

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Gaja Frol
Viri in oblike pomoči partnerjem umirajočih in umrlih
Magistrsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Gaja Frol
Viri in oblike pomoči partnerjem umirajočih in umrlih
Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana, 2022

*Hvala družini, ki me je podpirala, spodbujala in verjela vame na celotni poti študija,
hvala mentorici za pomoč in napotke pri pisanju mojega magistrskega dela in
hvala vsem sogovornikom in sogovornicam, ki so sodelovali v izvedeni raziskavi.*

*Do not stand at my grave and weep,
I am not there; I do not sleep.
I am a thousand winds that blow,
I am the diamond glints on snow,
I am the sun on ripened grain,
I am the gentle autumn rain.
when you awaken in the morning's hush
I am the swift uplifting rush
of quiet birds in circling flight.
I am the soft star-shine at night.
Do not stand at my grave and cry,
I am not there; I did not die.*

(Do not stand at my grave and weep by Mary Elizabeth Frye)

Podatki o magistrski nalogi

Ime in priimek: Gaja Frol

Naslov naloge: Viri in oblike pomoči partnerjem umirajočih in umrlih

Kraj: Ljubljana

Leto: 2022

Št. strani: 190

Št. prilog: 11

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ključne besede: smrt, žalovanje, viri pomoči, podpora.

Povzetek: V magistrskem delu obravnavam tematiko virov in oblik pomoči partnerjem umirajočih in umrlih, poglede, občutja ter stiske žalujočih, ki jih doživljajo po smrti partnerja. Z intervjuji raziskujem njihova občutja ob smrti partnerja, njihov pogled na smrt, oblike pomoči, ki se jih poslužujejo, in oblike pomoči, ki jih potrebujejo. Govorim tudi o nujnih spremembah v družbi nasploh, da bi žalujoči bili deležni pomoči in podpore, ki ju potrebujejo. Intervjuvane sem v neslučajnostni, priložnostni vzorec izbrala na podlagi zainteresiranosti in pripravljenosti za pogovor, saj tematika naloge to zahteva.

V prvem delu magistrskega dela se osredotočam na definicije smrti in žalovanja, nato se naslonim na izgubo partnerja, kjer pišem o stiskah žalujočih, vplivu osebnih okoliščin na dojetje in sprejemanje smrti, izzivih žalovanja. Nadalje se osredotočim na oblike pomoči, ki so žalujočim v družbi na voljo za premagovanje stiske ob smrti oziroma ki bi jim morale biti zagotovljene za lažje premagovanje stisk. V povezavi s tem se navežem tudi na vlogo paliativne in dolgotrajne oskrbe, ki predstavlja velik in pomemben korak na področju pomoči najbližjim žalujočim. Nazadnje pa pišem o potencialni pomembni vlogi socialnega dela pri nujenju pomoči in podpore žalujočemu.

V drugem delu magistrskega dela predstavim rezultate kvalitativne raziskave, ki kažejo, da žalujoči ob smrti občutijo stisko, ki pa je edinstvena in prizadene vsa področja življenja. Večinskega mnenja so, da je smrt lažje sprejeti, če je pričakovana. Socialno mrežo predstavlja predvsem družina, pomemben del pa tudi prijatelji. Vsem žalujočim v raziskavi se je po smrti partnerja spremenil obseg socialne mreže - večini se je zmanjšal. Večinase je v žalovanju naslonila na socialno mrežo - vsi so se opirali na družino in nekateri tudi na prijatelje. Veliko žalujočih si je ob stiski pomagalo (samopomoč) z različnimi aktivnostmi. Eni so se obračali na neformalno pomoč, drugi pa so občutili potrebo po pomoči s strani strokovnjakov. Obračali so se na društvo Hospic, psihoterapevta in psihologa. Ostali pomoči niso iskali, ker je niso potrebovali oziroma je ne potrebujejo in imajo dovolj neformalne pomoči. Nekateri so povedali, da jih okolica ne razume in o pokojnem z njimi ne želi govoriti, zato so si od ljudi v svojem okolju v času žalovanja tudi želeli, da bi več poslušali. Večina je mnenja, da je premalo javnega diskurza o možnih pomočeh za žalujoče.

Master's thesis data

Name and surname: Gaja Frol

Title: Resources and forms of help for partners of the dying and deceased

City: Ljubljana

Year: 2022

No. of Pages: 190

No. of Appendices: 11

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Keywords: death, mourning, resources of help, support

Abstract: In my master's thesis I deal with the topic of sources and forms of help for partners of dying and deceased people, their perception, feelings and the burden of the bereaved after the death of their partner. Through interviews, I explore their feelings after the death of their partner, their views on death, the forms of help they seek, and the forms of help they need. I also talk about the general changes in society that would be necessary for bereaved people to get the help and support they need. I selected the interviewees with a non-random sample based on their interest and willingness to talk, as the topic of the thesis requires.

In the first part of the master's thesis, I focus on the definitions of death and grief, then I continue with the loss of a partner, where I write about the plight of the bereaved, the impact of personal circumstances on the perception and acceptance of death, and the challenges of grief. Furthermore, I address the help available to mourners in society to overcome the hardship of death, or what should help them overcome adversity. In this context, I also refer to the role of palliative and long-term care, which represents a major and important step in the field of helping the bereaved. Finally, I write about the potentially important role of social work in providing help and support to the bereaved.

In the second part of the master's thesis, I present the results of a qualitative study showing that bereaved individuals experience a unique burden at death that affects all areas of their lives. The majority believe that death is easier to accept when it is expected. The social network is formed mainly by family, but also by friends. For all mourners in the study, the extent of the social network changed after the death of the partner - for most of them it decreased. Most of them were social in their grief - they all relied on family and some on friends. Many mourners also helped themselves with various activities during grief. Some used informal help, while others felt the need for help from professionals. Some turned to the nonprofit organization Hospice, others to a psychotherapist or psychologist. Some did not seek help because they did not need it, as they had enough informal help. Some indicated that their immediate environment did not understand them and did not want to talk about the deceased. Therefore, they also wished that they were listened to more during their grief. Most respondents felt that there is a lack of public discourse in our society about possible ways to help the bereaved.

Kazalo

1. TEORETIČNI DEL.....	1
1.1 Umiranje, smrt in žalovanje	1
1.2 Izguba partnerja.....	5
1.3 Komunikacija z umirajočim in družino.....	8
1.4 Spol, starost in spopadanje s spremembami.....	11
1.4.1 Starost.....	11
1.4.2 Spol	12
1.5 Oblike pomoči žalujočemu.....	14
1.5.1 Samopomoč.....	17
1.5.2 Skupine za samopomoč in podporne skupine	18
1.5.3 Terapija in svetovanje	20
1.5.4 Socialnovarstvene storitve in prostovoljne organizacije	21
1.6 Paliativna oskrba	22
1.7 Dolgotrajna oskrba	24
1.8 Smrt, žalovanje in socialno delo	27
2. FORMULACIJA PROBLEMA	31
2.1 Opis problema	31
2.2 Raziskovalna vprašanja.....	32
3. METODOLOGIJA.....	33
3.1 Vrsta raziskave	33
3.2. Teme raziskovanja.....	33
3.3 Merski instrument ali viri podatkov	34
3.4 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec.....	34
3.5 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva.....	34
3.6 Obdelava gradiva.....	35
4. REZULTATI.....	37
4.1. Demografski podatki	37
4.2. Okoliščine smrti	37
4.3 Občutki ob smrti in umiranju	37
4.4 Socialna mreža	38
4.5 Spremembe po smrti partnerja	38
4.6. Viri pomoči	41
4.7 Potrebe po pomoči.....	46
5. RAZPRAVA	49

6. POVZETEK UGOTOVITEV IN PREDLOGI.....	61
7. UPORABLJENA LITERATURA.....	65
8. PRILOGE	69
8.1 Priloga 1: Vprašalnik.....	69
8.2 Priloga 2: intervju A	70
8.3 Priloga 3: Intervju B	73
8.4 Priloga 4: Intervju C	77
8.5 Priloga 5: Intervju Č	81
8.6. Priloga 6: Intervju D.....	84
8.7 Priloga 7: Intervju E	87
8.8 Priloga 8: Intervju F.....	92
8.9. Priloga 9: Intervju G.....	95
8.10 Priloga 10: Odprto kodiranje	99
8.11 Priloga 11: Osno kodiranje.....	160

1. TEORETIČNI DEL

1.1 Umiranje, smrt in žalovanje

"Čeprav je umiranje del našega življenja, ki mu nihče od nas ne more uiti, smo vedno začetniki, kadar se znajdemo ob nekom, ki umira. Na umiranje in smrt smo tudi slabo pripravljene, saj misel na to najraje odrivamo, kot da nas to ne more doleteti" (Klevišar, 1994, str. 9). O tem govori tudi Simonič (2006, str. 174–175), ko piše, da o smrti ne govorimo radi, saj nam pomeni izgubo in jo povezujemo z močnimi psihičnimi bolečinami, hkrati pa pove, da smrt ni le konec, ni samo nekaj, kar nam vzame vse, lahko je tudi nekaj, kar nam pokaže vrednost tega, kar nam je ostalo. Življenje in smrt sta namreč neločljiva celota. Pokojnik še vedno obstaja v človekovem spominu in dogodek je del življenja, kot brazgotina (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 241).

Medtem ko se s smrtjo za umirajočega vse konča, se za sorodnike in prijatelje začne težko obdobje žalovanja. Smrt je dokončna in trajna, zato ne glede na to, kaj bomo storili, umrlega ne bo več nazaj (Russi Zagožen, 2001, str. 29).

Žalovanje je globoka žalost, ki prizadene vse aspekte posameznikovega življenja: tako psihološki, čustveni, duhovni in odnosni. Vsak žaluje po svoje, naše žalovanje je edinstveno in individualno (Kübler-Ross, 2005, str. 18). Kako se to izraža v vsakem posameznem primeru, ni mogoče nikoli zares napovedati, ker ima vsaka oseba svoje strategije obvladovanja skozi različne stopnje žalosti (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 241)

Več avtorjev navaja različne procese žalovanja, nekateri imajo več korakov, nekateri manj. Tudi faze žalovanja niso enake za vse, lahko se ne skladajo po vrstnem redu, lahko celo kakšno izpustijo. Faze žalovanja, ki jih navajajo različni avtorji, so si sicer precej podobne, ustvarjajo pa zgolj okvir procesa žalovanja.

Avtorica Kübler-Ross (1992) opisuje 5 stopenj žalovanja: zanikanje, jeza, pogajanje, depresija in sprejemanje. Stopnje so univerzalne in jih vsak človek doživlja drugače. Večina kasnejših avtorjev je razvila različice njenega znamenitega faznega modela žalovanja.

Avtor Van Praagh (2001, str. 10–13) je stopnje žalovanja opredelil kot šok, zanikanje, pogajanje, jezo, krivda, žalost in potrto in sprejetje:

- Šok: je prvi odziv na izgubo in je popoln dvom. Oseba je redko pripravljena na dogodek, svet se obrne na glavo, čustvena obremenitev je velika. Ne moremo dojeti, da je to res in razsežnosti dogodka. Šok lahko traja od nekaj ur do nekaj mesecev.
- Zanikanje: je sorodno šoku, reakciji nastopita skoraj sočasno. Z zanikanjem se branimo pred resnično situacijo. Dlje kot zanikamo, dlje odlašamo s tem, da bi žalosti pogledali v oči.
- Pogajanje: pogosto se osebe, ki jim umira svojec, ali po njihovi smrti, začnejo pogajati, ponujajo Bogu spremembo v zameno da dobijo umrlega nazaj. Je eden od obrambnih mehanizmov in prav tako kot ostali, preprečuje, da bi se soočili z resničnostjo.
- Jeza: žalujoči so jezni na umrlega, ker jih je zapustil, počutijo se žrtve in zapuščene.
- Krivda: je pogost odziv na izgubo, je narave stadij žalovanja. Ljudje se počutijo, kot da niso uspešno opravili dolžnosti in obveznosti, da so storili kaj narobe. Lahko pride do samoobtoževanja, občutka odgovornosti za smrt osebe.
- Žalost in potrto: žalost je čustvo, ki je ob izgubi najbolj očitno. Ljudje se začnejo izogibati družbenim stikom, postavljajo se v osamo, kjer se počutijo nemočni in sami. Žalost poteka skozi celoten proces žalovanja.
- Sprejetje: je končni cilj procesa žalovanja. Žalujoči si priznajo, da je položaj takšen, kot v resnici je, kar pa na pomeni da nismo več žalostni ali da smo nehali žalovati. Proces žalovanja poteka in zastaja. Življenje in ljudi v njem pogledamo na nov način, začnemo reševati težavo in obnavljati moči.

Valenta (2015, str. 152–153) pa govori o procesu žalovanja v treh fazah:

- Šok in dvom: posameznik z izkušnjo izgube ne verjame, da se to res dogaja
- Protest in bolečina: posameznik išče izgubljeno, boleče je, ko se zave, da tega ni več. V tej fazi se pojavlja jeza.
- Žalovanje in ponovna vzpostavitev stanja: predelujejo se težka občutja, pojavi se obdobje nesmiselnosti, počasi pa sledi sprejemanje. Lahko se pojavi depresija. Faza se zaključi s sprejetjem, žalujoči najde smisel.

Bolj kot sledenje fazam in poteku žalovanja, kot je navedeno v knjigah, je pomembno, da v žalosti

pride do spremembe, razvoja. Če si ne vzamemo časa za žalovanje, potem ne moremo biti v prihodnosti, v kateri bi se lahko spominjali izgube brez večje bolečine (Kübler-Ross, 2005, str. 140).

Žalujočim se s smrtjo bližnje osebe življenje v trenutku spremeni, človek se mora postopoma privajati na novo življenje brez nje. Vsak posameznik žaluje na poseben in sebi značilen način, tak, ki je v tistem trenutku zanj edini možen (Russi Zagožen, 2001, str. 29).

Več avtorjev govori o dolžini in intenziteti žalovanja in dejavnikih, ki na to vplivajo.

Običajen odziv na smrt družinskega člana ne obstaja (Anderson in Sabatelli, 2007, kot navedeno v Simonič, 2015). Dolžina žalovanja je odvisna od več dejavnikov, ki nam pomagajo pri razumevanju procesa žalovanja: kdo je umrl in v kakšnem odnosnem razmerju je bil žalujoči z umrlim, zakaj je prišlo do smrti, kako pričakovana je bila smrt, kakšen odnos sta imela žalujoči in umrli, kdo je žalujoči in kakšna je trenutna situacija žalujočega (Russi Zagožen, 2011, str. 33–34), pa tudi položaj, ki ga je umrli imel v družini, zgodovina prejšnjih družinskih izgub, vpetost družine v socialno, kulturno, religiozno okolje. Prav tako je pomemben tudi čas smrti v življenjskem ciklu družine (Anderson in Sabatelli, 2007, kot navedeno v Simonič, 2015).

To potrjuje tudi Bauman (2001, str. 35-38), ki pravi, da na to, kako se bo posameznik odzval in prebolel izgubo, vpliva tudi to, kakšna so pričakovanja družbe žalujočega, kakšen odnos ima žalujoči do smrti, kakšen odnos ima do vere.

Žalovanje je čustveno doživljanje, ki je posledica boleče izgube, ko se prekine čustvena vez med žalujočim in umrlim. Prej ali slej se vsak sreča z izgubo in s tem povezano žalostjo in bolečino. Žalovanje dejansko razumemo šele takrat, ko ga sami doživimo. Marsikaj pa se lahko o žalovanju naučimo že prej, da nam bo v pomoč, ko bomo žalovali mi ali ko bomo opora žalujočim (Bauman, 2001, str. 10–11). Močna potreba svojcev je, da bi jih razumeli (Košak, 2000, str. 348).

Vsak žalujoči se poslavlja na svoj način. Nekateri nosijo temna oblačila, nekateri molijo, prižigajo sveče, priredijo pojedine, nekateri zagrnejo ogledala, zažigajo kadilo, nekateri o pokojnem človeku razmišljajo, pišejo dnevnik, napišejo pismo in zapišejo spomine. Nekateri obišejo grob, se lahko tudi glasno poslovijo. S takimi procesi človeka izpustimo, ga pa ne pozabimo. Mnogi ljudje imajo

posebne obrede spominjanja, kot so na primer vsakoletno prižiganje sveč, obiskovanje groba, nogometni memoriali, zasaditev drevesa in opazovanje rasti (Romain, 2003, str. 46–61).

Na žalovanje veliko vpliva tudi vera ljudi. Stari ljudje so pogosto verni in se k veri zatekajo ob težavah, v veri najdejo tolažbo ter upanje, zato so velikokrat člani verskih skupnosti. Verski obredi jim pomenijo duhovno oskrbo, ki jim lahko pomaga, da najdejo smisel v svojem novem življenju brez partnerja (Jeffreys, 2011, str. 192). Že v zgodovini so ljudje zadovoljevali potrebo po nesmrtnosti z verovanjem v posmrtno življenje. S tem si tudi žalujoči zagotovijo, da njihov bližnji ni odšel za vedno, vendar jih nekje čaka, nekje živi naprej, oni pa se mu bodo čez nekaj časa pridružili. Konstruktivni načini zadovoljevanja potrebe po nesmrtnosti so (Ramovš, 2003, str. 121–122):

- skrb, da bi se človeka po smrti spominjali,
- prizadevanja, da bi za človekom ostalo njegovo delo,
- vera v življenje po smrti.

V Sloveniji je prevladujoča vera krščanstvo, zato se veliko ljudi, ki jim je vera blizu, obrača na verske nauke in teorije. Kristjani verjamejo, da smrt ni konec za dušo. Ko oseba umre, gre duša k Bogu in Jezusu Kristusu. Moč črpajo iz njune navzočnosti in vir moči jim predstavlja tudi opora soverujočih (Bauman, 2001, str. 41–42).

Zdi se, da je nekoč bil proces žalovanja bolj razumljen, ljudem so dovolili čas za žalovanje, lahko so pokazali šibkost in nemoč. Več je bilo tudi praktične pomoči in medsosedske pomoči. Danes je pričakovani čas žalovanja zmanjšan, od žalujočega človeka se pričakuje, da si bo po smrti bližnjega hitro opomogel, kazal zgolj moč in upanje ter se hitro vrnil v stare tire življenja. Valenta (2015, str. 151) pove, da so z napredovanjem sodobne družbe žalovanje in z njim povezani globoki in močni občutki žalosti, jeze in sramu postali za družbo moteči. V sodobni družbi je žalovanje velikokrat pojav, ki ga je treba prikriti.

Tudi Schlegel Holzman (2003, str. 27) navaja, da žalujoči na nek način motijo vsakdanjik, njihova navzočnost je nadležno opozorilo o minljivosti. Ljudje se od žalujočih raje oddaljijo, kar jim pomeni, da se oddaljijo od smrti. Zaradi tega se žalujoči pogosto počutijo osamljene, njihova stiska se še veča. Tako kot umiranju tudi žalovanju nihče ne more uiti, pa vseeno smo na take izgube zelo

slabo pripravljeni. Ljudje čutijo v času žalovanja veliko potrebo po govorjenju, s tem ko mu to omogočimo, mu pomagamo, da se od umrlega poslovni in ga izpusti (Klevišar, 1994, str. 110–111).

S smrtjo in izgubami se skozi življenje srečujemo vsi, prav tako s procesom žalovanja, ki izgube spremlja. Danes se pričakuje, da bodo ljudje po izgubi hitro odžalovali in se vrnili na stare tire. Resnica pa je, da je žalovanje pri vsakem posamezniku drugačno, traja različno, odvisno je od mnogih okoliščin in prav je, da ima žalujoči čas in možnost žalovati, kolikor potrebuje in kakorkoli želi.

1.2 Izguba partnerja

Smrt partnerja je zagotovo eden večjih življenjskih pretresov, ki jih človek lahko izkusi. Partner je oseba, s katero delimo svoje življenje, družino, otroke, dogodke, prosti čas in težavna obdobja, ko nam je po navadi prav on glavna podpora. Z njegovo smrtjo se ne zgodi le izguba zaveznika in življenjskega sopotnika, temveč izguba prinese tudi rekonstruiranje vlog, ki jih v življenju igramo.

Vdovstvo je prekinitev zakonske zveze in status osebe, ki se po smrti zakonca ni ponovno poročila. Je močna travmatično in čustvena izkušnja, ob tem se izgubi nenadomestljiv intimni odnos. Vdovstvo je prehod iz enega življenjskega obdobja v drugo. Traja do sklenitve nove zakonske zveze ali posameznikove smrti in vključuje različne načine soočanja z novimi življenjskimi okoliščinami ali prilagajanja nanje (Štambuk, 2019, str. 127–128). Vendar pa ima vsak par svojo zgodbo, svoje odnose, zato je bolečina, ki jo doživlja žalujoči, odvisna od globine našega odnosa s človekom, ki je umrl. Kadar je med partnerjema močna navezanost, bo izkušnja žalovanja težja. Če pa si nista bila tako blizu, bo žalovanje za umrlim manj boleče in hitrejše (Bauman, 2001, str. 38).

Izguba partnerja predstavlja večkratno izgubo - izgubo zaupnika, spolnega partnerja in družbeno vlogo, vse v večjem ali manjšem obsegu, odvisno od posameznega odnosa (Littlewood, 1992, str. 148). Te osebne izgube lahko spremljajo sekundarne izgube - poslabšanje ekonomskega položaja, socialna izključenost, prevzemanje novih nalog, ki jih je prej prevzemal partner (Russi Zagožen, 2001, str. 36). Tako je tudi izguba življenjskega sopotnika lahko še težja za partnerje, katerih odnosi

in delovanje so temeljili na delitvi tradicionalnih spolnih vlog, zaradi česar niso pripravljeni prevzeti celotnega obsega nalog, potrebnih za vzdrževanje gospodinjstva (Murray idr, 2005, str. 94).

Podobno kot Russi Zagožen, tudi avtorica Štambuk (2019, str. 127) opozarja, da se ob izgubi partnerja pojavijo različne spremembe. Izguba partnerja je namreč specifična, kajti človek, ki partnerja izgubi, lahko izgubi tudi socialno identiteto, socialno mrežo, skupne prijatelje in pridobi finančne težave, je osamljen. Lahko pride tudi do spremembe družbenega položaja ali v skrajnem primeru do socialne izključenosti. Ključnega pomena za preprečevanje teh sprememb je socialna podpora.

Posebej težko je, ko oseba izgubi partnerja, s katerim ima majhne otroke. Tako preide iz skupnega starševstva v samohranilstvo. Preživeli starš, ki se spopada s svojo žalostjo, ne uspe vedno podpirati otrok, ki so izgubili enega od staršev. Težje je tudi ustvariti eksistencialno razlago smrti mladega človeka sredi življenja. S smrtjo enega od staršev je potreba preživelega starša po praktični pomoči večja kot pri parih brez otrok ali z odraslimi otroki (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 244).

Pri tistih, ki so izgubili partnerje, obstaja veliko večja verjetnost, da bodo trpeli za osamljenostjo, kot pri tistih, ki so izgubili starše ali otroke (Littlewood, 1992, str. 148).

Žalovanje se torej ne nanaša le na umrlega, ampak tudi na načrte, vizije za prihodnost, ki smo jih ustvarili skupaj s svojim partnerjem. Načrtovanje prihodnosti je bilo vedno opravilo v dvoje. Prihodnost je vsebovala besede ti, midva. Prav to pa sedaj ni več mogoče, kajti partnerja ni več ob nas. Ljubezenski odnos je prekinjen in človeku manjka vizija prihodnosti njegovega bivanja. Zdi se neizrekljivo, da bi sam smiselno oblikoval prihodnost. To pa se začne že pri načrtovanju za naslednji dan. Do sedaj je imelo vse obrise, vsaka dejavnost nek cilj, čas je bil razporejen. Žalovanje terja, da ga prestanemo brez odloga, brez oddiha, kajti drugače obtičimo in se ne razvijemo (Nemetschek, 2000, str. 83–84).

Nekateri ob smrti gledajo na svoje odnose s partnerjem kot na popolne, vendar noben odnos ni popoln. Težko je seveda govoriti o pokojnem slabo, sploh ker se ne more braniti in ker bi si morali priznati, da je bil ta čudovit človek včasih prav neznošen. Žalovanje spodbuja poštenost, sicer ne more uspeti, zato se je potrebno soočiti z občutki krivde. Sedaj ne moremo več pokojnega prositi

za odpuščanje za naše lastne napake, požira nas misel, kako smo z malenkostmi drugemu oteževali življenje. Napake pa si je treba priznati in s tem živeti, prav tako jih je treba mrtvim priznati, namesto da jih idealiziramo. Tudi pokojni bi prestajal enake muke in sprejemal občutke krivde, če bi bili mrtvi mi. Tako vemo, da je bil odnos odkrit in sta partnerja iskrena, ko drugi niso znali spregovoriti. (Schlegel-Holzmann, 2003, str. 31–34).

Mnogo ljudi pa se ob smrti partnerja sooči z očitki, da skupnega življenja niso dovolj zaužili. Sedaj bi za te trenutke dali vse. Nekateri se iz tega izkopljejo, spet drugi se ujamejo v samopomilovanje, iz katerega ni mogoče zlahka ubežati. Vdove takrat velikokrat hodijo po poteh, po katerih so hodile s partnerjem. Potrebno pa je ubrati nove poti, saj hoja po istih poteh partnerja ne bo pripeljala nazaj, žalujoče osebe pa ne bo peljala naprej (Holzmann-Schlegel, 2003, str. 17–21).

Izkušnjo vdovstva je torej lahko različna, saj jo določa interakcija notranjih in zunanjih dejavnikov, kot so okoliščine določenega vdovstva, osebnostne lastnosti, spol, starost, kultura, velikost in struktura družine, ustrezna socialna mreža, kontekst izgube, sposobnost prilagoditve in predhodne izkušnje s tem (Stokes, 199, kot navedeno v Štambuk, 2019, str. 128).

Družbe priznavajo in so priznavale potrebo po žalovanju za partnerjem in čustveni podpori, več tednov ali mesecev po smrti partnerja. V naši deželi v današnjem času pa se je čas za to zelo skrčil. Ovdovela oseba mora nemudoma začeti urejati obrazce, urejati stvari z bolnišnico, zdravniki, banko, zavarovanji, zase nima pravega časa. Le nekaj kratkih dni in vse mora spet potekati po utečenem redu. Pri žalovanju je zelo pomemben čas. Žalujoči si mora vzeti čas in iti skozi proces žalovanja. Prvi korak je zagotovo to, da žalujoči dobi podporo, ki mu pomaga prenesti težo žalosti. Naloge ljudi, ki so mu v podporo, so, da mu pomagajo urediti dokumentacijo, se pogovarjajo, pomagajo pri pripravah na pogreb, pomagajo mu ohranjati ravnovesje v življenju (Van Praagh, 2001, str. 60–61).

Naučiti se moramo osvobajati. To je življenjska modrost, za katero po izgubi partnerja potrebujemo veliko časa. Naučiti se moramo segati po novem, preskušati svojo usodo, tvegati, občutiti željo po novem delu (Schlegel-Holzmann, 2003, str. 47). Za dolžino žalovanja ne obstaja pravil. Zdi se, da je ob prvi obletnici najhuje mimo, smrt postane dokončna. Vendar je to lahko varljivo - po eni

strani nova pot ni več ozka in nevarna brv, po drugi strani jo spremlja silno hrepenenje (Schlegel-Holzmann, 2003, str. 50). O tem razlaga tudi Malovrh (2007, str. 23), ko pove, da je najhujše prvo leto - vse je prvič. Prvič greš sam na sprehod, prvič je zima, ki jo je imel partner rad, prvič so tam neuporabljene smuči. Tudi udeleženci raziskave v delu avtorjev Benkel, Wijk in Molander (2009, str. 241) so povedali, da se počutijo bolje po enem letu po smrti.

Kot vsaka stvar v življenju, mora tudi žalovanje imeti zaključek. Vendar zaključek ne pomeni, da smo na človeka pozabili, izrinili iz misli, da ne vpliva več na naše življenje. Pri žalovanju zaključek pomeni, da si žalujoča oseba dovoli sprejeti, kar se je zgodilo in ustvariti nov način življenja zaradi novih okoliščin. Življenja, kakršno je bilo, ni več in se mora spremeniti. Zaključek ne pomeni, da mora oseba pozabiti na pokojnega. Pokojnik lahko živi v spominih bližnje osebe do dneva njene smrti. Zaključek daje preživelim priložnost, da napredujejo in ustvarjajo svoja življenja še naprej (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 243).

Partner je nekdo, s komer delimo svoje življenje, zato to pomeni, da z njim navadno delimo naš vsakdan, veselje, žalost, dosežke, padce, nanj se naslonimo, ko nam je težko. Zato je ob izgubi partnerja pomembno, da žalujoči ob smrti partnerja dobi podporo okolice, občutek, da ni ostal sam. Okolica mu ob izgubi tako pomembne osebe v življenju lahko ublaži in pomaga prebroditi najtežje trenutke. Vsak človek pa je edinstven, zato ima vsak svoje potrebe in želje, okolica pa mora, če želi žalujočemu pomagati, žalujočega poslušati in ga upoštevati pri njegovih željah.

1.3 Komunikacija z umirajočim in družino

Vsak človek je enkratno in neponovljivo bitje in vsak tudi umira na enkraten način. Vendar pa se nekateri odzivi pri hudo bolnih in umirajočih ponavljajo. Če zanje vemo, bomo umirajoče lažje razumeli in z njimi lažje komunicirali (Klevišar, 2006, str. 49). Sorodniki umirajočega spremljajo, kar pomeni, da ob njem ostanejo tudi takrat, ko je zelo težko in bi radi zbežali stran. Spremljati pomeni ostati praznih rok, brez terapije in obljube, da bo kmalu vse dobro. Pri tem pride do pristnega, golega človeškega odnosa. Tisti, ki spremlja umirajočega, prizna lastne meje, nemoč, se

mora znati skloniti, sprejemati in dajati. Razmišljati mora o svojem življenju, trpljenju in smrti, končnosti in omejenosti (Klevišar, 1994, str. 27–28).

Ko človek umre, tisti, ki so ga poznali in imeli radi, še naprej trpijo. Tudi če je bila smrt že dolgo pričakovana, z njo pride do žalovanja. Takojšnje reakcije žalujočih niso omejene na zgolj žalost. Izkušnja smrti bližnje osebe lahko pri preživelih povzroči začetno otrplost in nato sproži pretrese, ki vodijo v širok nabor razlik v vedenju pri različnih ljudeh (Hinton, 1990, str. 169).

Nihče ne zboli in umira sam zase, ampak zboli vsa skupnost, v kateri živi. Družina umirajočega ali umrlega potrebuje pomoč, da je lahko kos vsem izzivom, ki jih umiranje prinaša s seboj (Klevišar, 2006, str. 78).

Fassler-Weibel (1996, str. 109, kot navedeno v Košak, 2000, str. 348) navaja splošne in posebne potrebe svojcev ob smrti:

- Svojci potrebujejo pomoč, nasvete in podporo, vendar tudi zahtevajo, da se lahko samostojno odločajo.
- Svojci pogosto niti sami ne vedo, kaj pravzaprav hočejo ali potrebujejo. Na novo morajo postaviti svoj družinski sistem. Praznino, ki nastane zaradi smrti, morajo sami ustrezno napolniti.
- Naučiti se moramo, da svojce povprašamo po njihovih željah in potrebah, in ne, da o njih ugibamo. Nimamo pravice ugotavljati, ali je odziv žalovanja ustrezen ali ne.
- Svojci čutijo potrebo, da jim kdo stoji ob strani, jih podpira in razume, in sicer tako dolgo, dokler to potrebujejo, in na način, kakor to želijo.
- Svojce je treba opogumljati, da govorijo o svojih vzgibih in o svojem razpoloženju. Potrebujejo sogovornike, ki jim lahko zaupajo in ki jim lahko te občutke pokažejo.
- Svojci ne potrebujejo nasvetov, kaj delajo narobe in kaj bi lahko naredili drugače. Potrebujejo le iskren pogovor.
- Vsak svojec ima pravico, da sme živeti svojo individualno žalost, ne da bi ga kritizirali, zavračali ali mu celo prepovedovali.
- Svojci čutijo potrebo, da lahko govorijo tudi o neprimernih čustvih do umrlega.
- Svojci potrebujejo ljudi, ki imajo veliko časa in si ga tudi vzamejo zanje. Te osebe si izberejo sami in jih je pogosto malo.

- Svojci se počutijo varne, če lahko govorijo tudi o negativnih doživetjih v razmerju z umrlim. To poveča občutek, da jih drugi razumejo.
- Svojci potrebujejo informacije o oblikah žalovanja in o vedenju žalujočih. Potrebujejo veliko opogumljanja, da iščejo svoje oblike žalovanja.

"Za svojce je doživljanje hude bolezni in umiranja eden ključnih življenjskih dogodkov. Enako kot umirajoči potrebujejo podporo in pomoč. Stiska in bolečina sta veliki oviri pri iskanju pomoči in komunikaciji. v pomoč so jim ostali člani družine, sorodniki, prijatelji, nekaterim tudi duhovniki. Pogosto segajo po pomirjevalih kot sredstvih pomoči. Velikokrat se znajdejo pred nasprotujočimi si dejstvi, bolnik si želi domov, svojci bi jim to radi omogočili, vendar nimajo možnosti zaradi različnih razlogov. Sodobni način življenja jim nalaga celodnevno službo, čutijo se nesposobni za nego, strah jih je soočenja z bližajočo smrtjo, nimajo primernih prostorov ne pripomočkov, nimajo dodatne pomoči v organizirani obliki, ne vedo, koliko časa bo umiranje trajalo" (Pahor in Štrancar, 2009, str. 126–127). Tudi Klevišar (2006, str. 53–56) meni, da med doživljanjem umiranja ne smemo pozabiti na bližnje, prijatelje, ki so ob umirajočem. Bližnji morajo dati umirajočemu človeku prostor, čas in možnost, da doživi ter izrazi čustva in ga ne smejo odrivati. Nič ni narobe, če bližnji pokaže nemoč, saj to lahko pomaga pri razumevanju tega, kar doživlja umirajoči.

Komunikacija s sorodniki umirajočega je prav tako pomembna kot komunikacija z umirajočim. Pogosto je prav z njimi komunikacija težja kot z umirajočim, ki ima bolj realen odnos do svojega stanja. Pomembno je, da sorodnike opogumljamo za odkrit odnos do umirajočega in za pripravljenost, da se z umirajočim pogovarjajo o vsem, kar si ta želi. Sorodnikom je treba dati občutek, da smo jim na voljo za pomoč in jim dati priložnost, da spregovorijo o svoji stiski, ki največkrat ni nič manjša od stiske umirajoče osebe (Klevišar, 1994, str. 63–65).

Preživeli bližnji občutijo po pogrebu, po odhodu sorodnika veliko vrzel in praznino. V tem času družinski člani najbolj občutijo hvaležnost, da imajo nekoga, s komer se lahko pogovorijo, še posebej, če je to nekdo, ki je imel nedaven kontakt s pokojnim in lahko deli anekdote dobrih trenutkov z njim. To svojcu pomaga prebroditi šok in začetno žalovanje ter ga pripravi na postopno sprejemanje smrti (Kübler-Ross, 1973, str. 156–157). Sporazumevati se moramo z umirajočim človekom in z njegovi bližnjimi, s slednjimi pa se morajo sporazumevati ostali sorodniki, prijatelji,

kolegi, sosedje in strokovni delavci. Žalujočim je potrebno dati možnost, da govorijo o stiski, o umirajočem partnerju in jih pri tem tudi spodbujati, ponujati in dajati podporo.

1.4 Spol, starost in spopadanje s spremembami

Na dožemanje smrti partnerja umrlega in na način spopadanja s smrtjo in spremembami vpliva več dejavnikov. Med njimi sta tudi starost in spol, na katera se bom osredotočila.

1.4.1 Starost

Obdobje srednje odraslosti je prvo obdobje pogostejših stikov s smrtjo, v starosti pa postane smrt bližnjih pričakovan in reden pojav in ga je zato lažje razumsko sprejeti. Zato nekako velja prepričanje, da stari ljudje ne žalujejo tako intenzivno in dolgo kot mlajši. Zaradi tega okolica nudi žalujočemu staremu človeku tudi manj opore, kot bi mu jo sicer lahko oziroma manj, kot bi mu jo morala. Kljub večji pričakovanosti pa smrt še vedno pa predstavlja velik stres. Verjetno so potrebe žalujočega starega človeka še posebej zapostavljene, ko mu umrejo odrasel otrok, zelo stari starši ali življenjski partner. Žalujoč star človek se mora soočiti z novimi nalogami, pri katerih ima lahko več težav kot mlajši človek. V starosti se izgube tudi kopičijo, zato pogosto star človek doživi novo izgubo, še preden se prilagodi prejšnji (Russi Zagožen, 2001, str. 35–36). Tudi Jeffreys (2011, str. 89) pravi, da na reakcije ob smrti in žalovanju navadno vpliva tudi starost umrle osebe. Navadno je smrt stare osebe razumljena kot pričakovana, smrt otroka pa kot neznosna. Vseeno je lahko smrt starejše osebe prav tako boleča, saj vsaka vrsta izgube povzroči svojo žalost.

Štambuk (2019, str. 132) o tem pove, da so stari ljudje zaradi pogostega pojavljanja izgub in multimorbidnosti ranljiva skupina, lahko so izjemno občutljivi pri spopadanju z novimi izgubami.

Star človek se v starosti srečuje z izzivi tretjega življenjskega obdobja - fizične, kognitivne, socialne idr. spremembe, med katere spada tudi spoprijemanje s smrtjo njegovih bližnjih, prijateljev, velikokrat pa tudi s smrtjo partnerja.

Pri starih ljudeh, sploh rizičnih skupin, kot so vdovci/vdove in stari ljudje brez otrok, obstaja večje tveganje za socialno izključenosti kot pri mladih (Hlebec, Kavčič, Filipovič Hrast, Vezovnik in Trbanc, 2010, str. 22), saj v starosti število stikov z drugimi ljudmi upade, soočajo se s smrtjo partnerja, prijateljev in znancev. Posledično imajo stari ljudje manj družbe, težje sklepajo nova poznanstva ter težje ustvarjajo novo socialno mrežo, lahko pride do socialne izolacije. V starosti stari ljudje pogosto višje vrednotijo svoje življenjske partnerje. Razlogi za to so v dolgoletnem skupnem življenju, v katerem se ljudje zblizujejo preko navad potreb in vrednot. Skupaj se tudi lažje spopadajo z negativnimi življenjskimi dogodki, kot tudi delijo najbolj pozitivne. Izguba partnerja je v starosti pogosto pojav, ovdoveli v starosti poročajo o večjem občutku socialne in emocionalne osamljenosti (Russi Zagožen, 2001, str. 16–17).

Stari ljudje se morajo, da bi sprejeli življenje po smrti bližnjega, zavedati svojih moči in tudi svojih slabosti ter sprejeti, da je to življenje zelo drugačno od starega, ko je umrli bil še ob njih. Ohranjati morajo spomine skupaj s sprejemanjem novih izzivov, ki jih prinaša jutrišnji dan (Jeffreys, 2011, str. 195).

1.4.2 Spol

Večina raziskav na področju žalosti in obvladovanja žalovanja vključuje ženske. Skupine za samopomoč, organizacije za žrtve in druga združenja, ki se ukvarjajo s smrtjo, so večinoma sestavljene iz ženskih članic. Ženske se navadno prej pristanejo na sodelovanje v raziskavah in prispevkih kot moški (Henderson, 2002, str. 13).

V literaturi najdemo nasprotujoča si mnenja o tem, kdo se bolje prilagaja vdovstvu – moški ali ženske. Nekateri avtorji trdijo, da vdove prejmejo in dajejo več pomoči kot vdovci, po drugi strani pa tudi bolj izobraženi moški nudijo večjo podporo svoji družini kot neizobraženi. Poleg tega moški pogosteje sklepajo nove poroke oziroma partnerske zveze kot ženske (Štambuk, 2009, str. 141). Ženske naj bi prejemale več podpore s strani družine in prijateljev, ker imajo bolj razvito socialno mrežo. Ženske imajo tudi večjo potrebo, da čustva delijo z drugimi (Štambuk, 2019, str. 133), medtem ko imajo moški večje težave pri izražanju čustev po izgubi zakonca, vendar hitreje vstopijo v romantična razmerja po smrti, prav tako je tveganje boleznin in umrljivosti po smrti partnerja večja

pri moških (Shuchter in Zisook, 1993, kot navedeno v Henderson, 2002, str. 12). Ženske običajno poročajo o večji čustveni stiski, priznajo, da se počutijo nemočne in govorijo o večjih spremembah v identiteti in družbeni vlogi (Allen in Hayslip, 2000, kot navedeno v Henderson, 2002, str. 11–13).

Gurung idr. (2003, kot navedeno v Kunej Terčelj, 2016) povejo, da obstajajo med moškimi in ženskami razlike v prejemanju in dajanju čustvene opore: moškim so največji vir opore partnerice, medtem ko ženske dobijo največ opore s strani prijateljev, sorodnikov in otrok.

Študije žalovanja so pokazale, da ženske kažejo žalovanje z več žalosti, krivde in depresije kot moški (Doka in Martin, 2001, kot navedeno v Murray idr., 2005, str. 90). Moški se lahko bolj poglobijo v delo, domačo, rekreacijsko ali spolno dejavnost, poglobljajo se v samoto in skrivajo žalovanje, razvije se lahko odvisnost, kot je alkoholizem. Ženske se predajo skrbniški funkciji, o svojih čustvih lažje govorijo. Razlogi za spolno povezane razlike v žalovanju niso dobro razumljeni, vendar se zdi, da nanje vplivajo pričakovanja in socializacija (Boelen in Van den Bout, 2002, kot navedeno v Murray idr., 2005, str. 90–91).

Najpogostejše izgube partnerja se dogajajo v pozni odraslosti (Carr, 2008, kot navedeno v Jeffreys, 2011, str. 190). Posamezniki, ki so poročeni več let, ustvarijo zaprt sistem, v katerem eden na drugega postanejo primarno navezani - sistem vlog, tradicije, skupnih izkušenj. Izguba partnerja lahko dobesedno pomeni izgubo glavne podpore v življenju. Vdovci se soočijo z vlogo gospodinje, ki jo je prej imela žena, vdove pa se soočajo z drugimi problemi, kot so finančne odločitve, naloge, ki zahtevajo fizično moč (Schultz, Boerner in Herbert, 2008, kot navedeno v Jeffreys, 2011, str. 191)

Raziskava (Carr, 2008) je pokazala, da veliko moških ob smrti partnerke doživlja anksioznost, depresijo in osamljenost kot posledico izgube primarne navezanosti, navaja tudi težave s privajanjem samoti. Veliko je moških, ki so bili tako odvisni od svojih žena, da so imeli zelo malo družbe zunaj zakona. Ženske, po drugi strani, imajo več prijateljic in tako ne doživljajo takšnega obsega osame, kot jo moški. Ženske, ki v starosti obiskujejo skupinske aktivnosti, velikokrat pridejo v družbi ženske prijateljice, moški pa večinoma sami (Jeffreys, 2011, str. 190–191).

Pri prilagajanju na vdovstvo je med moškimi in ženskami nekaj razlik, a glede na to, da je izguba zakonca izjemno težka čustvena izkušnja, ne moremo govoriti o tem, kdo se bolje prilagaja, temveč le o različnih parametrih, ki vplivajo na prilagoditev (Štambuk, 2019, str. 134).

Starost umrlega je dejavnik, ki ima vpliv na dožemanje njegove smrti. Navadno mladost družba povezuje s tem, da je imel človek pred seboj še celo življenje, smrt se jim zdi krivična, pri starih ljudeh pa je smrt nekaj bližjega in bolj pričakovanega. Od starosti in spola žalujočega pa je odvisno, kako bo ta smrt bližnje osebe sprejel, kako bo obravnavan v skupnosti in kakšne vrste pomoči bo dobil oziroma jo iskal.

1.5 Oblike pomoči žalujočemu

Težave, povezane s smrtjo, umiranjem in žalovanjem, so bile do sedaj izključene iz diskurza javnega zdravja. Ta se je zgodovinsko osredotočal na preprečevanje in kontroliranje bolezni, poškodb, obolenj in prezgodnje smrti (Lupton, 1995, kot navedeno v Richardson in Chowns, 2018, str. 11). Kombiniranje paliativne oskrbe in oskrbe, povezane s koncem življenja, z javnim zdravjem, je prineslo premik iz tradicionalnih modelov, ki se nanašajo na zdravljenje, oskrba obolenj, do novih modelov, ki se osredotočajo na pravičnost skrbi in podiranje zidov med profesionalnimi skupinami in laiki. Javnozdravstveni sistem k paliativni oskrbi pristopa s promocijo odprtosti, naslavlja stigmatizacijo, povezano s smrtjo, umiranjem in žalovanjem, prav tako pa opolnomoči skupnosti, da črpajo svoje vire in podporo za prilagoditev (Paul, 2013, kot navedeno v Richardson in Chowns, 2018, str. 76).

Vsak človek odhajanje doživlja na svoj način. To se dogaja vsem in skozi celo življenje. Včasih si mislimo, da ne moremo ničesar več izgubiti, pa pride dogodek, ki nam vzame še več. To, da se znajdeš v kaosu, je normalno, človeku je potrebno dopustiti, da žaluje. Potrebno ga je samo spremljati in mu občutke dovoliti. Bolečina ostane za vedno, a naredimo korak naprej (Klevišar, 1994, str. 122–124).

Študije kažejo, da socialna podpora družine, prijateljev in drugih v procesu žalovanja lahko zaščiti pred fizično in duševno boleznijo. Proces žalovanja jim je v pomoč pri razumevanju, kaj se je zgodilo in zakaj se je zgodilo. Kakšna oblika podpore je potrebna, pa se razlikuje glede na to, kako se žalujoči uspe spoprijeti s svojo žalostjo. Nadalje raziskave kažejo, da je potreba po socialni podpori po smrti ljubljene osebe velika in izpolnjuje veliko različnih funkcij. Socialna podpora je opredeljena kot mešanica praktične in čustvene podpore. Strokovna podpora je predvsem dopolnitev podpore, ki jo zagotavlja mreža. (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 241.)

Bern Klug (2010, str. 198) pravi, da pri sprejemanju smrti bližnjega pomaga, če ima žalujoči občutek, da ima stvari pod kontrolo, ve, kaj pričakovati in ve, kaj pričakovati, če se stanje poslabša. To se doseže s pogovorom, ponavadi z zdravnikom ali s socialnim delavcem. S seznanjanjem s situacijo in možnimi razpleti strokovnjaki dosežemo, da se bližnji umirajočega vnaprej pripravi na morebiten najslabši izid, prihranimo mu del šoka.

V skrb za umirajočega pacienta torej vključujemo tudi načela, ki zadevajo svojce, saj je skrb za umirajočega tesno povezana s podporo svojcem in odvisna od nje. Ta načela zajemajo predvsem nudenje podpore bližnjim v času pacientove bolezni in še v času po njegovi smrti in ob žalovanju, timski pristop z vključenim svetovanjem v času žalovanja, izboljševanje kakovosti življenja umirajočega in njegovih bližnjih, s čimer lahko pozitivno vplivamo na potek umiranja in žalovanja (Ministrstvo za zdravje, 2010). Tako oskrba bolnika ob koncu življenja poskuša doseči dva glavna cilja: bolniku omogočiti najboljšo kakovost življenja in umiranja ter poskrbeti za svojce (Benedik, 2011, str. 52).

Pogosto se zgodi, da žalujoči ostanejo v institucijah ob umiranju sorodnika in čakanju popolnoma sami. Ure in ure preživijo po hodnikih, v kavarnah, okoli bolnišnic, pogosto jih pošiljajo od človeka do človeka v iskanju informacij glede umirajočega sorodnika. Morali bi imeti posebne sobe, kjer bi se zanje poskrbelo, kjer bi lahko delili svoja čustva, se zamotili, socialni delavci in medicinske sestre pa bi jim stali ob strani. Prav v času poslavljanja umirajočega potrebujejo sorodniki več opore kot pa sam umirajoči. Prav tako so po smrti pogosto prepuščeni samim sebi. V teh časih žalujočim veliko pomeni, da imajo nekoga, s komer se lahko pogovorijo, sploh če je to oseba, s katero je bil umrl nedavno v kontaktu, s katero lahko deli lepe trenutke ali celo anekdote o umrlem. To žalujočemu pomaga prebroditi šok in ga pripravi na sprejemanje (Kübler-Ross, 1973, str. 147–

156).

V tednu po pogrebu se podpora, ki jo je dobival žalujoči, zmanjša. Gostje se vrnejo domov k svojim obveznostim, prijatelji in sosedge nehajo nositi hrano. Posebne pozornosti ni več. Tedaj pride čas za žalujočega, da prevzame krmilo. Raziskave kažejo, da je eden večjih strahov žalujočih strah pred zapustitvijo, da bodo ostali sami. Zato je pomembno, da žalujočemu podpora ostane ves čas žalovanja (Cerza Kolf, 1999, str. 43–46). V naslednjih šestih mesecih je podpora ključna, po začetni otopelosti po smrti namreč njihova izguba in praznina postane vidna, vendar pa je pomembno žalujočim omogočiti, da naše ponudbe odklonijo, saj samo oni najbolje vedo, kaj je zanje najbolje. Vdove in vdovci kot najhujši del dneva pogosto označujejo večerjo, saj se jim zdita priprava obroka zgolj za enega in samotni obed izjemno deprimirajoča. Zato so vabila na večerje izjemno cenjena, vendar redka (Cerza Kolf, 1999, str. 81–93).

Na proces žalovanja torej zelo vpliva njegov podporni sistem. Pomembno je, da človek, ki ugotovi, da njegov podporni sistem pomeni eno samo osebo, svoj sistem razširi. V 90 % primerov je ta oseba njegov partner oziroma zakonec. Če ta umre, ostane žalujoči brez edine ljubljene osebe in s tem brez podpornega sistema (Cerza Kolf, 1999, str. 47).

Nikoli naj se ne sodi in primerja žalujočih ljudi, saj vsak žaluje drugače. Potrebno je poskusiti biti razumevajoči, priskočiti na pomoč na področjih, kjer podpore nimajo. Pogosto lahko bližnji žalujočemu pomagajo tako, da svojim karticam, darilom idr. dodajo osebno noto, se z njim spominjajo umrlega, se pogovarjajo o pogrebu, mu pomagajo z organizacijo gospodinjstva, predvsem pa ga spodbujajo, da si zase vzame čas (Cerza Kolf, 1999, str. 48–53).

Človek se lahko v stiski obrne tako na formalne kot na neformalne vire pomoči v svojem okolju. Pod neformalne vire pomoči spadajo stiki v okviru gospodinjstva ali družine, v okviru širšega sorodstva, prijateljske mreže, s sosedi, sodelavci, sostanovalci v ustanovah ali stanovanjskih skupinah, vključujejo mrežo stikov po internetu, mrežo znancev in druge pomembne stike.

Formalne socialne mreže pa so javne in privatne službe, ki nudijo storitve (socialno varstvo, zdravstvo, šolstvo in drugi sektorji), nevladne in druge formalne organizacije, s katerimi je povezan uporabnik, polformalne skupine za samopomoč ipd. (Šugman Bohinc, Rapoša Tajnšek. in Škerjanc, 2007).

Vsak človek se drugače sooča s smrtjo. S smrtjo partnerja izgubimo življenjskega sopotnika, kar pomeni eno večjih življenjskih sprememb. Na to se človek odziva različno; odziv je odvisen od njunega odnosa, osebnosti žalujočega, navad žalujočega, odziva okolice itd. Pomembno je, da se žalujoči ne počuti sam, da ima v okolici podporo, za katero ve, da se nanjo lahko zanese. Pomembno je tudi, da okolica spoštuje potrebe in želje žalujočega in ga v žalovanju podpira.

1.5.1 Samopomoč

Ramovš (2003, str. 380–381) samopomoč deli v skupine:

- Pomoč samemu sebi in svojim bližnjim: ljudje si v svojih stiskah poskušajo pomagati sami ter med seboj na naraven in spontan način.
- Skupine za samopomoč: so osebna medčloveška povezava, ki temelji na samoiniciativi ob skupni potrebi, težavi ali stiski.
- Organizacije za samopomoč: društva in združenja, organizacije s formalno obliko. Je družbeno samoorganiziranje ljudi glede na njihove potrebe, težave in stiske in so dejavnosti usmerjene tudi navzven.
- Družbeni projekti za uvajanje in pospeševanje samopomoči: so strokovni ali javni projekti, s katerimi se pospešuje razvoj skupin in organizacij skupin za samopomoč na nekem področju, spremlja in koordinira njihovo delovanje, usposablja ljudi za samopomoč, ustvarja središča za samopomoč itd.

Človek si velikokrat pri stiskah skuša najprej pomagati sam. Ramovš (2003, str. 379) govori o samopomoči kot o socialnem vzgibu človeka, da skuša sam rešiti lastno stisko ali okrepiti svojo socialno moč za spopadanje s težavami ter da pomaga bližnjim v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko. Pri tem gre lahko za osebno reševanje svoje stiske ali pa za pomoč znotraj skupin in skupnosti. O tem govori tudi Klemenčič Rozman (2015), ko opredeli samopomoč kot proces aktiviranja in krepitve lastnih notranjih virov, kar lahko poteka v medsebojni izmenjavi - skupine, skupnosti - ali pa ko si posameznik poskuša pomagati sam - individualna samopomoč.

Ljudje si po smrti bližnjega pogosto želijo samote. Pogosto ne vedo, kaj čutijo, kaj naj rečejo ali storijo. Bližnje, ki jim želijo pomagati, pogosto odrinejo stran in ne želijo tolažbe. Želijo si, da bi jih ljudje pustili pri miru, hkrati pa vedo, da nekoga potrebujejo. Nekoga, ki jim bo pomagal

(Romain, 2003, str. 26-27). Kot pove tudi Schlegel-Holzmann (2003, str. 28), žalujoči občutijo hkratno hrepenenje po bližini in primerni oddaljenosti. Občutja so razburkana in neurejena.

Če potlačimo in zaklenemo svoja čustva, je tako, kot bi okoli sebe gradili visok zid, ki ga ne more nihče preplezati. Pomembno je tudi, da žalujoči vedo, da je primerno, če se razvedrijo, se kljub žalovanju nasmehnejo, se smejiijo in uživajo življenje (Romain, 2003, str. 26–27).

V času žalovanja pri obvladovanju žalosti pomaga, da si žalujoča oseba vzame odmor. Vzeti si odmor pomeni narediti postanek v procesu žalovanja in za nekaj časa odložiti žalost na stran. Ni mogoče ves čas žalovati z globokimi čustvi in občutki. Odmor omogoči počitek od žalovanja in omogoči, da nekaj časa žalujoči biva v drugem svetu. Eden od načinov je vrnitev k običajnim rutinam življenja, kot sta delo in prosti čas. To omogoči spoprijemanje s čustvi, ko se dejansko pojavijo. To lahko opišemo tudi kot žalost, ki čaka na energijo, potrebno za naslednje faze procesa žalovanja (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 242).

Človek si veliko lahko pomaga sam in le sam najbolj ve, kako. Mnogo se jih poda v prostočasne dejavnosti, spet druge v delo, tretji si preprosto vzamejo odmor. Žalujoči pogosto ne ve, če ravna prav - takrat mu lahko okolica pomaga tako, da ga pri samopomoči podpre.

1.5.2 Skupine za samopomoč in podporne skupine

Farris Kurtz (1997, str. 4, kot navedeno v Klemenčič Rozman, 2015, str. 24) govori o tem, da je potrebno ločiti skupine za samopomoč in podporne skupine. Skupina za samopomoč je podpora, edukativna in na spremembo usmerjena skupina za medsebojno pomoč, v kateri naslavlajo težave, ki si jih delijo člani skupine. Njen namen je družbena in osebna sprememba, vodijo pa jo njeni člani. Srečanja so strukturirana, strokovnjaki redko sodelujejo. Podporne skupine pa se srečujejo z namenom nudenja medsebojne čustvene podpore in informacij osebam s skupno težavo. Te skupine pogosto vodijo strokovnjaki in so povezane s formalnimi organizacijami. Pogosto morajo člani biti uporabniki slednje organizacije. Cilja skupine sta predvsem čustvena podpora in edukacija, manj pa je pozornosti na družbenih spremembah. Srečanja so nestrukturirana, vodi jih strokovnjak ali prostovoljec.

Z razvojem tehnologije in s širšo uporabo spleta se je razširila uporaba spletnih skupin za samopomoč in podpornih skupin, katerih prednost sta podpora, dosegljiva 24 ur na dan, in anonimnost (Christian, 2005, kot navedeno v Klemenčič Rozman 2015, str. 26–27).

Katz (1993, kot navedeno v Klemenčič Rozman, 2015, str. 38) trdi, da je najvplivnejši dejavnik učinkovitosti skupin za samopomoč prav skupinski proces. V procesu se zgodijo: identifikacija s skupino, učenje skozi izkušnjo, spodbujanje komunikacije, priložnost za druženje, zlom psiholoških obramb, odprta razprava in soočenje, emocionalna in socialna podpora med člani.

Farris Kurtz (1997, kot navedeno v Klemenčič Rozman, 2015, str. 40–42) razlikuje med procesi, ki so prisotni v obeh oblikah skupin. Ti so:

- dajanje podpore, ki je osnovni gradnik za uspeh skupine, sem uvrščamo besede, tiho pozornost, razkrivanje in empatijo,
- izmenjava informacij,
- nudenje občutka pripadnosti,
- sporočanje izkustvenega znanja, ki je soustvarjeno skozi osebne zgodbe, ki ga uporabnik dobi, ko preživi in reši težavo
- učenje metod spreminjanja, ki izhajajo iz izkušenj in strokovnega znanja.

Za skupine za samopomoč pa so značilni še:

- preoblikovanje identitete, v kateri se odklonskost spremeni v pozitivno identiteto,
- krepitev moči, kamor sodijo spremembe, ki vodijo do učinkovitejšega spoprijemanja s težavami,
- doseganje uvida,
- preokvirjanje posameznikovega problema, ki prinaša novo razumevanje in zmanjševanje občutka krivde,
- in nove skupnosti za življenje, ki prinašajo posledice za celotno posameznikovo življenje.

Za uspešno soočanje s težavami in stiskami v življenju je pomembna solidarnost. Ta se lahko kaže v obliki pomoči, pogovora, poslušanja itd. Z vzajemno solidarnostjo podpiramo družbo kot celoto. Solidarnost je socialni vzgib, ki omogoča reševanje socialnih težav, krepitev socialne klenosti in je vzgib za pomoč kateremukoli človeku, ki je v težavi in stiski. Brez medsebojnega sodelovanja ne moremo uspešno delati za preživetje, brez solidarne skrbi za drugega ne moremo preživeti v

bolezni, oslabeledosti. Povezanost in solidarnost sta temeljni danosti človeškega življenja. Specifična oblika solidarnosti je prostovoljstvo, na katerem temeljijo tudi skupine za samopomoč. V njih vsak dobi, kar dajejo drugi, to, kar vsak sam daje drugim, pa se mu vrača kot novo življenjsko spoznanje (Ramovš, 2003, str. 384–396).

Žalujočemu, ki je izgubil bližnjo osebo, je lahko v veliko tolažbo pogovor z nekom, ki je preživel podobno izkušnjo ali se s to izkušnjo ravnokar sooča. Ob takih osebah se žalujoči počutijo bolj razumljene, saj vidijo, da niso sami, da imajo tudi drugi podobne misli, čustva in občutja. Takšno srečanje lahko pomaga premagati občutke osamljenosti. Zato so pomembne skupine za samopomoč, kjer pridemo v stik z ljudmi s podobnimi izkustvi in čustvi - včasih pomaga že skupen jok, objokovanje. Bolečina postane vsaj za trenutek manjša, ker jo z nekom deliš (Nemetschek, 2000, str. 64–65). O tem govori tudi Klevišar, ki pove, da ob tem, ko žalujoči poslušajo, kaj vse doživljajo drugi, postaja tudi njihova stiska relativna, manjša, ugotovijo, da v koži drugih ne bi želeli biti (Klevišar, 1994, str. 113).

Z udeleženkami srečanja si ne delimo samo nepreklicnega dejstva, ki se imenuje smrt, ampak tudi izkušnjo podobnega doživljanja: trpka razočaranja, obenem pa čudovita nova srečanja z do tedaj neznanimi ljudmi - bolečino, odvečnost življenja, spodbudne besede, strah pred novimi koraki, upanja, prve sledovi hvaležnosti za srečo, ki nam je bila dana (Schlegel-Holzmann, 2003, str. 30). Avtorica Malovrh (2007, str. 28) napiše, da tudi če se osebe ne poznajo med sabo, imajo nekaj skupnega – smrt bližnje osebe.

1.5.3 Terapija in svetovanje

Posameznik, ki ima z žalovanjem večje težave (npr. zapleteno žalovanje) in se težko premakne v življenju naprej, ima možnost strokovne pomoči v obliki svetovanja in terapije.

Pri posamezniku, ki je doživel travmatični dogodek, se mora terapevt osredotočiti na celotno sliko travmatičnega dogajanja, na travmo, na vpliv travme na posameznika in na posameznikove bližnje medsebojne odnose. Posamezniku bo terapevt omogočil, da skupaj z njim razreši najbistvenejše elemente travme, tako psihosomatske in afektivne elemente ter vsebine, ki mu preprečujejo 'zdravo' funkcioniranje. Pomaga mu na novo se naučiti živeti (Gostečnik, 2008 str. 232).

Terapevt počasi odkriva vsebine, ki so krhke in ranljive. S tem uporabnikom omogoči, da iz razbolenega stanja in neizžalovanih vsebin preidejo v to, da začnejo bolj polno življenje in medsebojne odnose, ki so bili do takrat zastrti z nerešenimi vsebinami. Tako tudi travmatična izkušnja, kot je smrt bližnjega, prinese novo vrednost in dobi smiselno mesto v spominih in življenju posameznika (Valenta, 2015, str. 160–161).

Smiselno se mi zdi omeniti tudi svetovanje v obliki pogovorov v živo pa tudi telefonskih pogovorov. Obstajajo posebne krizne telefonske linije, na katere se lahko žalujoči obrne, če doživlja stisko.

Ker je telefon medij, ki omogoča takojšen dostop do svetovalca in njegove pomoči, ga veliko ljudi uporabi v najbolj travmatskih trenutkih svojega življenja, takih, ki so povezani z izgubo. Čustva se lahko pojavijo naenkrat ali človeka obvladujejo ves čas z enako močjo. Namen telefonskih pogovorov je sproščanje čustvenih reakcij, razbremenjevanje občutkov osamljenosti in zapuščenosti, iskanje opore, razumevanja, dovoljenje za čas za žalovanja (Tekavčič Grad in Zavasnik, 2003, str. 161–164)

1.5.4 Socialnovarstvene storitve in prostovoljne organizacije

Žalujoči se lahko po pomoč obrne na centre za socialno delo, kjer mu nudijo pomoč v obliki socialnovarstvenih storitev:

- Prva socialna pomoč
- Osebna pomoč
- Pomoč družini za dom
- Pomoč družini na domu: žalujoči lahko že v procesu umiranja zaprosijo za storitev pomoč družini na domu, ki pomaga družini v fizičnih obremenitvah, in s tem omogočijo, da je umirajoči lahko v domači oskrbi kar največ časa.
- Institucionalno varstvo: velikokrat se umirajoči človek ali pogosteje njegovi bližnji odločijo, da se po pomoč zatečejo v institucije, ki izvajajo varstvo starejših.
- Socialni servis: bližnji umirajočega ali umrlega imajo tudi možnost vključitve v socialni servis, ki obsega pomoč pri hišnih in drugih opravilih v primeru invalidnosti, starosti, otrokovega rojstva,

bolezni, v primeru nesreč in v drugih primerih, ko je ta pomoč potrebna za vključitev osebe v vsakdanje življenje (Ministrstvo za javno upravo, 2022).

Prostovoljne organizacije so namenjene predvsem družabništvu, obiskom in spremstvu. Prostovoljske organizacije so večinoma verske ali dobrodelne. Sem štejemo Karitas, Rdeči križ, društva upokojencev, Marijine sestre ipd. (Hojnik Zupanc, 1997, str. 124).

Prostovoljne organizacije so namenjene tudi skrbi za delovno okupacijo, skrbi za boljše in kakovostnejše življenje ljudi, tudi tistih, ki so osamljeni, ki so nekoga izgubili.

Zelo pomembno v času umiranja, smrti in žalovanja je gibanje hospic.

Slovensko društvo Hospic je nevladna nepridobitna humanitarna organizacija, ustanovljena junija 1995, ki deluje na več območjih v Sloveniji.

Društvo Hospic ima različne programe, eden od njih je žalovanje odraslih. "Program je namenjen odraslim osebam v procesu žalovanja, ki so doživele v zadnjih treh letih smrt bližnje osebe, ne glede na način smrti (po dolgotrajni bolezni, nenadne smrti, nesreče, samomori ...), ne glede na starost, spol ali osebno prepričanje. S programom nudijo pomoč žalujočim in njihovim najbližjim pri olajšanju procesa žalovanja in čim boljši ponovni integraciji v družbo in življenje. S pomočjo različnih oblik pomoči, podpore in izobraževanja pomagajo žalujočim pri odkrivanju lastnih virov moči in vzpostavljanju (samo)pomoči" (Hospic, 2011–2015).

Hospic je močno povezan z žalujočimi, prav tako pa s pomočjo svojih programov podpira tudi ljudi, ki se odločijo umreti doma, in njihove svojce. Poudarja pomen spremljanja, ki pomeni sedaj in tukaj stati poleg umirajočega, kjer ta trenutno je in če je to njegova želja. Spremljati pomeni sprejeti njegov ritem in njegovo pot. Mu zadnjikrat, in včasih tudi prvokrat, omogočiti, da živi tako, kot si sam želi, ga spoštovati kot človeka in nikoli kot objekt nege (Hospic, 2011–2015).

1.6 Paliativna oskrba

"Paliativna oskrba je celostna obravnava bolnega človeka, ki jo uporabimo takrat, ko zdravljenje s ciljem ozdravitve ni več mogoče. Njen namen je nadzorovati bolečino in druge moteče simptome telesne, psihosocialne in duhovne narave, ki vplivajo na bolnika in njegove svojce. Glavni namen

izvajanja paliativne oskrbe je doseči najboljšo možno kakovost življenja za bolnika in njegove svojce" (Clark in Seymour, 1999, str. 83). S tem se strinjajo tudi Benkel, Wijk in Molander (2009, str. 241), ki menijo, da je namen paliativne oskrbe zagotoviti najboljšo možno kakovost življenja bolnika.

V Sloveniji imamo eno hišo – Hospic, ki sprejema umirajoče bolnike, skrbi zanje in podpira njihove svojce. Hiša nudi zdravstveno nego, psihosocialno pomoč in duhovno oporo (Ljubhospic, b. d.).

Ko bolnik doseže stanje terminalne bolezni, je navadno že prepozno za paliativno obravnavo. V preteklosti je veljalo, da je paliativna oskrba potrebna le v zadnjih tednih življenja v posebnih specializiranih ustanovah – hospicih. Vendar bolniki s kroničnimi boleznimi doživljajo številne probleme daljše obdobje med napredovanjem bolezni, lahko tudi več let (Lunder, 2007a, str. 94)

Gibanje hospic v medicinsko miselnost prinaša drugačen pristop, saj poudarja celosten pristop z enakovredno obravnavo tako fizičnih/telesnih težav bolnika kot čustvenih, psihosocialnih in duhovnih, ter pri tem raziskuje nove modele oskrbe, ki so bolj usmerjeni v služenje potrebam bolnika in njegovih bližnjih (Lunder, 2007a).

Poleg prizadevanja Hospica za konkretno pomoč umirajočemu bolniku in njegovi družini skuša osebje s pomočjo predavanj, delavnic, nastopov v medijih itn. spreminjati odnos do smrti in žalovanja v celotni družbi in pomagati zdravstvenemu osebju pri premagovanju osebnih stisk ob srečevanju z umirajočimi. Prizadevajo si tudi, da bi bile razmere v zdravstvenih ustanovah bolj naklonjene umirajočim bolnikom in njihovim svojcem (Klevišar, 2006, str. 46–47).

S takšnim pristopom se oseba in družba izogne institucionalizaciji – domovom za stare ali bolnišnicam.

Tradicionalno bolniki umirajo v bolnišnicah. Čas njihovega bivanja je različno dolg, lahko tudi po več tednov. Za bolnike in njihove svojce je to velika obremenitev. Izgubijo zasebnost domačega okolja, stik s svojci, njihove želje večinoma ostanejo neizpolnjene. Preobremenjenost zdravstvenega osebja je velikokrat razlog, da so bile stiske bolnikov, zlasti strah pred smrtjo, spregledane. Po izgubi bližnjega so svojci velikokrat zelo čustveno prizadeti, vendar niso imeli možnosti strokovne pomoči v času žalovanja. V paliativnem pristopu se svojce ves čas obravnave

bolnika aktivno vključuje v oskrbo bolnika. Tako nimajo občutka, da so izgubili bližnjega in niso mogli storiti ničesar (Lopuh, 2015, str. 22).

"Vedno večji je poudarek razvijanju možnosti paliativnega pristopa v domačem okolju. Bolnik lahko ostane doma, aktivno vlogo prevzamejo svojci. Organizirane so razne oblike pomoči na domu, ki svojcem pomagajo v negovalnem smislu. Mobilni timi in stalna pripravljenost strokovnega osebja lahko svojcem pomaga v kritičnih trenutkih. Glavni korak za tak preokret iz strogo bolnišničnega vodenja bolnikov na teren je detabuizacija smrti. Med ljudmi se vedno več govori o umiranju, smrt ni več tema, ki zadeva samo bolnišnice in strokovno osebje. Veliko vlogo ima hospic, katerega začetki in prizadevanja segajo že v 60. leta" (Lopuh, 2015, str. 22).

1.7 Dolgotrajna oskrba

Skrb za stare je v Sloveniji izrazito institucionalno usmerjena in je s tem tudi orodje potiskanja starih na družbeni rob (Mali, 2008, str. 5). Zaradi aktualnih družbenih razmer je vse več starejših primoranih zapustiti svoj dom in se vključiti v različne oblike institucionalnega varstva (Macuh, 2017, str. 129).

Danes vedno manj ljudi umira doma, vedno več v bolnišnici ali v domu za stare ljudi. To prinaša s seboj mnoge probleme. Umirajoči se v teh ustanovah ne počutijo domače. Stanje se sicer v zadnjih letih izboljšuje, še vedno pa je premalo svojcev, ki bi bili pripravljeni ostati pri svojem človeku, ki umira (Klevišar, 2006, str. 41).

Pahor in Štrancar v raziskavi (2009) ugotovita, da umiranje v bolnišnici poteka v okoliščinah, ki bolnikom in njihovim najbližjim ne nudijo potrebne podpore. Gre za institucionalno okolje, v katerem prevladuje služben odnos, ki vzbuja občutke nedomačnosti. Bolniške sobe so neustrezne, ne zagotavljajo zasebnosti in niso prilagojene bolnikovim potrebam in željam. Neinformiranost in slaba komunikacija z zdravstvenim osebjem, zlasti z zdravniki, sta problema, ki umirajoče navdajata z občutkom razvrednotenja in odrinjenosti, svojce pa z občutki razočaranja. Svojci potrebujejo natančne informacije glede diagnoze, prognoze in poteka zdravljenja. Te informacije jim pogosto niso ustrezno posredovane. Tako kot umirajoči so tudi svojci v podrejenem odnosu do zdravstvenega osebja, zlasti do zdravnikov. Za umirajoče v naši družbi ni vedno poskrbljeno tako, da bi bili deležni skrbi, ki bi vključevala sodobno paliativno oskrbo (Pahor in Štrancar, 2009, str.

125–126).

Idealno bi bilo, če bi lahko vsak človek umiral tam, kjer si želi in kjer se počuti varnega. Večinoma je to doma, v krogu svoje družine. Družina ima za to malo možnosti: ljudje imajo manj izkušenj z umiranjem in se tega bojijo, pričakovanja od medicine so prevelika, družine nimajo možnosti za umiranje doma in bi potrebovale pomoč (Klevišar, 1994, str. 41–42).

Odstotek ljudi, ki imajo željo umreti doma, narašča. Po podatkih je takih ljudi že 95 %. Tisti, ki želijo umreti v bolnišnici, se navadno tako odločijo zaradi strahu, da bodo domačim v breme, ali pa nimajo nikogar, da bi zanje skrbel. Skrbeti za neozdravljivo bolnega je zagotovo ena najbolj stresnih preizkušenj v življenju. Zdravstveni sistem priznava le delno in kratkotrajno podporo domačim, ki skrbijo za umirajočega. Poleg neprespanih noči, nege in spremljanja domači doživljajo še psihološko trpljenje, negotovost in žalovanje. Večina jih doživlja čustvene stiske, pa tudi zamere. Domača oskrba je po eni strani napor, po drugi za priložnost za osebno rast (Lunder, 2009, str. 119–120).

Povprečen bolnik se med iztekanjem življenja večinoma zdravi na svojem domu. Med tem večkrat obišče bolnišnico zaradi poslabšanj, pogosto pa mora zaradi hitrega poslabšanja in pomanjkanja strokovne podpore doma ostati v bolnišnici prav v svojih zadnjih dnevih življenja. Domača oskrba bolnikov je še vedno precej neuskklajena, za zdravniško oskrbo na domu je pomanjkljivo poskrbljeno, domači pa so nepripravljeni. Za dobro paliativno oskrbo na domu bo potrebna organizacija patronažne službe 24 ur na dan (Lunder, 2007, str. 98). Klevišar (1994, str. 79) pravi, da je, če človek umira doma, pomembno, da imajo umirajoči in družina stalnega zdravnika in patronažno sestro, ki ju poznajo, tako da vedo, da ju lahko vedno pokličejo in povprašajo za nasvet. Za sorodnike so koristni tudi tečajji nege bolnika na domu.

Dolžina intenzivne oskrbe, bližina odnosa z oskrbovanim, psihološka, socialna in fizična podpora okolja, prisotnost strokovne pomoči in razumevanje narave čustvenega odzivanja so ključni dejavniki, ki vplivajo na izid izčrpanosti vseh vpletenih po smrti neozdravljivo bolnega (Lunder, 2009, str. 121).

"Če se svojci odločijo, da umirajočega bolnika negujejo doma in so mu tudi sposobni zagotoviti primerno nego, je prav, da zdravstveni delavci podprejo njihovo odločitev. Umreti v domačem okolju, ki mu je znano, ljubo in udobno, je za bolnika vsekakor prednost. Težka pa je ta naloga za

svojce, ki v tem primeru potrebujejo vsestransko pomoč zdravstvenih delavcev, predvsem patronažne medicinske sestre. Svojci ne smejo biti preobremenjeni s prezahtevnimi nalogami. Upoštevati je treba, da ti ves čas negovanja doživljajo nek stres že zaradi same zavesti, da eden izmed njih umira. Lahko so razpeti med dolžnostjo negovati umirajočega oziroma skrbeti tudi za druge člane družine, npr. za majhne otroke" (Skoberne, 1986, str. 202).

Tudi v domovih za stare je potrebno najti rešitve, ki bi stanovalcem, sorodnikom in osebju ponudile znanja za premagovanje hudih intenzivnih kriz, ki jih prestajajo zaradi slabšanja zdravja in umiranja stanovalca doma (Lunder, 2007, str. 121).

Dolgotrajna oskrba je fenomen, ki prinaša veliko novost na ravni zagotavljanja socialne varnosti, ki presega stare organizacije oskrbe, načine pristopa k človeški stiski, bistva procesov pomoči. Je prekinitev, prelom, ki ustvarja nove obrazce solidarnosti, pomoči in strokovnosti (Flaker idr., 2008, str. 21). Organizacija oskrbe je v tradicionalnem sistemu binarna – uporabnik ima dve možnosti, ali poskrbi sam zase ali pa stopi v institucionalni sistem. Meja med institucionalno oskrbo in oskrbo v domačem okolju je trdna. Institucionalna oskrba pride v poštev le, ko so izrabljene možnosti v domačem okolju. Nova paradigma pa temelji na storitvah po meri, ki si jih uporabnik izbere, ki odgovarjajo njegovim potrebam, podpirajo neformalne oblike, preden se izčrpajo. Nova paradigma omogoča, da posameznik ostane v svojem okolju. Podpira neformalne pomočnike, ki so preobremenjeni ali izključeni iz organizirane pomoči. Upravičenost ni več utemeljena na posameznikovem statusu in diagnozi, temveč na potrebah po pomoči in storitvah. Nova paradigma dolgotrajne oskrbe ustvarja možnost za sinergijo različnih strok in sprejema uporabnike kot eksperte iz izkušenj, njihovo znanje je ključno za ustvarjanje ustreznih odgovorov na njihove potrebe (Flaker idr., 2008, str. 23–24)

Ljudje vedno več umirajo v institucijah, kar pa je za umirajočega stresno, brezosebno in nedomače, svojci pa niti v teh institucijah niti v oskrbi bolnika doma velikokrat niso deležni opore, ki bi jo potrebovali. Zato je potreben premik k dolgotrajni oskrbi, iskati rešitve, ki bi pripomogle k temu, da bi se vsak posameznik lahko odločal, kje bi rad umrl, in usmeriti pogled tudi k svojcem, da bodo za odločitve umirajočih opremljeni.

1.8 Smrt, žalovanje in socialno delo

Namen socialnega dela je omogočiti posameznikom, skupinam, družinam in skupnostim, da lahko v družbi funkcionirajo, sodelujejo in se razvijajo (Currer, 2001).

K pomoči svojcem oziroma partnerjem umirajočih v paliativni oskrbi lahko veliko prispeva tudi socialno delo. Raziskovalci Baresford, Adshead in Croft (2007, str. 68) so ugotovili, da žalujoči svojci med oblikami pomoči socialnega dela največkrat omenjajo individualno svetovanje in podporo družini in bližnjim. Več ljudi je tudi prejelo praktične in finančne nasvete. Socialni delavec je sodeloval pri skoraj vseh aspektih uporabnikovega življenja.

Ugotovili so, da so ljudje pri socialnih delavcih, specializiranih za paliativno oskrbo, najbolj cenili to, da so si preko pogovorov sami določili načrt in vlogo v odnosu, da so imeli nekoga, ki jih poslušaja in jih ne obsoja, temveč sprejema. Cenili so, da so bili spoštljivi in so jim dali čas, da so bili na voljo, dosegljivi in zanesljivi. Povedali so, da jih niso samo razumeli, temveč so tudi poučeni in izkušeni. Z obiski na domu so bili v večini zadovoljni (Baresford, Adshead in Croft (2007, str. 93–101).

Mali (2008, str. 64) pravi, da socialni delavci pri delu z starimi ljudmi potrebujejo znanja o procesu staranja ter praktičnih metodah in pristopih, sposobnost komuniciranja, presojanja, sodelovanja, ocenjevanja psihične, emocionalne, kognitivne in socialne zmožnosti starega človeka, preverjanja možnosti samooskrbe, iskanja virov pomoči v človeku in njegovem okolju. Posebej je socialni delavec pozoren na problem smrti in umiranja, ki sta v naši družbi tabu. To je za stare ljudi obremenitev, saj se povezuje s staranjem, hkrati pa stari ljudje večkrat doživijo izgubo kot mladi, kar vpliva na ožjenje socialne mreže (Mali, 2008, str. 64) .

O znakih in oblikah žalovanja je treba izobraževati ne le strokovnjake, ki delajo s starejšimi, temveč tudi družinske člane in širšo skupnost, da bi zagotovili pravočasno iskanje strokovne pomoči. Enako pomembno je delati na razbijanju tabujev okoli smrti in žalosti ter na ustvarjanju družbenega okolja, ki bo sprejelo posledice izgube in potreben čas okrevanja kot pomembno življenjsko izkušnjo, značilno za vsakega posameznika, tako kot je vsako življenje edinstveno in neponovljivo (Štambuk, 2019, str. 141).

Z izkušnjami umiranja in smrti se srečujejo predvsem socialni delavci, ki so zaposleni v domovih za stare, bolnišnicah, centrih za socialno delo in podobno. Govoriti o smrti je pri nas še vedno tabu in mogoče se ravno zaradi tega malo socialnih delavcev odloča za delo na tem področju. Po drugi strani bi lahko bili ravno oni tisti, ki bi razbijali ta tabu. Socialni delavci se s pomočjo žalujočim največkrat srečujejo posredno, denimo, z denarno pomočjo osebi ob izgubi partnerja, kritjem dela stroškov pogreba, namestitvijo vdove ali vdovca v dom za stare. Največkrat gre za materialne oblike pomoči, svojci le redko pridejo po pomoč zaradi duševne stiske ob izgubi bližnje osebe. Svetovalno pomoč potrebujejo zlasti starši ob izgubi otroka in starejši človek ob izgubi partnerja. Predvsem starejši ljudje ne vedo, kam bi se lahko obrnili po pomoč. Ljudje potrebujejo tudi praktične nasvete in informacije, npr. o tem, kako se pogovarjati z umirajočim, kakšne potrebe ima umirajoči, o sami organizaciji pogreba in podobno (Košak, 2000, str. 349).

Socialni delavci morajo vdovcu/vdovi ob primernem času predstaviti idejo o participaciji v programih za stare ljudi v skupnostih, ki vključujejo telovadbo, pogovorne skupine, predavanja, delavnice in druge programe. Mnogim žalujočim lahko pomaga, da jih informiramo, na koga se lahko obrnejo v zvezi s temi aktivnostmi, to so razne agencije za stare ljudi, verske organizacije, mestni rekreacijski oddelki idr. Cilj je, da se minimizira osama, zmanjša anksioznost in da se omogoči socialne interakcije za zmanjšanje osamljenosti (Jeffreys, 2011, str. 191).

Kot socialni delavci imamo lahko pomembno vlogo za žalujočega. Žalujočemu je treba pustiti dihati, deliti, jokati, govoriti in mu biti na voljo. Pomoč običajno potrebuje od diagnoze do nekaj mesecev po smrti sorodnika. Večina ljudi se ne obrača na profesionalno pomoč, tega ne potrebujejo ali si ne morejo privoščiti. Potrebujejo malo – le človeka, prijatelja, zdravnika, medicinsko sestro ali duhovnika (Kübler-Ross, 1973, str. 158).

Socialni delavec se lahko odziva na stisko človeka preko načel socialnega dela. Eden teh je osebno vodenje, s pomočjo katerega socialni delavec raziskuje zgodbe uporabnikov, tako da jih vodi k oblikovanju zelenih izidov. Socialni delavec se odziva osebno – podeli svoje izkušnje, zgodbe, ravna empatično, omogoči odkrivanje virov pomoči (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 19).

Socialni delavec ravna tudi po načelu krepitev moči, s katerim podpira ljudi, da odkrijejo in razširijo svoje vire in orodja v sebi in okoli sebe. Moč ljudi je obnovljiva, mogoče jo je razširiti.

Izkušnjo moči zagotovimo, če z ljudmi ravnamo spoštljivo, če prispevamo k njihovemu dostojanstvu in samospoštovanju (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 57).

Socialni delavci imajo lahko pomembno vlogo pri premostitvi stiske žalujočega. Včasih je žalujočemu dovolj že beseda topline, opore, občutek, da je nekdo tam in ga posluša. Socialni delavci se morajo zavedati pomembnosti svoje vloge pri lajšanju stisk žalujočih in izkoristiti možnosti, da k temu pripomorejo.

2. FORMULACIJA PROBLEMA

2.1 Opis problema

V letu 2020 sem zaključila diplomsko nalogo z naslovom Odnos do smrti in umiranja v Domu počitka Mengeš. V istem Domu sem bila nekaj časa tudi zaposlena. Skozi pogovore s starimi ljudmi o smrti, skozi prebiranje literature, raziskovanje in analizo rezultatov se mi je na smrt in umiranje odprl globlji in širši pogled. Večkrat sem s stanovalci doma govorila o smrti, v sklopu diplomske naloge in tudi občasnih pogovorov kot zaposlena s stanovalci. Na trenutke se mi je zazdelo, da nekateri nikoli niso zares preboleli izgube svojih partnerjev, veliko jih hrepeneče strmi v slike, o partnerju govorijo kot o popolnem, vdani so v usodo in so osamljeni. Spet drugi povejo, da imajo doma podporo otrok, sicer partnerja pogrešajo, vendar tako pač je življenje in so to bili primorani sprejeti, saj gre življenje naprej. Izguba partnerja predstavlja večkratno izgubo - izgubo zaupnika, spolnega partnerja in družbeno vlogo, vse v večjem ali manjšem obsegu, odvisno od posameznega odnosa (Littlewood, 1992, str. 148). Vsak se torej na izgubo drugače odziva in se z njo spoprijema. Opisana izkušnja je zelo vplivala na izbiro teme moje magistrske naloge.

Partnerstvo je eden pomembnejših osebnih odnosov v življenju, zato je izguba tega odnosa lahko izredno težka preizkušnja. Zdi se mi, da dajemo smrti partnerja premalo poudarka, kljub temu da je partner lahko večino življenja naš sopotnik. Ker se o smrti večinoma ne govori, je mnogo ljudem neznanka, kam se po pomoč sploh obrniti. Zato temeljno ozaveščenost o smrti in umiranju, ki sta še vedno tabuizirana, potrebujemo na vseh ravneh družbe, od širše javnosti do strokovnih delavcev (Gedrih in Majerhold, 2007, str. 11). Ker se vsak človek drugače odziva na stiske, je pomembno, da imamo na voljo čim več možnosti. Nekateri se namreč lažje obrnejo na najbližje osebe, spet drugi imajo raje neznano osebo, kateri lažje zaupajo stisko, tretji delujejo spet drugače.

Moja raziskava bo prispevala predvsem k pregledu občutkov ob smrti partnerja, prepoznavanju potreb partnerjev umrlih in umirajočih v času procesa umiranja in smrti, načinov njihovega spoprijemanja z izgubo s samopomočjo, neformalno in formalno pomočjo, pregledu, katere so jim bile na voljo v dveh različnih okoliščinah – a. po smrti partnerja v domu za stare ljudi ali

bolnišnici ter b. doma, raziskovala pa bom tudi, na koga in na kaj so se obračali po pomoč, kdo jim je pomoč ponudil in kako so prišli do te pomoči. Zanima me tudi, ali obstaja kakšna očitna razlika med pomočjo moškimi in ženskami v smislu dajanja in sprejemanja pomoči ter če na to vpliva tudi starost.

Z raziskavo želim osvetliti tudi potencialni in dejanski prispevek socialnega dela na izbranem področju pomoči, ugotovitve pa bodo lahko uporabne tudi za strokovne delavke in delavce v domovih za stare, ki se redno srečujejo z umiranjem in smrtjo svojih stanovalcev. V podporo bodo tudi bližnjim osebam preživelih partnerjev, da bodo bolje razumeli preživelega partnerja umrlega in mu uspešneje pomagali v času žalovanja.

2.2 Raziskovalna vprašanja

1. Ali in, če da, kako je osebna izkušnja smrti partnerja, partnerke vplivala na pogled intervjuvanih oseb na umiranje in smrt?
2. Kako se (so se) vprašane osebe spoprijemajo (spoprijele) z umiranjem in smrtjo partnerja, partnerke?
3. Kakšne oblike formalne in neformalne pomoči so jim bile ponujene ob umiranju in smrti partnerja, partnerke oziroma kakšne oblike samopomoči so uporabili vprašani?
4. Kako vprašane osebe ocenjujejo učinkovitost formalnih in neformalnih oblik pomoči, ki so jih (s)prejele v času umiranja in ob/po smrti svojega partnerja, partnerke?
5. Kakšne so oziroma so bile njihove morebitne dodatne potrebe po pomoči?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Magistrsko delo temelji na kvalitativni raziskavi - pri njej besedni opisi predstavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu. Obdelala in analizirala jih bom na besedni način, brez uporabe merskih instrumentov, ki dajo števila (Mesec, 2017, str. 11). Glavno izkustveno gradivo v magistrski nalogi so besedni opisi ljudi, ki imajo izkušnjo smrti partnerja. Raziskava je tudi empirična, saj sem podatke zbirala na novo, neposredno s spraševanjem ljudi na terenu. Za empirično raziskavo je torej značilno zbiranje novega in neposrednega izkustvenega gradiva z opazovanjem ali spraševanjem (Mesec, 1997, str. 84).

3.2. Teme raziskovanja

Teme, na katere se bom osredotočila pri kvalitativni raziskavi, so:

- Okoliščine smrti (čas, način, kraj smrti in prisotnost ob smrti)
- Občutki ob umiranju in smrti (kako je potekalo žalovanje, kako je preživela oseba svoje žalovanje kazala ali ga kaže, kakšen je bil odziv okolice)
- Socialna mreža (kdo sestavlja socialno mrežo preživele osebe)
- Spremembe po smrti partnerja (kako se je dožemanje smrti spremenilo s smrtjo partnerja, kakšne spremembe so nastale v socialnih vlogah preživelega)
- Poznavanje pomoči (s katerimi oblikami pomoči je oseba seznanjena, jih pozna)
- Viri pomoči (kakšno pomoč je oseba dobila ali iskala, kaj ji je pomagalo pri procesu žalovanja)
- Potrebe po pomoči (kakšno podporo in pomoč je preživela oseba želela in potrebovala, kakšno pomoč bi iskala sedaj)

3.3 Merski instrument ali viri podatkov

Za merski instrument sem uporabila delno strukturiran vprašalnik z vprašanji odprtega tipa, ker se mi najbolj uporaben za kvalitativno raziskavo. Pomembno je, da intervjuvanec odgovore oblikuje sam in niso vnaprej podani in določeni, zato sem uporabila odprta vprašanja. To je prav tako pomembno zaradi občutljive narave vprašanj in teme raziskovanja, intervjuvanci morajo namreč imeti možnost odgovarjanja v tolikšnem obsegu, kot sami želijo in zmorejo.

Sogovornikov v odgovorih nisem omejevala. Teme raziskovanja in bistvena vprašanja sem si zastavila vnaprej in sem jih po potrebi podkrepila z dodatnimi podvprašanji ali pa sem jih formulirala drugače. S tem sem si zagotovila razumevanje sogovornika. Intervjuji so anonimni in prostovoljni.

Vprašalnik zajema 9 vprašanj s podvprašanji, ki so bila tekom intervjuja prilagojena pogovoru.

Vprašalnik se nahaja v prilogi 8.1.

3.4 Opredelitev enot raziskovanja – populacija in vzorec

Populacijo v moji raziskavi predstavljajo ljudje z izkušnjo izgube partnerja, pri čemer je partner umrl pred največ petimi leti. Omejitev na pet let je določena zaradi aktualnosti podatkov in raziskovanja virov in oblik pomoči v zadnjih letih.

Moj vzorec so štiri osebe z izkušnjo smrti partnerja, ki je umrl doma ob nenadni smrti in štiri osebe z izkušnjo smrti partnerja, ki je umrl v instituciji - dom za stare ali bolnišnica.

Vzorec je neslučajnostni oziroma, natančneje, priložnostni, saj je raziskava narejena s skupino ljudi, ki so mi kot raziskovalki najbolj dostopni in za katere vem, da so pripravljeni govoriti o izbrani tematiki.

3.5 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

Za svojo metodo sem izbrala intervju. Intervjuvanje je potekalo individualno, z vsakim intervjuvancem posebej in z izraženo željo intervjuvanih. Intervju sem izbrala, ker sprašujem po

doživljanju, čustvih. Skozi intervju sem dobila kvalitativne podatke. Intervjuvanec je sam podal odgovor, saj so vprašanja oziroma vodila za intervju odprtega tipa.

Zaradi manjšega in priložnostnega (neslučajnostnega) vzorca podatkov ne bom poskusila posplošiti na celotno populacijo.

Intervju je potekal po predhodnem dogovoru, intervjuvancem pa sem predhodno vprašalnik tudi poslala oziroma izročila, da so se lahko nanj pripravili, saj je tematika zahtevna. Pogovore sem opravila v živo, prostor oziroma kraj pogovora so si izbrali sami- vsi so si izbrali lasten dom.

V večini sem od sodelujočih pridobila njihovo soglasje, da lahko pogovor snemam, tako da sem potem intervjuje lahko zapisala po posnetku. Pri dveh intervjuvanih sem pogovor napisala po spominu.

Intervjuji niso bili časovno omejeni. Intervjuje sem izvajala v aprilu in maju 2022.

Intervjuji z osebami, katerih partner je umrl po dolgotrajni bolezni, obsegajo intervjuje od A do Č, intervjuji z osebami, katerih partner je umrl po nenadni smrti, pa od D do G.

3.6 Obdelava gradiva

Za analizo empiričnega gradiva sem uporabila kvalitativno metodo. Gradivo sem obdelala na besedni način.

Kodirala sem po naslednjih korakih:

1. UREJANJE GRADIVA – Najprej sem dobesedno ali po spominu zapisala intervju, ki sem ga izvedla, potem pa sem zapisano parafrazirala in uredila.
2. DOLOČITEV ENOT KODIRANJA – Določila sem vsebinsko smiselne enote kodiranja (ena beseda, stavek, fraza itd.), nepomembne dele pa izpustila. Izbrane dele sem zapisala v tabelo in jih oštevilčila.
3. ODPRTO KODIRANJE – Naredila sem tabelo s stolpci: izjava, pojem, kategorija in tema. Zbranim enotam sem pripisala pojme, jih združevala v kategorije in nato v teme. Intervjuji so označeni z velikimi črkami, izjave pa s številkami in malimi črkami.

Primer:

Oznaka	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A6	teče četrto leto	3 leta	Čas od smrti	Okoliščine smrti
A7	Smrt je bila posledica dolgotrajne bolezni	Posledica dolgotrajne bolezni	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
A8	v bolnišnici v Kliničnem centru Ljubljana	bolnišnica	Kraj smrti	Okoliščine smrti
A9	pripravljajo na smrt	Osebe pripravljajo na smrt	Pomoč pri pripravi na smrt	Viri pomoči

4. OSNO KODIRANJE – Pod določene teme sem uvrstila kategorije in pripadajoče pojme.

Primer:

2. ŽELJE

- Želja, da bi znali preceniti njeno počutje (A51)
- Morali bi se sprostiti (B41a)
- Morali bi več poslušati (B41b)
- Morali bi slediti (B41c)
- Želja, da bi ljudje pokazali, da je umrli še v njihovih mislih (B42)
- Želja, da bi večkrat govorili o umrljem (C37)
- Želja, da bi ljudje obiskali moža (Č22)

4. REZULTATI

4.1. Demografski podatki

V moji raziskavi je sodelovalo sedem žensk in en moški v starostnem razponu od 30 do 91 let. Šest intervjuvancev živi v mestnem okolju, dva pa v vaškem. Njihova izobrazba sega od osnovne šole do magisterija. Štirje intervjuvanci so upokojeni, trije zaposleni in en samozaposlen.

4.2. Okoliščine smrti

V metodologiji raziskave je določeno, da mora za udeležbo v raziskavi od smrti partnerja preteči do 5 let. Čas od smrti partnerja je bil pri dveh udeležencih 1 leto, pri dveh 3 leta, pri enem 4 leta in pri treh 5 let. Štirje so umrli za posledicami dolgotrajne bolezni v instituciji – dom za stare in bolnišnica, štirje pa po nenadni smrti. Velika večina je bila ob smrti ob partnerju.

Pri tistih intervjuvancih, ki so jim partnerji umrli po dolgotrajni bolezni, je bila smrt pričakovana (*smrt pričakovana* (A14)) in so izkušnjo smrti tudi označili kot lažjo, ker se lahko nanjo pripraviš, dodali pa so, da na to izkušnjo nisi nikoli zares pripravljen (*na to ne moreš nikoli zares pripraviti* (B21)). Opisovali so, da imaš možnost slovesa in posledično lažjega sprejetja smrti, šok je manjši in psihično se lahko pripraviš na smrt. Izkušnjo, ko je smrt pričakovana, so kot lažjo označili tudi nekateri, ki so imeli izkušnjo nenadne smrti partnerja oziroma obe izkušnji, kot v primeru intervjuja E (*Lažje je, če si vsaj malo pripravljen* (E15)). Navajali so, da se na smrt niso mogli pripraviti, da je bila velik šok in niso imeli možnosti slovesa.

4.3 Občutki ob smrti in umiranju

Večina intervjuvancev je izkušnjo smrti označila kot težko preizkušnjo (*bilo je težko* (B9)), predvsem tisti, ki so jim partnerji umrli nenadno, so omenjali šok (*velik šok* (G12a)). Za eno intervjuvanko je bila smrt olajšanje zaradi slabe kvalitete življenja umirajočega.

Intervjuvanci so navajali, da je bilo žalovanje mešanica različnih občutkov, izpostavljali so žalost, jezo, samoto, tesnobo, omenjali pa so tudi veselje, občutek, da se jim meša (*Mislila sem, da se mi meša* (F47)) ipd.

Podobne rezultate sem dobila pri vprašanju o fazah žalovanja – velika večina intervjuvancev je šla skozi vse faze žalovanja, nekateri so navajali, da se faze prepletajo (*Faze so se prepletale* (C43)). Intervjuvanka, ki je brez partnerja ostala po dolgotrajni bolezni, je povedala, da je skozi faze šla ob umiranju (*Jaz skozi te faze nisem šla po smrti, sem šla čez to že prej, ko je bil bolan in je umiral* (Č27)).

Smrt so sprejeli vsi, vsaj do neke mere (*Čez čas se nekako sprijazniš, do neke mere, in živiš življenje dalje* (D49)), nekaj intervjuvancev pa je omenilo, da je žalovanje v resnici nikoli končan proces (*nikoli zares ne bom nehala žalovati* (B34b)) (*še vedno pogrešam in sem prepričan, da bo tako ostalo do konca mojega življenja* (D51)).

4.4 Socialna mreža

Socialno mrežo vseh intervjuvanih sestavlja v glavnem družina. Odgovori variirajo med celotno družino, otroki, bratom, sinovo družino ipd. Trije intervjuvani so povedali, da njihovo socialno mrežo po smrti še vedno sestavlja tudi partnerjeva družina (*v stikih z njegovo družino in njegovimi otroci iz prejšnjega zakona* (G60)). Pomemben del socialne mreže za večino intervjuvanih predstavljajo tudi prijatelji. Odgovori ponovno variirajo med prijateljicami, prijatelji, eno prijateljico, prijatelji na socialnih omrežjih, sosedi, bivši sodelavci, pohodniki ipd. Samo ena intervjuvanka ni omenila prijateljev kot dela svoje socialne mreže.

4.5 Spremembe po smrti partnerja

Na vprašanje, kaj žalujoči najbolj pogrešajo odkar jim je umrl partner, sem dobila veliko različnih odgovorov, tako kot so si bili različni njihovi odnosi in njihove osebnosti. Najbolj pogosti odgovori so bili, da partnerja pogrešajo ob družinskih dogodkih (*takrat, ko so se nama rodili pravnuki, da ni bil z nami in takšne stvari* (Č17)), ob obrokih (*skupni zajtrki* (C23)), na sprehodih, ob praznikih,

ob skupnih kavah, da pogrešajo pogovore. Pogosto pogrešajo takšne stvari, ki so jim predstavljale neko rutino. Nekateri pogrešajo skupne aktivnosti in izlete, drugi bolj pogrešajo večere, da nekemu povejo, kakšen je bil dan.

Intervjuvanci navajajo tudi izgubo občutka varnosti (*občutek varnosti, da je nekdo tam in da bova poskrbela eden za drugega* (F20)), (*predstavljal je varnost* (G17a)), občutka podpore (*vedno mi je stal ob strani* (A28)), medsebojne pomoči, poslušanja, občutka razumljenosti. Eden od intervjuvancev je izpostavil, da s smrtjo partnerja izgubiš samega sebe (*Včasih na trenutke razmišljaš, kdo si sploh ti, izgubiš del sebe in se moraš potem spet najt* (G18)).

Vir stresa je ponovno odvisen od mnogih dejavnikov, saj ima vsak svojo zgodbo in vsak drugače sprejema svoj nov položaj. Največ skupnih odgovorov na vprašanje, kaj je bilo v prvih fazah žalovanja največji vir stresa, je bilo urejanje pogreba (*stresno urejati pogreb* (B54)), kar so izpostavili trije intervjuvanci. Prav tako so izpostavili strah pred samoto (*malo strah, čeprav sem to kar malo potlačil, da bom sam ostal* (D55)), delitev premoženja oziroma zapuščina (*zapuščina – branje oporoke na sodišču* (F54)), pa tudi samo dejstvo smrti in obveščanje ljudi oziroma otrok o smrti (*Ko sem povedal otrokom, da je njihova mama umrla* (D53)). Ostali odgovori so bili pri vsakem intervjuvancu drugačni, od urejanja financ, osebnih stvari, kombinacije nosečnosti in smrti do obdukcijskega poročila in neolepšanih sodnih izrazov.

Izkušnjo s spremembo velikosti socialne mreže in obsegu medsebojnih interakcij po smrti partnerja so imeli vsi intervjuvani. Šest intervjuvanih je imelo izkušnjo zmanjšanja socialne mreže. To se je kazalo v več oblikah. Pet odgovorov je bilo, da so s partnerjevo družino stiki redkejši (*manj se družim z njegovo žlahto* (B62)), (*malo manj vidim z družino po njeni strani, se pravi z njenim bratom, ampak se še vedno vidimo* (D58)) oziroma v enem primeru prekinjeni (*njegova stran sorodstva, nimamo več stikov* (Č36)). Na drugi strani so trije intervjuvanci poročali, da so z družino umrlega ostali v tesnem stiku (*ostala v tesnem stiku z njegovimi starši, bratovo družino* (C56)) ali pa se še bolj povezali (*Z njimi smo se po smrti še posebej povezali* (G61)). K zmanjšanju socialne mreže prispeva tudi izguba stika s prijatelji in družbo. Polovica intervjuvancev je povedala, da so izgubili stik z moževo družbo, prav tako je polovica povedala, da so izgubili ali zmanjšali stik s skupno družbo (*Po smrti z njegovimi in s skupnimi prijatelji nimam več stikov* (Č35a)).

Na vprašanje, ali so odprti za nova poznanstva, sem dobila različne odgovore. V večini so intervjuvani odprti za nova poznanstva (*Sem odprta oseba, sklepam nova poznanstva* (E46)), ena izmed intervjuvank pa je povedala, da jih ne želi sklepati (*nisem želela sklepati* (A73)) in se raje drži znanih ljudi. Pet intervjuvanih je povedalo, da novih poznanstev niso imeli/nimajo potrebe iskati (*ni pa, da bi to iskala in si močno želela* (B65)), kar pa ne pomeni, da za to niso odprti.

Tri intervjuvanke so govorile o novih partnerstvih. Ena je trenutno v novem partnerstvu (*Spoznala sem enega zanimivega moškega, s katerim preživljam čas* (F69)), ena pa v potencialnih partnerjih išče napake in jih ne pusti blizu, ker se boji, da bi ga spet izgubila (*raje ne pustim blizu, da bi morala še enkrat čez to* (E49b)). Specifika pri tej intervjuvanki je, da je v srednjih letih izgubila dva partnerja. S strahom pred izgubo se je soočala tudi ena izmed intervjuvank, ki novega partnerja ima (*Ali se grem še enkrat to, kaj pa če se navežem pa še on odide, kaj pa če bom razočarana* (F71)), izrazila je tudi pomisleke o svojih čustvih do dveh moških (*Hkrati pa ali sploh zmorem to, jaz imam moža še vedno rada, ali imam lahko dva moška rada* (F72)). Tretja intervjuvanka, ki je prav tako v novem razmerju, sicer primerja nove ljudi s prejšnjim partnerjem, vendar ji izkušnja nenadne partnerjeve smrti ne preprečuje novih razmerij (*ni pa, da bi vplivala njegova nenadna smrt na to, da se nebi spuščala v kakšno novo razmerje* (G68)), saj ve, da bi si partner to želel. Vendar je za dosego tega stanja potekal dolg proces (*večleten proces, za spustitev v vezo je potrebno ogromno truda* (G69)).

Intervjuvanci so na vprašanje, kako se je po smrti spremenil njihov pogled na smrt, umiranje in življenje, dokaj podobno odgovarjali. Trije intervjuvanci po izkušnji smrti partnerja bolj cenijo skupne trenutke s partnerjem (*Zadovoljna sem, da sem imela tisti čas z njima* (E114)), prav toliko odgovorov je bilo, da imajo po tej izkušnji zmanjšan strah pred smrtjo (*smrti bojim sedaj še malo manj, saj kljub temu, da sem ateist, še vseeno rad pomislim, da me žena čaka nekje* (D90)). Trije so odgovorili, da je treba življenje uživati ta trenutek (*Ta trenutek je treba delovat, živet* (F126)), in trije, da sedaj sprejemajo smrt kot del življenja, pri čemer je en izpostavil, da je sprememba tudi v tem, da se zaveda, da je vsako žalovanje normalno. Ostali odgovori so se med seboj razlikovali – intervjuvanka občuti več hvaležnosti za to, kar ima (*izkazujem več hvaležnosti za to, kar imam, tudi za stvari, ki so nam popolnoma samoumevne* (C94)), oziroma se zaveda, da ljudje ne vedo, kaj imajo (*Jezi me, če se dva ne morata dogovorit, če se kregata in prčkata*, (E111a)), (*ker ne vejo, kaj imajo* (E111b)), intervjuvanci se bolj zavedajo minljivosti in bolj razumejo težo smrti ter se

zavedajo, da ni treba, da pozabimo na umrle in da se o njih ne govori (*ni treba, da spomini zbledijo in da se o njih ne govori* (E113b)). Dve intervjuvanki sta izpostavili strah pred navezovanjem (*bi koga imela, vendar se bojiš* (E112)), ena od njiju izpostavi, da zna razlikovati pravo pomoč in prazne besede. Ena intervjuvanka je povedala, da po tej izkušnji predvsem noče, da smrt vpliva na dojetje njenih družbenih vlog v smislu, da bi bile negativno definirane (*nočem, da me definira, da sem mama samohranilka, ampak da sem mama. Nočem da me definira, da sem vdova, ampak da sem ženska, ki je bila ljubljena in je ljubila* (G102)), ter da ne gleda na življenje drugače zaradi smrti, temveč zaradi ljubezni (*Ne gledam drugače na življenje zaradi smrti, ampak zaradi vsega, kar sem prej doživela, zaradi ljubezni* (G103)).

4.6. Viri pomoči

Intervjuvanci so svoje žalovanje kazali in občutili na različne načine.

Štirje intervjuvanci so povedali, da so v žalovanju nosili črnino, od tega je ena poročala, da ji to ni pomagalo, druga pa je povedala, da je bila črnina znak, naj jo pustijo pri miru (*zame to pomeni, da me prosim samo pustite pri miru, sem nevidna* (E20b)). Ostali črnine niso nosili. Šest intervjuvancev je v času žalovanja obiskovalo pokopališče (*pa hodila tudi na grob vsak dan* (B30)), ostala dva na pokopališče nista hodila; ena intervjuvanka je odgovorila, da na pokopališče ni hodila, ker to nanjo ni dobro vplivalo (*ker je bilo grozljivo, če sem šla* (F24b)). Dva sta poročala, da sta na pokopališču našla mir (*tudi da je stvar navade, ker mi to daje občutek miru* (D28)). Štirje intervjuvanci (polovica) so svoje žalovanje izražali tudi s sliko pokojnega partnerja v prostorih (*slike v okvirju od njega* (Č20)) ter štirje s prižigi sveč doma ali na grobu. Nekateri so v času žalovanja gledali slike, se spominjali dogodkov in delali stvari, ki so jih sicer delali skupaj s partnerjem.

Od osmih intervjuvanih sta samo dva povedala, da sta bila v času žalovanja raje sama (*bolj ustrežala samota*. (Č21)), ostali pa so bili v žalovanju družabni oziroma niso želeli biti doma in sami (*z začetka raje imela, če je bil kdo z mano* (B37a)). Njihovo druženje je obsegalo predvsem pogovore, obiske, skupno obedovanje, pri posameznikih tudi aktivnosti, druženje z otroki in skupni dogodki. Eden od intervjuvancev je povedal, da se je ravnal po občutku, kajti potreba po druženju

mu je nihala (*Odvizno od časa. Ob nekaterih trenutkih sem bila raje sama, sem potrebovala samoto in mir. Ob drugih trenutkih pa sem hotela pozabiti na vse, biti normalna, se pogovarjati* (B35)). Ena izmed intervjuvanih je izpostavila, da je z druženjem tudi bežala od žalovanja (*bežala od dogajanja* (F31)), druga pa, da imaš kljub druženju vseeno čas za razmišljanje (*še vedno imaš čas za razmišljanje npr. sama sem velikokrat, ko sem šla na sprehod, razmišljala o možu, o situaciji, v kateri sem* (A45)).

Poleg druženja je okolica žalujočim pomagala na več načinov. Intervjuvanci so navajali različne stvari, kot so vsesplošna pomoč in opravila v zvezi s hišo, kuhanje kosil, pomoč v gospodinjstvu, pomoč z otrokom, spodbujanje samostojnosti (*morala snaha pokazat kakšne gospodinjske stvari, ki jih je delala žena* (D75)).

Pri žalovanju so se žalujoči opirali na družino in prijatelje.

Polovica intervjuvancev je navajala, da so se obračali na prijatelje, kar zajema odgovore: prijateljice, ena prijateljica, prijatelji, sosedje. Ostali prijateljtev kot vira pomoči niso omenjali, en intervjuvanec je povedal, da se je oddaljil od družbe zaradi občutka osamljenosti, odkar žene ni več (*počutiš malo osamljenega, saj imajo vsi še žive partnerje, ti pa si kar naenkrat sam, tako da sem se malo oddaljil z njimi, vendar po lastni volji* (D34)).

Vsi intervjuvanci so navajali vire pomoči v družini, ki so jih v večini predstavljali ožji družinski člani – sin, hči, vnuki, otroci, sestra, tašča itd. Trije intervjuvanci so omenili, da so bili veseli družbe otrok (*vesela vnukov, ker so vnesli veselje in smeh v hišo* (B78)). Ena intervjuvanka je povedala, da ji na začetku družba otrok ni odgovarjala zaradi hrupa (*mi na začetku žalovanja ni toliko odgovarjala družba otrok, saj sem potrebovala veliko miru, ni mi odgovarjal hrup* (C78b)). Trije intervjuvanci so povedali, da so vir pomoči našli tudi v družini umrlega partnerja (*V največjo oporo mi je bila zagotovo partnerjeva družina* (C64)). Več intervjuvancev je povedalo, da so oporo našli pri svojih (že odraslih) otrocih in so bili z njimi najbolj povezani (*dvema otrokoma* (E71)), ena intervjuvanka pa je posebej izpostavila, da se nanje ni mogla obrniti, ker tega ne razumejo in jih ni želela obremenjevati (*Otrok nisem želela obremenjevati* (F76)).

Intervjuvani so odgovarjali na vprašanje, kako so si pri žalovanju in sprejemanju smrti in novega življenja pomagali sami. Pet intervjuvancev meni, da največ lahko pomagamo sami sebi oziroma so se v stiski največ obračali nase. Načini, kako so si pomagali, so zelo različni. Največ odgovorov, kako so pomagali sami sebi oziroma kako so se s stisko spoprijeli sami, je poželo branje (*branjem*

romanov (B71d)). Branje je omenilo kar 7 intervjuvancev, od tega sta dva brala knjige na temo izgube in osebne rasti (*ko sem bila malo boljše, sem še knjige o žalovanju začela brati, ki so mi tudi zelo pomagale pri sprejemanju smrti in mojega žalovanja* (F84c)) ter prispevke o žalovanju na spletu, in sicer na spletni strani Društva Hospic (*na spletni strani društva Hospic* (F85b)).

Druga najpogostejša odgovora sta bila vrtnarjenje in sprehodi, ki jih je omenila polovica žalujočih (*hodila na sprehode* (Č49)), nato opravila in fizično delo (*delal na vikendu* (D67)), ki so jih omenili trije.

Ostali odgovori so si različni. Starejša intervjuvanka je naštelu kuhanje, čiščenje, pospravljanje, razmišljanje o čustvih in načrtih, najmlajša pa se je podala v učenje in šport, pomoč pa je dobila tudi v skupinah za žalovanje na družbenih omrežjih (*na družbenih omrežjih slediti skupinam za žalovanje in osebam, ki gredo skozi podobno izkušnjo* (C77a)). Ena intervjuvanka se je začela ukvarjati z jogo in predihavanjem, druga je hodila okrog, si zapolnila dan, da ni o tem razmišljala, tretja je poskušala nove stvari, na primer kiparjenje in pridobitev licence za hipnozo. Ista gospa je povedala, da so ji pri predelovanju čustev pomagale pesmi oziroma poezija (*pesmi, s katerimi sem si razbremenila dušo, ker sem se zjokala ob njih* (F84b)) Ista in še ena intervjuvanka sta ob stiski pomislili, da njo in otroke pokojna moža varujeta oziroma sta še z njimi (*Če mi je hudo ali me kaj skrbi, pomislim, da sta oba tam nekje, da nas pazita* (A25a)). Nekateri intervjuvanci so potrebovali spremembo, zato je ena intervjuvanka zamenjala delovno mesto, druga je takoj umaknila partnerjeve stvari (*je bil kot nov začetek, rabila sem spremembo* (G41b)).

V večini so intervjuvanci delali stvari, ki jih veselijo, vendar v večjem obsegu.

Dve intervjuvanki, ki sta imeli v času žalovanja mlajše otroke, sta povedali, da sta se trudili zaradi otrok (*Trudiš se tudi zaradi otrok* (G45)). Obe sta navajali, da zaradi preobremenjenosti o smrti nista veliko razmišljali in nista imeli časa žalovati. Ena izmed njiju je povedala, da se je tolažila in se še vedno tolaži z mislimi, da je izkušnja, ki jo je doživela s partnerjem, močnejša kot bolečina in namesto da objokuje, ceni čas, ki sta ga preživela skupaj (*kar sva imela, toliko več vredno kot pa bolečina, ki jo je vse to prineslo s sabo* (G80)), in da je umrl zadovoljen.

Glede razpoložljivosti pomoči in nudenja podpore so vsi intervjuvani imeli občutek, da imajo nekoga ali več ljudi, na katere se lahko obrnejo in ki bodo na razpolago za pomoč (*so dali vedeti, da so tam zame* (B77)). Nekateri navajajo, da so bližnji vedeli, kaj potrebujejo v nekem trenutku (*nisem nič rekla, so ljudje, ki so mi blizu, vedeli, da potrebujem recimo objem, spodbudno besedo,*

druženje ... (A89)). Ena žalujoča je imela po smrti prvega moža z družbo slabe izkušnje, saj so jo zapustili, zato je navedla, da je bila po smrti drugega moža do ljudi brez pričakovanj.

Na vprašanje, ali so se po pomoč obračali na koga, ki je šel čez podobno izkušnjo, so trije žalujoči odgovorili, da so podobno izkušnjo videli pri prijateljici oziroma prijatelju (*Njegova žena je tudi takrat slabela in sva bila v podobni situaciji (Č44)*), dva pa pri partnerjevi družini (*V največjo oporo mi je bila zagotovo partnerjeva družina (C64)*). Dva nista poznala nobenega, ki bi prestajal podobno izkušnjo, ena intervjuvanka pa je nekoga poznala, vendar pomoči ni potrebovala. Tisti, ki so kot vir pomoči navajali ljudi s podobno izkušnjo, so povedali, da je bil vir pomoči predvsem zato, ker so se lahko z njimi pogovarjali (*Takrat sva se veliko pogovarjala, in o skrbi in o nasploh življenju (Č45)*) in ker so imeli občutek razumljenosti (*najbolje razumeli moje doživljanje (C65b)*), ki jim je pomagal pri žalovanju.

Žalujoči, katerih partnerji so umrli v instituciji po dolgotrajni bolezni, so navajali različne izkušnje s pomočjo osebja. Nekateri so imeli dobro izkušnjo (*zdravnik in osebje je bilo zelo prijazno in so se večkrat z mano pogovarjali in nam lajšali hude trenutke (B23)*), nekateri pa slabo in niso dobili podpore (*zdravnica ni kazala interesa in se oglašala na naše klice (C19)*).

Na vprašanje, ali so se obračali na formalno pomoč, sem dobila petkrat nikalen odgovor, le tri intervjuvanke so se nanjo obrnile.

Ena intervjuvanka se je pred tremi leti obrnila na psihoterapevtko. Navajala je, da ji je pomagalo, da je tretji osebi lahko pokazala in dala iz sebe čustva (*sem se zjokala (E81)*), razčistila stvari. Po vsakem srečanju je lažje šla nazaj v svoje življenje (*vsakič sem se počutila lažje, da grem lažje nazaj v svoje življenje (E89)*). Končala je, ko se je počutila v redu in ko je lahko govorila o tem brez bolečine. Za izkušnjo bi se odločila še enkrat. Všeč ji je bila dosegljivost terapevte (*domenjene, da imam telefonsko in lahko pokličem, če bom potrebovala (E93)*) in to, da jo je nekdo poslušal. Ob koncu je imela občutek nepremagljivosti (*in sedaj je ni stvari, ki bi me povozila (E95b)*). Na terapijo je hodila 4 mesece.

Druga intervjuvanka se je obrnila na Društvo Hospic, kjer je dobila takojšnjo pomoč (*Dobila sem psihologinjo na telefon in mi je takoj par vprašanj zastavila, tulila sem v telefon in mi je bilo že takoj lažje in me je takoj naročila na individualen pogovor (F97)*). Njena pomoč je potekala v obliki individualnega pogovora in skupinske delavnice, oboje je bilo v obliki pogovorov in

nasvetov. Všeč ji je bila strokovnost, razumevanje strokovnih delavcev. S pomočjo društva Hospic se ji je vrnil pozitiven odnos do življenja (*sem začela spet živeti in začela gledati na življenje tako, da ni še vsega konec* (F104)). S pomočjo skupinskih delavnic je spoznala, da v žalovanju ni sama (*slišiš druge, kakšne imajo izkušnje, vidiš njihove zgodbe* (F108)) in da bo bolje (*Vidiš ta proces in da gremo vsi čez to in da bo bolje* (F109)). Dobila je občutek, da je žalovanje normalno in da vsak žaluje drugače. Sedaj bi se odločila enako, prav tako se bo za pomoč ponovno odločila, če bo rabila. V pomoč je bila tako kot druga intervjuvanka vključena 4 mesece in povedala je, da je hvaležna za izkušnjo. Tako kot druga intervjuvanka je končala takrat, ko se ji je zdelo, da tega ne potrebuje več in je ob govorjenju o pokojnem možu ni več bolelo (*Končala sem takrat, ko se mi je zdelo, da ne potrebujem več, ko me ni več bolelo, ko sem govorila o tem* (F115)).

Tretja intervjuvanka se je obrnila na družinsko terapevtko, kjer pa ni videla smisla. Nato se je obrnila na psihologinjo, kjer je bila razočarana (*sem bila zelo razočarana* (G90)). Motili so jo nekompetentnost, napačni nasveti (*Najbolj sem si zapomnila stavek: od ljubezni ne boš mogla živeti. V smislu, da kaj bom naredila naprej. Ampak ljubezen je edina stvar, ki ti še ostane* (G92)) in neresnost, saj na naslednji dogovorjen termin psihologinja ni prišla (*Zmenile sva se še enkrat, čakala sem jo pa je ni bilo. Takrat sem s tem zaključila, odločila sem se, da je ne rabim* (G93)).

Ena izmed žalujočih, ki so se odločile za formalno pomoč, se je obračala tudi na druge vire pomoči, kot so vedeževalka, astrologi, bioenergetiki in duhovnik. Povedala je, da so ji pomagali dobiti stabilnost in potrditev, da gre lahko z življenjem naprej (*mi dali potrditev glede partnerjev, da sem jih pustila it in jih nisem vlekla nazaj* (E69b)). Ena izmed ostalih intervjuvank pa je omenila, da je dobila sočutje s strani delavke na centru za socialno delo in pri osebni zdravniku. To je cenila (*Takrat rabiš zelo malo in ti to veliko pomeni* (G96)).

Po formalno pomoč so se obrnile ženske, stare 35, 52 in 60 let, dve sta imeli v času smrti mladoletne oziroma komaj polnoletne otroke.

Tiste, ki so poiskali formalne oblike pomoči, so navajale, da jim je za to povedala znanka oziroma prijatelj (*prijatelj predlagal, naj si poiščem pomoč, ker je opazil, da nimam predelanih stvari* (E75)), da so jih našle na spletni strani (*šla gledat na internet, kjer sem že prej videla na spletni strani Hospica, da ponujajo pomoč* (F95)), v enem primeru je to predlagala ginekologinja na pregledih za nosečnost (*ginekologinja* (G87)).

Pri vprašanju, katere vrste formalne pomoči poznajo oziroma s katerimi so seznanjeni, so vsi intervjuvani navedli vsaj eno formalno pomoč. Polovica intervjuvanih je povedala, da se lahko ljudje obrnejo na društvo Hospic (*društvo Hospic (C85)*), trije pa, da se lahko obrnejo na psihologa. Dva sta omenila skupine za samopomoč (*skupine z samopomoč (B88)*), dva psihoterapijo. Po en odgovor so dobili Hiša hospic (*hospic, kjer umirajo ljudje in osebe nudi pomoč njim in bližnjim (E96)*), terapevt in družinski terapevt, psihiater in Združenje limfom in levkemija (*združenje limfom in levkemija, ki nudi strokovno pomoč svojcem in bolniku (C86)*).

Večina intervjuvancev ne pozna informacij o pomočeh, ampak so z vrstami pomoči samo seznanjeni. Trije intervjuvani so navajali, da bi si v primeru iskanja pomoči pomagali s spletom (*sam na spletu (D85)*), dva sta navedla, da bi se obrnila na zdravnico (*Nasvete o pomoči bi najprej poiskala pri osebni zdravnici (E100a)*), ena pri sinu, en pa pri poznanem terapevtu.

4.7 Potrebe po pomoči

Osebe, ki so se obračale na formalno pomoč, so se zavedale, da izkušnje vplivajo nanje in da bo prišlo do posledic, če ne ukrepajo (*grem dat stvari iz sebe, ker sem vedela, da se v meni skladišči (E76)*), saj so imele občutek, da so obtičale in so podoživljale smrt (*Nekje sem se zataknila (F101)*). Ena od oseb je po pomoč odšla, ker so ji tako predlagali.

Tri sodelujoči v raziskavi menijo, da je dostop do pomoči lažji, če si v mestu (*gotovo lažje dostopati do teh storitev, če živiš v mestu, ker na vaseh tega ponavadi ni (B100)*), poleg tega v manjših krajih ne želijo po pomoč, ker jih vsak pozna. Ena intervjuvana meni, da je pomoč dostopna, če imaš denar (*da lahko prideš do tega, če imaš denar, če ne pa ne (G101)*)

Intervjuvanci, ki se niso obračali na formalno pomoč, so povedali, da je niso iskali, ker je niso potrebovali (*mislím, da ne potrebujem oziroma nisem potrebovala (Č57)*). Dva sta navedla, da sta imela dovolj neformalne pomoči (*imela dovolj podpore v domačem okolju (A93)*), en se ni obrnil nanjo, ker ni želel o tem govoriti z neznanci, en pa zato, ker so otroci že odrasli in je bilo tako lažje (*lažje, ker sta tudi oba sinova dovolj stara, sta na svojem in imata svoje družine tako, da te potem malo manj skrbi za njih (D83)*).

Nekatere intervjuvance je pomoč, ki so jo dobili od okolice, tudi zmotila. En žalujoči je izpostavil, da mu ni bilo prijetno, ko so ga ljudje spraševali po počutju, ker mu je to sprožilo stisko (*Ljudje se*

včasih preveč želijo pogovarjati, mogoče se ne zavedajo, da s tem človeku, ki je v stiski, povzročijo še večjo bolečino (A49)), drugemu nista ustrezala hrup in večja družba (Ni mi ustrezala večja skupina ljudi, če je bilo hrupno (C36)) oziroma ko so ga sorodniki preveč obiskovali, saj je potreboval tudi mir (včasih celo preveč, ker so neprestano hodili k meni (D33b)).

Želeli so si, da bi ljudje znali preceniti počutje, kdaj si želijo pogovora in družbe in kdaj ne (da bi opazili,, kdaj sem rabila pogovor o teh stvareh in kdaj ne, da bi opazili kdaj mi je bilo o tem še posebej neprijetno govoriti ...(A51)), da bi več poslušali, se sprostiti ter pokazali, da je umrli še v njihovih mislih (si želim, da bi kdaj sami od sebe omenili mojega moža, dali vedeti, da je tudi v njihovih mislih (B42)) oziroma da bi o njem večkrat govorili (Želela bi si, da bi ljudje v procesu žalovanja z menoj večkrat govorili o njem (C37)) in da bi bližnji ljudje umirajočega večkrat obiskali (Želela bi si, da bi takrat, ko je mož slabel, umiral, ga kdo prišel pogledat (Č22)).

Sodeč po odgovorih lahko rečemo, da je v družbi potrebna sprememba glede pogovorov o smrti, umiranju in možnih pomočeh ob žalovanju. Namreč, polovica od anketiranih je poudarila, da je smrt v družbi tabu tema (*Ne, smrt in vse povezano je še vedno tabu (E101)*), vsi sodelujoči pa menijo, da je v družbi premalo informacij o možnih pomočeh, na katere se lahko žalujoči obrnejo (*ne vem, kam sploh se lahko obrnem po pomoč, če bom rabil, in kako sploh zgledajo te pomoči (D87)*) (*možnih pomočeh, ki so v obdobju žalovanja na voljo (A99c)*). Ena intervjuvanka je izpostavila, da ji nihče od zdravniškega osebja, s katerim je bila v stiku, ni predlagal kakršnekoli pomoči (*Nihče mi ni povedal, na koga se lahko obrnem (G100a)*).

Več intervjuvancev je izpostavilo, da bi se morda kdo odločil za pomoč, če bi bili z vrstami, možnostmi seznanjeni oziroma bi jim pomoč kdo priporočil (*Mogoče, če bi se več o tem pogovarjali in vedeli za pomoči, bi se kdo nanje obrnil (A100)*), (*če bi zanje vedeli, tudi bolj obračali na njih (B98)*), namreč več pogovora ruši tabuje. Ljudje ne vedo, kako izgleda pomoč (*ljudje ne vedo, kako to sploh zgleda (E108)*) in ena od intervjuvanih pove, da se za pomoč ne bi odločila, če ji tega ne bi svetoval prijatelj, ki je tudi šel čez to izkušnjo (*ta prijatelj, ki je tudi sam hodil na psihoterapijo, predlagal tega, se jaz za to ne bi odločila (E110)*). Druga intervjuvanka meni, da k temu, da se ljudje ne odločajo za pomoč, prispeva tudi to, da razmišljamo, kaj bodo na to porekli drugi (*mislijo, kako bojo pa nate gledali, če boš šel k psihologu (F120)*), zato se je odločila, da bo o tem sama širila glas (*Sama sem večim ljudem že rekla, da me je društvo Hospic rešilo in bom tudi naprej to govorila, da mogoče koga opogumim, da to ni nič takšnega in da pomaga (F121)*).

Ena intervjuvana je povedala, da bi morali zdravniki predlagati in priporočiti možnosti pomoči (*niti zdravniki, ki bi lahko predlagali in predstavili možnosti* (G100b)).

Žalujoči partnerji in sorodniki se pogosto srečujejo z nerazumevanjem družbe. Drugi ljudje ne vedo, kaj žalujoči prestaja, zato okolica pogosto ne zna biti dobra opora žalujočemu (*Težko je biti opora nekomu, ki nekaj preživlja, ti pa tega ne razumeš* (B39)). Prav tako je težava, ker okolica pogosto ne zna oziroma noče govoriti o smrti (*ljudje se ne znajo pogovarjat, pristopit* (Č60)), (*Nekateri se ne znajdejo, kaj bi rekli* (F37)). Žalujoči domnevajo, da jih je teh pogovorov strah (*kar bojijo vprašati ali pa reči kaj, kar je povezano z ženo* (D39)), bojijo se, da je nalezljivo, kakšna bo reakcija žalujočega, sprašujejo se o primernosti omenjanja pokojnega (*če je primerno omenjat* (D42)), prav tako preusmerjajo pozornost (*preusmerijo pozornost na nekaj drugega* (F35)) ali pa uporabljajo fraze, ki se lepo slišijo (*Ljudje rečemo: drži se, saj čas celi rane. Neke floskule govorijo* (F34)). Spet druga izkušnja je, da je žalujoča pogrešala moralno podporo in so ji v tistem času ravno besede ogromno pomenile (*rabila besede, besede so mi veliko pomenile* (G30)). Gospa, ki je imela izkušnjo dolgotrajnega umiranja moža, je povedala, da je bližnje spodbudila k obiskovanju, pa tega niso želeli (*pa noben ni želel, vsi so rekli, da oni tega ne zmorejo gledat in ne morejo bit zraven* (Č23b)), kar jim je zamerila in v njej se je naselil občutek izdanosti (*Moj mož je vedno gostil prijatelje, jih klical, se družil ... oni pa takrat, ko jih je mož najbolj potreboval, da bi se kdo nanj spomnil, kar vsakemu človeku zagotovo veliko pomeni, pa četudi je bil dementen, niso želeli več stika z njim. Počutiš se izdanega* (Č25)). Ena izmed intervjuvank je povedala, da je v tistem času izbirala družbo, v kateri se je dobro počutila, saj nekateri ne premorejo empatije (*Usmerila sem se v tiste, ki so mi odgovarjali* (F39)).

5. RAZPRAVA

Žalovanje je globoka žalost, ki človeka prizadene v vseh aspektih njegovega življenja – tako psihološkem, čustvenem, duhovnem in odnosnem. Vsak žaluje po svoje, naše žalovanje je edinstveno in individualno (Kübler-Ross, 2005, str. 18). V raziskavi je razvidno, glede na različnost odgovorov, da je žalovanje resnično edinstveno in prizadene vsa področja življenja.

Kako se bo to izrazilo v vsakem posameznem primeru, ni mogoče nikoli zares napovedati, saj ima vsaka oseba svoje strategije obvladovanja skozi različne stopnje žalosti (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 241). Vsak posamezni žalujoči se je z žalostjo, žalovanjem in izgubo spoprijemal drugače in ni bilo mogoče napovedati kako, saj ima vsak za sabo in pred sabo zgodbo ter svojo osebnost, ki vpliva na to, kako se bo s tem spoprijel. To potrjuje tudi Russi Zagožen (2001, str. 29), ko piše, da se žalujočim s smrtjo bližnje osebe življenje v trenutku spremeni, človek pa se mora postopoma privajati na novo življenje brez nje. Vsak posameznik žaluje na poseben in sebi značilen način, tak, ki je v tistem trenutku zanj edini možen.

Avtorica Kübler-Ross (1992) opisuje 5 stopenj žalovanja: zanikanje, jeza, pogajanje, depresija in sprejemanje. Stopnje so univerzalne in jih vsak človek doživlja drugače. Žalujoči v moji raziskavi so v večini šli skozi vse faze žalovanja. Stopnje žalovanje so se pri nekaterih žalujočih prepletale ali pa kakšne stopnje sploh ni bilo.

Kot je razvidno iz raziskave na mojem vzorcu, ne morem interpretirati skupnega vzorca žalovanja oziroma v celoti potrditi zgoraj omenjenega petfaznega modela. V raziskavi vidimo, da je proces žalovanja odvisen od več dejavnikov, denimo, kdo umre. V raziskavi so sodelovali partnerji umrlih. Partner večinoma predstavlja eno izmed glavnih oseb v človekovem življenju, življenjskega sopotnika, s katerim delimo vsakdan – tako rutinske kot pomembne dogodke. Zato je po odgovorih sodeč jasno, da smrt partnerja vpliva na vsa področja človekovega življenja. Na proces žalovanja vpliva tudi dejavnik pričakovani smrti: večjo pripravljenost na smrt in posledično lažje sprejetje so v večini navedli tisti, ki jim je partner umrl po dolgotrajni bolezni. S tem potrdimo trditve Russi Zagožen (2011, str. 33–34), da je dolžina žalovanja odvisna od več dejavnikov, ki nam pomagajo razumeti proces žalovanja: kdo je umrl in v kakšnem odnosnem razmerju je bil žalujoči z umrlim, zakaj je prišlo do smrti, kako pričakovana je bila smrt, kakšen odnos sta imela žalujoči in umrli, kdo je žalujoči in kakšna je trenutna situacija žalujočega. Večina žalujočih v moji raziskavi

(omejenega dosega) torej meni, da je smrt lažje sprejeti, če se nanjo pripravimo, če človek umre po dolgotrajni bolezni. Drugačno stališče je zagovarjala zgolj ena sodelujoča, katere partner je umrl nenadno, ko je povedala, da je slabše, če čakaš in pričakuješ smrt. Spremljati pomeni ostati praznih rok, brez terapije in obljube, da bo kmalu vse dobro. Pri tem pride do pristnega, golega človeškega odnosa. Tisti, ki spremlja umirajočega, prizna lastne meje, nemoč, se mora znati skloniti, sprejemati in dajati. Razmišljati mora o svojem življenju, trpljenju in smrti, končnosti in omejenosti (Klevišar, 1994, str. 27–28).

Za žalovanje si je treba vzeti čas. Marsikdo si časa ne vzame, odmisli svoje občutke in gre z življenjem naprej, dokler ne ugotovi, da tega pravzaprav ne zmore. Tako se je zgodilo tudi trem intervjuvankam, ki so povedale, da si časa za žalovanje niso vzele, si ga niso dovolile, kar pa se je potem začelo kazati na njihovem telesu, vedenju itd. Zato še kako drži navedba (Kübler-Ross, 2005, str. 140), da je pomembno, da v žalosti pride do spremembe, razvoja. Če si ne vzamemo časa za žalovanje, potem ne moremo biti v prihodnosti, v kateri bi se lahko spominjali izgube brez večje bolečine.

Glede intenzitete in dolžine žalovanja Bauman (2001, str. 38) pove, da ima vsak par svojo zgodbo, svoje odnose, zato je bolečina, ki jo doživlja žalujoči, odvisna od globine našega odnosa s človekom, ki je umrl. Kadar je med partnerjema močna navezanost, bo izkušnja žalovanja težja. Če pa si nista bila tako blizu, bo žalovanje za umrlim manj boleče in hitrejše. V tem delu bi glede na raziskavo lahko zaključili, da ni odvisno samo od globine odnosa, temveč tudi od načina spoprijemanja s tem oziroma od odnosa do smrti ter okoliščin. Ena izmed intervjuvank je namreč navajala plitek odnos s partnerjem in je smrt tudi hitro sprejela, druga pa zelo globok odnos in je bila v času smrti noseča, pa je zaradi svojega načina razmišljanja smrt sprejela lažje in hitreje kot kdo drug, ki ima »objektivno« lažje okoliščine smrti.

Malovrh (2007, str. 23) v svoji knjigi pove, da je za žalujočega najhujše prvo leto – vse je prvič, kar lahko prenesemo v našo raziskavo, kjer so udeleženci navajali, da so bili zelo stresni prvi prazniki in prvi dogodki in druženja, kjer so bili sami, brez partnerja.

Žalujoči so v raziskavi večkrat omenili, da so v procesu žalovanja večkrat naleteli na nerazumevanje družbe in okolice. Pravzaprav so izpostavili točno to, kar pove tudi Bauman (2001,

str. 10–11), da žalovanje v resnici razumemo šele takrat, ko ga sami doživimo. Žalujoči so izpostavili, da bi želeli, da jih bližnji poslušajo in znajo oceniti, kdaj potrebujejo pogovor in družbo in kdaj ne. Namreč, močna potreba svojcev je, da bi razumeli umirajočega (Košak, 2000, str. 348). Simonič (2006, str. 174–175) piše, da o smrti ne govorimo radi, saj nam pomeni izgubo in jo povezujemo z močnimi psihičnimi bolečinami, kar se pri moji raziskavi kaže v tem, da so intervjuvanci navajali, da se ljudje ne želijo in ne znajo pogovarjati o smrti oziroma o pokojnem ter da niso bili sproščeni.

Vsak žalujoči se tudi poslavlja na svoj način (Romain, 2003, str. 46–61). Čeprav v zahodni družbi tradicionalno žalujemo tako, da nosimo črnino in obiskujemo pokopališče, pa intervjuvanci v moji raziskavi tega niso potrdili. Nekateri žalujoči so črnino nosili, drugi ne, eni zgolj zaradi pričakovanja družbe. Enako velja za obiskovanje pokopališča – nekateri so ga obiskovali, tam našli mir, spet drugim je obiskovanje pokopališča prineslo stisko in so ga zato izključili iz svojega procesa žalovanja.

Pomembno je, da si za žalovanje vzameš čas. Nekaj intervjuvank, ki so partnerja izgubile po nenadni smrti, je povedalo, da si žalovanja niso dopustile, zanj niso imele časa. V tistem času se je vsaka soočala z izgubo, kot se je najbolje lahko. Vsak človek odhajanje doživlja na svoj način. To se dogaja vsem in skozi celo življenje. Včasih si mislimo, da ne moremo ničesar več izgubiti, pa pride dogodek, ki nam vzame še več. To, da se znajdeš v kaosu, je normalno, človeku je potrebno dopustiti in omogočiti, da žaluje. Potrebno ga je samo spremljati v njegovem občutenju. Bolečina ostane za vedno, a naredimo korak naprej (Klevišar, 1994, str. 122–124). Žalujoči so v raziskavi povedali, da so v času žalovanja občutili mešane občutke, nihanje občutkov, kaos. Dve intervjuvanki sta tudi povedali, da sta na trenutke pomislili, da se jima meša. Svojega žalovanja nista dojemali kot normalnega; takrat bi potrebovali informacijo, da je vsako žalovanje drugačno in unikatno ter hkrati normalno. Ena izmed njiju je to informacijo dobila kasneje preko formalne oblike pomoči, v tem kontekstu pa so si žalujoče, ki so se obračale na formalno pomoč, tudi dovolile žalovati in iz sebe dati čustva.

Zanimivo je, da se v literaturi neredko pojavi mnenje, da se stari ljudje pogosto zatekajo k veri, da najdejo nov smisel v življenju (Jeffreys, 2011, str. 192). V moji raziskavi s strani starih ljudi ni bilo

nobene posebne omembe vere kot vira pomoči. Samo ena intervjuvanka (srednjih let) je omenila, da se je v stiski obrnila na duhovnika, kjer je našla uteho. Je pa več intervjuvancev povedalo, da verjamejo, da jih pokojni partner spremlja, da ni zares odšel in da se mu bodo nekoč pridružili. Ramovš (2003, 121–122) govori o tem, da so že v zgodovini ljudje zadovoljevali potrebo po nesmrtnosti z verovanjem v posmrtno življenje. S tem si »zagotovijo«, da njihov bližnji ni odšel za vedno, temveč jih nekje čaka, nekje živi naprej, oni pa se mu bodo čez nekaj časa pridružili.

Do neke mere lahko potrdim, pa tudi ovržem trditve Schlegel Holzmana (2003, str. 27), ki navaja, da žalujoči na nek način motijo vsakdanjik ljudi, njihova navzočnost je namreč nadležno opozorilo o minljivosti. Ljudje se od žalujočih raje oddaljijo, kar jim pomeni, da se oddaljijo od smrti. Zaradi tega se žalujoči pogosto počutijo osamljene, njihova stiska se še veča. V moji raziskavi nekateri intervjuvani omenijo, da so s strani okolice naleteli na odpor v smislu, da so se ljudje izogibali pogovorom o smrti, govorili prazne fraze, zmanjšala se jim je socialna mreža. V večinski populaciji se pričakuje, da si bo žalujoči hitro opomogel in se vrnil nazaj v družbo. Po drugi strani pa podatki, zbrani v moji študiji, kažejo, da so žalujoči prejeli s strani najbližjih veliko pomoči in so v večini vedno imeli nekoga, na katerega so se lahko obrnili, se z njim pogovorili in se v procesu žalovanja niso počutili osamljene. So pa večkrat omenjali, da bi si želeli o pokojnem govoriti, pa tega okolica ni želela oziroma temu ni sledila. Ljudje čutijo v času žalovanja veliko potrebo po govorjenju. S tem, ko jim to omogočimo, jim pomagamo, da se od umrlega poslovijo in ga izpustijo (Klevišar, 1994, str. 110–111).

Izguba partnerja je specifična, kajti človek, ki partnerja izgubi, lahko izgubi tudi socialno identiteto, socialno mrežo, skupne prijatelje in pade v finančne težave, je osamljen (Štambuk, 2019, str. 127). V raziskavi je bilo zelo očitno, da se je večini žalujočih kot posledica smrti njihovega partnerja zmanjšala socialna mreža, predvsem je šlo za prijatelje ter partnerjeve sorodnike, ki pa lahko predstavljajo kar precejšen del socialne mreže. Nasprotno temu so nekateri poročali, da so se vezi v njihovi družini ali s partnerjevo ožjo družino okrepile. Izgubi socialne mreže ali novi vlogi brez partnerja lahko sledi izguba socialne identitete. Ena izmed mojih intervjuvank je navedla, da se je nekaj časa spraševala, kdo sploh je.

Prav ta intervjuvanka se je ob smrti partnerja soočala z nosečnostjo in mladoletnim otrokom. Benkel, Wijk in Molander (2009, str. 244) navajajo, da preživeli starš, ki se spoprijema s svojo žalostjo, ne uspe vedno podpirati otrok, ki so izgubili drugega starša. S smrtjo enega od staršev je

potreba preživelega starša po praktični pomoči večja kot pri parih brez otrok ali z odraslimi otroki. Prav s tem se je soočala tudi intervjuvanka, ko je navajala, da je bila v času žalovanja prezaposlena s skrbjo za otroke, vendar jo je prav misel nanje gnala naprej, da se ni vdala. O istem je poročala intervjuvanka, ki je prvega moža izgubila, ko so bili otroci mladoletni. Prva je poročala, da je dobila veliko fizične pomoči od staršev in družine, medtem ko je druga ostala brez tovrstne podpore, kar ji je zelo otežilo proces žalovanja in prilagajanja na novo življenje. Obe sta se srečali z izgubo finančne stabilnosti, kar je predstavljalo vir stresa.

Ko nam umre partner, se v trenutku poruši življenje, ki smo ga načrtovali, gradili in zanj živeli. S partnerjem, življenjskim sopotnikom, se praviloma prepletajo naši vsakdani in načrti, tako kratkotrajni – za dan, ki je pred nami, kot dolgotrajni – za leta, ki so pred nami. Treba se je privaditi na novo realnost, na to, da smo odslej načrtovalci sami. Nemetschek (2000, str. 83–84) govori o tem, da se žalovanje ne nanaša le na umrlega, ampak tudi na načrte, vizije za prihodnost, ki smo jih ustvarili skupaj s svojim partnerjem. Načrtovanje prihodnosti je bilo vedno opravilo v dvoje. Prihodnost je vsebovala besedi ti, midva. Prav to pa sedaj ni več mogoče, kajti partnerja ni več ob nas. Ljubezenski odnos je prekinjen in človeku manjka vizija prihodnosti njegovega bivanja. Zdi se nemogoče, da bi sam smiselno oblikoval prihodnost. To pa se začne že pri načrtovanju za naslednji dan. Do tedaj je imelo vse obrise, vsaka dejavnost nek cilj, čas je bil razporejen. V raziskavi je ena intervjuvanka izpostavila, da so bila v času žalovanja zelo težka jutra, ko si je bilo potrebno zastaviti dan, intervjuvani pa povedal, da je občutil jezo, ker se ne bosta skupaj postarala. Prav tako se ti načrti skrivajo v vseh stvareh, ki jih partner pogreša, od aktivnosti, ki sta jih načrtovala, do rojstva vnukov, za katere sta načrtovala, da jih bosta skupaj gledala odraščati, in sprehodov, ki so bili del rutine, katero sta načrtovala vsak dan.

Kübler-Ross (1973, str. 156–157) piše, da v času žalovanja družinski člani najbolj občutijo hvaležnost, da imajo nekoga, s komer se lahko pogovorijo, še posebej, če je to nekdo, ki je imel nedaven kontakt s pokojnim in lahko deli anekdote dobrih trenutkov z njim. To svojcu pomaga prebroditi šok in začetno žalovanje. V moji raziskavi sicer nihče ni konkretno omenjal, da bi mu bilo v uteho, če bi se pogovarjal z nekom, ki je imel nedaven kontakt z umrlim in delil z njim dobre trenutke, vendar pa so nekateri navajali, da jim je dobro delo, če so se o umrlem pogovarjali in če

so ga ljudje omenjali in tako pokazali, da je umrli še v njihovih mislih. Samo eden je povedal, da mu pogovor o partnerju ni ustrezal, ker mu je to povzročalo stisko.

Sodeč po literaturi se nekateri zaradi izgube ujamejo v samopomilovanje, iz katerega težko ubežijo, in hodijo po istih, starih poteh, namesto da bi ubrali nove ((Holzmann-Schlegel, 2003, str. 17–21). V moji raziskavi so vsi intervjuvanci sčasoma sprejeli smrt in večina jih je že naredila korake naprej, v nove smeri.

Družbe priznavajo in so priznavale potrebo po žalovanju za partnerjem in čustveni podpori več tednov ali mesecev po njegovi smrti. V naši družbi pa se je čas za to zelo skrčil. Ovdovela oseba mora nemudoma začeti urejati obrazce, stvari z bolnišnico, zdravniki, banko, zavarovanji, zase nima pravega časa. Le nekaj kratkih dni in vse mora spet potekati po utečenem redu (Van Praagh, 2001, str. 60–61). Kar nekaj žalujočih je izpostavilo, da jim je bil velik vir stresa to, da so morali takoj urejati pogreb in obveščati ljudi. Ko ne dojameš še dobro vse teže smrti, a si že prisiljen v to, da se podaš v organizacijo pogreba, ki je za večino ljudi zelo stresna, saj je pogreb praviloma dogodek, ki ga urejaš zelo redko. Prav tako so omenjali stres zaradi zapuščinskega postopka na sodišču in urejanja financ ter osebnih stvari, v enem primeru tudi tožbo zaradi dedovanja, ko se je rodil otrok umrlega partnerja.

Ljudje si velikokrat skušajo najprej pomagati sami. Tudi v raziskavi so vsi udeleženci uporabljali samopomoč. Ramovš (2003, str. 379) govori o samopomoči kot o socialnem vzgibu človeka, da skuša sam rešiti lastno stisko ali okrepiti svojo socialno moč za spopadanje s težavami ter da pomaga bližnjim v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja tudi kot lastno stisko. Večina udeležencev se je v raziskavi primarno obračala sama nase s pomočjo različnih dejavnosti. Nekateri so se podali v vrtnarjenje, opravila in fizično delo, branje romanov, revij ali knjig na temo izgube in osebne rasti, pohode in sprehode, kuhanje, čiščenje, šport, učenje, poezijo itd., drugi pa v druženje s prijatelji in družino, varstvo otrok, prebiranje izkušenj ljudi na socialnih omrežjih itd.

Poleg tega, da si pomagamo sami, se lahko zatečemo v različne vrste pomoči. Šugman Bohinc, Rapoša Tajnšek in Škerjanc (2007) med neformalne vire pomoči štejejo stike v okviru gospodinjstva ali družine, v okviru širšega sorodstva, prijateljske mreže, sosede, sodelavce, sostanovalce v ustanovah ali stanovanjskih skupinah, mrežo stikov po internetu, mrežo znancev in

druge pomembne stike. V raziskavi so se žalujoči po oporo in pomoč obračali na družino – otroci, vnuki, partnerjeva družina, prijatelji in sosedi. Kot formalne socialne mreže pa avtorji (o. p.) omenjajo javne in privatne službe, ki nudijo storitve (socialno varstvo, zdravstvo, šolstvo in drugi sektorji), nevladne in druge formalne organizacije, s katerimi je povezan uporabnik, polformalne skupine za samopomoč ipd., v naši raziskavi pa se je v svojem žalovanju nanje oprla le peščica žalujočih. Obračali so se na psihoterapevta, društvo Hospic, družinskega terapevta in psihologa. Prav tako so omenili vedeževalko, astrologa, bioenergetika, zdravnike, duhovnika in delavko na centru za socialno delo.

Cerza Kolf (1999, str. 43–46) piše, da se v tednu po pogrebu podpora, ki jo je dobival žalujoči, zmanjša. Gostje se vrnejo domov k svojim obveznostim, prijatelji in sosedge nehajo nositi hrano. V raziskavi je pomoč trajala veliko več časa, žalujoči niso navajali, da bi se nehala po enem tednu. Nekateri so kakšno ponudbo tudi odklonili, če se še niso počutili za nov korak. Cerza Kolf (1999, str. 81–93) izpostavlja, da je pomembno žalujočim omogočiti, da naše ponudbe odklonijo, saj samo oni vedo, kaj je zanje najbolje. Vdove in vdovci kot najhujši del dneva pogosto označujejo večerjo, saj se jim zdita priprava obroka zgolj za enega in samotni obed izjemno deprimirajoča. Zato so vabila na večerje izjemno cenjena, vendar redka. V moji raziskavi so bila med žalujočimi vabila na skupne obroke, skupno kuhanje, obedovanje s strani okolice zelo pogosta. Več jih je tudi povedalo, da so partnerja pogrešali ob takih rutinskih dogodkih, kjer sta bila prej vedno dva, sedaj pa je samo en. Osamljenost tako hitro pride do izraza. Schlegel-Holzmann (2003, str. 28) pove, da žalujoči pogosto občutijo hkratno hrepenenje po bližini in primerni oddaljenosti, saj so občutja razburkana in neurejena. Ljudje so v odgovorih večkrat povedali, da so si želeli, da bi okolica znala preceniti njihovo počutje, kdaj jim pogovor in družba ustrezata in kdaj ne. Nekaterim ni ustrezala hrupna družba, preveč druženja, hkrati pa niso želeli ostati brez družbe. Okolica ni prepričana, kaj žalujoči potrebuje, zato je okoli njih posebej previdna. Odgovor žalujočih na to pa je, da bi si želeli, da bi se okolica sprostila in bi se o tem pogovarjala. Ena žalujoča je povedala, da je vedno imela v mislih, da bi si partner želel, da je srečna, vesela, zato si je to dovolila. Nekateri za to potrebujejo več časa, nekateri pa manj. Romain (2003, str. 26–27) pove, da je pomembno, da žalujoči vedo, da je primerno, če se razvedrijo, se kljub žalovanju nasmehnejo, se smeji in uživajo življenje.

V raziskavi vidimo, da je razpon formalne pomoči precej manjši. Le dve žalujoči sta imelo izkušnjo formalne pomoči terapevta, psihologa in psihoterapevta. Terapevt počasi odkriva vsebine, ki so krhke in ranljive. S tem uporabnikom omogoči, da iz razbolenega stanja in neizžalovanih vsebin preidejo v to, da začnejo bolj polno življenje in medsebojne odnose, ki so bili do takrat zastrti z nerešenimi vsebinami. Tako tudi travmatična izkušnja, kot je smrt bližnjega, prinese novo vrednost in dobi smiselno mesto v spominih in življenju posameznika (Valenta, 2015, str. 160–161). Ena žalujoča je po končani obravnavi smrt dokončno sprejela, iz sebe dala čustva in se lažje vračala nazaj v svoje življenje, ki je bilo takrat zasičeno z negativnimi mislimi, tesnobo, neizraženimi čustvi. Druga je imela s pomočjo slabo izkušnjo; psihologinja se ji je zdela nekompetentna in opremljena z napačnimi nasveti.

Ena žalujoča gospa se je po pomoč po smrti partnerja obrnila na društvo Hospic. Ta ima različne programe, eden od njih je žalovanje odraslih. "S programom nudijo pomoč žalujočim in njihovim najbližjim pri olajšanju procesa žalovanja in čim boljši ponovni integraciji v družbo in življenje. S pomočjo različnih oblik pomoči, podpore in izobraževanja pomagajo žalujočim pri odkrivanju lastnih virov moči in vzpostavljanju (samo)pomoči" (Hospic, 2011–2015). Gospa je povedala, da je pri društvu Hospic našla podporo, kjer je lahko izlila čustva, potrditev, da je lahko žalostna, da si to lahko dovoli. Pogovori so ji pomagali, da je spet začela živeti in gledati na življenje, kot da ni še vsega konec. Dali so ji občutek, da je to, kar doživlja, normalno. Pomagala ji je tudi skupinska delavnica, kjer je slišala izkušnje drugih, videla proces zdravljenja ran in videla, da ji bo kmalu bolje, čeprav se je to prej zdelo nemogoče.

Po večini so intervjuvanci, katerih partner je umrl po dolgotrajni bolezni, kot pomoč omenjali tudi zdravniško osebje, izkušnje pa so različne. Pri nekom so naleteli na večje priprave na smrt, razumevanje in podporo, pri nekom ne. Povedali so, da so jih pripravljali na smrt v smislu pogovora o tem, kakšno je stanje, bili z njimi prijazni, jih pozvali za slovo, jim nudili podporo ob slovesu. Nekatere izkušnje pa niso bile tako dobre, ker so bili zdravniki za svojce nedosegljivi in nezainteresirani za žalujoče. Bern Klug (2010, str. 198) pravi, da pri sprejemanju smrti bližnjega pomaga, če ima žalujoči občutek, da ima stvari pod kontrolo, in ve, kaj pričakovati, če se stanje poslabša. To se doseže s pogovorom, ponavadi z zdravnikom ali s socialnim delavcem. S seznanjanjem s situacijo in možnimi razpleti strokovnjaki dosežejo, da se bližnji umirajočega vnaprej pripravi na morebiten najslabši izid, prihranijo mu del šoka.

Žal pa ni vedno tako, kot je razvidno tudi iz odgovorov žalujočih, ki so sodelovali v raziskavi.

Pogosto se zgodi, da žalujoči ostanejo v institucijah ob umiranju sorodnika in čakanju popolnoma sami. Ure in ure preživijo po hodnikih, v kavarnah, okoli bolnišnic, pogosto jih pošiljajo od človeka do človeka v iskanju informacij glede umirajočega sorodnika. Morali bi imeti posebne sobe, kjer bi se zanje poskrbelo, kjer bi lahko delili svoja čustva, se zamotili, socialni delavci in medicinske sestre pa bi jim stali ob strani. Prav v času poslavljanja umirajočega potrebujejo sorodniki več opore kot pa sam umirajoči. Prav tako so po smrti pogosto prepuščeni samim sebi (Kübler-Ross, 1973, str. 147–156). Tudi Pahor in Štrancar (2009) govorita o tem, da umiranje v bolnišnici poteka v okoliščinah, ki bolnikom in njihovim najbližjim ne nudijo potrebne podpore. Gre za institucionalno okolje, v katerem prevladuje služben odnos, ki vzbuja občutke nedomačnosti. Neinformiranost in slaba komunikacija z zdravstvenim osebjem, zlasti z zdravniki, sta problema, ki umirajoče navdajata z občutkom razvrednotenja in odrinjenosti, svojce pa z občutki razočaranja. Svojci potrebujejo natančne informacije glede diagnoze, prognoze in poteka zdravljenja. Te informacije jim pogosto niso ustrezno posredovane. Tako kot umirajoči so tudi svojci v podrejenem odnosu do zdravstvenega osebja, zlasti do zdravnikov (Pahor in Štrancar, 2009, str. 125–126). Intervjuvanka, ki je imela slabo izkušnjo z zdravnico, ko je umiral njen partner, je povedala tudi, da je bil partner v bolnišnici ravno v času omejitev zaradi koronavirusa in so imeli do njega omejen dostop. Osebe jim je sicer pomagalo tako, da so jim izredno dovolili obisk, ko se je partner poslavljal, vprašanje pa je, kaj so umirajoči in njegovi bližnji doživljali ob tem, da so se njihovi stiki omejevali v času, ko tako umirajoči kot bližnji potrebujejo zadnje besede, stiske in občutek bližine.

Intervjuvanci pomoči po smrti s strani zdravstvenega osebja, ne glede na to ali gre za nenadno smrt ali smrt po dolgotrajni bolezni, v večini niso omenjali. Omenile so jo tri intervjuvanke, ko je šlo za akutno pomoč takoj po smrti ali pa obstranski občutek razpoložljivosti pomoči in pogovor.

Košak (2000, str. 349) pove, da se z izkušnjami umiranja in smrti srečujejo tudi socialni delavci, ki so zaposleni v domovih za stare, bolnišnicah, centrih za socialno delo in podobno. Lahko bi bili ravno oni tisti, ki bi razbijali tabu umiranja in smrti. Socialni delavci se s pomočjo žalujočim največkrat srečujejo posredno, denimo, z denarno pomočjo osebi ob izgubi partnerja, kritjem dela stroškov pogreba, namestitvijo vdove ali vdovca v dom za stare.

Največkrat gre za materialne oblike pomoči, svojci le redko pridejo po pomoč zaradi duševne stiske ob izgubi bližnje osebe. Svetovalno pomoč potrebujejo zlasti starši ob izgubi otroka in starejši

človek ob izgubi partnerja. Predvsem starejši ljudje ne vedo, kam bi se lahko obrnili po pomoč. Ljudje potrebujejo tudi praktične nasvete in informacije, npr. o tem, kako se pogovarjati z umirajočim, kakšne potrebe ima umirajoči, o sami organizaciji pogreba in podobno (Košak, 2000, str. 349). Socialnega dela v raziskavi ni omenjal skorajda nihče. Ena od intervjuvank je povedala, da jo je enkrat po rutinski obravnavi na centru za socialno delo poklicala socialna delavka, da jo povpraša, kako je, in ji je takrat to veliko pomenilo. Centri za socialno delo bi veliko lahko pripomogli v obliki svetovanja, dajanja napotkov in usmeritev ljudem, ki so po smrti potisnjeni v svet reševanja finančne situacije, papirologije, organiziranja pogreba itd. Vendar je težava tudi v tem, da se tudi ljudje ne zavedajo, da gredo lahko po pomoč in nasvet na center za socialno delo, saj ga kot vir pomoči ni navedel nihče. Prav tako se le redko kdo obrne na socialno delavko v domu za stare z vprašanjem, kako se pogovarjati z umirajočim, kakšne potrebe ima, o pogrebu itd. Intervjuvanka, katere mož je umrl v domu za stare, ni prejela s strani socialne delavke nobene podpore. Socialni delavci imamo lahko pomembno vlogo za žalujočega. Žalujočemu je treba pustiti dihati, deliti, jokati, govoriti in mu biti na voljo (Kübler-Ross, 1973, str. 158).

V starosti število stikov z drugimi ljudmi upade, soočajo se s smrtjo partnerja, prijateljev in znancev. Posledično imajo stari ljudje manj družbe, težje sklepajo nova poznanstva ter ustvarjajo novo socialno mrežo, lahko pride do socialne izolacije (Russi Zagožen, 2001, str. 16–17). V raziskavi so tako mladi kot stari ljudje navajali, da se je njihova socialna mreža po smrti partnerja zmanjšala, je pa pri vseh treh starih (65+) osebah, ki so sodelovale v raziskavi, vidno, da so izgubile ali vsaj zelo zmanjšale socialne stike s prijatelji in se bolj osredotočile na svoje družine. Prav tako ne kažejo posebne želje, da bi svojo socialno mrežo širile. Ena intervjuvanka je povedala, da v takšni visoki starosti v tem ne vidi smisla, drugi intervjuvanec pa, da ne rabi novih poznanstev. Noben od intervjuvancev ni ostal brez socialne mreže.

Če preskočimo s starosti na spol, večina raziskav na področju žalosti in obvladovanja žalovanja vključuje ženske. Ženske navadno prej pristanejo na sodelovanje v raziskavah in prispevkih kot moški (Henderson, 2002, str. 13). Vzorec intervjuvancev za mojo raziskavo sestavljajo v večini ženske – sedem žensk in en moški. Vzorec je bil priročen, torej sem k sodelovanju povabila tiste, ki so mi bili kot raziskovalki najbolj dostopni. V okolju sem zaznala več vdov kot vdovcev, kar se kaže tudi v številu žensk in moških, ki so sodelovali v raziskavi. Moški, ki je sodeloval, je bil takoj pripravljen na sodelovanje, zato navedbe avtorja Hendersona ne morem potrditi z mojo raziskavo,

niti zaradi nizkega števila moških intervjuvancev ne morem primerjati moškega in ženskega žalovanja. Moški intervjuvanec je prav tako kot ženske s strani družine dobil podporo. Edini je navajal, da je dobil z njihove strani že preveč podpore. Je pa vredno omeniti, da moški intervjuvanec ni navajal pogovora kot vira pomoči, kar je navajala večina ostalih intervjuvancev, temveč je prejel in dal fizično pomoč v smislu kuhanja, pomoči v gospodinjstvu, varstva otrok, sprehodov itd. V tem delu bi se lahko navezala na Štambuk (2019, str. 133), ko pravi, da imajo ženske večjo potrebo, da čustva delijo z drugimi, kažejo žalovanje z več žalosti, krivde in depresije kot moški (Doka in Martin, 2001, kot navedeno v Murray idr., 2005, str. 90), ki pa se lahko bolj poglobijo v delo, domačo, rekreacijsko ali spolno dejavnost. Ravno v tem primeru je vidno, kako lahko izguba partnerja dobesedno pomeni izgubo glavne podpore v življenju. Vdovci se soočijo z vlogo gospodinje, ki jo je prej imela žena, vdove pa se soočajo z drugimi problemi, kot so finančne odločitve, naloge, ki zahtevajo fizično moč (Schultz, Boerner in Herbert, 2008, kot navedeno v Jeffreys, 2011, str. 191). Nekatere ženske intervjuvanke so povedale, da so s strani družine prejele fizično pomoč, soočile so se s stresom izgube finančnega dohodka in urejanjem.

Vsi udeleženi v raziskavi so povedali, da so smrt sprejeli. Vendar zanje to, da so smrt sprejeli, ne pomeni, da so pokojnega partnerja pozabili, ampak da so se s smrtjo sprijaznili, ga ohranili v lepih spominih in nadaljevali s svojim življenjem. Zaključek ne pomeni, da mora oseba pozabiti na pokojnega. Pokojnik lahko živi v spominih bližnje osebe do dneva njene smrti. Zaključek daje preživelim priložnost, da napredujejo in ustvarjajo svoja življenja še naprej (Benkel, Wijk in Molander, 2009, str. 243).

6. POVZETEK UGOTOVITEV IN PREDLOGI

Sklepe moje raziskave sem oblikovala na podlagi rezultatov in razprave. Tako rezultati kot tudi sklepi so pridobljeni iz intervjujev na majhnem in nereprezentativnem vzorcu partnerjev umrlih, zato trditev ne morem posplošiti na širšo populacijo, saj bi bili po vsej verjetnosti rezultati z večjim in bolj reprezentativnim vzorcem intervjuvanih drugačni.

- Intervjuvani izkušnjo smrti označujejo kot težko preizkušnjo, šok in mešanico občutkov.
- V raziskavi je razvidno, glede na različnost odgovorov, da je žalovanje edinstveno in prizadene vsa področja življenja.
- Večina intervjuvanih je šla skozi vse faze žalovanja, nekateri vseh faz niso izkusili ali pa so se faze prepletale. Smrt so sprejeli do neke mere vsi, žalovanje pa se v resnici nikoli ne konča.
- Žalujoči so večinskega mnenja, da je lažje, če je smrt pričakovana, saj se nanjo lahko pripraviš in se poslovíš.
- Socialno mrežo žalujočih sestavlja v glavnem družina, pomemben del pa predstavljajo tudi prijatelji.
- Žalujoči partnerja pogrešajo ob družinskih dogodkih, obrokih, sprehodih, praznikih, skupnih kavah, aktivnostih itd. Pogrešajo občutek varnosti, podpore, razumljenosti.
- Vir stresa je bilo za več intervjuvanih urejanje pogreba, strah pred samoto, zapuščina in obveščanje ljudi.
- Vsem žalujočim se je po smrti spremenil obseg socialne mreže. Šest jih je imelo izkušnjo zmanjšanja socialne mreže. Nekateri so z družino umrlega izgubili, zmanjšali stike, nekateri so odnose poglobili. Polovica jih je izgubila ali zmanjšala stike s skupno ali partnerjevo družbo.
- Intervjuvani so v večini odprti za nova poznanstva, nekateri pa v tem ne vidijo smisla in nimajo potrebe. Tisti, ki se soočajo z novimi partnerstvi, so imeli zaradi izgube na začetku s tem težave ali pa jih imajo še vedno.
- Vsem žalujočim se je po smrti partnerja nekako spremenil odnos do smrti in življenja. V večini so navajali, da bolj cenijo skupne trenutke, da imajo manjši strah pred smrtjo, da je življenje treba uživati zdaj, da sedaj smrt sprejemajo kot del življenja.

- Žalovanje so kazali na različne načine, glede nošenja črnine in obiskovanja pokopališča si niso bili enotni, nekaterim je ustrezalo, drugim ne.
- Pri žalovanju so se žalujoči opirali na družino in prijatelje. Polovica intervjuvancev je kot vir pomoči navajala prijatelje, vsi pa so navedli družino.
- Večina intervjuvancev je imela v času žalovanja socialne stike, niso želeli biti sami. Druženje je obsegalo predvsem pogovore, obiske, skupno obedovanje, skupne dogodke.
- Okolica je žalujočim pomagala na več načinov: fizična pomoč v zvezi s hišo, kuhanje kosil, pomoč v gospodinjstvu, pomoč z otroki, spodbujanje samostojnosti.
- Več intervjuvancev je navedlo, da pri žalovanju lahko največ pomagamo samim sebi. Večina intervjuvancev je kot samopomoč omenila branje (knjige na temo izgube, romani, revije), vrtnarjenje, sprehode, opravila itd. Dve intervjuvanki z mlajšimi otroci sta navedli, da ob stiski pomislita, da njiju in otroke pokojna moža še vedno spremljata, ter da sta se v žalovanju trudili tudi zaradi otrok.
- Vsi žalujoči so imeli občutek, da imajo nekoga, na katerega se lahko obrnejo in ki bo na razpolago za pomoč.
- Nekaj žalujočih se je obračalo na ljudi s podobnimi izkušnjami – trije so jo dobili pri prijatelju/prijateljici, dva pa pri partnerjevi družini. Ostali niso poznali nikogar ali pa tega niso potrebovali.
- Pogovor s človekom s podobno izkušnjo je pomagal predvsem zato, ker so se lahko z njim pogovarjali in imeli občutek razumljenosti.
- Le tri intervjuvanke so se obrnile po strokovno, formalno pomoč: psihoterapevt, društvo Hospic in psiholog/družinski terapevt. Dve sta bili s pomočjo zadovoljni.
- Za pomoč so se odločile z različnimi razlogi: zaradi občutka, da izkušnje negativno vplivajo nanjo, zaradi občutka, da je obtičala, in ker so ji tako predlagali.
- Za možnost pomoči so izvedele od prijatelja, po spletu ali od zdravnice. Obe intervjuvanki, ki sta se obrnili po formalno pomoč in sta bili z njo zadovoljni, bi se za pomoč odločili še enkrat in se bosta tudi v prihodnosti, če bo potreba.
- Intervjuvano z negativno izkušnjo so zmotili zanjo napačni nasveti, nekompetenca in neresnost strokovnih delavk in delavcev.

- Intervjuvani poznajo vsaj eno vrsto pomoči. Polovica jih je navedla društvo Hospic, nekaj jih je navedlo psihologa, skupine za samopomoč, terapevta, psihiatra in Združenje limfom in levkemija. Večina jih pomoči ne pozna, so z njo samo seznanjeni.
- Formalna pomoč je pomagala v smislu, da je žalujoči lahko iz sebe dal čustva, lažje prehajal nazaj v življenje, dobili so takojšnjo pomoč, razumevanje, spoznanje, da v žalovanju niso sami in je žalovanje normalno, ter občutek razpoložljivosti pomoči.
- Kot druge pomoči so intervjuvani navajali vedeževalko, astrologa, bioenergetika, duhovnika, delavko na centru za socialno delo, zdravnika.
- Če bi iskali pomoč, bi informacije iskali na spletu, pri družini ali znancu, ki se s tem ukvarja, se obrnili na zdravnico.
- Intervjuvanci, ki pomoči niso iskali, so povedali, da je niso potrebovali, da so imeli dovolj neformalne pomoči in niso želeli o tem govoriti z neznanci.
- Nekateri menijo, da je dostop do pomoči lažji v mestu ter če imaš denar.
- Intervjuvani so si želeli, da bi ljudje okoli njih znali preceniti, kdaj si žalujoči želijo družbe in pogovora, da bi ljudje več poslušali in se sprostiti ter pokazali, da na pokojnega niso pozabili, torej večkrat o njem govorili.
- Polovica intervjuvanih je povedala, da je smrt v družbi tabu, da je premalo informacij o možnih pomočeh. Več intervjuvancev je izpostavilo, da bi se gotovo kakšen žalujoči več odločil za pomoč, če bi zanjo vedel oziroma bi mu jo kdo priporočil.
- Več intervjuvanih je povedalo, da okolica pogosto ne zna biti opora žalujočemu, ker ga ne razume. Prav tako okolica pogosto o smrti, pokojnem ne želi in ne zna govoriti zaradi strahu pred reakcijo, zaradi dvoma o primernosti govorjenja, okolica pogovore preusmerja.

V raziskavi je razvidno, da so žalujoči z vrstami pomoči zgolj seznanjeni. Vsak posameznik našteje od enega do največ tri. O oblikah pomoči večinoma nimajo informacij, ne vedo, kako pomoč izgleda, ne vedo, kako pomoč poteka in kaj je njen cilj. Zato se mi zdi ključni predlog te raziskave, da je potrebno to spremeniti. Žalujoči bi morali dobiti informacije o različnih možnostih vključitve v pomoči, biti bi morali seznanjeni, kaj imajo na voljo, kje je to na voljo, kako okvirno pomoč poteka oziroma v kakšni obliki (individualni pogovor, skupinski pogovor, delavnice itd.) ter dobiti glavne kontakte.

Žalujoči gredo v procesu žalovanja skozi vihar čustev, pogosto se sprašujejo, ali je to, kar čutijo, normalno. Žalujoči morajo dobiti potrditev, da je vsako žalovanje edinstveno in da je to, kar čutijo, normalno. Prav tako pa morajo dobiti informacijo, da je potrebno, če v procesu žalovanja obličimo, poiskati pomoč. Formalna pomoč v obliki skupinske delavnice je na nek način podobna izkušnji s pogovorom s človekom, ki je prestal ali prestaja podobno izkušnjo. To je dobro zato, ker dobi žalujoči občutek, da ni sam in da ga drugi razumejo.

Za žalujoče je izrednega pomena, da imajo razvito neformalno mrežo, ker se primarno obračajo na njo. Zato je pomembno, da smo kot strokovni in socialni delavci na to pozorni, opozarjamo na pomen neformalnih mrež in spodbujamo njeno širjenje ali zgolj obstanek.

Ker žalujoči partnerja pogrešajo ob družinskih dogodkih, obrokih, praznikih itd., je dobro, da ob takšnih trenutkih niso sami, da imajo občutek podpore družine in prijateljev. Za več intervjuvanih so bili vir stresa tudi urejanje pogreba, zapuščinske obravnave in obveščanje ljudi. V tistem času lahko žalujočega ostali sorodniki in prijatelji razbremenijo, prevzamejo skrb za nekatere stvari in obveznosti. Žalujočim pride prav tudi fizična pomoč v obliki kuhanja, opravil, ki jih je prej počel partner, finančnih zadev itd., sploh če imajo žalujoči majhne otroke.

Kot družba že na splošno radi skrivamo svoje težave in to zagotovo delajo tudi žalujoči, zato se morda kdo v domačem kraju ne bo odločil za pomoč. Takrat je pomembno, da dobi žalujoči tudi informacije o možnosti pomoči izven kraja bivanja.

Težava je lahko tudi finančni strošek terapij, zato je pomembno, da v okolju obstajajo brezplačne možnosti obravnave oziroma terapij, da lahko žalujoči zopet najde v življenju smisel.

Predlagam, da naj tisti ljudje, katerih partnerji umrejo v instituciji, kot sta na primer bolnišnica ali pa dom za stare, s strani strokovnih oziroma zdravstvenih delavcev dobijo podporo, pomoč in informacije, kam se še lahko obrnejo po pomoč, če jo bodo potrebovali. Zaposleni v teh institucijah morajo biti nujno izobraženi na tem področju, da znajo prepoznati žalovanje in ga žalujočim olajšati. V primerih, ko žalujoči ostane sam po nenadni partnerjevi smrti, se v tistem času sreča z zdravnikom. Zdravniki bi morali zagotoviti, da žalujoči ob obisku dobi podporo in vse informacije, ki sem jih naštela že zgoraj.

7. UPORABLJENA LITERATURA

- Bauman, H. (2001). *Žalovanje: Moč in upanje ob izgubi ljubljenega človeka*. Koper: Ognjišče.
- Benkel, I., Wijk, H., & Molander, U. (2009). Managing grief and relationship roles influence which forms of social support the bereaved needs. *American journal of hospice and palliative medicine*. (26)4, 241245. Pridobljeno 23. 1. 2022 s strani <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1049909108330034>
- Beresford, P., Adshead, L., & Croft, S. (2007). *Palliative care, social work and serviceuser. making life possible*. London: Philadelphia.
- Bern Klug, M. (2010). *Transforming palliative care in nursing homes: the social work role*. New York: Columbia University Press.
- Benedik, J. (2011). Oskrba bolnika ob koncu življenja. *Onkologija*, 15(1). Pridobljeno 18. 1. 2022 s strani <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-V99V0YIQ>.
- Cerza Kolf, J. (1999). *How can I help? How to support someone who is grieving*. Tucson, AZ: Fisher Books.
- Clark, D., & Seymour, J. (1999). *Reflections on Palliative Care*. Buckingham, Philadelphia: Open University Press.
- Curren, C. (2001). *Responding to grief: Dying, bereavement and social care*. New York: Palgrave.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Domainko, T. (2009). *Sociološki in zdravstveni vidiki umiranja, smrti in žalovanja* (Diplomsko delo). Fakulteta za zdravstvene vede, Maribor
- Dunn, K. S., Otten, C., & Stephens, E. (2005). Nursing experience and the care of dying patients. *Oncology Nursing Forum*, 32(1).
- Ferrell, B. R. & Coyle, N. (2006). *Textbook of palliative nursing* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Flaker, V., Mali, J., Kodele, T., Grebenc, V., Škerjanc, J., & Urek, M. (2008). *Dolgotrajna oskrba: očrt potreb in odgovorov nanje*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Gostečnik, C. (2008). *Relacijska paradigma in travma*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Henderson, J. M. (2002). *The relationship between adjustment and bereavement related distress: a longitudinal study*. Pridobljeno 20.1.2022 s strani

https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc3250/m2/1/high_res_d/Dissertation.pdf

- Hinton, J. (1990). *Dying*. London, England: Penguin.
- Hojnik Zupanc, I. (1997). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
- Hospic (2011-2015). Pridobljeno 15. 1. 2022 s strani <https://hospic.si/>
- James, W. J., & Friedman, R. (2009). *The Grief Recovery Handbook*. Pymble, Australia: HarperCollins e-books.
- Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people: when tears are not enough. A handbook for care providers*. New York; London: Routledge.
- Klemenčič Rozman, M. M. (2015). *Sami po moč: skupine za samopomoč in podporne skupine kot vir moči*. Ljubljana: Pedagoška Fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Klevišar, M. (1994). Pogovor z Metko Klevišar. V: K. Gržan (ur.), *Stiske slovenskih družin* (str. 121–126). Ljubljana: Družina.
- Klevišar, M. (2006). *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina d.o.o.
- Košak, A. (2000). Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti. *Socialno delo*, 39(4/5), 34-353. Pridobljeno 22. 1. 2022 s strani <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-ZHD74ZPS/abaaebd3-0e0d-4b0a-9329-bf12f03a1da6/PDF>
- Kunej Terčelj, K. (2016). *Primerjava čustvenega odgovora moških in žensk po smrti bližnjega družinskega člana zaradi samomora ali raka* (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Zdravstvena fakulteta.
- Kübler-Ross, E., & Kessler D. (2005). *On grief and grieving. finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Scribner.
- Kübler-Ross, E. (1973). *On death and dying*. London; New York: Tavistock Publications.
- Littlewood, J. (1992). *Aspects of grief (bereavement in adult life)*. London: Routledge.
- Ljubhospic (b. d.). Pridobljeno 7. 1. 2022 s <https://www.ljubhospic.si/hospic-oskrba/>
- Lopuh, M. (2015). *Oris načrta državne koordinacije paliativne oskrbe – kje smo, kam gremo? V: V. M. Moltara (2015). V luči dostojanstva življenja: zbornik. Slovenski kongres paliativne oskrbe, 9.-10. oktober 2015, Ljubljana*. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, Slovensko združenje paliativne medicine SZD. Pridobljeno 18. 1. 2022 s strani http://1301.nccdn.net/4_4/000/000/05b/593/1.-SLOVENSKI-KONGRES-PALIATIVNE-OSKRBE---zbornik.pdf
- Lunder, U. (2007a). *Bolezni in sindromi v starosti 1*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.

- Lunder, U. (2007b). Paliativna oskrba: kako opuščamo staro in sprejemamo novo. *Časopis za kritiko znanosti*, 35/227. Pridobljeno 9. 1. 2022 s strani <http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-DOAKD0BQ/?euapi=1&query=%27keywords%3dlunder+paliativna+oskrba%27&sortDir=ASC&sort=date&pageSize=25>
- Mali, J. (2008). *Od hiralnic do domov za stare*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Malovrh, M. (2007). *Pogrešam te*. Ljubljana: Koščak.
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Mesec, B. (2007). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Ministrstvo za zdravje (2010). *Državni program paliativne oskrbe*. Pridobljeno 20. 1. 2022 s strani [Dr-avni-program-paliativne-oskrbe-2010.doc \(live.com\)](#)
- Ministrstvo za javno upravo (2022). Pridobljeno 11. 1. 2022 s strani [SPOT - Državni portal za poslovne subjekte in samostojne podjetnike \(gov.si\)](#)
- Murray, C. I., Toth, K., & Clinkinbeard, S. S. (2005). *Death, dying, and grief in families*. V P. C. McKenry, & S. J. Price (ur.), *Families and change: Coping with stressful events and transitions* (3rd ed., str. 75–102). Pridobljeno 20. 1. 2022 s strani <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.464.7080&rep=rep1&type=pdf>
- Pahor, M., & Štancar, K. (2009). Ljudje v bližini smrti: kvalitativna raziskava – People in the presence of death: a qualitative research. *Obzornik zdravstvene nege – Slovenian nursing review*, 43(2), 119-127. Pridobljeno 18. 1. 2022 s strani <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/2712/2644>. Premzl, R. (2018). *Zaposleni v zdravstveni negi v skrbi za umirajoče paciente* (Magistrsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstveno vede, Maribor.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti.
- Šugman Bohinc, L., Rapoša Tanjšek, P., & Škerjanc, J. (2007). *Uporaba eko zemljevida pri raziskovanju življenjskega sveta uporabnika*. Pridobljeno 14. 1. 2022 s strani <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:3RmaJldDHJ0J:https://www.fsd.uni->

lj.si/mma/zivljenjski_svet_uporabnika/2015102911015859/+&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si

- Reith, M., & Payne, M. (2009). *Social work in end-of-life and palliative care*. Bristol: Policy Press.
- Romain, T. (2003). *Kaj na svetu počneš, ko ti nekdo umre?* Celje: Mohorjeva družba.
- Russi Zagožen, I. (2001). *Živeti s staranjem in smrtjo: Priročnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Schlegel Holzmann, U. (2003). *Nikoli več v dvoje*. Ljubljana: Družina.
- Sirk, P. (2015). *Življenje po partnerjevi smrti v obdobju zgodnje odraslosti* (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- Simonič, B.. (2006). Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt. *Anthropos*, 38 (1/2), 173–181. Pridobljeno 15. 1. 2022 s strani <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-JSQSI6XP>.
- Skoberne, M. (1986). Zdravstvena nega umirajočega. *Obzornik zdravstvene nege*, 20, 187-209 Pridobljeno 11. 1. 2022 s strani <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/1715/1657>
- Stroebe, W., & Schut, H. (2004). *Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review*. V M.S. Stroebe, R.O. Hansson, W. Stroebe, in H. Schut. (ur.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (str. 349– 371). Washington, DC: American Psychological Association.
- Štamuk, A. (2019). Widowhood and grieving in old age. *Socialno delo*, 58(2), 125–144.
- Tekavčič Grad, O., & Zavasnik, A. (2003). *Klicalec ob izgubi*. V: Tekavčič Grad, O.. *Pogovori z ljudmi v duševnih stiskah. Priročnik za svetovanje*. Ljubljana: Psihiatrična klinika Ljubljana
- Umek, L. (2003). *Vloga strokovne pomoči po izgubi svojca in detabuiziranje smrti* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Valenta, T. (2015). *Žalovanje in razreševanje zapletenega žalovanja po modelu relacijske družinske terapije*. V: B. Simonič. (ur.) *Relacijska družinska terapija v teoriji in praksi*. Ljubljana: Teološka fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Van Praagh, J. (2001). *Zdravljenje žalosti: znova zaživeti po izgubi*. Tržič: Učila International.
- Univerza za tretje življenjsko obdobje (b. d.). Pridobljeno 12. 1. 2022 s strani <http://www.utzo.si/>.
- Zveza društev upokojuencev Slovenije (2022). pridobljeno 12. 1. 2022 s strani <https://zdus-zveza.si/o-nas/poslanstvo-vizija-cilj/#>.

8. PRILOGE

8.1 Priloga 1: Vprašalnik

OSNOVNI DEMOGRAFSKI PODATKI

- Spol (m, ž, drugo)
- Starost
- Okolje bivanja (mesto, vas)
- Izobrazba
- Status (zaposlen-a, nezaposlen-a, upokojen-a)

VPRAŠANJA (IN PODVPRAŠANJA) ZA INTERVJU

1. Kako ste izgubili svojega partnerja/partnerko; moža/ženo? (Kdaj je umrl, na kakšen način, kje je umrl, je bilo lažje/težje, ker je bila smrt ne/pričakovana? Ste imeli možnost biti ob smrti ob partnerju?)
2. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl partner/partnerka; mož/žena? (občutek varnosti, preskrbljenosti, ljubljenosti, slišnosti... ali morda obredne dogodke kot so obroki, kava po kosilu, večerno ležanje v postelji, nedeljski sprehod... ali kakšno posebno lastnost partnerja- smisel za humor, razgledanost...) Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?
3. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje? (nošenje črnine, obisk pokopališča, prižiganje svečke doma ob sliki umrlega,...) Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vem je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela? Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?
4. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke? Kateri so bili najpogostejši in kateri so se vam najbolj vtisnili spomin? Kaj vam je ob tem pomagalo? (Osebno doživljanje poteka žalovanja oz. morebitnih faz- šok, zanikanje, jeza, pogajanje, sprejemanje- ali so bila pri vas prisotna, v kakšnem vrstnem redu, dolžine procesa žalovanja.)
5. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja? (kaj vas je od zunanjih dejavnikov, okolja, spravilo v stisko, ki vas pred smrtjo ni (toliko)- majhni otroci, finance, gospodinjstvo delo, nesamostojnost, strah pred samoto, majhen krog prijateljev...)
6. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke? (Kako se je vaša okolica odzivala na izgubo partnerja/partnerke- ali so ostali, ali so se oddaljili? Kaj se je dogajalo z njegovimi/njenimi (pokojnikovimi) prijatelji in družino? se vam zdi da se je vaša socialna mreža zmanjšala/ostala ista/zvečala odkar je partner umrl? Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?)
7. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo in kako? (Ste se posluževali samopomoči- morda opravljali dejavnosti, s katerimi ste se zamotili- vrtnarjenje, čiščenje, delavnica,

varstvo otrok... ste prebrali kakšno knjigo o žalovanju, smrti? Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami? V kakšnem smislu so vam pomagali ljudje- kot pogovor, pomoč pri življenjskih obveznostih, splošen občutek razpoložljivosti, vabila na kosila .. ali so vam pomoč samo ponudili, jo dejansko izvedli, začeli pogovor/opravilo sami ali ste prošnjo za podporo dali vi? Ali so vam kaj svetovali? Ste iskali uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?)

8. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali? (Povejte, kam veste, da se lahko obrnete v stiski. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno? Če ste se obračali na formalno pomoč- kje ste zanje slišali, kako ste prišli z njimi v stik, koliko časa ste razmišljali o vključitvi, kdaj ste sprejeli dokončno odločitev- ali je za to kriv kakšen dogodek/občutje? kakšna je bila izkušnja s pomočjo? Pri čem vam je pomagala? Kaj vam je bilo pri pomoči všeč- prijaznost, strokovnost, poslušanje, storitve, nasveti,... Kaj vam ni bilo všeč? Če niste poiskali pomoči - zakaj ne, ali bi se sedaj odločili drugače? Kje bi iskali informacije o pomoči, kako bi dostopali do nje)
9. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji? (Se je kaj spremenil in, če da, kako? Je morda občutek bližine smrti, minljivosti vsega, morda povečan ali zmanjšan strah pred smrtjo?)

8.2 Priloga 2: intervju A

Intervju A

- Katerega spola ste?

Ženska. (A1)

- Koliko ste stari?

73 let. (A2)

- Ali bivate v vaškem ali mestnem okolju?

V manjšem mestu. (A3)

- Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Zaključila sem srednjo šolo. (A4)

- Kakšen je vaš trenutni status?

Sem upokojena. (A5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja/partnerko; moža/ženo? Ste imeli možnost biti ob smrti ob partnerju?

Mož je umrl 26.10.2018, torej **teče četrto leto** (A6). **Smrt je bila posledica dolgotrajne bolezni**, (A7) se je kar dolgo časa boril z odpovedjo jeter, na koncu pa so mu odkrili še raka. Mož je umrl **v bolnišnici v Kliničnem centru Ljubljana**, (A8) tam te nekako **pripravljajo na smrt** (A9)- **povedo dejansko kakšno je stanje** (A10) in te **pozovejo, da se prideš posloviti na koncu**, (A11) vsaj pri nas je bilo tako... Tako, da **sem imela možnost biti ob njem zadnjo uro pred smrtjo**, (A12) **sva se nekako poslovila** (A13).

2. Torej je bila smrt pričakovana? Vam je bilo zaradi tega lažje/težje?

Lahko rečem, da je bila **smrt pričakovana** (A14), ampak po mojem mnenju ne glede na to, da **spremljaš potek bolezni**, (A15a) **se pripravljaj in se hkrati zavedaš kako se bo na koncu izšlo**, (A15b) na smrt moža ne moreš biti nikoli pripravljen. (A16) Je **vedno šok, ko se to zgodi**, (A17) **predstavlja težko preizkušnjo v življenju** (A18) in **je vedno prekmalu**. (A19)

3. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl partner/partnerka; mož/žena? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Iskreno, **pogrešam vse**. (A20) **Pogrešam ga zjutraj ob kavi**, (A21) ko sva se največ pogovarjala, naredila plane za čez dan, **pogrešam ga ob družinskih dogodkih**, (A22) kljub temu, da mineva že četrto leto se npr. ob Božiču še **vedno spomnim nanj** (A23) in **mi je hudo**. (A24) **Zelo mi manjka tudi ob obrokih, ki jih sedaj pripravljam in jem sama**, (A25) **prej sva bila dva in je imelo vse skupaj smisel, sedaj je vse to bolj na hitro**. (A26) **Mož mi je dajal tudi občutek varnosti**, (A27) **vedno mi je stal ob strani** (A28) in sva si med seboj **pomagala ter se spodbujala**, (A29) **vedno me je poslušal**, (A30) **dal nasvet**, (A31) **sedaj tega nimam**. (A32)... **Manjka mi predvsem tudi v tem smislu, da se prej nisem počutila same, vedela sem da je tukaj, da bo doma ko se vrnem** (A33)...

4. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Črnine nikoli nisem marala nositi, nisem čutila, da je to način s katerim si lahko pomagam in prebrodim to obdobje, (A34) **mislim, da sem jo nosila bolj zaradi drugih, saj veš, da se izogneš pogledom ljudi**, (A35) pa še to samo do novega leta torej vsega skupaj **2 meseca**. (A36) **Raje sem se sprehodila do pokopališča**, (A37) **prižgala svečko** (A38) in **se »pogovorila« z njim** (A39). **Tudi doma sem prižgala svečko ob sliki v dnevni sobi** (A40) in vse to storim še danes. (A41)

5. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vem je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Nisem človek, ki bi se zaprl in bil doma, **rada imam družbo in tako je bilo tudi v tem obdobju**. (A42) **Nikakor nisem želela biti doma**, (A43) **saj sem bila tu sama s svojimi mislimi, po mojem mnenju to najbolj ubija človeka**. (A44) Je pa res, da karkoli počneš še vedno imaš čas za razmišljanje npr. sama sem velikokrat ko sem šla na sprehod **razmišljala o možu, o situaciji v kateri sem**. (A45) **Rada sem se družila s prijateljicama, ki jima res zaupam** (A46a) in pa z **družinskimi člani**, (A46b) **saj sem tako preganjala občutek samote, osamljenosti**. (A47)

6. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Želela bi, da ne bi spraševali kako sem, kako se počutim, (A48) **to sem res sovražila... Ljudje se včasih preveč želijo pogovarjati, mogoče se ne zavedajo, da s tem človeku, ki je v stiski povzročijo še večjo bolečino**. (A49) **Recimo pri meni je bilo tako, da sem mogoče ravno malo pozabila na to in potem pride takšno vprašanje in sem zopet nazaj v začaranem krogu**. (A50) **Želela bi si, da bi opazili kdaj sem rabila pogovor o teh stvareh in kdaj ne, da bi opazili kdaj mi je bilo o tem še posebej neprijetno govoriti...**(A51)

7. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke? Kateri so bili najpogostejši in kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Verjetno lahko rečem, da je bil proces žalovanja **vihar najrazličnejših čustev**. (A52) Mogoče celo **začaran krog iz katerega se je težko rešiti**. (A53) Vsekakor je **prevladovala osamljenost**, (A54a) pa seveda **žalost**, (A54b) mogoče na začetku tudi **jeza** (A54c) ker se mi to dogaja.

8. Kako ste doživljali potek žalovanja oz. morebitne faze- šok, zanikanje, jeza, pogajanje, sprejemanje?

Žaluješ v bistvu ves čas, še danes ampak na malce drugačen način kot na začetku. (A55) Tega ne pozabiš. Jaz imam moža **vedno v mislih, sploh ko se kaj dogaja, ko kakšen pogovor nanese na to, ga omenim, včasih še vedno gledam katera vrata v hiši se bodo odprla in od kje bo prišel...** (A56) ne pozabiš. Vsekakor sem šla **čez vse faze žalovanja**, (A57) **najprej je bil šok** (A58) in **si nisem priznala, da je to mogoče, da sem ga res izgubila, čakala sem od kje bo prišel**, (A59) nato je to **preraslo v jezo ker se mi to dogaja, zakaj sem si zaslužila takšno bolečino** (A60).. **prosila sem vsega boga, da mi ga vrne, pa ga ni bilo**. (A61) **sčasoma pride tudi sprejemanje, to da se na nek način sprizaniš, da ga ni več**. (A62) Vsekakor pa tudi sedaj pridejo **obdobja ko je hudo, zelo hudo ko se počutim kot, da se je vse to dogajalo včeraj in ne vem kaj bi sama s seboj, se zjočem**. (A63)

9. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Ne vem če je bila kakšna stvar, ki bi me res spravljala s tira, vsekakor pa sem bila **zelo občutljiva** (A64a) in **razdražljiva**. (A64b) Sem se pa pogosto zalotila, da **me je strah tega, da sem sama, ker sem bila vajena da je bil vedno nekdo doma ko sem prišla domov**. (A65)

10. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Mojo socialno mrežo sestavljajo **večinoma družinski člani - sin in njegova družina ter hči in njena družina**, (A66) ter **prijatelji- predvsem dve prijateljici s katerima sem zares povezana in si zaupamo**. (A67) Pa mogoče tudi **pohodniki s katerimi se tedensko srečujemo**, (A69a) **člani društev v katera sem vključena** (A69b) ampak z njimi **nimam nekega tesnega odnosa**. (A69c) Moja socialna mreža po smrti moža se je **zmanjšala** (A69) ampak tisti **s katerimi sem tesno povezana so ostali**. (A70)

11. Kaj se je dogajalo z njegovimi prijatelji in družino?

Mož je bil lovec in smo hodili skupaj okoli z drugimi lovci, njihovimi družinami- sedaj tega ni več, seveda če se srečamo se pozdravimo ampak stiki niso tako pogosti oziroma niso načrtovani. (A71) Tudi stiki **s sorodniki po njegovi strani so redkejši, se vseeno dobro razumemo ampak se ne srečujemo pogosto**. (A72)

12. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

V tem času jih **nisem želela sklepati**, (A73) sicer sem zelo komunikativna in lahko sklepam nova poznanstva, ampak v tem obdobju sem se **držala ljudi, ki sem jih bila vajena, ljudi ki sem jim lahko zaupala in smo se poznali že dalj časa**. (A74)

13. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo in kako? Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

V največji meri so mi oporo in pomoč nudili družina -sin, hči in vnuki- (A75) in prijateljici, (A76) predvsem v obliki pogovorov (A77a) in druženj. (A77b) Veliko sem se zaposlila tudi s kužkom, (A78) s katerim vsak dan hodim na sprehode, pa tudi z vrtnarjenjem (A79) in opravili okoli hiše. (A80) Veliko sem hodila do prijateljic ali pa one do mene (A81) lahko rečem da so točno vedele kdaj potrebujem družbo in so bile one pobudnice druženja, (A82) potem smo skupaj kuhale(A83) obedovale, povabile so me k sebi na kosila, jutranje kave (A84)... Pomagalo mi je tudi pohodništvo, (A86) zelo rada hodim in sem vodja pohodniške skupine upokoencev, tako da smo se enkrat tedensko odpravljali tudi na daljše pohode s čimer sem se vsaj malo zamotila.

14. V kakšnem smislu so vam pomagali ljudje?

Pomagali so mi v vsem, (A86) tako samo s pogovori (A87a) kakor tudi druženji (A87b) in različnimi opravili. (A87c) Kot sem že rekla smo skupaj kuhali, imeli kosila, se skupaj sprehajali in podobno. (A87č) Vedno ko sem potrebovala pomoč in sem to izrazila sem pomoč tudi dobila (A88), včasih tudi če nisem nič rekla, so ljudje ki so mi blizu vedeli da potrebujem recimo objem, spodbudno besedo, druženje... (A89)

15. Ste iskali uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

Ne, nihče od ljudi, ki so mi blizu še ni šel čez podobno izkušnjo. (A90) Sem bila pa zagotovo v tem času najbolj povezana z družino- s sinom in hčerko, (A91) so edino kar mi je ostalo.«

16. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali? Če niste poiskali pomoči - zakaj ne, ali bi se sedaj odločili drugače?

Sama nisem iskala formalne pomoči, (A92) ker sem imela dovolj podpore v domačem okolju (A93) in hkrati se niti ne počutim tako da bi o mojih občutkih in o tej situaciji razglabljala z neznanci. (A94) Sedaj bi se odločila enako. (A95) Drugače sem pa seznanjena s Hospicom, (A96a) ampak ne vem točnih informacij. (A96b) Če bi potrebovala karkoli v tej smeri bi najprej pregledala spletne strani (A97a) ali pa jih direktno kontaktirala. (A97b) Drugih pomoči ne poznam (A98a) in niti ne vem, za kaj bi se lahko nanje obrnila, ne vem, kaj ponujajo. (A98b)

17. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Menim, da je smrt nasploh še vedno tabu tema in se o njej nasploh premalo pogovarja, (A99a) prav tako o potrebah, željah žalujočih (A99b) in možnih pomočeh, ki so v obdobju žalovanja na voljo. (A99c) Mogoče, če bi se več o tem pogovarjali in vedeli za pomoči, bi se kdo nanje obrnil. (A100)

18. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji?

Na nek način se sčasoma sprijazniš s tem, vzameš smrt kot nek del življenja, veš da bomo vsi enkrat na tem (A101a) in si nekako pomirjen s tem občutkom (A101b) in veš da te tam že nekdo pričakuje.

8.3 Priloga 3: Intervju B

Intervju B

- Katerega spola ste?

Ženska. (B1)

- Koliko ste stari?

67. (B2)

- Ali bivate v vašem ali mestnem okolju?

V vaškem. (B3)

- Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Osnovnošolska. (B4)

- Kakšen je vaš trenutni status?

Sem upokojena. (B5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Partner je umrl lansko leto, januarja 2021. (B6) Tri mesece prej je šel v bolnišnico, kjer je tudi umrl. (B7) Imel je dolgo pljučno bolezen (B8), bilo je težko, (B9) stanje se mu je konstantno slabšalo. (B10) Drugače pa je bil bolan že nekaj let, vendar je šlo prej počasneje. (B11) To se je z začetka poznalo predvsem pri fizičnem delu ali pa ko je ležal oziroma se umiril.

2. Ste imeli možnost biti ob smrti ob partnerju?

Pri možu, ko je umrl, nisem bila. (B12) Takrat sem jaz bila ravno doma, ker smo se menjali. Bil je takrat pri njem sin. (B13) Čeprav mi je žal, ker nisem bila tam jaz, (B14) sem vesela, ker je bil njegov otrok ob njem, da ni umrl sam. (B15)

3. Torej je bila smrt pričakovana? Vam je bilo zaradi tega lažje/težje?

Z začetka nismo pričakovali in niti nismo mislili na to, kam bo to pripeljalo. (B16) Zadnje mesece, preden je šel v bolnišnico in tudi potem, ko je bil tam nekaj časa, smo tudi kar imeli upanje. (B17) Ko pa se mu je res tako poslabšalo, da je bil na aparatih, smo vprašali zdravnika, če je kaj možnosti da ozdravi oziroma preživi, pa je odkimal. (B18) Saj smo v sebi v resnici vsi vedeli, najbrž dovršen čas preden smo si zares priznali, da razplet ne bo dober. (B19) Tako da ja, bili smo pripravljeni globoko v sebi zagotovo že prej, (B20a) potem pa smo dobili še potrditev zdravnika. (B20b) Seveda se na to ne moreš nikoli zares pripraviti, (B21) je pa zagotovo lažje (B21b) tako, da ni nepričakovano in se lahko poslovíš. (B21c) Če veš, da se bliža konec, izkoristiš tisti čas, ki ga še imaš skupaj. (B22). Tudi zdravnik in osebje je bilo zelo prijazno in so se večkrat z mano pogovarjali in nam lajšali hude trenutke (B23) v času, ko je bil mož pri njih.

4. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Predvsem ga pogrešam, ko jem kosilo,(B24a) ko gledam zvečer televizijo,(B24b) ko grem na sprehod.(B24c) To so stvari, ki sva jih z možem delala skupaj in so nama bile kot neka vsakodnevna rutina.(B25) Pa tudi na dogodkih, kot so rojstni dnevi otrok in vnukov,(B26) ki jih je imel vse tako rad. Drugače pa pogrešam tudi to, da sem se počutila doma v hiši varno, ko je bil živ. Sedaj sem v hiši sama in tega občutka nimam več.(B27) Morda bi ga imela, če bi kdo od otrok živel tukaj, vendar jaz ta občutek povezujem z njim, veste, če živite z nekom več kot 40 let, to nastane. Pa tudi zares poznal me je samo on in tako edini zares razumel,(B28) ker sva šla čez dolgo obdobje skupaj.

5. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Nosila sem črno na pogrebu, pa potem še nekaj časa, mislim da kar nekaj mesecev.(B29a) Takrat se mi je zdelo to edino prav ker sem se počutila bolje.(B29b) Sem pa hodila tudi na grob vsak dan,(B30) pokopališče imamo blizu. Njegovo sliko sem uokvirila in dala na polico.(B31) Tudi manj sem se smejala,(B32) bolj bila občutljiva (B33)... Pobrala sem se,(B34a) mislim da pa nikoli zares ne bom nehala žalovati.(B34b)

6. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Odvisno od časa. Ob nekaterih trenutkih sem bila raje sama, sem potrebovala samoto in mir. Ob drugih trenutkih pa sem hotela pozabiti na vse, biti normalna, se pogovarjati. (B35) Ravnala sem se po občutku.(B36) Sem pa sploh z začetka raje imela, če je bil kdo z mano (B37a)- sploh hčer, mi je zelo pomagala.(B37b) Ona je tudi vedela, kdaj bi rada bila sama, kdaj pa potrebujem družbo.(B38)

7. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Težko je biti opora nekemu, ki nekaj preživlja, ti pa tega ne razumeš.(B39) Ljudje nočejo govoriti o tem,(B40a) ker ne vejo kako bi o tem govorili in da nas ne bodo še bolj spominjali na umrlega in težke trenutke(B40b). Morda bi se morali malo sprostiti (B41a) in nas bolj poslušati,(B41b) nam slediti, saj znamo tudi mi pokazati kdaj bi se pogovarjali o tem, kdaj pa ne. (B41c) Tako, da si želim, da bi kdaj sami od sebe omenili mojega moža, dali vedeti, da je tudi v njihovih mislih.(B42)

8. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke? Kateri so bili najpogostejši in kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Zelo razburkano obdobje.(B43) Bila sem vse- jezna, (B44a) žalostna,(B44b) vesela, (B44c) obupana,(B44č) srečna. (B44d) Odvisno tudi od spomina in trenutka. Na primer, kdaj sem šla čez najino življenje v mislih in videla, kaj vse sva doživela in ustvarila, pa sem bila srečna. Kdaj sem pa iste spomine doživela kot žalost. (B45)

Zagotovo so bili pa najpogostejši in najmočnejši občutki, sploh z začetka- žalost.(B46)

9. Kako ste doživljali potek žalovanja oz. morebitne faze- šok, zanikanje, jeza, pogajanje, sprejemanje?

Nisem se spuščala nikoli v te zadeve in bila na to pozorna, vendar sedaj ko razmišljam, sem zagotovo šla čez vse naštete.(B47) Začelo se je že pred smrtjo, ko kar nisem hotela nekaj časa sprejeti, da bo in potem, da je umrl, (B48) čeprav je bilo jasno in izrečeno. Šok je bil po smrti.(B49) Nekaj časa sem bila tudi

jezna(B50)- jezna nase, jezna nanj, jezna na ves svet. Tudi pogajala sem se, tako pred kot po smrti.(B51)
Vendar moramo vsi na koncu sprejeti. (B52)

10. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Poleg dejstva, da je umrl,(B53) mi je bilo stresno urejati pogreb,(B54) začeti urejati finance (B55) in nasploh ta skrb kdo bo prevzel vsa opravila, ki jih jaz ne znam.(B56) Je pa res, da se je družina hitro angažirala in mi pomagala, tako da sem kmalu ostala brez teh skrbi.(B57)

11. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Moj sin, hči,(B58a) vnuki,(B58b) sestra (B58c) in nekaj sosed prijateljic(B58č). Moja mreža se je ob smrti moža zmanjšala,(B59) namreč z njegovimi prijatelji, s katerimi se je družil prek hobijev – hodil je naprimer na lesarske delavnice, nimamo več stikov. Takrat smo se družili vsi, midva in mož z njimi in njihovimi družinami, sedaj pa ker glavnega razloga za druženje- moža, ni več, tudi mi ne ohranjamo več stikov.(B60) Hodila sva tudi na plesni tečaj, kjer smo se tam družili z nekaj pari. Sedaj ko ne hodim oziroma hodiva več, se tudi družimo ne več s tistimi, ker je bilo tudi druženje omejeno samo na čas plesnih vaj in potem kakšno pijačo ali večerjo.(B61) Tudi manj se družim z njegovo žlahto,(B62) ker je bil vseeno on tisti, na katerega so se večinoma obračali in so nas kam vabili prek njega. Z mojo družino in prijateljicami pa je ostalo isto.(B63)

12. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Če bi slučajno naneslo, da bi dobila kakšno novo prijateljico, sem seveda odprta za to,(B64) ni pa, da bi to iskala in si močno želela.(B65)

13. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

Predvsem so mi pomagali družinski člani (B66) in tudi prijateljice(B67) z obiski (B68) in pogovori.(B69) Sem pa mnenja, da največ pomagamo sami sebi.(B70)

14. Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

Sama sem se zamotila s kakšnim kuhanjem za vnuke,(B71a) čiščenjem,(B71b) pospravljanjem,(B71c), vrtom,(B71č) branjem romanov (B71d) .. To kar rada počnem, sem pač podvojila. (B73) Potem, ko je šlo nekaj časa mimo, sem veliko razmišljala o dogodkih, o mojih čustvih (B74a), o tem, kako bom naprej. (B74b)

15. V kakšnem smislu so vam pomagali ljudje?

Z obiski,(B75) pogovori,(B76) pa nasploh to da so dali vedeti, da so tam zame (B77). Sploh sem bila vesela vnukov, ker so vnesli veselje in smeh v hišo.(B78) Dobro je imeti okoli sebe ljudi, da delajo družbo, ko jo potrebuješ.(B79) Se mi zdi, da smo se kar razumeli, kdaj kdo kaj rabi in smo si to tudi povedali. (B80) Vsake toliko sem prejela kakšno spodbudo, (B81) nasvet, da naj se zaposlim s čim, da naj se ne obremenjujem s stvarmi, da bodo pomagali, če bo treba (B82)..

16. Ste iskali uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

Da bi namerno iskala, ne. (B83) Ima pa soseda prijateljica, podobno izkušnjo (B84a) in sva se kar veliko pogovarjali.(B84b) Zdi se mi, da se s takim človekom lahko dobro povežeš,(B85) čeprav sploh ne govoriš

o izgubi osebe. Enostavno imaš občutek, da te razume, kaj prestajaš.(B86) Z njo sem, oziroma še vedno preživljam kar veliko časa. V prvem letu sem bila najbolj povezana s hčero (B87a) in s to prijateljico.(B87b)

17. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali? Če niste poiskali pomoči - zakaj ne, ali bi se sedaj odločili drugače?

Vem, da obstajajo skupine z samopomoč,(B88) ki se občasno izvajajo v mestu. To mi je povedala znanka, ki se je teh skupin udeleževala, ko je imela neke težave.(B89) Vem, da se lahko po pomoč obrneš tudi na terapevte.(B90) Drugo pa ne bi vedela,(B91) sama se tudi nisem na nikogar formalno obračala , (B92a) ker zase nisem smatrala, da to rabim.(B92b)

18. Ali bi se sedaj odločili drugače? Kje bi iskali informacije o pomoči, kako bi dostopali do nje?

Zagotovo mislim, da škodovati ne more.(B93) Je pa res odvisno od človeka, nekateri to rabijo, nekateri ne,(B94) najbrž. Informacije o tem bi iskala pri hčeri ali pa prijateljici, (B95) morda bi vprašala zdravnico. Ona bi zagotovo znala pomagati. (B96)

19. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Ne,(B97) glede na to, da verjetno obstaja več vrst pomoči, za katere ne vem, mislim, da se o tem ne govori dovolj. Morda bi se, če bi zanje vedeli, tudi bolj obračali na njih.(B98) Tudi nikoli nisem zaznala kakšne reklame o tem, niti ni o tem govora nikjer.(B99) Je pa gotovo lažje dostopati do teh storitev, če živiš v mestu, ker na vaseh tega ponavadi ni.(B100)

20. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji?

Sedaj, ko sem dala čez to izkušnjo, se mi zdi, da bolj razumem težo smrti. (B101) In tudi mislim, da je res dar, če se lahko od človeka posloviš in zato cenim ta čas, ki nama je bil še podarjen.(B102)

8.4 Priloga 4: Intervju C

Intervju C

- Katerega spola ste?

Ženska. (C1)

- Koliko ste stari?

30. (C2)

- Ali bivate v vaškem ali mestnem okolju?

mestnem. (C3)

- Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Magisterij. (C4)

- Kakšen je vaš trenutni status?

zaposlena. (C5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Svojega partnerja sem izgubila pred dobrim letom dni (C6) zaradi bolezni – levkemija. Z boleznijo se je boril 3 leta,(C7) veliko časa je preživel v bolnišnici, tudi zadnje 4 mesece. Zaradi covid situacije so bili omejeni tudi stiki , lahko sem ga videla približno enkrat mesečno,(C8) tako da je bilo zanj zelo težko, saj je imel stik z najbližjimi le preko telefona. V bolnišnici je tudi umrl.(C9)

2. Torej je bila smrt pričakovana? Vam je bilo zaradi tega lažje/težje?

Smrt je bila na nek način pričakovana, saj zdravljenje ni delovalo.(C10) Ampak ne glede na to, da je vedno obstajala možnost, da lahko umre (C11) -zaradi slabega imunskega sistema je imel veliko nevarnost za okužbe, razne bolezni, imel je zavrnitveno reakcijo kože, črevesja,...) s partnerjem nikoli nisva govorila o smrti, saj je bil sam vedno zelo optimističen in se je boril do konca. (C12) Kljub temu, da sem se zavedala resnosti bolezni in je bil vedno prisoten strah, da se lahko zgodi najhujše, (C13) o tem nisem želela veliko premišljevati,(C14) tudi sama sem želela ostati optimistična (C15) in upati na boljše rezultate, zato tudi ni bilo lahko sprejeti dejstva o njegovi smrti.(C16)

3. Ste imeli možnost biti ob smrti ob partnerju?

Ob smrti partnerja sem bila zadnje ure ob njemu.(C17) Večer pred smrtjo me je tudi sam poklical, da umira in če se lahko pridemo posloviti od njega. Mislim, da mi je zaradi tega sedaj tudi nekoliko lažje sprejeti dejstvo, da ga ni več med nami.(C18) Nasploh z zdravniki nismo imeli veliko kontakta ker je z njimi govoril vedno on, pa tudi če smo želeli govoriti z njo, zdravnica ni kazala interesa in še oglašala na naše klice.(C19) Smo pa imeli dobro izkušnjo zadnji dan pred smrtjo partnerja, saj so nam- ožji družini-zdravniki omogočili obisk, kljub temu, da je bil oddelek zaradi korone popolnoma izoliran in niso dovoljevali obiskov.(C20) Tudi v trenutku, ko sva z njegovo mamo bili ob smrti ob njemu sva imeli možnost govoriti z dežurnim zdravnikom, ki nama je nudil podporo ob slovesu od partnerja. (C21)

4. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Predvsem pogrešam njegov izreden smisel za humor, borbenost, pozitiven pogled na svet, zanimanje za ogromno različnih stvari.(C22) Še zmeraj veliko dogodkov povezujem z njim- skupni zajtrki,(C23) športne aktivnosti,(C24) družinska kosila,(C25), veselje ob raznih dosežkih in proslavljanjih.(C26) Še posebej pa je težko ob prvih praznikih npr. prvi božič, novo leto, velika noč, rojstni dan,(C27) ko njega ni bilo ob meni.

5. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Nošenje črnine sem prakticirala (C28a) prve 14 dni,(C28b) skoraj vsak dan sem obiskovala pokopališče,(C29) gledala slike, posnetke,(C30) se spominjala skupnih dogodkov (C31)in še naprej opravljala stvari, ki so naju skupaj veselile.(C32)

6. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

V preteklem letu sem raje ostajala doma, v bližini njegovih staršev in družine,(C33) saj so šli skozi podoben proces žalovanja in smo en drugega pri tem podpirali.(C34) Rada sem bila tudi v družbi najinih najbližjih prijateljev.(C35) Ni mi ustrezala večja skupina ljudi, če je bilo hrupno.(C36)

7. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Želela bi si, da bi ljudje v procesu žalovanja z menoj večkrat govorili o njem.(C37) Občutek sem imela, da mislijo, da ne smejo kaj vprašati, govoriti o njem, da me nebi s tem spravili v stisko. (C38a) T(C38b)a občutek imam še vedno. (C38b)

8. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke in faze? Kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Najbolj se spominjam prvih 14 dni žalovanja,(C39a) ko sem bila čisto otopela, nisem zmogla izražati čustev, nisem mogla jokati.(C39b) Takrat sem se celo ustrašila, ali je z mano kaj narobe, ker ne morem jokati ter ali sploh žalujem.(C39c) Verjetno je bila to posledica šoka.(C39č) Potem sem mešano občutila tudi zanikanje, vsi smo kar pričakovali, da se bo nekega dne vrnil iz bolnice,(C40) pogajanje,(C41) jezo.(C42) Faze so se prepletale,(C43) zjutraj sem bila lahko v redu, ob kosilu na dnu. Po približno dveh mesecih je bilo verjetno zame najtežje,(C44a) občutila sem žalost in predvsem samoto.(C44b) Tudi prijatelji niso takrat več v tako oporo, vsak nadaljuje s svojim življenjem in ima svoje obveznosti.(C44c) Sedaj se mi zdi, da počasi sprejemam novo življenje,(C45a) čeprav so rane še vedno nezaceljene.(C45b)

9. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Ker sem doživela velik šok s smrtjo (C46), je bil že to stres, potem pa je bilo treba urediti veliko stvari: obvestiti ljudi,(C47) urediti njegove osebne stvari,(C48) pogreb.(C49) Izpostavila bi še velik strah pred samoto.(C50) Pa tudi strah da se bomo oddaljili s prijatelji,(C51) saj ima večina prijateljev že svoje partnerje, s katerimi si ustvarjajo družino.

10. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Socialno mrežo sestavljajo predvsem moja (C52)in partnerjeva družina (C53) ter prijatelji (C54), sodelavci, bivši sodelavci.(C55) Po smrti partnerja sem ostala v tesnem stiku z njegovimi starši, bratovo družino.(C56) Po smrti partnerja smo se predvsem z njegovo družino še bolj povezali,(C57) tudi sedaj smo še vedno v stiku(C58). Tudi okolica, predvsem prijatelji,(C59) sosede (C60) so bili vsi zelo razumevajoči, mi nudili ogromno podporo,(C61a) me spodbujali, da sem bila čim več v družbi,(C61b)... Zaradi tega nisem izgubila prijateljev, ostajamo v rednem stiku,(C62a) kar mi ogromno pomeni. (C62b)

11. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Sem odprta za nova poznanstva,(C63a) to mi ni problem, sem jih nekaj že sklenila z nastopom nove službe,(C63b) ne iščem jih pa namerno.(C63c)

12. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

V največjo oporo mi je bila zagotovo partnerjeva družina,(C64) saj so šli skozi enak proces žalovanja kot jaz,(C65a) in so najboljše razumeli moje doživljanje.(C65b) Pomagali so mi predvsem tako, da so mi vedno dali občutek pripadnosti družini, da niso prekinili stikov in so mi stali ob strani.(C66) Poleg partnerjeve družine so mi ob strani stali tudi moja družina (C67)in bližnji prijatelji(C68) - nudili so pogovore,(C69) vabili na kosila,(C70) druženje,(C71) aktivnosti,(C72) obiski otrok, ki me vedno spravijo v dobro voljo.(C73) Prijatelji so velikokrat ponudili pomoč, vendar sem velikokrat druženje/pomoč odklonila, saj sem potrebovala čas zase, sem se pa zavedala, da mi stojijo ob strani in se lahko nanj zanesem. (C74)

13. Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

Med procesom aktivnega žalovanja sem se zelo zamotila z učenjem (C75) za strokovni izpit, predvsem pa mi ogromno pomeni šport, pri katerem se sprostim, preusmerim misli, dobim novo energijo, motivacijo(C76),...Začela sem na družbenih omrežjih slediti skupinam za žalovanje in osebam, ki gredo skozi podobno izkušnjo (C77a) in mi je zelo pomagalo, ko sem prebirala izkušnje drugih, kako drugi žalujejo in tako videla, da gredo ljudje čez podobne izkušnje kot jaz.(C77b) Zelo rada imam tudi otroke in družbo otrok,(C78a) vendar pa sem opazila, da mi na začetku žalovanja ni toliko odgovarjala družba otrok, saj sem potrebovala veliko miru, ni mi odgovarjal hrup (C78b). Prebrala sem si tudi nekaj knjig na temo izgube in osebne rasti.(C79)

14. Ste iskali/dobili uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

V času žalovanja sem se počutila najbolj povezano s partnerjevo družino, ki je šla tako kot jaz skozi postopek žalovanja in jih je smrt mojega partnerja najbolj prizadela.(C80).

15. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali? Če niste poiskali pomoči - zakaj ne, ali bi se sedaj odločili drugače?

Sama formalne pomoči nisem potrebovala,(C81) saj sem imela dovolj veliko socialno mrežo in dovolj ljudi okoli sebe, ki so mi stali ob strani.(C82) Sedaj bi se odločila isto.(C83) Najboljša prijateljica mi je svetovala psihoterapijo,(C84) saj jo koristi tudi sama, vendar se za to nisem odločila. Poznam še društvo Hospic,(C85) ki se ukvarja s tem. Pa specifično združenje limfom in levkemija, ki nudi strokovno pomoč svojcem in bolniku.(C86)

16. Kje bi iskali informacije o pomoči, kako bi dostopali do nje?

Informacije bi iskala na spletu. (C87)

17. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Ne,(C88) menim da se o tem ne govori dovolj, niti ni dovolj transparentno,(C89) ker marsikdo niti za te pomoči ne ve in ne ve, kako do njih pristopiti. Glede dostopnosti težko ocenim, ker ne vem, kje se nahajajo, ampak najbrž je lažje, če si v prestolnici.(C90)

18. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji?

Sama sedaj drugače dojemam življenje, kot prej, saj sem ob partnerjevi bolezni spoznala katere stvari so mi pomembne v življenju, (C91) mogoče tudi sama nimam toliko strahu pred smrtjo, (C92) želim bolj uživati življenje, (C93) izkazujem več hvaležnosti za to kar imam, tudi za stvari, ki so nam popolnoma samoumevne, (C94) sem ob partnerjevi bolezni spoznala, da ni vedno tako. Ker je bil partner prej popolnoma zdrav, se sedaj še toliko bolj zavedam minljivosti (C95) in zato bolj cenim vsak dan posebej. (C96) Opazila sem tudi, da si ne želim delati dolgoročnih ciljev, se dogovarjati za npr. nekaj mesecev vnaprej, vendar živim bolj iz dneva v dan. (C97)

8.5 Priloga 5: Intervju Č

Intervju Č

- Katerega spola ste?

Ženska. (Č1)

- Koliko ste stari?

91. (Č2)

- Ali bivate v vašem ali mestnem okolju?

mestnem. (Č3)

- Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Osnovnošolska. (Č4)

- Kakšen je vaš trenutni status?

upokojena. (Č5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Moj mož je umrl pred petimi leti (Č6) v domu za stare. (Č7) Že nekaj let je trpel za demenco, vmes je imel probleme z vnetji organov, bil je kar nekajkrat v bolnišnici. Zadnja leta je preživel v domu, zaradi demence je vidno pešal, imel je agresivne in ljubosumne izpade, takrat sem zelo trpela, bilo je hudo. Na koncu je bil že tako suh.. zadnje nekaj dni se ni več odzival, me ni več prepoznal. (Č8) Umrl je v domu za stare, bila sem ob njem, ga držala za roko, gledala, kako je umrl, (Č9) kako je življenje zapustilo obraz, kako je obraz postal siv..

2. Ali vam je bilo zaradi pričakovanosti oziroma nepričakovanosti smrti kaj lažje/težje?

Prepričana sem, da je veliko lažje, če smrt pričakuješ, (Č10) tako se nanjo pripraviš, (Č11) imaš čas za slovo, (Č12) ni takšnega šoka, kot če umre iznenada. (Č13) Jaz sem bila na to pripravljena in mi je bilo veliko lažje. (Č14)

3. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Nebi mogla izpostaviti nič takšnega, veste, moj mož in jaz sva imela zelo ločena življenja- dokler sva lahko sva delala, imela sva gostišče, otroke, on pa še dodatne posle.. in je bilo skupnega življenja zelo malo, saj ko sva končala z delom, je prišla pa bolezen. (Č15) Mogoče pogrešam to, da nisva imela možnosti se lepo postarati skupaj, (Č16) to. Pa takrat, ko so se nama rodili pravnuki, da ni bil z nami in takšne stvari. (Č17)

4. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Vsak dan sem z začetka hodila na grob, (Č18) prižgala sveče, (Č19) imam tudi slike v okvirju od njega. (Č20)

5. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Jaz sem od vedno bila raje sama, tako da mi je tudi po smrti bolj ustrezala samota. (Č21)

6. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Želela bi si, da bi takrat, ko je mož slabel, umiral, ga kdo prišel pogledat. (Č22) Nekajkrat sem spodbudila njegove prijatelje in družino, da ga pridejo obiskat, pogledat, (Č23a) pa noben ni želel, vsi so rekli, da oni tega ne zmorejo gledat in ne morejo bit zraven. (Č23b) Takrat sem jim to zelo zamerila (Č24) in zato tudi nisem naredila sedmine. Moj mož je vedno gostil prijatelje, jih klical, se družil... oni pa takrat, ko jih je mož najbolj potreboval, da bi se kdo nanj spomnil, kar vsakemu človeku zagotovo veliko pomeni, pa četudi je bil dementen, niso želeli več stika z njim. Počutiš se izdanega. (Č25)

7. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke in faze? Kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Jaz skozi te faze nisem šla po smrti, sem šla čez to že prej, ko je bil bolan in je umiral. (Č27) Po smrti nisem občutila šoka, (Č27) saj sem bila na smrt pripravljena (Č28a) in je zame bila smrt olajšanje (Č28b)- ker tudi vem, da to kar je imel on, ni bilo več življenje in je odleglo tudi njemu. (Č28c) Smrt sem sprejela takoj, z odprtimi rokami. (Č29) Kar sem pa občutila ob žalovanju največ, je pa mogoče ta občutek žalosti, ker se nisva uspela skupaj lepo starati, kot sem mislila, da se bova. (Č30)

8. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Glavno, bi rekla da je bila delitev premoženja. (Č31) S tem sem se ubadala kar nekaj časa, ni mi bilo lahko pri srcu, (Č32) ker sem tudi prodala hišo, gostišče. Pa smo potem rešili tudi to, sem se sprijaznila s tem in imam v mislih, da sem s tem pomagala otrokom in vnukom, saj so si lahko iz tega kupili stanovanja. (Č33)

9. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Predvsem moji otroci, vnuki in pravnuki.(Č34) Prijateljke sva imela skupne in on njegove, sama pa prijateljic nisem imela ker nisem imela niti časa za to, ker sem vedno delala. Po smrti z njegovimi in s skupnimi prijatelji nimam več stikov,(Č35a) so se vsi distancirali.(Č35b) Pa tudi njegova stran sorodstva, nimamo več stikov.(Č36) V tistem času namreč, ko je umiral, kot sem povedala, sem z njim ostala samo jaz in otroci. (Č37)

10. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Nimam težav, da koga spoznam, kakšno rečem, tudi sedaj, ko sem v domu, vsake toliko s kakšno gospo poklepeta.(Č38) Nimam pa želje, da bi se veliko družila in imela kakšne globoke pogovore.(Č39) Enostavno se mi ne zdi smiselno v teh letih.(Č40) pa tudi tukaj je veliko gospa, ki samo jamrajo, meni se pa tega ne da poslušati. (Č41)

11. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

Oprla sem se predvsem nase.(Č42) V času, ko je moj mož slabel in umiral, pa mi je bil zelo v oporo en gospod, lahko rečem prijatelj, ki je takrat bival v tistem domu v isti sobi.(Č43) Njegova žena je tudi takrat slabela in sva bila v podobni situaciji. (Č44) Takrat sva se veliko pogovarjala, in o skrbi in o nasploh življenju (Č45) in mi je zelo pomagal pri žalovanju in sprejemanju situacije.(Č46) S strani kakšnih zdravnikov, sester, delavcev v domu, nisem dobila nikakršne opore. (Č47)

12. Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

Brala sem knjige,(Č48) hodila na sprehode,(Č49) pogledala sem kakšen film,(Č50) brala revije,(Č51) se ukvarjala z vnuki in pravnuki ko so prišli na obisk..(Č52)

13. S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

S sinom.(Č53)

14. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali?

Vem za društvo Hospic,(Č54) pa psihiater.(Č55) Ostalo, če je še kaj, pa ne poznam.(Č56) Na njih se nisem obračala nič, ker mislim, da ne potrebujem oziroma nisem potrebovala. (Č57)

15. Kje bi iskali informacije o pomoči, če bi imeli potrebo po njih?

Pri sinu.(Č58)

16. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Ne, o smrti se ne govori dovolj,(Č59) ljudje se ne znajo pogovarjat, pristopit,(Č60) jih je strah (Č61) tega, kar občutek dobiš da mislijo, da je nalezljivo.(Č62) To se je jasno pokazalo pri mojem možu, ko je

pešal. Glede pomoči pa ne vem, najbrž tudi ne, glede na to da niti ne vem, na koga vse bi se lahko obrnila, če bi potrebovala.(Č63)

17. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji?

Po tem vidimo, da moramo res uživati življenje ki nam je dano in ne čakati do starosti, (Č64) ker nas lahko v življenju marsikaj preseneti. Jaz sem celo življenje delala, čakala da bova imela čas se umiriti in kaj delat skupaj drugega, pa do tega ni prišlo.(Č65) Imam pa po tej izkušnji z mojem še večjo željo zase in za vse, da bi umrli na hitro, saj je umiranje počasi mučno tako za umirajočega kot za svojce.(Č66)

8.6. Priloga 6: Intervju D

Intervju D

• Katerega spola ste?

Moški. (D1)

• Koliko ste stari?

66 let. (D2)

• Ali bivate v vašem ali mestnem okolju?

mestnem. (D3)

• Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Magisterij. (D4)

• Kakšen je vaš trenutni status?

upokojen. (D5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Bom povedal kar na kratko. Žena je umrla 3 leta nazaj (D6) zaradi srčnega zastoja.(D7) Stara je bila 61 let.(D8) Njena smrt je prišla zelo nepričakovano,(D9) saj resnejših zdravstvenih težav za svoja leta prej ni imela. Umrla je doma (D10) ob 4ih popoldan ko sva skupaj, kot po navadi počivala po kosilu. Oba sva zaspala, ko pa sem se zbudil, je nisem mogel več zbuditi. Hitro sem vedel koliko je ura in sem takoj poklical rešilca.(D11) Povedali so mi, da ji je zastalo srce in da ni več pomoči. Bil je grozno. (D12)

2. Vam je bilo zaradi nepričakovanosti smrti težje?

Ja, zdi se mi, da se je s tem težje spopasti, če je nepričakovano,(D13) ker se ne moreš vnaprej pripraviti.(D14) V vsakem primeru je hudo,(D15) vendar se nisem imel možnosti posloviti,(D16a) nazaj vzeti kakšne besede, ki bi jo sicer vzel,(D16b) se še zadnjič pogovoriti (D16c), jo stisnit za roko (D16č).. tako pa si kar naenkrat sam.. (D17)

3. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Najbolj pogrešam njeno družbo nasploh.(D18) V bistvu vse te male stvari,(D19) se pravi pogovori,(D20a) sprehodi,(D20b) druženje s prijatelji,(D20c) pitje jutranje kave v postelji,(D20č) pa tudi najini mali prepiri,(D20d) njena dobra kuhinja(D20e).. neka navada, ki jo imaš, recimo skupno kosilanje, je kar naenkrat ni več in ješ sam.(D21) Otroke imava odrasle in imava že 2 vnuka. Pogrešam jo na njihovih rojstnih dnevih,(D22) pa ob družinskih večerjah,(D23) pa ob rojstvu 2. vnuka je ni bilo več z nami(D24).. želim si, da bi videla vse to oziroma upam da vidi.(D25) Vem, da bi bila zelo ponosna. Pogrešam tudi to, ker je bila vedno ona pobudnica za kakšen izlet, pohod, kakšno skupno družinsko stvar(D26)- v glavnem, imela je veliko energije, ki jo je znala izkoristiti.

4. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Velikokrat sem šel ozirom še vedno grem (D27a) na obisk pokopališča.(D27b) Na začetku je bilo to žalovanje, sedaj pa bi lahko rekel tudi da je stvar navade, ker mi to daje občutek miru.(D28) Drugače pa imam nekaj njenih slik v stanovanju,(D29) dvakrat do sedaj sem tudi pogledal naše družinske slike (D30)..

5. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Prav na začetku sem bil raje bolj sam,(D31) potem pa ko je šlo nekaj časa mimo, sem se kar rad pridružil sinovoma in njegovim družinam,(D32a) ki so me sprejeli odprtih rok.(D32b) Tudi drugače so bili zelo pozorni,(D33a) včasih celo preveč ker so neprestano hodili k meni,(D33b) jaz pa sem rabil tudi mir.(D33c) Ampak jim ne zamerim, ker je vse izhajalo iz skrbi zame.(D33č) Pri druženju z ostalimi je problem ker se počutiš malo osamljenega, saj imajo vsi še žive partnerje, ti pa si kar naenkrat sam, tako da sem se malo oddaljil z njimi, vendar po lastni volji.(D34) Drugače so bili vsi zelo prijazni (D35) in me vabili povsod,(D36) dobil sem ogromno klicev. Ampak ni več to..(D37)

6. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili, rekli?

Ljudje okrog mene so bili in so še vedno, zelo v redu, gledajo name, nisem sam.(D38) Bi pa mogoče rekel, da so se ljudje, no, in se še vedno, kar bojijo vprašati ali pa reči kaj, kar je povezano z ženo.(D39) pa vsem povem oziroma dam vedeti, da mi o njej ni problem govoriti in o njej rad govorim.(D40) Imajo kar malo strahu, kako se bom odzval,(D41) najbrž, pa če je primerno omenjat.(D42) To sem videl že takrat pred leti, ko mi je umrla mama. (D43)

7. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke in faze? Kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Ob začetku po smrti se mi je zdelo da delam kot v transu,(D44a) skrbelo me je, kako stvari urediti, kaj vse je potrebno da bo pogreb tak kot mora biti.(D44b) Se mi zdi, da v tej fazi sploh nimaš časa zares žalovati saj je veliko stvari, ki jih moraš takrat narediti v zelo hitrem času, pa še šokiran si od smrti same.(D45) Seveda si žalosten, ampak takrat še ni prišlo do izraza. Po pogrebu, ko se stvari umirile pa me je zadela realnost.(D46) Jezen sem bil, to sem še posebej močno čutil,(D47) ko sem začel razmišljati da po 40ih letih dela končno dočakaš penzijo, načrtuješ izlete, otroci odrastejo in dobiš vnuke, čas in potem te preseneti to.(D48) Čez čas se nekako spriznaš, do neke mere in živiš življenje dalje.(D49) Je treba, drugače ne gre, če hočeš da imajo drugi še kaj od tebe oziroma sam od samega sebe.(D50) Jo pa še vedno pogrešam in sem prepričan da bo tako ostalo do konca mojega življenja.(D51) Drugače od teh faz pa bi rekel, da sem šel čez vse faze,(D52a) ne znam pa časovno določiti, se mi tudi zdi da so bila nihanja in nebi mogel reči da sem bil en teden jezen, ker sem bil tako jezen kot žalosten kot v redu...(D52b)

8. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Ko sem povedal otrokom, da je njihova mama umrla,(D53) pa urejanje pogreba (D54).. me je pa bilo tudi malo strah, čeprav sem to kar malo potlačil, da bom sam ostal.(D55)

9. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Na začetku sem se družbi prijateljev izogibal,(D56a) potem pa sem se vseeno nazaj malo vklopil, ker mi je ustrezalo,(D56b) pa tudi malo zaradi gnjavše mojih sinov ter njunih družin.(D56c) Moja socialna mreža se je malo okrnila,(D57) seveda se malo manj vidim z družino po njeni strani, se pravi z njenim bratom, ampak se še vedno vidimo.(D58) Se manj vidimo s skupnimi prijatelji, ker mi preprosto ni več toliko za druženje, kot mi je bilo prej.(D59) Sedaj grem namesto tja, raje k družini,(D60) s katero se res dobro razumemo. Tako da moja mreža so predvsem družina (D61) pa prijatelji (D62) in bivši sodelavci,(D63a) s katerimi sem isto, ker sem se tudi prej družil z njimi brez žene.(D63b)

10. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Novih poznanstev nisem vzpostavil,(D64a) ne rabim.(D64b)

11. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

Predvsem na sebe,(D65) ker sem bolj tak tip človeka. Rad berem knjige in sem se na začetku zamotil s tem,(D66) pa vedno sem nekaj delal na vikendu,(D67) ki ga imava, no, sva ga imela skupaj. Tako da sem se vedno z nečim zaposlil,(D68) od dela do neumnosti. Tudi druženje z mojima sinovoma oziroma njunima družinama (D69) je pomagalo tako, da lahko rečem, da so mi bili oni v veliko oporo v žalovanju.

12. Na kakšen način so vam domači pomagali ?

Snahe in sinovi so mi in mi še vedno, velikokrat skuhajo,(D70a) me povabijo na kosilo ali pa včasih jaz povabim jaz na kosilo ali pa ven jest,(D70b) pa spodbujajo me k temu, da se gibam, sin gre včasih z mano na kakšen daljši sprehod,(D71) včasih me kar tako povabijo k sebi ali pa se povabim jaz (D72)(smeh). Včasih me porabijo za vnuke pazit, pa je to vsem okej.(D73) Velikokrat pridejo tudi na vikend na obisk,(D74) kjer malo podelamo in poleti uživamo. Mi je pa morala snaha pokazat kakšne gospodinjske stvari, ki jih je delala žena,(D75) ampak je dala vedet, da mi ona ne bo prala in čistila, dokler lahko sam (D76) (smeh).

13. Ste iskali/dobili uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

Ne, v ožji družbi ni še nobenega, ki bi šel čez smrt partnerja, poznam jih nekaj, vendar ne tako, da bi stopil k njim, ker tudi nisem tak tip človeka.(D77) Takrat sem se najbolj povezan počutil z družino.(D78)

14. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali? Če niste poiskali pomoči - zakaj ne, ali bi se sedaj odločili drugače?

Kar se tiče formalne pomoči **je nisem iskal**, (D79) v bistvu niti **ne vem kam se obrniti**. (D80) Mogoče na kakšnega **psihologa** (D81). Jaz sem **v večini te stvari predelal sam**. (D82) Verjetno je vseeno lažje **ker sta tudi oba sinova dovolj stara, sta na svojem in imata svoje družine tako, da te potem malo manj skrbi za njih**. (D83) Pomoči nisem iskal ker **nisem menil, da rabim in sem še vedno tega mnenja**. (D84)

15. Kje bi iskali informacije o pomoči, kako bi dostopali do nje?

Informacije bi iskal **sam na spletu**. (D85)

16. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Ne, čeprav se sam najbrž za pomoč ne bi odločil, mislim, da se **o tem ne govori dovolj**, (D86) ker tudi jaz **ne vem, kam sploh se lahko obrnem po pomoč če bom rabil in kako sploh zgledajo te pomoči**. (D87) Mogoče pa kdo ni tak kot jaz in bi se za to odločil, ali pa pri kakšnih mlajših, ki izgubijo partnerje, je **ziher dobro, da se na koga obrnejo, ker to so težke stvari**. (D88)

17. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji?

Mogoče samo to, da **sedaj še bolj kot prej vem da danes si, jutri pa te ni več**. (D89) Mogoče se **smrti bojim sedaj še malo manj saj kljub temu, da sem ateist še vseeno rad pomislim, da me žena čaka nekje**. (D90)

8.7 Priloga 7: Intervju E

Intervju E

• Katerega spola ste?

Ženska. (E1)

• Koliko ste stari?

52. (E2)

• Ali bivate v vaškem ali mestnem okolju?

vaškem. (E3)

• Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Srednja šola. (E4)

• Kakšen je vaš trenutni status?

Zaposlena. (E5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Prvega partnerja sem izgubila leta 2007- pred 15 leti. Prvi partner je imel diagnozo rak, bil je v procesu zdravljenja, vendar je umrl zaradi velike srčne mišice- hipna smrt, prav nekaj drugega kot je bila diagnoza. Na kratko- umrl je doma, na pusta je otroke je vozil z avtom okoli, zvečer se je sam našemil in se šel pokazat ljudem. Zjutraj mi je rekel naj poležim, slišala sem televizijo. Potem je pes zatulil, zato sem šla pogledat kaj se dogaja, vstala sem in ga našla na kavču in sem takoj vedela koliko je ura. To je bila prva smrt.

Drugi partner je imel v družini težave z ožiljem, za kar sem vedela, nisem pa vedela do smrti za njegove težave.(E6) Zadnje čase pred smrtjo je sicer govoril o utrujenosti. Umrl je doma,(E7) ko sva bila z mlajšim sinom tudi oba doma,(E8) partner je še jamral tisti dan, da ga boli glava. Bil je zunaj, naenkrat sem začutila šesti čut, da je nekaj narobe,(E9) zato sem šla na teraso in ga videla na stopnicah, kako je umiral.(E10) Začela sem kričati, prišel je sin in ga skušal reševati, pa mu ni bilo pomoči.(E11) Kap ga je, nenadno,(E12a) pred 5 leti.(E12b) Imela sem občutek, da me je želel zaščititi, ker je vedel kaj sem preživljala pri pokojnem možu in mi ni želel nič reči pred tem, samo on ve koliko ga je prej bolelo.

2. Ali vam je bilo zaradi pričakovanosti oziroma nepričakovanosti smrti kaj lažje/težje?

Pri prvem partnerju nisem bila tako zelo šokirana, ker je imel že prej hudo diagnozo in ker me je že vnaprej pripravljaj na to, kljub temu da je umrl nenadno in zaradi drugega vzroka.

Druga smrt partnerja pa je bila popolnoma iznenada, nepričakovana,(E13b) zato je bil tudi šok toliko večji.(E14) Lažje je, če si vsaj malo pripravljen,(E15) tudi nezavedno se že pripravljaj na možne scenarije.(E16)

3. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Pri prvi smrti sem ostala sama, manjkalo mi je, da se s kom pogovorim, kaj naj storim v kakšnem trenutku, pa pogovori glede otrok in vzgoja otrok, ki so bili mladoletni. Še vedno prvega moža pogrešam, ko je kak dogodek v zvezi z otroci, recimo ko je bil maturantski ples, pa ga ni bilo zraven in mi je bilo hudo, pa ko je sin pripeljal dekle, in sem se spraševala kaj bi porekel na njo, in take stvari.

Po drugem partnerju pa mi tudi manjkajo pogovori, da lahko komu kaj poveš,(E16) manjkajo mi skupne kave,(E17) da sva kam šla,(E18) pa te drobtinice skupnega vsakodnevnega življenja, na primer ko se malo preganjaš ker se nobenemu ne ljubi voziti avta ko smo kam šli. (E19)

4. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Oblačila sem, in še vedno najraje oblačim črno (E20a)- zame to pomeni da me prosim samo pustite pri miru, sem nevidna.(E20b) Sem pa hodila na grobova,(E21) prižigala sveče,(E22) rože nesla tja,(E23) tam sem takrat našla mir.(E24) Če mi je hudo ali me kaj skrbi, pomislim, da sta oba tam nekje, da nas pazita.(A25a) Zato ne potrebujem več te rutine.(E25b)

5. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Raje sem bila doma,(E26) rada imam svoj mir. Rada imam tudi kakšne dogodke, dopust, ampak z družbo, v kateri se sprostim, taki , kjer me ljudje ne poznajo. (E27)

6. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Pri prvi smrti bi si želela, da bi takrat, ko je bilo najhuje, kdo vprašal kako smo, kako so otroci, da bi otroke prišli pogledat in vprašali a grejo z njimi na hokejsko tekmo, pohajat, na koncert.. pa ni bilo nobenega. Sama tudi več kot toliko nisem zmogla, ker sem tako delala. Takrat bi tudi potrebovala čas, da si odpočijem, da se lahko uležem na kavč in pogledam kak cmerav film in se zjočem in da mi nebi noben tega očital.

Po drugi smrti nisem imela pričakovanj od ljudi,(E28) niti sočutje in začudenje, kaj se mi je zgodilo, me nista ganila(E29) ..nekako sem otopela.(E30)

7. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke in faze? Kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Šla sem čez vse faze žalovanja (E31a)- šok,(E31b) zanikanje,(E31c) jeza,(E31č) pogajanje,(E31d) sprejemanje (E31e)... Ampak jaz po prvi smrti nisem imela časa žalovati, zaradi otrok in ker nisem imela prave podpore.

Zelo težki so bili prvi prazniki- rojstni dnevi, božič, novo leto (E32).. samo čakali smo, da minejo tiste ure.

Leta minejo, manj ne boli, ampak se naučiš s tem živeti.(E33) Da sem prišla do sprejemanja, sem rabila kar nekaj časa, je bilo pa hitreje po drugi smrti, ker sem sem se že naučila in znala predelati.

(E34) Po prvi smrti je bilo najintenzivnejše čustvo to, da se moram spet dokazovat, kako bom sposobna peljat sebe in otroke skozi življenje.

Najbolj bi od občutkov po drugi smrti izpostavila jezo, zakaj ravno jaz, zakaj se to dogaja otrokom.(E35)

8. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Pri prvi smrti je bila to okolica. Vsi so me gledali, kaj oblečeš, kaj rečeš, prideš v službo- tišina, čeprav smo se vedno hecali. Povedala sem jim, jih prosila, da bi bilo isto kot prej, da bi lahko dve minuti odklopila. Očitanja, da če se posmeješ, je neprimerno, ker ti je pred kratkim mož umrl. Na vsakem koraku te spominjajo. Gledajo te, ker smo na vasi: s kom greš, kam greš, kdaj prideš in to čutiš. Imela sem občutek, da me noben ni videl. Nisem imela časa žalovati. Jaz se nisem smela jokati pred otroci, čeprav sta vedela, da mi je težko, nisem hotela tega kazati. Rekli smo: tata ni tu, ampak je še vedno z nami. Tudi vedno smo o obeh govorili doma, nismo se izogibali pogovorom o njih.

Pri drugi smrti me je v veliko stisko spravljal to, da ni bilo več rutine v službi, ko mi je nosil malico na polico in ko sva s skupaj vozila.(E36) Zato sem zamenjala delovno mesto v službi, kar mi je zelo pomagalo, da sem se spravila k sebi.(E37)

9. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Socialno mrežo sedaj sestavljajo predvsem moja otroka,(E38) brat,(E39) dobra prijateljica,(E40) nekaj prijateljcev na socialnih omrežjih (E41) in sosedje,(E42) s katerimi imamo spoštljiv odnos.

Po smrti moža sem odrezala tiste, ki so me zapustili in niso več želeli ohranjati stikov. Tudi z njegovo družino so se stiki zelo zmanjšali.

Po drugi smrti ni prišlo do sprememb, ker se je zelo meni prilagodil, se vključil v mojo družbo in nisva imela njegovih prijateljev.(E43) Z njegovo družino imam še vedno dobre odnose in sem dobrodošla.(E44) vendar so se stiki seveda zredčili.(E45)

10. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Sem odprta oseba, sklepam nova poznanstva.(E46) Ampak sem si dala vedet da je zame okej, da sem sama, da sem brez partnerja.(E47) Če mi že kdo sede, že nekaj poiščem in nekaj dobim, da se v to ne spustim.(E48) Bojim se, da bi ga spet izgubila (E49a) in raje ne pustim blizu, da bi morala še enkrat čez to.(E49b) Lahko se družim in sem odprta, ne pustim pa nobenemu več blizu, ker je bilo prehudo.(E50) Mislim, da mi je pokojni mož poslal Damjana, da mi je pomagal otroke h kruhu spraviti. Sedaj sta odrasla, ampak mi sedaj še vedno ne na pamet pade, da bi šla na dopust, šla pohajat.. ker želim vedno biti otrokoma na voljo. (E51)

11. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

Od družine prvega partnerja nisem dobila nobene pomoči, ne fizične pomoči – da bi recimo kdaj skuhalo otrokom, ne psihične podpore. Takrat mi je malo pomagala moja družina, ki je kdaj pogledala, da sta bila otroka, ko sta bila sama doma, v redu. Kar sem se na koga obračala, sem se obračala na očeta, pa še to malo ker ima svoja leta in svoje težave in na Damjana, s katerim sva bila takrat sodelavca in prijatelja, ki je bil edini, ki je prišel k meni in me vprašal kako sem, pokazal skrb in interes, da mi pomaga. Njemu sem se lahko izpovedala, mu povedala za svoje občutke. Preko tega sva tudi midva prišla skup, ker mi je pomagal čustveno, pa tudi doma nam je pomagal prek fizičnih del. Otroka sta ga sprejela in tudi rabila sta nekoga in sta se nanj navezala.

Ljudem sem takrat zamerila, ker noben ni vprašal kako smo. Za 1. november smo šli h maši in na grob, vsi so jokali ob grobu, a noben me ni vprašal kje sta otroka in kaj delata. In to sta otroka tudi opazila, da nobenega ne zanima, kaj se dogaja z njimi.

Skozi leta mi je zelo pomagala prijateljica, (E52) ki živi 3 ure stran. Ni vdova, je pa ločena, in sva šle obe čez neko izgubo (E53) in sem ji lahko vse povedala (E54) in me je skušala razumeti (E55) Ona mi je vedno na voljo, se redno slišiva (E56) in mi stoji ob strani noč in dan, (E57) se dobiva tudi recimo enkrat mesečno. Nekdo, ki nima take podobne izkušnje, ne razume. (E58) Pri nas smo si veliko podpore dali tudi z otrokoma,(E59) smrti obeh nista bili nikoli tabu.(E60)

Tisti, na katere sem se obračala, so mi pomagali predvsem v obliki pogovora. (E61)

12. Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

Po prvi smrti sem bila tako okupirana z delom, otrokoma, da nisem niti imela časa žalovati. Tako veliko stvari je bilo na meni, pa nobeden ni vedel. Nič več nisem otrok dajala k babicam, delala sem na tem, da sem otroke postavila na svoje noge. Gnalo me je to, da se moram postaviti na svoje noge. Med nami se je ustvarila posebna vez, smo si začeli zelo zaupati. Po prvi smrti sem se zaprla vase, da mi nič ni prišlo do živega, delala sem po svoje in to mi je pomagalo tudi pri drugi smrti. V času po drugi smrti sem se in se še vedno zelo zmotim z vrtnarjenjem,(E62a) delom,(E62b) da sem samooskrbna, tako da se fizično utrudim.(E62c) V roke kdaj vzamem knjigo (E63) in si s tem zapolnim čas. Pomagala sem si s predihavanjem, (E64) jogo (E65), sprehodi,(E66) hotela sem odklopiti možgane.(E67) Šla sem tudi k vedeževalki (E68a) ali pa so mi kakšne informacije povedali znanci astrologi, (E68b) in te informacije so mi tudi malo pomagale dobiti neko stabilnost.(E68c) Obrnila sem se tudi na bioenergetike, (E69a) ki so mi dali potrditev glede partnerjev, da sem jih pustila it in jih nisem vlekla nazaj.(E69b)

13. Ste iskali/dobili uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

Ne, nikogar nisem poznala, ki bi šel čez tako izkušnjo, s smrtjo. (E70) Najbolj povezana sem bila s svojima dvema otrokoma (E71) in prijateljico. (E72)

14. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali?

Poznam psihoterapijo, (E73) ker sem si jo pred tremi leti poiskala, (E74) po tem ko mi je prijatelj predlagal naj si poiščem pomoč, ker je opazil, da nimam predelanih stvari. (E75) Odločila sem se, da grem dat stvari iz sebe, ker sem vedela, da se v meni skladišči (E76) in da bo nekega dne se nekje to pokazalo. (E77) Moraš dat skozi jezik ven. (E78) Šla sem v zelo kratkem času, če ne greš takoj, že začneš razmišljat in potem ostaneš v tej svoji coni udobja. (E79) Meni je to zelo pomagalo, (E80) tam sem se zjokala, (E81) povedala desetkrat ena in isto in me je še vedno poslušala, (E82) in mi je povedala, da dokler bom jokala, bom še kar tja hodila. Ko bova pa nehale jokati, bo pa bolje, in sva res do tega prišle, tako globoko da sem res dala vse iz sebe. (E83) Ta pomoč mi je pomagala tako, da sem imela enega nevtralnega človeka, (E84) ki me poslušal. (E85) Jaz ne rabim pomilovanja, smiljenja (E86) in niti kakšnih nasvetov, (E87) samo poslušanje. (E88) Ko sem se vračala, sem preklopila nazaj ampak vsakič sem se počutila lažje, da grem lažje nazaj v svoje življenje. (E89) Končala sem potem takrat, ko sem se počutila, da sem v redu. (E90) da me tisto, kar sem govorila, ni več tako zelo bolelo. (E91) Sedaj bi se še enkrat odločila za to. (E92) Sva tudi domenjane, da imam telefonsko in lahko pokličem, če bom potrebovala. (E93) Hodila sem tja približno 4 mesece. (E94) Tam sem res dala stvari ven iz sebe (E95a) in sedaj je ni stvari, ki bi me povozila. (E95b) Vem drugače še za hospic, kjer umirajo ljudje in osebe nudi pomoč njim in bližnjim, (E96) in skupine za samopomoč. (E97) Zdravnica mi je dala nekaj nasvetov in podporo, (E98) pa tudi duhovnik. (E99) S socialno službo sem imela po prvi smrti slabo izkušnjo, ker sta bila otroka klicana tja samo zaradi dedovanja, ker so mogli postaviti skrbnika za premoženje in me niso opozorili na vpliv teh ureditev na finance in premoženja, tudi denarne podpore sem dobila zelo malo. Zelo je slabo poskrbljeno za take situacije.

15. Kje bi iskali informacije o pomoči?

Nasvete o pomoči bi najprej poiskala pri osebni zdravnici, (E100a) njen zaupam. (E100b)

16. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Ne, smrt in vse povezano je še vedno tabu. (E101) Ljudje se tudi ne znajo pogovarjati z žalujočimi, (E102) premalo se o tem govori. (E103) Tudi pomoči je premalo, ljudje rabijo neko podporo, ki pa je ni na voljo veliko, (E104) sploh v vaškem okolju. (E105) Pa že v našem manjšem mestu nisem želela hoditi na psihoterapije, ker te ljudje mimogrede vidijo (E106a) in si že ožigosan. (E106b) Če bi se več govorilo o psihoterapiji oziroma pomočeh, ne bi bil toliko tabu, (E107) ljudje ne vedo, kako to sploh zgleda (E108) in bi se prej odločali za to. (E109) Tudi meni, če mi ne bi ta prijatelj, ki je tudi sam hodil na psihoterapijo, predlagal tega, se jaz za to nebi odločila. (E110)

17. Kakšen je vaš pogled na bolezen, umiranje in smrt in življenje po tej izkušnji?

Na smrt gledam drugače, kot večina ljudi. Jezi me, če se dva ne morata dogovoriti, če se kregata in prčkata, (E111a) ker ne vejo, kaj imajo. (E111b) Zjutraj, ko se zbudiš in pogledaš na prazno posteljo, je velikokrat hudo in po drugi strani bi koga imela, vendar se bojiš. (E112) Smrt je tudi del življenja (E113a) in ni treba, da spomini zbledijo in da se o njih ne govori. (E113b) Zadovoljna sem, da sem imela tisti čas z njima. (E114) Ker smo dali toliko skozi, smo tudi, tako jaz kot otroci, pripravljene na kakšne dogodke, ki

bi marsikoga strli. (E115) Spremenila sem se tudi v tem, da ne pustim blizu človeka (E116) in znam razločit med pravo pomočjo in med praznostmi. (E117)

8.8 Priloga 8: Intervju F

Intervju F

- Katerega spola ste?

Ženska. (F1)

- Koliko ste stari?

60. (F2)

- Ali bivate v vašem ali mestnem okolju?

V mestnem. (F3)

- Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

srednješolska. (F4)

- Kakšen je vaš trenutni status?

zaposlena. (F5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Bila je čisto nenadna smrt,(F6) bili smo na družinski večerji na veliko noč, na vikendu.(F7) Samo rekel je: ni mi dobro in je padel.(F8) Oživljali smo ga, pa so prišli gasilci in reševalci, ampak mu ni bilo več pomoči. Odpovedalo mu je srce.(F9) Bil je res šok.(F10) To je bilo pred 4 leti.(F11)

2. Vam je bilo zaradi nepričakovane smrti težje sprejeti izgubo?

Težko ocenim, kako je, če je pričakovano, ampak bi rekla da je veliko večji šok če je smrt nenadna,(F12) saj pri bolezni se prej pripravljáš in žaluješ že skozi bolezen in marsikdaj je najbrž smrt na koncu celo olajšanje, če človek dolgo in boleče umira.(F13) Tako si pa nepripravljen (F14) in je velik šok (F15)in se začne žalovanje s tistim trenutkom.(F16)

3. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Ko si z nekom dolgo časa in imaš z njim družino in otroke, živiš tako da se en na drugega opiraš,(F17) na primer ko zbolim, mi je grozno, ker sem sama. Takrat sem imela njega zraven. Ko se je bilo treba kaj lotit, sva bila dva.(F18) Velikokrat se spomnim kako bi bilo lažje, če bi bil on zraven. Pa ni treba da kaj dela,

samo da je zraven za suport.(F19) Mogoče bi vse to opisala kot občutek varnosti, da je nekdo tam in da bova poskrbela eden za drugega.(F20) To bi izpostavila, da ko imaš otroke, čisto drugače podeliš skrbi za otroke, čeprav so odrasli, z očetom otrok kot s kom drugim. Ne moreš enako govoriti s prijateljicami o otrokih kot z njihovim očetom.(F21)

Partnerja sem in ga še vedno pogrešam ob večerih, ko sem želela komu povedati kakšen dan je bil, da je bilo težko...(F22) pa ni bilo nobenega. Tudi jutra so bila zelo težka, ko si je treba zastavit dan.(F23)

4. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Na pokopališče nisem hodila, (F24a) ker je bilo grozljivo, če sem šla,(F24b) prav tako nisem nosila črnine.(F25) Imam pa slike od moža tu po stanovanju.(F26)

5. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Raje sem bila v družbi,(F27) veliko sem hodila okoli (F28), pa s prijateljicami ven,(F29) si polnila dan.(F30) S tem sem bežala od dogajanja.(F31)

6. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Okoli mene so bili ljudje uvidevni in sočutni,(F32) mi je šlo pa velikokrat kaj na živce ker ljudje nimamo občutka, če niso sami v žalosti.(F33) Ljudje rečeno: drži se, saj čas celi rane. Neke floskule govorijo (F34) in preusmerijo pozornost na nekaj drugega.(F35) V tistem času sem zelo izbirala ljudi, s katerimi sem se družila.(F36) Nekateri se ne znajdejo kaj bi rekli,(F37) ne premorejo te empatije.(F38) Usmerila sem se v tiste, ki so mi odgovarjali.(F39) Na žice mi je šlo tudi, ko so me ljudje povabil na praznovanja in so bili veseli. Razumsko vem, da je prav, vendar takrat ti ni.(F40) Tašča mi je rekla, da ljudje povabijo enkrat, dvakrat, potem pa ne več, zato sem si jaz ta zapomnila in šla v družbo (F41) ampak včasih je bilo res težko zdržat, da se oni zabavajo, jaz pa tega še nisem zmogla. (F42)

7. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke? Kateri so bili najpogostejši in kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Bilo je zelo intenzivno obdobje,(F43a) polno čustev.(F43b) Težko obdobje.(F44) Pogosto je bila mešanica jeze in tesnobe.(F45) Nanj sem bila jezna, ker je umrl.(F46) Mislila sem, da se mi meša.(F47) Potem sem si našla knjige, kjer sem ugotovila, da se mi ne meša in je to normalno.(F48) Žalost sem si res dovolila potem, po pomoči.(F49)

8. Kako ste doživljali potek žalovanja oz. morebitne faze- šok, zanikanje, jeza, pogajanje, sprejemanje?

Zase bi rekla, da sem šla čez vse te faze,(F50) vendar se med seboj prepletajo,(F51) misliš da si že mimo, pa se tista prej vrne.

9. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Najbolj bi izpostavila strah pred samoto,(F52) pred tem, da ga ni več in te nihče ne čaka, da si sam. To mi je bilo najbolj stresno. Šok mi je bil tudi obdukcijsko poročilo (F53) in še potem zapuščina- branje oporoke na sodišču.(F54) Nekako se ravno malo umiriš in potem pride spet na dan tista dokončnost. (F55)

10. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Moja družina- dve hčeri z družinama (F56), sodelavci (F57), prijateljice, (F58) skupni prijatelji, (F59) njegova družina (F60) in zelo dober prijatelj-moški (F61). Omejila sem družbo, ker mi eni ne pašejo več oziroma ker se nekateri čudno obnašajo in smo se nehali družiti. Osredotočila sem se na tiste, ki mi ustrezajo, torej se mi je zmanjšala socialna mreža ampak mi tako ustreza. (F62) Z njegovimi sorodniki sem ohranila stike,(F63) ni nobenih sprememb, oziroma sedaj me njegova sestra celo več pokliče, ker ve da sedaj nimam nobenega doma.(F64). Z njegovo mamo sva se v tem času zelo zbližali,(F65a) ker sva imeli podobno izkušnjo (F65b) in sva vedeli, da se lahko obrneva ena na drugo. (F65c) Zjutraj sva se poklicali in sva si povedali kakšna je bila noč pa potem kakšen je bil dan.(F66) Postali sva si zelo blizu in se zelo razumeva,(F67) res sva si bili v tem procesu v podporo ker sva razumeli, kaj druga prestaja.(F68)

11. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Spoznala sem enega zanimivega moškega, s katerim preživljam čas.(F69) Imela sem velik problem sama sabo, ker imaš pomisleke.(F70) Ali se grem še enkrat to, kaj pa če se navežem pa še on odide, kaj pa če bom razočarana.(F71) Hkrati pa ali sploh zmorem to, jaz imam moža še vedno rada, ali imam lahko dva moška rada.(F72) Ne morem ga prijet, ampak ko pogledam njegovo sliko, je pa še vedno v mojem srcu.(F73) Nekako sem se pretolkla čez to in sem hvaležna da imam ob sebi sedaj enega človeka, s katerim lahko marsikaj počnem.(F74)

12. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

Predvsem nase. (F75) Otrok nisem želela obremenjevati,(F76) sem se pa, kot sem rekla, zelo lahko povezala z moževo mamo.(F77) Njej sem lahko povedala, da je bil zanič dan, zanič noč.(F78) Če otrokom to rečeš, je otroke strah.(F79)

13. Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

Tako sem se organizirala, da sem po službi vedno kam šla, s kakšno prijateljico,(F80) šla sem na vrt, (F81) ali na sprehod (F82).. zapolnila sem si dan, ker ko si sam, začneš razmišljat.(F83) Pomagala sem si tudi s knjigami, ki so mi zelo pomagale (F84a)- brala sem pesmi, s katerimi sem si razbremenila dušo ker sem se zjokala ob njih.(F84b) Potem pa sem, ko sem bila malo bolje, sem še knjige o žalovanju začela brati, ki so mi tudi zelo pomagale pri sprejemanju smrti in mojega žalovanja.(F84c) Brala sem tudi po internetu o žalovanju (F85a), tudi na spletni strani društva Hospic.(F85b)

14. V kakšnem smislu so vam pomagali ljudje?

Bili so pozorni,(F86) vabili so me k sebi,(F87) poklicali,(F88) vabili so me otroci na kosila.(F89). Predvsem s tem, da so dali vedeti, da so tam zame. (F90)

15. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali?

Poznam psihologe (F91) in društvo Hospic.(F92) Imela sem nočne more, bila sem zraven njegove smrti in sem to grozo podoživljala, to reševanje. Mene je začelo to v morah čez nekaj mesecev po smrti dohajat in ker je bilo to vsako noč, sem videla, da to ne gre nikamor (F93) in sem potem eno sorodnico ki je psihologinja, klicala, da mi je priporočila koga. Jaz sem potem tja klicala, pa ne prideš zraven, ker so tako zasedeni.(F94) Zato sem potem šla gledat na internet, kjer sem že prej videla na spletni strani Hospica, da ponujajo pomoč (F95) in sem jih takoj kontaktirala.(F96) Dobila sem psihologinjo na telefon in mi je takoj

par vprašanj zastavila, tulila sem v telefon in mi je bilo že takoj lažje in me je takoj naročila na individualnen pogovor.(F97) Na tistem pogovoru je takoj ugotovila, da si ne dovolim biti žalostna in mi je povedala, da si lahko dovolim biti žalostna.(F98a) To je bilo to zame takšno olajšanje, da sem lahko povedala vsem, da sem žalostna, da si to dovolim.(F98b) Na tem sem začela graditi, parkrat sem šla na individualni pogovor,(F99) potem sem še nekajkrat šla na skupinsko delavnico.(F100)

16. Pri čem vam je izkušnja pomagala in kaj vam je bilo pri njej všeč ali pa vam ni bilo všeč?

Nekje sem se zataknila,(F101) in ta psihologinja mi je s pogovorom (F102a) in z nasveti,(F102b) s strokovnostjo,(F102c) pomagala, da grem naprej. Od takrat je šlo šele navzgor (F103) in sem začela spet živeti in začela gledati na življenje tako, da ni še vsega konec.(F104) Zdi se, da razumejo stisko,(F105) pripravljeni so bili pomagat, in to takoj,(F106) ne da moraš čakati v čakalni vrsti. Dali so mi vedeti, da je to kar doživljam, normalno.(F107) Pri skupinskih delavnicah je dobro, ker tam slišiš druge, kakšne imajo izkušnje, vidiš njihove zgodbe,(F108) vidiš nekoga, ki je že naprej od tebe pa nekoga, ki je še nekje tam, kjer si ti že bil. Vidiš ta proces in da gredo vsi čez to in da bo bolje.(F109) Slišiš tudi zgodbe, ki so še veliko hujše od tvoje.(F110)

17. Koliko časa ste bila vključena v pomoč?

Okoli 4 mesece (F111) vse skupaj. So pa srečanja bila tedenska.

18. Ali bi se sedaj odločili drugače? Kdaj se se odločila da končate z obravnavo?

Ne, zagotovo bi šla čez to še enkrat (F112) in tudi bom, če bom še rabila,(F113) sem hvaležna za to izkušnjo.(F114) Končala sem takrat, ko se mi je zdelo, da ne potrebujem več, ko me ni več bolelo ko sem govorila o tem.(F115) Sem pa šla potem še ne nekaj odprtih srečanj (F116a) in na Hospic cafe.(F116b)

19. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Ne, mislim da ni dovolj transparentno.(F117) Že sama smrt je tabu,(F118) prav tako je tabu pomoč ob žalovanju.(F119) Ljudje si mislijo kako bojo pa nate gledali, če boš šel k psihologu.(F120) Sama sem večim ljudem že rekla, da me je društvo Hospic rešilo in bom tudi naprej to govorila, da mogoče koga opogumim, da to ni nič takšnega in da pomaga.(F121) Zdi se mi, da je ljudi strah, da bi si poiskali pomoč.(F122)

20. Kakšen je vaš pogled na smrt in življenje po tej izkušnji?

Da je smrt sestavni del življenja (F123) in da je žalovanje normalno.(F124) Ni me več strah smrti.(F125) Ta trenutek je treba delovat, živeti (F126) in ceniti kar imamo (F127).

8.9. Priloga 9: Intervju G

Intervju G

- Katerega spola ste?

Ženska. (G1)

- Koliko ste stari?

35. (G2)

- Ali bivate v vašem ali mestnem okolju?

mestnem. (G3)

- Kakšna je vaša najvišja dosežena izobrazba?

Srednja šola. (G4)

- Kakšen je vaš trenutni status?

samozaposlena. (G5)

1. Kako ste izgubili svojega partnerja?

Umrli je pred 5 leti, (G6) ko smo bili na smučanju. (G7) Bila sem noseča približno 3 mesece. (G8) Umrli je nenadno. (G9a) zaradi možganske anevrizme. (G9b) Tisti dan se je odločil da bo ostal z mano, da ne bo šel smučat. Šla sva na sprehode, v izi in sva se ful pogovarjala. Pogovarjala sva se kaj je smisel življenja, povedal mi je, da je srečen, da so mu otroci vse v življenju, dal mi je napotke za naprej... (G10) Potem ko sva spala je začel glasno smrčat, videla sem da je ves v krču, pena okrog ust... Klicala sem rešilce, vendar sem točno vedela da je prepozno (G11). Bil je velik šok, (G12a) megleno se tudi spomnim tega. (G12b)

2. Ali vam je bilo zaradi nepričakovanosti smrti kaj težje?

Mislím, da ni bilo težje ker je bilo nepričakovano. (G13) Zdi se mi, da je bolj grozno, če čakaš in pričakuješ (G14) to. Itak se ne moreš pripraviti na ta dogodek (G15) in takrat reagiramo drugače, kot mislimo, da bomo.

3. Kaj najbolj pogrešate odkar vam je umrl mož? Občutke, obredne dogodke ali kakšno posebno lastnost partnerja? Kdaj so trenutki, ko partnerja najbolj pogrešate?

Pogrešam vse. (G16) On je bil steber družine, predstavljal je varnost, (G17a) finančno stabilnost. (G17b) Včasih na trenutke razmišljaš, kdo si sploh ti, izgubiš del sebe in se moraš potem spet najti. (G18) Sploh jaz, ki sem bila takrat gospodinja, nisem rabila v službo hodit, ampak sem skrbela da se ima on fajn. (G19) Midva sva bila vedno skupaj, na dopuste in potovanja hodila, na žure, (G20) bila sva vedno v stiku.. vedno sva se smejala, (G21) bila sva brez skrivnosti, zaupala sva si. (G22)

4. S čim ste najbolj izražali svoje žalovanje?

Nisem nosila črne, (G23) nisem hodila na pokopališče, (G24) z ničemer nisem kazala žalovanja. (G25) Takrat sem bila noseča in sem skrbela za otroka v sebi in nisem želela, da travmatiziram. (G26) Takrat sem gradila, prodajala stanovanje, dokazovanje očetovstva, njegov firma, avti, čoln, avion (G27a).. nisem imela ene sekunde zase. (G27b)

5. Sta v času žalovanja raje ostajali doma ali vam je družba ljudi – vaših bližnjih in prijateljev ter sodelavcev, dobro dela?

Raje sem imela družbo.(G28)

6. Kaj bi si najbolj želeli, da bi ljudje v procesu vašega žalovanja opazili, upoštevali, naredili?

Pogrešala sem moralno podporo.(G29) Takrat sem bila šibka in sem rabila besede, besede so mi veliko pomenile.(G30) Ne rabiš enega da bo sedel zraven tebe.(G31) Jaz nisem nikoli zares žalovala.(G32a) ker sem imela okoli sebe ljudi, katerim sem jaz dajala suport in skrbelo za njih.(G32b) Vsi so bolj žaloval, jokali, bili podrti in sem to potegnila vase, bila sem močna za druge.(G33)

7. Kako bi opisali svoj proces žalovanja- vaše občutke in faze? Kateri so se vam najbolj vtisnili spomin?

Šok (G34) je bil. Nisem pa imela vseh faz(G35). Jeze na primer nisem nikoli občutila.(G36) Imam občutek, da je on vedno z nami.(G37) Dobila sem tudi sina, ki je čista kopija partnerja in je to spet neko veselje.(G38) Bila sem sicer razočarana, kako se je vse skupaj razpletlo, ker vem da on nebi bil zadovoljen s tem.(G39) Jokajo in trpijo pa samo tisti, ki nekaj obžalujejo. Jaz pa ne obžalujem nič, ker je bil prej tako kvaliteten odnos, da lahko iz tega odnosa ogromno črpam.(G40) Takoj sem se rešila njegovih stvari.(G41a) samo še nekaj stvari imam, je bil kot nov začetek, rabila sem spremembo.(G41b) Ne oklepam se tega in sem šla naprej.(G42) Vem, da bi on meni to privoščil, da se smejem in živim življenje.(G43) Nisem se želela trpinčit in podoživljat.(G44) Trudiš se tudi zaradi otrok.(G45) So se pa vseeno stres in čustva nabirala v meni kar se je kazalo v tem, da sem bila polna vode, zatekla.(G46). Ko sem šla roditi, nisem želela nobenega zraven, nobene zamenjave.(G47) So mi pa šli na roke, da so mi spustil svojce k meni po porodu, ker partnerja pač nisem imela.(G48) Jaz vem, da nisem še predelala stvari.(G49a) zaprla sem se vase in se nisem ukvarjala s tem.(G49b) Sem bila tudi vmes tesnobna.(G50) kar dolgo obdobje in sem imela krizo(G51a)- še zima je bila, dojenček..(G51b) hotela sem, da je nekdo pri meni, strah me je bilo da je nekdo v hiši. Izgubila sem občutek varnosti, pa ne pomagajo alarmi in nič.(G52) Tesnobna sem bila tudi, ker sem vedela, koliko dela in predelavanja čustev imam pred sabo.(G53)

8. Kaj so bili za vas glavni viri stresa v prvih fazah žalovanja?

Glavni viri stresa so bili kakšni rukerji,(G54a) ko sem šla recimo istočasno na pregled, potem pa čez cesto na patologijo spraševat katera krvna skupina je, zaradi očetovstva,(G54b) to da ni bilo suporta pri psihologinji..(G54c) Ampak sem razmišljala, če je bilo meni namenjeno, da doživim to življenjsko lekcijo sem dobila najbolj mehko varianto tega, (G55a) ker je on umrl zadovoljen,(G55b) imam finance,(G55c) ki mi je vse olajšalo. Nisem se fokusirala na slabe stvari.(G56) Mogoče je bil to ruker - midva sva bila tik pred poroko in ni bilo podpiranih papirjev za očetovstvo in uradni postopek je tak, da sem morala jaz tožiti njegove dediče in oni so se strinjal in je bil to samo postopek na sodišču ampak meni se je takrat zdelo absurdno.(G57) Pa kruto je to, da piše v papirjih v smislu: da ko se bo otrok rodil, da bo živ. Že tako se soočaš z izgubo, ravno izgubiš soproga in sedaj sprašujete, a bo moj otrok preživel.(G58)

9. Kdo sestavlja vašo socialno mrežo in kaj se je dogajalo z njo po smrti partnerja/partnerke?

Moja družina,(G59) s katero smo zelo povezani, in še vedno sem v stikih z njegovo družino in njegovimi otroci iz prejšnjega zakona.(G60) Z njimi smo se po smrti še posebej povezali.(G61) Imam od prej eno

prijateljico.(G62) Imam pa sedaj novo družbo prijateljev.(G63) Skupni prijatelji, ki računaš na njih, ni. Ljudje se odstranijo, ker ni več koristi. Odrezali so takoj.(G64)

10. Ste bili oziroma ste odprti za nova poznanstva, ste jih po smrti vzpostavili?

Ja,(G65) ker sem bila že prej zelo odprta oseba. Verjamem, da smo ljudje socialna bitja in nismo na tem svetu zato da smo sami. Vem, da bi si on želel, da nadaljujem svoje življenje in da sem srečna.(G66) Je res, da primerjam nove ljudi z njim, (G67) ni pa, da bi vplivala njegova nenadna smrt na to, da se nebi spuščala v kakšno novo razmerje.(G68) Je pa to večleten proces, za spustitev v vezo je potrebno ogromno truda.(G69)

11. Na kaj ste se oprli, kdo vam je v procesu žalovanja pomagal in bil v oporo?

Večinoma sem se oprla nase,(G70) je bila pa moja (G71)in njegova družina (G72) vedno tam zame, da sem vedela, da so na voljo.Meni je to dovolj, da vem da so oni tam, da te podpirajo in si sprejet (G73). Je bila pa mami prvo leto vedno pri meni,(G74a) pomagala mi je doma v gospodinjstvu,(G74b) kuhanju (G74c) in z otrokom.(G74č) S sestro sva imeli skoraj istočasno otroka, tako da smo bili res vedno skupaj.(G75) Oče mi je pomagal za hišo skrbet (G76a)- kosit,(G76b) živa meja.(G76c).

12. Kako ste si pomagali pri soočanju s situacijo sami?

Veliko energije sem dala v otroke,(G77a) to mi je vzelo ogromno energije. Vmes sem naredila fakulteto za dizajn,(G77b) licenco za hipnozo,(G77c) kiparit sem šla.(G77č) Vzela sem si čas zase,(G78a) delala sem to kar me veseli(G78b). Razlagala sem si, da vsi imamo vsi neke življenjske lekcije in če je to moja lekcija, da izgubim partnerja, okej, zato ker raje vidim da sem teh par let z njim preživela kakor pa nič.(G79) Če bi lahko izbirala če bi šla še enkrat čez vse to, bi rekla ja, ker je tisto, kar sva imela, toliko več vredno kot pa bolečina, ki jo je vse to prineslo s sabo.(G80) Gledala sem pa tudi recimo eno oddajo od Zvezdane Mlakar, ki je imela eno žensko ki je šla čez to in mi je pomagalo.(G81)

13. Ste iskali/dobili uteho v kom, ki je že šel čez podobno izkušnjo kot vi? S kom ste se čutili najbolj povezani v tistem času?

Ena ženska mi je napisala, da če bom rabila pogovor, lahko pokličem,(G82a) vendar je nisem, ker je nisem rabila.(G82b) Vsak primer je zase in se mi ni zdelo, da bi mi to pomagalo. Najbolj povezano sem se počutila s sestro, ker sva imeli tudi obe skupaj otroka.(G83)

14. Kakšne vrste formalne pomoči poznate in ali ste se nanje obračali?

Midva sva pred tem hodila k družinski terapevtki (G84) na pogovore in po tem sem šla še dvakrat k njej (G85a) ampak nisem videla smisla.(G85b) Tudi otroka sem tja peljala enkrat, ker je bil starejši sin prisoten ob smrti.(G86) Mi je pa ginekologinja (G87) na pregledih v nosečnosti predlagala psihologinjo (G88) in takrat sem takoj (G89) šla do nje prvič in sem bila zelo razočarana.(G90) Zdela se mi je totalno nekompetentna,(G91) vse se mi je zdelo bedarija. Najbolj sme si zapomnila stavek: od ljubezni ne boš mogla živeti. V smislu, da kaj bom naredila naprej. Ampak ljubezen je edina stvar, ki ti še ostane.(G92) Zmenile sva se še enkrat, čakala sem jo pa je ni bilo. Takrat sem s tem zaključila, odločila sem se da je ne rabim.(G93) Sem pa v tistem obdobju glede očetovstva, dobila nekajkrat klic iz CSD, da je strokovna

delavka vprašala kako sem.(G94) Pa nov osebni zdravnik, ko sem došla in imela težave s tesnobo, mi je bil na razpolago za pogovor.(G95) Takrat rabiš zelo malo in ti to veliko pomeni.(G96)

15. Kje bi iskali informacije o pomoči?

Pri terapevtu, pri katerem sem delala tečaj hipnoze.(G97)

16. Ali menite, da se o tem dovolj govori, je dovolj transparentno in dostopno?

Mislím, da se o smrti načeloma dovolj govori,(G98) da če imaš željo o tem se pogovarjati, boš našel koga ki se bo pogovarjal. O pomočeh pa ne, ni dovolj govora.(G99) Nihče mi ni povedal, na koga se lahko obrnem,(G100a) niti zdravniki, ki bi lahko predlagali in predstavili možnosti.(G100b) Glede dostopnosti pa mislim, da lahko prideš do tega, če imaš denar, če ne pa ne.(G101)

17. Kakšen je vaš pogled na smrt in življenje po tej izkušnji?

Jaz nočem, da me definira da sem mama samohranilka, ampak da sem mama. Nočem da me definira da sem vdova, ampak da sem ženska, ki je bila ljubljena in je ljubila.(G102) Ne gledam drugače na življenje zaradi smrti ampak zaradi vsega kar sem prej doživela, zaradi ljubezni.(G103)

8.10 Priloga 10: Odprto kodiranje

Oznaka	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A6	teče četrto leto	3 leta	Čas od smrti	Okoliščine smrti
A7	Smrt je bila posledica dolgotrajne bolezni	Posledica dolgotrajne bolezni	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
A8	v bolnišnici v Kliničnem centru Ljubljana	bolnišnica	Kraj smrti	Okoliščine smrti
A9	pripravljajo na smrt	Osebjé pripravlja na smrt	Pomoč pri pripravi na smrt	Viri pomoči
A10	povedo dejansko, kakšno je stanje	Informacije o stanju	Pomoč pri pripravi na smrt	Viri pomoči
A11	pozovejo, da se prideš posloviti na koncu	Poziv k slovesu	Pomoč pri pripravi na smrt	Viri pomoči
A12	imela možnost biti ob njem zadnje uro pred smrtjo	Možnost biti zraven ob smrti	Spremljanje	Okoliščine smrti
A13	sva se nekako poslovila	Slovo	Spremljanje	Okoliščine smrti

A14	smrt pričakovana	Pričakovana smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
A15a	spremljaš potek bolezni	Spremljanje poteka bolezni	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
A15b	se pripravljáš in se hkrati zavedaš kako se bo na koncu izšlo	Priprava na smrt že prej	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
A16	ne moreš biti nikoli pripravljen.	Nisi nikoli pripravljen	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
A17	vedno šok, ko se to zgodi,	Šok	Izkušnja smrti	Občutki ob umiranju in smrti
A18	predstavlja težko preizkušnjo v življenju	Težka preizkušnja	Izkušnja smrti	Občutki ob umiranju in smrti
A19	je vedno prekmalu.	Nikoli pravi čas	Izkušnja smrti	Občutki ob umiranju in smrti
A20	pogrešam vse.	Pogreša vse	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
A21	Pogrešam ga zjutraj ob kavi,	Pogrešanje ob obrokih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
A22	ob družinskih dogodkih	Pogrešanje ob družinskih dogodkih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
A23	ob Božiču še vedno spomnim nanj	Pogrešanje ob praznikih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
A24	mi je hudo.	Neprijetni občutki	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
A25	Zelo mi manjka tudi ob obrokih, ki jih sedaj pripravljam in jem sama,	Pogrešanje ob obrokih	pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
A26	prej sva bila dva in je imelo vse skupaj smisel, sedaj je vse to bolj na hitro.	Brez smisla	Neprijetni občutki	Spremembe po smrti partnerja
A27	Mož mi je dajal tudi občutek varnosti,	Občutek varnosti	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
A28	vedno mi je stal ob strani	Občutek podpore	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
A29	med seboj pomagala ter se spodbujala	Medsebojna pomoč	Izguba	Spremembe po smrti partnerja

A30	me je poslušal,	Poslušanje	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
A31	dal nasvet,	Občutek podpore	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
A32	sedaj tega nimam.	Nima več tega	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
A33	prej nisem počutila same, vedela sem da je tukaj, da bo doma ko se vrnem	Občutek osamljenosti	Neprijetni občutki	Spremembe po smrti partnerja
A34	Črnine nikoli nisem marala nositi, nisem čutila, da je to način s katerim si lahko pomagam in prebrodim to obdobje,	Črnina ni pomagala	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
A35	nosila bolj zaradi drugih, saj veš, da se izogneš pogledom ljudi	Nosila zaradi drugih	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
A36	2 meseca	Dva meseca	Kazanje žalovanja	Viri pomoč
A37	sprehodila do pokopališča,	Obisk pokopališča	Simbolika	Viri pomoči
A38	prižgala svečko	Prižig sveče	Simbolika	Viri pomoči
A39	se »pogovorila« z njim	Pogovor z umrlim	Simbolika	Viri pomoči
A40	Tudi doma sem prižgala svečko ob sliki v dnevni sobi	Prižig sveče doma	Simbolika	Viri pomoči
A41	in vse to storim še danes.	Še danes to počne	Simbolika	Viri pomoči
A42	rada imam družbo in tako je bilo tudi v tem obdobju	Družabna v žalovanju	Druženje	Viri pomoči
A43	nisem želela biti doma,	Ni želela biti doma	Druženje	Viri pomoči
A44	saj sem bila tu sama s svojimi mislimi, po mojem mnenju to najbolj ubija človeka.	Ni hotela biti sama	Druženje	Viri pomoči
A45	še vedno imaš čas za razmišljanje, npr. sama sem velikokrat ko sem šla na sprehod razmišljala o možu, o situaciji v kateri sem	Čas za razmislek	Druženje	Viri pomoči

A46a	Rada sem se družila s prijateljicama, ki jima res zaupam	Druženje s prijateljicama	Prijatelji	Viri pomoči
A46b	družinskimi člani	Druženje z družinskimi člani	Družina	Viri pomoči
A47	tako preganjala občutek samote, osamljenosti.	Druženje preganjalo osamljenost	Druženje	Viri pomoči
A48	Želela bi, da ne bi spraševali kako sem, kako se počutim,	Neprijetno spraševanje po počutju	Moteča pomoč	Potrebe po pomoči
A49	Ljudje se včasih preveč želijo pogovarjati, mogoče se ne zavedajo, da s tem človeku, ki je v stiski povzročijo še večjo bolečino.	Pogovarjanje sproži stisko	Moteča pomoč	Potrebe po pomoči
A50	ravno malo pozabila na to in potem pride takšno vprašanje in sem zopet nazaj v začaranem krogu.	Pogovor vedno opominja na smrt	Moteča pomoč	Potrebe po pomoči
A51	da bi opazili kdaj sem rabila pogovor o teh stvareh in kdaj ne, da bi opazili kdaj mi je bilo o tem še posebej neprijetno govoriti	Želja da bi znali preceniti njeno počutje	Želje	Potrebe po pomoči
A52	vihar najrazličnejših čustev.	Vihar čustev	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
A53	začaran krog iz katerega se je težko rešiti	Začaran krog	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
A54a	osamljenost	osamljenost	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
A54b	žalost,	Žalost	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
A54c	Jeza.	Jeza	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
A55	Žaluješ v bistvu ves čas, še danes ampak na malce	Nedokončnost žalovanja	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju

	drugačen način kot na začetku.			
A56	vedno v mislih, sploh ko se kaj dogaja, ko kakšen pogovor nanese na to, ga omenim, včasih še vedno gledam katera vrata v hiši se bodo odprla in od kje bo prišel.	Vedno v mislih	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
A57	sem šla čez vse faze žalovanja,	Skozi vse faze žalovanja	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
A58	šok	šok	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
A59	nisem priznala, da je to mogoče, da sem ga res izgubila, čakala sem od kje bo prišel,	Zanikanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
A60	preraslo v jezo ker se mi to dogaja, zakaj sem si zaslužila takšno bolečino	jeza	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
A61	prosila sem vsega boga, da mi ga vrne, pa ga ni bilo.	Pogajanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
A62	sprejemanje, to da se na nek način sprijazniš, da ga ni več.	Sprejemanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
A63	tudi sedaj pridejo obdobja ko je hudo, zelo hudo ko se počutim kot, da se je vse to dogajalo včeraj in ne vem kaj bi sama s seboj, se zjočem.	Nedokončnost žalovanja	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
A64a	zelo občutljiva	Občutljivost	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
A64b	razdražljiva	Razdražljivost	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
A65	me je strah tega, da sem sama, ker sem bila vajena	Izguba občutka varnosti	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja

	da je bil vedno nekdo doma ko sem prišla domov.			
A66	večinoma družinski člani - sin in njegova družina ter hči in njena družina,	Sinova in hčerina družina	Družina	Socialna mreža
A67	prijatelji- predvsem dve prijateljici s katerima sem zares povezana in si zaupamo	Dve dobri prijateljici	Prijatelji	Socialna mreža
A68a	pohodniki s katerimi se tedensko srečujemo	Pohodniki	Prijatelji	Socialna mreža
A68b	člani društev v katera sem vključena	Člani društev	Prijatelji	Socialna mreža
A68c	nimam nekega tesnega odnosa	Ni tesnega odnosa	Prijatelji	Socialna mreža
A69	zmanjšala	zmanjšala	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
A70	s katerimi sem tesno povezana so ostali	Z najbližjimi ostala povezana	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
A71	Mož je bil lovec in smo hodili skupaj okoli z drugimi lovci, njihovimi družinami- sedaj tega ni več, seveda če se srečamo se pozdravimo ampak stiki niso tako pogosti oziroma niso načrtovani.	Z moževo družbo izgubila stik	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
A72	s sorodniki po njegovi strani so redkejši, se vseeno dobro razumemo ampak se ne srečujemo pogosto.	Z moževimi sorodniki stiki redkejši	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
A73	nisem želela sklepati	Ni želela sklepati novih poznanstev	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
A74	sem se držala ljudi, ki sem jih bila vajena, ljudi ki sem jim lahko zaupala in smo se poznali že dalj časa.	Držala znanih ljudi	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja

A75	nudili družina -sin, hči in vnuki	Sin, hči in vnuki	Družina	Viri pomoči
A76	prijateljici,	Prijateljici	Prijatelji	Viri pomoči
A77a	v obliki pogovorov	Pogovori	Druženje	Viri pomoči
A77b	druženj	Druženja	Druženje	Viri pomoči
A78	zaposlila tudi s kužkom	Hišni ljubljenec	Samopomoč	Viri pomoči
A79	z vrtnarjenjem	Vrtnarjenje	Samopomoč	Viri pomoči
A80	opravili okoli hiše	Opravila	Samopomoč	Viri pomoči
A81	hodila do prijateljic ali pa one do mene	Obiski	Druženje	Viri pomoči
A82	točno vedele kdaj potrebujem družbo in so bile one pobudnice druženja	Prijateljice vedele kaj rabi	Prijatelji	Viri pomoči
A83	skupaj kuhale,	Kuhanje	Fizična pomoč	Viri pomoči
A84	in obedovale povabile so me k sebi na kosila, jutranje kave	Obedovanje	Druženje	Viri pomoči
A85	pohodništvo	Pohodi	Samopomoč	Viri pomoči
A86	v vsem	vseplošna pomoč	Fizična pomoč	Viri pomoči
A87a	s pogovori	Pogovori	Druženje	Viri pomoči
A87b	druženji	Druženje	Druženje	Viri pomoči
A87c	različnimi opravili	Opravila	Fizična pomoč	Viri pomoči
A87č	skupaj kuhali, imeli kosila, se skupaj sprehajali in podobno	Skupni dogodki	Druženje	Viri pomoči
A88	Vedno ko sem potrebovala pomoč in sem to izrazila sem pomoč tudi dobila	Vedno je pomoč dobila	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
A89	nisem nič rekla, so ljudje ki so mi blizu vedeli da potrebujem recimo objem, spodbudno besedo, druženje...	Bližnji vedo, kaj potrebuje	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
A90	nihče od ljudi, ki so mi blizu še ni šel čez podobno izkušnjo	Noben ni šel čez podobno izkušnjo	Podobne izkušnje	Viri pomoči

A91	najbolj povezana z družino- s sinom in hčerko,	Najbolj povezana z družino	Družina	Socialna mreža
A92	nisem iskala formalne pomoči	Ni iskala formalne pomoči	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
A93	imela dovolj podpore v domačem okolju	Imela dovolj neformalne pomoči	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
A94	ne počutim tako da bi o mojih občutkih in o tej situaciji razglabljala z neznanci	Ne želi govoriti z neznanci	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
A95	Sedaj bi se odločila enako	Sedaj bi se enako odločila	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
A96a	seznanjena s Hospicom	Hospic	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
A96b	ne vem točnih informacij	Ne pozna informacij	Nepoznavanje informacij	Poznavanje pomoči
A97a	najprej pregledala spletne strani	Pregledala bi splet	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
A97b	direktno kontaktirala.	Direkten kontakt	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
A98a	Drugih pomoči ne poznam	Ne pozna drugih pomoči	Nepoznavanje	Poznavanje pomoči
A98b	ne vem, za kaj bi se lahko nanje obrnila, ne vem, kaj ponujajo.	Ne pozna informacij	Nepoznavanje informacij	Poznavanje pomoči
A99a	smrt nasploh še vedno tabu tema in se o njej nasploh premalo pogovarja	Smrt tabu tema	Potreba po transparentnosti	Potrebe po pomoči
A99b	o potrebah, željah žalujočih	Premalo govora o potrebah in željah žalujočih	Potreba po transparentnosti	Potrebe po pomoči
A99c	možnih pomočeh, ki so v obdobju žalovanja na voljo.	Premalo informacij o možnih pomočeh	Potreba po transparentnosti	Potrebe po pomoči
A100	Mogoče, če bi se več o tem pogovarjali in vedeli za pomoči, bi se kdo nanje obrnil	Poznavanje je pogoj za iskanje pomoči	Potreba po transparentnosti	Potrebe po pomoči

A101a	sčasoma sprijazniš s tem, vzameš smrt kot nek del življenja, veš da bomo vsi enkrat na tem	Smrt kot del življenja	Sprejemanje	Občutki ob umiranju in smrti
A101b	nekako pomirjena s tem občutkom	Pomirjenost s smrtjo	Sprejemanje	Občutki ob umiranju in smrti
B6	umrl lansko leto, januarja 2021.	1 leto	Čas od smrti	Okoliščine smrti
B7	šel v bolnišnico, kjer je tudi umrl	Bolnišnica	Kraj smrti	Okoliščine smrti
B8	dolgo pljučno bolezen	Posledica dolgotrajne bolezni	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
B9	bilo je težko	Težka preizkušnja	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
B10	stanje se mu je konstantno slabšalo.	Slabšanje stanja bolezni	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
B11	bolan že nekaj let, vendar je šlo prej počasneje.	Posledica dolgotrajne bolezni	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
B12	Pri možu, ko je umrl, nisem bila	Ni bila zraven	Spremljanje	Okoliščine smrti
B13	Bil je takrat pri njem sin.	Pri njem bil sin	Spremljanje	Okoliščine smrti
B14	Čeprav mi je žal, ker nisem bila tam jaz	Obžalovanje ker ni bila zraven	Spremljanje	Okoliščine smrti
B15	vesela, ker je bil njegov otrok ob njem, da ni umrl sam.	Veselje, ker ni umrl sam	Spremljanje	Okoliščine smrti
B16	Z začetka nismo pričakovali in niti mislili na to, kam bo to pripeljalo.	Na začetku niso pričakovali	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B17	Zadnje mesece, preden je šel v bolnišnico in tudi potem, ko je bil tam nekaj časa, smo tudi kar imeli upanje.	Imeli upanje	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B18	vprašali zdravnika, če je kaj možnosti da ozdravi	Zdravnikova potrditev	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti

	oziroma preživi, pa je odkimal.			
B19	Saj smo v sebi v resnici vsi vedeli, najbrž dobršen čas preden smo si zares priznali, da razplet ne bo dober.	Globoko v sebi vedeli	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B20a	pripravljeni globoko v sebi zagotovo že prej	Priprava na smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B20b	dobili še potrditev zdravnika	Zdravnikova potrditev	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B21a	na to ne moreš nikoli zares pripraviti	Nisi nikoli pripravljen	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B21b	zagotovo lažje	Lažje če je pričakovano	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B21c	lahko posloviš.	Lahko se posloviš	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B22	izkoristiš tisti čas, ki ga še imaš skupaj.	Izkoristiš skupni čas	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
B23	zdravnik in osebje je bilo zelo prijazno, in so se večkrat z mano pogovarjali in nam lajšali hude trenutke	Pomoč zdravniškega osebja	Pomoč pri pripravi na smrt	Vir pomoči
B24a	Pogrešam, ko jem kosilo,	Pogrešanje ob obrokih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
B24b	Gledam zvečer televizijo	Pogrešanje ob gledanju televizije	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
B24c	ko grem na sprehod	Pogrešanje na sprehodih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
B25	z mozem delala skupaj in so nama bile kot neka vsakodnevna rutina	Pogrešanje ob rutini	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
B26	dogodkih, kot so rojstni dnevi otrok in vnukov	Pogrešanje ob posebnih dogodkih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
B27	sem se počutila doma v hiši varno, ko je bil živ. Sedaj	Občutek varnosti	Izguba	Spremembe po smrti partnerja

	sem v hiši sama in tega občutka nimam več.			
B28	zares poznal me je samo on in tako edini zares razumel,	Občutek razumljenosti	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
B29a	Nosila sem črno na pogrebu, pa potem še nekaj časa, mislim da kar nekaj mesecev.	Nošenje črnine	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
B29b	sem se počutila bolje.	Nošenje črnine pomagalo	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
B30	pa hodila tudi na grob vsak dan	Obisk pokopališča	Simbolika	Viri pomoči
B31	Njegovo sliko sem uokvirila in dala na polico.	Slika na polici	Simbolika	Viri pomoči
B32	manj sem se smejala,	Manj smejala	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
B33	bolj bila občutljiva	Občutljivost	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
B34a	Pobrala sem se	Sedaj je bolje	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B34b	nikoli zares ne bom nehala žalovati.	Nedokončnost žalovanja	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B35	Odvisno od časa. Ob nekaterih trenutkih sem bila raje sama, sem potrebovala samoto in mir. Ob drugih trenutkih pa sem hotela pozabiti na vse, biti normalna, se pogovarjati.	Nihanje potrebe po druženju	Druženje	Viri pomoči
B36	po občutku.	Ravnanje po občutku	Druženje	Viri pomoči
B37a	z začetka raje imela, če je bil kdo z mano	Ni želela biti sama	Druženje	Viri pomoči
B37b	sploh hčer, mi je zelo pomagala	Hči pomagala	Družina	Viri pomoči
B38	Ona je tudi vedela, kdaj bi rada bila sama, kdaj pa potrebujem družbo.	Hči vedela, kaj potrebuje	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči

B39	Težko je biti opora nekemu, ki nekaj preživlja, ti pa tega ne razumeš.	Težko biti opora nekemu če ga ne razumeš	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
B40a	Ljudje nočejo govoriti o tem,	Ljudje nočejo govoriti o smrti	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
B40b	ker ne vejo kako bi o tem govorili in da nas ne bodo še bolj spominjali na umrlega in težke trenutke.	Ljudje ne znajo govoriti o smrti	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
B41a	morali malo sprostiti	Morali bi se sprostiti	Želje	Potreba po pomoči
B41b	nas bolj poslušati	Morali bi več poslušati	Želje	Potreba po pomoči
B41c	nam slediti	Morali bi slediti	Želje	Potreba po pomoči
B42	želim, da bi kdaj sami od sebe omenili mojega moža, dali vedeti, da je tudi v njihovih mislih.	Želja, da bi ljudje pokazali da je umrli še vedno v njihovih mislih	Želje	Potreba po pomoči
B43	Zelo razburkano obdobje	Razburkano obdobje	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B44a	jezna,	Jeza	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B44b	Žalostna,	Žalost	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B44c	Vesela,	Veselje	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B44č	Obupana,	Obup	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B44d	Srečna.	sreča	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
B45	Odvisno tudi od spomina in trenutka. Na primer, kdaj sem šla čez najino življenje v mislih in videla, kaj vse sva doživela in ustvarila, pa sem bila srečna. Kdaj sem pa iste spomine doživela kot žalost.	Odvisno od spomina in trenutka	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju

B46	Žalost.	Žalost	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
B47	zagotovo šla čez vse naštete.	Skozi vse faze žalovanja	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
B48	Začelo se je že pred smrtjo, ko kar nisem hotela nekaj časa sprejeti, da bo in potem, da je umrl,	Zanikanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
B49	Šok je bil po smrti	šok	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
B50	jezna	jeza	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
B51	pogajala sem se, tako pred kot po smrti	Pogajanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
B52	moramo vsi na koncu sprejeti.	Sprejetje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
B53	dejstva, da je umrl	Dejstvo smrti	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
B54	stresno urejati pogreb	Urejanje pogreba	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
B55	začeti urejati finance	Urejanje financ	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
B56	skrb kdo bo prevzel vsa opravila, ki jih jaz ne znam	Skrb kdo bo prevzel opravila, ki jih ne zna	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
B57	družina hitro angažirala in mi pomagala, tako da sem kmalu ostala brez teh skrbi	Družina hitro omilila stres	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
B58a	Moj sin, hči	Otroci	Družina	Socialna mreža
B58b	Vnuki	vnuki	Družina	Socialna mreža
B58c	sestra	sestra	Družina	Socialna mreža
B58č	Nekaj sosed prijateljic	Prijateljice	Prijatelji	Socialna mreža
B59	zmanjšala	zmanjšala	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
B60	z njegovimi prijatelji, s katerimi se je družil prek hobijev – hodil je naprimer na lesarske delavnice,	Z moževo družbo izgubila stik	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja

	nimamo več stikov. Takrat smo se družili vsi, midva in mož z njimi in njihovimi družinami, sedaj pa ker glavnega razloga za druženje- moža, ni več, tudi mi ne ohranjamo več stikov			
B61	Sedaj ko ne hodim oziroma hodiva več, se tudi družimo ne več s tistimi, ker je bilo tudi druženje omejeno samo na čas plesnih vaj in potem kakšno pijačo ali večerjo	S skupno družbo izgubila stik	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
B62	manj se družim z njegovo žlahto	Z moževimi sorodniki stiki redkejši	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
B63	Z mojo družino in prijateljicami pa je ostalo isto.	Z najbližjimi ostala povezava	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
B64	seveda odprta za to	Odprtost za nova poznanstva	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
B65	ni pa, da bi to iskala in si močno želela.	Ni potrebe po iskanju novih poznanstev	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
B66	družinski člani	Družinski člani	Družina	Vir pomoči
B67	prijateljice	Prijateljice	prijatelji	Vir pomoči
B68	z obiski	Obiski	Druženje	Vir pomoči
B69	pogovori	Pogovori	Druženje	Vir pomoči
B70	največ pomagamo sami sebi	Največ pomagamo sami sebi	samopomoč	Vir pomoči
B71a	kuhanjem za vnuke	Kuhanje	Samopomoč	Vir pomoči
B71b	čiščenjem	Čiščenje	Samopomoč	Vir pomoči
B71c	pospravljanjem	Pospravljanje	Samopomoč	Vir pomoči
B71č	vrtom	Vrtnarjenje	Samopomoč	Vir pomoči
B71d	branjem romanov	Branje	samopomoč	Vir pomoči
B73	To kar rada počnem, sem pač podvojila	Povečanje tega, kar rada dela	samopomoč	Vir pomoči

B74a	veliko razmišljala o dogodkih, o mojih čustvih	Razmišljanje o čustvih	samopomoč	Vir pomoči
B74b	o tem, kako bom naprej.	Razmišljanje o načrtih	Samopomoč	Vir pomoči
B75	Z obiski	Obiski	Druženje	Vir pomoči
B76	pogovori	Pogovori	Druženje	Vir pomoči
B77	da so dali vedeti, da so tam zame	Občutek razpoložljivosti pomoči	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči
B78	vesela vnukov, ker so vnesli veselje in smeh v hišo.	Vesela otrok	Družina	Vir pomoči
B79	Dobro je imeti okoli sebe ljudi, da delajo družbo, ko jo potrebuješ	Občutek razpoložljivosti pomoči	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči
B80	Se mi zdi, da smo se kar razumeli, kdaj kdo kaj rabi in smo si to tudi povedali.	Bližnji vedo, kaj potrebuje	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči
B81	prejela kakšno spodbudo	Spodbuda	Druženje	Vir pomoči
B82	nasvet, da naj se zaposlim s čim, da naj se ne obremenjujem s stvarmi, da bodo pomagali, če bo treba	Nasvet	Druženje	Vir pomoči
B83	Da bi namerno iskala, ne.	Ni namerno iskala	Podobna izkušnja	Vir pomoči
B84a	soseda prijateljica, podobno izkušnjo	Podobna izkušnja pri prijateljici	Podobna izkušnja	Vir pomoči
B84b	in sva se kar veliko pogovarjali	Veliko pogovarjanja	Podobna izkušnja	Vir pomoči
B85	s takim človekom lahko dobro povežeš	Boljša povezanost	Podobna izkušnja	Vir pomoči
B86	občutek, da te razume, kaj prestajaš.	Občutek razumljenosti	Podobna izkušnja	Vir pomoči
B87a	najbolj povezana s hčero	Najbolj povezana z družino	Družina	Socialna mreža
B87b	s to prijateljico.	Najbolj povezana s prijateljico	Prijateljica	Socialna mreža
B88	skupine z samopomoč	Skupine za samopomoč	Seznanjenost	Poznavanje pomoči

B89	znanka, ki se je teh skupin udeleževala, ko je imela neke težave.	Povedala znanka	Način seznanjenosti	Poznavanje pomoči
B90	po pomoč obrneš tudi na terapevte	terapevti	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
B91	Drugo pa ne bi vedela,	Ne pozna drugih pomoči	Nepoznavanje	Poznavanje pomoči
B92a	sama se tudi nisem na nikogar formalno obračala	Ni iskala formalne pomoči	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
B92b	zase nisem smatrala, da to rabim.	Ne potrebuje	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
B93	mislim, da škodovati ne more.	Verjetno dobri učinki	Mnenje o pomočeh	Potrebe po pomoči
B94	odvisno od človeka, nekateri to rabijo, nekateri ne	Različne potrebe ljudi	Mnenje o pomočeh	Potrebe po pomoči
B95	iskala pri hčeri ali pa prijateljici	Informacije iskala pri bližnjih	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
B96	zdravnico. Ona bi zagotovo znala pomagati.	zdravnica	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
B97	Ne,	Premalo informacij o možnih pomočeh	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
B98	če bi zanje vedeli, tudi bolj obračali na njih	Morebitna udeležba, če bi vedeli za pomoč	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
B99	nikoli nisem zaznala kakšne reklame o tem, niti ni o tem govora nikjer	Ni javnega diskurza	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
B100	gotovo lažje dostopati do teh storitev, če živiš v mestu, ker na vaseh tega ponavadi ni.	Lažji dostop v mestih	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
B101	bolj razumem težo smrti.	Bolje razume težo smrti	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
B102	dar, če se lahko od človeka poslovliš in zato cenim ta čas, ki nama je bil še podarjen	Bolj ceni zadnje skupne trenutke	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti

C6	pred dobrim letom dni	1 leto	Čas od smrti	Okoliščine smrti
C7	zaradi bolezni - levkemija. Z boleznijo se je boril 3 leta,	Posledica dolgotrajne bolezni	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
C8	omejeni tudi stiki , lahko sem ga videla približno enkrat mesečno	Omejeni stiki	Spremljanje	Okoliščine smrti
C9	V bolnišnici je tudi umrl	bolnišnica	Kraj smrti	Okoliščine smrti
C10	na nek način pričakovana, saj zdravljenje ni delovalo.	Na nek način pričakovana	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
C11	vedno obstajala možnost, da lahko umre	Obstajala velika možnost smrti	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
C12	s partnerjem nikoli nisva govorila o smrti, saj je bil sam vedno zelo optimističen in se je boril do konca	Nikoli govorila o smrti	Pomoč pri pripravi na smrti	Viri pomoči
C13	Kljub temu, da sem se zavedala resnosti bolezni in je bil vedno prisoten strah, da se lahko zgodi najhujše	Obstajala velika možnost smrti	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
C14	nisem želela veliko premišljevati	Noče premišljevati	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
C15	želela ostati optimistična	Imeli upanje	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
C16	ni bilo lahko sprejeti dejstva o njegovi smrti.	Težko sprejeti dejstvo o smrti	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
C17	Ob smrti partnerja sem bila zadnje ure ob njemu.	Možnosti biti zraven ob smrti	Spremljanje	Okoliščine smrti
C18	Večer pred smrtjo me je tudi sam poklical, da umira in če se lahko pridemo posloviti od njega. Mislim, da mi je zaradi tega sedaj tudi nekoliko lažje sprejeti dejstvo, da ga ni več med nami	Lažje sprejme smrt ker se je poslovila	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti

C19	zdravnica ni kazala interesa in še oglašala na naše klice.	Zdravnica nima interesa za svojece	Pomoč pri pripravi na smrti	Viri pomoči
C20	dobro izkušnjo zadnji dan pred smrtjo partnerja, saj so nam- ožji družini- zdravniki omogočili obisk, kljub temu, da je bil oddelek zaradi korone popolnoma izoliran in niso dovoljevali obiskov.	Dobra izkušnja z zdravniki zaradi obiskov.	Pomoč pri pripravi na smrti	Viri pomoči
C21	imeli možnost govoriti z dežurnim zdravnikom, ki nama je nudil podporo ob slovesu od partnerja	Dežurni zdravnik nudil podporo ob smrti	Pomoč pri pripravi na smrti	Viri pomoči
C22	smisel za humor, borbenost, pozitiven pogled na svet, zanimanje za ogromno različnih stvari.	Pozitivne osebne lastnosti	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
C23	skupni zajtrki	Pogrešanje ob obrokih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
C24	Športne aktivnosti	Pogrešanje ob aktivnostih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
C25	Družinska kosila	Pogrešanje ob družinskih dogodkih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
C26	veselje ob raznih dosežkih in proslavljanjih	Pogrešanje ob proslavljanjih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
C27	posebej pa je težko ob prvih praznikih npr. božič, novo leto, velika noč, rojstni dan	Težko ob prvih praznikih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
C28	Nošenje črnine sem »practicirala«	Nošenje črnine	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
C28	prve 14 dni	2 tedna	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
C29	skoraj vsak dan sem obiskovala pokopališče	Obiski pokopališča	Simbolika	Viri pomoči
C30	gledala slike, posnetke	Gledanje spominov	Osebni pomeni	Viri pomoči
C31	se spominjala skupnih dogodkov	Spominjanje dogodkov	Osebni pomeni	Viri pomoči

C32	opravljala stvari, ki so naju skupaj veselile.	Delanje skupnih stvari	Osebni pomeni	Viri pomoči
C33	ostajala doma, v bližini njegovih staršev in družine,	Druženje z družinskimi člani	Družina	Vir pomoči
C34	šli skozi podoben proces žalovanja in smo en drugega pri tem podpirali	Podpirali med seboj	Družina	Vir pomoči
C35	Rada sem bila tudi v družbi najinih najbližjih prijateljev.	Druženje s prijatelji	Prijatelji	Vir pomoči
C36	Ni mi ustrezala večja skupina ljudi, če je bilo hrupno	Ne ustreza hrup in večja družba	Moteča pomoč	Potrebe po pomoči
C37	Želela bi si, da bi ljudje v procesu žalovanja z menoj večkrat govorili o njem.	Želja, da bi večkrat govorili o umrlem.	Želja	Potrebe po pomoči
C38a	Občutek sem imela, da mislijo, da ne smejo kaj vprašati, govoriti o njem, da me nebi s tem spravili v stisko.	Ljudje ne znajo govoriti o smrti	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
C38b	Ta občutek imam še vedno.	Še vedno tak občutek	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
C39a	Najbolj se spominjam prvih 14 dni žalovanja	Najbolj spominja začetka žalovanja	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C39b	otopela, nisem zmogla izražati čustev, nisem mogla jokati.	otopelost	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C39c	celo ustrašila, ali je z mano kaj narobe, ker ne morem jokati ter ali sploh žalujem.	Dvomi, ali je kaj narobe z njo	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C39č	posledica šoka.	Šok	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C40	zanikanje, vsi smo kar pričakovali, da se bo nekega dne vrnil iz bolnice	Zanikanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju

C41	pogajanje	Pogajanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C42	jezo	Jeza	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C43	Faze so se prepletale	Prepletanje faz	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C44a	Po približno dveh mesecih je bilo verjetno zame najtežje	Najtežje po dveh mesecih	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C44b	občutila sem žalost in predvsem samoto	samota	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
C44c	prijatelji niso takrat več v tako oporo, vsak nadaljuje s svojim življenjem in ima svoje obveznosti	Ljudje se pomaknejo naprej	Prijatelji	Viri pomoči
C45a	počasi sprejemam novo življenje	Sprejemanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
C45b	rane še vedno nezaceljene.	Nedokončnost žalovanja	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
C46	šok s smrtjo	Dejstvo smrti	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
C47	obvestiti ljudi	Obveščanje ljudi	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
C48	urejati njegove osebne stvari	Urejanje osebnih stvari	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
C49	pogreb	Urejanje pogreba	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
C50	strah pred samoto	Strah pred samoto	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
C51	strah da se bomo oddaljili s prijatelji	Strah pred izgubo prijateljev	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
C52	moja	Moja družina	Družina	Socialna mreža
C53	Partnerjeva družina	Partnerjeva družina	Partnerjeva družina	Socialna mreža
C54	prijatelji	prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža
C55	sodelavci, bivši sodelavci	Sodelavci	Sodelavci	Socialna mreža

C56	ostala v tesnem stiku z njegovimi starši, bratovo družino	Ostala v tesnem stiku z družino umrlega	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
C57	še bolj povezali	Še večja povezanost z družino umrlega	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
C58	sedaj smo še vedno v stiku.	Še vedno v stiku s partnerjevo družino	Partnerjeva družina	Socialna mreža
C59	prijatelji	Druženje s prijatelji	Prijatelji	Vir pomoči
C60	sosejce	Sosedje	Prijatelji	Vir pomoči
C61a	zelo razumevajoči, mi nudili ogromno podporo	Okolica nudila podporo	Druženje	Vir pomoči
C61b	spodbujali, da sem bila čim več v družbi.	Spodbujanje k druženju	Druženje	Vir pomoči
C62a	Zaradi tega nisem izgubila prijateljev, ostajamo v rednem stiku	Ostaja v stiku s prijatelji	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
C62b	kar mi ogromno pomeni.	Ceni, da so ostali v stiku	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
C63a	Sem odprta za nova poznanstva	Odprtost za nova poznanstva	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
C63b	nekaj že sklenila z nastopom nove službe	Nekaj poznanstev sklenila	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
C63c	Ne iščem jih pa namerno	Ni potrebe po iskanju novih poznanstev	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
C64	partnerjeva družina	partnerjeva družina	Družina	Vir pomoči
C65a	šli skozi enak proces žalovanja kot jaz	Podobna izkušnja pri partnerjevi družini	Podobna izkušnja	Vir pomoči
C65b	najbolje razumeli moje doživljanje	Občutek razumljenosti	Podobna izkušnja	Vir pomoči
C66	vedno dali občutek pripadnosti družini, niso prekinili stikov in so mi stali ob strani.	Občutek pripadnosti	Podobna izkušnja	Vir pomoči
C67	moja družina	Družina	družina	Vir pomoči
C68	bližnji prijatelji	Bližnji prijatelji	Prijatelji	Vir pomoči
C69	pogovore	Pogovori	Druženje	Vir pomoči
C70	vabili na kosila	Obedovanje	Druženje	Vir pomoči

C71	druženje	Druženje	Druženje	Vir pomoči
C72	aktivnosti	Aktivnosti	Druženje	Vir pomoči
C73	obiski otrok, ki me vedno spravijo v dobro voljo	Vesela otrok	Druženje	Vir pomoči
C74	velikokrat ponudili pomoč, vendar sem velikokrat pomoč odklonila, saj sem potrebovala čas zase, sem se pa zavedala, da mi stojijo ob strani in se lahko nanj zanesem.	Občutek razpoložljivost pomoči	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči
C75	z učenjem	Učenje	Samopomoč	Vir pomoči
C76	šport, pri katerem se sprostim, preusmerim misli, dobim novo energijo, motivacijo	Šport	Samopomoč	Vir pomoči
C77a	na družbenih omrežjih slediti skupinam za žalovanje in osebam, ki gredo skozi podobno izkušnjo	Skupine za žalovanje na družbenih skupinah	Samopomoč	Vir pomoči
C77b	zelo pomagalo, ko sem prebiralala izkušnje drugih, kako drugi žalujejo in tako videla, da gredo ljudje čez podobne izkušnje kot jaz	Prebiranje izkušenj drugih na socialnih omrežjih	Podobne izkušnje	Vir pomoči
C78a	družbo otrok	Vesela otrok	Družina	Vir pomoči
C78b	mi na začetku žalovanja ni toliko odgovarjala družba otrok, saj sem potrebovala veliko miru, ni mi odgovarjal hrup	Na začetku ni odgovarjala družba otrok	Družina	Vir pomoči
C79	Prebrala sem si tudi nekaj knjig na temo izgube in osebne rasti	Knjige na temo izgube in osebne rasti	Samopomoč	Vir pomoči
C80a	najbolj povezano s partnerjevo družino, šla	Partnerjeva družina	Podobna izkušnja	Vir pomoči

	tako kot jaz skozi postopek žalovanja in jih je smrt mojega partnerja najbolj prizadela			
C81	formalne pomoči nisem potrebovala	Ne potrebuje	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
C82	dovolj veliko socialno mrežo in dovolj ljudi okoli sebe, ki so mi stali ob strani	Imela dovolj neformalne pomoči	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
C83	Sedaj bi se odločila isto	Sedaj bi se enako odločila	Ni potrebe po formalni pomoči	Potrebe po pomoči
C84	psihoterapijo	Psihoterapija	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
C85	društvo Hospic	Društvo Hospic	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
C86	združenje limfom in levkemija, ki nudi strokovno pomoč svojcem in bolniku	Združenje limfom in levkemija	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
C87	na spletu.	Splet	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
C88	Ne	Premalo informacij o možnih pomočeh	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
C89	ni mi dovolj transparentno	Ni dovolj transparentno	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
C90	lažje, če si v prestolnici	Lažja dostopnost v mestih	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
C91	spoznala katere stvari so mi pomembne v življenju	Spoznala pomembne stvari	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
C92	sama nimam toliko strahu pred smrtjo	Zmanjšan strah pred smrtjo	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
C93	želim bolj uživati življenje	Želi uživati življenje	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
C94	izkazujem več hvaležnosti za to kar imam, tudi za stvari, ki so nam popolnoma samoumevne,	Več hvaležnosti	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
C95	bolj zavedam minljivosti	Večje zavedanje minljivosti	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja

C96	bolj cenim vsak dan posebej	Več hvaležnosti	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
C97	si ne želim delati dolgoročnih ciljev, se dogovarjati za npr. nekaj mesecev vnaprej, vendar živim bolj iz dneva v dan	Živi iz dneva v dan	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
Č6	Moj mož je umrl pred petimi leti	5 let	Čas od smrti	Okoliščine smrti
Č7	v domu za stare.	Dom za stare	Kraj smrti	Okoliščine smrti
Č8	Že nekaj let je trpel za demenco, vmes je imel probleme z vnetji organov, bil je kar nekajkrat v bolnišnici. Zadnja leta je preživel v domu, zaradi demence je vidno pešal, imel je agresivne in ljubosumne izpade, takrat sem zelo trpela, bilo je hudo. Na koncu je bil že tako suh.. zadnje nekaj dni se ni več odzival, me ni več prepoznal	Posledica dolgotrajne bolezni	Način smrti	Okoliščine smrti
Č9	bila sem ob njem, ga držala za roko, gledala, kako je umrl	možnost biti zraven ob njem	Spremljanje	Okoliščine smrti
Č10	veliko lažje, če smrt pričakuješ,	Lažje če je pričakovano	Pričakovanosti smrti	Okoliščine smrti
Č11	tako se nanjo pripraviš	Priprava na smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
Č12	imaš čas za slovo	Lahko se poslovíš	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
Č13	ni takšnega šoka, kot če umre iznenada	Ni velikega šoka	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti

Č14	Jaz sem bila na to pripravljena in mi je bilo veliko lažje.	Pričakovana smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
Č15	Nebi mogla izpostaviti nič takšnega, veste, moj mož in jaz sva imela zelo ločena življenja- dokler sva lahko sva delala, imela sva gostišče, otroke, on pa še dodatne posle.. in je bilo skupnega življenja zelo malo, saj ko sva končala z delom, je prišla pa bolezen	Nič zaradi ločenega življenja	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
Č16	nisva imela možnosti se lepo postarati skupaj	Nezmožnost se lepo postarati skupaj	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
Č17	takrat, ko so se nama rodili pravnuki, da ni bil z nami in takšne stvari	Pogrešanje ob družinskih dogodkih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
Č18	Vsak dan sem z začetka hodila na grob	Obisk pokopališča	Simbolika	Viri pomoči
Č19	prižgala sveče	Prižig sveče	Simbolika	Viri pomoči
Č20	slike v okvirju od njega	Slike v okvirju	Simbolika	Viri pomoči
Č21	bolj ustrezala samota.	Želela biti sama	Druženje	Viri pomoči
Č22	Želela bi si, da bi takrat, ko je mož slabel, umiral, ga kdo prišel pogledat	Želja, da bi ljudje obiskali moža	Želje	Potreba po pomoči
Č23a	Nekajkrat sem spodbudila njegove prijatelje in družino, da ga pridejo obiskat, pogledat,	Spodbudila bližnje k obisku a niso želeli	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
Č23b	pa noben ni želel, vsi so rekli, da oni tega ne zmorejo gledat in ne morejo bit zraven	ljudje zavrnilo obiske	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
Č24	jim to zelo zamerila	Zamerila ljudem	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči

Č25	Moj mož je vedno gostil prijatelje, jih klical, se družil... oni pa takrat, ko jih je mož najbolj potreboval, da bi se kdo nanj spomnil, kar vsakemu človeku zagotovo veliko pomeni, pa četudi je bil dementen, niso želeli več stika z njim	Občutek izdanosti	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
Č26	Jaz skozi te faze nisem šla po smrti, sem šla čez to že prej, ko je bil bolan in je umiral	Skozi faze šla ob umiranju	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
Č27	Po smrti nisem občutila šoka	Ni šoka	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
Č28a	na smrt pripravljena	Pripravljenost na smrt	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju
Č28b	zame bila smrt olajšanje	Smrt bila olajšanje	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
Č28c	vem, da to kar je imel on, ni bilo več življenje in je odleglo tudi njemu	Slaba kvaliteta življenja umirajočega	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
Č29	sprejela takoj, z odprtimi rokami	Sprejela smrt takoj	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju
Č30	občutek žalosti, ker se nisva uspela skupaj lepo starati, kot sem mislila, da se bova	Žalost ker se nista uspela skupaj postarati	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
Č31	delitev premoženja	Delitev premoženja	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
Č32	S tem sem se ubadala kar nekaj časa, ni mi bilo lahko pri srcu	Stresni občutki ob delitvi premoženja	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
Č33	sem se sprijaznila s tem in imam v mislih, da sem s tem pomagala otrokom in	Klub temu občutek pomoči družini	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju

	vnukom, saj so si lahko iz tega kupili stanovanja.			
Č34	Predvsem moji otroci, vnuki in pravnuki	družina	družina	Socialna mreža
Č35a	Po smrti z njegovimi	S moževo družbo izgubila stike	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
Č35b	in s skupnimi prijatelji nimam več stikov	S skupno družbo izgubila stike	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
Č35c	vsi distancirali	Prijatelji so se distancirali	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
Č36	njegova stran žlahte, nimamo več stikov	Z moževimi sorodniki stiki prekinjeni	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
Č37	ko je umiral, kot sem povedala, sem z njim ostala samo jaz in otroci.	Ob umiranju ostala sama z družino	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
Č38	Nimam težav, da koga spoznam, kakšno rečem, tudi sedaj, ko sem v domu, vsake toliko s kakšno gospo poklepetam	odprtost za nova poznanstva	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
Č39	Nimam pa želje, da bi se veliko družila in imela kakšne globoke pogovore	Ni želje po tesnejših poznanstvih	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
Č40	ne zdi smiselno v teh letih	Nesmiselnost novih poznanstev zaradi starosti	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
Č41	veliko gospa, ki samo jamrajo, meni se pa tega ne da poslušati.	Ne želi poslušati jamranja	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
Č42	Oprla sem se predvsem nase	Največ pomagamo samim sebi	Samopomoč	Vir pomoči
Č43	V času, ko je moj mož slabel in umiral, pa mi je bil zelo v oporo en gospod, lahko rečem prijatelj, ki je	V času umiranja v oporo prijatelj	prijatelji	Vir pomoči

	takrat bival v tistem domu v isti sobi			
Č44	Njegova žena je tudi takrat slabela in sva bila v podobni situaciji	Podobna izkušnja pri prijatelju	Podobna izkušnja	Vir pomoči
Č45	Takrat sva se veliko pogovarjala, in o skrbi in o nasploh življenju	Veliko pogovarjanja	Podobna izkušnja	Vir pomoči
Č46	mi je zelo pomagalo pri žalovanju in sprejemanju situacije	Pomagalo pri žalovanju in sprejemanju	Podobna izkušnja	Vir pomoči
Č47	S strani kakšnih zdravnikov, sester, delavcev v domu, nisem dobila nikakršne opore.	S strani osebja v Domu ni dobila podpore	Pomoč pri pripravi na smrti	Vir pomoči
Č48	Brala sem knjige	Branje	samopomoč	Vir pomoči
Č49	hodila na sprehode	Sprehodi	Samopomoč	Vir pomoči
Č50	pogledala sem kakšen film	Filmi	samopomoč	Vir pomoči
Č51	brala revije	Branje	samopomoč	Vir pomoči
Č52	se ukvarjala z vnuki in pravnuki ko so prišli na obisk	Vesela otrok	Družina	Vir pomoči
Č53	S sinom	Najbolj povezana s sinom	družina	Vir pomoči
Č54	društvo Hospic	Društvo Hospic	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
Č55	psihiater	psihiater	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
Č56	pa ne poznam	Ne pozna drugih pomoči	Nepoznavanje pomoči	Poznavanje pomoči
Č57	mislim, da ne potrebujem oziroma nisem potrebovala	Ne potrebuje	Ni potrebe po formalni pomoči	Potreba po pomoči
Č58	Pri sinu	Sin	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
Č59	o smrti se ne govori dovolj	Smrt tabu tema	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
Č60	ljudje se ne znajo pogovarjat, pristopit	Ljudje ne znajo govoriti o smrti	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči

Č61	jih je strah	Strah ljudi	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
Č62	občutek dobiš da mislijo, da je nalezljivo	Občutek, da je ljudi strah da je nalezljivo	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
Č63	najbrž tudi ne, glede na to da niti ne vem, na koga vse bi se lahko obrnila, če bi potrebovala	Premalo informacij o možnih pomočeh	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
Č64	moramo res uživati življenje ki nam je dano in ne čakati do starosti,	Uživati v danem trenutku	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
Č65	Jaz sem celo življenje delala, čakala da bova imela čas se umirit in kaj delat skupaj drugega, pa do tega ni prišlo	Ne čakati na starost za življenje	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
Č66	večjo željo zase in za vse, da bi umrli na hitro, saj je umiranje počasi mučno tako za umirajočega kot za svojce	Želja, da bi vsi umrli na hitro	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
D6	3 leta nazaj	3 leta	Čas od smrti	Okoliščine smrti
D7	srčnega zastoja	Nenadna smrt	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
D8	61 let	61 let	Starost umrlega	Okoliščine smrti
D9	nepričakovano	Nepričakovana smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D10	Umrla je doma	Doma	Kraj smrti	Okoliščine smrti
D11	ko sva skupaj, kot po navadi počivala po kosilu. Oba sva zaspala, ko pa sem se zbudil, je nisem mogel več zbuditi. Hitro sem vedel koliko je ura in sem takoj poklical rešilca	Ob njej ob smrti	Prisotnost ob smrti	Okoliščine smrti
D12	Bilo je grozno	Grozno	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju

D13	s tem težje spopasti, če je nepričakovano	Lažje, če je pričakovano	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D14	se ne moreš vnaprej pripraviti	Ni možnosti priprave	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D15	V vsakem primeru je hudo	Hudo, ne glede na pričakovanost	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D16a	se nisem imel možnosti posloviti	Ni možnosti slovesa	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D16b	nazaj vzeti kakšne besede, ki bi jo sicer vzel	Ni možnosti razčistiti stvari	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D16c	se še zadnjič pogovoriti	Ni možnosti zadnjega pogovora	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D16č	jo stisnit za roko.	Ni možnosti zadnjega dotika	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D17	kar naenkrat sam.	Ostaneš naenkrat sam	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
D18	njeno družbo nasploh	Njena družba	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D19	male stvari	Drobci vsakdanjega življenja	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D20a	pogovori	Pogrešanje pogovorov	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D20b	sprehodi,	Pogrešanje na sprehodih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D20c	druženje s prijatelji,	Druženje s prijatelji	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D20č	pitje jutranje kave v postelji	Skupne kave	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D20d	najini mali prepiri	Mali prepiri	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D20e	njena dobra kuhinja	Njena kuhinja	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D21	neka navada, ki jo imaš, recimo skupno kosilanje, je kar naenkrat ni več in ješ sam.	Izguba rutine	Izguba	Spremembe po smrti partnerja

D22	njihovih rojstnih dnevih	Pogrešanje ob družinskih dogodkih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D23	ob družinskih večerjah	Pogrešanje ob obrokih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D24	ob rojstvu 2. vnuka je ni bilo več z nami	Rojstvo vnukov	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D25	želim si, da bi videla vse to oziroma upam da vidi	Želja, da žena vidi dogajanje	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D26	ona pobudnica za kakšen izlet, pohod, kakšno skupno družinsko stvar	Pobudnica za dogajanje	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
D27a	še vedno grem	Še danes to počne	Simbolika	Viri pomoči
D27b	obisk pokopališča	Obisk pokopališča	Simbolika	Viri pomoči
D28	tudi da je stvar navade, ker mi to daje občutek miru	Na pokopališču našel mir	Osebni pomeni	Viri pomoči
D29	nekaj njenih slik v stanovanju	Slike	Simbolika	Viri pomoči
D30	dvakrat do sedaj sem tudi pogledal naše družinske slike	Gledanje spominov	Osebni pomeni	Viri pomoči
D31	na začetku sem bil raje bolj sam	Na začetku raje sam	Druženje	Viri pomoči
D32a	ko je šlo nekaj časa mimo, sem se kar rad pridružil sinovoma in njegovim družinam	Potem začel nazaj družiti	Druženje	Viri pomoči
D32b	me sprejeli odprtih rok	Družina sprejela	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
D33a	zelo pozorni	Pozorni	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
D33b	včasih celo preveč ker so neprestano hodili k meni	Preveč hodili k njemu	Moteča pomoč	Viri pomoči
D33c	jaz pa sem rabil tudi mir	Rabil tudi mir	Moteča pomoč	Viri pomoči
D33č	vse izhajalo iz skrbi zame.	Družino skrbi	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči

D34	ker se počutiš malo osamljenega, saj imajo vsi še žive partnerje, ti pa si kar naenkrat sam, tako da sem se malo oddaljil z njimi, vendar po lastni volji	Oddaljil od družbe zaradi občutka osamljenosti	Prijatelji	Viri pomoči
D35	vsi zelo prijazni	Okolica nudila podporo	Druženje	Viri pomoči
D36	me vabili povsod	vabila	Druženje	Viri pomoči
D37	Ampak ni več to to	Od smrti žene ni več enako	Prijatelji	Viri pomoči
D38	gledajo name, nisem sam	Občutek razpoložljivosti pomoči	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
D39	kar bojijo vprašati ali pa reči kaj, kar je povezano z ženo	Strah ljudi	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
D40	dam vedeti, da mi o njej ni problem govoriti in o njej rad govorim	Pove, da o ženi rad govori	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
D41	Imajo kar malo strahu, kako se bom odzval	Strah, kako se bo odzval	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
D42	če je primerno omenjat	Strah, če je primerno omenjati	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
D43	to sem videl že takrat pred leti, ko mi je umrla mama.	To že enkrat izkusil	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
D44a	Ob začetku po smrti se mi je zdelo da delam kot v transu	Občutek transa	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
D44b	skrbelo me je, kako stvari urediti	Skrb da bo pogreb dober	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
D45	v tej fazi sploh nimaš časa zares žalovati saj je veliko stvari, ki jih moraš takrat narediti v zelo hitrem času, pa še šokiran si od smrti same	Ni časa žalovanja zaradi obveznosti in šoka	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju

D46	ko se stvari umirile pa me je zadela realnost	Realnost, ko so se zadeve umirile	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
D47	Jezen sem bil, to sem še posebej močno čutil	Jeza	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
D48	da po 40ih letih dela končno dočakaš penzijo, načrtuješ izlete, otroci odrastejo in dobiš vnuke, čas in potem te preseneti to	Jeza na nepravico prezgodnje smrti	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
D49	Čez čas se nekako sprijazniš, do neke mere in živiš življenje dalje	Sprejetje do neke mere in življenje naprej	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju
D50	Je treba, drugače ne gre, če hočeš da imajo drugi še kaj od tebe oziroma sam od samega sebe	Nuja po sprejetju	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju
D51	še vedno pogrešam in sem prepričan da bo tako ostalo do konca mojega življenja	Nikoli zares konec žalovanja	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju
D52a	sem šel čez vse faze	Skozi vse faze žalovanja	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
D52b	se mi tudi zdi da so bila nihanja in nebi mogel reči da sem bil en teden jezen, ker sem bil tako jezen kot žalosten kot v redu	Prepletanje faz	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
D53	Ko sem povedal otrokom, da je njihova mama umrla,	Sporočanje smrti otrokom	vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
D54	urejanje pogreba	Urejanje pogreba	vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
D55	malo strah, čeprav sem to kar malo potlačil, da bom sam ostal	Strah pred samoto	vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
D56a	Na začetku sem se družbi prijateljev izogibal	Na začetku družbi izogibal	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
D56b	sem se vseeno nazaj malo vklopil, ker mi je ustrezalo	Vklopil nazaj ko mu je ustrezalo	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja

D56c	pa tudi malo zaradi gnjavže mojih sinov ter njihovih družin	Družina pritiskala da se vrne v družbo	Socialna mreža	Spremembe po smrti partnerja
D57	Moja socialna mreža se je malo okrnila,	Zmanjšala	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
D58	malo manj vidim z družino po njeni strani, se pravi z njenim bratom, ampak se še vedno vidimo	S partnerjevo družino stiki redkejši	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
D59a	Se manj vidimo s skupnimi prijatelji,	Zmanjšanje stikov s skupnimi prijatelji	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
D59b	ker mi preprosto ni več toliko za druženje, kot mi je bilo prej	Zmanjšanje želi sam	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
D60	raje k družini	Raje se druži z družino	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
D61	družina	družina	družina	Socialna mreža
D62	pa prijatelji	Prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža
D63a	bivši sodelavci	Bivši sodelavci	prijatelji	Socialna mreža
D63b	s katerimi sem isto, ker sem se tudi prej družil z njimi brez žene	Isto druženje ker niso skupna družba	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
D64a	Novih poznanstev nisem vzpostavil,	Ni vzpostavil novih poznanstev	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
D64b	ne rabim.	Ni potrebe po iskanju novih poznanstev	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
D65	Predvsem na sebe	Največ pomagamo samim sebi	Samopomoč	Vir pomoči
D66	Rad berem knjige in sem se na začetku zamotil s tem	Branje	Samopomoč	Vir pomoči
D67	delal na vikendu	Fizično delo	Samopomoč	Vir pomoči
D68	vedno z nečim zaposlil	Opravila	Samopomoč	Vir pomoči
D69	druženje z mojima sinovoma oziroma njenima družinama	Druženje z družinskimi člani	Družina	Vir pomoči

D70a	Snahe in sinovi so mi in mi še vedno, velikokrat skuhajo	Družina skuha kosilo	Fizična pomoč	Vir pomoči
D70b	povabijo na kosilo ali pa včasih jaz povabim jaz na kosilo ali pa ven jest	Vabila na skupne obroke	Družina	Vir pomoči
D71	sin gre včasih z mano na kakšen daljši sprehod	Sin gre z njim na sprehod	Družina	Vir pomoči
D72	kar tako povabijo k sebi ali pa se povabim jaz	Druženje	Družina	Vir pomoči
D73	Včasih me porabijo za vnuke pazit, pa je to vsem okej	Popazi vnuke	Družina	Vir pomoči
D74	pridejo tudi na vikend na obisk	Obiski	Družina	Vir pomoči
D75	morala snaha pokazat kakšne gospodinjske stvari, ki jih je delala žena	Snaha pokazala gospodinjska opravila	Družina	Vir pomoči
D76	dala vedet, da mi ona ne bo prala in čistila, dokler lahko sam	Spodbujajo samostojnost	Družina	Vir pomoči
D77	Ne, v ožji družbi ni še nobenega, ki bi šel čez smrt partnerja, poznam jih nekaj, vendar ne tako, da bi stopil k njim, ker tudi nisem tak tip človeka	Nikogar z izkušnjo smrti partnerja ni poznal	Podobna izkušnja	Vir pomoči
D78	najbolj povezan počutil z družino	Najbolj povezan z družino	Družina	Vir pomoči
D79	je nisem iskal	Ni iskal formalne pomoči	Ni potrebe po pomoči	Potrebe po pomoči
D80	ne vem kam se obrniti	Ne pozna drugih pomoči	Nepoznavanje	Poznavanje pomoči
D81	psihologa	psiholog	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
D82	v večini te stvari predelal sam	Sam predelal stvari	samopomoč	Vir pomoči

D83	lažje ker sta tudi oba sinova dovolj stara, sta na svojem in imata svoje družine tako, da te potem malo manj skrbi za njih	Lažje, ker so otroci odrasli	Ni potrebe po formalni pomoči	Potreba po pomoči
D84	nisem menil, da rabim in sem še vedno tega mnenja	Ne potrebuje	Ni potrebe po formalni pomoči	Potreba po pomoči
D85	sam na spletu	Splet	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
D86	o tem ne govori dovolj	Premalo informacij o možnih pomočeh	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
D87	ne vem, kam sploh se lahko obrnem po pomoč če bom rabil in kako sploh zgledajo te pomoči	Ne pozna pomoči	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
D88	ziher dobro, da se na koga obrnejo, ker to so težke stvari	Nekateri rabijo pomoč	Mnenje o pomočeh	Potreba po pomoči
D89	sedaj še bolj kot prej vem da danes si, jutri pa te ni več	Bolj zaveda minljivosti	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
D90	smrti bojim sedaj še malo manj saj kljub temu, da sem ateist še vseeno rad pomislim, da me žena čaka nekje	Zmanjšan strah pred smrtjo	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E6	v družini težave z ožiljem, za kar sem vedela, nisem pa vedela do smrti za njegove težave.	Ni vedela za težave	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
E7	Umril je doma	Doma	Kraj smrti	Okoliščine smrti
E8	bila z mlajšim sinom tudi oba doma	Oba s sinom doma	Prisotnost ob smrti	Okoliščine smrti
E9	začutila šesti čut, da je nekaj narobe	Začutila, da je nekaj narobe	Prisotnost ob smrti	Okoliščine smrti
E10	šla na teraso in ga videla na stopnicah, kako je umiral	Gledala umirati	Prisotnost ob smrti	Okoliščine smrti

E11	Začela sem kričat, prišel je sin in ga skušal reševati, pa mu ni bilo pomoči	Težka preizkušnja	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
E12a	Kap ga je, nenadno	Nenadna smrt	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
E12b	Pred 5 leti	5 let	Čas od smrti	Okoliščine smrti
E13	smrt partnerja pa je bila popolnoma iznenada, nepričakovana	Nepričakovana smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
E14	šok toliko večji	šok	Izkušnja smrti	Okoliščine smrti
E15a	Lažje je, če si vsaj malo pripravljen	Lažje, če si pripravljen	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
E15b	nezavedno se že pripravljáš na možne scenarije	Priprava na smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
E16	manjkajo pogovori, da lahko komu kaj poveš	Pogreša pogovore	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
E17	skupne kave	Skupne kave	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
E18	Da sva kam šla	Izleti	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
E19	drobtinice skupnega vsakodnevnega življenja, na primer ko se malo preganjaš ker se nobenemu ne ljubi vozit avta ko smo kam šli.	Drobtini skupnega življenja	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
E20a	Oblačila sem, in še vedno najraje oblačim črno	Nošenje črnine	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
E20b	zame to pomeni da me prosim samo pustite pri miru, sem nevidna	Črnina znak da me pustite na miru	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
E21	hodila na grobova	Obiski pokopališča	Simbolika	Viri pomoči
E22	prižigala sveče	Prižig sveč	Simbolika	Viri pomoči
E23	rože nesla tja	Rože na grobu	Simbolika	Viri pomoči
E24	tam sem takrat našla mir	Na pokopališču našla mir	Osebni pomeni	Viri pomoči

E25a	Če mi je hudo ali me kaj skrbi, pomislim, da sta oba tam nekje, da nas pazita	Ob stiski pomisli da jo pokojna moža varujeta	Samopomoč	Viri pomoči
E25b	ne potrebujem več te rutine	Ne potrebuje več obiskov pokopališča	Samopomoč	Viri pomoči
E26	Raje sem bila doma	Želela biti sama	Druženje	Viri pomoči
E27	Rada imam tudi kakšne dogodke, dopust, ampak z družbo, v kateri se sprostim, taki, kjer me ljudje ne poznajo	Rada v družbi kjer je nihče ne pozna	Druženje	Viri pomoči
E28	nisem imela pričakovanj od ljudi	Brez pričakovanj od ljudi	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
E29	niti sočutje in začudenje, kaj se mi je zgodilo, me nista ganila	Tudi sočutje je ni ganilo	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
E30	sem otopela	Otopelost	Neprijetni občutki	Občutki ob smrti in umiranju
E31a	Šla sem čez vse faze žalovanja	Skozi vse faze žalovanja	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
E31b	šok	Šok	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
E31c	zanikanje	Zanikanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
E31č	Jeza	Jeza	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
E31d	pogajanje	Pogajanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
E31e	Sprejemanje	Sprejemanje	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
E32	Zelo težki so bili prvi prazniki- rojstni dnevi, božič, novo leto	Težko ob prvih praznikih	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
E33	Leta minejo, manj ne boli, ampak se naučiš s tem živeti	Bolečina ne mine, naučiš se s tem živeti	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju

E34	hitreje po drugi smrti, ker sem sem se že naučila in znala predelati.	Hitreje po drugi smrti ker zna predelati	Sprejemanje	Občutki ob smrti in umiranju
E35	jezo, zakaj ravno jaz, zakaj se to dogaja otrokom	Jeza	Prevladujoči občutki	Občutki ob smrti in umiranju
E36	v veliko stisko spravljal to, da ni bilo več rutine v službi, ko mi je nosil malico na polico in ko sva se skupaj vozila	Izguba rutine z njim	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
E37	zamenjala delovno mesto v službi, kar mi je zelo pomagalo, da sem se spravila k sebi	Menjava delovnega mesta	Samopomoč	Vir pomoči
E38	moja otroka	Otroci	Družina	Socialna mreža
E39	brat	Brat	Družina	Socialna mreža
E40	dobra prijateljica	Prijateljica	Prijatelji	Socialna mreža
E41	nekaj prijateljev na socialnih omrežjih	Prijatelji na socialnih omrežjih	Prijatelji	Socialna mreža
E42	sosedje	Sosedje	Prijatelji	Socialna mreža
E43	ni prišlo do sprememb, ker se je zelo meni prilagodil, se vključil v mojo družbo in nisva imela njegovih prijateljev	Ni prišlo do sprememb ker nista imela njegovih prijateljev	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
E44	Z njegovo družino imam še vedno dobre odnose in sem dobrodošla	Dobri odnosi s partnerjevo družino	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
E45	stiki seveda zredčili	S partnerjevo družino stiki redkejši	Zmanjšanje stikov	Spremembe po smrti partnerja
E46	Sem odprta oseba, sklepam nova poznanstva	Odprtost za nova poznanstva	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
E47	sem si dala vedet da je zame okej, da sem sama, da sem brez partnerja	Pomirjena s tem, da je sama	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja

E48	Če mi že kdo sede, že nekaj poiščem in nekaj dobim, da se v to ne spustim	Išče napake v potencialnih partnerjih	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
E49a	Bojim se, da bi ga spet izgubila	Boji se, da bi ga spet izgubila	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
E49b	raje ne pustim blizu, da bi morala še enkrat čez to	Ne pusti blizu, da nebi mogla še enkrat čez to	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
E50	bilo prehudo	Težka preizkušnja	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
E51	sedaj še vedno ne na pamet pade, da bi šla na dopust, šla pohajat.. ker želim vedno biti otrokoma na voljo.	Občutek, da mora biti vedno na voljo otrokom	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
E52	Skozi leta mi je zelo pomagala prijateljica	Prijateljica	prijatelji	Vir pomoči
E53	sva šle obe čez neko izgubo	Podobna izkušnja pri prijateljici	Podobna izkušnja	Vir pomoči
E54	lahko vse povedala	Veliko pogovarjanja	Podobna izkušnja	Vir pomoči
E55	skušala razumet	Občutek razumljenosti	Podobna izkušnja	Vir pomoči
E56	vedno na voljo, se redno slišiva	Prijateljica vedno na voljo	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči
E57	mi stoji ob strani noč in dan	Stoji ob strani	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči
E58	Nekdo, ki nima take podobne izkušnje, ne razume	Težko biti opora nekomu, če ga ne razumeš	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
E59	veliko podpore dali tudi z otrokoma	Otroka	Družina	Vir pomoči
E60	smrti obeh nista bili nikoli tabu	Smrt ni bila nikoli tabu	Družina	Vir pomoči
E61	predvsem v obliki pogovora	pogovor	Druženje	Vir pomoči
E62a	zamotim z vrtnarjenjem	Vrtnarjenje	Samopomoč	Vir pomoči
E62b	delom	opravila	Samopomoč	Vir pomoči

E62c	fizično utrudim	Fizično delo	Samopomoč	Vir pomoči
E63	vzamem knjigo	Branje	Samopomoč	Vir pomoči
E64	predihavanjem	Predihavanje	Samopomoč	Vir pomoči
E65	Jogo	Joga	Samopomoč	Vir pomoči
E66	Sprehodi	Sprehodi	Samopomoč	Vir pomoči
E67	hotela sem odklopit možgane	Želja, da ne o tem razmišlja	Samopomoč	Vir pomoči
E68a	vedeževalki	vedeževalka	Druge pomoči	Vir pomoči
E68b	kakšne informacije povedali znanci astrologi	astrologi	Druge pomoči	Vir pomoči
E68c	tudi malo pomagale dobiti neko stabilnost	Pomagalo dobiti stabilnost	Druge pomoči	Vir pomoči
E69a	bioenergetike,	Bioenergetiki	Druge pomoči	Vir pomoči
E69b	dali potrditev glede partnerjev, da sem jih pustila it in jih nisem vlekla nazaj	Potrditev, da gre naprej z življenjem	Druge pomoči	Vir pomoči
E70	Ne, nikogar nisem poznala, ki bi šel čez tako izkušnjo, s smrtjo	Nikogar z izkušnjo smrti partnerja ni poznala	Podobna izkušnja	Vir pomoči
E71	dvema otrokoma	Najbolj povezana z otrokoma	Otroka	Vir pomoči
E72	in prijateljico	Najbolj povezana s prijateljico	Prijateljica	Vir pomoči
E73	psihoterapijo	Pozna psihoterapijo	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
E74	pred tremi leti poiskala	Pred 3 leti	Psihoterapija	Poznavanje pomoči
E75	prijatelj predlagal naj si poiščem pomoč, ker je opazil, da nimam predelanih stvari	Predlagal prijatelj	Način seznanjenosti	Poznavanje pomoči
E76	grem dat stvari iz sebe, ker sem vedela, da se v meni skladišči	Zavedala, da izkušnje vplivajo na njo	Potreba po pomoči	Potrebe po pomoči
E77	Da bo nekega dne se nekje to pokazalo	Zavedanje, da bo prišlo do posledic, če ne ukrepa	Potreba po pomoči	Potrebe po pomoči

E78	Moraš dat skoz jezik ven	O tem je treba spregovoriti	Potreba po pomoči	Potrebe po pomoči
E79	Šla sem v zelo kratkem času, če ne greš takoj, že začneš razmišljat in potem ostaneš v tej svoji coni udobja	Šla je hitro, da si ne premisli	Potreba po pomoči	Potrebe po pomoči
E80	zelo pomagalo	Pomoč pomagala	Psihoterapija	Vir pomoči
E81	sem se zjokala	Pokazala čustva	Psihoterapija	Vir pomoči
E82	povedala desetkrat ena in isto in me je še vedno poslušala	Občutek slišnosti	Psihoterapija	Vir pomoči
E83	sva res do tega prišle, tako globoko, da sem res dala vse iz sebe.	Iz sebe dala čustva	Psihoterapija	Vir pomoči
E84	imela enega nevtralnega človeka,	tretja oseba	Psihoterapija	Vir pomoči
E85	ki me posluša.	Poslušanje	Psihoterapija	Vir pomoči
E86	ne rabim pomilovanja, smiljenja	Ne potrebuje pomilovanja	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
E87	ni kakšnih nasvetov	Ne potrebuje nasvetov	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
E88	Samo poslušanje	Potrebuje poslušanje	Druženje	Potrebe po pomoči
E89	vsakič sem se počutila lažje, da grem lažje nazaj v svoje življenje	Po vsakem srečanju lažje nazaj v življenje	Psihoterapija	Vir pomoči
E90	Končala sem potem takrat, ko sem se počutila, da sem v redu	Končala, ko se je počutila v redu	Psihoterapija	Vir pomoči
E91	tisto, kar sem govorila, ni več tako zelo bolelo	Končala, ko je govorila brez večje bolečine	Psihoterapija	Vir pomoči
E92	bi se še enkrat odločila za to	Še enkrat bi se odločila za to	Psihoterapija	Vir pomoči
E93	domenjene, da imam telefonsko in lahko	Dosegljivost terapevtke	psihoterapija	Viri pomoči

	pokličem, če bom potrebovala			
E94	4 meseci	4 meseci	psihoterapija	Viri pomoči
E95a	res dala stvari ven iz sebe	Razčistila stvari	psihoterapija	Viri pomoči
E95a	in sedaj je ni stvari, ki bi me povozila.	Občutek napremagljivosti	psihoterapija	Viri pomoči
E96	hospic, kjer umirajo ljudje in osebje nudi pomoč njim in bližnjim	Hiša hospic	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
E97	skupine za samopomoč	Skupine za samopomoč	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
E98	Zdravnica mi je dala nekaj nasvetov in podporo	Zdravnica dala nasvete in podporo	Druga pomoč	Poznavanje pomoči
E99	duhovnik	Duhovnik dal nasvete	Druga pomoč	Poznavanje pomoči
E100a	Nasvete o pomoči bi najprej poiskala pri osebni zdravnici,	zdravnica	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
E100b	Njej zaupam	Zaupam osebni zdravnici	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
E101	Ne, smrt in vse povezano je še vedno tabu	Smrt tabu tema	Smrt tabu tema	Potreba po transparentnosti
E102	ne znajo pogovarjat z žalujočimi	Ljudje ne znajo govoriti o smrti	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
E103	premalo se o tem govori	Premalo govora o potrebah žalujočih	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
E104	Tudi pomoči je premalo	Premalo možnih pomoči	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
E105	sploh v vaškem okolju	Manko pomoči v vaškem okolju	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
E106a	že v našem manjšem mestu nisem želela hodit na psihoterapije, ker te ljudje mimogrede vidijo	V manjšem mestu ne želi na psihoterapijo	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
E106b	si že ožigosan	Si označen	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
E107	Če bi se več govorilo o psihoterapiji oziroma	Več pogovora ruši tabuje	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči

	pomočeh, ne bi bil toliko tabu			
E108	ljudje ne vedo, kako to sploh izgleda	Ljudje ne vedo, kako izgleda pomoč	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
E109	bi se prej odločali za to	Če bi poznali, bi se bolj odločali za to	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
E110	če mi ne bi ta prijatelj, ki je tudi sam hodil na psihoterapijo, predlagal tega, se jaz za to nebi odločila	Nebi se odločila za pomoč, če nebi predlagal prijatelj z izkušnjo	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
E111a	Jezi me, če se dva ne morata dogovoriti, če se kregata in prčkata,	Jeza, če se ljudje kregajo	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E111b	ne vejo, kaj imajo	Ne vejo, kaj imajo	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E112	bi koga imela, vendar se bojiš	Strah pred navezovanjem	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E113	Smrt je tudi del življenja in ni treba, da spomini zbledijo in da se o njih ne govori	Ni treba da pozabimo na umrle	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E114	Zadovoljna sem, da sem imela tisti čas z njima	Bolj ceni skupne trenutke	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E115	Ker smo dali toliko skozi, smo tudi, tako jaz kot otroci, pripravljeni na kakšne dogodke, ki bi marsikoga strli.	Utrjenost nje in otrok	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E116	ne pustim blizu človeka	Strah pred navezovanjem	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
E117	znam razločit med pravo pomočjo in med praznostmi.	Zna videti pravo pomoč	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
F6	nenadna smrt	Nenadna smrt	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
F7	na družinski večerji na veliko noč, na vikendu	Vikend	Kraj smrti	Okoliščine smrti

F8	Samo rekel je: ni mi dobro in je padel	Nepričakovana smrt	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
F9	Oživljali smo ga, pa so prišli gasilci in reševalci, ampak mu ni bilo več pomoči. Odpovedalo mu je srce	Odpoved srca	Vzrok smrti	Okoliščine smrti
F10	je res šok	šok	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
F11	pred 4 leti	4 leta	Čas od smrti	Okoliščine smrti
F12	veliko večji šok če je smrt nenadna	Šok	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
F13	bolezni se prej pripravljáš in žaluješ že skozi bolezen in marsikdaj je najbrž smrt na koncu celo olajšanje, če človek dolgo in boleče umira	Priprava na smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
F14	nepripravljen	Ni možnosti priprave	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
F15	velik šok	Šok	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
F16	začne žalovanje s tistim trenutkom	Žalovanje s trenutkom smrti	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
F17	živiš tako da se en na drugega opiraš	Izguba podpore	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
F18	Ko se je bilo treba kaj lotit, sva bila dva	Pogreša življenje v dvoje	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
F19	kako bi bilo lažje, če bi bil on zraven. Pa ni treba da kaj dela, samo da je zraven za suport.	Pogreša suport	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
F20	občutek varnosti, da je nekdo tam in da bova poskrbela eden za drugega	Občutek varnosti	Izguba	Spremembe po smrti partnerja

F21	Ne moreš enako govoriti s prijateljicami o otrokih kot z njihovim očetom	Izguba sogovornika	izguba	Spremembe po smrti partnerja
F22	pogrešam ob večerih, ko sem želela komu povedati kakšen dan je bil, da je bilo težko	Pogreša ob večerih da komu pove o svojem dnevu	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
F23	jutra so bila zelo težka, ko si je treba zastavit dan	Pogreša ob jutrih ko si je treba zastavit dan	pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
F24a	Na pokopališče nisem hodila,	Ni hodila na pokopališče	Simbolika	Viri pomoči
F24b	ker je bilo grozljivo, če sem šla	Slabo počutje na pokopališču	Simbolika	Viri pomoči
F25	nisem nosila črnine	Ni nosila črnine	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
F26	slike od moža tu po stanovanju	Slike	Simbolika	Viri pomoči
F27	Raje sem bila v družbi	Družabna v žalovanju	Druženje	Viri pomoči
F28	veliko sem hodila okoli	Ni želela biti doma	Druženje	Viri pomoči
F29	pa s prijateljicami ven	Druženja	Druženje	Viri pomoči
F30	si polnila dan	Druženje preganjalo osamljenost	Druženje	Viri pomoči
F31	bežala od dogajanja	Bežanje od žalovanja	Druženje	Viri pomoči
F32	Okoli mene so bili ljudje uvidevni in sočutni	Pozorni	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
F33	ker ljudje nimamo občutka, če niso sami v žalosti	Težko biti opora nekomu, če ga ne razumeš	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F34	Ljudje rečeno: drži se, saj čas celi rane. Neke floskule govorijo	Ljudje uporabljajo fraze ki se lepo slišijo	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F35	preusmerijo pozornost na nekaj drugega	Preusmerjanje pozornosti	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F36	zelo izbirala ljudi, s katerimi sem se družila	Izbirala družbo	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F37	Nekateri se ne znajdejo kaj bi rekli	Ljudje ne znajo govoriti o smrti	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči

F38	ne premorejo te empatije	Ne premorejo empatije	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F39	Usmerila sem se v tiste, ki so mi odgovarjali	Izbirala družbo	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F40	Na žice mi je šlo tudi, ko so me ljudje povabil na praznovanja in so bili veseli. Razumsko vem, da je prav, vendar takrat ti ni	Nelagodno počutje ob zabavah in veselju	Nerazumevanje družbe	Potrebe po pomoči
F41	Tašča mi je rekla, da ljudje povabijo enkrat, dvakrat, potem pa ne več, zato sem si jaz ta zapomnila in šla v družbo	Tašča svetovala da gre v družbo	Družina	Viri pomoči
F42	včasih je bilo res težko zdržat, da se oni zabavajo, jaz pa tega še nisem zmogla	Težko obdobje prilagajanja družbi	Druženje	Viri pomoči
F43a	zelo intenzivno obdobje	Intenzivno obdobje	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F43b	polno čustev	Vihar čustev	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F44	Težko obdobje	Težko obdobje	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F45	mešanica jeze in tesnobe	Mešanica jeze in tesnobe	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F46	jezna, ker je umrl	Jeza	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F47	Mislila sem, da se mi meša	Občutek, da se ji meša	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F48	našla knjige, kjer sem ugotovila, da se mi ne meša in je to normalno	Branje	samopomoč	Viri pomoči
F49	Žalost sem si res dovolila potem, po pomoči	Žalost dovolila kasneje	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
F50	šla čez vse te faze	Skozi vse faze žalovanja	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju

F51	med seboj prepletajo	Med seboj prepletajo	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
F52	strah pred samoto	Strah pred samoto	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
F53	obdukcijsko poročilo	Obdukcijsko poročilo	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
F54	zapuščina- branje oporoke na sodišču	Zapuščina	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
F55	Nekako se ravno malo umiriš in potem pride spet na dan tista dokončnost.	Stres zaradi ponovnega opomina dokončnosti	Vir stresa	Občutki ob smrti in umiranju
F56	Moja družina- dve hčeri z družinama	Moja družina	Družina	Socialna mreža
F57	sodelavci	Sodelavci	Prijatelji	Socialna mreža
F58	prijateljice	Prijateljice	Prijatelji	Socialna mreža
F59	Skupni prijatelji	prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža
F60	njegova družina	Partnerjeva družina	Družina	Socialna mreža
F61	zelo dober prijatelj- moški	Moški prijatelj	Prijatelji	Socialna mreža
F62	Omejila sem družbo, ker mi eni ne pašejo več oziroma ker se nekateri čudno obnašajo in smo se nehali družiti. Osredotočila sem se na tiste, ki mi ustrezajo, torej se mi je zmanjšala socialna mreža ampak mi tako ustreza	Omejila je družbo	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja
F63	Z njegovimi sorodniki sem ohranila stike,	Dobri odnosi s partnerjevo družino	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
F64	njegova sestra celo več pokliče, ker ve da sedaj nimam nobenega doma	Še večja povezanost z družino umrlega	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
F65a	Z njegovo mamo sva se v tem času zelo zblížali	Zbližanje s taščo	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
F65b	imeli podobno izkušnjo	Podobna izkušnja pri partnerjevi družini	Podobna izkušnja	Vir pomoči

F65c	vedeli, da se lahko obrneva ena na drugo	Stali ob strani	Podobna izkušnja	Vir pomoči
F66	Zjutraj sva se poklicali in sva si povedali kakšna je bila noč pa potem kakšen je bil dan	Delili izkušnje dneva	Podobna izkušnja	Vir pomoči
F67	Postali sva si zelo blizu in se zelo razumeva	Zbližanje s taščo	Podobna izkušnja	Vir pomoči
F68	bili v tem procesu v podporo ker sva razumeli, kaj druga prestaja.	Občutek razumljenosti	Podobna izkušnja	Vir pomoči
F69	Spoznala sem enega zanimivega moškega, s katerim preživljam čas	Spoznala moškega	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
F70	Imela sem velik problem sama s sabo, ker imaš pomisleke	Imela pomisleke	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
F71	Ali se grem še enkrat to, kaj pa če se navežem pa še on odide, kaj pa če bom razočarana	Boji se, da bi ga spet izgubila	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
F72	Hkrati pa ali sploh zmorem to, jaz imam moža še vedno rada, ali imam lahko dva moška rada	Pomisleki o svojih čustvih do dveh moških	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
F73	Ne morem ga prijet, ampak ko pogledam njegovo sliko, je pa še vedno v mojem srcu	Čustva do moža ostajajo	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
F74	sem se pretolkla čez to in sem hvaležna da imam ob sebi sedaj enega človeka, s katerim lahko marsikaj počnem	Sprejetje novega moškega v življenje	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
F75	Predvsem nase	Sama	samopomoč	Viri pomoči
F76	Otrok nisem želela obremenjevati	Ni želela obremenjevati otrok	Družina	Viri pomoči

F77	zelo lahko povezala z moževo mamo	Povezala z moževo mamo	Družina	Viri pomoči
F78	Njej sem lahko povedala, da je bil zanič dan, zanič noč.	Moževa mama razumela	Družina	Viri pomoči
F79	Če otrokom to rečeš, je otroke strah	Otroci ne razumejo	Družina	Viri pomoči
F80	da sem po službi vedno kam šla, s kakšno prijateljico	Hodila okrog	Samopomoč	Viri pomoči
F81	šla sem na vrt	Vrtnarjenje	Samopomoč	Viri pomoči
F82	sprehod	sprehod	Samopomoč	Viri pomoči
F83	zapolnila sem si dan, ker ko si sam, začneš razmišljat	Zapolnila dan, da ne razmišlja	Samopomoč	Viri pomoči
F84a	s knjigami, ki so mi zelo pomagale	Brala	Samopomoč	Viri pomoči
F84b	pesmi, s katerimi sem si razbremenila dušo ker sem se zjokala ob njih	Pomagale pesmi da je izlila čustva	Samopomoč	Viri pomoči
F84c	ko sem bila malo bolje, sem še knjige o žalovanju začela brati, ki so mi tudi zelo pomagale pri sprejemanju smrti in mojega žalovanja	Knjige na temo izgube in osebne rasti	Samopomoč	Viri pomoči
F85a	Brala sem tudi po internetu o žalovanju	Branje na internetu	Samopomoč	Viri pomoči
F85b	spletni strani društva Hospic	Spletne strani društva Hospic	Samopomoč	Viri pomoči
F86	Bili so pozorni	Okolica nudila podporo	Druženje	Viri pomoči
F87	vabili so me k sebi	Vabila	Druženje	Viri pomoči
F88	poklicali	Klicanje	Druženje	Viri pomoči
F89	vabili so me otroci na kosila	Vabila na skupne obroke	Družina	Viri pomoči
F90	Predvsem s tem, da so dali vedeti, da so tam zame.	Občutek razpoložljivosti pomoči	Razpoložljivost pomoči	Vir pomoči

F91	psihologe	psiholog	seznanjenost	Poznavanje pomoči
F92	društvo Hospic	Društvo Hospic	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
F93	Imela sem nočne more, bila sem zraven njegove smrti in sem to grozo podoživljala, to reševanje. . Mene je začelo to v morah čez nekaj mesecev po smrti dohajati in ker je bilo to vsako noč, sem videla, da to ne gre nikamor	Nočne more in podoživljanje smrti	Potreba po pomoči	Potrebe po pomoči
F94	pa ne prideš zraven, ker so tako zasedeni	Psihologi zasedeni	Potreba po pomoči	Potrebe po pomoči
F95	šla gledat na internet, kjer sem že prej videla na spletni strani Hospica, da ponujajo pomoč	Spletna stran	Način seznanjenosti	Poznavanje pomoči
F96	takoj kontaktirala	Hitro odločila za pomoč	Potreba po pomoči	Vir pomoči
F97	Dobila sem psihologinjo na telefon in mi je takoj par vprašanj zastavila, tulila sem v telefon in mi je bilo že takoj lažje in me je takoj naročila na individualnen pogovor	Takojšnja pomoč	Društvo Hospic	Vir pomoči
F98a	ugotovila, da si ne dovolim biti žalostna in mi je povedala, da si lahko dovolim biti žalostna	Ne dovoli si biti žalostna	Društvo Hospic	Vir pomoči
F98b	takšno olajšanje, da sem lahko povedala vsem, da sem žalostna, da si to dovolim	Pomoč pomaga	Društvo Hospic	Vir pomoči
F99	individualni pogovor	Individualni pogovor	Društvo Hospic	Vir pomoči
F100	nekajkrat šla na skupinsko delavnico	Skupinska delavnica	Društvo Hospic	Vir pomoči

F101	Nekje sem se zataknila	Obtičala v žalovanju	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči
F102a	s pogovorom	Pogovor	Društvo Hospic	Vir pomoči
F102b	nasveti	Nasvet	Društvo Hospic	Vir pomoči
F102c	s strokovnostjo	strokovnost	Društvo Hospic	Vir pomoči
F103	Od takrat je šlo šele navzgor	Izboljšanje stanja	Društvo Hospic	Vir pomoči
F104	sem začela spet živeti in začela gledati na življenje tako, da ni še vsega konec	Vrnitev pozitivizma	Društvo Hospic	Vir pomoči
F105	razumejo stisko	Razumevanje	Društvo Hospic	Vir pomoči
F106	pripravljani so bili pomagati, in to takoj	Takojšnja pomoč	Društvo Hospic	Vir pomoči
F107	Dali so mi vedeti, da je to kar doživljam, normalno	Doživljanje žalovanja je normalno	Društvo Hospic	Vir pomoči
F108	slišiš druge, kakšne imajo izkušnje, vidiš njihove zgodbe	Videnje da nisi sam	Društvo Hospic	Vir pomoči
F109	Vidiš ta proces in da gremo vsi čez to in da bo bolje	Vidiš, da bo bolje	Društvo Hospic	Vir pomoči
F110	Slišiš tudi zgodbe, ki so še veliko hujše od tvoje	Tolažba	Društvo Hospic	Vir pomoči
F111	4 mesece	4 meseci	Društvo Hospic	Vir pomoči
F112	Ne, zagotovo bi šla čez to še enkrat	Ne bi se odločila drugače	Društvo Hospic	Vir pomoči
F113	bom, če bom še rabila	Če bo rabila, se bo še enkrat odločila	Društvo Hospic	Vir pomoči
F114	hvaležna za to izkušnjo	Hvaležna za to izkušnjo	Društvo Hospic	Vir pomoči
F115	Končala sem takrat, ko se mi je zdelo, da ne potrebujem več, ko me ni več bolelo ko sem govorila o tem	Končala, ko je čutila da ne potrebuje več	Društvo Hospic	Vir pomoči
F116a	še ne nekaj odprtih srečanj	Odprto srečanje	Društvo Hospic	Vir pomoči
F116b	Hospic cafe	Hospic cafe	Društvo Hospic	Vir pomoči

F117	Ne, mislim da ni dovolj transparentno	Ni dovolj transparentno	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
F118	smrt je tabu	Smrt tabu tema	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
F119	tabu pomoč ob žalovanju	Pomoč tabu tema	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
F120	mislijo kako bojo pa nate gledali, če boš šel k psihologu	Obremenjevanje z mnenjem drugih	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
F121	Sama sem večim ljudem že rekla, da me je društvo Hospic rešilo in bom tudi naprej to govorila, da mogoče koga opogumim, da to ni nič takšnega in da pomaga	Širi glas o pomoči naprej	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
F122	ljudi strah, da bi si poiskali pomoč	Strah ljudi	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
F123	smrt sestavni del življenja	Smrt sestavni del življenja	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
F124	žalovanje normalno	Normalnost žalovanja	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
F125	Ni me več strah smrti	Zmanjšan strah pred smrtjo	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
F126	Ta trenutek je treba delovat, živet	Želi uživati življenje	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
F127	ceniti kar imamo.	Bolj ceni skupne trenutke	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
G6	pred 5 leti	5 let	Čas od smrti	Okoliščine smrti
G7	ko smo bili na smučanju	Apartma na smučanju	Kraj smrti	Okoliščine smrti
G8	Bila sem noseča približno 3 mesece	Noseča 3 mesece	Osebne okoliščine	Okoliščine smrti
G9a	nenadno	Nepričakovana smrt	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
G9b	zaradi možganske anevrizme	Nenadna smrt	Vzrok smrti	Okoliščine smrti

G10	odločil da bo ostal z mano, da ne bo šel smučat. Šla sva na sprehode, v izi in sva se ful pogovarjala. Pogovarjala sva se kaj je smisel življenja, povedal mi je, da je srečen, da so mu otroci vse v življenju, dal mi je napotke za naprej	Pogovarjanje in napotki za naprej	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
G11	začel glasno smrčat, videla sem da je ves v krču, pena okrog ust.. Klicala sem rešilce, vendar sem točno	gledala umirati	Prisotnost ob smrti	Okoliščine smrti
G12a	velik šok	Šok	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
G12b	megleno se tudi spomnim tega	Megleno spominjanje	Izkušnja smrti	Občutki ob smrti in umiranju
G13	ni bilo težje ker je bilo nepričakovano	Lažje, če je nepričakovano	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
G14	grozno, če čakaš in pričakuješ	Težje, če čakaš in pričakuješ	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
G15	Itak se ne moreš pripraviti na ta dogodek	Nisi nikoli pripravljen	Pričakovanost smrti	Okoliščine smrti
G16	Pogrešam vse	Pogreša vse	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
G17a	predstavljal je varnost	Občutek varnosti	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
G17b	finančno stabilnost	Izguba finančne stabilnosti	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
G18	Včasih na trenutke razmišljaš, kdo si sploh ti, izgubiš del sebe in se moraš potem spet najt	Izguba samega sebe	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
G19	sem skrbela da se ima on fajn	Glavna naloga da zanj skrbi	Izguba	Spremembe po smrti partnerja

G20	Midva sva bila vedno skupaj, na dopuste in potovanja hodila, na žure	Izguba sopotnika	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
G21	vedno sva se smejala	Pogreša smejanje	Pogrešanje	Spremembe po smrti partnerja
G22	bila sva brez skrivnosti, zaupala sva si	Izguba zaupnika	Izguba	Spremembe po smrti partnerja
G23	Nisem nosila črne	Ni nosila črnine	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
G24	nisem hodila na pokopališče	Ni hodila na pokopališče	Simbolika	Viri pomoči
G25	z ničemer nisem kazala žalovanja	Ni kazala žalovanja	Kazanje žalovanja	Viri pomoči
G26	Takrat sem bila noseča in sem skrbela za otroka v sebi in nisem želela, da travmatiziram	Ni želela posledic travme na otroku	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G27a	Takrat sem gradila, prodajala stanovanje, dokazovanje očetovstva, njegov firma, avti, čoln, avion	Zaposlena z obveznostmi	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G27b	nisem imela ene sekunde zase	Ni imela časa zase	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G28	Raje sem imela družbo	Družabna v žalovanju	Druženje	Viri pomoči
G29	Pogrešala sem moralno podporo	Pogrešala moralno podporo	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
G30	rabila besede, besede so mi veliko pomenile	Besede so ji veliko pomenile	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
G31	Ne rabiš enega da bo sedel zraven tebe	Ni potrebovala, da nekdo sedi ob njej	Nerazumevanje družbe	Potreba po pomoči
G32a	Jaz nisem nikoli zares žalovala	Ni zares žalovala	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G32b	ker sem imela okoli sebe ljudi, katerim sem jaz dajala suport in skrbela za njih	Ona bila podpora ljudem	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G33	Vsi so bolj žaloval, jokal, bili podrti in sem to	Bila je močna za druge	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju

	potegnila vase, bila sem močna za druge			
G34	Šok	Šok	Faze žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G35	Nisem pa imela vseh faz	Ni imela vseh faz	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
G36	Jeze na primer nisem nikoli občutila	Jeze ni imela	Faze žalovanja	Občutki ob smrti in umiranju
G37	Imam občutek, da je on vedno z nami.	Občutek, da je vedno z njimi	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G38	Dobila sem tudi sina, ki je čista kopija partnerja in je to spet neko veselje	Veselje ob rojstvu sina	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G39	razočarana, kako se je vse skupaj razpletlo, ker vem da on nebi bil zadovoljen s tem	Razočarana nad razpletom	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G40	Jokajo in trpijo pa samo tisti, ki nekaj obžalujejo. Jaz pa ne obžalujem nič, ker je bil prej tako kvaliteten odnos, da lahko iz tega odnosa ogromno črpam	Ne obžaluje ničesar zato ne joka	Samopomoč	Viri pomoči
G41a	Takoj sem se rešila njegovih stvari	Umaknila partnerjeve stvari	Samopomoč	Viri pomoči
G41b	je bil kot nov začetek, rabila sem spremembo	Potrebovala nov začetek	Samopomoč	Viri pomoči
G42	Ne oklepam se tega in sem šla naprej	Se ne oklepa žalosti	Samopomoč	Viri pomoči
G43	Vem, da bi on meni to privoščil, da se smejem in živim življenje	Občutek, da bi on želel, da gre naprej	Samopomoč	Viri pomoči
G44	Nisem se želela trpinčit in podoživljat	Ni se želela trpinčit	Samopomoč	Viri pomoči
G45	Trudiš se tudi zaradi otrok	Trudila zaradi otrok	Samopomoč	Viri pomoči
G46	stres in čustva nabirala v meni kar se je kazalo v tem,	Stres kazal na telesu	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju

	da sem bila polna vode, zatekla			
G47	Ko sem šla roditi, nisem želela nobenega zraven, nobene zamenjave	Ni želela zamenjave ob porodu	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G48	spustil svojce k meni po porodu, ker partnerja pač nisem imela	Razumevanje zdravniškega osebja	Druge pomoči	Viri pomoči
G49a	nisem še predelala stvari	Ni še predelala žalovanja	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G49b	zaprla sem se vase in se nisem ukvarjala s tem	Ni se ukvarjala z žalovanjem	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G50	tesnobna	Tesnobna	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G51a	krizo	Kriza	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G51b	še zima je bila, dojenček	Zunanji dejavniki prispevali k krizi	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G52	hotela sem, da je nekdo pri meni, strah me je bilo da je nekdo v hiši. Izgubila sem občutek varnosti, pa ne pomagajo alarmi in nič	občutek varnosti	Izguba	Občutki ob smrti in umiranju
G53	vedela, koliko dela in predelavanja čustev imam pred sabo	Tesnobna, ker je vedela koliko dela na sebi jo čaka	Žalovanje	Občutki ob smrti in umiranju
G54a	ruckerji	Sprožilci stresa	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
G54b	istočasno na pregled, potem pa čez cesto na patologijo spraševati katera krvna skupina je, zaradi očetovstva	Nosečnost in smrt	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
G54c	ni bilo suporta pri psihologinji..	Ni podpore pri psihologinji	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
G55a	če je bilo meni namenjeno, da doživim to življenjsko	Olajševalne okoliščine	Samopomoč	Občutki ob smrti in umiranju

	lekcijo sem dobila najbolj mehko varianto tega,			
G55b	on umrl zadovoljen	Umrli zadovoljen	samopomoč	Občutki ob smrti in umiranju
G55c	imam finance	Finančno preskrbljena	samopomoč	Vir pomoči
G56	Nisem se fokusirala na slabe stvari	Ni se osredotočala na slabe stvari	Samopomoč	Vir pomoči
G57	midva sva bila tik pred poroko in ni bilo podpiranih papirjev za očetovstvo in uradni postopek je tak, da sem morala jaz tožiti njegove dediče in oni so se strinjali in je bil to samo postopek na sodišču ampak meni se je takrat zdelo absurdno	Tožba zaradi dedovanja	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
G58	piše v papirjih v smislu: da ko se bo otrok rodil, da bo živ. Že tako se soočaš z izgubo, ravno izgubiš soproga in sedaj sprašujete, a bo moj otrok preživel.	Neolepšani sodni izrazi	Vir stresa	Spremembe po smrti partnerja
G59	Moja družina	Moja družina	Družina	Socialna mreža
G60	stikov z njegovo družino in njegovimi otroci iz prejšnjega zakona	Partnerjeva družina	družina	Socialna mreža
G61	Z njimi smo se po smrti še posebej povezali	Še večja povezanost z družino umrlega	Ohranitev stikov	Spremembe po smrti partnerja
G62	eno prijateljico	Prijateljica	Prijatelji	Socialna mreža
G63	ново družbo prijateljev	prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža
G64	Skupni prijatelji, ki računaš na njih, ni. Ljudje se odstranijo, ker ni več koristi. Odrezali so takoj.	S skupno družbo izgubila stike	Zmanjšanje socialne mreže	Spremembe po smrti partnerja

G65	Ja	Odperta za nova poznanstva	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
G66	Vem, da bi si on želel, da nadaljujem svoje življenje in da sem srečna	Ve, da bi si to tudi partner želel	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
G67	Je res, da primerjam nove ljudi z njim,	Primerja nove ljudi z njim	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
G68	ni pa, da bi vplivala njegova nenadna smrt na to, da se nebi spuščala v kakšno novo razmerje	Smrt ne preprečuje novih razmerij	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
G69	večleten proces, za spustitev v vezo je potrebno ogromno truda	Dolg in težak proces	Nova poznanstva	Spremembe po smrti partnerja
G70	nase	Sama	Samopomoč	Vir pomoči
G71	moja	Moja družina	Družina	Vir pomoči
G72	njegova družina	Partnerjeva družina	Družina	Vir pomoči
G73	vedno tam zame, da sem vedela, da so na voljo. Meni je to dovolj, da vem da so oni tam, da te podpirajo in si sprejet	Občutek razpoložljivosti pomoči	Razpoložljivost pomoči	Viri pomoči
G74a	mami prvo leto vedno pri meni,	Prvo leto mama pri njej	Fizična pomoč	Viri pomoči
G74b	pomagala mi je doma v gospodinjstvu	Pomoč v gospodinjstvu	Fizična pomoč	Viri pomoči
G74c	kuhanju	Kuhanje	Fizična pomoč	Viri pomoči
G74č	z otrokom	Otroci	Fizična pomoč	Viri pomoči
G75	S sestro sva imeli skoraj istočasno otroka, tako da smo bili res vedno skupaj	S sestro povezani	Družina	Viri pomoči
G76a	Oče mi je pomagal za hišo skrbet	Oče pomagal skrbeti za hišo	Fizična pomoč	Viri pomoči
G76b	kosit	Košnja	Fizična pomoč	Viri pomoči
G76c	živa meja	Rezanje žive meje	Fizična pomoč	Viri pomoči
G77a	Veliko energije sem dala v otroke	Energija v otroke	samopomoč	Viri pomoči

G77b	Vmes sem naredila fakulteto za dizajn	Naredila šolo	Samopomoč	Viri pomoči
G77c	licenco za hipnozo	Licenca za hipnozo	Samopomoč	Viri pomoči
G77č	kiparit sem šla	Kiparjenje	Samopomoč	Viri pomoči
G78a	Vzela sem si čas zase	Vzela čas zase	Samopomoč	Viri pomoči
G78b	delala sem to kar me veseli	Delala kar jo veseli	Samopomoč	Viri pomoči
G79	Razlagala sem si, da vsi imamo vsi neke življenjske lekcije in če je to moja lekcija, da izgubim partnerja, okej, zato ker raje vidim da sem teh par let z njim preživela kakor pa nič	Ceni skupne trenutke	Samopomoč	Viri pomoči
G80	kar sva imela, toliko več vredno kot pa bolečina, ki jo je vse to prineslo s sabo	Izkušnja več vredna kot bolečina	Samopomoč	Viri pomoči
G81	eno oddajo od Zvezdane Mlakar, ki je imela eno žensko ki je šla čez to in mi je pomagalo	Oddaja	Samopomoč	Viri pomoči
G82a	Ena ženska mi je napisala, da če bom rabila pogovor, lahko pokličem	Ponujena pomoč	Podobna izkušnja	Viri pomoči
G82b	nisem, ker je nisem rabila.	Ni potrebovala	Podobna izkušnja	Viri pomoči
G83	Najbolj povezano sem se počutila s sestro, ker sva imeli tudi obe skupaj otroka	Najbolj povezana s sestro zaradi otroka	Sestra	Viri pomoči
G84	Družinski terapevtki	Družinski terapevt	Seznanjenost	Poznavanje pomoči
G85a	še dvakrat k njej	Obiskala terapevtko	Družinski terapevt	Vir pomoči
G85b	ampak nisem videla smisla	Ni videla smisla	Družinski terapevt	Vir pomoči
G86	Tudi otroka sem tja peljala enkrat, ker je bil starejši sin prisoten ob smrti	Otroka peljala h terapevtki	Družinski terapevt	Vir pomoči
G87	ginekologinja	Predlagala ginekologinja	Način seznanjenosti	Poznavanje pomoči

G88	psihologinjo	Obisk psihologinje	psiholog	Poznavanje pomoči
G89	takoj	Takoj	psiholog	Poznavanje pomoči
G90	sem bila zelo razočarana	Razočarana	psiholog	Vir pomoči
G91	nekompetentna	nekompetentna	psiholog	Vir pomoči
G92	Najbolj sme si zapomnila stavek: od ljubezni ne boš mogla živeti. V smislu, da kaj bom naredila naprej. Ampak ljubezen je edina stvar, ki ti še ostane	Napačni nasveti	psiholog	Vir pomoči
G93	Zmenile sva se še enkrat, čakala sem jo pa je ni bilo. Takrat sem s tem zaključila, odločila sem se da je ne rabim.	Neresnost	psiholog	Vir pomoči
G94	dobila nekajkrat klic iz CSD, da je strokovna delavka vprašala kako sem	Csd delavka	Druga pomoč	Vir pomoči
G95	osebni zdravnik, ko sem došla in imela težave s tesnobo, mi je bil na razpolago za pogovor	Osebni zdravnik	Druga pomoč	Vir pomoči
G96	Takrat rabiš zelo malo in ti to veliko pomeni	Veliko pomenijo male stvari	Druga pomoč	Vir pomoči
G97	Pri terapevtu, pri katerem sem delala tečaj hipnoze	Poznani terapevt	Način zbiranja informacij	Poznavanje pomoči
G98	o smrti načeloma dovolj govori	O smrti dovolj govori	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
G99	O pomočeh pa ne, ni dovolj govora	Premalo informacij o možnih pomočeh	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
G100a	Nihče mi ni povedal, na koga se lahko obrnem	Nihče ne predlaga pomoči	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
G100b	niti zdravniki, ki bi lahko predlagali in predstavili možnosti	Zdravniki bi morali predlagati možnosti pomoči	Potreba po transparentnosti	Potreba po pomoči
G101	da lahko prideš do tega, če imaš denar, če ne pa ne	Dostopno če imaš denar	Potreba po pomoči	Potreba po pomoči

G102	nočem, da me definira da sem mama samohranilka, ampak da sem mama. Nočem da me definira da sem vdova, ampak da sem ženska, ki je bila ljubljena in je ljubila	Noče, da je negativno definirana	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja
G103	Ne gledam drugače na življenje zaradi smrti ampak zaradi vsega kar sem prej doživela, zaradi ljubezni	Ne gleda na življenje drugače zaradi smrti ampak zaradi doživetij	Drugačen odnos do smrti	Spremembe po smrti partnerja

8.11 Priloga 11: Osno kodiranje

Intervjuji A-Č : smrt partnerja v instituciji, po dolgotrajni bolezni

Intervjuji D-G: smrti partnerja po nenadni smrti

DEMOGRAFSKI PODATKI

V moji raziskavi je sodelovalo sedem žensk in en moški v starostnem razponu od 30 do 91 let. Šest intervjuvancev živi v mestnem okolju, dva pa v vaškem. Njihova izobrazba seže od osnovne šole do magisterija. Štirje intervjuvanci so upokojeni, trije zaposleni in en samozaposlen.

OKOLIŠČINE SMRTI

1. ČAS OD SMRTI

- 1 leto (B6) (C6)
- 3 leta (A6) (D6)
- 4 leta (F11)
- 5 let (Č6) (E12b) (G6)

2. VZROK SMRTI

- Posledica dolgotrajne bolezni (A7) (B8) (B11) (C7) (Č8)

- Nenadna smrt (E12a) (D7) (F6) (G9b)
- Slabšanje stanja bolezni (B10)
- Ni vedela za težave (E6)
- Odpoved srca (F9)

3. KRAJ SMRTI

- Bolnišnica (A8) (B7) (C9)
- Dom za stare (Č7)
- Doma (E7) (D10)
- Vikend (F7)
- Apartma na smučanju (G7)

4. SPREMLJANJE

- Možnosti biti zraven ob smrti (A12) (C17) (Č9)
- Ni bila zraven (B12)
- Pri njem bil sin (B13)
- Slovo (A13)
- Obžalovanje ker ni bila zraven (B14)
- Omejeni stiki (C8)
- Veselje, ker ni umrl sam (B15)

5. PRISOTNOST OB SMRTI

- Oba s sinom doma (E8)
- Začutila, da je nekaj narobe (E9)
- Gledala umirati (E10) (G11)
- Ob njej ob smrti (D11)

6. PRIČAKOVANOST SMRTI

- Pričakovana smrt (A14) (Č14)
- Na nek način pričakovana (C10)
- Lažje, če je pričakovano (B21b) (Č10) (E15a) (D13)
- Nepričakovana smrt (E13a) (D9) (F8) (G9a)
- Nisi nikoli pripravljen (A16) (B21a) (G15)
- Obstajala velika možnost smrti (C11)
- Spremljanje poteka bolezni (A15a)
- Priprava na smrt (A15b) (B20a) (Č11) (E15b) (F13)
- Na začetku niso pričakovali (B16)
- Imeli upanje (B17) (C15)
- Zdravnikova potrditev (B18) (B20b)
- Globoko v sebi vedeli (B19)
- Lahko se poslovijo (B21c) (Č12)
- Izkoristiš skupni čas (B22)
- Noče preišljevati (C14)
- Težko sprejeti dejstvo o smrti (C16)

- Lažje sprejme smrt ker se je poslovila (C18)
- Ni velikega šoka (Č13)
- Hudo, ne glede na pričakovanost (D15)
- Ni možnosti priprave (D14) (F14)
- Ni možnosti slovesa (D16a)
- Ni možnosti razčistiti stvari (D16b)
- Ni možnosti zadnjega pogovora (D16c)
- Ni možnosti zadnjega dotika (D16č)
- Ostanesh naenkrat sam (D17)
- Šok (F12) (F15)
- Žalovanje s trenutkom smrti (F16)
- Pogovarjanje in napotki za naprej (G10)
- Lažje, če je nepričakovano (G13)
- Težje če čakaš in pričakuješ (G14)

7. STAROST UMRLEGA

- 61 let (D8)

8. OSEBNE OKOLIŠČINE

- Noseča 3 mesece (G8)

OBČUTKI OB SMRTI IN UMIRANJU

1. IZKUŠNJA SMRTI

- Šok (A17) (E14) (F10) (G12a)
- Težka preizkušnja (A18) (B9) (E11) (E50)
- Nikoli pravi čas (A19)
- Smrt bila olajšanje (Č28b)
- Slaba kvaliteta življenja umirajočega (Č28c)
- Občutek, da mora biti vedno na voljo otrokom (E51)
- Grozno (D12)
- Megleno spominjanje (G12b)

2. ŽALOVANJE

- Nedokončnost žalovanja (A55) (A63) (B34b) (C45b)
- Vihar čustev (A52) (F43b)
- Začaran krog (A53)
- Vedno v mislih (A56)
- Sedaj je bolje (B34a)
- Razburkano obdobje (B43)
- Jeza (B44a) (F46)
- Žalost (B44b)

- Veselje (B44c)
- Obup (B44č)
- Sreča (B44d)
- Odvisno od trenutka in spomina (B45)
- Intenzivno obdobje (F43a)
- Težko obdobje (F44)
- Mešanica jeze in tesnobe (F45)
- Občutek, da se ji meša (F47)
- Žalost dovolila kasneje (F49)
- Ni želela posledic travme na otroku (G26)
- Zaposlena z obveznostmi (G27a)
- Ni imela časa (G27b)
- Občutek, da je vedno z njimi (G37)
- Veselje ob rojstvu sina (G38)
- Razočaranje nad razpletom (G39)
- Stres kazal na telesu (G46)
- Ni želela zamenjave ob porodu (G47)
- Ni še predelala žalovanja (G49a)
- Ni se ukvarjala z žalovanjem (G49b)
- Tesnoba (G50)
- Kriza (G51a)
- Zunanji dejavniki prispevali k krizi (G51b)
- Tesnoba, ker je vedela, koliko dela na sebi jo čaka (G53)

3. PREVLADUJOČI OBCUTKI

- Osamljenost (A54a)
- Žalost (A54b) (B46)
- Jeza (A54c) (E35) (D46)
- Samota (C44b)
- Žalost, ker se nista uspela skupaj postarati (Č30)
- Jeza na nepravilnost prezgodnje smrti (D48)

4. FAZE ŽALOVANJA

- Skozi vse faze žalovanja (A57) (B47) (E31a) (D52a) (F50)
- Ni imela vseh faz (G35)
- Prepletanje faz (C43) (D52b) (F51)
- Šok (A58) (B49) (C39č) (E31b) (G34)
- Zanikanje (A59) (B48) (C40) (E31c)
- Jeza (A60) (B50) (C42) (E31č)
- Jeze ni imela (G36)
- Pogajanje (A61) (B51) (C41) (E31d)
- Sprejemanje (A62) (B52) (C45a) (E31e)
- Najbolj spominja začetka žalovanja (C39a)
- Otopelost (C39b)

- Dvomi, ali je kaj narobe z njo (C39b)
- Najtežje po dveh mesecih (C44a)
- Skozi faze šla ob umiranju (Č26)
- Ni šoka (Č27)
- Ni časa žalovanja zaradi obveznosti in šoka (D45)
- Realnost, ko so se zadeve umirile (D46)

5. NEPRIJETNI OBCUTKI

- Občutljivost (A64a) (B33)
- Razdražljivost (A64b)
- Manj smejala (B32)
- Otopelost (E30)
- Občutek transa (D44a)
- Skrb da bo pogreb dober (D45)
- Brez smisla (A26)
- Občutek osamljenosti (A33)

6. SPREJEMANJE

- Smrt kot del življenja (A101a)
- Pomirjenost s smrtjo (A101b)
- Pripravljenost na smrt (Č28a)
- Sprejela smrt takoj (Č29)
- Bolečina ne mine, naučiš se s tem živeti (E33)
- Hitreje po drugi smrti ker zna predelati (E34)
- Sprejetje do neke mere in življenje naprej (D49)
- Nuja po sprejetju (D50)
- Nikoli zares konec žalovanja (D51)

SPREMEMBE PO SMRTI PARTNERJA

1. POGREŠANJE

- Pogreša vse (A20) (G16)
- Pogrešanje ob družinskih dogodkih (A22) (C25) (Č17) (D22)
- Pogrešanje ob obrokih (A21) (A25) (B24a) (C23) (D23)
- Neprijetni občutki (A24)
- Pogrešanje ob praznikih (A23)
- Pogrešanje ob gledanju televizije (B24b)
- Pogrešanje na sprehodih (B24c) (D20b)
- Pogrešanje ob rutini (B25) (D21)
- Pozitivne lastnosti osebe (C22)
- Pogrešanje ob aktivnostih (C24)

- Pogrešanje ob proslavljanjih (C26)
- Težko ob prvih praznikih (C27) (E32)
- Nič zaradi ločenega življenja (Č15)
- Nezmožnost se lepo postarati skupaj (Č16)
- Pogreša pogovore (E16) (D20a)
- Skupne kave (E17) (D20č)
- Izleti (E18)
- Drobcu skupnega življenja (E19) (D19)
- Njena družba (D18)
- Druženje s prijatelji (D20c)
- Mali prepiri (D20d)
- Rojstvo vnukov (D24)
- Njena kuhinja (D20e)
- Želi, da žena vidi dogajanje (D25)
- Pobudnica za dogajanje (D26)
- Pogreša življenje v dvoje (F18)
- Pogreša suport (F19)
- Pogrešanje ob večerih da komu pove o svojem dnevu (F22)
- Pogreša ob jutrih, ko si je treba zastavit dan (F23)
- Pogreša smejanje (G21)

2. IZGUBA

- Občutek varnosti (A27) (B27) (F20) (G17a) (G52)
- Občutek podpore (A28) (A31) (F17)
- Medsebojna pomoč (A29)
- Poslušanje (A30)
- Nima več tega (A32)
- Občutek razumljenosti (B28)
- Izguba rutine (D21)
- Izguba sogovornika (F21)
- Izguba finančne stabilnosti (G17b)
- Izguba samega sebe (G18)
- Glavna naloga, da zanj skrbi (G19)
- Izguba sopotnika (G20)
- Izguba zaupnika (G22)

3. VIR STRESA

- Izguba občutka varnosti (A65)
- Dejstvo smrti (B53) (C46)
- Urejanje pogreba (B54) (C49) (D54)
- Urejanje financ (B55)
- Skrb, kdo bo prevzel opravila, ki jih ne zna (B56)
- Družina hitro omilila stres (B57)

- Obveščanje ljudi (C47)
- Urejanje osebnih stvari (C48)
- Strah pred samoto (C50) (D55) (F52)
- Strah pred izgubo prijateljev (C51)
- Delitev premoženja- zapuščina (Č31) (F54)
- Stres pri delitvi premoženja (Č32)
- Kljub temu občutek pomoči družini (Č33)
- Izguba rutine z njim (E36)
- sporočanje smrti otrokom (D53)
- obdukcijsko poročilo (F53)
- Stres zaradi ponovnega opomina dokončnosti (F55)
- Sprožilci stresa (G54a)
- Nosečnost in smrt (G54b)
- Ni podpore pri psihologinji (G64c)
- Tožba zaradi dedovanja (G57)
- Neolepšani sodni izrazi (G58)

4. ZMANJŠANJE SOCIALNE MREŽE

- Zmanjšala (A69) (B59) (D57)
- Z moževo družbo izgubila stik (A71) (B60) (Č35a)
- S partnerjevo družino stiki redkejši (A72) (B62) (E45) (D58)
- Z moževimi sorodniki stiki prekinjeni (Č36)
- S skupno družbo izgubila stike (B61) (Č35b) (G64)
- Prijatelji distancirali (Č35c)
- Zmanjšanje stikov s skupnimi prijatelji (D59a)
- Omejila je družbo (F62)
- Ob umiranju ostala sama z družino (Č37)
- Na začetku družbi izogibal (D56a)
- Vklopil nazaj ko mu je ustrezalo (D56b)
- Družina pritiskala da se vrne v družbo (D56c)
- Zmanjšanje sam želi (D59b)

5. OHRANITEV STIKOV

- Z najbližjimi ostala povezava (A70) (B63)
- Ostala v tesnem stiku z družino umrlega (C56)
- Še večja povezanost z družino umrlega (C57) (F64) (G61)
- Ostaja v stiku s prijatelji (C62a)
- Dobri odnosi s partnerjevo družino (E44) (F63)
- Raje se druži z družino (D60)
- Isto druženje ker niso skupna družba (D63b)
- Zbližanje s taščo (F65a)

- Ceni, da so ostali v stiku (C62b)

6. NOVA POZNANSTVA

- Ni potrebe po iskanju novih poznanstev (B65) (C63c) (D64b)
- Odprtost za nova poznanstva (B64) (C63a) (Č38) (E46) (G65)
- Ni želela sklepati novih poznanstev (A73)
- Držala znanih ljudi (A74)
- Ni želje po tesnejših poznanstvih (Č39)
- Nesmiselnost novih poznanstev zaradi starosti (Č40)
- Ne želi poslušati jamranja (Č41)
- Nekaj poznanstev sklenila (C63b)
- Pomirjena s tem, da je sama (E47)
- Išče napake v potencialnih partnerjih (E48)
- Boji se, da bi ga spet izgubila (E49) (F71)
- Ne pusti blizu, da ne bi mogla še enkrat čez to (E49b)
- Ni vzpostavil novih poznanstev (D64a)
- Spoznala moškega (F69)
- Imela pomisleke (F70)
- Pomisleki o svojih čustvih do dveh moških (F72)
- Čustva do moža ostajajo (F73)
- Sprejetje novega moškega v življenje (F74)
- Ve, da bi si partner to želel (G66)
- Primerja nove ljudi z njim (G67)
- Smrt ne preprečuje novih razmerij (G68)
- Dolg in težak proces (G69)

7. DRUGAČEN ODNOS DO SMRTI

- Bolj razume težo smrti (B101)
- Bolj ceni skupne trenutke (B102) (E114) (F127)
- Spoznala pomembne stvari (C91)
- Zmanjšan strah pred smrtjo (C92) (D90) (F125)
- Želi uživati življenje (C93) (F126)
- Uživati v danem trenutku (Č64)
- Ne čakati na starost za življenje (Č65)
- Več hvaležnosti (C94) (C96)
- Večje zavedanje minljivosti (C95)
- Živi iz dneva v dan (C97)
- Želja, da bi vsi umrli hitro (Č66)
- Jeza, če se ljudje kregajo (E111a)
- Ne vejo, kaj imajo (E111b)
- Strah pred navezovanjem (E112)
- Ni treba, da pozabimo umrle (E113) (E116)
- Utrjenost nje in otrok (E115)

- Zna videti pravo pomoč (E117)
- Bolj zaveda minljivosti (D89)
- Smrt sestavni del življenja (F123)
- Normalnost žalovanja (F124)
- Noče, da je negativno definirana (G102)
- Ne gleda na življenje drugače zaradi smrti ampak zaradi doživetij (G103)

SOCIALNA MREŽA

1. DRUŽINA

- Moja družina (C52) (D61) (F56) (G59)
- Partnerjeva družina (C53) (F60) (G60)
- Sinova in hčerina družina (A66)
- Najbolj povezana z družino (A91) (Č34)
- Otroci (B58a) (E38)
- Vnuki (B58b)
- Sestra (B58c)
- Hči (B87a)
- Brat (E39)

2. PRIJATELJI

- Dve dobri prijateljici (A67)
- Prijateljice (B58č) (F58)
- Prijateljica (B87b) (E40) (G62)
- Prijatelji (C54) (D62) (F59) (G63)
- Prijatelji na socialnih omrežjih (E41)
- Sosedje (E42)
- Bivši sodelavci (D63a)
- Sodelavci (F57)
- Moški prijatelj (F61)
- Pohodniki (A68a)
- Člani društev (A68b)
- Ni tesnega odnosa (A68c)

VIRI POMOČI

1. KAZANJE ŽALOVANJA

- Črnina ni pomagala (A34)

- Nosila zaradi drugih (A35)
- Dva meseca (A36)
- Dva tedna (C28)
- Nošenje črnine (B29a) (C28) (E20a)
- Črnina znak pustite me pri miru (E20b)
- Nošenje črnine pomagalo (B29b)
- Ni nosila črnine (F25) (G23)
- Ni kazala žalovanja (G25)

2. SIMBOLIKA

- Obiski pokopališča (A37) (B30) (C29) (Č18) (E21) (D27b)
- Ni hodila na pokopališče (F24a) (G24)
- Prižig sveče (A38) (Č19) (E22)
- Rože na grobu (E23)
- Pogovor z umrlim (A39)
- Prižig sveče doma (A40)
- Še danes to počne (A41) (D27a)
- Slika (B31) (Č20) (D29) (F26)
- Slabo počutje na pokopališču (F24b)

3. OSEBNI POMENI

- Gledanje spominov (C30) (D30)
- Spominjanje dogodkov (C31)
- Delanje skupnih stvari (C32)
- Na pokopališču našla/el mir (E24) (D28)

4. DRUŽENJE

- Družabna v žalovanju (A42) (F27) (G28)
- Ni želela biti doma (A43) (B37a) (F28)
- Ni želela biti sama (A44)
- Druženje preganjalo osamljenost (A47) (F30)
- Pogovori (A77a) (A87a) (B69) (B76) (C69) (E61)
- Druženja (A77b) (A87b) (C71) (F29)
- Obiski (A81) (B68) (B75)
- Okolica nudila podporo (C61a) (F86) (D35)
- Obedovanje (A84) (C70)
- Skupni dogodki (A87č)
- Nihanje potrebe po druženju (B35)
- Ravnanje po občutku (B36)
- Spodbuda (B81)
- Nasvet (B82)
- Spodbujanje k druženju (C61b)

- Aktivnosti (C72)
- Vesela otrok (C73)
- Rada v družbi kjer je nihče ne pozna (E27)
- Na začetku raje sam (D31)
- Potem začel nazaj družiti (D32a)
- Bežanje od žalovanja (F31)
- Težko obdobje prilagajanja družbi (F42)
- Vabila (D36) (F87)
- Klicanje (F88)
- Čas za razmislek (A45)
- Želela biti sama (Č21) (E26)

5. FIZIČNA POMOČ

- Opravila (A87c)
- Vsesplošna pomoč (A86)
- Družina skuha kosilo (D70a)
- Snaha pokazala gospodinjska opravila (D75)
- Spodbujajo samostojnost (D76)
- Prvo leto mama pri njej (G74a)
- Pomoč v gospodinjstvu (G74b)
- Kuhanje (A83) (G74c)
- Otroci (G74č)
- Oče pomagal skrbeti za hišo (G76a)
- Košnja (G76b)
- Rezanje žive meje (G76c)

6. PRIJATELJI

- Druženje s prijatelji (C35) (C59)
- Prijateljice (A46a) (A76) (B67)
- Prijateljice vedele, kaj rabi (A82)
- Ljudje se premaknejo naprej (C44c)
- Sosedje (C60)
- Bližnji prijatelji (C68)
- V času umiranja v oporo prijatelj (Č43)
- Prijateljica (E52)
- Najbolj povezana s prijateljico (E71)
- Oddaljil od družbe zaradi občutka osamljenosti (D34)
- Od smrti žene ni več enako (D37)

7. DRUŽINA

- Druženje z družinskimi člani (A46b) (B66) (C33) (D69) (D72)

- Sin, hči, vnuki (A75)
- Hči (B37b)
- Otroka (E59)
- Vesela otrok (B78) (C78a) (Č52)
- Na začetku ni odgovarjala družba otrok (C78b)
- Podpirali med seboj (C34)
- Partnerjeva družina (C64) (G72)
- Družina (C67) (G72)
- Najbolj povezana s sinom (Č53)
- Smrt ni bila nikoli tabu (E60)
- Najbolj povezana z otrokoma (E71)
- Vabila na skupne obroke (D70b) (D89)
- Sin gre z njim na sprehod (D71)
- Popazi vnuke (D73)
- Obiski (D74)
- Najbolj povezan z družino (D78)
- Tašča svetovala, da gre v družbo (F41)
- Ni želela obremenjevati družine (F76)
- Povezala z moževo mamo (F77)
- Moževa mama razumela (F78)
- Otroci ne razumejo (F79)
- S sestro povezani (G75)
- Najbolj povezana s sestro zaradi otroka (G83)

8. SAMOPOMOČ

- Največ pomagamo samim sebi (B70) (Č42) (D65)
- Sam/a (D82) (F75) (G70)
- Vrtnarjenje (A79) (B71č) (E62a) (F81)
- Opravila (A80) (E62b) (D68)
- Fizično delo (E62c) (D67)
- Branje (B71d) (Č48) (Č51) (E63) (D66) (F48) (F84a)
- Knjige na temo izgube in osebne rasti (C79) (F84c)
- Pohodi (A85)
- Kuhanje (B71a)
- Čiščenje (B71b)
- Pospravljanje (B71c)
- Povečanje tega, kar rada dela (B73)
- Razmišljanje o čustvih (B74a)
- Razmišljanje o načrtih (B74b)
- Učenje (C75)
- Šport (C76)

- Hišni ljubljenec (A78)
- Skupine za žalovanje na družbenih skupinah (C77a)
- Prebiranje izkušenj drugih na socialnih omrežjih (C77b)
- Sprehodi (Č49) (E66) (F82)
- Filmi (Č50)
- Ob stiski pomisli da jo pokojna moža varujeta (E25a)
- Ne potrebuje več obiskov pokopališča (E25b)
- Menjava delovnega mesta (E37)
- Predihavanje (E64)
- Joga (E65)
- Želja, da o tem ne razmišlja (E67)
- Hodila okrog (F80)
- Zapolnila dan, da ne razmišlja (F83)
- Pomagale pesmi da je izlila čustva (F84b)
- Branje na internetu (F85a)
- Spletne strani društva Hospic (F85b)
- Ne obžaluje ničesar, zato ne joka (G40)
- Umaknila partnerjeve stvari (G41a)
- Potrebovala nov začetek (G41b)
- Občutek, da bi on želel, da gre naprej (G43)
- Ni se želela trpinčit (G44)
- Trudila zaradi otrok (G45)
- Olajševalne okoliščine (G55a)
- Umrl zadovoljen (G55b)
- Finančno preskrbljena (G55c)
- Ni se osredotočala na slabe stvari (G56)
- Energija v otroke (G77a)
- Naredila šolo (G77b)
- Licenca za hipnozo (G77c)
- Kiparjenje (G77č)
- Vzela čas zase (G78a)
- Delala kar jo veseli (G78b)
- Ceni skupne trenutke (G79)
- Izkušnja več vredna kot bolečina (G80)
- Oddaja (G81)

9. RAZPOLOŽLJIVOST POMOČI

- Občutek razpoložljivosti pomoči (B77) (B79) (C74) (D38) (F90) (G73)
- Vedno je pomoč dobila (A88)
- Bližnji vedo, kaj potrebuje (A89) (B80)
- Hči vedela, kaj potrebuje (B38)
- Prijateljica vedno na voljo (E56)
- Stoji ob strani (E57)

- Družina sprejela (D32b)
- Pozorni (D33a) (F32)
- Družino skrbi (D33č)
- Brez pričakovanj od ljudi (E28)
- Tudi sočutje je ni ganilo (E29)

10. PODOBNE IZKUŠNJE

- Noben ni šel čez podobno izkušnjo (A90)
- Ni namerno iskala (B83)
- Podobna izkušnja pri prijateljici/prijatelju (B84a) (Č45) (E53)
- Veliko pogovarjanja (B84b) (Č45) (E54)
- Boljša povezanost (B85)
- Občutek razumljenosti (B86) (C65b) (E55) (F68)
- Podobna izkušnja pri partnerjevi družini (C65a) (F65b)
- Občutek pripadnosti (C66)
- Partnerjeva družina (C80a)
- Pomagalo pri žalovanju in sprejemanju (Č46)
- Nikogar z izkušnjo smrti partnerja ni poznala (E70) (D77)
- Stali ob strani (F65c)
- Delili izkušnje dneva (F66)
- Zbližanje s taščo (F67)
- Ponujena pomoč (G82a)
- ni potrebovala (G82b)

11. POMOČ PRI PRIPRAVI NA SMRT

- Pomoč zdravniškega osebja (B23a)
- Zdravnica nima interesa za svojce (C19)
- Dobra izkušnja z zdravniki zaradi obiskov (C20)
- Dežurni zdravnik nudil podporo ob smrti (C21)
- Nikoli govorila o smrti s partnerjem (C12)
- S strani osebja v Domu ni dobila podpore (Č47)

12. DRUGE POMOČI

- Vedeževalka (E68a)
- Astrologi (E68b)
- Pomagalo dobiti stabilnost (E68c)
- Bioenergetiki (E69a)
- Potrditev, da gre naprej z življenjem (E69b)
- Zdravnica dala nasvete in podporo (E98)
- Duhovnik dal nasvete (E99)
- Razumevanje zdravniškega osebja (G48)
- Csd delavka (G94)

- Osebni zdravnik (G95)
- Veliko pomenijo male stvari (G96)

13. PSIHOTERAPIJA

- Pred 3 leti (E74)
- Pomoč pomagala (E80)
- Pokazala čustva (E81)
- Iz sebe dala čustva (E82)
- Tretja oseba (E84)
- Poslušanje (E84)
- Po vsakem srečanju lažje nazaj v življenje (E89)
- Končala, ko se je počutila v redu (E90)
- Končala, ko je govorila brez večje bolečine (E91)
- Še enkrat bi se odločila za to (E92)
- Dosegljivost terapevtke (E93)
- 4 meseci (E94)
- Razčistila stvari (E95)
- Občutek nepremagljivosti (E96)

14. DRUŠTVO HOSPIC

- Takojšnja pomoč (F97) (F106)
- Ne dovoli si biti žalostna (F98a)
- Pomoč pomaga (F98b)
- Individualni pogovor (F99)
- Skupinska delavnica (F100)
- Pogovor (F102a)
- Nasvet (F102b)
- Strokovnost (F102c)
- Izboljšanje stanja (F103)
- Vrnitev pozitivizma (F104)
- Razumevanje (F105)
- Doživljanje žalovanje je normalno (F107)
- Videnje, da nisi sam (F108)
- Vidiš, da bo bolje (F109)
- Tolažba (F110)
- 4 meseci (F111)
- Ne bi se odločila drugače (F112)
- Če bo rabila, se bo še enkrat odločila (F113)
- Hvaležna za to izkušnjo (F114)
- Končala, ko je čutila, da ne potrebuje več (F115)
- Odprto srečanje (F116)
- Hospic cafe (F117)

15. DRUŽINSKI TERAPEVT

- Obiskala terapevtko (G85a)
- Ni videla smisla (G85b)
- Otroka peljala h terapevtki (G86)

16. PSIHOLOG

- Obisk psihologinje (G88)
- Takoj (G89)
- Razočarana (G90)
- Nekompetentna (G91)
- Napačni nasveti (G92)
- Neresnost (G93)

POTREBE PO POMOČI

1. MOTEČA POMOČ

- Neprijetno spraševanje po počutju (A48)
- Pogovarjanje sproži stisko (A49)
- Pogovor vedno opominja na smrt (A50)
- Ne ustreza hrup in večje družba (C36)
- Preveč hodili k njemu (D33b)
- Rabil tudi mir (D33c)

2. ŽELJE

- Želja, da bi znali preceniti njeno počutje (A51)
- Morali bi se sprostiti (B41a)
- Morali bi več poslušati (B41b)
- Morali bi slediti (B41c)
- Želja, da bi ljudje pokazali, da je umrli še v njihovih mislih (B42)
- Želja, da bi večkrat govorili o umrlem (C37)
- Želja, da bi ljudje obiskali moža (Č22)

3. NI POTREBE PO FORMALNI POMOČI

- Ni iskala formalne pomoči (A92) (B92a) (D79)
- Ne potrebuje (B92b) (C81) (Č57) (D84)
- Imela dovolj neformalne pomoči (A93) (C82)
- Ne želi govorit z neznanci (A94)
- Sedaj bi se enako odločila (A95) (C83)
- Lažje, ker so otroci odrasli (D83)

4. MNENJE O POMOČEH

- Verjetno dobri učinki (B93)
- Različne potrebe ljudi (B84)
- Nekateri rabijo pomoč (D88)

5. POTREBA PO TRANSPARENTNOSTI

- Smrt tabu tema (A99a) (Č59) (E101) (F118)
- Premalo govora o potrebah in željah žalujočih (A99b) (E103)
- Premalo informacij o možnih pomočeh (A99c) (B97) (C88) (Č63) (D86) (G99)
- Poznavanje je pogoj za iskanje pomoči (A100)
- Morebitna udeležba, če bi vedeli za pomoč (B98)
- Ni javnega diskurza (B99)
- Ni dovolj transparentno (C89)
- Več pogovora ruši tabuje (E107)
- Ljudje ne vedo, kako izgleda pomoč (E108)
- Če bi poznali, bi se bolj odločali za to (E109)
- Nebi odločila za pomoč, če nebi predlagal prijatelj z izkušnjo (E110)
- Ne pozna pomoči (D87)
- Pomoč tabu tema (F119)
- Obremenjevanje z mnenjem drugih (F120)
- Širi glas o pomoči naprej (F121)
- Strah ljudi (F122)
- O smrti dovolj govori (G98)
- Nihče ne predlaga pomoči (G100a)
- Zdravniki bi morali predlagati možnosti pomoči (G100b)

6. NERAZUMEVANJE DRUŽBE

- Težko biti opora nekemu, če ga ne razumeš (B39) (E58) (F33)
- Ljudje nočejo govoriti o smrti (B40a)
- Ljudje ne znajo govoriti o smrti (B40b) (C38a) (Č60) (E102) (F37)
- Še vedno tak občutek (C38b)
- Spodbudila bližnje k obisku a niso želeli (Č23a)
- Ljudje zavrnilo obiske (Č23b)
- Zamerila ljudem (Č24)
- Občutek izdanosti (Č25)
- Strah ljudi (Č61) (D39)
- Občutek, da je ljudi strah da je nalezljivo (Č62)
- Ne potrebuje pomilovanja (E86)
- Ne potrebuje nasvetov (E87)
- Ljudje uporabljajo fraze ki se lepo slišijo (F34)

- Pove, da o ženi rad govori (D40)
- Strah, kako se bo odzval (D41)
- Strah, če je primerno (D42)
- To že enkrat izkusil (D43)
- Preusmerjanje pozornosti (F35)
- Izbirala družbo (F36) (F39)
- Ne premorejo empatije (F38)
- Nelagodno počutje ob zabavah in veselju (F40)
- Pogrešala moralno podporo (G29)
- Besede so ji veliko pomenile (G30)
- Ni potrebovala, da nekdo sedi ob njej (G31)

7. POTREBA PO POMOČI

- Zavedala, da izkušnje vplivajo na njo (E76)
- Zavedanje, da bo prišlo do posledic, če ne ukrepa (E77)
- O tem treba spregovoriti (E78)
- Šla je hitro, da si ne premisli (E79)
- Potrebuje poslušanje (E88)
- Premalo možnih pomoči (E104)
- Manko pomoči v vaškem okolju (E104)
- Lažji dostop v mestih (B100) (C90)
- V manjšem mestu ne želi na psihoterapijo (E106a)
- Si označen (E106b)
- Nočne more in podoživljanje smrti (F93)
- Psihologi zasedeni (F94)
- Hitro odločila za pomoč (F96)
- Obtičala v žalovanju (F101)
- Dostopno, če imaš denar (G101)

POZNAVANJE VRST POMOČI

1. SEZNANJENOST

- Društvo Hospic (A96a) (C85) (Č54) (F92)
- Hiša hospic (E96)
- Skupine za samopomoč (B88) (E97)
- Terapevti (B90)
- Psihoterapija (C84) (E73)
- Združenje limfom in levkemija (C86)
- Psihiater (Č55)
- Psiholog (D81) (F91)
- Družinski terapevt (G84)

2. NAČIN SEZNANJENOSTI

- Povedala znanka (B89)
- Predlagal prijatelj (E75)
- Spletna stran (F95)
- Predlagala ginekologinja (G87)

3. NEPOZNAVANJE INFORMACIJ

- Ne pozna informacij (A96b) (A98b)

4. NAČIN ZBIRANJA INFORMACIJ

- Splet (A97a) (C87) (D85)
- Direkten kontakt (A97b)
- informacije bi iskala pri bližnjih (B95)
- zdravnica (B96) (E100a)
- sin (Č58)
- zaupa osebni zdravnici (E100b)
- poznani terapevt (G97)

5. NEPOZNAVANJE

- Ne pozna drugih pomoči (A98a) (B91) (Č56) (D80)