrti, kar bi lahko pomembno vplivalo na odnos do odraslih, na spomin na umrlega in na proces žalovanja.

»Odrasli so se o nesreči z menoj pogovarjali in mi iskreno povedali, kaj se je zgodilo. Za to sem bil hvaležen, saj so novinarji pisali o dogodku, in bil bi jezen, če bi izvedel na ta način. Vse novice tudi niso bile resnične, vsebovale so kar nekaj lažnih podatkov, tako da sem vesel, da sem poznal resnico« (*oseba D*).

»Najbolj mi je bilo všeč to, da je bila mami z menoj odkrita. Povedala mi je vse. Včasih me je kakšen podatek, povezan z umorom, šokiral in sem se ga sprva ustrašil. Vedel sem, da je bolje, da izvem od mami kot iz govoric ali pa časopisa« (*oseba C*).

Četudi odrasli, kot pravijo Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004) ter Dodič (2016), želijo otroke in mladostnike pred smrtjo zaščititi, prekrivanje novice o smrti izrazito negativno vpliva na celoten proces žalovanja in ima lahko rušilne posledice v odnosu. Prav to je opisala ena od intervjuvank, katere oče ji je novico o smrti matere povedal z zamikom. Z molkom je poskušal svoji hčeri podaljšati čas brez bolečine, v njej pa je tovrstno ravnanje spodbudilo nezaupanje, jezo in občutek krivde.

»Bilo je poletje in s prijateljicami sem bila na morju. Klical me je oče, bil je slabe volje, zato sem vedela, da je nekaj hudo narobe. On je bil namreč redko kdaj slabe volje. Vprašal me je, kdaj bom prišla domov, ni pa želel povedati, zakaj me to sprašuje. Povedala sem mu, da se vrnem naslednji dan zvečer. Vse do takrat mi ni povedal, da je mami umrla. Umrla je zaradi srčne kapi, ki je bila posledica raka, za katerega nismo vedeli, da ga ima. No, obstaja možnost, da samo jaz nisem vedela, da ga ima. Še vedno težko zaupam njegovim besedam, po tem, ko mi je zamolčal. Zelo dolgo sem bila neizmerno jezna, ker mi oče ni takoj povedal. Rekel mi je, da je vedel, da bo tisti dan morja moja zadnja priložnost, da brezskrbno uživam, preden se mi življenje sesuje na glavo. Razumem ga, ampak on ne razume, da je bila moja mami mrtva, medtem ko sem se jaz zabavala na plaži, česar si ne morem odpustiti« (*oseba F*).

Kot nespodbudno ravnanje je ena od sogovornic izpostavila tudi rahlodušnost ob novici o smrti prijatelja in zaviranje udeležbe na pogrebu s strani staršev. Na negativne posledice, ki jih ima starševsko minimaliziranje pomena smrti prijatelja, opozarjata Schuurman in Lindholm (2002).

»Nihče od odraslih me ni razumel. Starša sta mi komaj pustila iti na pogreb. Še kratek čas po tem, ko sem izvedela novico, sta se skregala z mano, naj ne »visim« na telefonu in se grem učiti. Ko sem jima povedala, da je ** umrl, ju skorajda ni ganilo« (*oseba B*).

4.3. Proces žalovanja

Intervjuvanci so proces žalovanja doživeli kot neznosno bolečino, trud za preživetje, občutek nesmiselnosti, negativne spremembe, vrtinec različnih čustev, ki je mučen, naporen, kompliciran in nepredvidljiv, ter kot obdobje, v katerem nič ni tako, kot bi moralo biti. Eden od intervjuvancev je proces žalovanja opisal z žalostjo, ki se navezuje na nemogoče spremembe, a hkrati mu žalovanje predstavlja tudi pomoč pri ohranjanju spomina na umrlega. V splošnem so mladostniki žalovanje opredelili kot pomemben proces, v katerem se učijo živeti brez umrle osebe, o čemer med drugimi pišejo tudi Rando (po Rothaupt in Becker, 2007), Mikuš Kos in Slodnjak (2000), avtorji Hospice of the Valley (2012), Gire (2014), Dodič (2016), Irgl in Debeljak (2017) idr. Vsi intervjuvanci se strinjajo, da žalovanje pomembno zaznamuje posameznikovo življenje.

»Žalovanje je ena sama neznosna bolečina in ti, ki se vseeno trudiš preživeti dan. Četudi se ti večino časa vse skupaj zdi brezsmiselno« (*oseba A*).

»Žalovanje je mučno, zakomplicirano, vrtinec vsega. Iz minute v minuto ne veš, kaj te čaka. Tudi ko sem bila OK, sem vedela, da ne bo trajalo. Se boš jokal, smejal, odmisli, imel slabo vest, ker se zabavaš, ker ne misliš nanj, se razjezil. Vidiš, bila sem čustvena razvalina« (*oseba B*).

»Ne vem, kako naj opišem žalovanje. Težko je, nič ni tako, kot bi moralo biti. Vse, kar mi je šlo dobro, mi ni šlo več« (*oseba C*).

»Žalovanje je žalost, povezana s stvarmi in dogodki, ki jih ne moreš spremeniti. Žalovanje je zame pojav, ki nima konca. Za vedno ostane v tebi, čeprav se s časom intenzivnost bolečine nekoliko umiri in se naučiš živeti s tem, da osebe ni več« (*oseba D*).

»Žalovanje je težko in grozno. Življenje se ti postavi na glavo. Zame je bilo žalovanje zelo naporno in menim, da je izrazito zaznamovalo moje življenje« (*oseba E*).

»Žalovanje ti pomaga ohraniti spomin na umrlo osebo in se sprijazniti, da je spomin vse, kar ti je ostalo« (*oseba F*).

Tako kot poudarjajo med drugimi Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Cvetek (2009), avtorji Hospice of the Valley (2012), Dodič (2016), Irgl in Debeljak (2017), avtorji The Dougy Center (b.d.c), je proces žalovanja močno vplival ter zaznamoval čustveno, duševno, telesno, vedenjsko, socialno in duhovno komponento posameznikovega življenja. Prav vsi sogovorniki so na čustvenem področju doživljali žalost in jezo, povezano z dogodkom. Izraženi so bili tudi čustvena bolečina, obup in občutek osamljenosti. Trije posamezniki so izpostavili čustveno otopelost, ki je vodila v nelagodna počutja. Poročali so, da so ob otopelosti doživljali strah, hkrati pa so imeli občutek, da jim nezmožnost sočustvovanja odvzema temelj osebnosti. Čeprav čustveno otopelost izpostavlja več avtorjev, pa pisci publikacije, ki jo je objavil The Dougy Center (b.d.c), pišejo prav o tem, da čustvena otopelost mladostnika pogosto vodi v

razmišljanje, da je z njim nekaj »narobe«. Pogosto se zgodi tudi, da najstniki ne zmorejo sočustvovati s težavami sovrstnikov, ki se jim zdijo rešljive (Hospice of the Valley, 2012). Strah so trije mladostniki doživljali tudi v povezavi s ponovno izgubo bližnje osebe (Hospice of the Valley, 2012; The Dougy Center, b.d.c) in pred izgubo spomina na pokojno osebo (Arlen, 1995; The Dougy Center, b.d.č). Med pogostejše izraženimi čustvi so bili tudi občutek nemoči (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000; Irgl in Debeljak, 2017), občutek zapuščenosti (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004; Dodič, 2016; Mikuš Kos in Slodnjak, 2000; The Dougy Center, b.d.b) in krivda (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004; Dodič, 2016; Gire, 2014; Hospice of the Valley, 2012; Irgl in Debeljak, 2017; Mikuš Kos in Slodnjak, 2000; The Dougy Center, b.d.e). Občutke krivde je izrazila sogovornica v povezavi s svojimi dejanji, v smislu, da bi lahko naredila kaj, da bi smrt preprečila. O tem pišeta tudi Mannarino in Cohen (2011), ko pravita, da otroci in mladostniki včasih razvijejo rešiteljsko fantazijo, kjer umrla oseba preživi. Tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Corr (2002) ter v Hospice of the Valley (2012) pišejo o domišljjskem povezovanju lastnega vedenja in smrti ljubljene osebe kot o vzročno-posledičnem pojavu. O krivdi je spregovoril tudi mladostnik, čigar oče je bil umorjen. Soočal se je z negativnimi govoricami ljudi, ki so v njem vzbujale občutek sramu, ta pa je vodil v občutek krivde, saj je bil mladostnik mnenja, da z občutenjem sramu izdaja spomin na očeta. Arlen (1995) ter Mannarino in Cohen (2011) prav tako opisujejo korelacijo med ljubeznijo do umrle osebe, ohranjanjem spoštljivega spomina in občutenjem sramu, ki svojca pogosto vodi v intenzivno razočaranje. Intervjuvanci so poročali tudi o tem, da se jim je povečala občutljivost na dražljaje (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004; Mikuš Kos in Slodnjak, 2000; The Dougy Center, b.d.c). Ena od mladostnic, katere starša nista podpirala njenega procesa žalovanja, je poročala, da je bila njena čustvena preobčutljivost pogosto povod za prepiranje s starši, kar se ponovno navezuje na ugotovitev Schuurmana in Lindholma (2002).

»Na čustvenem področju sem doživljala krivdo, da bi lahko storila kaj, da bi smrt preprečila. Žalost, jezo, obup, občutek nemoči, otopelost, osamljenost. Strah pred ponovno izgubo, predvsem očeta in stare mame. Strah pred tem, da bom pozabila kateri koli detalj, vezan na mami« (*oseba A*).

»Večino časa sem bila žalostna. Velikokrat sem bila brez katerega koli čustva in to me je plašilo, saj sem mislila, da je z menoj nekaj narobe« (*oseba B*).

»Pričakovanje, da se bom sekirala za najmanjšo dramo v življenju ljudi, me je spravljalo ob pamet. Ker mi je bilo vseeno, za 'zlomljen noht', 'razprodane čevlje' in 'ta mi je rekel to, ali pa ni odpisal na sporočilo', sem velikokrat dobila občutek, da je z menoj nekaj narobe. Kot da sem nezmožna sočustvovati z ljudmi« (*oseba F*).

»Doma sem se ves čas prepirala, saj sem bila nemirna in nestrpna. Kar nekaj časa sem bila zelo občutljiva, vse me je motilo, ker sem bila tako jezna na starša« (*oseba B*).

»Počutil sem se zapuščenega, bil sem žalosten, ampak sem vedel, da moram jaz prevzeti skrb za mami in sestro, ju ščititi. Bil sem zelo razdražljiv, hitro sem postal jezen in tudi agresiven. Občutil sem sram, ker so bili vsi tako pametni glede umora in zakaj se je zgodil, potem pa krivdo, da izdajam spomin na očeta, s tem, ko me je sram« (*oseba C*).

»Pogosto sem bil žalosten, jezen. Strah me je bilo, da bi doživel ponovno izgubo, velikokrat sem čutil nemoč« (*oseba D*).

»Bil sem jezen, ker se je to zgodilo, velikokrat žalosten. Pogosto sem jokal, a le, ko me nihče ni videl« (*oseba E*).

»Na splošno sem bila veliko jezna. Jezna nase, ker me ni bilo doma, na atija, ker mi ni takoj povedal, na Boga, usodo, bolezen, na cel svet« (*oseba F*).

Poleg strahu pred izgubo spomina na pokojno osebo je bil na duševnem področju izražen tudi strah pred razočaranjem umrle osebe. Ena od mladostnic se je soočala s stisko, povezano z neizpolnitvijo želje pokojne matere.

»Že od nekdaj smo imeli zakomplicirane družinske odnose in zavedala sem se, da je bila prav mami tista oseba, ki nas je povezovala in skrbela, da kot družinski sistem ne razpademo. Nisem bila sigurna, ali bo meni to uspelo. In seveda mi ni. Slabo leto po smrti je naš družinski sistem razpadel. Velikokrat razmišljam, da sem mami razočarala na celi črti. Pred smrtjo nas je zbrala in nas med drugim prosila, naj se ne kregamo, naj stojimo skupaj, se spoštujemo in imamo radi. No, mi smo se skregali tako močno, da se tudi slabi dve leti za tem dogodkom nekateri ne pogovarjamo« (*oseba A*).

Smrt bližnje osebe je bila tudi povod za glorifikacijo pokojnega (Corr, 2002; Hospice of the Valley, 2012). Dva mladostnika sta poročala, da sta z izkušnjo smrti bližnje osebe razvila bolj odrasel pogled na svet, kot so ga imeli ostali vrstniki, hkrati pa sta zaradi izkušnje imela povečano motivacijo za doseganje ciljev, o čemer pišejo tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000) in Balk (2002).

»Želel sem si postati tak, kot je bil on. Želel sem biti tako prijazen, družaben, zabaven, delaven. ** sem sam pri sebi idealiziral« (*oseba D*).

»Še danes imam zaradi izkušnje povečano motivacijo za doseganje svojih ciljev. Želim uspeti v svojem življenju in poklicu. To želim storiti v bratovo čast« (*oseba D*).

»Zdi se mi, da sem bil zaradi te izkušnje veliko bolj dorasel od svojih vrstnikov« (*oseba D*).

»Na živce mi je šlo, ker so se vrstniki pritoževali zaradi tega, ker jim mami v trgovini ni želela kupiti še stote igrache, in podobno. Jaz pa sem imel veliko večje skrbi od tega. Včasih me je skrbelo, ali bo doma toplo, bova imela dovolj za jesti, bom uspel poskrbeti za vse živali, bo mami boljše volje, me oče opazuje, je ponosen name. Drama vrstnikov mi je bila nepomembna. Pomembno mi je bilo, da bo mami v redu in da bo oče ponosen name« (*oseba E*).

Na telesnem področju so intervjuvanci najpogosteje izpostavljali težave, povezane s spanjem (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004; Dodič, 2016; Hospice of the Valley, 2012; Mannarino in Cohen, 2011; Mikuš Kos in Slodnjak, 2000; Riches, 2002; The Dougy Center, b.d.c). Govorili so o nespečnosti in o pogostem prebujanju zaradi nočnih mor.

Izpostavljene so bile tudi težave, povezane s prebavili (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004; Hospice of the Valley, 2012; Mikuš Kos in Slodnjak, 2000; The Dougy Center, b.d.c). Poleg želodčnih bolečin sta dva mladostnika spregovorila tudi o izgubi občutka lakote, ki je vodil v izgubo kilogramov. V procesu žalovanja so se intervjuvanci soočali tudi z glavobolom, bolečino v predelu srca, oteženim dihanjem, slabostjo in utrujenostjo, o čemer pišejo tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004), Hospice of the Valley (2012), Dodič (2016), The Dougy Center (b.d.c).

»Opazila sem spremembe na telesnem področju. Težave sem imela s prebavnim traktom, predvsem z želodcem in črevesjem. Izgubila sem občutek za lakoto, zato sem izgubila kar nekaj kilogramov. Veliko sem bila pri zdravnikih, saj so težave omejevale moje vsakdanje funkcioniranje. Opraviti sem morala tudi gastroskopijo in kolonoskopijo. Poslabšale so se mi tudi težave z migrenami. Bile so pogostejše in intenzivnejše. Velikokrat me je bolelo okoli predela srca, kar mi je oteževalo dihanje. Težave sem imela tudi z nespečnostjo« (*oseba A*).

»Imel sem težave s spanjem, nisem mogel zaspiti, pogosto sem se zbuja, imel sem nešteto nočnih mor. Še vedno jih imam« (*oseba C*).

»V obdobju žalovanja sem se počutil slabo. Fizično mi je bilo velikokrat slabo, bolela me je glava, trebuh« (*oseba E*).

»Imel sem težave s spanjem. Pogosto so me mučile nočne more, zato sem se prebujal. Velikokrat sem sanjal dogodek v gozdu, kako je oče umrl« (*oseba E*).

»Imela sem zelo malo energije in občutek, da bi ves dan lahko spala. Ko pa sem hotela zaspiti, pa nisem uspela« (*oseba F*).

Vedenjsko področje je bilo zaznamovano predvsem z razdražljivostjo, posledica katere so bili pogosto tudi prepiri. Mladostniki so poročali tudi o joku, nemirnosti, nestrpnosti, nepotrpežljivosti, dva pa celo o agresivnem vedenju. O pojavnici procesa žalovanja na vedenjskem področju pišejo večkrat omenjeni avtorji, kot so Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004), Cvetek (2009), Hospice of the Valley (2012), Dodič (2016), Irgl in Debeljak (2017), The Dougy Center (b.d.c).

»Bil sem namreč zelo razdražljiv, konflikten in tudi agresiven« (*oseba D*).

»Bil sem razdražljiv, hitro sem se skregal« (*oseba E*).

»Bila sem razdražljiva, hitro sem se zapletla v prepir« (*oseba F*).

»Ponoči sem veliko jokala, kdaj toliko dolgo, da sem zaspala in se zjutraj zbudila, brez da bi se zavedala, da sem sploh zaspala. Takrat je bilo najlažje jokati, ker sem bila sama, tudi očeta ni bilo, vse se je ustavilo, samo moje misli so premlevale dogodke« (*oseba F*).

Osamitev je izrazito zaznamovala socialno področje. Mladostniki so kot razlog izolacije od drugih ljudi najpogosteje izrazili strah pred soočanjem z odzivi drugih ljudi, kar sovpada z ugotovitvami, ki so jih podali Klevišar (2006), Dodič (2016) in The Dougy Center (b.d.c). Odzivi so bili najpogosteje povezani s pomilovanjem ali pa nerazumevanjem svojca. Intervjuvanci so imeli občutek, da so zaznamovani z dogodkom in zaradi smrti bližnje osebe

stigmatizirani. O negativnih posledicah predsodkov in stigmatizacije okolice na proces žalovanja pišeta tudi Irgl in Debeljak (2017).

»Odmaknil sem se stran od vseh ljudi. Najraje sem bil doma« (*oseba C*).

»Žalovanje me je potisnilo v osamo, nisem želel, da me ljudje vidijo takšnega, najraje sem bil sam« (*oseba D*).

»Nisem maral, da bi se ljudem smilil« (*oseba E*).

»Sprva sem se umaknila v osamo, saj mi je bila že samo misel na to, da bi bila obkrožena z ljudmi, prezahtevna. Dejansko sem občutila neznanski strah, ko sem pomislila na ljudi, njihove reakcije. Plašila me je misel, kako me nekdo pogleda s pomilovanjem« (*oseba F*).

»Pred drugimi sem težko izražala svoja čustva, saj sem se bala, da se bom morala potem ukvarjati z njihovimi reakcijami. To se je tudi zgodilo. Na koncu sem jaz tolažila sosedo, ki je jokala za mojo mami. To me je razjezilo« (*oseba F*).

»Želel sem biti sam. Počutil sem se drugačnega. Nisem bi več **, ampak ** brez očeta« (*oseba E*).

Socialno področje življenjskega sveta intervjuvancev je bilo pomembno zaznamovano tudi zaradi soočanja s procesom žalovanja pomembne druge osebe, največkrat starša. Rezultati raziskave tako potrjujejo teorijo, ki sem jo v teoretičnem delu povzela po avtorjih, kot so Corr (2002), Riches (2002), Borucki, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004), Mannarino in Cohen (2011), Hospice of the Valley (2012), Robin in Omar (2014), The Dougy Center (b.d.c). Mladostniki so pogosto zanemarili svoje potrebe z namenom pomagati in skrbeti za starša. Skrb za starša pa se povezuje tudi s čustvenim področjem, kjer so mladostniki izrazili skrb pred ponovno izgubo, o čemer pišeta tudi The Dougy Center (b.d.b) in Borucki, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004).

»Zdi se mi, da sem svoje žalovanje zanemarila, saj sem bila preobremenjena z žalovanjem svojega očeta in stare mame. Tako močno me je skrbelo za njiju, da sem ves svoj čas in energijo usmerjala v odnose in podporo njima« (*oseba A*).

»Strah me je bilo tudi za očeta. Nisem si znala zamisliti, kako bo preživel to izgubo, saj je bil na mami zelo navezan. Bala sem se, da bi se tudi njemu kaj zgodilo« (*oseba F*).

Mladostniki so poročali, da je njihovo socialno področje zaznamovala tudi izguba interesov, povezana z aktivnostmi, ki so jim bile pred izkušnjo procesa žalovanja ljube. Rezultati raziskave se tako v tej točki navezujejo na strokovno literaturo naslednjih avtorjev: Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Mannarino in Cohen (2011), Hospice of the Valley (2012), Dodič (2016). Izkušnja smrti bližnje osebe je spremenila tudi prioritete mladostnikov. Eden od mladostnikov je izrazil preskok od najstniških zanimanj k uresničevanju ciljev, z namenom da bi izboljšal svoje življenje. Na povišano čustveno in socialno zrelost, ki sta posledica travmatičnega dogodka, se v svojih delih navezujejo Mikuš Kos in Slodnjak (2000) in Balk (2002). Dva mladostnika pa sta se v procesu žalovanja, z namenom omilitve stiske, iskanja

utehe in sprostitev, zatekla v tvegana vedenja. Pričela sta namreč s prekomernim uživanjem alkohola (Dodič, 2016; Hospice of the Valley, 2012; Robin in Omar, 2014; The Dougy Center, b.d.b).

»Doma sem se držala bolj zase. S prijatelji sem se kdaj tudi napila, ker sem želela pozabiti tako na smrt kot na to, da me nobena odrasla oseba ne razume« (*oseba B*).

»Nisem imel več nobenega interesa. Vse, česar sem se veselil, mi je postalo popolnoma nepomembno« (*oseba C*).

»V resnici se tudi nisem želel igrati s prijatelji« (*oseba E*).

»Čez nekaj časa se mi je v glavi odpeljalo in pričela sem piti. V alkoholu sem našla uteho. Kdaj sem pozabila na vse in se tudi drug dan nisem spomnila ničesar. Včasih je prišlo tudi do trenutkov, ko je alkohol name vplival tako, da sem se jokala in drla. Na nek način sem spravila stvari iz sebe« (*oseba F*).

Prevpraševanje smisla življenja, usode in vere v Boga so bile ključne komponente, ki so jih v raziskavi intervjuvanci izpostavili na duhovnem področju. O tem pišejo tudi Balk (2002), Rask, Kaunonen in Paunonen-Ilmonen (2002), Hospice of the Valley (2012), Dodič (2016). Trije mladostniki so spregovorili o izgubi vere v Boga in celo izrazili čustva jeze v povezavi z Bogom. Eden od sogovornikov je poudaril, da mu vera v posmrtno življenje predstavlja uteho, saj verjame, da se bo z umrlo osebo tam ponovno srečal. Zanimivo je bilo tudi razmišljanje o usodi, saj eni od sogovornic predstavlja sinonim za krivico, drugemu pa uteho, v smislu, da se v življenju zgodi tako, kot ti je namenjeno.

»Na duhovnem področju sem se pogosto spraševala o smislu življenja in o krivičnosti usode. Popolnoma sem izgubila vero v Boga. Če bi obstajal, ne bi dopustil, da se dogajajo tako krute stvari« (*oseba A*).

»Razmišljal sem o smislu življenja in popolnoma izgubil vero. Tako v Boga kot v soljudi« (*oseba C*).

»Pogosto sem razmišljal o posmrtnem življenju, da je še vedno z menoj, da me gleda in pazi. Sanjaril sem o dnevu, ko se bomo zopet vsi srečali. Njegovo nesrečo sem povezoval z usodo. Usoda predstavlja oris življenjske poti vsakega človeka. Tako je, nimaš kaj. Tako sem se tolažil« (*oseba D*).

»Stalno sem se spraševal, kje je Bog in zakaj mi ni pomagal. Zakaj je poklical k sebi tako dobrega človeka. Ob tem, da vem, da veliko škodoželjnih hodi po svetu devetdeset in še več let. Jezen sem bil na Boga. Danes ne verujem v nič. Mogoče le v moč narave« (*oseba E*).

»Kako se je lahko zgodilo, da me je zapustila? Kakšen je to Bog? Kako zelo smo ljudje v resnici nemočni« (*oseba F*).

Čeprav so mladostniki že kmalu ob novici o smrti ljubljene osebe pričeli razmišljati o sekundarnih izgubah, se je razmišljanje skozi proces žalovanja okrepilo. Rezultati raziskave se močno povezujejo s teorijo sekundarnih izgub, o kateri sta pisala Riches (2002) in Rosenblatt (2019). Intervjuvanci so poleg fizične izgube osebe žalovali tudi za izgubljenim podpornim sistemom, izgubljenim občutkom razumevanja in občutkom varnosti. Poročali so o izgubi osebe, ki je mladostnika spodbujala, mu vlivala upanje, predstavljala vzor in ponujala pozitivno razmišljanje. Mladostniki so poročali tudi o izgubi pomembne osebe, s katero so se radi

pogovarjali. Ena od intervjuvank je poudarila, da je s smrtjo matere prišlo do spora med družinskimi člani in posledično do razpada celotnega družinskega sistema, saj je prav mati imela povezovalno vlogo. Sogovornik je kot sekundarno izgubo navedel tudi izgubo interesa, katerega posledica je bila sprememba v sposobnostih, predvsem na področju košarke in šole. Smrt očeta je v družini enega od mladostnikov pomenila hud finančni izpad, zaradi katerega je moral izpustiti igro z vrstniki in se začeti delati.

»Ostala sem brez svoje mami, brez svoje najboljšje prijateljice, sestre, podpore, edinega človeka, ki me je razumel, me spodbujal, mi vlival upanje, mi kazal pravo pot, mi pomagal vstati, ko sem padla. Vsi skupaj smo ostali brez sonca, ki nas je grelo in nam osvetljevalo naše življenje. Brez pozitivne« (*oseba A*).

»Brat mi je predstavljal vzor, podporo in varnost in z njegovo smrtjo sem vse to izgubil. Izgubil sem tudi osebo, s katero sem se najraje pogovarjal. Tega ne more nihče nadomestiti« (*oseba D*).

»Brez očeta sva z mami ostala sama z veliko kmetijo. Mami v tem obdobju ni imela službe, tako da nam je šlo tudi finančno zelo slabo. Skoraj ves čas sem delal na kmetiji, tako da nisem imel časa za igro z vrstniki in za učenje« (*oseba E*).

4.4. Pomoč – vloga podporne mreže v procesu okrevanja

V procesu žalovanja ima podporna mreža pomembno vlogo pri posameznikovem okrevanju. Pomembno zaznamuje potek procesa žalovanja, saj lahko krepi posameznikovo odpornost ali pa veča njegovo ranljivost, kar zagovarjajo tudi naslednji avtorji: Čačinovič Vogrinčič (2000), Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Rask, Kaunonen in Paunonen-Ilmonen (2002), Corr (2002), Riches (2002), Schuurman in Lindholm (2002), Klevišar (2006), Cvetek (2009), Prati in Pietrantonio (2009), Mannarino in Cohen (2011), Hospice of the Valley (2012), Neimeyer (2005), Robin in Omar (2014), Dodič (2016), Irgl in Debeljak (2017). V raziskavi so mladostniki poudarili in s svojimi zgodbami sooblikovali karakteristike tako spodbudnega kot tudi nespodbudnega podpornega sistema. Vse ugotovitve v tem poglavju se navezujejo na prej omenjene avtorje. V okviru neformalne mreže so mladostniki kot dejavnik *nespodbudnega podpornega sistema* navedli odzive širše skupnosti, ki so temeljili na moraliziranju, izogibanju, preusmerjanju pozornosti, zaviranju izražanja, obrekovanju, žaljivih besedah, nesprejemanju žalosti in pomilovanju. Slednji pojem so intervjuvanci pogosto povezovali s pojavom stigmatizacije. Dve osebi sta izpostavili, da se nekateri ljudje enostavno niso znašli v vlogi pomagajoče osebe. Navedli so kar nekaj izjav, za katere si želijo, da jih ne bi bili deležni in ki so se močno vtisnile v njihov spomin.

»Želim si tudi, da bi ljudje včasih premislili, preden bi žalujoči osebi rekli: 'Vse je za nekaj dobro,' 'Čas celi rane,' 'Saj boš imela svojo družino,' 'Preživela bi, če bi se tako odločila,' 'Veliko bolje ji je sedaj' in podobno.

Razumem, da ljudje ne vemo vedno, kako se odzvati, vem pa, da je v takšnih primerih verjetno bolje, da v tišini osebo primeš za roko, jo objameš ali pa si samo ob njej« (*oseba A*).

»Odrasli so bili zaskrbljeni, polni obsojanja in moraliziranja zaradi prehitre vožnje in tako naprej. Nam pa ni bilo važno, ali je bil za smrt odgovoren sam, važno je bilo, da smo izgubili najboljšega prijatelja« (*oseba B*).

»Najbolj na živce pa mi je šlo obsojanje ljudi. Slišala sem veliko govoric na temo, da si bom uničila življenje. Še posebej v obdobju, ko sem pila in hodila na zabave. To me je še dodatno potrla. Nikoli ne bom pozabila sorodnikovih besed na temo: 'Pomisli, kaj bi pa mami rekla? Misliš, da bi bila ponosna na to, kar si postala?' Dolgo sem rabila, da sem prebolela ta udarec. Drugače pač nisem znala« (*oseba F*).

»Spremenil bi odzive ljudi. Bil sem otrok, tudi jaz sem bil žrtev. Ne razumem, kako lahko ljudje govorijo otroku za hrbtom žaljive stvari. Izogibali so se me. Včasih je bilo vidno opaziti, kakšen zavoj je kdo naredil okoli mene. Obsojali so me, pa nič nisem naredil« (*oseba C*).

»Najbolj na živce mi je šlo pomilovanje. Ljudi si že na daleč videl, kako bodo pristopili z 'bogi fant' pristopom. Druga stvar, ki je nisem prenesel, pa je bila izkoriščanje smrti za pridobivanje pozornosti. Določene osebe v mojem življenju so vedno, ko je bila družba zbrana, pričele z jokom in razlago, kako jim je hudo. To so počeli toliko časa, dokler se nismo čisto vsi zbrani ukvarjali s tolažbo. Vključno z mano in sestro. Midva sva tolažila, kar je bilo absurdno. Verjamem, da jim je bilo zares težko, samo nenavadna se mi zdi potreba, da v zasebnem druženju niso omenili niti besede. Samo, ko je bila zbrana družba« (*oseba D*).

Poleg fizičnega izogibanja stiku z osebo so intervjuvanci izogibajoč odnos opisali tudi kot sogovornikovo ignoriranje dejstva, da se je dogodek smrti sploh zgodil, in izogibanje pogovora na temo smrti. Posamezniki so bili zaradi tega velikokrat prisiljeni skrivati svoja »prava« čustva. O negativnih posledicah molka, izogibanja pogovora in preusmerjanja pozornosti tako na posameznikov proces žalovanja kot na oblikovanje odzivov v prihodnosti v teoretičnem delu povzemam ugotovitve več avtorjev, kot so na primer Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Riches (2002), Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak (2004), Klevišar (2006), Dodič (2016).

»Ljudje so me na splošno razočarali. Sožalje je moji družini izreklo zelo veliko ljudi, ki pa so takoj po pogrebu izginili« (*oseba A*).

»Če govorimo o moji vaški skupnosti. Meni je bilo zelo neprijetno in zato sem se velikokrat skrival pred ljudmi, ker so me vsi gledali kot enega revčka, ob tem da so se me hkrati izogibali. Nisem bil bolan, nič nisem naredil narobe. Kot da so se me bali. Zato sem še bolj skrival svoja čustva in poskrbel, da me nihče nikoli ne bi videl jokati. Ko sem se že po čudežu s kom pogovarjal, pa sem imel neprijeten občutek. Nekako je viselo v zraku dejstvo o očetovi smrti, a so se ljudje direktni naslovitvi teme vedno izogibali. Pozornost so preusmerjali na brezvezne banalnosti, kot če bi rekel na vreme in podobno. Spomnim se, da so se mi kot otroku odrasli zdeli neiskrene boječke« (*oseba E*).

»Najprej vsi tisti pogledi 'o ubogo bitje', ampak se na nek način vsi izogibajo vprašanju na to temo. Povedali bodo vse o svojem dnevu, samo da ne bo prišlo do tišine in bo tema smrti kot slon v trgovini s porcelanom obvisela v zraku« (*oseba F*).

Proces čustvovanja je bil oviran ali celo moten tudi zaradi občutka, da skupnost, v kateri oseba in njena družina živijo, ne sprejema čustva žalosti. Žalost je bila dojeta izrazito negativno, zato so imeli mladostniki občutek, da se morajo pretvarjati, posledica česar je bilo zaviranje iskrenosti do sebe in drugih. Kulturno razumevanje smrti in procesa žalovanja ter vpliv na posameznikovo soočanje s čustvi opredelijo predvsem Klevišar (2006), Rothaupt in Becker (2007) ter Gire (2014).

»Želim si, da ljudi ne bi bilo tako strah slišati besed: 'Nisem dobro', 'Slabo sem' in podobno. Da ne bi v trenutku postali panični, nemirni in takoj pričeli z razmišljanjem, kaj in kako narediti, da bomo ponovno vsi srečni in pozitivni. Nihče nikoli ni samo srečen in pozitiven, to je dejstvo! Mislim, da je prav, da smo iskreni sami s seboj in da svojemu telesu brez slabe vesti dopustimo možnost, da se mu ni treba pretvarjati« (*oseba A*).

Preusmerjanje pozornosti na sogovornikovo življenje je štiri intervjuvance vodilo v osamljenost in občutek nepomembnosti, kar v teoretičnem delu podrobneje opišeta tudi Klevišar (2006) in Dodič (2016).

»Sogovornikovo preusmerjanje pozornosti nas pahne v osamo. Jaz sem tako dobila občutek, da se nihče ne želi ukvarjati z žalostjo, da nisem pomembna, in tako sem enostavno nadela masko na svoj obraz« (*oseba A*).

V kontekstu družinskega sistema so intervjuvanci izpostavili predvsem zanemarjanje lastnih čustev in potreb, prevzem številnih vlog in osamljenost. Lastna čustva in potrebe so intervjuvanci zanemarili zaradi nezanimanja družinskih članov za posameznikovo počutje, zaviranja odprtega izražanja, starševega procesa žalovanja, ki je bil v ospredju, ter izogibanja teme smrti, ki se je uresničevala bodisi z neposlušnostjo ali pa prek preusmerjanja pozornosti. Mladostniki so izpostavili, da so starši pozornost najpogosteje preusmerjali na domača in šolska opravila. V domačem kontekstu so se mladostniki soočali tudi z obsojanjem, moraliziranjem in predsodki, ki so jih bili deležni s strani staršev. Ena od intervjuvank je izpostavila, da sta njena starša smrt njenega prijatelja povsem ignorirala in ji ob izražanju čustev žalosti rekla kaj, zaradi česar je imela občutek, da »pretirava« in se »smili sama sebi«. Mladostniki so se v veliki meri zaradi vseh naštetih odzivov počutili osamljeno in kot da so njihova čustva nepomembna.

»Večino časa sem bila v procesu žalovanja popolnoma sama. Predvsem v krogu družine. Prevzela sem številne vloge, skrbela za dom in za potrebe vseh okoli mene. Mene pa ni nihče niti enkrat vprašal, kako sem, kaj šele, če kaj potrebujem« (*oseba A*).

»Včasih se je zdelo, kot da sem jaz ati in ona otrok« (*oseba C*).

»Težko mi je bilo, ko sem omenil svoje počutje in opazil, da je postalo težko tudi vsem okoli mene. Tega sem se želel izogniti. Na primer, mami je takoj pričela jokati, samo da sem omenil ** ime. Oče je še bolj zaprt od mene. On se še sploh ne pogovarja o nobeni čustveni zadevi« (*oseba D*).

»Prav sigurno bi si želela drugačnega odnosa s strani svojih staršev. Obnašala sta se, kot da se ne bi nič zgodilo, kot da pretiravam in se smilim sama sebi. Z menoj se niti enkrat samkrat nista želela pogovoriti, niti me nista poslušala. Imela sta najbolj 'predsodkarske' izjave in poglede. Jezila sta me, odvrčala sta me. Včasih sploh

nisem želela iti domov. ** je umrl, važno pa je bilo samo to, če sem pospravila, opravila vse šolske obveznosti in ostale bedarije. Zavirala sta vsa moja mnenja, sploh jima nisem bila pomembna. To, kar sem čutila, moja stiska je bila manj pomembna, od ene domače naloge« (*oseba B*).

Ena od intervjuvank je spregovorila tudi o svoji izkušnji v partnerski zvezi. V odnosu je zaradi izogibajočega odziva partnerja, ki je bil usmerjen tako v samo dejstvo smrti kot tudi na temo smrti, doživljala zaviranje lastnega verbalnega in čustvenega izražanja. Partner je kmalu po izkušnji smrti bližnje osebe končal razmerje z intervjuvanko.

»Najbolj me je razočaral takratni partner, ki me je kmalu po smrti pustil. Tudi on se z menoj ni nikoli pogovarjal o izgubi. Četudi je bil z mojo mami zelo blizu, ni izrazil nobenega čustva žalosti. Velikokrat sem ga vprašala, kako je. Pa je vedno odvrnil, da mu je težko, in spremenil temo. Obnašal pa se je, kot da ni nič« (*oseba A*).

V sklopu nespodbudnega podpornega sistema je samo ena od mladostnic omenila mrežo prijateljev. Povedala je, da v družbi prijateljev ni imela prostora in priložnosti za izražanje lastnih čustev, saj so se prijatelji temi smrti izogibali in se posluževali preusmerjanja pozornosti.

»Odzivi ljudi, za katere sem menila, da so mi najbolj blizu, so me, milo rečeno, šokirali. Ena od prijateljic mi je celo rekla, da bi moja mami lahko preživela, če bi se tako odločila. Halo?! Pojma ni imela, kako je bilo in kako zelo se je trudila premagati raka, kako pozitivna in odločna je bila. Vsi so se obnašali, kot da se ni nič zgodilo. Vprašali so me, kako sem, a niso bili zares pripravljeni poslušati. Naučila sem se, da v odgovor skomignem z rameni, in sledila je naslednja tema. Ponavadi povezana z dramo, ki se dogaja v sogovornikovem življenju« (*oseba A*).

Nespodbudni podporni sistem pa je enemu od mladostnikov predstavljala tudi formalna mreža, natančneje center za socialno delo. Mladostnik, katerega oče je bil umorjen, je v stik s socialno delavko, zaposleno na centru za socialno delo, prišel na podlagi odziva na pisno vabilo. Tak je bil uradni postopek, mladostnik v njem pa je bil neprostovoljni uporabnik. Po njegovih besedah je strokovna delavka zavirala njegova lastna prepričanja in mnenje, mu vsiljevala svoja prepričanja, ga prekinjala med govorom in mu ni prisluhnila. Občutek je imel, da se obnaša kot lastnica absolutne resnice, v njem pa je vzbujala tudi strah, zaradi česar je mladostnik načrtno prekrival resnico.

»Dobil sem pošto domov, da moram na pogovor na center za socialno delo. Trikrat sem šel. Šel sem, ker sem moral. Ni mi bilo v nobeno pomoč. Ženska je nekaj brala in govorila, vse skupaj je bilo samo sebi namen. Obnašala se je tako, kot da vse ve. Popravljala me je, ko sem ji želel povedati resnico. Tudi prekinila me je in zdelo se mi je, da me ne posluša. Spraševala me je neke stvari od mami, ustrašil sem se, da me bojo dali v kakšno drugo družino. Bilo me je strah. Nekaj stvari sem se zlagal. Rekel sem, da mami odlično skrbi za naju s sestro. No, pa saj sva imela kaj jesti in kje spati« (*oseba C*).

Mladostnik je spregovoril tudi o tem, kakšnega odnosa bi si s strani socialne delavke želel, da bi pomoč lahko ocenil kot koristno. Želeni odziv vključuje pristno pomoč, v okviru katere ne bi imel občutka, da se strokovnjakinja z njim pogovarja samo zato, ker je takšen uradni

postopek. Želel bi si tudi, da bi ga socialna delavka v pogovoru poslušala, sprejemala njegovo prepričanje in mnenje ter dopuščala njegovo lastno resnico.

Kot *spodbuden odziv* širše skupnosti so intervjuvanci izpostavili dopuščanje odprtega izražanja, v okviru katerega se je posameznik lahko izrazil, ne da bi se obremenjeval glede sogovornikovih odzivov, ta pa je izrečeno sprejel brez svetovanja, obsojanja in moraliziranja. Mladostnikom je bilo pri izražanju čustev v pomoč, če je sogovornik sam dal pobudo oziroma izrazil zanimanje v želji po boljšem razumevanju svojca.

»Pri sodelavki mi je bilo najbolj všeč to, da sem se lahko izražala neobremenjeno z njenimi odzivi, saj je sprejela čisto vse, kar sem rekla. Pokazala je zanimanje in želela izvedeti več« (*oseba A*).

Ena od intervjuvank je izpostavila, da je včasih dovolj podpora v tišini, objem ali pa samo stisk roke.

»Razumem, da ljudje ne vemo vedno, kako se odzvati, vem pa, da je v takšnih primerih verjetno bolje, da v tišini osebo primeš za roko, jo objameš ali pa si samo ob njej« (*oseba A*).

Trije intervjuvanci so kot največji vir moči in pomoči izpostavili svoje prijatelje. Po navedbi so občutek podpore doživeli, ko so s strani prijateljev dobili izkušnjo, da so jih poslušali in jim omogočili odprt način izražanja, v katerem niso bili obremenjeni glede odzivov sogovornika. Navedli so tudi pomembnost občutka, da so razumljeni, sprejeti, se jih spodbuja ter spoštuje. Eden od intervjuvancev je spregovoril tudi o pomembnosti iskrenega odnosa, v katerem so bili prijatelji v pogovoru neposredni. Ljubeč odnos jim je predstavljal vzajemno pomoč, v okviru katere so intervjuvanci poudarili, da so bili prijatelji tisti, ki so jim preprečevali razvoj destruktivnega vedenja (zloraba alkohola, pretepanje). Mladostnikom je bilo pomembno, da so v odnosu s svojimi prijatelji čutili varnost in pripadnost.

»V tistem trenutku so mi bili najbolj v pomoč prijatelji. Eden drugemu smo bili v podporo. Nihče nas ni razumel, mi pa smo razumeli eden drugega. Ponudili smo si ramo in krili hrbet. To, kar se je zgodilo z **, se ni smelo zgoditi več. To, da smo si pomagali ravno prijatelji, je bilo samoumevno, saj smo vsi izgubili nekoga, ki smo ga imeli radi [...]. Poslušali smo se, spoštovali. Skupaj smo pomagali tistim, ki jim je šlo slabo. Nekateri so začeli piti alkohol in podobno. Pazili smo na njih in jih skušali odvrniti od takšnih vedenj. Spodbujali smo se, da bomo preživeli izgubo. Povedali smo si vse, kar nam je ležalo na duši, brez da bi te kdo gledal čudno« (*oseba B*).

»Pomoč so mi nudili tudi tako, da so pazili name, da nisem storil kakšne neumnosti. Bil sem namreč zelo razdražljiv, konflikten in tudi agresiven. Ko je situacija nanesla na možnost za prepir, so me potegnili stran in mi pojasnili, da tako ne bom prišel daleč. Poslušal sem jih in se umiril« (*oseba D*).

»Takrat so mi prijatelji pomagali, da sem alkohol opustila. Ampak ne na grob način. Vse so speljali elegantno, brez obsojanja in brez da bi imela občutek, da sem patetična. Zamotili so me z drugimi stvarmi, počeli smo kaj drugega, namesto na zabavo smo šli v kino in podobno. Občutek imam, kot da so bili moji angeli varuhi. Pustili so me, razen kadar sem si škodovala. Bili so tam, da so me usmerjali in vodili, drugače pa so me pustili na miru« (*oseba F*).

Pomembnost pripadnosti je bila izražena tudi skozi potrebo, da so prijatelji z mladostniki redno vzpostavljali stik, bodisi prek telefonskega pogovora ali pa fizičnega druženja. Vzpostavljanje stika je bil pomemben korak na poti do okrevanja, saj so mladostniki poročali, da sta bila tako prekinjena njihov umik od ljudi in občutek osamljenosti.

»V bistvu mi je bilo najbolj všeč, da so me prijateljice vseeno poklicale in se želele družiti z mano, četudi v resnici niso vedele, kako naj te pogovore in to druženje izpeljejo. Vseeno so bile in so še danes v mojem življenju« (*oseba A*).

»Najbolj v podporo so mi bili prijatelji. Ne v smislu, da smo imeli neke globoke pogovore, bolj v smislu družbe. Na začetku sem se umaknila v osamo. Bilo mi je tako zelo grozno, da nisem bila doma, ko je mami umrla. Da nisem vsaj še tiste tri dni preživela v njeni družbi. Krivda me je razjedala. Nisem želela iti ven iz svoje sobe, ker sem se bala, kako me bodo ljudje gledali. Ali si bodo tudi oni mislili, da sem najbolj sebično bitje tega sveta. Prijatelji so me vztrajno klicali, mi pisali sporočila. Dokler me niso spravili ven. Na začetku so me pustili, da sem bila v svojem svetu, odklopljena, žalostna. Niso silili vame in od mene pričakovali, da bom zvezda zabave. Tudi če sem bila totalno bedna, so me naslednji dan ponovno poklicali. To sem cenila in cenim še danes« (*oseba F*).

Štirje mladostniki so v kontekstu družbe prijateljev imeli priložnost tudi za ohranjanje spomina na mrtvo osebo. Ena oseba je izpostavila, da je prijateljica ob rojstnem dnevu pokojne matere spekla torto, kar ji je pomenilo zelo veliko. Ohranjanje spomina na umrlo osebo pa se je uresničevalo tudi prek skupnega žalovanja vrstnikov za pokojnim prijateljem in prek pripovedovanja zgodb o umrli osebi. Eden od intervjuvancev je poudaril, da je na tovrsten način imel priložnost bolje spoznati svojega pokojnega brata, hkrati pa so mu spomini prijateljev na pokojno osebo služili kot tolažba, saj je uvidel, da je imel brat zelo lepo življenje.

»Mojemu žalovanju je bilo najbolj v pomoč ohranjanje živega spomina. Njegovi prijatelji in sestra so mi veliko pripovedovali o bratu. Govorili so o tem, kako dober človek je bil, kaj je počel, kje so bili in podobno. Na ta način sem ga po eni strani bolje spoznal, po drugi strani pa so me spomini tolažili« (*oseba D*).

Ena od intervjuvank je kot podporno izpostavila tudi skupino sodelavk. Sodelavki sta ji pomoč ponudili v okviru obveznosti, ki jih je mladostnica morala opravljati, na primer sprehajanje kuža, ko ji je primanjkovalo časa. V pomoč ji je bilo tudi, da je ena od sodelavk poskrbela za ohranjanje živega spomina na pokojno osebo, s tem ko je ohranjala določene običaje. Mladostnica je povedala, da ji je veliko pomenilo, da ji je sodelavka kupovala sok, ki je bil del interne vezi med mladostnico in njeno pokojno materjo.

»Ena je peljala mojega kuža na sprehod, ko nisem bila doma, druga mi je velikokrat kupila sok, ki mi ga je mami včasih kupovala in sva ga poimenovali 'veselko'« (*oseba A*).

Družinski sistem je bil mladostnikom z izkušnjo smrti ljubljene osebe v pomoč predvsem takrat, ko so s strani družinskih članov doživeli ljubeč odnos.

»Vedel in čutil sem, da me ima rada. Nič takega ni naredila, bil je občutek. Verjetno zato, ker je bila ob meni« (*oseba C*).

Ljubeč odnos je bil sestavljen iz sprejemanja, zaupanja, spodbujanja, izražanja zanimanja za osebo, dopuščanja odprtega izražanja in spoštovanja mnenja ter hkrati spoštovanja molka v trenutkih, ko se mladostnik ni zmozel izražati.

»Tudi jaz sem njej lahko povedal vse iskreno. Moje mnenje je spoštovala« (*oseba C*).

»Spoštoval je dejstvo, da nisem bil nek govorec. Težko sem govoril o svojih čustvih. Ni me silil. Me je pa vseeno vsakič znova vprašal, kako sem, in vedno vedel, kadar sem se zlagal. Ko je čutil, in vedno je imel prav, da nisem dobro, me je vedno peljal na sladoled ali pa na gosti sok s smetano. Če je bilo lepo vreme, me je vzel s seboj na motor in me odpeljal kam na izlet. Lahko sva bila dolgo časa tiho in se nisva pogovarjala, a v njegovi družbi sem čutil toplino« (*oseba E*).

»Poleg tega, kar sem naštela, mi je bilo všeč, da me je oče razumel ali pa je bil le preveč nemočen, da bi ukrepal. Vseeno sem imela občutek, da mi na nek način zaupa. Ni mi preprečeval druženja s prijatelji, tudi če je to pomenilo, da sem naslednji dan pisala test v šoli ena. Tudi zaradi tega me ni kregal. Mislim, da je razumel, da se nama je zgodilo nekaj večjega in bolj pomembnega od šole. Hvaležna sem za to« (*oseba F*).

Intervjuvancem je bila pomembna tudi odkritost, ki se je izražala prek iskrenega pogovora z dopuščanjem vprašanj in zagotovitvijo iskrenih odgovorov.

»Osebnost mi največ pomeni, če odnosi temeljijo na iskrenosti in direktnosti« (*oseba D*).

»Ob stricu sem se počutil varnega. Z menoj je bil vedno iskren. Vedno mi je povedal, kaj si misli, tudi če kdaj tega nisem želel slišati« (*oseba E*).

V okviru družinskega sistema je bilo mladostnikom v pomoč tudi, kadar so družinski člani dopuščali in razumeli bolečino. Še posebej v primeru, ko je smrt bližnje osebe prizadela celoten družinski sistem in so se z bolečino soočali vsi, ne da je posameznik to moral verbalno izraziti.

»Na nek način sva se razumela. Razumela sva to bolečino, čeprav se o njej nisva pogovarjala« (*oseba C*).

O tem je spregovoril tudi mladostnik, ki je bil priča smrti svojega očeta v delovni akciji. V slednji je sodeloval tudi njegov stric, ki je tako mladostnikovo bolečino razumel, ne da bi bil mladostnik primoran o dogodku in čustvih govoriti.

»Zraven je bil, ko je oče umrl, zato je mojo bolečino razumel, brez da bi mu moral posebej razlagati, kaj se mi je zgodilo« (*oseba E*).

Občutek varnosti so mladostniki doživljali tudi prek potrebe po jasnih mejah, ki so bile dovolj fleksibilne, da so dopuščale prilagoditve.

»Bil je jasen in strog, ampak je popuščal v tej meri, da sem zmozel stvari izpeljati, tudi v žalujočem stanju. Sprejemal me je takega, kot sem, ni me želel popravljati in spreminjati« (*oseba E*).

Eden od mladostnikov je izrazil tudi, da je kot velik vir pomoči v procesu žalovanja videl pomoč strica pri zadovoljevanju osnovnih potreb, kot so bile nakup hrane, obleke in fizična pomoč pri delu na kmetiji.

»Najbolj v podporo mi je bil stric. Bil je očetov brat. Veliko mi je pomagal pri skrbi za kmetijo. Kdaj mi je tudi kaj kupil, tudi obleke in podobno« (*oseba E*).

V procesu žalovanja so intervjuvanci razvili različne metode, tehnike in rituale, ki so jim služili kot samopomoč na poti do okrevanja. Ena od mladostnic je izpostavila, da ji je bila v procesu žalovanja v največjo pomoč narava. Rada je zahajala v gozd in na pohode v hribe, saj se je na ta način sprostila, naužila nove energije in prišla v stik sama s seboj. Dvema mladostnicama je pomoč predstavljal tudi hišni ljubljencek, ki je bil velikokrat povod za odhod iz stanovanja.

»Moja samopomoč je narava. Rada in pogosto zahajam v gozd, hodim v hribe ali pa se ukvarjam s športnimi aktivnostmi. Ob tem se sprostim, stopim v stik sama s sabo, se naužijem nove energije in znebim tiste negativne. Vse to pa sem kontinuirano lahko počela s pomočjo mojega kužka. Moj kuža je bil moja največja opora« (*oseba A*).

»Mogoče malo čudno, ampak v veliko pomoč mi je bil moj kužek. Velikokrat me je zamotil, sva se crkljala ali pa me je prisilil, da sem šla na sprehod« (*oseba F*).

Trem mladostnikom so bile v pomoč tudi različne športne dejavnosti, kot so na primer košarka, nogomet in plavanje, saj so bile povod za prekinitev in preusmeritev stalnih misli o smrti bližnje osebe. V slednji namen sta bila omenjena tudi risanje in sestavljanje Rubikove kocke. Dva mladostnika sta povedala, da sta pomoč našla v glasbi, s pomočjo katere sta imela priložnost konstruirati drugačno realnost, drugačen svet. Eden se je v ta namen celo pričel učiti igranja kitare.

»Največjo uteho sem našel v glasbi. Glasba je pripomogla, da so moje misli odplavale v svet, v katerem je bilo vse lepo. Najraje sem poslušal zvrst glasbe 'soul'. Veliko časa sem namenil tudi učenju kitare« (*oseba D*).

Pisanje dnevnika je bila tehnika, ki je eni od mladostnic omogočala iskreno razkritje svojih čustev, občutkov in izkušenj.

»Pisala sem dnevnik. Samo z dnevnikom sem bila lahko popolnoma iskrena. Dolgo časa je samo dragi dnevnik vedel, kaj se zares plete po moji glavi« (*oseba F*).

Dva mladostnika sta spregovorila tudi o pomembnosti druženja s prijatelji in pomembnimi drugimi osebami. Eden od mladostnikov pa je kot tehniko sproščanja navedel igranje računalniških iger, v katerih si je predstavljal, da se maščuje za smrt svojega očeta, ki je bil umorjen.

»Igral sem igrice. Tako sem se lahko zamotil, odklopil. Priznam, da sem si včasih, ko sem igral igrice, v katerih se streljajo, predstavljal, da se maščujem za smrt očeta. Na nek način me je to sprostilo« (*oseba C*).

Obiskovanje šole, kjer je imela priložnost preusmeriti pozornost nase, je vir samopomoči, ki ga je poudarila ena od mladostnic. Spregovorila je tudi o pridobivanju znanja na temo smrti in družine, ki ji je pomagalo pri predelovanju lastnih čustev.

»Šola je bila moj odrešitelj. Obiskovala sem jo samo zase, takrat se nisem ukvarjala s potrebami vseh okoli mene« (*oseba A*).

4.5. Šolsko okolje in proces žalovanja

Šolsko okolje je v procesu žalovanja ena oseba dojemala pozitivno. Šola ji je predstavljala odrešitelja, saj je v procesu šolanja lahko usmerila vso pozornost na sebe in svoje potrebe. Ostali intervjuvanci pa so šolsko okolje v procesu žalovanja dojemali izrazito negativno. Šolo so povezovali s »katastrofo«, »težavami«, »grozo«, »polomom« in celo »nesmisлом«. Vzrokov za to je več, nekateri so imeli težave na akademskem področju, drugi so se počutili nesprejete, niso želeli biti obdani z ljudmi ali pa so bili v konfliktnem odnosu z učitelji.

»Če povem po pravici, mi je bilo za šolo čisto vseeno. Šola se mi je zdela brezvezna. V šoli v tistem trenutku nisem videla nobenega smisla. Ni mi bila pomembnejša od življenja mladega človeka« (*oseba B*).

»Katastrofa. Ta beseda je najboljša. [...] Po smrti nisem maral hoditi v šolo. Zdela se mi je, da me vsi sošolci obrekujejo, grdo gledajo, se me izogibajo. Bil sem fant, katerega oče je bil umorjen« (*oseba C*).

»Groza. Šola mi je predstavljala grozo. Želel sem se izogniti ljudem, tam pa se jim nisem mogel« (*oseba E*).

»Moja šola je bila polom. Iz prav dobrega uspeha sem prišla do tega da sem ponavljala razred. Skoraj bi ga ponovno ponavljala, ampak sem se potem prepisala na izobraževanje odraslih. Nisem zmogla tega pritiska, nerazumevanja učiteljev« (*oseba F*).

Dve osebi sta poročali, da na akademskem področju nista imeli težav, saj je njun učni uspeh ostal nespremenjen, v enem primeru pa celo izboljšan. Mladostnik je imel večjo motivacijo za šolsko delo, saj ni želel povzročati dodatnih skrbi v družinskem okolju, kar se ponovno navezuje na ugotovitve, ki jih podajajo Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Balk (2002) ter Riches (2002).

»Moj učni uspeh je bil tako pred kot tudi po izkušnji smrti nadpovprečen« (*oseba A*).

»Ampak ne težave v smislu ocen, saj sem imel pred in po izgubi brata enak uspeh. Vsa leta sem bil prav dober. Mogoče lahko rečem, da sem se po izgubi brata za ocene bolj trudil. Nisem želel, da bi imela mami še en razlog več za to, da joka« (*oseba D*).

Štirje intervjuvanci so poročali o upadu šolskih ocen, ki so po njihovem mnenju posledica lastnega nepopolnega šolskega dela (ne opravljanje domačih nalog), odsotnosti učne pomoči s strani učiteljev, spremenjenega učnega procesa in izostajanja od pouka. Zaradi slednjega so mladostniki zamujali razlago učne snovi, hkrati pa so imeli pomanjkljive zapiske, kar je posledično vodilo do težav pri učenju. Na slednje težave opozarjajo predvsem Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Hospice of the Valley (b.d.) ter The Dougy Center (b.d.c).

»Vedno sem pozabil, kaj je za nalogo, tudi če sem si zapomnil, je nisem naredil. Velikokrat je nisem znal, večino časa pa enostavno nisem imel energije še za to« (*oseba E*).

»Veliko sem izostajal od pouka, snovi nisem slišal, zapiskov nisem dobil. Tudi kadar sem bil v šoli, se nisem mogel zbrati, mislil sem na umor, maščevanje. Nisem delal domačih nalog. Vse skupaj je vodilo v enke« (*oseba C*).

»Veliko sem manjkal v šoli. Včasih sem si tako močno želel zboleti, da mi ne bi bilo treba v šolo, da sem na koncu še res zbolel« (*oseba E*).

»Ocene so mi strmo padale, a niso predlagali učne pomoči. Tudi sama nisem prosila za njo, šola mi je bila zadnja stvar, s katero bi se obremenjevala« (*oseba F*).

Spremenjen učni proces je bil posledica različnih dejavnikov, o katerih v teoretičnem delu naloge povzemam predvsem avtorje, kot so Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Cvetek (2009), Irgl in Debeljak (2017), The Dougy Center, (b.d.c) ter Hospice of the Valley (b.d.). Vsi rezultati raziskave, vezani na to področje, se povezujejo s slednjimi ugotovitvami. Vseh šest mladostnikov je navedlo, da so v šoli imeli težave s koncentracijo, ki so bile posledica stalnih misli o smrti, zasanjanosti in nemirnosti.

»Vseeno pa sem se po izkušnji smrti malo težje učila. Včasih sem se težje skoncentrirala, saj sem težko izklopila misli o smrti« (*oseba A*).

»Težko sem se skoncentrirala, večino časa, predvsem na začetku, sem bila pri pouku v svojem svetu. Čisto odmaknjena ali pa sem razmišljala o ** in o njegovem zadnjem dnevu« (*oseba B*).

»Pred izgubo očeta sem bil prav dober ali pa dober, kasneje pa sem razred padel. Nisem mogel biti zbran med poukom« (*oseba E*).

»Imela sem težave s koncentracijo, saj sem veliko mislila na mami« (*oseba F*).

Na spremenjen učni proces so vplivale tudi težave s spominom, saj so mladostniki potrebovali veliko več časa za pomnjenje kot pred izkušnjo smrti ljubljene osebe. Izkazalo se je tudi, da je izkušnja pozabljanja negativno vplivala na posameznikovo dožemanje samega sebe, na kar opozarjajo tudi v The Dougy Center (b.d.c).

»Nekatere podatke sem si težje zapomnila, zato sem potrebovala več časa za učenje« (*oseba A*).

»Zelo se mi je poslabšal spomin, bila sem zgrožena, kako veliko sem v tistem času pozabljala« (*oseba F*).

Ena od mladostnic je navedla, da se je težje učila učno snov, ki je bila povezana s tematiko smrti, hkrati pa ji je strokovna literatura pomagala pri predelovanju lastnih čustev.

»Težko sem shajala z učno snovjo, saj je bila tematika usmerjena v družino, kdaj tudi na smrt. Ampak sem hvaležna za to, saj mi je na nek način pomagalo predelovati svoja čustva« (*oseba A*).

Mladostnik je spregovoril tudi o vedenjskih težavah, s katerimi se je soočal v šolskem okolju. Prek motečega vedenja je namreč želel preusmeriti pozornost in »prekriti« dejstvo, da se sooča s smrtjo ljubljene osebe, kar opišeta tudi Robin in Omar (2014).

»Težave sem imel z vedenjem. Bil sem nemiren, težko sem se zbral, pozornosti nisem zmogel usmeriti na učno snov. Med poukom sem veliko klepetal in kdaj tudi kaj ušpičil. No, pogosto sem kaj ušpičil. To so bile izključno otroške potegavščine. Zmočil sem učiteljičin stol in podobno. Rabil sem akcijo, rabil sem dogajanje. Tako nisem razmišljal o smrti. Posledično sem si nakopal še več težav. Takrat nisem razmišljal, da si delam več škode kot koristi. Kar naprej so me učiteljice pošiljale k svetovalni delavki, kjer sem moral brati in prepisovati bonton. Skoraj nikoli se nisva pogovarjala, bonton pa sem na koncu leta znal skoraj na pamet« (*oseba D*).

Zaradi dela na kmetiji se je eden od intervjuvancev soočal s primanjkovalcem energije za šolsko delo, kar se povezuje tudi z rezultatom o izgubi občutka otroške nedolžnosti in sekundarnimi izgubami.

»Včasih sem bil tudi zaradi kmetije tako zmatran, da sem med poukom zaspal« (*oseba E*).

Zaradi omenjenih težav, s katerimi so se mladostniki soočali v šolskem okolju, sta dva mladostnika ponavljala razred, trije pa so imeli izkušnjo prešolanja. Dva intervjuvanca sta se prešolala na osnovno šolo s prilagojenim programom, zaradi česar sta doživljala osebno nezadovoljstvo, žalost, zmedenost in razočaranje. Četudi so se zaradi prešolanja dvema od intervjuvancev ocene izboljšale, sta vseeno doživljala osebno nezadovoljstvo, povezano z nižjimi standardi znanja. Rezultat je bil povišan odpor do šole, pri enem od mladostnikov pa celo pogosti prepiri z učitelji, zaradi česar je imel izkušnjo ponovnega prešolanja. Izobraževanja odraslih so se v okviru ljudske univerze udeležili trije intervjuvanci, ki so tam zaključili svojo izobrazbo. Eden si je po končani osnovni šoli poiskal zaposlitev.

»Ker mi je šlo slabo, so me premestili na osnovno šolo s prilagojenim programom. Mamici so rekli, da je zame tako najbolje, in zato se je strinjala. Tam sem sicer imel boljše ocene, ker je bilo vse prelahko. Počutil sem se kot zadnji bedak. Dobil sem še večji odpor do šole. Začel sem povzročati probleme, se kregati z učiteljicami. Odgovarjal sem jim, včasih sem katero tudi užalil. Pošiljali so me k svetovalni delavki. Čutil sem, kako me ne prenese. Tudi ona me ni poslušala. Enkrat me je celo vprašala, če si želim končati kot moj oče. Nisem je spoštoval. Šolo sem zaključil prek pedagoške pogodbe. Na ljudski univerzi sem naredil še nekaj izpitov, da sem imel priznано osnovno šolo. Tam me niso poznali. Tam sem na nek način zaživel na novo. Zopet sem imel lepe ocene in dobre odnose s sošolci in učitelji. Po tem sem šel delat v tovarno. Trenutno šola ni prava odločitev za mene. Mogoče kasneje, nikoli ne veš« (*oseba C*).

»Učiteljice so mami razložile, da sem močno nazadoval, in ji svetovale, da šolo zaključim na šoli s prilagojenim programom. Zares je bilo tako. Bil sem žalosten, zmeden, razočaran nad sabo, imel sem občutek, da sem razočaral vse okoli sebe. Ko sem zaključil to šolo, sem nekaj izpitov naredil prek izobraževanja odraslih. Vse zasluge ima stric. Danes prek izobraževanja odraslih zaključujem srednjo šolo, smer računalnikar« (*oseba E*).

Intervjuvanci so definirali, kaj je zanje pomenilo za okrevanje spodbudno in kaj za okrevanje nespodbudno šolsko okolje. Kot za *okrevanje nespodbudno okolje* so intervjuvanci opredelili razred, v katerem so bili deležni obrekovanja, izogibajočih odnosov, izogibanja teme smrti, grdih pogledov in stigmatizacije. Slednja se je kazala skozi kategoriziranje mladostnika, ki je bil poznan kot »fant, katerega oče je bil umorjen« ali pa »učenka brez mami« ipd.

»Zdelo se mi je, da me vsi sošolci obrekujejo, grdo gledajo, se me izogibajo. Bil sem fant, katerega oče je bil umorjen« (*oseba C*).

Mladostniki so kot za okrevanje nespodbudno okolje opredelili tudi razred, v katerem niso imeli občutka varnosti, sprejemanja, pripadnosti in podpore.

»V razredu nisem čutil varnosti, sprejetja in podpore« (*oseba C*).

Eden od mladostnikov se je zaradi že naštetih dejavnikov soočal z izrazito spremenjenim doživljanjem sošolcev, saj so ga, po njegovih besedah, spravljali v obup. Reakcije sošolcev pa

so zaznamovale tudi mladostnikovo doživljanje samega sebe. Poimenuje se namreč z oznako »mali čudak«.

»Pred smrtjo očeta sem v šolo verjetno hodil zaradi prijateljev in njihove družbe. Pa saj veš, otrok. Saj otrok ne dojema pomembnosti učenja. V šolo sem rad hodil zaradi odmorov in družbe. Potem pa so mi odmori postali muka. Sošolci, pa saj so bili otroci, ampak takrat nisem tako razmišljal, so me velikokrat spravljali v obup. Kdaj so me dražili, da sem brez očeta, ali pa so o njem rekli kakšno grdo besedo. Zameril sem jim. Držal sem se sam zase. Bil sem en mali čudak« (*oseba E*).

Mladostniki so kot okrevanju nespodbudno ravnanje učiteljev opredelili tisto, ki je vključevalo obsojanje, moraliziranje, ukazovanje in nerazumevanje. Učiteljice po mnenju mladostnikov niso povezale motečega vedenja, upornišтва, upada ocen ipd., s tisko, ki je bila ves čas v ozadju. Na potrebo po tovrstnem vedenju opozarjata predvsem Carello in Butler (2015).

»Razredničarka se tudi s celotnim razredom ni nikoli pogovarjala o tematiki smrti, žalovanja. Takrat se mi to ni zdelo čudno, saj šole nisem nikoli dojemal kot kraj, kjer lahko dobim pomoč in podporo. Mislil sem, da to ni njihova naloga, in se s tem nisem obremenjeval. Danes velikokrat pomislim na to, da je bilo moje obnašanje verjetno povezano z dejstvom, da se brat enostavno ni vrnil domov, ker je umrl na cesti. S tem, da mi je bile neznansko težko in nisem znal pomagati ne sebi in ne moji družini. Delal sem bedarije, zato da sem preusmeril pozornost in pred vsemi izpadel, kot da sem dobro. Ob tem pa so se mi sošolci še smejali, za kar moram priznati, da sem se dobro počutil. Malo pozitivne v moji bedi. Tako da menim, da je bilo prepisovanje bontona velik pokazatelj tega, da niso razumele mene in moje stiske« (*oseba D*).

»Vedno je samo moralizirala in mi težila z nalogo in ocenami. Želel sem ji povedati, da mi ni lahko, a besede niso šle z jezika. Moj molk jo je jezil« (*oseba E*).

»Slabo sem se počutila, ker sem imela občutek, da me učiteljice obravnavajo kot zgubo, potisnjeno na rob razreda. Opazila sem njihovo načelo, dobre ocene – dober odnos, slabe ocene – slab odnos. Niso razumele, da tisti s slabimi ocenami toliko bolj potrebujemo dobre odnose, spodbudne besede, motivacijo. Bil je začaran krog« (*oseba F*).

Intervjuvanci so kot nespodbuden opredelili tudi odnos, katerega poudarek je bil le na šolskih ocenah in obveznostih, primanjkovalo pa mu je osebnega pristopa. Primanjkovanje osebnega pristopa je v vedenju ene od intervjuvank sprožilo uporniške odzive. O pomembnosti vzpostavljanja osebnega stika in pozitivnih vplivih pišeta Carello in Butler (2015).

»Niso me razumele, niso me poskušale razumeti. Njihov ignorantski odnos me je še bolj odbijal. Spomnim se, da sem v nekem trenutku razmišljala, da če je njim vseeno zame, je tudi meni vseeno za njihove naloge in učno snov. Tako sem seveda škodovala sama sebi. S svojim vedenjem jim nisem dokazala bistva, ki je bilo, da me ne razumejo in da niso človeške. Če bi bile človeške, bi me lahko kdaj vprašale, kako sem, ne samo, zakaj nimam naloge« (*oseba F*).

V nekaterih zgodbah so intervjuvanci spregovorili tudi o neprimernih izjavah, ki so bile podane s strani učiteljic in so vodile k odporu do šolanja.

»Učiteljica pride v razred, se usede za svojo mizo, pogleda po razredu in se zagleda vame. Reče, da se je odločila, da bo danes na sporedu ustno spraševanje, in me pokliče pred tablo. Jaz vstanem, grem pred tablo, med tem časom pa sošolci pričnejo učiteljici razlagat, da nisem dobro, da mi je umrl prijatelj iz otroštva, naj me pusti pri miru ipd. Ni se ozrla na to. Po prvem vprašanju sem morala na tablo pisati nepravilne glagole. Med mojim pisanjem pa je pričela z besedami: 'Veš, smo se v zbornici pogovarjale. Pijan in zadet je tako močno zletel s ceste, da je bil v avtu presekán na pol. Gasilci so ga iz avta potegnili v dveh delih. To ni družba zate.' Pogledala sem jo in vtille so se mi solze. Sošolci so tako rekoč znoreli v moj bran. Učiteljica mi je dovolila, da se usedem, in mi rekla, da me ne bo ocenila. Bila sem obupana. Zakaj je avtomatično vsak mlad, ki umre na cesti, zadet in pijan? Bila sem z njim, ni bil pijan. Pa tudi, če bi bil. A to opravičuje grozno dejstvo, da se je njegovo življenje končalo pri osemnajstih letih? Nam zato ne sme biti hudo? Tudi ostale učiteljice so bile zelo neobčutljive in marsikatera je izrekla katero od besed, zaradi katerih so se mi vse učiteljice in cela šola zamerila do fundamenta« (*oseba B*).

»Enkrat me je razredničarka poslala k svetovalni delavki. Ta mi je razlagala nekaj v smislu, da gre življenje naprej in da mi ne morejo gledati skozi prste. Razložila mi je, da rabim samo še dve neopravičeni uri, da dobim ukor pred izključitvijo« (*oseba F*).

Nekateri mladostniki so kot nespodbudno ravnanje učitelja izpostavili neobčutljivost učitelja na neprimerne reakcije sošolcev, zaradi česar se mladostniki niso počutili zaščitene.

»Učitelj nikoli ni kaznoval tistih, ki so me dražili in o mojem očetu grdo govorili za mojim hrbtom. Ko sem imel pa dovolj in sem znorel, sem imel pa takoj vse učitelje za vratom. Moraliziranje in ukazovanje. To je vse, kar mi je ostalo v spominu« (*oseba C*).

»Pred izgubo očeta sem se z razredničarko zelo razumel. Danes razmišljam, da sem ji po smrti očeta močno zameril. Ni me zaščitila, ni ustavila sošolcev, ki so se norčevali« (*oseba E*).

Kot negativno ravnanje so opredelili tudi odsotnost pogovora o smrti in žalovanja z razredom in izogibanja temi smrti nasploh.

»Z učiteljicami se nisem nikoli pogovarjal o smrti. Nič me niso vprašale, tudi jaz nisem nič rekel« (*oseba D*).

»Samo učiteljica za telovadbo mi je izrazila sožalje, ostale pa ne. Obnašale so se, kot da se ni nič zgodilo« (*oseba F*).

Konstruktivno sodelovanje so intervjuvanci pogrešali tudi v odnosu med učitelji in starši. Eden od mladostnikov je izpostavil, da je učiteljica kontaktirala domače le v primeru neprimernega vedenja. Primanjkovalo pa je stika v namen podpori tako družini kot tudi učencu ob izgubi ljubljene osebe.

»Razredničarka nas ob dogodku ni poklicala, da bi nam izrekla sožalje, tudi na pogreb ni prišla. Nihče iz šole ni, kar je bilo čudno iz vidika, da je tudi brat pred menoj hodil na to šolo« (*oseba D*).

»Mojo mami so kontaktirali samo v primeru, da so ji hoteli sporočiti moje neprimerno vedenje. Niso nam ponudili podpore in pomoči. Učiteljica nas po dogodku smrti ni poklicala, nihče iz šolskega okolja se ni udeležil pogreba« (*oseba C*).

Trije intervjuvanci so izpostavili tudi pomanjkanje spoštovanja intimnosti dogodka smrti ljubljene osebe, saj je učitelj brez dovoljenja razredu razkril podrobnosti smrti.

»Učiteljica je v razredu brez mojega dovoljenja povedala, da so očeta umorili« (*oseba C*).

»Nič ni vprašala, ali lahko pove, a v razredu je povedala, da mi je umrl oče« (*oseba E*).

»V razredu je povedala, da je mami umrla med tem, ko sem bila jaz na morju. Tega nisem želela in ji nikakor ne bi dovolila, da pove, če bi me vprašala« (*oseba F*).

Kot za okrevanje spodbudno šolsko okolje so intervjuvanci opisali razred, v katerem so se v okviru svojih sošolcev počutili sprejete. Pomoč so opredelili tudi z vidika dobrih odnosov in povezanosti s sošolci. Prav dober odnos, katerega izhodišče je bila tudi povezanost z vidika druženja v prostem času, je mladostnikom služil kot motivacija za kontinuiran prihod v šolo. Pomembna jim je bila tudi podpora sošolcev, ki se je kazala prek empatičnih odnosov, ki so dajali občutek bližine in naklonjenosti v stresni situaciji.

»V šolo sem hodila samo zaradi svojih sošolcev. Oni so bili moja edina motivacija. Stali so mi ob strani, bili smo zelo povezani. To sem najbolj začutila prvi dan po smrti. V šolo sem prišla kot zombi, imela sem bled obraz, zabuhle oči, podočnjake in podobno. Brez besed so me vsi objeli in mi dali vedeti, da so tukaj zame« (*oseba B*).

»V razredu je bilo drugače vse dobro. S sošolci smo se ves čas, ki smo ga preživeli skupaj, dobro razumeli, si pomagali. Družili smo se tudi v prostem času« (*oseba F*).

Spodbudno ravnanje učiteljev so intervjuvanci zaznali prek sočutja, namenjenega podpori ob izgubi bližnje osebe. Sočutje so opredelili kot razumevanje, da se mladostnik sooča s težko situacijo, dovoljenje, da si vzame čas za žalovanje, in fleksibilnost glede opravljanja dolžnosti, kar med drugimi zagovarjajo tudi Mikuš Kos in Slodnjak (2000), Irgl in Debeljak (2017) ter The Dougy Center (b.d.e).

»Vsem profesoricom, ki so predavale oktobra, sem poslala elektronsko sporočilo in jih obvestila o situaciji. Odgovori vseh so bili zelo pozitivni. Vse so mi napisale, naj se vrnem, ko bom sama pripravljena, in da jim je težko, da sem v takšni situaciji« (*oseba A*).

5. Povzetek ugotovitev in predlogi

Smrti nihče ne more ubežati, kar pomeni, da se bomo v svojem življenju verjetno vsi vsaj enkrat morali soočiti s situacijo, ko nam bo umrla ljuba oseba. **Soočanje z novico o smrti ljube osebe** je uvod v naporno življenjsko obdobje, v katerem so zaznamovane vse razsežnosti človekovega bitja in življenja – čustvena, duševna, telesna, vedenjska, socialna in duhovna. Neposredno ob novici so se prek odzivov šoka, zanikanja in dezorientiranosti vsi intervjuvanci spoprijemali z zlomom obrambnih mehanizmov in obvladovalnih sposobnosti. Pri nekaterih je stanje spremljala tudi čustvena otopelost, zaradi katere so doživljali še dodatno stisko. Nekateri so imeli občutek, da umrle osebe niso imeli »dovolj« radi in da zaradi čustvene odsotnosti ne izkazujejo spoštljivega odnosa do pokojnega. Čustvena otopelost je mladostnike postavila v nelagoden položaj, tudi v okviru prijateljskih odnosov. Pogosto niso zmogli sočustvovati z vrstniki, ki so se spopadali z rešljivimi oz. po njihovem mnenju »nepomembnimi« težavami. *Pomembno je, da odrasla oseba mladostniku, ki se sooča s smrtjo bližnje osebe in ji zaupa, razloži, da je čustvena otopelost eden od obrambnih mehanizmov, s katerimi nas naše telo zaščiti pred doživljanjem preveč intenzivnih čustev. Zagotoviti moramo, da se bo mlad človek zavedal, da z njim ni prav nič »narobe« in je to ena od faz, ki bo minila. Mladostnikovo skrb moramo znotraj pogovora ozavestiti, do stiske pristopiti resno, jo priznati kot pomembno in šele nato obrazložiti. V primeru, da mladostnika odslovimo z odzivi, ki ne priznavajo stiske in ji ne pripišejo resnega pomena, mladostnika navadno porinemo v osamo s sporočilom, da je njegovo čustvovanje nesprejemljivo. Slednji predlog pa ne velja samo za čustveno otopelost, ampak je pomemben pri vsaki stiski v otrokovem oziroma mladostnikovem življenju.*

Intervjuvanci so poročali, da je bila misel na lastno prihodnost prežeta z občutki tesnobe, saj so imeli porušen občutek varnosti in stalnosti, hkrati pa so izgubili tudi občutek nadzora nad lastnim življenjem. Izpostavili so tudi občutek izgubljene otroške nedolžnosti in zavedanje o lastni ranljivosti. *Otrokom in mladostnikom moramo zagotoviti okolje, v katerem se bodo počutili sprejeto, varno, ljubljeno. Pomembno je, da odrasle osebe zagotovimo tudi okolje, znotraj katerega so posamezniki vidni in slišani, kjer so njihova čustva, misli, skrbi, vprašanja dobrodošla in obravnavana znotraj spoštljivega pogovora. Varnost in stalnost odrasli lahko krepimo tudi prek vzdrževanja rutin in jasnih pravil, znotraj katerih je prostor za fleksibilne prilagoditve. Pomembno je tudi, da spodbujamo igro in alternativne načine izražanja.*

Na **čustvenem področju** so najpogosteje izpostavili žalost, jezo, obup, krivdo ter občutek nemoči in zapuščenosti. **Duševno področje** je bilo zaznamovano predvsem s strahovi, povezanimi z izgubo spomina na pokojno osebo, razočaranjem umrle osebe in ponovno izgubo

bližnje osebe. Težave, povezane s spanjem in prebavo, glavoboli, bolečina v predelu srca, slabost, utrujenost in oteženo dihanje so tvorili pojavno sliko težav na **telesnem področju**. Na **vedenjskem področju** pa so intervjuvanci izpostavili razdražljivost, ki je vodila v pogoste prepire, jok, nemirnost, nestrpnost, nepotrpežljivost, v nekaterih primerih pa agresivno vedenje. Na **socialno področje** življenjskega sveta mladostnika so v veliki meri vplivali odzivi, vedenje in odnosi bližnjih ljudi. Intervjuvanci so spregovorili o strahu, povezanem s soočanjem z odzivi ljudi, ki so vključevali pomilovanje, nerazumevanje, moraliziranje, izogibanje, ignoriranje dejstva smrti, preusmerjanje pozornosti, zaviranje izražanja, žaljive besede, obrekovanje, stigmatizacijo, ravnodušnost. Navedeno je mladostnike vodilo v osamo, vse omenjene karakteristike pa hkrati tvorijo tudi pojavno sliko **nespodbudnega podpornega sistema** ter vplivajo tako na proces žalovanja kot na oblikovanje odzivov v prihodnosti. Pogosto so doživljali tudi stisko ob spremljanju procesa žalovanja starša, kar je vodilo v zanemarjanje lastnih potreb in prevzemanje številnih vlog in nalog. Izpostavljena je bila tudi izguba interesov. Na **duhovnem področju** so se mladostniki soočali s prevpraševanjem usode, smisla življenja in vere v Boga. Prav zaradi naštetega so mladostniki v raziskavi soočanje s smrtjo bližnje osebe opredelili kot travmatičen dogodek. *Pomembno je, da pri vrednotenju pojma travmatski dogodek upoštevamo posameznikovo subjektivno oceno, ki jo odkrivamo znotraj spoštljivega odnosa, v katerem je mladostnik ekspert lastne izkušnje in življenja, mi pa smo aktivni poslušalci. Slednje velja tudi za katero koli stisko, ki jo otrok oziroma mladostnik doživlja. Bistveno je, da se osebi v stiski pridružimo tam, kjer je, in nato skupaj z njo odkrivamo možne poti do rešitev. Ker je vsak človek edinstveno bitje, velja, da v procesu pomoči za namen okrevanja potrebuje unikatno rešitev, ki mora izhajati iz lastnih zmožnosti, želja in potreb.*

Proces žalovanja je naravni del življenjskega cikla in predstavlja človekov odziv na izgubo. Žalovanje ni znak šibkosti, ampak naraven odziv človeka na smrt. Z žalovanjem človek izrazi bolečino, ki jo občuti, kadar umre oseba, ki jo je imel rad. Je individualen in enkraten proces, kar pomeni, da vsak človek žaluje na svoj način. Ne obstaja pravilo, kateremu bi lahko sledili, nihče pa se ne more izogniti čustvenemu vrtincu, polnemu vzponov in padcev. Proces žalovanja pomeni obdobje velikega stresa in zahteva različno dolgo časa. Človek v procesu žalovanja ne žaluje le za fizično izgubo pokojne osebe. Intervjuvanci so izpostavili tudi žalovanje za sekundarnimi izgubami, kot so izgubljen podporni sistem, občutek varnosti, občutek razumevanja, občutek spodbujanja, vzor, sogovornika in povezovalca družinskega sistema. *V procesu podpore in pomoči moramo biti tako občutljivi tudi na sekundarne spremembe, ki so prizadele življenje mladostnika. Pomembno je, da se ne trudimo nadomestiti*

pokojne osebe, da pa namenimo prostor in čas za obujanje spominov in postopno iskanje rešitev.

Človekovo sprejemanje smrti ne sledi nobenemu predvidljivemu načrtu, vzorcu. Poznamo le konstruktivne (pogovor z vrstniki, družinskimi člani, strokovnjaki ipd.) in destruktivne (pretirano uživanje alkohola) načine sprejemanja. Raziskava je pokazala tudi, da današnji čas žalovanje na nek način izriva, saj je znotraj skupnosti čustvo žalosti prežeto z negativno konotacijo, posledica česar pa je, da večina ljudi žaluje v osami. Ljudje se osebam v procesu žalovanja pogosto izognejo, saj ne vedo, kako naj se vedejo. Intervjuvanci pa so sami povedali, kaj definirajo kot **spodbuden odnos širše skupnosti** in kako bi si želeli, da bi okolica ravnala v stiku z njimi. Ena od mladostnic je dejala, da je včasih dovolj objem, stisk roke ali pa samo podpora v tišini. Podporni odziv skupnosti je ta, ki žalujoči osebi dovoljuje odprto izražanje, neobremenjeno s sogovornikovimi odzivi. Odzivi ljudi so sprejemajoči in ne zajemajo moraliziranja, obsojanja in svetovanja. Mladostniki so izpostavili, da so se lažje izrazili v primeru, ko je sogovornik sam dal pobudo za pogovor in v znak zanimanja postavljaj podvprašanja. Intervjuvanci so se dobro počutili znotraj odnosov, ki so temeljili na vrednotah spoštovanja, sprejemanja, zaupanja, razumevanja in spodbujanja. Ljubeč odnos so opredelili kot odnos, ki temelji na iskrenosti, spoštovanju tako mnenja kot tudi molka, vzajemni pomoči, občutku pripadnosti in varnosti. Občutek varnosti so mladostniki doživeli, kadar so jim odrasli postavili jasne meje, znotraj katerih je bila priložnost za fleksibilne prilagoditve. Izkazalo se je, da je bil eden najpomembnejših korakov na poti do okrevanja kontinuirano vzdrževanje stika, bodisi prek fizičnega, telefonskega ali pa virtualnega kontakta. Na slednji način so namreč mladostniki dobili zanos, da so zmogli prekiniti svoj umik od ljudi, posledično pa tudi občutek osamljenosti. Intervjuvancem je veliko pomenila tudi priložnost, da so znotraj odnosov imeli možnost ohranjanja spomina na umrlo osebo. Tudi ohranjanje običajev ali tradicij, značilnih za odnos med mladostnikom in pokojno osebo, so opisali kot izredno spodbudno. Kadar so mladostniki v procesu žalovanja, na primer zaradi žalovanja odrasle osebe, prevzeli dodatne obveznosti, jim je veliko pomenila tudi neposredna fizična pomoč pri opravilih. V teh primerih je bila fizična pomoč dojeta kot veliko več, in sicer kot znak skrbi in ljubezni. Intervjuvanci so znotraj procesa žalovanja razvili tudi **strategije za samopomoč**. Te so vključevale športne aktivnosti, obisk narave, hišne ljubljence, risanje, glasbo, pisanje dnevnika, igranje igrice, druženje s prijatelji, obiskovanje šole.

Najstniki žalovanja ne čutijo kot nekaj naravnega, saj ne morejo nadzorovati svojih čustev, misli, telesa. Mladostnike občutek, da nimajo nadzora, pogosto prestraši. Na proces žalovanja vplivajo različni dejavniki, kot so mladostnikov podporni sistem, okoliščine smrti, ali je bil

mladostnik priča smrti, odnos z umrlo osebo, emocionalna in razvojna starost mladostnika, mladostnikove pretekle izkušnje s smrtjo ipd. Žalujejo na podlagi odnosa, ki so ga imeli z umrlo osebo, česar odrasle osebe včasih ne razumejo. Najpogosteje so mladostniku prioritetni odnosi z vrstniki, kar posledično pomeni, da lahko tovrstna žalovanja doživljajo intenzivneje. *Odrasli morajo v odnosu z mladostnikom raziskovati odnos, ki ga je imel mladostnik vzpostavljenega z umrlo osebo, pri tem pazljivo poslušati in se izogniti sklepanju na podlagi lastnih zaključkov. Odrasli mladostnika lahko vprašajo o tem, kaj so imeli radi (niso marali) pri umrli osebi, kaj in zakaj najbolj pogrešajo, kakšne spremembe je prinesla izkušnja smrti ipd. Poleg pogovora odrasli pri mladostniku lahko spodbujajo tudi izražanje na drugačen način (igra, umetnost, izražanje z uporabo lutk ipd.), kar je še posebej pomembno v odnosu z osebo, ki ima težave z verbalnim izražanjem.*

Žalovanje je proces, ki mora biti otroku oziroma mladostniku, ki je doživel izgubo, omogočen. Če otrok (mladostnik) ostane sam, nemočen, v molku, lahko neizžalovana bolečina in žalost ostaneta v njegovem notranjem sistemu, kar lahko negativno vpliva na kasnejša življenjska obdobja. *Otroku (mladostniku) izkušnje, da je slišan, viden in da mu bo uspelo, predstavljajo varovalni dejavnik. Samo s pomočjo takšnih izkušenj bo lahko okrevail. Od novice o tragediji prek celotnega procesa žalovanja moramo vzdrževati iskren odnos in potrpežljivo ter jasno odgovarjati na vprašanja. Ustvariti moramo čim več priložnosti, znotraj katerih se bomo skupaj z otrokom (mladostnikom) spominjali umrle osebe. Najstnika moramo spodbujati, da ohranja odnose, znotraj katerih se počuti varnega in se lahko izraža. V primeru, da odrasli zazna tvegana vedenja, je njegova naloga, da zagotovi strokovno pomoč. Ker je žalovanje brezčasno, je naloga odraslih tudi ta, da mladostniku razložijo, da je žalovanje proces, ki se nikoli zares ne konča, spremeni se le njegova intenzivnost. Intenzivnost se lahko poveča ob določenih dogodkih, ki predstavljajo mejnike na njegovi življenjski premici. Četudi so navadno to izrazito veseli dogodki, v osebi lahko sprožijo negativne odzive, saj ob dogodku ni prisotna pokojna oseba. Dejstvo je, da življenje po smrti ljubljene osebe ni nikoli več takšno, kot je bilo, bistveno pa je, da mladostnika spodbudimo k razumevanju, da to ne pomeni, da ne bo nikoli več srečen, se ne bo zabaval in počel stvari, ki jih ima rad. Če družina otroku tega ne zmora dati, bi morala otroku biti omogočena podpora in pomoč v šoli in skupnosti.*

Vsako okolje mladostniku lahko predstavlja tako vir odpornosti kot tudi vir ranljivosti, kar se je izkazalo tudi v raziskavi. Pri tem ni izjema niti **šolsko okolje**. Dejstvo, ki bi se ga morali prav vsi zavedati in katerega sem ponovila že večkrat, je, da smrt bližnje osebe prevzame celotno človekovo funkcioniranje, kar je razvidno na vseh področjih njegovega doživljanja in delovanja, pri čemer šolsko ne more biti izjema. Ker otrok oziroma mladostnik večino svojega

časa preživi v šoli, rezultati raziskave kličejo po nujnih spremembah. Pet od šestih intervjuvancev je obiskovanje šole v času procesa žalovanja opredelilo z eno od negativnih prispodob, kot so »katastrofa«, »groza«, »polom«, »nesmisel«, »težave«. Intervjuvanci so imeli težave vezane na akademsko področje, počutje v šoli in odnose z učitelji. Povedali so, da so pogosto izostajali od pouka, kar lahko marsikdo interpretira kot »sami so si krivi, zamujajo razlago učne snovi, nimajo zapiskov ipd.«. Da, zamujena razlaga in pomanjkljivi zapiski lahko vodijo v težave, vendar se nikakor ne strinjam, da so mladostniki v popolni meri za to odgovorni oz. »krivi« sami. Niso »krivi«, da so se znašli v življenjski situaciji, kjer se morajo soočiti s smrtjo bližnje osebe, *zato je pomembno, da se mladostnikom približamo in se zavedamo, da je v ozadju odsotnosti od pouka verjetno stiska, ki jo lahko pomagamo razrešiti. In da, reševanje stiske, vzpostavljanje odnosa, usmerjenega v krepitev moči posameznika, iskanje sprejemljivih kompromisov ipd., lahko od učitelja zahtevajo dodaten čas, vendar na »dolgi rok« prinesejo veliko pozitivnih učinkov, kar pa je najbolj pomembno, pa se v odnosu z učencem vedemo kot njegovi spoštljivi in odgovorni zavezniki.*

Več mladostnikov je v svojih zgodbah izpostavilo, da so prestopniška vedenja uporabljali za prekrivanje lastne stiske in da so si v resnici želeli, da bi to kdo opazil in jim priskočil na pomoč. V praksi pa se je izkazalo, da so bila takšna vedenja interpretirana izrazito negativno, kar je vodilo v oddaljevanje v odnosu učitelj – učenec. *Pomembno je, da učitelj vztraja pri določenih pravilih, ki zagotavljajo dobro počutje vseh učencev v razredu, hkrati pa je treba pravila z učenci v stiski preveriti individualno in iskati možne fleksibilne prilagoditve, kadar jih učenec ne zmore v celoti izpolnjevati. Izjeme lahko učitelj diskretno, taktno in z občutkom prediskutira s celotnim razredom in se s tem izogne morebitnim konfliktom z ostalimi učenci. Z ostalimi učenci pa učitelj nima pravice deliti intimnih podrobnosti okoliščin smrti, ampak deli lahko samo tisto, za kar mu predhodno poda dovoljenje oseba, ki se sooča s smrtjo bližnjega.*

Ignoriranje dejstva, da se učenec sooča z izgubo ljubljene osebe, kar se je v raziskavi izkazalo za pravilo in ne izjemo, je absurdno. *Od otroka oziroma mladostnika, katerega življenjski svet je pretresla tragedija, enostavno ne moremo pričakovati, da bo v šoli deloval nespremenjeno.* Tega ne zmore niti odrasla oseba, predvsem pa tega nimamo pravice pričakovati od otrok in mladostnikov, ki so prikrajšani za življenjske izkušnje, prilagoditvene sposobnosti in imajo še nepopolno razvite možgane. Intervjuvanci so znotraj raziskave izpostavili kar nekaj težav, ki so jih pestile v okviru šolanja. Soočali so se predvsem s težavami s koncentracijo, ki so bile posledica stalnih misli na smrt, z nemirnostjo, težavami s spominom. *Otrokovo oziroma mladostnikovo nadaljevanje šolanja naj tako poteka v mejah njegove zmogljivosti. Vključenost v šolsko okolje bo prekinila njegov občutek osamljenosti, hkrati pa bo*

kontinuiteta šolanja v življenjski svet, ki ga je prizadela tragedija, prinesla stalnost in posledično varnost. Šola lahko žalujočemu otroku predstavlja varovalni dejavnik, saj se lahko odmakne iz družinskega okolja in pozornost preusmeri na svoje vrstnike ali pa nase, kar je izpostavila ena od intervjuvank.

Rezultati raziskave, ki govorijo o odnosu učitelja in so prežeti z obsojanjem, moraliziranjem, ukazovanjem in nerazumevanjem, v učencu večajo njegovo stisko, rezultat česar je lahko upor ali pa popolna vdanost v lastno nemoč. V raziskavi se je pokazala tudi praksa prešolanja. Posledice nakazuje stanje, ki ni ugodno niti za učitelja niti za učenca. *Še enkrat, učitelji učencem v procesu žalovanja lahko pomagajo prek individualnega dela ter z zagotovitvijo fleksibilnosti in podpore. To lahko storijo tako, da z učencem raziščejo njegove potrebe in možnosti ter pripravijo načrt. V pogovoru z učencem se učitelj na primer lahko dogovori, da učenec sme zapustiti razred in oditi na pogovor k svetovalni delavki, ko začuti, da ne zmore biti v razredu, ali ko začuti, da potrebuje tišino.*

V raziskavi je eden od intervjuvancev spregovoril o tem, da je pri svetovalni delavki moral prepisovati pravila lepega vedenja, torej bonton. O njegovi stiski pa se nista pogovarjala. Ena od intervjuvank pa je bila s strani svetovalne delavke deležna neprimernih izjav. *Bistveno je, da učitelj in učenec skupaj poiščeta primerno osebo, s katero se bo učenec pripravljen pogovarjati, ko bo potreboval podporo.*

Intervjuvanci so v raziskavi izpostavili, da so si želeli predvsem osebnega odnosa in sočutje, namenjeno podpori ob izgubi bližnje osebe. *Učitelj skupaj z učencem lahko razišče tudi druge možnosti za obvladovanje čustvene intenzivnosti. Predlaga mu lahko preproste dihalne vaje, športne aktivnosti, pisanje dnevnika, ustvarjalne aktivnosti ipd., ki služijo za namen sprostitve. Zdi se mi pomembno, da bi se učitelji na področju travme izobraževali in imeli za namen pomoči in podpore, v primeru, ko se soočajo z učencem, ki ga je prizadel travmatičen dogodek, priložnost tako intervizijskih kot tudi supervizijskih srečanj. Pri tem vidim priložnost za povezovanje stroke pedagogike in socialnega dela. Stroka socialnega dela se med drugim namreč v veliki meri posveča pomembnosti vzpostavljanja delovnega odnosa in osebnega stika, pomoči, ki je usmerjena v posameznikove vire moči ter soustvarjanju možnih rešitev. Pomembno se mi zdi zavedanje, da je prepričanje učiteljev, da tovrstno znanje ni potrebno in ni v skladu z zahtevami poklica, zmotno, misel, da ga v svoji karieri ne bodo potrebovali, pa utopična.*

6. Seznam virov

- Arlen, S. (1995). Family and caregiver education: bereavement. *Bereavement Magazine*, 32–33. Pridobljeno 1. 11. 2019 s <https://hovstg.azurewebsites.net/media/1065/disloyalty.pdf>
- Balk, D. E. (2002). Adolescent bereavement and the domain of prevention. *The Prevention Researcher*, 9(2). Pridobljeno 15. 10. 2019 s https://www.gvsu.edu/cms4/asset/903124DF-BD7F-3286-FE3330AA44F994DE/teens_a_grief_2.pdf
- Borucky, V., Križan-Lipnik, A., Perpar, I., Štadler, A., & Valenčak, K. (2004). *Smrt in žalovanje: da bi odrasli lažje razumeli otroke*. Ljubljana: Otroci.
- Carello, J., & Butler, L. D. (2015). Practicing what we teach: trauma-informed educational practice. *Journal of Teaching in Social Work*, 35(3), 262–278. Pridobljeno 10. 10. 2019 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08841233.2015.1030059>
- Corr, C. A. (2002). Helping adolescents cope with long-term illness and death. *The Prevention Researcher*, 9(2). Pridobljeno 15. 10. 2019 s https://www.gvsu.edu/cms4/asset/903124DF-BD7F-3286-FE3330AA44F994DE/teens_a_grief_2.pdf
- Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti: travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celje: Društvo Mohorjeva družba.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2000). Socialno delo z otroki in mladostniki med pomočjo in prisilo. V A. Šelih (ur.), *Prestopniško in odklonsko vedenje mladih: vzroki, pojavi, odzivanje*. Ljubljana: Bonex.
- Deits, B. (2000). *Life after loss: a personal guide dealing with death, divorce, job change and relocation*. Arizona: Fisher Books.
- Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
- Edgar-Bailey, M., & Kress, V. E. (2010). Resolving Child and adolescent traumatic grief: creative techniques and interventions. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(2), 158–176. Pridobljeno 31. 10. 2019 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15401383.2010.485090>
- Gire, J. (2014). How death imitates life: cultural influences on conceptions of death and dying. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(2). Pridobljeno 10. 11. 2019 s <https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol6/iss2/3/>
- Hamilton, I. J. (2016). Out of hours: understanding grief and bereavement. *British Journal of General Practice*, 66(651), 523. Pridobljeno 1. 11. 2019 s <https://bjgp.org/content/66/651/523>
- Hospice of the Valley. (2012). *Teen grief: coping with loss of a loved one*. Pridobljeno 6. 11. 2019 s <https://www.hov.org/media/1555/teengrief.pdf>

- Hospice of the Valley. (b.d.). *Help at school*. Pridobljeno 6. 11. 2019 s <https://www.hov.org/media/1456/helpatschool.pdf>
- Irgl, D., & Debeljak, J. (2017). *Konec molka: kako naj otroka, ko doživi travmatično izgubo matere ali očeta, podpremo in mu pomagamo*. Ljubljana: Psihoterapija.
- Klevišar, M. (2002). *Čisto vsakdanje stvari*. Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (2006). *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina.
- Leben, T. (2006). *Smrt – javni ali zasebni dogodek*. Glasilo slovenskega društva Hospic, 11, 4: 20-25.
- Mannarino, A. P., & Cohen, J. A. (2011). Traumatic loss in children and adolescents. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 4(1), 22–23. Pridobljeno 10. 11. 2019 s <https://link.springer.com/article/10.1080/19361521.2011.545048>
- Mikuš Kos, A., & Slodnjak, V. (2000). *Nesreče, travmatski dogodki in šola: pomoč v stiski*. Ljubljana: DZS.
- Neimeyer, R. A. (2005). Complicated grief and the quest for meaning: a constructivist contribution. *OMEGA Journal of Death and Dying*, 52(1), 37–52. Pridobljeno 20. 11. 2019 s https://www.researchgate.net/publication/228617668_Complicated_Grief_and_the_Quest_for_Meaning_A_Constructivist_Contribution
- Nuland Sherwin, B. (2006). *Na koncu poti: razmišljanja o poslednjem poglavju življenja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: a meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364–388. Pridobljeno 17. 9. 2019 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15325020902724271>
- Rask, K., Kaunonen, M., & Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Adolescent coping with grief after the death of a loved one. *International Journal of Nursing Practice*, 8(3), 137–142. Pridobljeno 7. 9. 2019 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1440-172X.2002.00354.x>
- Riches, G. (2002). Problems of adjustment for bereaved siblings. *The Prevention Researcher*, 9(2), 11-13. Pridobljeno 15. 10. 2019 s https://www.gvsu.edu/cms4/asset/903124DF-BD7F-3286-FE3330AA44F994DE/teens_a_grief_2.pdf
- Robin, L., & Omar, H. A. (2014). Adolescent bereavement. *Pediatrics Faculty Publications*, Paper 121. Pridobljeno 5. 10. 2019 s https://uknowledge.uky.edu/pediatrics_facpub/121/
- Rosenblatt, P. C. (2019). Responding to bereaved people's words about relationship system loss. *Mortality*, 24(3), 261–270. Pridobljeno 20. 9. 2019 s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13576275.2018.1430686>

- Rothaupt, J. W., & Becker, K. (2007). A literature review of western bereavement theory: from decathecting to continuing bonds. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15(1), 6–15. Pridobljeno 14. 11. 2019 s <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1066480706294031>
- San Filippo, D. (2006). Perspectives on the fears of death & dying. *Faculty Publications*, Paper 30. Pridobljeno 27. 10. 2019 s https://digitalcommons.nl.edu/faculty_publications/30
- Schuurman, D., & Lindholm, A. (2002). Teens & grief. *The Prevention Researcher*, 9(2), 1-5. Pridobljeno 15. 10. 2019 s https://www.gvsu.edu/cms4/asset/903124DF-BD7F-3286-FE3330AA44F994DE/teens_a_grief_2.pdf
- The Dougy Center. (b.d.a). *Back to school with grief*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s https://www.dougy.org/docs/Back_to_School_with_Grief.pdf
- The Dougy Center. (b.d.b). *Developmental responses to grief*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s https://www.dougy.org/docs/Developmental_Responses_2017.pdf
- The Dougy Center. (b.d.c). *Grief responses of students*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s https://570166e6-7ec6-4eb2-abf0-8df57e6637a2.filesusr.com/ugd/937c97_9138a65357214b1687f09d29fc13b51e.pdf
- The Dougy Center. (b.d.č). *Now what? Tips for grieving teens*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s https://www.dougy.org/docs/Tips_for_Grieving_Teens.pdf
- The Dougy Center. (b.d.d). *School based activities after a death*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s https://570166e6-7ec6-4eb2-abf0-8df57e6637a2.filesusr.com/ugd/937c97_3e300777d3da492393c7296675162fc2.pdf
- The Dougy Center. (b.d.e). *Supporting students after a death: tips for teachers & school personnel*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s https://www.dougy.org/docs/TDC_Tips_for_Teachers__School_Personnel_2018.pdf
- The Dougy Center. (b.d.f). *When death impacts your school*. Pridobljeno 20. 10. 2019 s <https://www.dougy.org/grief-resources/death-impacts-your-school/>
- Trstenjak, A. (2010). *Po sledih človeka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

7. Priloge

7.1. Priloga A: Vprašalnik

INTERVJU zaporedna številka/koda/datum

Spol:

Starost:

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe:

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- OŠ (redno, prilagojeni program)
- SŠ (NP, SP, SS, G)
- Fakulteto

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: oče, mati, babica, dedek, brat, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, prijatelj, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: DA/NE

1. SMRT

Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti?

Na kakšen način si izvedel/-a novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi?

Kakšne spremembe si doživljal/-a?

Kako si dogodek razumel/-a? So se odrasli s teboj pogovorili?

Razumevanje: končno, neizogibno, univerzalno, naravno, prehodno, povraten pojav. Izkušnja ob smrti: izguba občutka varnosti, izguba občutka stalnosti, izguba občutka nedolžnosti, zavedanje lastne ranljivosti, zavedanje o nemoči starša, šok ob spremljanju starša z lastnim žalovanjem. Posledica: čustvena odsotnost starša (občutek neljubljenosti, nezaželenost, tekmovanje za pozornost starša, potlačitev lastnih čustev in potreb, prevzem vloge odraslega), obtoževanje za smrt, sekundarne izgube.

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisal/-a pojem žalovanja? Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljal/-a žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Faze: šok (nezavedanje dogajanja, ni telesnega nadzora), zanikanje, jeza, pogajanje, žalost, sprejemanje. Spremembe: fizična izguba osebe, izguba odnosa, možne prihodnje izkušnje, izgubljeni pogovori, povezovalci družinskega sistema, vloge, izgubljen vzor, izgubljena podpora, nasveti. Vedenjsko področje: agresivno vedenje, pogosti prepiri, pretirana potreba po pozornosti, umik v osamo, jok, čustveni izbruhi, nemirnost, izguba energije, nestrpnost, neizpolnjevanje zahtev, kričanje, hiperaktivno vedenje, tvegana vedenja, regresivno vedenje, nadzor preživelih, nepotrpežljivost, razdražljivost. Čustveno področje: občutek negotovosti, občutek zapuščenosti, krivda, žalost, jeza, apatija, sram (okoliščine), obup, povečana občutljivost na dražljaje, strah (ponovna izguba), zmedenost, obžalovanje, bes, občutek nemoči, izguba motivacije, otopelost, šok, osamljenost, olajšanje. Socialno področje: zloraba drog in alkohola, umik od dejavnosti, prekinitve stikov s prijatelji (nepremostljive razlike),

spremenbe v odnosu do odraslih, osamitev, izguba interesov. Telesni simptomi: telesne bolečine (glavoboli, bolečine okoli predela srca, želodčne bolečine), težave s spanjem (zgodnje/pozno vstajanje, večkratno prebujanje, nočne more, nespečnost), motnje teka (prenajedanje, izguba apetita), težave z dihanjem, pomanjkanje energije, pogoste poškodbe, slabost, umirjenost. Duhovno področje: sprememba vrednostnega sistema, prevpraševanje smisla obstoja, iskanje smisla življenja, izguba vere, razmišljanje o posmrtnem življenju, usoda, drugi sistemi verovanj. Duševno področje: težave z ohranjanjem pozornosti, težave s sprejemanjem odločitev, zmedenost, pozabljivost, neorganiziranost, preokupiranost z mislijo o smrti, glorificiranje umrle osebe, dezorientiranost.

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)?

Kako si prišel/-a v stik s to osebo? (pristop)

NEFORMALNA MREŽA: družinski člani (starša (mati, oče), sorojenci (brat, sestra), stari starši (babica dedek), drugi (teta, stric ...)), vrstniki/prijatelji, pomembni drugi (družinski prijatelji, sosedje, mentorji pri športnih in kulturnih aktivnostih).

Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

Spodbudni podporni sistem: odnos: aktivno poslušanje; dopuščanje individualnosti; pozornost, spoštovanje potreb; dopuščanje odprtega izražanja: čustev, misli, strahov; ljubeč; spodbuden. Odzivi: empatični; izražanje zanimanja; ponujanje alternativnih načinov izražanja.

Konstruktivna pomoč otroku, mladostniku: osebne potrebe: občutek varnosti in stabilnosti; odprt pogovor (iskreno odgovarjanje na vprašanja, dopuščanje lastnih prepričanj in mnenj, spodbujanje alternativnih načinov izražanja), jasne omejitve – fleksibilnost; potrpežljivost; spodbujanje samoodločanja; sprejemanje; razumevanje; omogočanje procesa žalovanja (individualno žalovanje, omogočen spomin na umrlo osebo); zaupanje; otrok je viden in slišan). Socialne potrebe: varno okolje; vzpostavljanje in vzdrževanje dnevnih rutin; spodbujanje odnosov z drugimi ljudmi, spodbujanje igre. Zdravstvene potrebe: skrb za telesno zdravje, skrb za čustveno zdravje.

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Nespodbudni podporni sistem: odnos: neposlušnost; vsiljevanje prepričanj; preusmerjanje pozornosti; zanemarjanje potreb; zaviranje izražanja: čustev, misli, strahov; čustveno odsoten. Odzivi: izogibajoči; kritiziranje; obsojanje; moraliziranje.

Destruktivna pomoč otroku, mladostniku: osebne potrebe: strah pred neznanim; molk (izogibajoči, neresnični odgovori na vprašanja, zaviranje lastnih prepričanj in mnenj, ne ponudijo alternativnih načinov izražanja – samostojno oblikovanje dejstev, občutek, da so čustva ob izgubi nesprejemljiva, starši mi ne zaupajo); omejitve brez fleksibilnosti, ni omejitev; nepotrpežljivost; obsojanje; ni samoodločanja; moraliziranje; nerazumevanje; zaviranje procesa žalovanja (vsiljevanje načinov žalovanja, onemogočen spomin na umrlo osebo); ni zaupanja;

otrok je neslišen in v ozadju). Socialne potrebe: ni varnosti, brez rutin, zaviranje odnosov z drugimi ljudmi, omejevanje igre. Zdravstvene potrebe: zanemarjanje telesnega blagostanja, zanemarjanje čustvenega blagostanja.

Si se v procesu žalovanja poslužil strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

FORMALNA MREŽA: strokovnjaki (šolski delavci: učitelji/-ce (razrednik/-čarka), svetovalna služba, ravnatelj, drugi (hišnik, čistilka), socialni delavci, psihologi, psihoterapevti, psihiatři, zdravniki, drugo).

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskoval/-a? Kako se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutil/-a v razredu? Kakšne odnose si imel/-a s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Akadska raven: težave s koncentracijo, upad/izboljšanje šolskih ocen, nepopolno šolsko delo, upad kakovosti šolskega dela, pogosta odsotnost od pouka, pozabljivost, zasanjanost, težave pri verbalnem izražanju, težave pri učni snovi, povezani s smrtjo.

Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavljanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Šola kot okrevanju spodbudno okolje: učitelj (individualna podpora učencu (varnost, zaupanje, samoodločanje, aktivno poslušanje, odprto komuniciranje, predhodni stik z učencem, spoštovanje intimnosti dogodka, jasna pričakovanja – fleksibilnost, učna pomoč), vzpostavljanje podpornega razreda (poznana struktura; predhodni pogovor s sošolci, predhodni stik s sošolci, občutljivost na reakcije sošolcev, dodatne delavnice), podpora družini (konstruktivno sodelovanje med učitelji in starši, udeležba na pogrebu, sožalno pismo).

Kaj si v procesu žalovanja počel sam zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.

SAMOPOMOČ: tehnike: ustvarjanje (risanje, slikanje, izdelovanje albuma ...), pisanje (dnevniški zapis ...), športne aktivnosti, kulturne aktivnosti).

7.2. Priloga B: Intervju z osebo 1 (A)

INTERVJU 1 (A), 3. 11. 2019

Spol: ŽENSKI

Starost: 26 let

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe: 23 let

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- OŠ (redno, prilagojeni program)
- SŠ (NP, SP, SS, G)
- **Fakulteto**

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: oče, **mati**, babica, dedek, brat, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, prijatelj, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: **DA**/NE

1. SMRT

Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti?

Moja mami je umrla po težki bitki z rakom. (A1) Za diagnozo smo izvedeli približno pol leta pred smrtjo. Bilo je težko. Najtežje je bilo gledati osebo, ki jo ljubiš z vsem svojim srcem, kako trpi, ti pa ne moreš narediti nič, da bi ji bilo lažje. (A2)

Na kakšen način si izvedela novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi? Kakšne spremembe si doživljala?

Bila sem priča smrti. Mami je umrla pred mojimi očmi, v mojem objemu. (A3) Prve misli so bile neskončno ponavljanje besede ne. (A4) Dobila sem zelo čuden občutek, kot da se je v mojem telesu zrušilo vse, kar ga je sestavljalo. (A5) Kmalu za tem se je v moji glavi pojavilo nešteto misli: »Kako je to mogoče?«, »Kaj pa sedaj?« »To ni res!«, »Moja mami se bo pozdravila!«, »Je premlada!«, »Kako bom živela brez nje?«, »Kaj bo z mojo družino?« (A6) Ko so pogrebniški prišli po truplo, je bilo v mojem telesu toliko bolečine, da se mi je zdelo, da se bom sesedla. (A7) Takoj po tem pa nisem občutila ničesar. Takoj sem pričela tolažiti ostale družinske člane. Tisti večer sem celo spekla pica kruhke in odšla spat. (A8) Spati pa, četudi sem imela za sabo številne neprespane noči, nisem mogla. (A9) Solze so mi tekale po licih, moje telo je bilo bitko med besom in otopelostjo. (A10)

Kako si dogodek razumela? So se odrasli s teboj pogovorili?

Dogodek sem razumela, a ga nisem želela. Kot da si ne bi želela priznati, da se je to zares zgodilo, saj je bila sama misel na prihodnost brez moje mami absurdna. (A11) »Kako se bom jutri pobrala iz postelje in nadaljevala svoje življenje?«. »Čas bo šel naprej, kot da ni bilo nič, jaz pa nočem, da gre, ker nič več ne bo tako, kot je bilo.« (A12) Ves čas sem si ponavljala, da sedaj ne trpi več. (A13) Že v procesu bolezni sem največji del skrbi in podpore tako mamici kot celotni družini prevzela jaz. Po smrti ni bilo nič drugače. Hitro sem se »streznila« in pričela razmišljati o ljudeh, ki jih imam okoli sebe. Morala sem poskrbeti za njih, saj nisem želela, da bi se kaj zgodilo tudi njim. Moj oče, brat in stara mama so bili sesuti. Vedela sem, da jih bo dogodek uničil, nisem pa si znala predstavljati, kako intenzivno. Ostala sem močna, močna za njih. (A14)

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisala pojem žalovanja? Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljala žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Žalovanje je ena sama neznosna bolečina in ti, ki se vseeno trudiš preživeti dan. Četudi se ti večino časa vse skupaj zdi brezsmiselno. (A15) Ostala sem brez svoje mami, brez svoje najboljše prijateljice, sestre, podpore, edinega človeka, ki me je razumel, me spodbujal, mi vlival upanje, mi kazal pravo pot, mi pomagal vstati, ko sem padla. Vsi skupaj smo ostali brez sonca, ki nas je grelo in nam osvetljevalo naše življenje. Brez pozitivne. (A16) Brez besed, s katerimi bi lahko opisal to grozovito bolečino in obup. (A17) Že od nekdaj smo imeli zakomplicirane družinske odnose in zavedala sem se, da je bila prav mami tista oseba, ki nas je povezovala in skrbela, da kot družinski sistem ne razpademo. (A18) Nisem bila sigurna, ali bo meni to uspelo. In seveda mi ni. Slabo leto po smrti je naš družinski sistem razpadel. (A19) Velikokrat razmišljam, da sem mami razočarala na celi črti. Pred smrtjo nas je zbrala in nas med drugim prosila, naj se ne kregamo, naj stojimo skupaj, se spoštujemo in imamo radi. No, mi smo se skregali tako močno, da se tudi slabi dve leti za tem dogodkom nekateri ne pogovarjamo. (A20)

Zdi se mi, da sem svoje žalovanje zanemarila, saj sem bila preobremenjena z žalovanjem svojega očeta in stare mame. Tako močno me je skrbelo za njiju, da sem ves svoj čas in energijo usmerjala v odnose in podporo njima. (A21) Prvo leto sem obiskovala magisterij in kar nekaj razumevanja sem dobila v sklopu učenja o smrti, kar mi je zelo pomagalo. Naslednje leto pa sem se poleg službe vpisala v dva izobraževalna programa, s katerima sem po eni strani zamotila svoje misli, po drugi pa sem ponovno dobivala veliko znanja o tematiki smrti. (A22)

Na čustvenem področju sem doživljala:

- krivdo, da bi lahko storila kaj, da bi smrt preprečila; (A23)
- žalost, jezo, obup, občutek nemoči, otopelost, osamljenost; (A24)
- strah pred ponovno izgubo, predvsem očeta in stare mame. Strah pred tem, da bom pozabila katerikoli detalj, vezan na mami. (A25)

Opazila sem spremembe na telesnem področju. Težave sem imela s prebavnim traktom, predvsem z želodcem in črevesjem. Izgubila sem občutek za lakoto, zato sem izgubila kar nekaj kilogramov. (A26) Veliko sem bila pri zdravnikih, saj so težave omejevale moje vsakdanje funkcioniranje. Opraviti sem morala tudi gastroskopijo in kolonoskopijo. Poslabšale so se mi tudi težave z migrenami. Bile so pogostejše in intenzivnejše. (A27) Velikokrat me je bolelo okoli predela srca, kar mi je oteževalo dihanje. (A28) Težave sem imela tudi z nespečnostjo. (A29)

Na duhovnem področju sem se pogosto spraševala o smislu življenja in o krivičnosti usode. (A30) Popolnoma sem izgubila vero v Boga. Če bi obstajal, ne bi dopustil, da se dogajajo tako krute stvari. (A31)

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)?

Večino časa sem bila v procesu žalovanja popolnoma sama. Predvsem v krogu družine. Prevezela sem številne vloge, skrbela za dom in za potrebe vseh okoli mene. Mene pa ni nihče niti enkrat vprašal, kako sem, kaj šele, če kaj potrebujem. (A32)

V prijateljskem krogu bi mogoče izpostavila svojo najboljšo prijateljico, ki me je velikokrat poklicala in me povabila na kavo. A vseeno se z menoj nikoli ni pogovarjala o moji izgubi. (A33) Druga najboljša prijateljica je sicer spekla torto za mamičin rojstni dan, kar je bilo nadvse lepo, a sva se redko pogovarjali, saj je živela čisto v

drugem kraju. (A34) Vedno sem bila jaz tista, ki je bila močna za vse, reševala vse težave in ohranila trezno glavo. Mislim, da se ljudje niso znašli v situaciji, kjer je bilo stanje obratno. (A35)

Najbolj me je razočaral takratni partner, ki me je kmalu po smrti pustil. Tudi on se z menoj ni nikoli pogovarjal o izgubi. Četudi je bil z mojo mami zelo blizu, ni izrazil nobenega čustva žalosti. Velikokrat sem ga vprašala, kako je. Pa je vedno odvrnil, da mu je težko, in spremenil temo. Obnašal pa se je, kot da ni nič. (A36)

Odzivi ljudi, za katere sem menila, da so mi najbolj blizu, so me, milo rečeno, šokirali. Ena od prijateljic mi je celo rekla, da bi moja mami lahko preživela, če bi se tako odločila. Halo?! Pojma ni imela, kako je bilo in kako zelo se je trudila premagati raka, kako pozitivna in odločna je bila. (A37) Vsi so se obnašali, kot da se ni nič zgodilo. Vprašali so me, kako sem, a niso bili zares pripravljeni poslušati. Naučila sem se, da v odgovor skomignem z rameni in sledila je naslednja tema. Ponavadi povezana z dramo, ki se dogaja v sogovornikovem življenju. (A38) Ljudje so me na splošno razočarali. Sožalje je moji družini izreklo zelo veliko ljudi, ki pa so takoj po pogrebu izginili. (A39) Včasih sta bili izjemi moji dve sodelavki. Z njima sem se nekajkrat pogovorila, zame pa sta naredili tudi kaj lepega. Ena je peljala mojega kuža na sprehod, ko nisem bila doma, druga mi je velikokrat kupila sok, ki mi ga je mami včasih kupovala in sva ga poimenovali »veselko«. (A40)

Kako si prišla v stik s to osebo? (pristop)

Katerikoli pogovor sem vedno načela sama. Govorim o svojih prijateljicah in sodelavkah. (A41)

Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Z njimi sem preživela največ časa. Vseeno verjamem, da so se trudile po svojih najboljših močeh. Trudile so se poslušati, a se niso znale odzivati. Pa saj je bilo tudi za njih težko. (A42) Pri sodelavki mi je bilo najbolj všeč to, da sem se lahko izražala neobremenjeno z njenimi odzivi, saj je sprejela čisto vse, kar sem rekla. Pokazala je zanimanje in želela izvedeti več. (A43)

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

V bistvu mi je bilo najbolj všeč, da so me prijateljice vseeno poklicale in se želele družiti z mano, četudi v resnici niso vedele, kako naj te pogovore in to druženje izpeljejo. Vseeno so bile in so še danes v mojem življenju. (A44)

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Želim si, da ljudi ne bi bilo tako strah slišati besed: »Nisem dobro«, »Slabo sem« in podobno. Da ne bi v trenutku postali panični, nemirni in takoj pričeli z razmišljanjem, kaj in kako narediti, da bomo ponovno vsi srečni in pozitivni. Nihče nikoli ni samo srečen in pozitiven, to je dejstvo! (A45) Mislim, da je prav, da smo iskreni sami s seboj in da svojemu telesu brez slabe vesti dopustimo možnost, da se mu ni treba pretvarjati. (A46) Sogovornikovo preusmerjanje pozornosti, nas pahne v osamo. Jaz sem tako dobila občutek, da se nihče ne želi ukvarjati z žalostjo, da nisem pomembna in tako sem enostavno nadela masko na svoj obraz. (A47)

Želim si tudi, da bi ljudje včasih premislili, preden bi žalujoči osebi rekli: »Vse je za nekaj dobro«, »Čas celi rane«, »Saj boš imela svojo družino«, »Preživela bi, če bi se tako odločila«, »Veliko bolje ji je sedaj« in podobno. Razumem, da ljudje ne vemo vedno, kako se odzvati, vem pa, da je v takšnih primerih verjetno bolje, da v tišini osebo primeš za roko, jo objameš ali pa si samo ob njej. (A48)

Si se v procesu žalovanja poslužila strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

»Ne« (A49).

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskoval/-a? Kako se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutil/-a v razredu? Kakšne odnose si imel/-a s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Šola je bila moj odrešitelj. Obiskovala sem jo samo zase, takrat se nisem ukvarjala s potrebami vseh okoli mene. (A50) Obiskovala sem fakulteto. Moj učni uspeh je bil tako pred kot tudi po izkušnji smrti nadpovprečen. (A51) Vseeno pa sem se po izkušnji smrti malo težje učila. Včasih sem se težje skoncentrirala, saj sem težko izklopila misli o smrti. Nekatere podatke sem si težje zapomnila, zato sem potrebovala več časa za učenje. (A52) Težko sem shajala z učno snovjo, saj je bila tematika usmerjena v družino, kdaj tudi v smrt. Ampak sem hvaležna za to, saj mi je na nek način pomagalo predelovati svoja čustva. (A53) V razredu sem imela včasih občutek, da me vsi poznajo kot »sošolka brez mami«, a temu v resnici ni bilo tako. V razredu sem se počutila sprejeto in z veliko sošolci sem se zelo dobro razumela. (A54)

Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavljanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Mami je umrla konec oktobra, takoj po smrti sem se vrnila nazaj v predavalnico. Oktobra nisem bila prisotna na predavanjih, saj sem si želela biti z mami, prav tako pa sem skrbela za njo. Vsem profesoriciam, ki so predavale oktobra, sem poslala elektronsko sporočilo in jih obvestila o situaciji. Odgovori vseh so bili zelo pozitivni. Vse so mi napisale, naj se vrnem, ko bom sama pripravljena, in da jim je težko, da sem v takšni situaciji. (A55) Druge posebne pozornosti nisem bila deležna. Niti je nisem pričakovala, saj sem bila vseeno študentka na fakulteti, kar je drugače od osnovne ali srednje šole. (A56) Spomnim se, da na prvi materinski dan nisem zmogla iti na predavanje, ampak sem šla na pokopališče. Profesorici sem pojasnila in bila je zelo razumevajoča. (A57)

Kaj si v procesu žalovanja počel sam zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.

Moja samopomoč je narava. Rada in pogosto zahajam v gozd, hodim v hribe ali pa se ukvarjam s športnimi aktivnostmi. Ob tem se sprostim, stopim v stik sama s sabo, se naužijem nove energije in znebim tiste negativne. Vse to pa sem kontinuirano lahko počela s pomočjo mojega kužka. Moj kuža je bil moja največja opora. (A58)

Odprto kodiranje intervjuja 1 (A)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A1	Moja mami je umrla po težki bitki z rakom.	Rak	Pričakovana smrt	Razlog smrti	Smrt
A2	Za diagnozo smo izvedeli približno pol leta pred smrtjo. Bilo je težko. Najtežje je bilo gledati osebo, ki jo ljubiš z vsem svojim srcem, kako trpi, ti pa ne moreš narediti nič, da bi ji bilo lažje.	Nemoč	občutek	Pričakovana smrt	Smrt
A3	Bila sem priča smrti . Mami je umrla pred mojimi očmi, v mojem objemu.	Priča smrti	Neposredno	Način informiranja o smrti	Smrt
A4	Prve misli so bile neskončno ponavljanje besede: »ne«.	Zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
A5	Dobila sem zelo čuden občutek kot, da se je v mojem telesu zrušilo vse, kar ga je sestavljalo.	Izguba občutka stalnosti	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
A6	Kmalu za tem se je v moji glavi pojavilo nešteto misli: »kako je to mogoče«, »kaj pa sedaj« »to ni res«,	Izguba občutka stalnosti, izguba občutka varnosti zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt

	»moja mami se bo pozdravila«, »je premlada«, »kako bom živila brez nje«, »kaj bo z mojo družino«.				
A7	Ko so pogrebniški prišli po truplo, je bilo v mojem telesu toliko bolečine, da se mi je zdelo, da se bom sesedla.	Bolečina	Telesno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
A8	Takoj po tem, pa nisem občutila ničesar. Takoj sem pričela tolažiti ostale družinske člane. Tisti večer sem celo spekla pica kruhke in odšla spat.	Otopelost Potlačitev lastnih čustev in potreb Šok	Čustveni odziv ob smrti Socialno področje Čustveno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
A9	Spati pa, četudi sem imela za sabo številne neprespane noči nisem mogla.	Nespečnost	Telesno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
A10	Solze so mi tekale po licih, moje telo je bilo bitko med besom in otopelostjo.	Jok Bes Otopelost	Vedenjsko področje, Čustveno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
A11	Dogodek sem razumela kot končen, a ga nisem želela. Kot, da si ne bi želela priznati, da se je to zares zgodilo, saj je bila sama misel na prihodnost brez	Končnost Zanikanje Izguba občutka stalnosti	Razumevanje Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt

	moje mami absurdna.				
A12	»Kako se bom jutri pobrala iz postelje in nadaljevala svoje življenje«. »Čas bo šel naprej, kot da ni bilo nič, jaz pa nočem, da gre, ker nič več ne bo tako kot je bilo.«	Izguba občutka stalnosti	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
A13	Ves čas sem si ponavljala, da sedaj ne trpi več.	Prekinitev trpljenja	Osmišljanje smrti	Pričakovana smrt	Smrt
A14	Že v procesu bolezni, sem največji del skrbi in podpore tako mamici, kot celotni družini prevzela jaz. Po smrti ni bilo nič drugače. Hitro sem se »streznila« in pričela razmišljati o ljudeh, ki jih imam okoli sebe. Morala sem poskrbeti za njih, saj nisem želela, da bi se kaj zgodilo tudi njim. Moj oče, brat in stara mama, so bili sesuti. Vedela sem, da jih bo dogodek uničil, nisem pa si znala predstavljati, kako intenzivno.	Pomoč družinskim članom Potlačitev lastnih čustev in potreb Zavedanje o nemoči starša	Socialno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt

	Ostala sem močna, močna za njih.				
A15	Žalovanje je ena sama neznosna bolečina in ti, ki se vseeno trudiš preživeti dan. Četudi se ti večino časa vse skupaj zdi brezsmiselno.	Neznosna bolečina, trud za preživetje občutek nesmiselnosti	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A16	Ostala sem brez svoje mami, brez svoje najboljše prijateljice, sestre, podpore, edinega človeka, ki me je razumel, me spodbujal, mi vlival upanje, mi kazal pravo pot, mi pomagal vstati, ko sem padla. Vsi skupaj smo ostali brez sonca, ki nas je grel in nam osvetljeval naše življenje. Brez pozitivne.	Mami, najboljša prijateljica, sestra, podpora, občutek razumevanja, spodbuda, upanje, vzor, pozitivnost	Sekundarne izgube	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A17	Brez besed, s katerimi bi lahko opisal to grozovito bolečino in obup.	Bolečina, obup	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A18	Že od nekdaj smo imeli zakomplicirane družinske odnose in zavedala sem se, da je bila prav mami tista oseba, ki nas je povezovala in	Povezovalec družinskega sistema	Sekundarna izguba	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	skrbela, da kot družinski sistem ne razpademo.				
A19	Nisem bila sigurna, ali bo meni to uspelo. In seveda mi ni. Slabo leto po smrti, je naš družinski sistem razpadel.	Razpad družinskega sistema	Sekundarna izguba	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A20	Velikokrat razmišljam, da sem mami razočarala na celi črti. Pred smrtjo nas je zbrala in nas med drugim prosila, naj se ne kregamo, naj stojimo skupaj, se spoštujemo in imamo radi. No, mi smo se skregali tako močno, da se tudi slabi dve leti za tem dogodkom, nekateri ne pogovarjamo.	Razočaranje umrle osebe Spor med družinskimi člani	Sekundarna izguba	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A21	Zdi se mi, da sem svoje žalovanje zanemarila, saj sem bila preobremenjena z žalovanjem svojega očeta in stare mame. Tako močno me je skrbelo za njiju, da sem ves svoj čas in energijo usmerjala	Potlačitev lastnih čustev in potreb, strah pred ponovno izgubo, Skrb za svojce, Podpora svojcem	Čustveno področje, Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	v odnose in podporo njima.				
A22	Prvo leto sem obiskovala magisterij in kar nekaj razumevanja sem dobila v sklopu učenja o smrti, kar mi je zelo pomagalo. Naslednje leto pa sem se poleg službe vpisala v dva izobraževalna programa, s katerima sem po eni strani zamotila svoje misli, po drugi pa sem ponovno dobivala veliko znanja o tematiki smrti.	Znanje na temo smrti, Zamotila svoje misli	Razumevanje smrti	Samopomoč	Proces žalovanja
A23	Na čustvenem področju sem doživljala: - krivdo , da bi lahko storila kaj, da bi smrt preprečila;	Krivda	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A24	- žalost, jezo, obup, občutek nemoči, otopelost, osamljenost;	Žalost, jeza, obup, občutek nemoči, otopelost, osamljenost	Čustveno področje Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A25	- strah pred ponovno izgubo, predvsem očeta in stare mame. Strah pred tem, da bom	Strah pred ponovno izgubo, strah pred izgubo	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	pozabila katerikoli detajl vezan na mami.	spomina na umrlo osebo			
A26	Opazila sem spremembe na telesnem področju. Težave sem imela s prebavnim traktom, predvsem z želodcem in črevesjem. Izgubila sem občutek za lakoto, zato sem izgubila kar nekaj kilogramov.	Težave s prebavili (želodec, črevesje), izguba občutka za lakoto, izguba kilogramov	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A27	Poslabšale so se mi tudi težave z migrenami . Bile so pogostejše in intenzivnejše.	Migrene	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A28	Velikokrat me je bolelo okoli predela srca, kar mi je oteževalo dihanje.	Bolečine v predelu srca, oteženo dihanje	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A29	Težave sem imela tudi z nespečnostjo .	nespečnost	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A30	Na duhovnem področju sem se pogosto spraševala o smislu življenja in o krivičnosti usode.	Smisel življenje, krivičnost usode	Duhovno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
A31	Popolnoma sem izgubila vero v Boga . Če bi obstajal, ne bi dopustil, da se	Izguba vere v Boga	Duhovno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	dogajajo tako krute stvari.				
A32	Večino časa, sem bila v procesu žalovanja popolnoma sama . Predvsem v <u>krogu družine</u> . Prevzela sem številne vloge , skrbela za dom in za potrebe vseh okoli mene. Mene pa ni nihče niti enkrat vprašal kako sem, kaj šele, če kaj potrebujem.	Osamljenost, Prevzem številnih vlog (skrb za dom in potrebe drugih), Zanemarjanje čustev in potreb (Nezanimanje)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A33	V prijateljskem krogu, bi mogoče izpostavila svojo najboljše prijateljico , ki me je velikokrat poklicala in me povabila na kavo . A vseeno se z menoj nikoli ni pogovarjala o moji izgubi .	-Vzpostavljanje stika (telefonski klic, povabilo na kavo) -Zaviranje izražanja (izogibanje temi smrti)	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A34	Druga najboljša prijateljica, je sicer spekla torto za mamičin rojstni dan , kar je bilo nadvse lepo, a sva se redko pogovarjali , saj je živela čisto v drugem kraju.	Ohranjanje spomina (peka torte za mamičin rojstni dan) Zaviranje izražanja (pogovor o smrti je bil redek)	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A35	Vedno sem bila jaz tista, ki je bila	Odziv (Ljudje se niso znašli v	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč

	močna za vse, reševala vse težave in ohranila trezno glavo. Mislim, da se ljudje niso znašli v situaciji, kjer je bilo stanje obratno.	vlogi pomočnika)			
A36	Najbolj me je razočaral <u>takratni partner</u> , ki me je kmalu po smrt pustil. Tudi on se z menoj ni nikoli pogovarjal o izgubi. Četudi je bil z mojo mami zelo blizu, ni izrazil nobenega čustva žalosti. Velikokrat sem ga vprašala, kako je. Pa je vedno odvrnil, da mu je težko in spremenil temo. Obnašal pa se je kot da ni nič.	Prekinitev razmerja po smrti, Zaviranje izražanja (izogibanje temi smrti), Izogibajoči odzivi (ignoriranje dejstva smrti)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
A37	<u>Odzivi ljudi</u> , za katere sem menila, da si mi najbolj blizu, so me milo rečeno šokirali. Ena od prijateljic mi je celo rekla, bi moja mami lahko preživela, če bi se tako odločila. Halo?! Pojma ni imela, kako je bilo in kako zelo se je trudila premagati	Odzivi (moraliziranje - lastna odgovornost za smrt)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč

	raka, kako pozitivna in odločna je bila.				
A38	Vsi so se obnašali, kot da se ni nič zgodilo. Vprašali so me, kako sem, a niso bili zares pripravljeni poslušati. Naučila sem se, da v odgovor skomignem z rameni in sledila je naslednja tema. Po navadi povezana z dramo, ki se dogaja v sogovornikovem življenju.	Odzivi (izogibajoči - ignoriranje dejstva smrti, preusmerjanje pozornosti - neposlušanje, izogibanje temi smrti)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A39	Ljudje so me na splošno razočarali. Sožalje je moji družini izreklo zelo veliko ljudi, ki pa so takoj po pogrebu izginili.	Odzivi (razočaranje, Izogibanje stiku s svojci)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A40	Včasih sta bili izjemi moji dve sodelavki. Z njima sem se nekajkrat pogovorila, zame pa sta naredili tudi kaj lepega. Ena je peljala mojega kuža na sprehod, ko nisem bila doma, druga mi je velikokrat kupila sok, ki mi ga je mami včasih	Pomoč pri obveznostih (sprehajanje kuža), ohranjanje spomina na umrlo osebo (nakup soka, ki ga je kupovala mami)	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	pomoč

	kupovala in sva ga poimenovali »veselko«.				
A41	Katerikoli pogovor sem vedno načela sama . Govorim o svojih prijateljicah in sodelavkah.	Odziv (izogibanje temi smrti)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
A42	Z njimi sem preživela največ časa . Vseeno verjamem, da so se trudili po svojih najboljših močeh. Trudile so se poslušati, a se niso znale odzivati . Pa saj je bilo tudi za njih težko.	Odziv (trudili po najboljših močeh, neprimerni odzivi)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
A43	Pri sodelavki, mi je bilo najbolj všeč to, da sem se lahko izražala neobremenjena z njenimi odzivi, saj je sprejela čisto vse kar sem rekla . Pokazala je zanimanje in želela izvedeti več .	Dopuščanje odprtega izražanja (izražanje neobremenjeno z odzivi, sprejemanje izrečenega), Želja po boljšem razumevanju, zanimanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
A44	V bistvu mi je bilo najbolj všeč, da so me prijateljice vseeno poklicale in se želele družiti z mano, četudi v resnici niso vedele, kako naj te pogovore in to	Konstantno vzpostavljanje stika	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	pomoč

	druženje izpeljejo. Vseeno so bile in so še danes v mojem življenju.				
A45	Želim si, da ljudi ne bi bilo tako strah slišati besed: »nisem dobro«, »slabo sem« in podobno. Da ne bi v trenutku postali panični, nemirni in takoj pričeli z razmišljanjem, kaj in kako narediti, da bomo ponovno vsi srečni in pozitivni. Nihče nikoli ni samo srečen in pozitiven, to je dejstvo!	Odzivi: ne sprejemanje žalosti	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A46	Mislim, da je prav, da smo iskreni sami s sabo in da svojemu telesu brez slabe vesti dopustimo možnost, da se mu ni potrebno pretvarjati.	Odzivi: Želja po omogočanju iskrenosti do sebe in drugih	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč
A47	Sogovornikovo preusmerjanje pozornosti, nas pahne v osamo. Jaz sem tako dobila občutek, da se nihče ne želi ukvarjati z žalostjo, da nisem pomembna in tako sem enostavno	Odzivi: preusmerjanje pozornosti (osama), nepomembnost, zaviranje izražanja, osamljenost, pretvarjanje	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	pomoč

	nadela masko na svoj obraz.				
A48	Želim si tudi, da bi ljudje včasih premislili preden bi žalujoči osebi rekli: »vse je za nekaj dobro«, »čas celi rane«, »saj boš imela svojo družino«, »preživela bi, če bi se tako odločila«. »veliko bolje, ji je sedaj« in podobno. Razumem, da ljudje ne vemo vedno, kako se odzvati, vem pa da je v takšnih primerih verjetno bolje, da v tišini osebo primeš za roko, jo objameš, ali pa si samo ob njej.	Odzivi: Vse je za nekaj dobro, čas celi rane, imela boš svojo družino, preživela bi, če bi se tako odločila Podpora v tišini, objem, stisk roke	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem Spodbudni podporni sistem	Pomoč
A49	Ne.	Ne.	Formalna mreža	Strokovna pomoč	Pomoč
A50	Šola je bila moj odrešitelj. Obiskovala sem jo samo zase, takrat se nisem ukvarjala s potrebami vseh okoli mene.	Šola kot odrešitelj, Pozornost nase	Dojemanje šole Samopomoč	Formalni podporni sistem Neformalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje Pomoč
A51	Obiskovala fakulteto. Moj učni uspeh je bil tako pred, kot tudi po izkušnji smrti nadpovprečen.	Fakulteta, Učni uspeh nespremenjen in nadpovprečen	Fakulteta Nespremenjen učni proces	Šolska ustanova Akademska področje	Šolsko okolje in žalovanje

A52	Vseeno pa sem se po izkušnji smrti malo težje učila. Včasih sem se težje skoncentrirala, saj sem težko izklopila misli o smrti. Nekatere podatke sem si težje zapomnila, zato sem potrebovala več časa za učenje.	Težje učenje, težave s koncentracijo, stalne misli o smrti, težave s spominom, več časa za učenje	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
A53	Težko sem shajala z učno snovjo, saj je bila tematika usmerjena v družino, kdaj tudi v smrt. Ampak sem hvaležna za to, saj mi je na nek način pomagalo predelovati svoja čustva.	Težje učenje učne snovi o smrti in družini, Pomoč pri predelovanju lastnih čustev	Spremenjen učni proces Samopomoč	Akademsko področje Neformalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
A54	V razredu, sem imela včasih občutek, da me vsi poznajo kot »sošolka brez mami«, a temu v resnici ni bilo tako. V razredu sem se počutila sprejeto in z veliko sošolci sem se zelo dobro razumela.	Občutek oznake učenke brez mami, Sprejetost, dobri odnosi	Nepodporni razred Podporni razred	Šola kot okrevanju spodbudno okolje Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
A55	Mami je umrla konec oktobra, takoj po smrti sem se vrnila nazaj v predavalnico.	Vrnitev, ko boš pripravljena, sočutje ob situaciji	Podporni odziv učitelja	Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	Oktobra nisem bila prisotna na predavanjih, saj sem si želela biti z mami, prav tako pa sem skrbela za njo. Vsem profesoriciam, ki so predavale oktobra sem poslala elektronsko sporočilo in jih obvestila o situaciji. Odgovori vseh so bili zelo pozitivni. Vse so mi napisale, naj se vrnem, ko bom sama pripravljena in da jim je težko, da sem v takšni situaciji.				
A56	Druge posebne pozornosti nisem bila deležna. Niti je nisem pričakovala, saj sem bila vseeno študentka na fakulteti, kar je drugače od osnovne ali srednje šole.	Posebne pozornosti ni bilo	Nepodporni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
A57	Spomnim se, da na prvi materinski dan nisem zmogla iti na predavanje, ampak sem šla na pokopališče. Profesorici sem pojasnila in bila je zelo razumevajoča.	Razumevanje	Podporni odziv učitelja	Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

A58	Moja samopomoč je narava. Rada in pogosto zahajam v gozd, hodim v hribe ali pa se ukvarjam s športnimi aktivnostmi. Ob tem se sprostim, stopim v stik sama s sabo, se naužijem nove energije in znebim tiste negativne. Vse to pa sem kontinuirano lahko počela s pomočjo mojega kužka. Moj kuža je bil moja največja opora.	Narava, gozd, hribi, športne aktivnosti, Sprostitev, stik s seboj, nova energija Kuža	Samopomoč	Neformalna mreža	pomoč
-----	--	--	-----------	------------------	-------

7.3. Priloga C: Intervju z osebo 2 (B)

INTERVJU 2 (B), 20. 11. 2019

Spol: ŽENSKI

Starost: 22 let

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe: 15 let

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- OŠ (redno, prilagojeni program)
- **ŠŠ** (NP, SP, SS, **G**)
- Fakulteto

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: oče, mati, babica, dedek, brat, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, **prijatelj**, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: **DA**/NE

1. SMRT

Na kakšen način si izvedela novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi? Kakšne spremembe si doživljala?

Novico o smrti sem izvedela prek telefonskega klica. Poklicala me je prijateljica. (B1) Nič mi ni bilo jasno, saj je jokala in ponavljala: »** je umrl.« Vprašala sem jo, kako to misli, da je umrl, če smo bili pred manj kot eno uro še skupaj. (B2) Bila sem čisto brez občutkov, sredi hodnika sem se sesedla na tla, poslušala, kako prijateljica joka, v telefonsko slušalko pa sem ponavljala besede: »Ne!« in »Kako?«. (B3)

Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti?

** je umrl v prometni nesreči. Vozil je prehitro, ceste so bile spolzke. Avto je odneslo v suho strugo reke, ki je bila poleg ceste. Star je bil osemnajst let. (B4)

Kako si dogodek razumela? So se odrasli s teboj pogovorili?

Dogodka dolgo časa nisem razumela. Mislim, vedela sem, da smo ga izgubili za vedno, nisem pa dojela celotne situacije. (B5) Bila je zima, skupaj smo bili na drsališču. Ko sem prenehala z drsanjem, sva s prijateljico odšli na čaj. Tam je bil tudi on, skupaj s prijatelji. Vsi smo se poznali, saj smo skupaj odraščali. Bili smo sosedje. Rekel nama je, da naju pelje domov. Ne vem zakaj, a rekla sem, da grem domov z avtobusom. Vztrajala sem in to zares storila. Tudi prijateljica je odšla z menoj. Vedno me je klical »tamala«. Preden sem odšla, me je ponovno podražil: »Tamala, kako ti je v resnici ime?« Zavila sem z očmi in mu odgovorila na vprašanje. Smejal se je in odgovoril: »Vedno pozabim, če pa si naša tamala. Obljubim, da si bom ime zapomnil do konca življenja.« Potrepljal me je po rami. Čez eno uro pa je bilo njegovega življenja konec. V avtu bi bila skoraj tudi jaz. Ena drugačna odločitev in bi bila tudi jaz mrtva. Še danes ne razumem. (B5)

Nihče od odraslih me ni razumel. Starša sta mi komaj pustila iti na pogreb. Še kratek čas po tem, ko sem izvedela novico, sta se skregala z mano, naj ne »visim« na telefonu in se grem učiti. Ko sem jima povedala, da je ** umrl, ju skorajda ni ganilo. (B6)

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisala pojem žalovanja. Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljal/-a žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Žalovanje je mučno, zakomplicirano, vrtinec vsega. Iz minute v minuto ne veš, kaj te čaka. Tudi ko sem bila OK, sem vedela, da ne bo trajalo. Se boš jokal, smejal, odmisli, imel slabo vest, ker se zabavaš, ker ne misliš nanj, se razjezil. (B7) Vidiš, bila sem čustvena razvalina. Večino časa sem bila žalostna. (B8) Velikokrat sem bila brez kateregakoli čustva in to me je plašilo, saj sem mislila, da je z menoj nekaj narobe. (B9) Doma sem se ves čas prepirala, saj sem bila nemirna in nestrpna (B10). Kar nekaj časa sem bila zelo občutljiva, vse me je motilo, ker sem bila tako jezna na starša (B11). Doma sem se držala bolj zase. (B12) S prijatelji sem se kdaj tudi napila, ker sem želela pozabiti tako na smrt kot na to, da me nobena odrasla oseba ne razume. (B13)

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)? Kako si prišla v stik s to osebo? (pristop) V tistem trenutku so mi bili najbolj v pomoč prijatelji. (B14) Eden drugemu smo bili v podporo. Nihče nas ni razumel, mi pa smo razumeli eden drugega. Ponudili smo si ramo in krili hrbet. To, kar se je zgodilo z **, se ni smelo zgoditi več. (B15)

To, da smo si pomagali ravno prijatelji je bilo samoumevno, saj smo vsi izgubili nekoga, ki smo ga imeli radi. (B16)

Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Živelimo v manjši vaški skupnosti, poznali smo se vse življenje. Radi smo se imeli, ščitili smo eden drugega. (B17) Zgodilo se je, da je nastal nevidni razkol. Odrasli so bili zaskrbljeni, polni obsojanja in moraliziranja, zaradi prehitre vožnje in tako naprej. Nam pa ni bilo važno, ali je bil za smrt odgovoren sam, važno je bilo, da smo izgubili najboljšega prijatelja. To nas je še bolj povežalo. (B18)

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

Poslušali smo se, spoštovali. (B19) Skupaj smo pomagali tistim, ki jim je šlo slabo. Nekateri so začeli piti alkohol in podobno. Pazili smo na njih in jih skušali odvrniti od takšnih vedenj. (B20) Spodbujali smo se, da bomo preživeli izgubo. (B21) Povedali smo si vse, kar nam je ležalo na duši, brez da bi te kdo gledal čudno. (B22)

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Prav sigurno bi si želela drugačnega odnosa s strani svojih staršev. Obnašala sta se, kot da se ne bi nič zgodilo, kot da pretiravam in se smilim sama sebi. (B23) Z menoj se niti enkrat samkrat nista želela pogovoriti, niti me nista poslušala. (B24) Imela sta najbolj »predsodkarske« izjave in poglede. Jezila sta me, odvrčala sta me. (B25) Včasih sploh nisem želela iti domov. ** je umrl, važno pa je bilo samo to, če sem pospravila, opravila vse šolske obveznosti in ostale bedarije. (B26) Zavirala sta vsa moja mnenja, sploh jima nisem bila pomembna. To kar sem čutila, moja stiska je bila manj pomembna, od ene domače naloge. (B27)

Ali si se v procesu žalovanja poslužila strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

Ne. (B28)

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskovala? Kako se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutila v razredu? Kakšne odnose si imela s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Če povem po pravici, mi je bilo za šolo čisto vseeno. Šola se mi je zdela brezvezna. V šoli v tistem trenutku nisem videla nobenega smisla. Ni mi bila pomembnejša od življenja mladega človeka. (B29) Ocene se mi zato nekoliko padle, včasih sem dobila tudi kakšno enko. Ampak vseeno se ni poznalo v tej meri, da bi bilo kritično. Na začetku sem imela štirice in petice, nato pa večinoma trojke. (B30) Težko sem se skoncentrirala, večino časa, predvsem na začetku, sem bila pri pouku v svojem svetu. Čisto odmaknjena ali pa sem razmišljala o ** in o njegovem zadnjem dnevu. (B31) V šolo sem hodila samo zaradi svojih sošolcev. Oni so bili moja edina motivacija. Stali so mi ob strani, bili smo zelo povezani. (B32) To sem najbolj začutila prvi dan po smrti. V šolo sem prišla kot zombi, imela sem bled obraz, zabuhle oči, podočnjake in podobno. Brez besed so me vsi objeli in mi dali vedeti, da so tukaj zame (B33). Novico so namreč takoj izvedeli čisto vsi, bila je tudi po televiziji. In kmalu po tem sem videla, da so 100-odstotno ob meni. Prva ura – angleščina.

Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavljanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Učiteljica pride v razred, se usede za svojo mizo, pogleda po razredu in se zagleda vame. Reče, da se je odločila, da bo danes na sporedu ustno spraševanje, in me pokliče pred tablo. Jaz vstanem, grem pred tablo, med tem časom pa sošolci pričnejo učiteljici razlagat, da nisem dobro, da mi je umrl prijatelj iz otroštva, naj me pusti pri miru ipd. Ni se ozrla na to. Po prvem vprašanju sem morala na tablo pisati nepravilne glagole. Med mojim pisanjem pa je pričela z besedami: »Veš, smo se v zbornici pogovarjale. Pijan in zadet je tako močno zletel s ceste, da je bil v avtu presekan na pol. Gasilci so ga iz avta potegnili v dveh delih. To ni družba zate.« (B34) Pogledala sem jo in vlile so se mi solze. Sošolci so tako rekoč znoreli v moj bran. Učiteljica mi je dovolila, da se usedem in mi rekla, da me ne bo ocenila. Bila sem obupana. Zakaj je avtomatično vsak mlad, ki umre na cesti zadet in pijan? Bila sem z njim, ni bil pijan. Pa tudi, če bi bil. A to opravičuje grozno dejstvo, da se je njegovo življenje končalo pri osemnajstih letih? Nam zato ne sme biti hudo? (B35) Tudi ostale učiteljice so bile zelo neobčutljive in marsikatera je izrekla katero od besed, zaradi katerih so se mi vse učiteljice in cela šola zamerila do fundamenta. (B36)

Kaj si v procesu žalovanja počela sama zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.

Moja terapija so bili moji prijatelji. Ko nisem bila z njimi, pa sem pogosto risala in poslušala glasbo. (B37)

Odprto kodiranje intervjuja 2 (B)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B1	Novico o smrti sem izvedela preko telefonskega klica . Poklicala me je prijateljica.	Telefonski klic	Posredno	Način informiranja o smrti	Smrt
B2	Nič mi ni bilo jasno , saj je jokala in ponavljala: »** je umrl«. Vprašala sem jo, kako to misli, da je umrl , če smo bili pred manj kot eno uro še skupaj.	Zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
B3	Bila sem čisto brez občutkov , sredi hodnika sem se sesedla na tla , poslušala, kako prijateljica joka, v telefonsko slušalko pa sem ponavljala besede: »ne« in »kako« .	Otopelost, Zanikanje, šok	Čustveno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
B4	** je umrl v prometni nesreči . Vozil je prehitro, ceste so bile spolzke. Avto je odneslo v suho strugo reke, ki je bila poleg ceste.	Prometna nesreča	Nenadna smrt	Razlog smrti	Smrt

	Star je bil osemnajst let.				
B5	Dogodka dolgo časa nisem razumela. Mislim, vedela sem, da smo ga izgubili za vedno, nisem pa dojela celotne situacije. Ena drugačna odločitev in bi bila tudi jaz mrtva. Še danes ne razumem.	Končnost Zavedanje lastne ranljivosti	Razumevanje smrti Duševno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
B6	Nihče od odraslih me ni razumel. Starša sta mi komaj pustili iti na pogreb. Še kratek čas po tem, ko sem izvedela novico, sta se skregala z mano, naj ne »visim« na telefonu in se grem učiti. Ko sem jima povedala, da je ** umrl, ju skoraj da ni ganilo.	Nespodbudni podporni sistem	Socialno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
B7	Žalovanje je mučno, zakomplicirano, vrtinec vsega. Iz minute v minuto ne veš, kaj te čaka. Tudi, ko	Mučno, komplicirano, nepredvidljivo Jok, smeh, preusmeritev	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	sem bila okej, sem vedela, da ne bo trajalo. Se boš jokal, smejal, odmisлил, imel slabo vest, ker se zabavaš, ker ne misliš nanj, se razjezil.	misli, slaba vest, jeza			
B8	Vidiš, bila sem čustvena razvalina . Večino časa sem bila žalostna .	Čustvena razvalina Žalost	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
B9	Velikokrat sem bila brez kateregakoli čustva in to me je plašilo , saj sem mislila, da je z menoj nekaj narobe.	Otopelost, Strah pred otopelostjo	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
B10	Doma sem se ves čas prepirala, saj sem bila nemirna in nestrpna .	Pogosti prepiri, nemirnost, nestrpnost	Vedenjsko področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
B11	Kar nekaj časa sem bila zelo občutljiva, vse me je motilo, ker sem bila tako jezna na starša .	Povečana občutljivost na dražljaje, jeza	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
B12	Doma sem se držala bolj zase .	Osamitev	Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
B13	S prijatelji sem se kdaj tudi napila , ker sem želela pozabiti tako na smrt, kot na to ,	Alkohol	Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	da me nobena odrasla oseba ne razume.				
B14	V tistem trenutku so mi bili najbolj v pomoč prijatelji.	Prijatelji	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B15	Eden drugemu smo bili v podporo. Nihče nas ni razumel, mi pa smo razumeli eden drugega. Ponudili smo si ramo in krili hrbet. To kar se je zgodilo z **, se ni smelo zgoditi več.	Podpora, razumevanje, varnost	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B16	To, da smo si pomagali ravno prijatelji je bilo samoumevno, saj smo vsi izgubili nekoga, ki smo ga imeli radi.	Skupno žalovanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B17	Živelimi smo v manjši vaški skupnosti, poznali smo se vse življenje. Radi smo se imeli, ščitili smo eden drugega.	Ljubeč odnos, občutek varnosti	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B18	Zgodilo se je, da je nastal nevidni razkol. Odrasli so bili zaskrbljeni,	Odrasli (obsojanje, moraliziranje)	Neformalna mreža,	Nespodbudni podporni sistem,	Pomoč

	polni obsojanja in moraliziranja, zaradi prehitre vožnje in tako naprej. Nam pa ni bilo važno, ali je bil za smrt odgovoren sam, važno je bilo, da smo izgubili najboljšega prijatelja. To nas je še bolj povežalo.	Povezovanje prijateljev	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	
B19	Poslušali smo se, spoštovali.	Poslušanje, spoštovanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B20	Skupaj smo pomagali tistim, ki jim je šlo slabo. Nekateri so začeli piti alkohol in podobno. Pazili smo na njih in jih skušali odvrniti od takšnih vedenj.	Vzajemna pomoč, preprečevanje destruktivnega vedenja (alkohol)	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B21	Spodbujali smo se, da bomo preživeli izgubo.	Medsebojno spodbujanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B22	Povedali smo si vse, kar nam je ležalo na duši, brez da bi te kdo gledal čudno.	Dopuščanje odprtega izražanja	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
B23	Prav sigurno bi si želela drugačnega odnosa s strani svojih staršev.	Ignoriranje dejstva smrti, Zanemarjanje čustev in potreb	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	Obnašala sta se, kot da se ne bi nič zgodilo, kot da pretiravam in se smilim sama sebi.				
B24	Z menoj se niti enkrat samkrat nista želela pogovoriti, niti me nista poslušala.	Izogibanje temi smrti, neposlušnost	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
B25	Imela sta najbolj »predsodkarske« izjave in poglede. Jezila sta me, odvrčala sta me.	Obsojanje, moraliziranje (predsodki)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
B26	Včasih sploh nisem želela iti domov. ** je umrl, važno pa je bilo samo to, če sem pospravila, opravila vse šolske obveznosti in ostale bedarije.	Preusmerjanje pozornosti, zanemarjanje čustev in potreb	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
B27	Zavirala sta vsa moja mnenja, sploh jima nisem bila pomembna. To kar sem čutila, moja stiska je bila manj pomembna, od ene domače naloge.	zanemarjanje čustev in potreb, zaviranje izražanja, zaviranje lastnih prepričanj in mnenj	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

B28	Ne.	Ne	Strokovna pomoč	Formalni podporni sistem	Pomoč
B29	Če povem po pravici, mi je bilo za šolo čisto vseeno. Šola se mi je zdela brezvezna. V šoli v tistem trenutku nisem videla nobenega smisla. Ni mi bila pomembnejša od življenja mladega človeka.	Šola ni imela smisla	Dojemanje šole	Formalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
B30	Ocene se mi zato nekoliko padle, včasih sem dobila tudi kakšno enko. Ampak vseeno se ni poznalo v tej meri, da bi bilo kritično. Na začetku sem imela štirice in petice, nato pa večinoma trojke.	Upad šolskih ocen	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
B31	Težko sem se skoncentrirala, večino časa, predvsem na začetku, sem bila pri pouku v svojem svetu. Čisto odmaknjena, ali pa sem razmišljala o ** in o njegovem zadnjem dnevu.	Težave s koncentracijo, zasanjanost, odmaknjenost, pogoste misli o smrti	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje

B32	V šolo sem hodila samo zaradi svojih sošolcev. Oni so bili moja edina motivacija. Stali so mi ob strani, bili smo zelo povezani.	Sošolci kot motivacija za prihod v šolo, Podpora, povezanost	Podporni razred	Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
B33	To sem najbolj začutila prvi dan po smrti. V šolo sem prišla kot zombi, imela sem bled obraz, zabuhle oči, podočnjake in podobno. Brez besed so me vsi objeli in mi dali vedeti, da so tukaj zame	Empatičen odnos	Podporni razred	Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
B34	»Veš, smo se v zbornici pogovarjale. Pijan in zadet je tako močno zletel s ceste, da je bil v avtu presekan na pol. Gasilci so ga iz avta potegnili v dveh delih. To ni družba zate. «	Obsojanje, moraliziranje, neobčutljive izjave	Nepodporni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
B35	Bila sem obupana . Zakaj je avtomatično vsak mlad, ki umre na cesti zadet in pijan? Bila sem z njim,	Obup	Čustveno področje	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	ni bil pijan. Pa tudi, če bi bil. A to opravičuje grozno dejstvo, da se je njegovo življenje končalo pri osemnajstih letih? Nam zato ne sme biti hudo?				
B36	Tudi ostale učiteljice so bile zelo neobčutljive in marsikatera je izrekla katero od besed, zaradi katerih so se mi vse učiteljice in cela šola zamerila do fundamenta.	Neobčutljive izjave, neobčutljiv odnos	Nepodporni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
B37	Moja terapija so bili moji prijatelji . Ko nisem bila z njimi, pa sem pogosto risala in poslušala glasbo.	Druženje s prijatelji, risanje, poslušanje glasbe	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč

7.4. Priloga Č: Intervju z osebo 3 (C)

INTERVJU 3 (C), 27. 11. 2019

Spol: MOŠKI

Starost: 19 let

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe: 13 let

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- **OŠ** (**redno**, prilagojeni program)
- SŠ (NP, SP, SS, G)
- Fakulteto

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: **oče**, mati, babica, dedek, brat, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, prijatelj, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: **DA**/NE

1. SMRT

Na kakšen način si izvedel novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi? Kakšne spremembe si doživljal? Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti?

Bil je večer. Delal sem nalogo, mlajša sestra je gledala risanke. Zazvonil je telefon, mami je prebledela in sedla na stol, ki je bil poleg nje. Pričela se je tresti, ponavljala je besedo »kako« in pričela jokati. Hitro sem odhitel k njej in zaprl vrata, da sestra ne bi videla. Nekaj malega sem slišal že prek slušalke. Ostalo mi je povedala mami. Bil je policist, moj oče je bil umorjen. (C1) Čisto nič mi ni bilo jasno. Nisem vedel kam naj gledam, kaj naj rečem, ali naj se usedem ali stojim. (C2) Hitro sem začel razmišljati, da informacija sigurno ni prava. (C3) Ko sem si nekajkrat ponovil mamine besede v glavi sem postal nekontrolirano jezen. (C4) Kdo in zakaj je umoril mojega očeta? Kako mojega očeta, bil je močan? Postalo me je tudi strah. V našem okolju ni umorov. Ali bodo umorili tudi mene? (C5) Če ne bodo oni mene, bom jaz njih, sem si rekel. Bal sem se, da bi se kaj zgodilo moji mami in sestri. (C6)

Mami je bila konec. Sedela je, kadila, jokala, momljala nerazumne besede. Dolgo časa je bila takšna. S sestro nama jo je bilo težko gledati. Vedno je bila močna, vse stvari je sama prenesla, sedaj pa je bila čisto nemočna. (C7) Z očetom sta bila ločena, ampak sem vedel, da se imata še vedno rada. Če se ne bi to zgodilo, bi bila sigurno še skupaj. (C8)

Kako si dogodek razumel? So se odrasli s teboj pogovorili?

Razumel sem, kaj pomeni smrt. To je bila edina stvar, ki sem jo razumel. Zakaj in kako, pa nisem razumel. Kdo naredi kaj takega? Mojemu očetu, ki je bil najboljši človek na svetu. (C9)

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisal pojem žalovanja. Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljal žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Ne vem, kako naj opišem žalovanje. Težko je, nič ni tako, kot bi moralo biti. (C10) Vse, kar mi je šlo dobro, mi ni šlo več. Na primer v šoli pa pri košarki. (C11) Nisem imel več nobenega interesa. Vse, česar sem se veselil, mi

je postalo popolnoma nepomembno. (C12) Počutil sem se zapuščenega, bil sem žalosten, ampak sem vedel, da moram jaz prevzeti skrb za mami in sestro, ju ščititi. (C13) Bil sem zelo razdražljiv, hitro sem postal jezen in tudi agresiven. (C14) Občutil sem sram, ker so bili vsi tako pametni glede umora in zakaj se je zgodil, potem pa krivdo, da izdajam spomin na očeta, s tem ko me je sram. (C15) Odmaknil sem se stran od vseh ljudi. Najraje sem bil doma. (C16) Razmišljal sem o smislu življenja in popolnoma izgubil vero. Tako v Boga kot v soljudi. (C17) Imel sem težave s spanjem, nisem mogel zaspati, pogosto sem se zbujal, imel sem nešteto nočnih mor. Še vedno jih imam. (C18)

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)? Kako si prišel v stik s to osebo? (pristop)

Na nek način mami, čeprav sem jaz bolj skrbel za njo kot ona zame. Še posebej na začetku. Včasih se je zdelo, kot da sem jaz ati in ona otrok. Ampak pogovarjal sem se lahko samo z njo. (C19) Blizu mi je bil tudi trener košarke. Ni bil čustven, ampak sem vedel, da lahko računam nanj. Ob njem sem se počutil varnega. (C20)

Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Ker je bila samo ona ob meni. Na nek način sva se razumela. Razumela sva to bolečino, čeprav se o njej nisva pogovarjala. (C21)

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

Najbolj mi je bilo všeč to, da je bila mami z menoj odkrita. Povedala mi je vse. Včasih me je kakšen podatek povezan z umorom, šokiral in sem se ga sprva ustrašil. Vedel sem, da je bolje, da izvem od mami kot iz govorici ali pa časopisa. (C22) Tudi jaz sem njej lahko povedal vse iskreno. (C23) Moje mnenje je spoštovala. (C24) Tudi o pretepih v šoli. Ni se jezila name, razumela me je. Vseeno mi je rekla, naj jih ignoriram, saj imam tako samo še več težav. (C25) Vedel in čutil sem, da me ima rada. Nič takega ni naredila, bil je občutek. Verjeto zato, ker je bila ob meni. (C26)

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Spremenil bi odzive ljudi. Bil sem otrok, tudi jaz sem bil žrtev. Ne razumem, kako lahko ljudje govorijo otroku za hrbtom žaljive stvari. (C27) Izogibali so se me. Včasih je bilo vidno opaziti, kakšen zavoj je kdo naredil okoli mene. Obsojali so me, pa nič nisem naredil. (C28)

Ali si se v procesu žalovanja poslužil strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči, se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

Ja in ne. Dobil sem pošto domov, da moram na pogovor na center za socialno delo. Trikrat sem šel. Šel sem, ker sem moral. (C29) Ni mi bilo v nobeno pomoč. Ženska je nekaj brala in govorila, vse skupaj je bilo samo sebi namen. (C29) Obnašala se je tako, kot da vse ve. Popravljala me je, ko sem ji želel povedati resnico. Tudi prekinila me je in zdelo se mi je, da me ne posluša. (C30) Spraševala me je neke stvari od mami, ustrašil sem se, da me bojo dali v kakšno drugo družino. Bilo me je strah. (C31) Nekaj stvari sem se zlagal. Rekel sem, da mami odlično skrbi za naju s sestro. No pa saj sva imela kaj jesti in kje spati. (C32)

Želel bi si, da bi moral iti tja, ker bi mi želeli pomagati, in ne zato, ker je bil tak postopek. (C33) Želel bi si, da bi me ženska poslušala in sprejela to kar sem ji imel za povedat. Da ne bi bila tako prekleto pametna o mojem življenju. Pa prvič me je videla. (C34)

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskoval? Ali se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutil v razredu? Kakšne odnose si imel s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Katastrofa. Ta beseda je najboljša. (C35) V šoli mi je šlo vedno solidno, bil pa sem len. Imel sem dvojke, trojke. Matematika mi je šla zelo slabo. Po smrti nisem maral hoditi v šolo. (C36) Zdelo se mi je, da me vsi sošolci obrekujejo, grdo gledajo, se me izogibajo. Bil sem fant, katerega oče je bil umorjen. (C37) Veliko sem izostajal od pouka, snovi nisem slišal, zapiskov nisem dobil. (C38) Tudi kadar sem bil v šoli, se nisem mogel zbrati, mislil sem na umor, maščevanje. (C39) Nisem delal domačih nalog. Vse skupaj je vodilo v enke. (C40) Ker mi je šlo slabo, so me premestili na osnovno šolo s prilagojenim programom. Mamici so rekli, da je zame tako najbolje, in zato se je strinjala. (C41) Tam sem sicer imel boljše ocene, ker je bilo vse prelahko. Počutil sem se kot zadnji bedak. (C42) Dobil sem še večji odpor do šole. Začel sem povzročati probleme, se kregati z učiteljicami. Odgovarjal sem jim, včasih sem katero tudi užalil. (C43) Pošiljali so me k svetovalni delavki. Čutil sem, kako me ne prenese. Tudi ona me ni poslušala. Enkrat me je celo vprašala, če si želim končati kot moj oče. Nisem je spoštoval. (C44) Šolo sem zaključil prek pedagoške pogodbe. Na ljudski univerzi sem naredil še nekaj izpitov, da sem imel priznано osnovno šolo. Tam me niso poznali. Tam sem na nek način zaživel na novo. Zopet sem imel lepe ocene in dobre odnose s sošolci in učitelji. (C45) Po tem sem šel delat v tovarno. Trenutno šola ni prava odločitev za mene. Mogoče kasneje, nikoli ne veš. (C46)

Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavljjanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Z učitelji se nisem razumel. V razredu nisem čutil varnosti, sprejetja in podpore. (C47) Učitelj nikoli ni kaznoval tiste, ki so me dražili in o mojem očetu grdo govorili za mojim hrbtom. Ko sem imel pa dovolj in sem znorel, sem imel pa takoj vse učitelje za vratom. (C48) Moraliziranje in ukazovanje. To je vse, kar mi je ostalo v spominu. (C49) Mojo mami so kontaktirali samo v primeru, da so ji hoteli sporočiti moje neprimerno vedenje. Niso nam ponudili podpore in pomoči. (C50) Učiteljica nas po dogodku smrti ni poklicala, nihče iz šolskega okolja se ni udeležil pogreba. (C51) Učiteljica je v razredu brez mojega dovoljenja povedala, da so očeta umorili. (C52)

Kaj si v procesu žalovanja počel sam zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.

Igral sem igrice. Tako sem se lahko zamotil, odklopil. Priznam, da sem si včasih, ko sem igral igrice, v katerih se streljajo, predstavljal, da se maščujem za smrt očeta. Na nek način me je to sprostilo. (C53) Poleg tega pa sigurno tudi košarka. Čeprav nisem maral biti obkrožen s toliko ljudi. (C54)

Odprto kodiranje intervjuja 3 (C)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
C1	Bil je večer. Delal sem nalogo, mlajša sestra je gledala risanke. Zazvonil je telefon, mami je prebledela in sedla na stol, ki je bil poleg nje. Pričela se je tresti, ponavljala je besedo »kako« in pričela jokati. Hitro sem odhitel k njej in zaprl vrata, da sestra ne bi videla. Nekaj malega sem slišal že preko slušalke. Ostalo mi je povedala mami. Bil je policist, moj oče je bil umorjen.	Telefonski klic, Pogovor z mami Umor	Neposredno Nenadna smrt	Način informiranja o smrti Razlog smrti	Smrt
C2	Čisto nič mi ni bilo jasno. Nisem vedel kam naj gledam, kaj naj rečem, ali	Šok, dezorientiranost	Čustveno področje, telesno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt

	naj se usedem ali stojim.				
C3	Hitro sem začel razmišljati, da informacija sigurno ni prava.	Zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
C4	Ko sem si nekajkrat ponovil mamine besede v glavi sem postal nekontrolirano jezen.	Jeza	Čustveno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
C5	Kdo in zakaj je umoril mojega očeta? Kako mojega očeta, bil je močan? Postalo me je tudi strah . V našem okolju ni umorov. Ali bodo umorili tudi mene?	Zavedanje lastne ranljivosti, zavedanje o nemoči starša, strah	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
C6	Če ne bodo oni mene, bom jaz njih , sem si rekel. Bal sem se, da bi se kaj zgodilo moji mami in sestri.	Maščevanje , Izguba občutka varnosti, Strah	Misel ob smrti Čustveno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
C7	Mami je bila konec. Sedela je, kadila, jokala, momljala nerazumne	Zavedanje o nemoči starša, Šok ob spremljanju starša z lastnim žalovanjem	Socialno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt

	besede. Dolgo časa je bila takšna. S sestro nama jo je bilo težko gledati. Vedno je bila močna, vse stvari je sama prenesla, sedaj pa je bila čisto nemočna.				
C8	Z očetom sta bila ločena, ampak sem vedel, da se imata še vedno rada. Če se ne bi to zgodilo, bi bila sigurno še skupaj.	Sekundarne izgube	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
C9	Razumel sem, kaj pomeni smrt. Konec je. To je bila edina stvar, ki sem jo razumel. Zakaj in kako pa nisem razumel. Kdo naredi kaj takega? Mojemu očetu, ki je bil najboljši človek na svetu.	Končnost Glorificiranje starša	Razumevanje smrti Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
C10	Ne vem, kako naj opišem žalovanje. Težko je, nič	Izguba občutka stalnosti, varnosti	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	ni tako kot bi moralo biti.				
C11	Vse kar mi je šlo dobro, mi ni šlo več. Na primer v šoli pa pri košarki.	Spremembe v sposobnostih	Sekundarne izgube	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C12	Nisem imel več nobenega interesa. Vse česar sem se veselil, mi je postalo popolnoma nepomembno.	Izguba interesa	Sekundarne izgube	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C13	Počutil sem se zapuščenega, bil sem žalosten, ampak sem vedel, da moram jaz prevzeti skrb za mami in sestro, ju ščititi.	Občutek zapuščenosti, žalost, prevzem skrbi za mami in sestro, zaščita	Čustveno področje Vedenjsko področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C14	Bil sem zelo razdražljiv, hitro sem postal jezen in tudi agresiven.	Razdražljivost, agresija jeza	Vedenjsko področje Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C15	Občutil sem sram , ker so bili vsi tako pametni glede umora in zakaj se je zgodil, potem pa krivdo , da izdajam	Sram, krivda	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	spomin na očeta, s tem ko me je sram.				
C16	Odmaknil sem se stran od vseh ljudi. Najraje sem bil doma.	Osamitev	Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C17	Razmišljal sem o smislu življenja in popolnoma izgubil vero. Tako v Boga, kot v soljudi.	Smisel življenja, izguba vere v Boga in soljudi	Duhovno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C18	Imel sem težave s spanjem, nisem mogel zaspati, pogosto sem se zbujal, imel sem nešteto nočnih mor. Še vedno jih imam.	Nespečnost, pogosto prebujanje, nočne more	Telesni simptomi	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
C19	Na nek način mami , čeprav sem jaz bolj skrbel za njo, kot ona zame. Še posebej na začetku. Včasih se je zdelo, kot da sem jaz ati in ona otrok. Ampak pogovarjal sem se lahko samo z njo.	Mami, Zamenjava vlog otrok-starš, Zanemarjanje potreb	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

C20	Blizu mi je bil tudi trener košarke . Ni bil čustven , ampak sem vedel, da lahko računam nanj . Ob njem sem se počutil varnega .	Trener košarke, Občutek varnosti	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C21	Ker je bila samo ona ob meni. Na nek način sva se razumela . Razumela sva to bolečino , čeprav se o njej nisva pogovarjala.	Razumevanje bolečine, molk	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C22	Najbolj mi je bilo všeč to, da je bila mami z menoj odkrita . Povedala mi je vse . Včasih me je kakšen podatek povezan z umorom šokiral in sem se ga sprva ustrašil. Vedel sem, da je bolje, da izvem od mami, kot iz govoric, ali pa časopisa .	Odkritost, iskren pogovor, iskreno odgovarjanje na vprašanja	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

C23	Tudi jaz sem njej lahko povedal vse iskreno.	Dopuščanje odprtega izražanja	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C24	Moje mnenje je spoštovala.	Spoštovanje mnenja	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C25	Tudi o pretepih v šoli. Ni se jezila name, razumela me je. Vseeno mi je rekla, naj jih ignoriram, saj imam tako samo še več težav.	Razumevanje, nasveti, zaščita	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C26	Vedel in čutil sem, da me ima rada. Nič takega ni naredila, bil je občutek. Verjeto zato, ker je bila ob meni.	Ljubeč odnos	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C27	Spremenil bi odzive ljudi. Bil sem otrok, tudi jaz sem bil žrtev. Ne razumem, kako lahko ljudje govorijo otroku za hrbtom žaljive stvari.	Obrekovanje, žaljive besede	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
C28	Izogibali so se me. Včasih je	Izogibanje, obsojanje	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	bilo vidno opaziti kakšen zavoj je kdo naredil okoli mene. Obsojali so me, pa nič nisem naredil.				
C29	Ja in ne. Dobil sem pošto domov, da moram na pogovor na Center za socialno delo. Trikrat sem šel. Šel sem, ker sem moral. Ni mi bilo v nobeno pomoč. Ženska je nekaj brala in govorila, vse skupaj je bilo samo sebi namen.	Center za socialno delo, Neprostovoljni uporabnik, Branje in govorjenje	Strokovna pomoč, Formalna mreža Formalna mreža	Formalni sistem, Nespodbudni podporni sistem, Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
C30	Obnašala se je tako, kot da vse ve. Popravljala me je, ko sem ji želel povedati resnico. Tudi prekinila me je, in zdelo se mi je, da me ne posluša.	Zaviranje lastnih prepričanj in mnenj, vsiljevanje prepričanj, lastnica absolutne resnice, prekinjanje govora, neposlušnost	Formalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
C31	Spraševala me je neke stvari od mami,	Strah	Formalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	ustrašil sem se, da me bojo dali v kakšno drugo družino. Bilo me je strah.				
C32	Nekaj stvari sem se zlagal . Rekel sem, da mami odlično skrbi za naju s sestrice . No pa saj sva imela kaj jesti in kje spati.	Prekrivanje resnice	Formalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
C33	Želel bi si, da bi moral iti tja, ker bi mi želeli pomagati in ne zato, ker je bil tak postopek .	Želja po pristni pomoči	Formalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C34	Želel bi si, da bi me ženska poslušala in sprejela to kar sem ji imel za povedat. Da ne bi bila tako prekleto pametna o mojem življenju. Pa prvič me je videla .	Poslušanje, sprejemanje prepričanj in mnenj, dopuščanje lastne resnice	Formalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
C35	Katastrofa . Ta beseda je najboljša.	Katastrofa	Dojemanje šole	Formalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
C36	V šoli mi je šlo vedno solidno, bil pa sem len.	Odpor do obiskovanja šole	Dojemanje šole	Formalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje

	Imel sem dvojke, trojke. Matematika mi je šla zelo slabo. Po smrti, nisem maral hoditi v šolo.				
C37	Zdelo se mi je, da me vsi sošolci obrekujejo, grdo gledajo, se me izogibajo. Bil sem fant, katerega oče je bil umorjen.	Obrekovanje, grdi pogledi, izogibanje, stigma	Nespodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C38	Veliko se izostajal od pouka, snovi nisem slišal, zapiskov nisem dobil.	Pogosto izostajanje od pouka, zamujanje razlage učne snovi, pomanjkljivi učni zapiski	Akademsko področje	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
C39	Tudi kadar sem bil v šoli, se nisem mogel zbrati, mislil sem na umor, maščevanje.	Težave s koncentracijo, pogoste misli o smrti in maščevanju	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
C40	Nisem delal domačih nalog. Vse skupaj je vodili v enke.	Nepopolno šolsko delo	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
C41	Ker mi je šlo slabo, so me premestili na osnovno šolo s	Prešolanje	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	prilagojenim programom. Mamic so rekli, da je zame tako najbolje in zato se je strinjala.				
C42	Tam sem sicer imel boljše ocene, ker je bilo vse prelahko. Počutil sem se kot zadnji bedak.	Izboljšanje šolskih ocen, Osebnostno nezadovoljstvo zaradi nižjih standardov znanja	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
C43	Dobil sem še večji odpor do šole. Začel sem povzročati probleme, se kregati z učiteljicami. Odgovarjal sem jim, včasih sem katero tudi užalil.	Odpor do šole Prepiri z učiteljicami, odgovarjanje, žaljenje	Dojemanje šole Nespodbudni odziv učenca	Formalni podporni sistem Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C44	Pošiljali so me k svetovalni delavki. Čutil sem kako me ne prenese. Tudi ona me ni poslušala. Enkrat me je celo vprašala, če si želim končati kot moj oče. Nisem je spoštoval.	Šolska svetovalna delavka Neposlušnost, neobčutljive izjave	Strokovna pomoč Nespodbudni odziv	Formalni podporni sistem Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

C45	Šolo sem zaključil preko pedagoške pogodbe. Na Ljudski univerzi sem naredil še nekaj izpitov, da sem imel priznано osnovno šolo. Tam me niso poznali. Tam sem na nek način zaživel na novo. Zopet sem imel lepe ocene in dobre odnose s sošolci in učitelji.	Prešolanje Nov začetek, izboljšanje šolskih ocen, izboljšanje odnosov	Nespodbudni odzivi učitelja Spodbudni odnos	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C46	Po tem sem šel delat v tovarno. Trenutno šola ni prava odločitev za mene. Mogoče kasneje, nikoli ne veš.	Delo v tovarni	Zaposlitev po končani OŠ	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
C47	Z učitelji se nisem razumel. V razredu nisem čutil varnosti, sprejetja in podpore.	Primanjkovanje občutka varnosti, sprejemanja, podpore	Nespodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C48	Učitelj nikoli ni kaznoval tiste, ki so me	Neobčutljivost učitelja na reakcije sošolcev	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	dražili in o mojem očetu grdo govorili za mojim hrbtom. Ko se imel pa dovolj in sem znorel, sem imel pa takoj vse učitelje za vratom.				
C49	Moraliziranje in ukazovanje. To je vse kar mi je ostalo v spominu.	Moraliziranje, ukazovanje	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C50	Mojo mami so kontaktirali samo v primeru, da so ji hoteli sporočiti moje neprimerno vedenje. Niso nam ponudili podpore in pomoči.	Primanjkovanje konstruktivnega sodelovanja med učitelji in starši	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C51	Učiteljica nas po dogodku smrti ni poklicala, nihče iz šolskega okolja se ni udeležil pogreba.	Pomanjkanje stika v namen podpore družini ob smrti	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
C52	Učiteljica je v razredu brez mojega dovoljenja	Pomanjkanje spoštovanja intimnosti dogodka	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	povedala, da so očeta umorili.				
C53	Igral sem igrice. Tako sem se lahko zamotil, odklopil. Priznam, da sem si včasih, ko sem igral igrice, v katerih se streljajo predstavljal, da se mašujem za smrt očeta. Na nek način me je to sprostilo.	Igranje igrice	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč
C54	Poleg tega pa sigurno tudi košarka. Čeprav nisem maral biti obkrožen s toliko ljudi.	Košarka	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč

7.5. Intervju D: Intervju z osebo 4 (D)

INTERVJU 4 (D), 8. 11. 2019

Spol: MOŠKI

Starost: 26 let

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe: 13 let

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- **OŠ** (**redno**, prilagojeni program)
- SŠ (NP, SP, SS, G)
- Fakulteto

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: oče, mati, babica, dedek, **brat**, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, prijatelj, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: **DA**/NE

1. SMRT

Na kakšen način si izvedel novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi? Kakšne spremembe si doživljal?

Bil je večer in bil sem v svoji sobi. Slišal sem ljudi v kuhinji. Nisem vedel, kaj se dogaja, a sem čutil, da je nekaj hudo narobe. Šel sem v kuhinjo, kjer mi je mami povedala, da ** ni več. (D1) Bil sem v šoku, zdelo se mi je kot, da se mi je čez oči prevesila tema. Bil sem izgubljen. (D2) Najprej nisem mogel verjeti, da se je to zares zgodilo. (D3) Bilo me je strah za mojo družino, predvsem kako bosta smrt prenesla moja mami in oče. (D4) Bil sem v šoku, ko sem videl svoja starša, kako se soočata z lastnim žalovanjem. Ob tem sem čutil bolečino in žalost. Starša sta se mi smilila, ker sta doživela izgubo svojega sina. (D5)

Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti?

Brat je umrl v prometni nesreči. Star je bil 20 let. (D6)

Kako si dogodek razumel? So se odrasli s teboj pogovorili?

Smrt sem razumel kot dokončen pojav. To je to, ni poti nazaj. (D7) Odrasli so se o nesreči z menoj pogovarjali in mi iskreno povedali, kaj se je zgodilo. Za to sem bil hvaležen, saj so novinarji pisali o dogodku in bil bi jezen, če bi izvedel na ta način. Vse novice tudi niso bile resnične, vsebovale so kar nekaj lažnih podatkov, tako da sem vesel, da sem poznal resnico. (D8)

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisal pojem žalovanja. Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljal žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Žalovanje je žalost, povezana s stvarmi in dogodki, ki jih ne moreš spremeniti. (D9) Žalovanje je zame pojav, ki nima konca. Za vedno ostane v tebi, čeprav se s časom intenzivnost bolečine nekoliko umiri in se naučiš živeti s tem, da osebe ni več. (D10) Brat mi je predstavljal vzor, podporo in varnost in z njegovo smrtjo sem vse to izgubil. Izgubil sem tudi osebo, s katero sem se najraje pogovarjal. Tega ne more nihče nadomestiti. (D11) Želel sem si postati tak, kot je bil on. Želel sem biti tako prijazen, družaben, zabaven, delaven. ** sem sam pri sebi idealiziral. (D12) Pogosto sem razmišljal o posmrtnem življenju, da je še vedno z menoj, da me gleda in pazi. Sanjari sem o

dnevu, ko se bomo zopet vsi srečali. (D13) Njegovo nesrečo sem povezoval z usodo. Usoda predstavlja oris življenjske poti vsakega človeka. Tako je, nimaš kaj. Tako sem se tolažil. (D14) Zdi se mi, da sem bil zaradi te izkušnje veliko bolj dorašel od svojih vrstnikov. (D15)

Žalovanje me je potisnilo v osamo, nisem želel, da me ljudje vidijo takšnega, najraje sem bil sam. (D16) Bil sem razdražljiv in nepotrpežljiv. (D17) Pogosto sem bil žalosten, jezen. (D18) Strah me je bilo, da bi doživel ponovno izgubo, velikokrat sem čutil nemoč. (D19) Za nekaj časa sem izgubil apetit. (D20)

Še danes imam zaradi izkušnje povečano motivacijo za doseganje svojih ciljev. Želim uspeti v svojem življenju in poklicu. To želim storiti v bratovo čast. (D21)

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)?

Sestra, njeni in bratovi prijatelji, ki so postali tudi moji dobri prijatelji. (D22) Pomagali so mi tudi moji vrstniki. (D23) Največ pa sem si pomagal sam. (D24)

Kako si prišel v stik s to osebo? (pristop) Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Zares nisem človek, ki bi prosil za pomoč, pristopili so sami od sebe. (D25) V njihovi družbi sem se počutil varnega in sprejetega. Vzeli so me za svojega in na to sem bil ponosen. (D26)

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

Osebnost mi največ pomeni, če odnosi temeljijo na iskrenosti in direktnosti. (D27) Zelo redko sem govoril o svojih čustvih. To sem najraje predeloval sam. Težko mi je bilo, ko sem omenil svoje počutje in opazil, da je postalo težko tudi vsem okoli mene. Tega sem se želel izogniti. Na primer mami je takoj pričela jokati, samo da sem omenil ** ime. Oče je še bolj zaprt od mene. On se še sploh ne pogovarja o nobeni čustveni zadevi. (D28) Mojemu žalovanju je bilo najbolj v pomoč ohranjanje živega spomina. (D29) Njegovi prijatelji in sestra, so mi veliko pripovedovali o bratu. Govorili so o tem, kako dober človek je bil, kaj je počel, kje so bili in podobno. Na ta način sem ga po eni strani bolje spoznal, po drugi strani pa so me spomini tolažili. (D30) Pomoč so mi nudili tudi tako, da so pazili name, da nisem storil kakšne neumnosti. Bil sem namreč zelo razdražljiv, konflikten in tudi agresiven. Ko je situacija nanekoli na možnost za prepir, so me potegnili stran in mi pojasnili, da tako ne bom prišel daleč. Poslušal sem jih in se umiril. (D31)

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Najbolj na živce mi je šlo pomilovanje. Ljudi si že na daleč videl, kako bodo pristopili z »bogi fant« pristopom. (D32) Druga stvar, ki je nisem prenesel, pa je bila izkoriščanje smrti za pridobivanje pozornosti. Določene osebe v mojem življenju so vedno, ko je bila družba zbrana, pričele z jokom in razlago, kako jim je hudo. To so počeli toliko časa, dokler se nismo čisto vsi zbrani ukvarjali s tolažbo. Vključno z mano in sestro. Midva sva tolažila, kar je bilo absurdno. Verjamem, da jim je bilo zares težko, samo nenavadna se mi zdi potreba, da v zasebnem druženju niso omenili niti besede. Samo ko je bila zbrana družba. (D33)

Ali si se v procesu žalovanja poslužil strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

Ne. (D34)

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskoval? Kako se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutil v razredu? Kakšne odnose si imel s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Težave. Ampak ne težave v smislu ocen, saj sem imel pred in po izgubi brata enak uspeh. Vsa leta sem bil prav dober. Mogoče lahko rečem, da sem se po izgubi brata za ocene bolj trudil. Nisem želel, da bi imela mami še en razlog več za to, da joka. (D35) Tudi s sošolci ne. Dobro smo se razumeli, do mene so se obnašali tako kot vedno. Brat je umrl med poletnimi počitnicami in ko smo se septembra vrnili v šolo, so in smo se vsi obnašali, kot da se ni nič zgodilo. Jaz nisem nič rekel, sošolci tudi ne in tako smo praktično nadaljevali tam, kjer smo junija zaključili. (D36) Težave sem imel z vedenjem. Bil sem nemiren, težko sem se zbral, pozornosti nisem zmozel usmeriti na učno snov. Med poukom sem veliko klepetal in kdaj tudi kaj ušpičil. No, pogosto sem kaj ušpičil. To so bile izključno otroške potegavščine. Zmočil sem učiteljičin stol in podobno. Rabil sem akcijo, rabil sem dogajanje. Tako nisem razmišljal o smrti. Posledično sem si nakopal še več težav. Takrat nisem razmišljal, da si delam več škode kot koristi. (D37) Kar naprej so me učiteljice pošiljale k svetovalni delavki, kjer sem moral brati in prepisovati bonton. Skoraj nikoli se nisva pogovarjala, bonton pa sem na koncu leta znal skoraj na pamet. (D38) Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavljanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Z učiteljicami se nisem nikoli pogovarjal o smrti. Nič me niso vprašale, tudi jaz nisem nič rekel. (D39) Razredničarka nas ob dogodku ni poklicala, da bi nam izrekla sožalje, tudi na pogreb ni prišla. Nihče iz šole ni, kar je bilo čudno iz vidika, da je tudi brat pred menoj hodil na to šolo. (D40) Ampak saj sem rekel, v času bratove smrti so bile poletne počitnice. Razredničarka se tudi s celotnim razredom ni nikoli pogovarjala o tematiki smrti, žalovanja. (D41) Takrat se mi to ni zdelo čudno, saj šole nisem nikoli dojemal kot kraj, kjer lahko dobim pomoč in podporo. Mislim sem, da to ni njihova naloga, in se s tem nisem obremenjeval. Danes velikokrat pomislim, na to, da je bilo moje obnašanje verjetno povezano z dejstvom, da se brat enostavno ni vrnil domov, ker je umrl na cesti. S tem, da mi je bilo neznansko težko in nisem znal pomagati ne sebi in ne moji družini. Delal sem bedarije, zato da sem preusmeril pozornost in pred vsemi izpadel, kot da sem dobro. Ob tem pa so se mi sošolci še smejali, za kar moram priznati, da sem se dobro počutil. Malo pozitivne v moji bedi. Tako da menim, da je bilo prepisovanje bontona velik pokazatelj tega, da niso razumele mene in moje stiske. (D42)

Kaj si v procesu žalovanja počel sam zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.

Pričel sem se ukvarjati s športnimi aktivnostmi. Tako sem zamotil svoje misli. Imel sem tudi do tri treninge na dan. Treniral sem nogomet in plavanje. (D43)

Največjo uteho sem našel v glasbi. Glasba je pripomogla, da so moje misli odplavale v svet, v katerem je bilo vse lepo. Najraje sem poslušal zvrst glasbe »soul«. Veliko časa sem namenil tudi učenju kitare. (D44)

Odprto kodiranje intervjuja 4 (D)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
D1	Bil je večer in bil sem v svoji sobi. Slišal sem ljudi v kuhinji. Nisem vedel kaj se dogaja, a sem čutil, da je nekaj hudo narobe. Šel sem v kuhinjo, kjer mi je mami povedala, da ** ni več.	Pogovor z mami	Posredno	Način informiranja o smrti	Smrt
D2	Bil sem v šoku, zdelo se mi je kot, da se mi je čez oči prevesila tema. Bil sem izgubljen.	Šok, izgubljenost	Čustveno področje Duševno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
D3	Najprej nisem mogel verjeti , da se je to zares zgodilo.	Zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
D4	Bilo me je strah za mojo družino, predvsem kako bosta smrt prenesla moja mami in oče.	Strah za družino	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
D5	Bil sem v šoku, ko sem	Zavedanje o nemoči starša,	Socialno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt

	videl svoja starša, kako se soočata z lastnim žalovanjem. Ob tem sem čutil bolečino in žalost. Starša sta se mi smilila, ker sta doživela izgubo svojega sina.	Šok ob spremljanju starša z lastnim žalovanjem Bolečina, žalost			
D6	Brat je umrl v prometni nesreči. Star je bil 20 let.	Prometna nesreča	Nenadna smrt	Razlog smrti	Smrt
D7	Smrt sem razumel kot dokončen pojav. To je to, ni poti nazaj.	Končnost	Razumevanje smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
D8	Odrasli so se o nesreči z menoj pogovarjali in mi iskreno povedali, kaj se je zgodilo. Za to sem bil hvaležen, saj so novinarji pisali o dogodku in bil bi jezen, če bi izvedel na ta način. Vse novice	Iskren pogovor o smrti	Spodbudni podporni sistem	Izkušnja ob smrti	Smrt

	tudi niso bile resnične, vsebovale so kar nekaj lažnih podatkov, tako da sem vesel, da sem poznal resnico.				
D9	Žalovanje je žalost povezana s stvarmi in dogodki, ki jih ne moreš spremeniti.	Žalost za nemogočimi spremembami	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D10	Žalovanje je zame pojav, ki nima konca. Za vedno ostane v tebi, čeprav se s časoma intenzivnost bolečine nekoliko umiri in se naučiš živeti s tem, da osebe ni več.	Brezčasnost procesa, Čas pripomore k zmanjšanju intenzivnosti bolečine	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D11	Brat mi je predstavljal vzor, podporo in varnost in z njegovo smrtjo sem vse to izgubil. Izgubil sem	Vzor, podpora, varnost, pogovori	Sekundarne izgube	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	tudi osebo, s katero sem se najraje pogovarjal. Tega ne more nihče nadomestiti.				
D12	Želel sem si postati tak, kot je bil on. Želel sem biti tako prijazen, družaben, zabaven, delaven. ** sem sam pri sebi idealiziral.	Idealiziranje	Duševno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D13	Pogosto sem razmišljal o posmrtnem življenju , da je še vedno z menoj, da me gleda in pazi. Sanjaril sem o dnevu, ko se bomo zopet vsi srečali.	Posmrtno življenje – ponovno srečanje	Duhovno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D14	Njegovo nesrečo sem povezoval z usodo. Usoda predstavlja oris življenjske poti vsakega človeka. Tako je, nimaš kaj.	Usoda kot uteha	Duhovno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	Tako sem se tolažil.				
D15	Zdi se mi, da sem bil zaradi te izkušnje veliko bolj dorašel od svojih vrstnikov.	Zrelost	Duševno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D16	Žalovanje me je potisnilo v osamo, nisem želel, da me ljudje vidijo takega, najraje sem bil sam.	Osama	Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D17	Bil sem razdražljiv in nepotrpežljiv.	Razdražljivost, nepotrpežljivost	Vedenjsko področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D18	Pogosto sem bil žalosten, jezen.	Žalost, jeza	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D19	Strah me je bilo, da bi doživel ponovno izgubo, velikokrat sem čutil nemoč.	Strah pred ponovno izgubo, občutek nemoči	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D20	Za nekaj časa sem izgubil apetit.	Izguba apetita	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
D21	Še danes imam zaradi izkušnje povečano motivacijo za doseganje	Povečana motivacija	Duševno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	svojih ciljev. Želim uspeti v svojem življenju in poklicu. To želim storiti v bratovo čast.				
D22	Sestra, njeni in bratovi prijatelji, ki so postali tudi moji dobri prijatelji.	Sestra, njeni in bratovi prijatelji	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
D23	Pomagali so mi tudi moji vrstniki.	Vrstniki	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
D24	Največ pa sem si pomagal sam.	Samopomoč	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
D25	Zares nisem človek, ki bi prosil za pomoč, pristopili so sami od sebe.	Vzpostavljanje stika	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
D26	V njihovi družbi sem se počutil varnega in sprejetega. Vzeli so me za svojega in na to sem bil ponosen.	Občutek varnosti, sprejetosti, občutek pripadnosti	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
D27	Osebnostno mi največ pomeni, če odnosi temeljijo na	Iskrenost, direktnost	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

	iskrenosti in direktnosti.				
D28	Zelo redko sem govoril o svojih čustvih. To sem najraje predeloval sam. Težko mi je bilo, ko sem omenil svoje počutje in opazil, da je postalo težko tudi vsem okoli mene. Tega sem se želel izogniti. Na primer mami je takoj pričela jokati, samo da sem omenil ** ime. Oče je še bolj zaprt od mene. On se še sploh ne pogovarja o nobeni čustveni zadevi.	Zaviranje odprtega izražanja, Zanemarjanje potreb, staršev žalovanje je v ospredju izogibajoč odziv	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
D29	Mojemu žalovanju je bilo najbolj v pomoč ohranjanje živega spomina.	Spomin na umrlo osebo	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

D30	Njegovi prijatelji in sestra, so mi veliko pripovedovali o bratu. Govorili so o tem, kako dober človek je bil, kaj je počel, kje so bili in podobno. Na ta način sem ga po eni strani bolje spoznal, po drugi strani pa so me spomini tolažili.	Omogočen spomin na umrlo osebo, omogočen proces žalovanja	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
D31	Pomoč so mi nudili tudi tako, da so pazili name, da nisem storil kakšne neumnosti. Bil sem namreč zelo razdražljiv, konflikten in tudi agresiven. Ko je situacija nanesla na možnost za prepir, so me potegnili stran in mi	Zagotavljanje varnosti, Empatično, spoštljivo usmerjanje Razdražljivost, konfliktnost, agresija	Neformalna mreža Vedenjsko področje	Spodbudni podporni sistem Vpliv žalovanja	Pomoč

	pojasnili, da tako ne bom prišel daleč. Poslušal sem jih in se umiril.				
D32	Najbolj na živce mi je šlo pomilovanje. Ljudi si že na daleč videl, kako bodo pristopili z »ubogi fant« pristopom.	Pomilovanje	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
D33	Druga stvar, ki je nisem prenesel, pa je bila izkoriščanje smrti za pridobivanje pozornosti. Določene osebe v mojem življenju so vedno, ko je bila družba zbrana pričele z jokom in razlago, kako jim je hudo. To so počeli toliko časa dokler se nismo čisto vsi zbrani ukvarjali s tolažbo.	Smrt, kot sredstvo za pridobivanje pozornosti Zanemarjanje čustev in potreb (svojci tolažijo druge)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	Vključno z mano in sestro. Midva sva tolažila, kar je bilo absurdno.				
D34	Ne.	Ne	Strokovna pomoč	Formalni podporni sistem	Pomoč
D35	Težave. Ampak ne težave v smislu ocen, saj sem imel pred in po izgubi brata enak uspeh. Vsa leta sem bil prav dober. Mogoče lahko rečem, da sem se po izgubi brata za ocene bolj trudil. Nisem želel, da bi imela mami še en razlog več za to, da joka.	Težave Nespremenjen šolski uspeh Večja motivacija za šolsko delo	Dojemanje šole Nespremenjen učni uspeh Spremenjen učni proces	- Akademsko področje Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
D36	Tudi s sošolci ne. Dobro smo se razumeli, do mene so se obnašali tako kot vedno. Brat je umrl med poletnimi počitnicami in ko smo se	Dobri odnosi Izogibanje temi smrti	Podporni odziv razreda Nepodporni odziv razreda	Šola kot okrevanju spodbudno okolje Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	septembra vrnili v šolo so in smo se vsi obnašali, kot da se ni nič zgodilo. Jaz nisem nič rekel, sošolci tudi ne in tako smo praktično nadaljevali tam, kjer smo junijska zaključili.				
D37	Težave sem imel z vedenjem. Bil sem nemiren, težko sem se zbral, pozornosti nisem zmogel usmeriti na učno snov. Med poukom sem veliko klepetal in kdaj tudi kaj ušpičil. No, pogosto sem kaj ušpičil. To so bile izključno otroške potegavščine. Zmočil sem učiteljski stol in podobno. Rabil sem	Vedenjske težave, nemirnost, težave s koncentracijo Preusmerjanje pozornosti preko motečega vedenja	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje

	akcijo, rabil sem dogajanje. Tako nisem razmišljal o smrti.				
D38	Kar naprej so me učiteljice pošiljale k svetovalni delavki, kjer sem moral brati in prepisovati bonton. Skoraj nikoli se nisva pogovarjala, bonton pa sem na koncu leta znal skoraj na pamet.	Svetovalna delavka Prepisovanje bontona, odsotnost pogovora	Strokovna pomoč Nespodbudni odziv	Formalni podporni sistem Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
D39	Z učiteljicami se nisem nikoli pogovarjal o smrti. Nič me niso vprašale, tudi jaz nisem nič rekel.	Izogibanje temi smrti	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
D40	Razredničarka nas ob dogodku ni poklicala, da bi nam izrekla sožalje, tudi na pogreb ni prišla. Nihče	Pomanjkanje stika v namen podpori družini ob smrti	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	iz šole ni, kar je bilo čudno iz vidika, da je tudi brat pred menoj hodil na to šolo.				
D41	Razredničarka se tudi s celotnim razredom ni nikoli pogovarjala o tematiki smrti, žalovanja.	Pomanjkanje pogovora o smrti in žalovanju z razredom	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
D42	Danes velikokrat pomislim, na to, da je bilo moje obnašanje verjetno povezano z dejstvom, da se brat enostavno ni vrnil domov, ker je umrl na cesti. S tem, da mi je bile neznansko težko in nisem znal pomagati ne sebi in ne moji družini. Delal sem bedarije, zato da sem	Nerazumevanje učiteljev - povezava motečega vedenja s prekrivanjem žalosti	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	preusmeril pozornost in pred vsemi izpadel, kot da sem dobro. Ob tem pa so se mi sošolci še smejali, za kar moram priznati, da sem se dobro počutil. Malo pozitivne v moji bedi. Tako da menim, da je bilo prepisovanje bontona velik pokazatelj tega, da niso razumele mene in moje stiske.				
D43	Pričel sem se ukvarjati s športnimi aktivnostmi. Tako sem zamotil svoje misli. Imel sem tudi do tri treninge na dan. Treniral sem nogomet in plavanje.	Športne aktivnosti – nogomet, plavanje Zamotil svoje misli	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč
D44	Največjo uteho sem	Glasba, konstrukcija	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč

	našel v glasbi. Glasba je pripomogla, da so moje misli odplavale v svet, v katerem je bilo vse lepo. Najraje sem poslušal zvrst glasbe »soul«. Veliko časa sem namenil tudi učenju kitare.	sveta, kjer je vse lepo, Učenje kitare			
--	---	---	--	--	--

7.6. Intervju E: Intervju z osebo 5 (E)

INTERVJU 5 (E), 28. 11. 2019

Spol: MOŠKI

Starost: 27 let

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe: 12 let

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- **OŠ** (**redno**, prilagojeni program)
- SŠ (NP, SP, SS, G)
- Fakulteto

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: **oče**, mati, babica, dedek, brat, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, prijatelj, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: **DA**/NE

1. SMRT

Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti? Na kakšen način si izvedel novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi? Kakšne spremembe si doživljal?

Ko se je nesreča zgodila sem bil zraven. Odrasli so delali v gozdu, jaz pa sem se bolj kot ne igral. Drevo je padlo v nepričakovano smer in za mojega očeta je bilo konec življenja. (E1) Bil sem v šoku, kričal sem, jokal na ves glas. (E2) Gledal sem v telo in čakal, kdaj se bo pričelo premikati. Kdaj se bo oče nasmehnil in nas pomiril z besedami: »Dobro sem«. (E3) Spomnim se, da sem pričel moliti in prositi Boga za čudež. Obljubil sem mu vse, saj veš, da bom priden in tako dalje. Življenje ne funkcionira na ta način. (E4) V glavi sem imel miselni tornado. »Kako? Zakaj? Zakaj ravno on? Kaj bo z mami? Kako bova preživela? Preživela brez očeta, sama s kmetijo«. (E5) Vedel sem, da bo težko. Vedel sem, da ne bo nič več tako dobro, kot je bilo. Da je pred nami trpljenje. (E6) Takrat sem izgubil občutek, da sem otrok. Tudi otroška nedolžnost in misel na lepo pravljico življenje, sta doživeli svoj konec. (E7) Celo telo me je bolelo. Jokal sem tako močno, da sem od izmučenosti zaspal. (E8) Mislim, da se mi je že takoj naslednji dan, pričelo dogajati, da sem bil v enem trenutku čisto iz sebe, v drugem pa nisem čutil ničesar. (E9)

Kako si dogodek razumel? So se odrasli s teboj pogovorili?

Dogodek sem razumel. Vedel sem, da sem ga izgubil za vedno. (E10) Z odraslimi se nismo veliko pogovarjali. Mami je takoj, ko je kdo namignil na očeta pričela jokati, tako da je nisem želel vznemirjati. (E11)

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisal pojem žalovanja. Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljal žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Žalovanje je težko in grozno. Življenje se ti postavi na glavo. Zame je bilo žalovanje zelo naporno in menim da je izrazito zaznamovalo moje življenje. (E12) Brez očeta, sva z mami ostala sama z veliko kmetijo. Mami v tem obdobju ni imela službe, tako da nam je šlo tudi finančno zelo slabo. (E13) Skoraj ves čas sem delal na kmetiji, tako da nisem imel časa za igro z vrstniki in za učenje. V resnici se tudi nisem želel igrati s prijatelji. Želel sem biti sam. Počutil sem se drugačnega. Nisem bil več **, ampak ** brez očeta. (E14) Na živce mi je šlo, ker so se

vrstniki pritoževali zaradi tega, ker jim mami v trgovini ni želela kupiti še stote igrače, in podobno. Jaz pa sem imel veliko večje skrbi od tega. Včasih me je skrbelo, ali bo doma toplo, bova imela dovolj za jesti, bom uspel poskrbeti za vse živali, bo mami boljše volje, me oče opazuje, je ponosen name. Drama vrstnikov mi je bila nepomembna. Pomembno mi je bilo, da bo mami v redu in da bo oče ponosen name. (E15) Stalno sem se spraševal, kje je Bog in zakaj mi ni pomagal. Zakaj je poklical k sebi tako dobrega človeka. Ob tem, da vem, da veliko škodoželjnih hodi po svetu devetdeset in še več let. Jezen sem bi na Boga. Danes ne verujem v nič. Mogoče le v moč narave. (E16)

V obdobju žalovanja sem se počutil slabo. Fizično mi je bilo velikokrat slabo, bolela me je glava, trebuh. (E17) Imel sem težave s spanjem. Pogosto so me mučile nočne more, zato sem se prebujal. Velikokrat sem sanjal dogodek v gozdu, kako je oče umrl. (E18) Bil sem jezen, ker se je to zgodilo, velikokrat žalosten. (E19) Pogosto sem jokal, a le ko me nihče ni videl. Nisem maral, da bi se ljudem smilil. (E20) Bil sem razdražljiv, hitro sem se skregal. (E21) Saj še vedno žalujem, ampak sem se naučil živeti z izgubo in ne boli več tako močno. (E22)

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)? Kako si prišel v stik s to osebo? (pristop) Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Najbolj v podporo mi je bil stric. Bil je očetov brat. Veliko mi je pomagal pri skrbi za kmetijo. Kdaj mi je tudi kaj kupil, tudi obleke in podobno. (E23) Zraven je bil, ko je oče umrl, zato je mojo bolečino razumel, brez da bi mu moral posebej razlagati, kaj se mi je zgodilo. (E24) V zelo dobrih odnosih sva bila že pred dogodkom. Ker nisem imel babic in dedkov, je bil on tisti, ki me je pogosto pazil, ko sta starša kam šla. (E25) Spoštoval je dejstvo, da nisem bil nek govorec. Težko sem govoril o svojih čustvih. Ni me silil. (E26) Me je pa vseeno vsakič znova vprašal, kako sem, in vedno vedel, kadar sem se zlagal. Ko je čutil, in vedno je imel prav, da nisem dobro, me je vedno peljal na sladoled ali pa na gosti sok s smetano. Če je bilo lepo vreme, me je vzel s seboj na motor in me odpeljal kam na izlet. (E27) Lahko sva bila dolgo časa tiho in se nisva pogovarjala, a v njegovi družbi sem čutil toplino. Vedel sem, da se lahko zanesem nanj. (E28) V njegovi družbi sem se verjetno dobro počutil tudi zato, ker je bil najbližja podoba očetu. (E29)

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

Ob stricu sem se počutil varnega. (E30) Z menoj je bil vedno iskren. Vedno mi je povedal, kaj si misli, tudi če kdaj tega nisem želel slišati. To velja predvsem za šolo. Verjetno je ne bi nikoli dokončal, če me ne bi tako spodbujal. (E31) Bil je jasen in strog, ampak je popuščal v tej meri, da sem zmozel stvari izpeljati, tudi v žalujočem stanju. (E32) Sprejemal me je takega, kot sem, ni me želel popravljati in spreminjati. (E33)

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Če govorimo o moji vaški skupnosti. Meni je bilo zelo neprijetno in zato sem se velikokrat skrival pred ljudmi, ker so me vsi gledali kot enega revčka, ob tem, da so se me hkrati izogibali. Nisem bil bolan, nič nisem naredil narobe. Kot da so se me bali. Zato sem še bolj skrival svoja čustva in poskrbel, da me nihče nikoli ne bi videl jokati. (E34) Ko sem se že po čudežu s kom pogovarjal, pa sem imel neprijeten občutek. Nekako je viselo v zraku dejstvo o očetovi smrti, a so se ljudje direktni naslovitvi teme vedno izogibali. Pozornost so preusmerjali na

brezvezne banalnosti, kot če bi rekel na vreme in podobno. Spomnim se, da so se mi kot otroku odrasli zdeli neiskrene boječke. (E35)

Ali si se v procesu žalovanja poslužil strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

Ne. (E36)

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskoval? Kako se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutil v razredu? Kakšne odnose si imel s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Groza. Šola mi je predstavljala grozo. Želel sem se izogniti ljudem, tam pa se jim nisem mogel. (E37) Pred smrtjo očeta sem v šolo verjetno hodil zaradi prijateljev in njihove družbe. Pa saj veš, otrok. Saj otrok ne dojema pomembnosti učenja. V šolo sem rad hodil zaradi odmorov in družbe. Potem pa so mi odmori postali muka. Sošolci, pa saj so bili otroci, ampak takrat nisem tako razmišljal, so me velikokrat spravljali v obup. (E38) Kdaj so me dražili, da sem brez očeta, ali pa so o njem rekli kakšno grdo besedo. Zameril sem jim. (E39) Držal sem se sam zase. Bil sem en mali čudak. (E40) Veliko sem manjkal v šoli. Včasih sem si tako močno želel zboleti, da mi ne bi bilo treba v šolo, da sem na koncu še res zbolel. (E41) Mami me je spodbujala, da ne bi popustil v šoli, ampak jaz sem totalno zabredel. Pred izgubo očeta sem bil prav dober ali pa dober, kasneje pa sem razred padel. (E42) Nisem mogel biti zbran med poukom. (E43) Včasih sem bil tudi zaradi kmetije tako zmatran, da sem med poukom zaspal. (E44) Vedno sem pozabil, kaj je za nalogo, tudi če sem si zapomnil, je nisem naredil. Velikokrat je nisem znal, večino časa pa enostavno nisem imel energije še za to. (E45) Učiteljice so mami razložile, da sem močno nazadoval, in ji svetovale, da šolo zaključim na šoli s prilagojenim programom. Zares je bilo tako. (E46) Bil sem žalosten, zmeden, razočaran nad sabo, imel sem občutek, da sem razočaral vse okoli sebe. (E47) Ko sem zaključil to šolo, sem nekaj izpitov naredil prek izobraževanja odraslih. Vse zasluge ima stric. Danes prek izobraževanja odraslih zaključujem srednjo šolo, smer računalnikar. (E48)

Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavlanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Pred izgubo očeta sem se z razredničarko zelo razumel. Danes razmišljam, da sem ji po smrti očeta močno zameril. Ni me zaščitila, ni ustavila sošolcev, ki so se norčevali. Kasneje pa je še prepričala mami, da sem se prešolal. (E49) Ko je oče umrl, je klicala mami, da ji izreče sožalje. Rekla ji je, da naj se vrnem, ko bom pripravljen, in naj ne skrbim, da bo v šoli vse dobro. Z menoj ni govorila. (E50) Nič ni vprašala, ali lahko pove, a v razredu je povedala, da mi je umrl oče. (E51) No, ko sem prišel v šolo, je bilo daleč od dobrega. Odtujila sva se, na živce mi je šla. Vedno je samo moralizirala in mi težila z nalogo in ocenami. Želel sem ji povedati, da mi ni lahko, a besede niso šle z jezika. Moj molk jo je jezil. (E52)

Kaj si v procesu žalovanja počel sam zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.

Druženje s stricem, risanje, sestavljanje Rubikove kocke. To mi je najbolj ostalo v spominu. S tem sem zamotil svoje misli. (E53)

Odprto kodiranje intervjuja 5 (E)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
E1	Ko se je nesreča zgodila sem bil zraven . Odrasli so delali v gozdu, jaz pa sem se bolj kot ne igral. Drevo je padlo v nepričakovano smer in za mojega očeta je bilo konec življenja.	Priča smrti Nesreča pri delu	Neposredno Nenadna smrt	Način informiranja o smrti Razlog smrti	Smrt
E2	Bil sem v šoku , kričal sem , jokal na ves glas .	Šok, jok, kričanje	Čustveno področje Vedenjsko področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
E3	Gledal sem v telo in čakal , kdaj se bo pričelo premikati . Kdaj se bo oče nasmehnil in nas pomiril z besedami: »Dobro sem« .	Zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
E4	Spomnim se, da sem pričel moliti in prositi Boga za čudež . Obljubil sem mu vse, saj veš, da bom	Pogajanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	smrt

	priden in tako dalje. Življenje ne funkcionira na ta način.				
E5	V glavi sem imel miselni tornado. Kako? Zakaj? Zakaj ravno on? Kaj bo z mami? Kako bova preživel? Preživela brez očeta, sama s kmetijo.	Izguba občutka stalnosti, izguba občutka varnosti	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	smrt
E6	Vedel sem, da bo težko. Vedel sem, da ne bo nič več tako dobro, kot je bilo. Da je pred nami trpljenje.	Izguba občutka stalnosti, izguba občutka varnosti	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	smrt
E7	Takrat sem izgubil občutek, da sem otrok. Tudi otroška nedolžnost in misel na lepo pravljično življenje, sta doživeli svoj konec.	Izguba občutka otroške nedolžnosti	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	smrt
E8	Celo telo me je bolelo. Jokal sem tako močno, da sem	bolečina, jok	Telesno področje, vedenjsko področje	Izkušnja ob smrti	smrt

	od izmučenosti zaspal.				
E9	Mislim, da se mi je že takoj naslednji dan, pričelo dogajati, da sem bil v enem trenutku čisto iz sebe, v drugem pa nisem čutil ničesar.	Otopelost – čustveni izbruh	Čustveno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
E10	Dogodek sem razumel. Vedel sem, da sem ga izgubil za vedno.	Končnost	Razumevanje	Izkušnja od smrti	Smrt
E11	Z odraslimi se nismo veliko pogovarjali. Mami je takoj, ko je kdo namignil na očeta pričela jokati, tako da je nisem želel vznemirjati.	Potlačitev lastnih čustev in potreb	Socialno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
E12	Žalovanje je težko in grozno. Življenje se ti postavi na glavo. Zame je bilo žalovanje zelo naporno in menim da je izrazito zaznamovalo moje življenje.	Žalovanje je težko, naporno, negativne spremembe, zaznamuje življenje	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja

E13	Brez očeta, sva z mami ostala sama z veliko kmetijo. Mami v tem obdobju ni imela službe, tako da nam je šlo tudi finančno zelo slabo.	Finančni izpad	Sekundarne izgube	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E14	Skoraj ves čas sem delal na kmetiji, tako da nisem imel časa za igro z vrstniki in za učenje. V resnici se tudi nisem želel igrati s prijatelji. Želel sem biti sam. Počutil sem se drugačnega. Nisem bil več **, ampak ** brez očeta.	Prevzem dela na kmetiji, osamitev identifikacija	Sekundarne izgube Socialno področje Sekundarna izguba	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E15	Na živce mi je šlo, ker so se vrstniki pritoževali zaradi tega, ker jim mami v trgovini ni želela kupiti še stote igrače in podobno. Jaz pa sem imel veliko večje skrb od tega.	Zrelost Skrbi (finančni izpad) Skrb za spoprijemanje starša z lastnim žalovanjem, sprememba prioritete	Duševno področje Sekundarne izgube Socialno področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja

	Včasih me je skrbelo, ali bo doma toplo, bova imela dovolj za jesti, bom uspel poskrbeti za vse živali, bo mami boljše volje, me oče opazuje, je ponosen name. Drama vrstnikov mi je bila nepomembna. Pomembno mi je bilo, da bo mami v redu in da bo oče ponosen name.	Ponos, motivacija	Duševno področje		
E16	Stalno sem se spraševal, kje je Bog in zakaj mi ni pomagal. Zakaj je poklical k sebi tako dobrega človeka. Ob tem, da vem, da veliko škodoželjnih hodi po svetu devetdeset in še več let. Jezen sem bi na Boga. Danes ne verujem v	Jeza na Boga, nepravičnost, izguba vere	Duhovno področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja

	nič. Mogoče le v moč narave.				
E17	V obdobju žalovanja, sem se počutil slabo. Fizično mi je bilo velikokrat slabo, bolela me je glava, trebuh.	Slabost, glavoboli, bolečine v trebuhu	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E18	Imel sem težave s spanjem. Pogosto so me mučile nočne more, zato sem se prebujal. Velikokrat sem sanjal dogodek v gozdu, kako je oče umrl.	Težave s spanjem, nočne more	Telesno področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E19	Bil sem jezen , ker se je to zgodilo, velikokrat žalosten.	Jeza, žalost	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E20	Pogosto sem jokal , a le ko me nihče ni videl. Nisem maral, da bi se ljudem smilil.	Jok osamitev	Vedenjsko področje, Socialno področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E21	Bil sem razdražljiv , hitro sem se skregal.	Razdražljivost, pogosti prepiri	Vedenjsko področje	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja
E22	Saj še vedno žalujem, ampak sem se	Brezčasnost procesa,	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	proces žalovanja

	naučil živeti z izgubo in ne boli več tako močno.	Čas pripomore k zmanjšanju			
E23	Najbolj v podporo mi je bil stric . Bil je očetov brat. Veliko mi je pomagal pri skrbi za kmetijo . Kdaj mi je tudi kaj kupil, tudi obleke in podobno .	Stric Pomoč pri delu Nakup dobrin	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E24	Zraven je bil, ko je oče umrl, zato je mojo bolečino razumel, brez da bi mu moral posebej razlagati kaj se mi je zgodilo .	Razumevanje bolečine	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E25	V zelo dobrih odnosih sva bila že pred dogodkom. Ker nisem imel babic in dedkov je bil on tisti, ki me je pogosto pazil, ko sta starša kam šla .	Povezanost	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E26	Spoštoval je dejstvo, da	Spoštovanje potreb	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

	nisem bil nek govorec. Težko sem govoril o svojih čustvih. Ni me silil.				
E27	Me je pa vseeno vsakič znova vprašal, kako sem in vedno vedel, kadar sem se zlagal. Ko je čutil, in vedno je imel prav, da nisem dobro, me je vedno peljal na sladoled, ali pa na gosti soka s smetano. Če je bil lep vreme, me je vzel s seboj na motor in me odpeljal kam na izlet.	Izražanje zanimanja	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E28	Lahko sva bila dolgo časa tiho in se nisva pogovarjala, a v njegovi družbi sem čutil toplino. Vedel sem, da se lahko zanesem nanj.	Spoštovanje potreb, Ljubeč odnos	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E29	V njegovi družbi sem se verjetno dobro počutil tudi				Pomoč

	zato, ker je bil najbližja podoba očetu.				
E30	Ob stricu sem se počutil varnega.	Občutek varnosti	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E31	Z menoj je bil vedno iskren. Vedno mi je povedal kaj si misli, tudi če kdaj tega nisem želel slišati. To velja predvsem za šolo. Verjetno je ne bi nikoli dokončal, če me ne bi tako spodbujal.	Iskren odnos, Spodbujanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E32	Bil je jasen in strog, ampak je popuščal v tej meri, da sem zmozel stvari izpeljati , tudi v žalujočem stanju.	Jasne omejitve-fleksibilnost	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E33	Sprejemal me je takega kot sem , ni me želel popravljati in spreminjati.	Sprejemanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
E34	Če govorimo o moji vaški skupnosti... Meni je bilo zelo neprijetno,	Pomilovanje, izogibanje (skrivanje čustev)	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	in zato sem se velikokrat skrival pred ljudmi, ker so me vsi gledali kot enega revčka ob tem da so se me hkrati izogibali. Nisem bil bolan, nič nisem naredil narobe. Kot, da so se me bali. Zato sem še bolj skrival svoja čustva in poskrbel, da me nihče nikoli ne bi videl jokati.				
E35	Ko sem se že po čudežu s kom pogovarjal, pa sem imel neprijeten občutek. Nekako je viselo v zraku dejstvo o očetovi smrti, a so se ljudje direktni naslovitvi teme, vedno izogibali. Pozornost so preusmerjali	Izogibanje temi smrti, preusmerjanje pozornosti	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	na brezvezne banalnosti, kot če bi rekel na vreme in podobno. Spomnim se, da so se mi kot otroku odrasli zdeli neiskrene boječke.				
E36	Ne.	Ne	Strokovna pomoč	Formalni podporni sistem	Pomoč
E37	Groza. Šola mi je predstavljala grozo. Želel sem se izogniti ljudem, tam pa se jim nisem mogel.	Groza, Želja po osami	Dojemanje šole	Formalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
E38	Pred smrtjo očeta, sem v šolo verjetno hodil zaradi prijateljev in njihove družbe. Pa saj veš, otrok. Saj otrok ne dojema pomembnosti učenja. V šolo sem rad hodil zaradi odmorov in družbe. Potem pa so mi odmori postali muka. Sošolci, pa saj so bili	Spremenjeno dojemanje sošolcev, Odmori so postali muka, Sošolci so me spravljali v obup	Nespodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	otroci, ampak takrat nisem tako razmišljal, so me velikokrat spravljali v obup.				
E39	Kdaj so me dražili, da sem brez očeta, ali pa so o njem rekli kakšno grdo besedo. Zameril sem jim.	Obrekovanje umrle osebe, smrt kot razlog za zbadanje	Nespodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
E40	Držal sem se sam zase. Bil sem en mali čudak.	Osama	Odziv na nespodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
E41	Veliko sem manjkal v šoli. Včasih sem si tako močno želel zboleti, da mi ne bi bilo treba v šolo, da sem na koncu še res zbolel.	Pogosto izostajanje od pouka, Psihosomatska obolenja	Dojemanje šole	Formalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
E42	Mami me je spodbujala, da ne bi popustil v šoli, ampak jaz sem totalno zabredel. Pred izgubo očeta sem bil prav dober ali pa dober, kasneje	Mami spodbujala Upad šolskih ocen	Neformalni podporni sistem Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje

	pa sem razred padel.				
E43	Nisem mogel biti zbran med poukom.	Težave s koncentracijo	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
E44	Včasih sem bil tudi zaradi kmetije tako zmatran, da sem med poukom zaspal.	Utrujenost zaradi dela doma	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
E45	Vedno sem pozabil, kaj je za nalogo, tudi če sem si zapomnil, je nisem naredil. Velikokrat je nisem znal, večino časa pa enostavno nisem imel energije še za to.	Pozabljivost, Nepopolno šolsko delo, Primanjkovanje energije za šolsko delo	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
E46	Učiteljice so mami razložile, da sem močno nazadoval in ji svetovale, da šolo zaključim na šoli s prilagojenim programom. Zares je bilo tako.	Prešolanje	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
E47	Bil sem žalosten, zmeden,	Žalost, zmedenost, razočaranje	Osebno nezadovoljstvo	Prešolanje	Šolsko okolje in žalovanje

	razočaran nad sabo, imel sem občutek, da sem razočaral vse okoli sebe.	(lastno, druge ljudi)			
E48	Ko sem zaključil to šolo sem nekaj izpitov naredil preko izobraževanja odraslih. Vse zasluge ima stric. Danes preko izobraževanja odraslih zaključujem srednjo šolo, smer računalnikar.	Izobraževanje odraslih Stric	Nadaljevanje šolanja Neformalna mreža	Akademsko področje Spodbudni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
E49	Pred izgubo očeta, sem se z razredničarko zelo razumel. Danes razmišljam, da sem ji po smrti očeta močno zameril. Ni me zaščitila, ni ustavila sošolcev, ki so se norčevali. Kasneje pa je še prepričala mami, da sem se prešolal.	Spremenjen odnos z razredničarko pred in po smrti , Ni zaščitila, ni preprečila žaljivih odzivov sošolcev, omogočila prešolanje	Nespodbudni odzivi učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

E50	Ko je oče umrl je klicala mami, da ji izreče sožalje. Rekla ji je, da naj se vrnem, ko bom pripravljen in naj ne skrbim, da bo v šoli vse dobro. Z menoj ni govorila.	Predhodni stik s starši, izrečeno sožalje, podpora	Spodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
E51	Nič ni vprašala, ali lahko pove, a v razredu je povedala, da mi je umrl oče.	Nespoštovanje intimnosti dogodka	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
E52	No, ko sem prišel v šolo je bilo daleč od dobrega. Odtujila sva se, na živce mi je šla. Vedno je samo moralizirala in mi težila z nalogo in ocenam. Želel sem ji povedati, da mi ni lahko, a besede niso šle z jezika. Moj molk jo je jezil.	Odtujitev, moraliziranje, poudarek le na ocenah in obveznostih, nerazumevanje, ni ponudila alternativnih načinov izražanja	Nespodbudni odzivi učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
E53	Druženje s stricem,	Druženje s stricem, risanje,	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč

	risanje, sestavljanje Rubikove kocke. To mi je najbolj ostalo v spominu. S tem sem zamotil svoje misli.	sestavljanje Rubikove kocke			
--	---	--------------------------------	--	--	--

7.7. Intervju F: Intervju z osebo 6 (F)

INTERVJU 6 (F), 29. 11. 2019

Spol: ŽENSKI

Starost: 24 let

Starost, pri kateri sem doživel/-a izkušnjo smrti bližnje osebe: 17 let

Takrat sem obiskoval/-a:

- Vrtec
- OŠ (redno, prilagojeni program)
- **ŠŠ** (NP, SP, **SS**, G)
- Fakulteto

Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/-a: oče, **mati**, babica, dedek, brat, sestra, bratranec, sestrična, teta, stric, prijatelj, prijateljica, drugo: _____

Izkušnjo bi opredelil/-a kot travmatično: **DA**/NE

1. SMRT

Na kakšen način si izvedela novico o smrti? Katere so bile tvoje prve misli? Kakšni so bili tvoji občutki, strahovi? Kakšne spremembe si doživljala? Kakšne so bile okoliščine, razlog smrti? Kako si dogodek razumela? So se odrasli s teboj pogovorili?

Bilo je poletje in s prijateljicami sem bila na morju. Klical me je oče, bil je slabe volje, zato sem vedela, da je nekaj hudo narobe. On je bil namreč redko kdaj slabe volje. Vprašal me je, kdaj bom prišla domov, ni pa želel povedati, zakaj me to sprašuje. Povedala sem mu, da se vrnem naslednji dan zvečer. Vse do takrat mi ni povedal, da je mami umrla. Umrla je zaradi srčne kapi, ki je bila posledica raka, za katerega nismo vedeli, da ga ima. (F1) No, obstaja možnost, da samo jaz nisem vedela, da ga ima. Še vedno težko zaupam njegovim besedam po tem, ko mi je zamolčal. (F2) Zelo dolgo sem bila neizmerno jezna, ker mi oče ni takoj povedal. Rekel mi je, da je vedel, da bo tisti dan morja moja zadnja priložnost, da brezskrbno uživam, preden se mi življenje sesuje na glavo. Razumem ga, ampak on ne razume, da je bila moja mami mrtva, medtem ko sem se jaz zabavala na plaži, česar si ne morem odpustiti. (F3)

Ko mi je povedal, nisem mogla verjeti. Bila sem popolnoma v šoku. (F4) Njegove besede sem slišala, ampak sem imela občutek, kot da govori v tujem jeziku, kar nisem mogla procesirati. (F5) Počutila sem se, kot da mi je spodneslo tla pod nogami. (F6) Niti najmanj nisem pričakovala česa podobnega, tako da me je udarilo kot strela z jasnega. (F7) Očetove besede so mi odzvanjale v glavi, jaz pa sem mu odgovarjala, da kar mi pravi, ne more biti res. Čeprav sem vedela, da je res, saj sem videla, kako izgleda. Imel je tako zabuhle oči od jokanja, da dogodka nisem mogla zanikati. (F8) Tudi jaz sem pričela jokati. (F9) Vse me je bolelo, najbolj pa srce. Takrat sem razumela, kaj pomeni, da ti od bolečine lahko poči srce. (F10)

Vedela sem, da je smrt končna. (F11) Groza me je bila, ko sem razmišljala, kaj to pomeni. Mami ne bo, ko bom maturirala, diplomirala, se poročila. Ne bo je, ko jo bom potrebovala za nasvet, kako uspavati svojega otroka in kateri čaj naj skuham, ko bom bolna. Nikoli več je ne bo in moj bodoči fant in otrok je ne bosta poznala. Nikoli ne bosta izkusila, kako dobro smo se imeli skupaj z očetom, ko je bila mami še živa. (F12)

2. PROCES ŽALOVANJA

Kako bi opisala pojem žalovanja. Kaj žalovati pomeni zate? Kako si doživljala žalovanje? Žalovanje za spremembami. Kako je žalovanje vplivalo na tvoje: vedenjsko, čustveno, telesno, duševno, socialno, duhovno področje?

Žalovanje ti pomaga ohraniti spomin na umrlo osebo in se sprijazniti, da je spomin vse, kar ti je ostalo. (F13) Sprva sem se umaknila v osamo, saj mi je bila že samo misel na to, da bi bila obkrožena z ljudmi, prezahtevna. Dejansko sem občutila neznanski strah, ko sem pomislila na ljudi, njihove reakcije. Plašila me je misel, kako me nekdo pogleda s pomilovanjem. (F14) Strah me je bilo tudi za očeta. Nisem si znala zamisliti, kako bo preživel to izgubo, saj je bil na mami zelo navezan. Bala sem se, da bi se tudi njemu kaj zgodilo. (F15)

Ponoči sem veliko jokala, kdaj toliko dolgo, da sem zaspala in se zjutraj zbudila, brez da bi se zavedala, da sem sploh zaspala. Takrat je bilo najlažje jokati, ker sem bila sama, tudi očeta ni bilo, vse se je ustavilo, samo moje misli so premlevalle dogodke. (F16) Pred drugimi sem težko izražala svoja čustva, saj sem se bala, da se bom morala potem ukvarjati z njihovimi reakcijami. To se je tudi zgodilo. Na koncu sem jaz tolažila sosedo, ki je jokala za mojo mami. To me je razjezilo. (F17) Na splošno sem bila veliko jezna. Jezna nase, ker me ni bilo doma, na atija, ker mi ni takoj povedal, na Boga, usodo, bolezen, na cel svet. Kako se je lahko zgodilo, da me je zapustila? Kakšen je to Bog? (F18) Kako zelo smo ljudje v resnici nemočni. (F19) Bila sem razdražljiva, hitro sem se zapletla v prepir. (F20) Imela sem zelo malo energije in občutek, da bi ves dan lahko spala. Ko pa sem hotela zaspati, pa nisem uspela. (F21)

3. POMOČ

Kdo ti je bil v procesu žalovanja najbolj v podporo (neformalna mreža)? Kako si prišla v stik s to osebo? (pristop) Zakaj ravno ta oseba (odnos, odzivi)?

Najbolj v podporo so mi bili prijatelji. Ne v smislu, da smo imeli neke globoke pogovore, bolj v smislu družbe. (F22) Na začetku sem se umaknila v osamo. Bilo mi je tako zelo grozno, da nisem bila doma, ko je mami umrla. Da nisem vsaj še tiste tri dni preživela v njeni družbi. Krivda me je razjedala. Nisem želela iti ven iz svoje sobe, ker sem se bala, kako me bodo ljudje gledali. Ali si bodo tudi oni mislili, da sem najbolj sebično bitje tega sveta. (F23) Prijatelji so me vztrajno klicali, mi pisali sporočila. Dokler me niso spravili ven. (F24) Na začetku so me pustili, da sem bila v svojem svetu, odklopljena, žalostna. Niso silili vame in od mene pričakovali, da bom zvezda zabave. Tudi če sem bila totalno bedna, so me naslednji dan ponovno poklicali. To sem cenila in cenim še danes. (F25) Čez nekaj časa se mi je v glavi odpeljalo in pričela sem piti. V alkoholu sem našla uteho. Kdaj sem pozabila na vse in se tudi drug dan nisem spomnila ničesar. Včasih je prišlo tudi do trenutkov, ko je alkohol name vplival tako, da sem se jokala in drla. Na nek način sem spravila stvari iz sebe. (F26) Takrat so mi prijatelji pomagali, da sem alkohol opustila. Ampak ne na grob način. Vse so speljali elegantno, brez obsojanja in brez da bi imela občutek, da sem patetična. Zamotili so me z drugimi stvarmi, počeli smo kaj drugega, namesto na zabavo smo šli v kino in podobno. Občutek imam, kot da so bili moji angeli varuhi. Pustili so me, razen kadar sem si škodovala. Bili so tam, da so me usmerjali in vodili, drugače pa so me pustili na miru. (F27)

Kaj ti je bilo v procesu podpore in pomoči najbolj všeč/kaj ti je najbolj pomagalo (spodbudni podporni sistem + osebne, socialne, zdravstvene potrebe)?

Poleg tega, kar sem naštela, mi je bilo všeč, da me je oče razumel ali pa je bil le preveč nemočen, da bi ukrepal. Vseeno sem imela občutek, da mi na nek način zaupa. Ni mi preprečeval druženja s prijatelji, tudi če je to pomenilo,

da sem naslednji dan pisala test v šoli ena. Tudi zaradi tega me ni kregal. Mislim, da je razumel, da se nama je zgodilo nekaj večjega in bolj pomembnega od šole. Hvaležna sem za to. (F28)

Kaj si želiš, da bi bilo drugače (nespodbudni podporni sistem)?

Najprej vsi tisti pogledi »o ubogo bitje«, ampak se na nek način vsi izogibajo vprašanju na to temo. Povedali bodo vse o svojem dnevu, samo da ne bo prišlo do tišine in bo tema smrti kot slon v trgovini s porcelanom obvisela v zraku. (F29) Pričakovanje, da se bom sekirala za najmanjšo dramo v življenju ljudi, me je spravljal ob pamet. Ker mi je bilo vseeno za »zlomljen noht«, »razprodane čevlje« in »ta mi je rekel to ali pa ni odpisal na sporočilo«, sem velikokrat dobila občutek, da je z menoj nekaj narobe. Kot da sem nezmožna sočustvovati z ljudmi. (F30) Najbolj na živce pa mi je šlo obsojanje ljudi. Slišala sem veliko govoric na temo, da si bom uničila življenje. Še posebej v obdobju, ko sem pila in hodila na zabave. To me je še dodatno potrla. Nikoli ne bom pozabila sorodnikovih besed na temo: »Pomisli, kaj bi pa mami rekla? Misliš, da bi bila ponosna na to, kar si postala?« Dolgo sem rabila, da sem prebolela ta udarec. Drugače pač nisem znala. (F31)

Ali si se v procesu žalovanja poslužila strokovne pomoči? Katere? Kdo ti jo je priporočil? Kaj v procesu pomoči se ti je zdelo koristno in kaj si želiš, da bi bilo drugače?

Ne. (F32)

4. ŠOLSKO OKOLJE IN PROCES ŽALOVANJA

Katera beseda najbolje opiše tvojo izkušnjo povezovanja procesa žalovanja s šolo, ki si jo takrat obiskovala? Kako se tvoja izkušnja obiskovanja šole razlikuje pred izkušnjo smrti bližnje osebe in po njej? Kaj je bilo drugače? Kako si se počutila v razredu? Kakšne odnose si imela s sošolci? Kakšen je bil tvoj učni uspeh?

Moja šola je bila polom. (F33) Iz prav dobrega uspeha sem prišla do tega, da sem ponavljala razred. Skoraj bi ga ponovno ponavljala, ampak sem se potem prepisala na izobraževanje odraslih. (F34) Nisem zmogla tega pritiska, nerazumevanja učiteljev. (F35) V razredu je bilo drugače vse dobro. S sošolci smo se ves čas, ki smo ga preživeli skupaj, dobro razumeli, si pomagali. Družili smo se tudi v prostem času. (F36) Ko sem ponavljala razred, se s sošolci nisem preveč ujela. Bili so po skupinicah, vsi so se dobro poznali. Počutila sem se nesprejeto, kot da ne pripadam. Niso pa bili nesramni. (F37) Veliko sem manjkala, ker sem se v šoli počutila slabo, tako da se tudi tako nismo imeli priložnost dobro spoznati. Slabo sem se počutila, ker sem imela občutek, da me učiteljice obravnavajo kot zgubo, potisnjeno na rob razreda. Opazila sem njihovo načelo, dobre ocene – dober odnos, slabe ocene – slab odnos. Niso razumele, da tisti s slabimi ocenami toliko bolj potrebujemo dobre odnose, spodbudne besede, motivacijo. Bil je začaran krog. (F38) Neprijetno mi je bilo, ker sošolci niso vedeli, kakšna sem bila pred izkušnjo smrti in da sem bila v tistem trenutku tako raztresena, ker se mi je zgodila ta grozna stvar. (F39) Imela sem težave s koncentracijo, saj sem veliko mislila na mami. (F40) Zelo se mi je poslabšal spomin, bila sem zgrožena, kako veliko sem v tistem času pozabljala. (F41)

Kaj mi lahko poveš o pomoči učitelja? Kako se je s strani učiteljev uresničevala individualna podpora? Na kakšen način je učitelj skrbel za vzpostavljanje in varovanje razreda, v katerem je bilo mogoče okrevanje? Na kakšen način je učitelj izkazal podporo tvoji družini?

Učitelji so vedeli za smrt, ker se je zgodila tik pred začetkom šolskega leta, zato je oče klical v šolo in jih obvestil. (F42) Zamudila sem dva dni pouka, učiteljica ni vzpostavila stika z menoj. (F43) V razredu je povedala, da je mami umrla med tem, ko sem bila jaz na morju. Tega nisem želela in ji nikakor ne bi dovolila, da pove, če bi me vprašala. (F44) Samo učiteljica za telovadbo mi je izrazila sožalje, ostale pa ne. Obnašale so se, kot da se ni nič

zgodilo. (F45) Ocene so mi strmo padale, a niso predlagale učne pomoči. Tudi sama nisem prosila zanjo, šola mi je bila zadnja stvar, s katero bi se obremenjevala. (F46) Enkrat me je razredničarka poslala k svetovalni delavki. Ta mi je razlagala nekaj v smislu, da gre življenje naprej in da mi ne morejo gledati skozi prste. Razložila mi je, da rabim samo še dve neopravičeni uri, da dobim ukor pred izključitvijo. (F47) Niso me razumele, niso me poskušale razumeti. Njihov ignorantski odnos me je še bolj odbijal. (F48) Spomnim se, da sem v nekem trenutku razmišljala, da če je njim vseeno zame, je tudi meni vseeno za njihove naloge in učno snov. Tako sem seveda škodovala sama sebi. S svojim vedenjem jim nisem dokazala bistva, ki je bilo, da me ne razumejo in da niso človeške. Če bi bile človeške, bi me lahko kdaj vprašale, kako sem, ne samo, zakaj nimam naloge. (F49)

[Kaj si v procesu žalovanja počela sama zase in ti je bilo v pomoč? Alternativne tehnike pomoči.](#)

Pisala sem dnevnik. Samo z dnevnikom sem bila lahko popolnoma iskrena. Dolgo časa je samo dragi dnevnik vedel, kaj se zares plete po moji glavi. (F50) Mogoče malo čudno, ampak v veliko pomoč mi je bil moj kužek. Velikokrat me je zamotil, sva se crkljala ali pa me je prisilil, da sem šla na sprehod. (F51)

Odprto kodiranje intervjuja 6 (F)

ŠT. IZJAVE	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
F1	Bilo je poletje in s prijateljicami sem bila na morju. Klical me je oče , bil je slabe volje, zato sem vedela, da je nekaj hudo narobe. On je bil namreč redko kdaj slabe volje. Vprašal me je, kdaj bom prišla domov, ni pa želel povedati, zakaj me to sprašuje. Povedala sem mu, da se vrnem naslednji dan zvečer. Vse do takrat mi ni povedal, da je mami umrla. Umrla je zaradi srčne kapi, ki je bila posledica raka, za katerega nismo vedeli, da ga ima.	Pogovor z očetom, Zakasnela informacija Srčna kap posledica raka	Posredno Razlog smrti	Način informiranja o smrti Nenadna smrt	Smrt
F2	No obstaja možnost, da samo jaz nisem vedela, da ga	Zakasnela informacija, nezaupanje	Nespodbudni podporni sistem	Izkušnja ob smrti	Smrt

	ima. Še vedno težko zaupam njegovim besedam, po tem ko mi je zamolčal.				
F3	Zelo dolgo sem bila neizmerno jezna, ker mi oče ni takoj povedal . Rekel mi je, da je vedel, da bo tisti dan morja moja zadnja priložnost, da brezskrbno uživam, preden se mi življenje sesuje na glavo. Razumem ga, ampak on ne razume, da je bila moja mami mrtva med tem, ko sem se jaz zabavala na plaži, česar si ne morem odpustiti.	Zakasnela informacija, Neizmerna jeza Krivda	Nespodbudni podporni sistem	Izkušnja ob smrti	Smrt
F4	Ko mi je povedal nisem mogla verjeti. Bila sem popolnoma v šoku.	Šok, zanikanje	Čustveni področje, Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
F5	Njegove besede sem slišala, ampak sem	Dezorientiranost	Duševno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt

	imela občutek, kot da govori v tujem jeziku, kar nisem mogla procesirati.				
F6	Počutila sem se kot da mi je spodneslo tla pod nogami.	Dezorientiranost	Duševno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
F7	Niti najmanj nisem pričakovala česa podobnega, tako da me je udarilo kot strela z jasnega.	Nepričakovano	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
F8	Očetove besede so mi odzvanjale v glavi, jaz pa sem mu odgovarjala, da kar mi pravi ne more biti res. Čeprav sem vedela, da je res, saj sem videla kako izgleda. Imel je tako zabuhle oči od jokanja, da dogodka nisem mogla zanikati.	Zanikanje	Misel ob smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
F9	Tudi jaz sem pričela jokati.	Jok	Vedenjsko področje	Izkušnja ob smrti	Smrt

F10	Vse me je bolelo, najbolj pa srce. Takrat sem razumela, kaj pomeni, da ti od bolečine lahko poči srce.	Telesna bolečina, srčna bolečina	Telesno področje	Izkušnja ob smrti	Smrt
F11	Vedela sem, da je smrt končna.	Končnost	Razumevanje smrti	Izkušnja ob smrti	Smrt
F12	Groza me je bila, ko sem razmišljala kaj to pomeni. Mami ne bo, ko bom maturirala, diplomirala, se poročila. Ne bo je, ko jo bom potrebovala za nasvet, kako uspavati svojega otroka in kateri čaj naj skuham, ko bom bolna. Nikoli več je ne bo in moj bodoči fant in otrok je ne bosta poznala. Nikoli ne bosta izkusila, kako dobro smo se imeli skupaj z očetom, ko je bila mami še živa.	Sekundarne izgube	Misel ob smrti	Posledica smrti	Smrt
F13	Žalovanje ti pomaga	Pomaga ohraniti spomin in se	Definicija žalovanja	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	ohraniti spomin na umrlo osebo in se sprijazniti, da je spomin vse kar ti je ostalo.	sprijazniti s smrtjo			
F14	Sprva sem se umaknila v osamo , saj mi je bila že samo misel na to, da bi bila obkrožena z ljudmi, prezahtevna. Dejansko sem občutila neznanski strah, ko sem pomislila na ljudi, njihove reakcije . Plašila me je misel, kako me nekdo pogleda s pomilovanjem .	Umik v osamo, strah pred reakcijami ljudi Pomilovanje	Socialno področje, (Odzivi ljudi)	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
F15	Strah me je bilo tudi za očeta . Nisem si znala zamisliti, kako bo preživel to izgubo, saj je bil na mami zelo navezan . Bala sem se, da bi se tudi njemu kaj zgodilo .	Strah za očeta	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

F16	Ponoči sem veliko jokala , kdaj toliko dolgo, da sem zaspala in se zjutraj zbudila, brez da bi se zavedala, da sem sploh zaspala. Takrat je bilo najlažje jokati, ker sem bila sama, tudi očeta ni bilo, vse se je ustavilo, samo moje misli so premlevale dogodke.	Jok, osamitev	Vedenjsko področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
F17	Pred drugimi sem težko izražala svoja čustva, saj sem se bala, da se bom morala potem ukvarjati z njihovimi reakcijami. To se je tudi zgodilo. Na koncu sem jaz tolažila sosedo , ki je jokala za mojo mami. To me je razjezilo.	Strah pred reakcijami ljudi, Neprimerni odzivi ljudi	Čustveno področje, Socialno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
F18	Na splošno sem bila veliko jezna. Jezna nase, ker me ni	Jeza nase, jeza na očeta, jeza na Boga, jeza na usodo, bolezen	Duhovno področje,	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja

	bilo doma, na atija, ker mi ni takoj povedal, na Boga, usodo, bolezen, na cel svet. Kako se je lahko zgodilo, da me je zapustila? Kakšen je to Bog?	Občutek zapuščenosti	Čustveno področje		
F19	Kako zelo smo ljudje v resnici nemočni.	Občutek nemoči	Čustveno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
F20	Bila sem razdražljiva, hitro sem se zapletla v prepir.	Razdražljivost, pogosti prepiri	Vedenjsko področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
F21	Imela sem zelo malo energije in občutek, da bi ves dan lahko spala. Ko pa sem hotela zaspati, pa nisem uspela.	Izguba energije, utrujenost, težave s spanjem	Vedenjsko področje, telesno področje	Doživljanje žalovanja	Proces žalovanja
F22	Najbolj v podporo so mi bili prijatelji. Ne v smislu, da smo imeli neke globoke pogovore, bolj v smislu družbe.	Prijatelji	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	pomoč
F23	Na začetku sem se umaknila v osamo. Bilo mi	Umik v osamo (občutek lastne	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	je tako zelo grozno, da nisem bila doma, ko je mami umrla. Da nisem vsaj še tiste tri dni preživela v njeni družbi. Krivda me je razjedala. Nisem želela iti ven iz svoje sobe, ker sem se bala, kako me bodo ljudje gledali. Ali si bodo tudi oni mislili, da sem najbolj sebično bitje tega sveta.	krivde, strah pred obsojanjem)			
F24	Prijatelji so me vztrajno klicali, mi pisali sporočila. Dokler me niso spravili ven.	Vzpostavljanje stika	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč
F25	Na začetku so me pustili, da sem bila v svojem svetu, odklopljena, žalostna. Niso silili vame in od mene pričakovali, da bom zvezda zabave. Tudi,	Spoštovanje potreb, vzpostavljanje stika	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

	če sem bila totalno bedna, so me naslednji dan ponovno poklicali. To sem cenila in cenim še danes.				
F26	Čez nekaj časa se mi je v glavi odpeljalo in pričela sem piti. V alkoholu sem našla uteho. Kdaj sem pozabila na vse in se tudi drug dan nisem spomnila ničesar. Včasih, je prišlo tudi do trenutkov, ko je alkohol name vplival tako, da sem se jokala in drla. Na nek način sem spravila stvari iz sebe.	Alkohol (čustva, uteha)			Pomoč
F27	Takrat so mi prijatelji pomagali, da sem alkohol opustila. Ampak ne na grob način. Vse so speljali elegantno, brez obsojanja in brez da bi	Empatično, spoštljivo usmerjanje	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

	imela občutek, da sem patetična. Zamotili so me z drugimi stvarmi, počeli smo kaj drugega, namesto na zabavo, smo šli v kino in podobno. Občutek imam kot da so bili moji angeli varuhi. Pustili so me, razen kadar sem si škodovala. Bili so tam, da so me usmerjali in vodili, drugače pa so me pustili na miru.				
F28	Poleg tega kar sem naštela, mi je bilo vseč, da me je oče razumel, ali pa je bil le preveč nemočen, da bi ukrepal. Vseeno sem imela občutek, da mi na nek način zaupa. Ni mi preprečeval druženja s	Razumevanje, zaupanje, omogočanje zadovoljitev potreb	Neformalna mreža	Spodbudni podporni sistem	Pomoč

	prijatelji, tudi če je to pomenilo, da sem naslednji dan pisala test v šoli ena. Tudi zaradi tega me ni kregal. Mislim, da je razumel, da se nama je zgodilo nekaj večjega in bolj pomembnega od šole. Hvaležna sem za to.				
F29	Najprej vsi tisti pogledi »o ubogo bitje«, ampak se na nek način vsi izogibajo vprašanj na to temo. Povedali bodo vse o svojem dnevu, samo da ne bo prišlo do tišine in bo tema smrti kot slon v trgovini s porcelanom, obvisela v zraku.	Pomilovanje, izogibanje, preusmerjanje pozornosti	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč
F30	Pričakovanje, da se bom sekirala za najmanjšo dramo v	Čustvena otopelost, nezmožnost sočustvovanja			Pomoč

	življenju ljudi, me je spravljal ob pamet. Ker mi je bilo vseeno, za »zlomljen noht«, »razprodane čevlje« in »ta mi je rekel to, ali pa ni odpisal na sporočilo«, sem velikokrat dobila občutek, da je z menoj nekaj narobe. Kot, da sem nezmožna sočustvovati z ljudmi.				
F31	Najbolj na živce pa mi je šlo obsojanje ljudi. Slišala sem veliko govoric na temo, da si bom uničila življenje. Še posebej v obdobju, ko sem pila in hodila na zabave. To me je še dodatno potrla. Nikoli ne bom pozabila sorodnikovih besed na temo: »Pomisli, kaj	Obsojanje, obrekovanje, moraliziranje	Neformalna mreža	Nespodbudni podporni sistem	Pomoč

	bi pa mami rekla?, »Misliš, da bi bila ponosna na to, kar si postala?«. Dolgo sem rabila, da sem prebolela ta udarec. Drugače pač nisem znala.				
F32	Ne.	Ne	Strokovna pomoč	Formalni podporni sistem	Pomoč
F33	Moja šola je bila polom.	Polom	Dojemanje šole	Formalni podporni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
F34	Iz prav dobrega uspeha, sem prišla do tega da sem ponavljala razred. Skoraj bi ga ponovno ponavljala, ampak sem se potem prepisala na izobraževanje odraslih.	Upad šolskih ocen. Ponavljanje razreda, Prešolanje IO	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
F35	Nisem zmogla tega pritiska, nerazumevanja učiteljev.	Pritisk, nerazumevanje učiteljev	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F36	V razredu je bilo drugače vse dobro. S sošolci smo se	Dobri odnosi, medsebojna pomoč, druženje v prostem času	Spodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju spodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	ves čas, ki smo ga preživali skupaj dobro razumeli, si pomagali. Družili smo se tudi v prostem času.				
F37	Ko sem ponavljala razred, se s sošolci nisem preveč ujela. Bili so po skupinicah, vsi so se dobro poznali. Počutila sem se nesprejeto, kot da ne pripadam. Niso pa bili nesramni.	(ponavljanje) Občutek nesprejetosti, občutek ne pripadnosti	Nespodbudni odziv razreda	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F38	Veliko sem manjkala, ker sem se v šoli počutila slabo, tako da se tudi tako nismo imeli priložnost dobro spoznati. Slabo sem se počutila, ker sem imela občutek, da me učiteljice obravnavajo kot zgubo, potisnjeno na rob razreda.	Pogosto izostajanje od pouka, Občutek, da je obravnavana kot zguba, potisnjena na rob razreda, Sprememba odnosa zaradi slabših ocen Nerazumevanje, želja po dobrih odnosih,	Spremenjen učni proces Nespodbudni odziv učitelja Nespodbudni odziv učitelja Nespodbudni odziv učitelja	Akademsko področje Šola kot okrevanju nespodbudno Šola kot okrevanju nespodbudno Šola kot okrevanju nespodbudno	Šolsko okolje in žalovanje

	Opazila sem njihovo načelo, dobre ocene - dober odnos, slabe ocene - slab odnos. Niso razumela, da tisti s slabimi ocenami toliko bolj potrebujemo dobre odnose, spodbudne besede, motivacijo. Bil je začaran krog.	spodbudnih besedah, motivaciji			
F39	Neprijetno mi je bilo, ker sošolci niso vedeli, kakšna sem bila pred izkušnjo smrti in da sem bila v tistem trenutku tako raztrešena, ker se mi je zgodila ta grozna stvar.	Strah pred napačnim razumevanjem	Socialno področje	Posledica smrti	Šolsko okolje in žalovanje
F40	Imela sem težave s koncentracijo, saj sem veliko mislila na mami.	Težave s koncentracijo, pogoste misli o mrtvi osebi	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje
F41	Zelo se mi je poslabšal spomin , bila sem zgrožena,	Težave s spominom, pozabljivost	Spremenjen učni proces	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje

	kako veliko sem v tistem času pozabljala.				
F42	Učitelji so vedeli za smrt, ker se je zgodila tik pred začetkom šolskega leta, zato je oče klical v šolo in jih obvestil.	Učitelji seznanjeni z novico smrti	Šolsko okolje	Formalni sistem	Šolsko okolje in žalovanje
F43	Zamudila sem dva dni pouka, učiteljica ni vzpostavila stika z menoj.	Pomanjkanje stika v namen podpori učenki	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F44	V razredu je povedala, da je mami umrla med tem, ko sem bila jaz na morju. Tega nisem želela in ji nikakor ne bi dovolila, da pove, če bi me vprašala.	Pomanjkanje spoštovanja intimnosti dogodka	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F45	Samo učiteljica za telovadbo, mi je izrazila sožalje, ostale pa ne. Obnašale so se, kot da se ni nič zgodilo.	Ignoriranje dejstva smrti	Nespodbudni odziv učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F46	Ocene so mi strmo padale, a niso predlagale učne pomoči.	Ni učne pomoči	Upad šolskih ocen	Akademsko področje	Šolsko okolje in žalovanje

	Tudi sama nisem prosila za njo, šola mi je bila zadnja stvar, s katero bi se obremenjevala.				
F47	Enkrat me je razredničarka poslala k svetovalni delavki. Ta mi je razlagala nekaj v smislu, da gre življenje naprej in da mi ne morejo gledati skozi prste. Razložila mi je, da rabim samo še dve neopravičeni uri, da dobim ukor pred izključitvijo.	Šolska svetovalna delavka neobčutljive izjave ni fleksibilnosti	Strokovna pomoč Nespodbudni odziv Nespodbudni odziv	Formalni podporni sistem Šola kot okrevanju nespodbudno okolje Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F48	Niso me razumele, niso me poskušale razumeti. Njihov ignorantski odnos me je še bolj odbijal.	Nerazumevanje, izogibajoči odnosi	Nespodbudni odzivi učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje
F49	Spomnim se, da sem v nekem trenutku razmišljala, da če je njim vseeno zame, je tudi meni	Pomanjkanje osebnega pristopa	Nespodbudni odzivi učitelja	Šola kot okrevanju nespodbudno okolje	Šolsko okolje in žalovanje

	vseeno za njihove naloge in učno snov. Tako sem seveda škodovala sama sebi. S svojim vedenjem, jim nisem dokazala bistva, ki je bil, da me ne razumejo in da niso človeške. Če bi bile človeške, bi me lahko kdaj vprašale kako sem, ne samo zakaj nimam naloge.				
F50	Pisala sem dnevnik. Samo z dnevnikom sem bila lahko popolnoma iskrena. Dolgo časa je samo dragi dnevnik vedel, kaj se zares plete po moji glavi.	Pisanje dnevnika	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč
F51	Mogoče malo čudno, ampak v veliko pomoč mi je bil moj kužek. Velikokrat me je zamotil, sva se crkljala, ali pa me je	Hišni ljubljencek	Samopomoč	Neformalna mreža	Pomoč

	prisilil, da sem šla na sprehod.				
--	---	--	--	--	--

Oсно kodiranje

❖ **Intervjuvanec**

- **Spol**
 - Moški (C), (D) (E),
 - Ženski (A), (B), (F)
- **Starost**
 - 19 let (C)
 - 22 let (B)
 - 24 let (F)
 - 26 let (A), (D)
 - 27 let (E)
- **Starost, pri kateri sem doživel izkušnjo smrti bližnje osebe**
 - 12 let (E)
 - 13 let (C), (D)
 - 15 let (B)
 - 17 let (F)
 - 23 let (A)
- **Bližnja oseba, ki je umrla, je bila moj/a**
 - Mati (A), (F)
 - Oče (C), (E)
 - Brat (D)
 - Prijatelj (B)
- **Takrat sem obiskoval/a**
 - Redno OŠ (C), (D), (E)
 - Srednjo strokovno šolo (F)
 - Splošno gimnazijo (B)
 - Fakulteto (A)

❖ **SMRT**

- **Razlog smrti**
 - Pričakovana smrt
 - Bolezen
 - Rak (A1)
 - Nenadna smrt
 - Prometna nesreča (B4), (D6)
 - Umor (C1)

- Nesreča pri delu (E1)
- Bolezen
 - Srčna kap, posledica raka (F1)
- **Način informiranja o smrti**
 - Neposredno
 - Priča smrti (A3), (E1)
 - Posredno
 - Telefonski klic (B1), (C1)
 - Pogovor s staršem (C1), (D1), (F1)
- **Izkušnja ob smrti**
 - Misel
 - Zanikanje (A4) (A6) (A11) (B2) (B3) (C3) (D3) (E3) (F4) (F8)
 - Izguba občutka stalnosti (A5) (A6) (A11) (A12) (E5) (E6)
 - Izguba občutka varnosti (A6) (C6) (E5) (E6)
 - Izguba občutka nedolžnosti (E7)
 - Zavedanje lastne ranljivosti (C5)
 - Zavedanje o nemoči starša (C5)
 - Strah povezan z vplivom smrti na družino (A6) (D4)
 - Glorificiranje umrlega (C9)
 - Maščevanje (C6)
 - Sekundarne izgube (C8) (F12)
 - Pogajanje (E4)
 - Molitev, dogovor z Bogom (E4)
 - Razumevanje
 - Končnost (A11) (B5) (C9) (D7) (E10) (F11)
 - Čustveno področje
 - Otopelost (A8) (A10) (B3) (E9)
 - Čustveni izbruhi (E9)
 - Šok (A8) (B3) (C2) (E2) (D2) (F4)
 - Jeza (C4)
 - Bes (A10)
 - Strah (C5) (C6)
 - Duševno področje
 - Zavedanje lastne ranljivosti (B5)
 - Izgubljenost (D2)
 - Dezorientiranost (F5) (F6)
 - Telesno področje
 - Bolečina (A7) (E8) (F10)
 - Nespečnost (A9)

- Dezorientiranost (C2)
- Vedenjsko področje
 - Jok (A10) (E2) (E8) (F9)
 - Kričanje (E2)
- Socialno področje
 - Potlačitev lastnih čustev in potreb (A8) (A14) (E11)
 - Pomoč družinskim članom (A8) (A14)
 - Zavedanje o nemoči staršev (A14) (C7) (D5)
 - Šok ob spremljanju starša z lastnim žalovanjem (A14) (C7) (D5)
 - Bolečina (D5)
 - Žalost (D5)
 - Nespodbudni podporni sistem (B6)
 - Prepiranje s starši (B6)
 - Zaviranje udeležbe na pogrebu s strani staršev (B6)
 - Zakasnela informacija o smrti (F2) (F3)
 - Nezaupanje (F2)
 - Jeza (F3)
 - Krivda (F3)
 - Spodbudni podporni sistem (D8)
 - Iskren pogovor o smrti (D8)

❖ PROCES ŽALOVANJA

➤ Doživljanje žalovanja

- Definicija žalovanja
 - Neznosna bolečina (A15)
 - Trud za preživetje (A15)
 - Občutek nesmiselnosti (A15)
 - Negativne spremembe (E12)
 - Mučno (B7)
 - Težko in naporno (E12)
 - KomPLICIRANO (B7)
 - Nepredvidljivo (B7)
 - Vrtinec različnih čustev (B7)
 - Nič ni tako kot bi moralo biti (C10)
 - Žalost za nemogočimi spremembami (D9)
 - Brezčasnost procesa (D10) (E22)
 - Naučiti živeti brez ljubljene osebe (D10) (E22) (F13)
 - Zaznamovanost življenja (E12)
 - Pomaga ohraniti spomin (F13)
- Sekundarne izgube

- Pomembna oseba (A16)
- Oseba, ki mi je predstavljala podporni sistem (A16) (D11)
- Občutek razumevanja (A16)
- Občutek varnosti (D11)
- Oseba, ki me je spodbujala (A16)
- Oseba, ki mi je dajala upanje (A16)
- Oseba, ki mi je predstavljala vzor (A16) (D11)
- Oseba, ki je imela pozitivno mišljenje (A16)
- Oseba, ki je povezovala družinski sistem (A18)
- Oseba, s katero sem se rad pogovarjal (D11)
- Razpad družinskega sistema (A19)
 - Spor med družinskimi člani (A20)
- Negativne spremembe v sposobnostih (C11)
 - Šola (C11)
 - Košarka (C11)
- Izguba interesa (C12)
- Finančni izpad (E13) (E15)
- Identifikacija – oseba, ki je doživela smrt bližnje osebe (E14)
- Igra z vrstniki (E14)
 - Prevzem dela na kmetiji (E14)
- Čustveno področje
 - Bolečina (A17)
 - Jeza (A24) (B11) (C14) (D18) (E19) (F18)
 - Žalost (A24) (B8) (C13) (D18) (E19)
 - Občutek osamljenosti (A24)
 - Obup (A17) (A24)
 - Strah (A21)
 - Strah pred ponovno izgubo (A25) (D19)
 - Strah pred izgubo spomina na umrlo osebo (A25)
 - Krivda (A23) (C15)
 - Sram (C15)
 - Otopelost (A24) (B9) (F30)
 - Strah pred otopelostjo (B9)
 - Nezmožnost sočustvovanja (F30)
 - Občutek nemoči (A24) (D19) (F19)
 - Občutek zapuščenosti (C13) (F18)
 - Povečana občutljivost na dražljaje (B11)
- Vedenjsko področje
 - Pogosti prepiri (B10) (E21) (F20) (D31)
 - Jok (E20) (F16)

- Nemirnost (B10)
- Nestrpnost (B10)
- Nepotrpežljivost (D17)
- Razdražljivost (C14) (D17) (E21) (F20) (D31)
- Agresivno vedenje (C14) (D31)
- Telesno področje
 - Težave s prebavili (A26)
 - Bolečina v trebuhu (E17)
 - Izguba občutka za lakoto (A26) (D20)
 - Izguba kilogramov (A26)
 - Glavobol (E17)
 - Migrene (A27)
 - Bolečina v predelu srca (A28)
 - Slabost (E17)
 - Utrujenost (F21)
 - Oteženo dihanje (A28)
 - Nespečnost (A28) (C18) (F21)
 - Pogosto prebujanje (A18) (E18)
 - Nočne more (C18) (E18)
- Duševno področje
 - Strah pred razočaranjem umrle osebe (A20)
 - Idealiziranje umrle osebe (D12)
 - Zrelost (D15) (E15)
 - Povečana motivacija za doseganje ciljev (D21) (E15)
- Socialno področje
 - Potlačitev lastnih čustev in potreb (A21) (C13)
 - Skrb in podpora svojcem (A21) (C13) (E15) (F15)
 - Zaščita (C13)
 - Osamitev (B12) (C16) (D16) (E20) (F14) (F16) (F23)
 - Strah pred odzivi ljudi (F14) (F17) (F23)
 - Pomilovanje (F14)
 - Strah pred napačnim razumevanjem (F39)
 - Izguba interesov (C12)
 - Sprememba prioritet (E15)
 - Tvegano vedenja (B13) (F26)
 - Alkohol (B13) (F26)
 - Sproščanje čustev (F26)
 - Uteha (F26)
- Duhovno področje

- Prevpraševanje smisla življenja (A30) (C17)
- Usoda (A30) (D14)
 - Krivica (A30)
 - Uteha (D14)
- Izguba vere v Boga (A31) (C17) (E16)
 - Jeza na Boga (E16) (F18)
- Izguba zaupanja v soljudi (C17)
- Posmrtno življenje – ponovno srečanje (D13)

❖ POMOČ

➤ Nespodbudni podporni sistem

- Neformalna mreža
 - Odzivi širše skupnosti
 - Ljudje se niso znašli v vlogi pomočnika (A35)
 - Svojci tolažijo »zunanje osebe« (D33)
 - Smrt kot sredstvo za pridobivanje pozornosti (D33)
 - Moraliziranje
 - »Preživela bi, če bi se tako odločila« (A48)
 - »Vse je za nekaj dobro« (A48)
 - »Čas celi rane« (A48)
 - »Imela boš svojo družino« (A48)
 - Smrt zaradi prehitre vožnje (B18)
 - »Pomisli, kaj bi pa mami rekla? Bi bila ponosna na to kar si postala?« (F31)
 - Izogibajoči
 - Ignoriranje dejstva smrti (A38)
 - Izogibanje temi o smrti (A38) (A41) (E35) (F29)
 - Izogibanje stiku (A39) (C28) (E34)
 - Skrivanje lastnih čustev (E34)
 - Preusmerjanje pozornosti na sogovornikovo življenje (A38) (A47) (E35) (F29)
 - Osamljenost (A47)
 - Nepomembnost (A47)
 - Ne sprejemanje žalosti (A45)
 - zaviranje iskrenosti do sebe in drugih (A46)
 - pretvarjanje (A47)
 - Zaviranje izražanja (A47)
 - Obrekovanje (C27) (F31)
 - Žaljive besede (C27)
 - Pomilovanje (D32) (E34) (F29)

- Družina
 - Osamljenost (A32)
 - Prevzem številnih vlog (A32)
 - Skrb za dom in potrebe drugih (A32)
 - Zamenjava vloge otrok-starš (C19)
 - Zanemarjanje čustev in potreb (A32) (B23) (B26) (C19) (D28)
 - Nezanimanje družinskih članov za počutje (A32)
 - Zaviranje odprtega izražanja (D28)
 - Občutek pretiravanja in lastnega smiljenja (B23)
 - Staršev žalovanje je v ospredju (D28)
 - Ignoriranje dejstva smrti (B23)
 - Izogibanje temi smrti (B24) (D28)
 - Neposlušnost (B24)
 - Preusmerjanje pozornosti (B26)
 - Domača opravila (B26)
 - Šolska opravila (B26)
 - Občutek nepomembnosti (B27)
 - Obsojanje in moraliziranje (B25)
 - Predsodki (B25)
- Partner
 - Zaviranje izražanja (A36)
 - Izogibanje temi smrti (A36)
 - Izogibajoči odzivi (A36)
 - Ignoriranje dejstva smrti (A36)
 - Prekinitev razmerja po smrti (A36)
- Prijatelji
 - Zaviranje izražanja (A33) (A34)
 - Izogibanje temi o smrti (A33) (A34)
 - Neprimerni odzivi (A42)
 - »Preživela bi, če bi se tako odločila« (A37)
- Formalna mreža
 - CSD (C29)
 - Odziv na pisno povabilo (C29)
 - NeprostoVOLJNI uporabnik (C29)
 - Strokovna delavka (C29)
 - Zaviranje lastnih prepričanj in mnenj (C30)
 - Vsiljevanje prepričanj (C30)
 - Lastnica absolutne resnice (C30)
 - Prekinjanje govorjenja (C30)

- Neposlušnost (C30)
- Vzbujanje občutka strahu (C31)
 - Prekrivanje resnice (C32)
- Šolska svetovalna delavka (C44)
 - Neposlušnost (C44)
 - Neprimerni odzivi (C44)
 - »Si želiš končati kot tvoj oče?« (C44)

➤ Spodbudni podporni sistem

- Odzivi širše skupnosti:
 - dopuščanje odprtega izražanja (A43)
 - izražanje neobremenjeno z odzivi (A43)
 - sprejemanje izrečenega (A43)
 - zanimanje (A43)
 - želja po boljšem razumevanju (A43)
 - podpora v tišini (A48)
 - objem (A48)
 - stisk roke (A48)
- Neformalna mreža
 - Prijatelji (B14) (D22) (D23) (F22)
 - Podpora (B15)
 - Poslušanje (B19)
 - Dopusčanje odprtega izražanja (B22) (F25)
 - Spoštovanje (B19) (F25)
 - Razumevanje (B15) (F25)
 - Spodbujanje (B21)
 - Sprejemanje (D26)
 - Iskrenost (D27)
 - Direktnost (D27)
 - Občutek varnosti (B15) (B17) (D26) (D31)
 - Občutek pripadnosti (D26)
 - Ljubeč odnos (B17)
 - Vzajemna pomoč (B20)
 - Preprečevanje destruktivnega vedenja (B20) (D31) (F27)
 - Zloraba alkohola (B20) (F27)
 - Pretepanje (D31)
 - Vzpostavljane stika (A33) (A44) (D25) (F24) (F25)
 - Telefonski klic (A33)
 - Prekinili umik v osamo (F23) (F24)
 - Povabilo na kavo (A33)

- Ohranjane spomina na umrlo osebo (A34) (C29)
 - Peka torte za rojstni dan (A34)
 - Skupno žalovanje za prijateljem (B16)
 - Večja povezanost (B18)
 - Pripovedovanje zgodb o umrli osebi (D30)
 - Boljše spoznavanje osebe (D30)
 - Spomini kot tolažba – lepo življenje (D30)
 - Sodelavci
 - Pomoč pri obveznostih (A40)
 - Sprehajanje kuža (A40)
 - Ohranjanje spomina na umrlo osebo (A40)
 - Nakup dotičnega soka (A40)
 - Trener (C20)
 - Občutek varnosti (C20)
 - Družina (C21)
 - Razumevanje bolečine (C21) (C25) (E24) (F28)
 - Najbližji sorodnik umrlemu (E29)
 - Ljubeč odnos (C26) (E28)
 - Sprejemanje (E33)
 - Jasne omejitve-fleksibilnost (E32)
 - Občutek varnosti (E30)
 - Spoštovanje molka (C21) (E26) (E28)
 - Izražanje zanimanja (E27)
 - Spodbujanje (E31)
 - Dopuščanje odprtega izražanja (C23)
 - Spoštovanje mnenja (C24)
 - Odkritost (C22) (E31)
 - Iskren pogovor (C22) (E31)
 - Iskreno odgovarjanje na vprašanja (C22)
 - Pomoč pri delu na kmetiji (E23)
 - Nakup dobrin (E23)
 - Zaupanje (F28)
 - Omogočeno zadovoljevanje potreb (F28)
- Formalna mreža
 - Strokovna pomoč
 - Željeni odzivi strokovnjaka
 - Pristna pomoč (C33)
 - Poslušanje (C34)
 - Sprejemanje prepričanj in mnenj (C34)

- Dopuščanje lastne resnice (C34)
- Samopomoč (D24)

❖ ŠOLSKO OKOLJE IN ŽALOVANJE

➤ dojemanje šole

- šola kot odrešitelj (A50)
 - pozornost sem usmerila nase (A50)
- šola ni imela smisla (B29)
 - ni bila pomembnejša od življenja človeka (B29)
- katastrofa (C35)
 - odpor do obiskovanja šole (C36)
- težave (D35)
- groza (E37)
 - želja po osami (E37)
- polom (F33)

➤ akademsko področje

- učni uspeh
 - nespremenjen (A51) (D35)
 - nadpovprečni učni uspeh (A51)
 - večja motivacija za šolsko delo (D35)
 - »Nisem želel, da bi imela mami še en razlog več za to, da joka.« (D35)
 - upad šolskih ocen (B30) (E42) (F34) (F46)
 - nepopolno šolsko delo (C40)
 - neopravljene domače naloge (C40)
 - odsotnost učne pomoči (F46)
 - ponavljanje razreda (E42) (F34)
 - prešolanje (C41) (E46) (F34)
 - OŠ s prilagojenim programom (C41) (E46)
 - Osebno nezadovoljstvo (E47)
 - Žalost (E47)
 - Zmedenost (E47)
 - Razočaranje (E47)
 - Izboljšanje šolskih ocen (C42)
 - Osebno nezadovoljstvo zaradi nižjih standardov znanja (C42)
 - Še večji odpor do šole (C43)
 - Prepiri z učiteljicami (C43)
 - Ponovno prešolanje (C45)

- Izobraževanje odraslih (C45) (E48) (F34)
 - Ljudska univerza (C45)
 - Izboljšanje šolskih ocen (C45)
 - Zaposlitev po končani OŠ (C46)
- Spremenjen učni proces
 - težje učenje (A52)
 - težje učenje snovi na temo smrti in družine (A53)
 - pomoč pri predelovanju lastnih čustev (A53)
 - utrujenost zaradi dela doma (E44)
 - primanjkovanje energije za šolsko delo (E45)
 - težave s koncentracijo (A52) (B31) (C39) (D37) (E43) (F40)
 - stalne misli o smrti (A52) (B31) (C39) (F40)
 - zasanjanost (B31)
 - nemirnost (D37)
 - vedenjske težave (D37)
 - preusmerjanje pozornosti preko motečega vedenja (D37)
 - »klepetanje« med poukom (D37)
 - Potegavščine (D37)
 - »Zmočil sem učiteljičin stol.« (D37)
 - težave s spominom (A52) (E45) (F41)
 - potrebnega več časa za pomnjenje (A52)
 - pogosto izostajanje od pouka (C38) (E41) (F38)
 - zamujanje razlage učne snovi (C38)
 - pomanjkljivi učni zapiski (C38)
 - psihosomatska obolenja (E41)
- šola kot okrevanju spodbudno okolje
 - razred
 - sprejetost (A54)
 - dobri odnosi (A54) (D36) (F36)
 - sošolci kot motivacija za prihod v šolo (B32)
 - podpora (B32) (F36)
 - empatični odnos (B33)
 - objem brez besed (B33)
 - občutek, da so tukaj zame (B33)
 - povezanost (B32)
 - druženje v prostem času (F36)
 - učitelji
 - sočutje (A55)
 - »Težko mi je, da si v takšni situaciji.« (A55)
 - »Vrni se, ko boš pripravljena.« (A55)

- Razumevanje ob neprisotnosti na predavanju ob materinskem dnevu. (A57)
 - Predhodni stik s starši (E50)
 - Izrečeno sožalje (E50)
- šola kot okrevanju nespodbudno okolje
 - razred
 - spremenjeno doživljanje sošolcev (E38)
 - »Odmori so postali muka.« (E38)
 - »Sošolci so me spravljali v obup.« (E38)
 - stigma (A54) (C37)
 - »učenka brez mami« (A54)
 - »fant, katerega oče je bil umorjen« (C37)
 - Osama (E40)
 - Obrekovanje (C37) (E39)
 - Izogibanje osebi (C37)
 - Izogibanje temi smrti (D36)
 - Grdi pogledi (C37)
 - Primanjkovanje občutka varnosti (C47)
 - Primanjkovanje občutka sprejemanja (C47) (F37p)
 - Pomanjkanje občutka pripadnosti (F37)
 - Primanjkovanje občutka podpore (C47)
 - učitelji
 - obsojanje (B34)
 - občutek obupa (B35)
 - moraliziranje (B34) (C49) (E52)
 - poudarek le na ocenah in obveznostih (E52) (F49)
 - »Če bi bile človeške, bi me lahko kdaj vprašale kako sem in ne samo zakaj nimam domače naloge.« (F49)
 - pomanjkanje osebnega pristopa (F49)
 - upor: »Če je njim vseeno zame, je tudi meni vseeno za njihove naloge in učno snov.«
 - nerazumevanje (D42) (E52) (F35) (F48)
 - povezava motečega vedenja s prekrivanjem žalosti (D42)
 - brez možnosti alternativnega načina izražanja (E52)
 - »Želel sem povedati, da mi ni lahko, a mi besede niso šle z jezika.« (E52)
 - ukazovanje (C49)
 - izogibanje temi smrti (D39) (F45) (F48)
 - neprimerne izjave (B34) (B36)
 - šola se mi je zamerila (36)

- neobčutljivost učitelja na neprimerne reakcije sošolcev (C48) (E49)
 - odsotnost zaščite (E49)
- pomanjkanje konstruktivnega sodelovanja med učitelji in starši (C50)
 - kontakt le v primeru neprimernega vedenja (C50)
- pomanjkanje stika v namen podpori družini ob smrti (C51) (D40)
 - klic (C51)
 - udeležba pogreba (C51)
- pomanjkanje stika v namen podpori učenki (F43)
- pomanjkanje spoštovanja intimnosti dogodka (C52) (E51) (F44)
 - učitelj brez dovoljenja razredu razkril podrobnosti smrti (C52) (F44)
- odsotnost pogovora o smrti in žalovanju z razredom (D41)
- ureditev prešolanja (E49)
- šolska svetovalna delavka (D38)
 - odsotnost pogovora (D38)
 - prepisovanje bontona (D38)
 - neobčutljive izjave (F47)
 - »Življenje gre naprej. Ne moremo ti gledati skozi prste.« (F47)
 - brez fleksibilnosti (F47)
 - »Še dve neupravičeni uri in sledi ukor pred izključitvijo.« (F47)
- samopomoč
 - Narava (A58)
 - Zahajanje v gozd (A58)
 - Pohodi v hribe (A58)
 - Sprostitev (A58)
 - Stik s seboj (A58)
 - Nova energija (A58)
 - druženje s prijatelji (B37)
 - druženje s stricem (E53)
 - risanje (B37) (E53)
 - sestavljanje Rubikove kocke (E53)
 - poslušanje glasbe (B37) (D44)
 - konstrukcija drugačnega sveta (D44)
 - učenje igranja kitare (D44)
 - pisanje dnevnika (F50)
 - omogočal iskrenost (F50)
 - igranje računalniških igrice (C53)
 - maščevanje za smrt (C53)
 - sprostitvev (C53)
 - športne dejavnosti (A58) (C54) (D43)
 - košarka (C54)

- nogomet (D43)
- plavanje (D43)
 - preusmeritev lastnih misli (D43)
- pridobivanje znanja na temo smrti in družine (A53)
 - pomoč pri predelovanju lastnih čustev (A53)
- obiskovanje šole (A50)
 - pozornost nase (A50)
- hišni ljubljencek (A58) (F51)