

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Sara Savčič

**Psihosocialna pomoč in podpora bližnjim pri premagovanju
stiske ob soočanju s samomorilnostjo mladih**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2024

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Sara Savčič

**Psihosocialna pomoč in podpora bližnjim pri premagovanju
stiske ob soočanju s samomorilnostjo mladih**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Alenka Gril

Ljubljana, 2024

Zahvaliti bi se želela vsem intervjuvancem, ki so z mano podelili svojo težko izkušnjo. Brez vas izvedba diplomske naloge ne bi bila mogoča.

Najlepša hvala tudi mentorici doc. dr. Alenki Gril za vso pomoč in za vse usmeritve pri pisanju diplomskega dela.

Posebna zahvala pa gre moji družini in prijateljem, ki so me na poti do zaključka študija vztrajno podpirali in spodbujali.

Hvala vam!

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Sara Savčić

Naslov diplomskega dela: Psihosocialna pomoč in podpora bližnjim pri premagovanju stiske ob soočanju s samomorilnostjo mladih

Mentorica: doc. dr. Alenka Grila

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Št. strani: 83 **Št. tabel:** 1 **Št. slik:** 0 **Št. prilog:** 4 **Št. virov:** 31

Povzetek diplomskega dela

Tema moje raziskave je soočanje oseb s samomorilnostjo bližnje mlade osebe. V teoretičnem delu sem vsebino razdelila na pet sklopov, znotraj katerih sem predstavila različne opredelitve samomorilnosti, opredelila vzroke za samomorilnost mladih, opisala značilnosti procesa žalovanja in vlogo socialnega dela pri delu z žalujočimi, predstavila programe pomoči v Sloveniji, ki delajo z žalujočimi, ter opisala splošne predloge pomoči in podpore v procesu žalovanja. Sledi empirični del, kjer sem opredelila formulacijo problema in predstavila raziskovalna vprašanja. V raziskavi sem se osredotočila na proučevanje soočanja posameznikov s samomorilnostjo poznane osebe, potek procesa žalovanja, pomoč in podporo, ki so jo bližnje osebe prejemale, ter pomoč in podporo, ki bi jo osebe potrebovale, da bi lažje prebrodile izkušnjo. Izvedla sem kvalitativno raziskavo. Kot metodo zbiranja podatkov sem uporabila intervju, da bi pridobila čim podrobnejše podatke in opise doživljanja v procesu žalovanja bližnjih pri samomorilnosti mladih. V empiričnem delu sem predstavila tudi rezultate, razpravo in sklepe, do katerih sem prišla z intervjuvanjem sedmih bližnjih oseb (šestih z izkušnjo samomora in ene z izkušnjo poskusa samomora), ki so imele izkušnjo s samomorilnostjo mlade poznane osebe pred najmanj dvema letoma. Ugotovila sem, da so se intervjuvanci na različne, a vseeno precej podoben način soočali s samomorilnostjo. Na začetku dogodka niso mogli dojeti, zato so ga nekateri zanikali. Večina jih je želela biti obkrožena s prijatelji. Ob seznanitvi z dogodkom ter med procesom žalovanja so občutili celo paleto čustev in občutkov: žalost, jezo, krivdo, sram, dvom. Intervjuvanci so žalovali različno dolgo, in sicer od dveh do osemnajst mesecev. Med procesom žalovanja so si posamezniki pomagali na različne načine. Pri lažjem soočanju z bolečino sta jim najbolj v pomoč pogovor s prijatelji in izražanje čustev skozi umetnost (pisanje dnevnika, pisanje pesmi in slikanje). Od sedmih intervjuvancev je samo ena intervjuvanka po dogodku poiskala strokovno pomoč. Kot podporo, ki bi jo še potrebovali za lažje soočanje z izkušnjo samomorilnosti bližnje osebe, so intervjuvanci omenili strokovno podporo, skupino za samopomoč ter obisk strokovnega delavca v šoli in delavnice na temo samomorilnosti. Raziskavo sem zaključila s predlogi na področjih zdravstva in izobraževanja, z napotki družini in prijateljem osebe, ki se sooča z izkušnjo samomorilnosti bližnje osebe, ter ozaveščanjem širše javnosti o samomorilnosti ter pomoči in podpori za bližnje osebe.

Ključne besede: samomorilnost, proces žalovanja, pomoč in podpora, socialno delo in samomorilnost.

GRADUATION THESIS DATA

Name and surname: Sara Savčič

Title of Graduation thesis: Psychosocial support and assistance to loved ones in overcoming distress when dealing with youth suicide

Mentor: doc. dr. Alenka Grila

City: Ljubljana

Year: 2024

Abstract:

The topic of my research is the coping of individuals with the suicidality of a young person close to them. In the theoretical part, I divided the content into five sections, within which I presented various presented various definitions of suicidality, defined the causes of suicidality among young people, described the characteristics of the grieving process and the role of social work in working with the grieving, presented aid programs in Slovenia that work with bereaved and described general suggestions for help and support in the grieving process. Theoretical part is followed by the empirical part, where I defined the formulation of the problem and presented the research questions. In the research, I focused on how individuals coped with the suicidality of a loved one, the course of the grieving process, the help and support that individuals received, and the help and support they would need in order to get through the experience more easily. I conducted a qualitative research. As a data collection method, I used interviews, as I wanted to obtain the most detailed information and description of the experiences and procedures of the grieving process of those who were close to young people who have committed suicide or had a suicide attempt. In the empirical part, I also presented the results, discussion, and conclusions derived from interviewing seven loved ones (six with the experience of suicide and one with the experience of a suicide attempt) who had experienced the suicidality of a known young person at least two years ago. I found that the interviewees coped with suicidality in different, yet quite similar ways. At the beginning of the suicidality, they could not comprehend it, so some coped by denying it. Most of them wanted to be surrounded by friends. Upon learning about the event and during the grieving process, they experienced a whole range of emotions and feelings: sadness, anger, guilt, shame, doubt. The interviewees grieved for different lengths of time, ranging from two to eighteen months. During the grieving process, individuals helped themselves in different ways. The most effective in easing the pain was talking to friends and expressing emotions through art (keeping a diary, writing poems, and painting). Of the seven interviewees, only one sought professional help after the event. As additional support they would need to better cope with the experience, the interviewees mentioned professional support, a self-help group, a visit of a professional worker to the school and workshops on the topic of suicidality. I concluded the research with suggestions in the fields of healthcare and education, with guidelines for the family and friends of a person coping with the experience of a close person's suicidality, and with raising awareness among the general public about suicidality and the help and support for loved ones.

Key words: suicidality, grieving process, help and support, suicidality and social work

KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD	2
1.1	OPREDELITEV SAMOMORILNOSTI	2
1.2	SAMOMORILNOST MLADIH.....	4
1.3	RAZUMEVANJE PROCESA ŽALOVANJA.....	6
1.4	VLOGA SOCIALNEGA DELA V PROCESU ŽALOVANJA.....	11
1.5	POMOČ IN PODPORA BLIŽNJIM.....	12
2	FORMULACIJA PROBLEMA	16
2.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	16
3	NAČRT METODOLOGIJE	17
3.1	VRSTA RAZISKAVE	17
3.2	MERSKI INSTRUMENT	17
3.3	POPULACIJA IN VZOREC.....	18
3.4	ZBIRANJE PODATKOV	18
3.5	OBDELAVA PODATKOV	19
4	REZULTATI.....	20
4.1	SAMOMORILNOST.....	20
4.1.1	<i>Samomor in poskus samomora</i>	<i>20</i>
4.2	ČASOVNI OKVIR SAMOMORILNOSTI	20
4.2.1	<i>Časovno obdobje od samomora/poskusa samomora</i>	<i>20</i>
4.2.2	<i>Časovno obdobje od poskusa samomora</i>	<i>20</i>
4.3	STAROST BLIŽNJE OSEBE MED SAMOMORILNOSTJO	21
4.3.1	<i>Starost bližnje osebe</i>	<i>21</i>
4.4	VRSTA ODNOSA	21
4.4.1	<i>Prijateljski odnos</i>	<i>21</i>
4.4.2	<i>Sošolci.....</i>	<i>21</i>

4.4.3	<i>Soigralci</i>	21
4.5	SOOČANJE Z NOVICO O SAMOMORILNOSTI.....	22
4.5.1	<i>Način seznanitve s samomorom/poskusom samomora</i>	22
4.5.2	<i>Kraj seznanitve s samomorom/poskusom samomora</i>	22
4.5.3	<i>Dogajanje po seznanitvi s samomorom</i>	22
4.5.4	<i>Kognitivni procesi pri seznanitvi s samomorom</i>	24
4.5.5	<i>Čustveni doživljaji pri seznanitvi s samomorom</i>	24
4.5.6	<i>Misli pri seznanitvi s samomorom</i>	24
4.5.7	<i>Fizični občutki</i>	25
4.5.8	<i>Seznanitev drugih</i>	25
4.6	PROCES ŽALOVANJA.....	25
4.6.1	<i>Potek procesa žalovanja</i>	25
4.6.2	<i>Kognitivni procesu v procesu žalovanja</i>	26
4.6.3	<i>Misli v procesu žalovanja</i>	26
4.6.4	<i>Čustveni doživljaji v procesu žalovanja</i>	27
4.6.5	<i>Lastno spopadanje s stiskami</i>	28
4.6.6	<i>Pomoč samomorilni osebi</i>	28
4.6.7	<i>Posledice samomora bližnje osebe</i>	28
4.6.8	<i>Zapleti v procesu žalovanja</i>	29
4.6.9	<i>Dolžina procesa žalovanja</i>	29
4.7	POMOČ IN PODPORA V PROCESU ŽALOVANJA.....	30
4.7.1	<i>Pomoč prijateljev v procesu žalovanja</i>	30
4.7.2	<i>Proces družine v procesu žalovanja</i>	30
4.7.3	<i>Drugi načini pomoči v procesu žalovanja</i>	30
4.7.4	<i>Osebe, ki so žalujoče najbolj podprle pri premagovanju stiske</i>	31
4.7.5	<i>Želja po podpori drugih oseb pri premagovanju stiske</i>	31

4.7.6	<i>Strokovna pomoč</i>	32
4.8	DOJEMANJE POMOČI IN PODPORE V PROCESU ŽALOVANJA.....	32
4.8.1	<i>Učinkovitost pomoči in pozitivna percepcija</i>	32
4.8.2	<i>Neučinkovitost pomoči</i>	33
4.9	PREDLOGI POMOČI IN PODPORE PRI SOOČANJU S SAMOMORILNOSTJO	
	33	
4.9.1	<i>Strokovna podpora</i>	33
4.9.2	<i>Šolska podpora</i>	34
4.9.3	<i>Skupinska podpora</i>	34
4.9.4	<i>Druge oblike pomoči pri soočanju s samomorom</i>	34
4.9.5	<i>Razlogi za iskanje dodatne pomoči</i>	34
5	RAZPRAVA	36
6	SKLEPI	41
7	PREDLOGI	43
8	LITERATURA IN VIRI	45
9.	PRILOGE	48
9.1	SMERNICE ZA INTERVJU	48
9.2	TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA B	49
9.3	ODPRTO KODIRANJE	55
9.4	OSNOVNO KODIRANJE	58

KAZALO TABEL

TABELA 1 PRIMER ODPRTEGA KODIRANJA VPRAŠANJA "KAKŠNA ČUSTVA STE DOŽIVLJAJI? KAJ STE RAZMIŠLJALI? KAJ STE POČELI?" PRI INTERVJUJU G.....	55
---	----

Predgovor

Tema raziskava je soočanje posameznikov s samomorilnostjo bližnje mlade osebe. Za to temo sem se odločila na podlagi osebnih izkušenj. V letih 2015 in 2020 sem se soočila s smrtjo dveh prijateljev, ki sta storila samomor. Samomor je name in na moje prijatelje zelo vplival. Pri prvi izkušnji sem bila stara 15 let in nisem ravno vedela, kako se spopasti s samomorom, saj se nikoli nisem poglobljala v to temo. Med srednjo šolo sem potem malo več brala o dotični temi, a mi vseeno, ko sem se soočila z drugo izkušnjo, znanje ni posebej pomagalo. Počutila sem se izgubljeno, zelo težko mi je bilo gledati tudi prijatelje, ki so prestajali isto kot jaz. Ob pogovoru z enim gospodom, ki mi je predlagal obisk terapevta, sem se začela spraševati o oblikah pomoči in podpore za žalujoče. Menim, da se po samomorilnosti premalokrat govori o tem, kaj prestajajo osebe, ki so si bile zelo blizu s posameznikom, ki so ga izgubile, torej kakšna čustva, bolečine, misli doživljajo. Premalo se govori tudi o pomoči in podpori, ki jo v takem primeru posamezniki lahko prejemajo. Večina se jih zato po pomoč zateče samo k družini, prijateljem ali pa proces žalovanja prestajajo sami. Menim, da je zaradi tega pogosto proces žalovanja veliko daljši, kot bi bil, če bi posamezniki prejeli pomoč in podporo, ki bi jo takrat potrebovali.

V diplomskem delu se bom osredotočila na bližnje z izkušnjo samomorilnost mladih, saj glede na raziskave NIJZ glede samomorilnosti v Sloveniji iz leta 2022 menim, da je v zadnjih letih pri mladostnikih začela naraščati. Zaradi tega se mi zdi pomembno raziskati to področje in najti načine, kako bi lahko v stroki socialnega dela bolje in še učinkoviteje pomagali mladim, ki se spopadajo s samomorilnostjo, prav tako pa tudi njihovim bližnjim. Z diplomskim delom bi si želela opozoriti stroko na to problematiko, prav tako pa si želim, da bi osebe, ki se spopadajo z izkušnjo samomorilnosti bližnje osebe, izvedele, našle načine, kako lažje in z več podpore prebroditi proces žalovanja.

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 OPREDELITEV SAMOMORILNOSTI

Definiranje in klasificiranje samomora je izjemno zahtevno. Akt umiranja s svojo lastno roko predstavlja kompleksen splet neznanih motivov, zapletene psihologije in negotovih okoliščin. To dejanje se preveč korozivno vključuje v pravice, strahove in obup živih, kar otežuje njegovo opredelitev znotraj jasnih kategorij, ki jih oblikujejo znanstveniki. Prav tako pa ni enostavno slediti zapletenim razlagam, ki jih ustvarjajo jezikoslovci in filozofi (Redfield Jamison, 1999).

V 17. stoletju so začeli uporabljati izraz »suicid« ali »suicidium«. Izraz izhaja iz latinskih besed »sui« (jaz, sam) in »caedere« (ubiti), kar pomeni ubiti samega sebe. Ta termin naj bi služil za razlikovanje med dejanjem ubijanja samega sebe in umorom druge osebe (Tančič Grum in Roškar, 2021).

Definicije samomora so številne in se med seboj razlikujejo, kot na primer:

- »Samomor je smrt, ki je rezultat neposrednega ali posrednega, pozitivnega ali negativnega dejanja žrtve, ki se zaveda izida dejanja.« (Durkheim, 1992)
- »Dejanje s smrtnim izidom, ki ga pokojni ob zavedanju ali pričakovanju smrtnega izida prične in izvede z namenom izzvati spremembe, ki si jih je želel.« (World health organization, 1986)
- »Samomor (suicidium) je dejanje, s katerim se človek usmrti. Pri tem ga vodi težnja, da si vzame življenje, oziroma iz njegovega vedenja razberejo tak namen ljudje okoli njega.« (Miličinski, 1985)

Tančič Grum in Roškar (2021) navajata, da različne razlage pojma samomora vodijo do raznolikih klasifikacij in nomenklatur drugih izrazov, ki zajemajo različne oblike samomorilnega vedenja, kot so samomorilne misli, načrtovanje in samomorilni poskusi. Za samomorilna dejanja, ki se ne zaključijo s smrtjo, ni ustreznega pregleda. Družba jih pogosto dojema kot zasebno zadevo (Miličinski, 1985).

Samomorilni poskus je ravnanje, pri katerem posameznik zavestno povzroči sebi škodo s ciljem, da umre, a kljub temu preživi (Tančič Grum in Roškar, 2021). Raziskovalci opažajo,

da pride do enega dokončanega samomora na vsakih 8 do 30 poskusov samomora, ki jih pogosto imenujemo tudi parasuicidi (Valetič, 2009). Pri poskusu samomora pride do paradoksalnega premika motivacije avtoagresivnega vedenja iz usmeritve v smrt k »apelu«, tako imenovanemu »klicu na pomoč« (Miličinski, 1985). Do nedokončanega samomora pride tudi, ker del tistih, ki poskušajo storiti samomor, le-tega slabo načrtuje in jim zato spodleti. Nekateri pa enostavno tvegajo in ni rečeno, da ne bodo tega storili še kdaj (primer samomorilnega tveganja je ruska ruleta) (Valetič, 2009).

Durkheim (1992) je samomore razvrstil na štiri različne tipe:

- *egoistični samomor*: zgodi se, ko je posameznik odmaknjen od družbe, je osamljen. Zanj sta značilni stanji depresije in apatije. Je tudi najbolj razširjen tip;
- *anomični samomor*: zanj je značilno, da ustvarja občutje jeze in izčrpanosti, ki se usmerja proti posamezniku in njegovim bližnjim. V primeru ogorčenosti lahko privede do samomora, medtem ko v primeru izčrpane naveličanosti lahko sproži celo dejanje uboja bližnjega;
- *altruistični samomor*: oseba sama sebi pripisuje intenzivno vrednost. Za ta tip je značilno, da se posameznik poistoveti z družbo in se odpove lastnim interesom;
- *fatalistični samomor*: je nasproten anomičnemu. Družba se lahko dojema kot sila, ki omejuje posameznikova pričakovanja.

Različne vrste samomorilnega vedenja, kot so samomorilne misli, načrti, poskusi in dejanski samomor, tvorijo kontinuum, imenovan samomorilni proces. Gre za dlje časa trajajoč proces, ki ponazarja postopno stopnjevanje od manj resnih do bolj resnih oziroma tveganih oblik samomorilnosti. Razvoj samomorilnega procesa je individualen in ne poteka vedno linearno. Dejavniki, ki vplivajo na razvoj in stopnjevanje samomorilnosti, segajo od okoljskih vplivov do specifičnih osebnostnih lastnosti (Tančič Grum in Roškar, 2021).

Najblažja oblika samomorilnosti so negativne misli. Zaradi problemskih situacij se posameznik sooča z občutki obupa, nemoči, pride pa lahko tudi do misli o smrti. Naslednja stopnja je odločitev za končanje življenja, torej samomor. Proces se nadaljuje s samomorilnim načrtom, ki je najvišja stopnja samomorilnega procesa. Posameznik načrtuje potek, način, kako in kdaj

bo izvedel samomor. Po načrtu potem sledi poskus, ki pa se lahko konča v dveh smereh, in sicer se lahko konča s samomorom (smrtjo) ali pa s poskusom samomora (posameznik preživi) (Tančič Grum in Roškar, 2021).

1.2 SAMOMORILNOST MLADIH

Na svetu vsako leto zaradi samomora umre več kot 703.000 ljudi in mnogo je še tistih, ki so izvedli poskus samomora (Suicide, b. d.). Samomor se pojavlja skozi celotno življenje (Suicide, b. d.). V preteklega pol stoletja so se stopnje samomorov pri mladih povečale po vsem svetu. Hitro naraščanje, še posebej pri tistih, mlajših od 25 let, je postalo glavna skrb kliničnih strokovnjakov, znanstvenikov in uradnikov za javno zdravje (Valetič, 2009). V obdobju mladostništva je samomor med prvimi tremi vzroki smrt (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009). Čeprav je samomor relativno redek pri mlajših otrocih, se njegova razširjenost znatno poveča v obdobju adolescence (Bilsen, 2018). V Sloveniji raziskava NIJZ iz leta 2022 prikazuje, da je se samomorilni količnik pri mladostnikih v letih od 2019 do 2022 na splošno povišal. Pri otrocih, starih 10–14 let, je bil samomorilni količnik leta 2019 0,97, medtem ko je bil v letu 2022 3,53. V starostni skupini 15–19 let je bil količnik leta 2019 6,43, v letu 2022 pa je znašal 7,22. Tudi pri starosti 20–24 let se je povišal, in sicer je leta 2019 znašal 9,67, leta 2022 pa 15,76 (NIJZ, 2023).

Med mladimi je pogosto tudi samomorilno vedenje, ki se ne konča s smrtnim izidom. Raziskave kažejo, da naj bi bilo samomorilnih poskusov celo dvajsetkrat več kot samomorov (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009).

Pogostost namernega samopoškodovanja se poveča po začetku pubertete, torej v obdobju mladostništva (Leben in Drobnič Radobuljac, 2021). Mladostništvo ali adolescenca je obdobje, ki traja nekje od 11./12. leta starosti pa vse do 22./24. leta. To je obdobje, v katerem se dogajajo spremembe na različnih ravneh, in sicer na telesni, čustveno osebni, intelektualni in socialni ravni (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009). Kot v drugih življenjskih obdobjih se tudi v adolescenčnem povezuje in medsebojno ojačuje več dejavnikov, ki potem skupno povečujejo možnost samomora (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009). To je obdobje, v katerem mladostniki preizkušajo meje, eksperimentirajo (npr. z intimnimi odnosi ali tveganimi vedenji) in ugotavljajo lastne napake ter se iz njih učijo (Leben in Drobnič Radobuljac, 2021).

V času odraščanja se mladostniki srečujejo z eksistencialnimi vprašanji, in sicer sprašujejo se o življenju in smrti. Prav zaradi teh vprašanj razmišljanje o samomoru pri mladostnikih ni nič neobičajnega, predstavlja celo del normalnega razvoja. Samomorilne misli pa so seveda lahko nevarne, in sicer ko mladostnik misli, da je uresničitev samomora edina rešitev iz njegove krize (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009).

Valetič (2009) v svoji knjigi omeni pokojnega Andreja Marušiča, ki je v svojem raziskovanju samomorilnosti omenil, da imajo najstniki, ki naredijo samomor oziroma ga poskušajo narediti, pogosto nizko samopodobo, življenje doživljajo negativno in so nasploh pogosto v depresiji. Med najbolj tvegane skupine mladostnikov za samomor je Marušič uvrstil naslednje skupine:

- tiste, ki so že poskušali storiti samomor;
- duševno motene osebe;
- odvisnike z alkoholom;
- shizofrenike;
- najstnike, ki živijo v neurejenih družinskih razmerah in posledično čutijo pomanjkanje pripadnosti lastni družini.

Leben in Drobnič Radobuljac (2021) pišeta o več dejavnikih tveganja za samomorilno vedenje:

1. predhodno samopoškodovalno vedenje;
2. duševne motnje (povezane z depresijo, anksioznostjo, kajenjem in prekomernim pitjem alkohola, pa tudi z antisocialnim vedenjem);
3. starost in spol (od otroštva do zgodnje odraslosti samomorilnost postopno narašča);
4. spolna usmerjenost in spolna identiteta;
5. biološki dejavnik;
6. temperament in osebnostne značilnosti (npr. nevroticizem, perfekcionizem, pesimizem, nizka samozavest, slabo spoprijemanje s stresom itd.);
7. družinsko okolje (npr. razveza, ločitev, konflikti, zlorabe in posnemanje);
8. vrstniško nasilje;
9. samomor v okolju in svetovni splet;
10. stresni življenjski dogodki in sprožilci samomorilnega vedenja (npr. izguba ljubezni, težave v družini, konflikti, selitev itd.).

Med najbolj nevarne samomorilne kombinacije sodi preplet depresije in odvisnost od alkohola. Bežanje v alkoholno omamljenost se kaže kot nesposobnost obvladovanja tako manjših kot večjih stresnih situacij, kar v primeru, če postane navada, vpliva na vse vidike posameznikovega življenja. Gre za konstanten beg in trajen umik. Samomorilna nagnjenost pa se ne kaže le z depresivnim vedenjem, ampak celo bolj z impulzivnim vedenjem (Valetič, 2009).

Poznamo tudi dejavnike, ki zmanjšujejo tveganje za samomor. Tančič, Poštuvan in Roškar (2009) navajajo, da med te dejavnike spadajo: dobre socialne veščine, dobra samopodoba, zaupanje v lastne sposobnosti, sposobnost poiskati pomoč v neugodnih situacijah, dober odnos z vsemi člani družine, podpora, zgled za konstruktivne načine reševanja problemov, dobra socialna integracija, dober odnos z vrstniki in oblastjo itd.

1.3 RAZUMEVANJE PROCESA ŽALOVANJA

Samomor nima posledic le neposredno za osebo, ki ga je storila, temveč tudi za okolico (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009). Samomor pusti globoko sled pri najmanj petih ljudeh – svojcih, prijateljih, sodelavcih itd. (Valetič, 2009). »Bližnji po samomoru so vsi tisti, ki so bili pomembno povezani z osebo, ki je storila samomor. To so člani družine, sodelavci, kolegi, sošolci, učitelji, pa tudi vsi, ki nudijo zdravstveno ali psihološko pomoč, kot so zdravniki, različni terapevti, sestre, socialni delavci.« (Valetič, 2009, str. 174)

Izraz žalovanje se lahko uporablja na različne načine. Nekateri izraz uporabljajo za obnašanje, ki ga opazimo, ko ljudje žalujejo zaradi različnih tragičnih izgub. Žalovanje se uporablja tudi kot način nakazovanja, da oseba preživlja težke čase. S teološkega vidika je žalovanje lahko razumljeno kot življenjski pogoj, ki ima potencial, da osebo približa njeni usodi. Nekateri pa žalovanje vidijo kot stanje, ki ga je treba pozdraviti (Jeffreys, 2011).

Žalovanje je naravni proces, ki zahteva svoj čas in odločnost posameznika, da se spopade s tem obdobjem. Gre za človeški proces, ki omogoča zdravljenje čustvenih ran, premagovanje duševnih izzivov in osvoboditev uma. Ta proces je večplasten in izjemno zahteven. Med žalovanjem se lahko posameznik sooča z različnimi stopnjami bolečine in trpljenja, ki so del tega procesa (Van Praagh, 2001).

»Žalovanje po nenadni smrti, še posebno po samomoru, se v nekaterih vidikih razlikuje od žalovanja po drugih vzrokih smrti. Smrt zaradi samomora za bližnje pomeni soočanje s hudo bolečino, ne le zaradi izgube osebe, temveč tudi zaradi načina smrti in s tem povezanega občutka zavrnitve in razočaranja, da niso prepoznali opozorilnih znakov. Občutki šoka in zanikanja smrti so pogosto intenzivnejši, kar je razumljivo tudi zato, ker samomor navadno ni pričakovan.« (Poštuvan in Tekavčič Grad, 2021, str. 518)

Psihološka komponenta žalosti je razdeljena na čustvene občutke in kognitivni proces. Poleg nje imamo tudi fizično, družbeno in duhovno komponento (Jeffreys, 2011). Razmeroma pogosti občutki in čustva pri žalovanju so šok, otopelost, tesnoba, žalost, olajšanje, jeza, hrepenenje in občutki krivde (Littlewood, 1992). Osebe, ki žalujejo, lahko ugotovijo, da so oškodovani tudi njihovi miselni procesi. Nekateri pogosti kognitivni motnje vključujejo počasno odgovarjanje na vprašanja, težave s koncentracijo, izgubo spomina, izgubo zanimanja za običajne dejavnosti, izgubo užitka, splošno otrplost, vsiljive misli o izgubi, zmedenost in dezorientacijo, občutek nemoči ipd. (Jeffreys, 2011).

O čustvenih doživljanjih piše tudi Farberow (1992 v Valetič, 2009), in sicer o:

- intenzivnih čustvih osebe, ki jih spremljata žalost in žalovanje;
- občutkih (so)odgovornosti za samomor;
- občutkih nasilne separacije;
- občutkih tesnobe, sramu in krivde;
- olajšanju, da se je končalo trpljenje dolgotrajne nesreče umrlega;
- občutkih žalujočega, da je bil zapuščen;
- občutkih, da je samomor lahko rešitev tudi za žalujočega;
- jezi, ker posamezni žalujoči doživlja samomor bližnje osebe kot zavrnitev ali umik od socialnih in moralnih odgovornosti.

Po Wordonu (1982 v Littlewood, 1992) so fizični občutki, o katerih pogosto poročajo posamezniki, ki žalujejo, naslednji:

- doživljanje praznine ali tesnobnosti (praznina je pogosto povezana s trebuhom, tesnost pa s prsmi, rameni in grlom);
- preobčutljivost na hrup;

- občutek depersonalizacije, pri katerem se nič, vključno s samim seboj, ne zdi resnično;
- pomanjkanje sape;
- mišična oslabelost;
- pomanjkanje energije;
- utrujenost;
- suha usta.

Pri družbeni komponenti se osredotočamo na družino in ostala razmerja. Žalovanje spreminja posameznikov odnos do sveta. Zaradi pomembne izgube se spreminjajo družbene vloge, družinski odnosi in identiteta. Nekateri posamezniki se umaknejo od družbenih stikov, medtem ko se drugi prekomerno izpostavljajo družbenim situacijam. Zadnja komponenta je duhovna komponenta. Človeški odziv na žalovanje je običajno povezan z duhovnimi vidiki. Mnogi ljudje, ki trpijo zaradi izgube, se bodo obrnili na svoj sistem prepričanj za pomoč. To je čas, ko mnogi posežejo nazaj po svojih tradicijah za povezavo z občutki tolažbe in razumevanja. Lahko se tudi zgodi, da nekateri zavrnejo predstavo o Bogu ali višji moči, ker vidijo svojo tragedijo kot nezdržljivo s takšnim konceptom. Mnogi se na koncu ponovno povežejo s svojimi verovanji, nekateri pa tega nikoli ne storijo (Jeffreys, 2011).

Kos in Slodnjak (2000) razdelita faze žalovanja na štiri obdobja:

- 1. faza: šok in otopelost, ki traja do dveh tednov. V tem obdobju se posameznik lahko srečuje z občutki, kot so huda vznemirjenost, nejevera v smrt, zanikanje, občutki krivde, jeza, občasna čustvena otopelost. Fizične značilnosti so lahko jok, vzdihovanje, motnje spanja, telesne težave, nezmožnost sprejemanja odločitev, težave s koncentracijo ipd.;
- 2. faza: iskanje in hrepenenje. To obdobje traja približno od drugega tedna pa do konca četrtega meseca. Pri posamezniku prevladujejo čustva obupa, apatičnosti, depresivnosti, jeze, dvoma o sebi. Fizične značilnosti so nemirnost, nestrpnosti, jok, socialna izolacija, pomanjkanje energije, telesne težave ter težave s spominom in koncentracijo;
- 3. faza: dezorientacija in zbežnost, ki višek doseže med četrtem in sedmim mesecem. Čustva, ki prevladujejo, so depresivnost, občutek krivde, dezorganizacija, občutek psihične obolelosti, antisocialnost, razdražljivost in nemirnost;

- 4. faza: reorganizacija življenja. Obdobje nastopi nekje 18–24 mesecev po tragičnem dogodku. Pojavijo se občutki sprostitve, upanje in optimizem. Pri posamezniku je mogoče opaziti povečanje energije, boljše prehranjevanje, boljše spanje, izginejo telesne težave, poveča pa se tudi interes za okolje in vključevanje v dejavnosti.

Tudi Tekavčič Grad (2003) razdeli faze žalovanja na štiri obdobja:

- 1. obdobje: šok, zanikanje in nesprejemanje realnosti

Ta faza traja krajši čas, in sicer od nekaj dni do enega tedna. Posamezniki so v tem času precej racionalni, urejeni in imajo smiselne reakcije. V tem obdobju se urejajo tudi formalnost in rituali.

- 2. obdobje: protest

V tem obdobju potekajo akutna in intenzivna žalost ter tudi druge telesne in čustvene reakcije ter socialni umik. Faza traja od dveh tednov do treh mesecev. Posamezniki so razdražljivi, spremenjeno doživljajo sebe, imajo znižano energetska vrednost in spremenjene odnose z ljudmi.

- 3. obdobje: dezorganizacija

Je faza, v kateri je žalujoči dokončno soočen z dokončnostjo izgube bližnje osebe in s sprejemanjem drugačne realnosti vsakdana. Faza traja do enega leta in jo sestavljajo občutki brezupa in brezizhodnosti, pogoste so motnje spanja in apetita ter telesne težave. Žalujoči je preobremenjen z umrlo osebo in lahko deluje zmeden. V tej fazi se stopnjujejo tudi občutki krivde, tesnobe, razdražljivosti in jeze.

- 4. obdobje: reorganizacija

Ponavadi se začne eno leto po izgubi. To obdobje naj bi prineslo olajšanje in vrnitev funkcioniranja na nivo, ki je bil pred izgubo.

Po drugi strani Dodič (2016) navaja, da faze žalovanja lahko potekajo v različnem zaporedju in trajajo različno dolgo. Faze se vseeno ponavadi odvijajo po zaporedju, ki ga bom opisala v nadaljevanju. Začetna faza je šok, kjer prevladujeta pomanjkanje nadzora nad trenutnim

dogajanjem in nezavedanje. Naslednja faza je zanikanje, kjer posameznik še ni pripravljen sprejeti resnice, da mu je umrla bližnja oseba. Takoj za zanikanjem sledi faza pogajanja, kjer se posameznik trudi doseči spremembo, a se zaveda, da ni mogoče vrniti umrle osebe. Faza pogajanja prinaša žalost zaradi spoznanja, da se umrli ne bo vrnil. Sledi zadnja faza, faza sprejemanja, kjer se posameznik sprijazni z dejstvom smrti. Oseba začne gledati prihodnost, delati na sebi, krepiti svojo samopodobo ter se ponovno vključevati v življenje in med svoje bližnje.

Colin Parkes in Robert Weiss (1983 v Jeffreys, 2011) v svojih delih pišeta o treh nalogah žalovanja:

- 1. naloga: intelektualno prepoznavanje in razlaga izgube (žalujoči mora razumeti svojo izgubo, da bi imela smisel);
- 2. naloga: čustveno sprejemanje izgube (žalujoči lahko obudi spomine na umrlega brez ponovnega pojava bolečine. Da bi to dosegli, se morajo žalujoči večkrat soočiti s spomini in izražati občutke bolečine);
- 3. naloga: prevzem nove identitete (naloga zagotavlja nekatere osnovne zahteve za zdravljenje: čustveno sprostitvev in ustvarjanje nove identitete v svetu po izgubi).

Worden (2009) piše o štirih nalogah žalovanja. Prva naloga je, da posameznik sprejme stvarnost izgube, kjer je glavni cilj dokončno integrirati realnost, da je izguba nepopravljiva in je ne smemo zanikati ali zmanjševati. Druga naloga je proces bolečine žalovanja. Worden ter tudi Bowlby (1980), Parkes in Wise (1983) poudarjajo pomembnost doživljanja bolečine, da si lahko žalujoči opomorejo. Ko ta naloga ni zadostno naslovljena zaradi izogibanja ali zatiranja spominov in podob umrlega, bo zdravljenje ovirano, kar lahko privede do čustvenih zapletov žalovanja ali težav s fizičnim zdravjem. Naslednja naloga je prilagoditev svetu brez umrlega. Worden to nalogo razdeli na tri podnaloge: prilagajanje zunanjemu svetu (prilagajanje vsakdanjemu delovanju, na primer kuhanje, nakupovanje in delo), notranja prilagoditev (razvoj nove identitete v spremenjenem svetu) ter duhovna prilagoditev (potrebne spremembe v prepričanjih, vrednotah in predpostavkah o svetu). Zadnja naloga je najti trajno povezavo s pokojnikom sredi vstopanja v novo življenje. Nadaljevanje življenja v tem primeru pomeni, da lahko oseba ohrani notranjo sliko osebe in deluje v spremenjenem svetu. Vezi z umrlim so spremenjene, a v postizgubnem svetu še vedno trajne (v Jeffreys, 2011).

»Eden od bistvenih znakov zaključevanja procesa žalovanja je, da začenja žalujoči sprejemati dejstvo, da bodo nekatera ponavljajoča se vprašanja ostala neodgovorjena ali le delno pojasnjena in vendar bo življenje žalujočega in njegove družine tudi brez njih lahko teklo dalje.« (Valetič, 2009, str. 179)

1.4 VLOGA SOCIALNEGA DELA V PROCESU ŽALOVANJA

Husić (2016 v Grebenc in Bakše, 2018) navaja, da čeprav je socialno delo ena izmed ključnih strok na področju duševnega zdravja, je problematika samomorov še vedno slabo artikulirana in doprinos socialnih delavcev v praksi skoraj neopazen.

Pomembno bi bilo, da bi ravno socialni delavci pomagali žalujočim ob izgubi. Prav tako so oni tisti, ki so v procesu pomoči spremljevalci, poslušalci in dobra opora posamezniku, ki žaluje (Curren, 2000).

Socialni delavec v procesu pomoči nudi žalujoči osebi odnos, ki temelji na enakovrednosti, saj sta uporabnik in socialni delavec sogovornika. Ob vključitvi v proces žalovanja mora socialni delavec takoj vzpostaviti zaupen in varen prostor za delo, v katerem poskrbi, da posameznik pride do besede in je tudi slišan. Le na takšen način lahko socialni delavec dobro spozna stisko žalujočega in mu ustrezno pomaga. Pri procesu pomoči si socialni delavci pomagajo z različnimi metodami in koncepti socialnega dela. Temeljni koncept socialnega dela je vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika. Kot navajajo Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2015), socialni delavec v delovnem odnosu skupaj z uporabnikom raziskuje in soustvarja spremembe, premike.

Socialni delavec mora med svojim delom izhajati iz strokovnega znanja in hkrati to znanje prevajati v lokalni jezik uporabnika. Uporabljati mora razumljiv, domač jezik, saj lahko le tako ustvari varen in zaupen prostor. Pogovor z žalujočo osebo vodi na osebni način, kar pomeni, da ravna empatično in se osebno odzove na dogajanja v odnosu. Vries (1995 v Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2015) navaja, da je naloga socialnega delavca osebno vodenje, saj socialnodelovno ravnanje pomeni vodenje k dogovorjenim in uresničljivim izidom oziroma rešitvam.

Flaker (2003) pojasnjuje, da mora socialni delavec uporabnika poslušati aktivno. Pri tem se mora vzdržati svojih misli, biti mora empatičen in se odzivati na komunikacijo.

»Cilj reševanja kompleksnih socialnih problemov ljudi v socialnem delu je jasno postavljen – delo zastavimo tako, da bo strokovna pomoč krepila uporabnikovo moč.« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2015) Zelo pomembno je torej, da se socialni delavec v dialogu z žalujočim posameznikom osredotoča na perspektivo moči. Perspektiva moči pomaga, da skozi delo z žalujočim spoštljivo iščemo njegovo moč in vire. V dialogu z uporabnikom lahko socialni delavci nagovorijo oziroma sprašujejo po sanjah, upanju, zelenih razpletih po dobrih izkušnjah iz preteklosti ipd. (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2015). Treba je najti odgovore na ta vprašanja, saj bodo ti žalujočemu pomagali spoznati, kaj si želi in kaj lahko naredi, da mu bo v procesu žalovanja lažje. Pri tem so socialni delavci ključnega pomena.

1.5 POMOČ IN PODPORA BLIŽNJIM

V 80. letih prejšnjega stoletja so v ZDA začeli nuditi prvo pomoč svojcem po samomoru, nato pa se je ta praksa razširila tudi v ostale razvitejšje države. Večina teh programov ponuja skupinsko podporo, in sicer samo s terapevtom ali pa v kombinaciji s posameznikom, ki je že prestal in tudi končal proces žalovanja zaradi samomora bližnjega. Skupine se lahko izvajajo v odprtem ali zaprtem tipu, lahko imajo omejeno število seans, lahko sledijo določenemu programu in vsebinskemu okviru ali pa dopuščajo, da udeleženci sami oblikujejo vsebino (Marušič in Roškar, 2003). V Sloveniji kar nekaj društev nudi pomoč pri žalovanju. Zelo znano je Slovensko društvo Hospic. Društvo se je leta 1995 registriralo v Ljubljani, kasneje pa je začelo še v Mariboru in drugod po Sloveniji. Glede na njihovo poslanstvo so njihovi cilji s skrbno pozornostjo prisluhniti vsem potrebam umirajočih bolnikov in njihovih svojcev, lajšati njihovo trpljenje, podpirati njihovo osebno preobrazbo, zagotavljati želeno kakovost življenja umirajočih bolnikov, nuditi celostno in sočutno oskrbo ter izvajati vzgojo in zagovorništvo za vse, ki si izberejo preživeti zadnje trenutke doma ali v domu podobnem okolju. Društvo nudi različne programe podpore, in sicer za hudo bolne, umirajoče in njihove svojce, žalujoče otroke, žalujoče odrasle ter strokovne delavce. Prek programov imajo organizirane skupine za žalujoče, kjer se udeleženci lahko srečujejo, si izmenjujejo svoje izkušnje in prejmejo nasvete, podporo ter razumevanje v varnem in podpornem okolju. To jim pomaga pri procesu žalovanja. Društvo pa nudi tudi izobraževanja za strokovno in širšo javnost, kjer delijo znanje, veščine in spoznanja na tem področju dela (Društvo Hospic Slovenija, b. d.).

Poleg omenjenega društva pa imamo v Sloveniji še program NARA, ki temelji na čuječnosti in ponuja skupinsko podporo pri procesu žalovanja. V programu je poudarek na aktivnem delu na sebi, kjer žalujoči raziskujejo naslednje teme:

1. razumevanje procesa žalovanja in njegov vpliv na naše življenje;
2. raziskovanje tipičnih misli, čustvenih odzivov in vedenjskih vzorcev v povezavi z žalovanjem ter njihov vpliv na naše telesno in psihično počutje;
3. razmišljanje o prilagajanju ali sprejemanju novih vzorcev za lažje obvladovanje težkih življenjskih situacij;
4. uporaba meditacijskih tehnik za usmerjanje pozornosti in krepitev notranjega miru;
5. razvoj prijaznosti do sebe in drugih ter izboljšanje kakovosti našega življenja in medosebnih odnosov (Živ?Živ!, b. d.).

Intenziteta in narava reakcije sta odvisni od številnih subjektivnih in objektivnih dejavnikov, kot so: trajanje in kakovost odnosa med pokojnikom in žalujočim, starost obeh, spol žalujočega, sorodstveni odnosi, osebnost bližnjega, pretekle izkušnje z žalovanjem, obrambni mehanizmi, psihične, zdravstvene ali druge težave bližnjega ipd. Ti dejavniki potem določajo, ali bo posameznik potreboval pomoč in katero vrsto pomoči bo potreboval (Valetič, 2009).

Večina bližnjih ne pride do strokovnjaka, ampak si pomagajo sami ali v krogu družine ter prijateljev. Posamezniki pogosto ne iščejo pomoči zaradi predsodkov, prepričanj in še vedno prisotne stigme okoli samomorilnega dejanja (Valetič, 2009).

Splošni predlogi za nudenje oskrbe žalujočega, ki jih predlaga J. Shep Jeffreys (2011), so:

- ponudite sebe (ne bodite prenagli, pomembno je kakovostno preživljanje časa, bodite popolnoma prisotni, poskrbite, da žalujoča oseba ve, da ste jo slišali);
- bodite spoštljivi (poskrbite, da se oseba še vedno počuti edinstveno in vredno);
- počutite se udobno s tišino;
- bodite spretni poslušalci (žalujoči osebi namenite popolno pozornost – vzpostavite očesni stik, ohranite pozorno držo, prilagodite jakost in hitrost svojega glasu osebi, ki jo naslavljate, prikimavajte in potrjujte);

- normalizirajte praktično vse;
- izogibajte se obsojanju;
- ukrepajte (pomagajte žalujočim, da postanejo aktivni, saj jim to daje občutek nadzora in namen);
- ne delajte vsega sami (razširite krog podpore);
- držite se svojih obljub;
- sami sebe poučite o »side by side« ali prekinjenem pristopu k žalovanju (spodbujajte odmik od žalovanja in predpisujte dejavnosti, kot so sprehodi na prostem, nakupovanje, čas za hobije. Ljudje včasih potrebujejo dovoljenje, da ne žalujejo, da počnejo ali razmišljajo o čem drugem);
- bodite občutljivi na kulturne, etnične in družinske tradicije;
- bodite pozorni in odzivni na lastno utrujenost zaradi sočutja.

Valetič (2009) navaja, da mora pomoč v procesu žalovanja posamezniku omogočiti, da najde svoj edinstveni, popolnoma individualni način prepoznavanja, izražanja in razumevanja občutkov ter čustev ob izgubi. Strokovni delavec mora žalujočemu pomagati premagati oziroma prehoditi več faz tega bolečega procesa:

1. pomoč pri sprejemanju in soočanju z izgubo;
2. pomoč pri prepoznavanju in izražanju čustev;
3. podpora pri načrtovanju življenja brez umrlega;
4. omogočanje časa za žalovanje;
5. preureditev življenja brez umrlega;
6. spoštovanje individualnih razlik;
7. nudenje stalne podpore v različnih fazah žalovanja;
8. pravočasno prepoznavanje morebitne patologije in ukrepanje.

Žalujočemu je treba pustiti, da govori o stiski, ki jo doživlja (Klevišar, 2006). Okolica mora omogočiti, da žalujoči izraža svoja čustva, to pomeni, da omogoča sprejemanje konstruktivnih načinov izražanja čustev, iskanje načina izražanja, pa tudi, da omogoča kršenje norm. Okolica lahko s podporo in sistemi pomoči ustvari pozitiven začarani krog in vpliva na to, da žalujoči v manjši meri posegajo po nefunkcionalnih načinih soočanja (Poštuvan, 2014).

Poštuvan (2014) pri pomoči bližnjim po samomoru govori o reintegraciji. Ta vsebuje različne ravni in vsebine, ki jih je povezala v model, poimenovan model rastoče rože. Ravni je razdelila na raven posameznika, raven družine žalujočega, raven ljudi v okolici in raven sistemov pomoči. Vsebine, ki so pomembne za reintegracijo, so:

- dogodek samomora;
- pogreb in rituali po smrti;
- čustva in njihovo izražanje;
- krivda, obsojanje, stigmatizacija, izogibanje, zadrega in floskule;
- iskanje pojasnil;
- podpora;
- duhovnost;
- osmišljanje, notranja rast in identiteta;
- navezanost.

Cilj reintegracije je, da žalujoči zmore čim bolj razumljivo prilagoditi vsebine in dogodke, v katere je vpleten, ter jih vključiti v svojo individualno predstavo o sebi, drugih in svetu. Pomembno je, da žalujoči preoblikuje občutek medosebnega odnosa in navezanosti na umrlega (Poštuvan, 2014).

Žalujoči mora razumeti, da (Poštuvan, 2014):

- ni treba takoj pozabiti na osebo, ampak sta spominjanje in ohranjanje vezi normalen del procesa reintegracije;
- odnos s pokojno osebo se nadaljuje v spremenjeni obliki;
- družina, prijatelji in podporni sistemi pomagajo pri sprejemanju in spodbujanju iskanja simbolnih nadomestkov za pokojno osebo.

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Raziskovati, kako se osebe soočajo s samomorilnostjo bližnje osebe, sem se odločila, ker sem se sama v letih 2015 in 2020 spopadala s smrtjo dveh prijateljev, ki sta storila samomor. Kljub temu, da sem se po prvi izkušnji samomora malo izobraževala glede dotične teme, še vseeno tudi pri drugi izkušnji nisem vedela, kako reagirati, kako se soočiti. Oba samomora sta name in na prijatelje zelo vplivala. Ko gledam zdaj nazaj na izkušnjo, se sprašujem, kako mi je samo en odrasel priporočil obisk terapevta. Izguba bližnje osebe zaradi samomora je lahko zelo travmatična, še posebej, ko je oseba še sam mladostnik. Prav zaradi tega menim, da bi se takoj po samomorilnosti moralo predlagati kakšno obliko pomoči. To mišljenje me je potem pripeljalo do odločitve, da raziščem, kako se osebe soočajo z izkušnjo samomorilnosti bližnje mlade osebe.

O samomorilnosti se že na splošno ne govori veliko, o pomoči po samomorilnosti pa se še manj. Menim, da bi se moralo več govoriti o pomoči in podpori, ki jo lahko prejemajo osebe ob izkušnji samomorilnosti bližnje osebe. Treba bi bilo ozavestiti ljudi, kam se lahko obrnejo po pomoč.

V raziskavi se bom osredotočila na soočanje posameznikov z novico o dogodku, potek procesa žalovanja ter oblike pomoči in podpore, ki so jo prejeli oziroma bi jo potrebovali. Zanimalo me bo, kakšna čustva, občutke in misli so doživljali med celotnim procesom ter kako so se z vsemi temi doživljaji soočali. Cilj moje raziskave je, da boljše spoznam dotično temo in da najdem oblike pomoči, ki bi osebam pomagale pri soočanju s to izkušnjo. Zelo pomembno se mi zdi tudi raziskati to področje, saj se kot socialni delavci pogosto srečujemo s podobnimi primeri. Želim si, da bi prek moje raziskave našla načine, kako bi lahko v stroki socialnega dela lažje in še učinkoviteje pomagali mladim, ki se spopadajo s samomorilnostjo, prav tako pa njihovim bližnjim.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

- Kako so se bližnji soočili s samomorilnostjo poznane osebe?
- Kako je potekal proces žalovanja?
- Kakšno podporo in pomoč so bližnji prejeli v procesu žalovanja?
- Kakšno podporo bi žalujoči potrebovali?

3 NAČRT METODOLOGIJE

3.1 VRSTA RAZISKA VE

Raziskava, ki sem jo izvedla, je *kvalitativna*, saj je sestavljena iz besednih opisov oziroma pripovedi, ki sem jih analizirala in obdelala brez merskih postopkov in operacij, ki vodijo do števil (Mesec, 1997, str. 11). Zbirala sem pripovedi oseb, ki imajo izkušnjo samomorilnosti bližnjih mladih oseb. Zanimali so me njihovo soočenje z izkušnjo, proces žalovanja, čez katerega so šli, ter pomoč in podpora, ki so jo dobivali.

Raziskava je tudi *eksplorativna* ali *poizvedovalna*. Ta vrsta raziskave nam omogoča pridobiti temeljno razumevanje novih pojavov ali področij problematike ter pripraviti osnovo za nadaljnje, podrobnejše in natančnejše raziskave (Mesec, 1997, str. 18). Značilnost eksplorativnih raziskav je tudi ta, da ne želimo proučiti celotne populacije, ampak se osredotočamo le na nekaj primerov (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 80). Namen moje raziskave je seznanjenje s pomočjo in podporo oseb, ki imajo izkušnjo samomorilnosti bližnje mlade osebe, zato sem opredelila njihove osnovne značilnosti. Tretja značilnost eksplorativnih raziskav je tudi, da lahko za zbiranje gradiva uporabimo raznolike postopke (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 80). V svoji raziskavi sem uporabila spraševanje oziroma intervjuje z bližnjimi osebami.

Moja raziskava je tudi *empirična*, za katero velja zbiranje novega, neposredno izkustvenega gradiva, in to bodisi z opazovanjem bodisi s spraševanjem (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009, str. 84). V mojem primeru sem uporabila spraševanje.

3.2 MERSKI INSTRUMENT

V raziskavi sem kot merski instrument uporabila smernice za intervju. Vprašanja sem imela napisana že vnaprej in sem jih v potrditev poslala mentorici. Med intervjujem sem vprašanja glede na potek pogovora sproti prilagajala in dodajala podvprašanja. Vprašanja, ki sem jih zastavljala, so bila odprtega tipa, kar pomeni, da pri njih nisem vnaprej navedla možnih odgovorov. Pri pisanju vprašanj sem si pomagala tako, da sem si najprej zastavila teme, nato pa sem si znotraj tem določila vprašanja, ki so me zanimala. Teme, ki sem si jih zastavila, so bile: soočanje z novico o samomoru, proces žalovanja ter podpora in predlogi pomoči in

podpore. Znotraj teme soočanje z novico o samomoru me je zanimalo, kako in na kakšen način so se osebe seznanile s samomorilnostjo, kako so se takrat počutili, kakšne misli so jih obhajale. Pri procesu žalovanja in podpori sem želela spoznati, kako je potekalo žalovanje, kakšne občutke, čustva, misli so doživljali posamezniki ter kakšno pomoč in podporo so prejeli med procesom. V sklopu teme glede predlogov pomoči in podpore pa me je najbolj zanimalo, kakšna pomoč je bila za bližnje najučinkovitejša in kakšno pomoč bi še potrebovali, da bi lažje prebrodili izkušnjo. Smernice za intervju so v prilogi A.

3.3 POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo v moji raziskavi predstavljajo a) bližnji, katerih mladi so imeli poskus samomora pred najmanj dvema letoma, in b) bližnji, katerih mladi so storili samomor pred najmanj dvema letoma. Zaradi neznano velike in javno težko dostopne populacije sem uporabila vzorčenja, in sicer je bil moj vzorec *neslučajnostni*, kar pomeni, da vsaka enota populacije pri izboru ni imela enakih možnosti, da pride v vzorec, in *priročni* (Mesec, Rape Žiberna in Rihter, 2009). Intervjuvance sem prav tako poskusila dobiti po metodi snežne kepe, saj sem vsakega izmed znancev in sogovornikov vprašala, ali pozna še koga, ki ima izkušnjo s to temo in bi želel sodelovati.

V raziskavi sem izvedla intervjuje s sedmimi intervjuvanci. Načrtovala sem več intervjujev z enakim številom oseb, ki ustrezajo obema kriterijema (a, b), a sem bila zaradi težav s pridobitvijo intervjuvancev primorana opraviti intervju s samo sedmimi bližnjimi. Sodelovalo je šest oseb, ki so izgubile bližnjo osebo zaradi samomora, in ena oseba, katere bližnja je izvedla poskus samomora in je preživela. Med intervjuvanci so bile štiri osebe ženskega spola in tri osebe moškega spola. Njihova starost se je gibala od 20 do 28 let.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Metoda zbiranja podatkov, ki sem jo uporabila, je bila spraševanje oziroma intervju. Za raziskovanje s pomočjo intervjuja sem se odločila, saj sem si želela pridobiti čim boljše podatke ter opise doživljanja in postopka procesa žalovanja bližnjih pri samomorilnosti mladih. Intervjuje sem izvedla v času 15. 4.–10. 5. 2024. Večino intervjujev sem opravila v živo, s tistimi posamezniki, s katerimi se nisem uspela dobiti, pa sem intervju opravila prek videoklica namesto navadnega klica, saj sem želela, da pogovor poteka bolj pristno in da lahko sproti

opazujem tudi njihovo nebesedno govorico. Na začetku pogovora sem se intervjuvancem predstavila, jim povedala razlog za mojo raziskavo in razložila, kako bom uporabila njihove odgovore. Za lažjo obdelavo gradiva sem intervjuvance prosila za dovoljenje za snemanje. V povprečju so intervjuji trajali okoli 15 minut (najkrajši 11 minut, najdaljši 64 minut).

3.5 OBDELAVA PODATKOV

Ko sem zbrala podatke, sem jih še kvalitativno obdelala. Zvočne posnetke, ki sem jih pridobila, sem najprej dobesedno prepisala v dokument programa Microsoft Word (posnetke pa izbrisala). Intervjuje sem označila s črkami po abecednem redu. Vseh transkriptov intervjujev v diplomsko delo nisem priložila zaradi varovanja osebnih podatkov sogovornikov. Stvari, ki so jih sogovorniki opisovali med intervjuji, so zelo občutljive, zato sem želela tveganje o razkritju identitet oseb maksimalno zmanjšati. Po prepisu je sledilo kodiranje vsakega intervjuja posebej. Prebrala sem vse intervjuje in v njih posebej določila izjave, ki so relevantne za mojo raziskavo. Nato sem se lotila odprtega kodiranja: vsako izjavo sem označila s črkami in številkami (na primer A8, B10, C33 itd.) ter jih nato vpisala v tabelo, kjer sem jim določila še pojem, podkategorijo, kategorijo in temo. Celotnega odprtega kodiranja prav tako nisem vključila v diplomsko delo zaradi varovanja osebnih podatkov. Vključila sem odgovor na eno vprašanje. Po zaključenem odprtem kodiranju je sledilo osno kodiranje, kjer sem naredila hierarhijo med pojmi, podkategorijami, kategorijami in temami ter tako dobila večjo preglednost nad rezultati. Z osnim kodiranjem sem si kasneje pomagala pri pisanju rezultatov in razprave ter s pomočjo tega podala še sklepe in predloge.

4 REZULTATI

V tem poglavju bom predstavila rezultate raziskave, ki sem jo izvedla z osebami, ki imajo izkušnjo samomorilnosti bližnje mlade osebe. Rezultati so razdeljeni po raziskovalnih temah in kategorijah. Za lažjo preglednost sem po odstavkih ločila podkategorije iz kodiranja. Rezultati so podkrepljeni z izjavami udeležencev v intervjujih in so napisani v ležeči pisavi ter označeni z oznakami (vsakemu intervjuvancu sem pripisala črko (A, B, C itd.), izjave pa so opremljene še z zaporedno številko (A1, B10, C30 itd.).

4.1 SAMOMORILNOST

4.1.1 Samomor in poskus samomora

Vsak izmed intervjuvancev mi je med raziskavo zaupal, ali so njihovi bližnji imeli poskus samomora ali pa je bil samomor dokončno izveden. Izmed vseh jih je šest odgovorilo, da so njihovi bližnji storili samomor (*Na žalost je bil uspešen (A1)*), eden pa mi je odgovoril, da poskus samomor ni bil uspešen (*Oseba je preživela (C1)*).

4.2 ČASOVNI OKVIR SAMOMORILNOSTI

4.2.1 Časovno obdobje od samomora/poskusa samomora

Od samomorov in poskusa samomora je minilo različno časa. Rezultati kažejo, da je v dveh primerih od samomora minilo skoraj 4 leta (*Tri leta pa devet mescev (D2)*), v drugih pa je minilo 6 let (*6 let, januarja 2018 je to bilo (B2)*), 3 leta (*Tri leta (F2)*) in 8 let (*Zdej je že 8 let, oktobra bo 9 (G2)*).

4.2.2 Časovno obdobje od poskusa samomora

Po besedah intervjuvanke je od poskusa samomora minilo 6–7 let (*Ko sem mela 20, 21 let, zdej jih imam 27, tko da kakšne 6, 7 let (C2)*).

4.3 STAROST BLIŽNJE OSEBE MED SAMOMORILNOSTJO

4.3.1 Starost bližnje osebe

Starosti bližnjih oseb intervjuvancev, ko so storile samomor, so se gibale od 15 do 20/21 let. Štirje intervjuvanci so povedali, da so bili njihovi bližnji ob samomoru stari 19 let (*Star je bil 19, skoraj 20 let (A3)*), preostala dva pa sta izjavila, da sta bila bližnja stara 15 (*15 let (G3)*) in 17 let (*17 let (F3)*). Intervjuvanka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, pa se ne spomni, ali je bila oseba takrat stara 20 ali 21 let (*Isti letnik je kot jst, torej isto 20 ali 21 let (C3)*)

4.4 VRSTA ODNOSA

4.4.1 Prijateljski odnos

Vsak izmed intervjuvancev v svojih pripovedovanjih navaja zelo podoben odnos do bližnje osebe, ki je storila samomor oziroma imela poskus samomora. Vsi so bili z bližnjo osebo v prijateljskem odnosu (*Bla je ena mojih najboljših kolegic (G4)*), in sicer nekateri že iz otroštva (*Midva sva se že od malga poznala (D4/1)*). Pri vseh je bil razlog za druženje tudi skupna družba (*U bistvu, še preden sva sploh srednjo začela, sva se začela ful družiti, ker sma pač u bistvu v isto družbo padla (B7)*).

4.4.2 Sošolci

Štirje intervjuvanci so navedli, da so bili z bližnjo osebo skupaj v šoli (*Poznale smo se od prvega letnika, smo ble sošolke (F5)*).

4.4.3 Soigralci

Dva udeleženca sta navedla, da sta tudi igrala isti šport in so bili soigralci (*Z njo sem pač tut preživela dost cajta, ker smo ble športnice in smo hodile skupi na priprave itd. (C5)*).

4.5 SOOČANJE Z NOVICO O SAMOMORILNOSTI

4.5.1 Način seznanitve s samomorom/poskusom samomora

Intervjuvance sem najprej vprašala, na kakšen način so izvedeli za samomor oziroma poskus samomora bližnjega. Raziskava je pokazala, da se je večina intervjuvancev seznanila z dogodkom prek sporočila (*Moj prijatu mi je napisu zjutri ko sem se zbudil ... sem samo dobil sporočilo, da se je pač to zgodilo (A8)*) ali telefonskega klica (*Najprej sem zvedla preko telefonskega klica od ene skupne prijateljce, ki me je poklicala (B9)*), medtem ko se je ena intervjuvanka s tem seznanila prek objave v spletni učilnici (*in razredničarka nam je na spletno učilnico objavlja (F7/3)*). Novico o samomoru oziroma poskusu samomora so jim sporočili skupni prijatelji.

4.5.2 Kraj seznanitve s samomorom/poskusom samomora

Večina intervjuvancev se je ob seznanitvi nahajala doma (*Hja bla sem doma (G11)*), ena intervjuvanka pa je bila zaradi športa, ki ga trenira, ob seznanitvi v tujini (*Jst sem bla u bistvu v tujini takrat, ko se je to dogajal (C7)*).

4.5.3 Dogajanje po seznanitvi s samomorom

Intervjuvanci so tudi povedali, da so bili ob seznanitvi z novico zmedeni, niso razumeli, niso dojeli, kaj točno se je zgodilo (*Rabu sem neki časa, da sem dejansko zaštek, je pršlo pol šele za mano, no (A13)*). Ena izmed intervjuvank je povedala, da ona tako zelo ni mogla dojeti, kaj se je zgodilo, da je prijateljico prepričevala o neresničnosti novice (*V tistem trenutku sem jst njo prepričevala, da se to ni zgodilo (B10), ljudje so si pa pač zmislili, da se je to zgodilo, ker pač ne vem, vsake tolko so se kakšne govorice pojavle (B11/3)*). Intervjuvanci so omenili potlačitev čustev in zanikanje oziroma ignoriranje dogodka. Intervjuvanka je povedala, da se je samomor zgodil ravno med izpitnim obdobjem in se je namesto soočanja z dogodkom osredotočila na izpite (*Tut ko so prihajale informacije glede pogreba in vse to, jst temu nisem neki velik časa posvečala, ker sem bla dejansko tisto: »Jst mam izpitno obdobje, jst morem to nardit, jst se nimam časa ukvarjat z nekom drugim« (B23)*), medtem ko je intervjuvanec povedal, da je soočanje poskušal preložiti z odhodom v službo (*Zato sem bil tut tko, da morem it delat, in sem se pol tak mal skrill pred tem (D14)*).

V dnevih po seznanitvi je večina intervjuvancev opisovala druženje s prijatelji, kjer so se pogovarjali o dogodku in delili občutke. Ena intervjuvanka je povedala, kako sta še isti dan prišli k njej dve prijateljici (*... pol pa sem itak se pogovarjala še z ostalimi prijateljami in sta dve pol pršle k men G24/2*). Z njima se je pogovarjala in igrala igrice, kar ji je pomagalo, da je vsaj začasno odmisli samomor. Pomagali sta ji tudi, da se ni toliko ukvarjala s sožalnimi sporočili, ki so ji predstavljala stres, saj so jo stalno opominjala na resničnost smrti bližnje osebe (*telefon sem takrat dala na stran, ker sem bla samo še bolj žalostna, ker vsako to sporočilo mi je blo kot neko obvestilo, da je res to naredla in da je res ni več (G27/2)*). Naslednji intervjuvanec je povedal, kako so ga zvečer na dan seznanitve prišli obiskat prijatelji, s katerimi je tudi šel prižgat svečo pod most, na katerem je bližnji storil samomor (*Pa smo se pol pogovarjal o tem, pa šli smo svečo pržgat tam pod most (E28)*).

Intervjuvanka je omenila nepripravljenost na pogovor z drugimi. Povedala je, kako je bila na začetku neiskrena glede svojega počutja (*Sem res čisto potlačla, in tut če so me drugi ljudje vprašal pa tko, sem rekla, da sem v redu, ne (B22)*). Izjavila je tudi, da se z družino bližnjega ni nikoli dotaknila pogovora o samomoru, čeprav ima še danes veliko stika z bratom.

Ena sogovornica je omenila tudi, kako se je s samomorom soočala v šoli. Povedala je, kako je bil prvi šolski dan po seznanitvi s samomorom njihov razred v primerjavi z drugimi temen in tih (*in pol naš razred je bil glih na koncu hodnika in smo meli prprta vrata, vse smo meli zagrnjeno, tema je bla noter, tišina (F36/2)*). Sošolci so na mizo od umrle postavili sliko in svečke. Skozi celoten dan so bili učenci deležni različnih govorov s strani strokovnih delavcev. Sogovornica meni, da so se učitelji slabo spopadli s situacijo (*Sej vem, da so probal bit neki helpful, ampak prav noben se mi zdi, da ni vedu, kako pač reagirat, kaj kej rečt (F43)*).

Na dan seznanitve so nekateri posamezniki imeli načrtovane tudi dejavnosti. Sogovornik je imel izpit, sogovornica pa je omenila, da je imela z družino namen iti gledat kolesarsko dirko, a so potem zaradi njenega počutja ostali doma (*Sem rekel, da ne bi šla, pa smo rajše pol ostal doma (F25)*).

4.5.4 Kognitivni procesi pri seznanitvi s samomorom

Intervjuvanci so izjavili, da so bili pri seznanitvi zmedeni in da niso dojali, kaj se je zgodilo. Povedali so, da so šele čas dojali resničnost situacije. En sogovornik je omenil, da je resničnost smrti preveril pri prijatelju (*Sem pač reku tem prjatlju, ko mi je povedu, da če je ziher, da je to res, da jst sem slišu samo, da je on bil neki včeri v bolnici, da ni nč resnega (D11)*).

4.5.5 Čustveni doživljaji pri seznanitvi s samomorom

Povprašala sem o njihovih občutkih, reakcijah, ki so jih doživeli ob seznanitvi. Najpogostejši odgovori so bili, da so v tistem trenutku čutili žalost, šok, jokali so (*Vem, da sem se takrat po tem prvotnem šoku kr kmal začela jokat (G22/1)*). Bili so šokirani, saj samomora niso pričakovali (*Pa šokiran si itak, ne pričakuješ take stvari nigdar, ne, sploh pa ne u taki družbi, ko se mi je zdelo, da smo bli res vsi okej (D17)*).

Dva intervjuvanca sta omenila tudi občutek jeze. Pojasnila sta, da jeze nista čutila do bližnje osebe, ampak do samih sebe (*In vem, da sem se zlo jezila, da ji nisem odgovorila na ta zadnji snap (G23)*). Eden od njiju je povedal, da je ob seznanitvi tudi agresivno odreagirал (*pol pa vem, da sem od jeze vrgu tiste zapiske v okno, da me je fotr pol miriu (E11/2)*).

Ena intervjuvanka je povedala, da je takrat čutila preobremenjenost, saj je bila pod stresom zaradi izpitnega obdobja.

4.5.6 Misli pri seznanitvi s samomorom

Raziskava je pokazala, da so nekateri intervjuvanci ob seznanitvi takoj začeli razmišljati o samomorilnih znakih bližnjih oseb (*Ni kazala nekih znakov (F16/1)*) in o razlogu za samomor (*... in pač razmišljat o tem, kaj bi bil razlog (G22/2)*).

Posamezniki so premišljevali tudi o neizražanju stiske bližnjih oseb in posledično o nepričakovanosti dogodka (*Ni mi nič govoriu o svojih stiskah, tako da mi je bilo čisto nepričakovano (A14)*).

Ena intervjuvanka je omenila, da je takoj na začetku začela razmišljati tudi o zadnjem srečanju (*ker sem na začetku samo ful razmišlala o vsemu, pač oke,j vidla sem jo včeri, kakšna je bla pa tko, kaj se spomnem (F18/2)*).

4.5.7 Fizični občutki

Fizične občutke pri seznanitvi je omenil samo en intervjuvanec, ki je omenil nezmožnost spanja (*Pa vem, da nisem mogu spat, tko 2–3 ure sem spal (E12)*).

4.5.8 Seznanitev drugih

Večina intervjuvancev je po seznanitvi s samomorilnostjo kontaktirala tudi druge prijatelje, medtem ko je en sprva zadrževal informacijo, saj se ni točno vedelo, ali bo bližnji umrl ali ne (*Takrat ni blo še ziher, pa sem hotu drugim pršparat mal še tega (E25)*).

4.6 PROCES ŽALOVANJA

4.6.1 Potek procesa žalovanja

V sklopu teme proces žalovanja sem intervjuvance najprej vprašala, na kakšne načine je potekalo njihovo žalovanje po samomoru oziroma poskusu samomora bližnjega. Intervjuvanci so mi navedli drugačno, a hkrati zelo podobno izkušnjo, ki so jo doživeli med žalovanjem.

Intervjuvanci, katerih bližnja oseba je naredila samomor, so v času žalovanja pogosto obiskovali grob (*Potem pa ja, sem od začetka poskušala tko čim večkrat it na njen grob (G35)*). V intervjuju so izrazili, da se je obiskovanje groba od oddaljitve smrti postopoma začelo zmanjševati (*Po pogrebu pa tko, dostkrat sem šel na grob, probu sem se čim večkrat oglasit, tut enkrat na dan sem včasih hodu, pol pa dlje, ko je blo od tega dogodka manj, sem hodu sicer, ampak še zmeri se pa dostkrat oglasim (D27)*).

Večina intervjuvancev je navedla, da so se v času žalovanja tudi družili s prijatelji in z njimi delili občutke (*Tut vsak je nekak povedal svoja čustva, ki jih je imel glede na celotno situacijo (B53)*). Od njih so prejeli veliko podpore.

Nekateri so se med procesom tudi precej samostojno soočali s samomorom. Posamezniki so omenili, da so samostojno obiskovali grob, saj jim je bilo tako ljubše. Sogovornica je omenila, da ji je to omogočilo, da se je lahko ob grobu v miru pogovarjala (*Vedno sem rada šla sama, ker se pač tam pogovarjam in ji devam updejte o svojem življenju (G36)*). Nasprotno od drugih intervjuvancem je ena intervjuvanka tudi izrazila, da se sprva o samomoru ni pogovarjala z

ostalimi (*Mislím pri sebi nisem z dosti ljudmi govorila tega (F49)*), saj je potrebovala kar nekaj časa, da je lahko izrazila počutje.

4.6.2 Kognitivni procesu v procesu žalovanja

Rezultati kažejo, da posamezni intervjuvanci v prvih dnevih niso sploh mogli verjeti, kaj se je zgodilo (*Blo mi je tak čist abstraktno, pač sploh nisem razumel, da se je to dejansko zgodil (A17)*). Nekateri so samomorilnost tudi zanikali (*Od začetka sploh nekaj nisem mogel tega sprejet oziroma bi rekel, da sem na nek način zanikal (A16)*).

Intervjuvanci so samomorilnost doživljali zmedeno (*U bistvu je bla taka zmeda, kar se tiče doživljanja na tem področju (C17)*). Posamezniki so povedali, da niso bili sigurni v resničnost samomorilnosti in da so to dojemali šele čez čas (*Šele po nekaj tednih sem potem dejansko zaštekal, kaj se je zgodilo ... (A18/1)*).

4.6.3 Misli v procesu žalovanja

Z raziskavo sem ugotovila, da so se intervjuvanci skozi žalovanje spopadali z vsiljivimi mislimi. Premišljevali so o dogodku in iskali odgovore glede razloga za samomor. Nekateri posamezniki so tudi razmišljali o svoji podpori bližnji osebi, kaj bi še lahko storili, da ne bi prišlo do tega, prav tako so razmišljali, ali so oni naredili kaj narobe (*Razmišlju sem tuk, kaj sem sam narobe naredu oziroma kaj bi lahko drugač naredu, da bi bil on še zmer tle (E22)*).

Razmišljali so tudi o preteklosti. Dve intervjuvanki sta omenili, da sta razmišljali o zadnjem srečanju z bližnjo osebo (*Pa pač o ful nekih majhnih stvareh sem razmišljala uno zadnji dan, ko smo se vidle, smo skupi čakale avtobus, smo se neki hecale, kako bomo meli kmalu športni dan in bomo šli na bazen, in je bla uno: "Joj, morem si kupit nove kopalke!" (F76)*). Pri dveh intervjuvankah pa se je zaradi razmišljanja o preteklosti pojavil tudi dvom o prijateljstvu. Spraševali sta se, ali je bil odnos res dober in poskušali najti dokaze za to (*Pol sem recimo šla ful brat stara sporočila, da pač ja, sem vidla, da je blo to proper prjateljstvo (F70)*).

Med procesom žalovanja so se intervjuvanci spopadali tudi z novo realnostjo. Intervjuvanec je omenil razmišljanje o prihodnosti, in sicer kako se več ne bo mogel videti in družiti z bližnjim (*me je zadelo: O shit, ne! Zdej pa, če grem dejansko do njega tam gor do hiše, pač njega dejansko tam ne bo ... (A18/2)*). Intervjuvanka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora,

mi je zaupala, da je v procesu žalovanja med obiski prijateljico videla na čisto drugačen način. V spominu jo je imela kot veselo in zabavno osebo, v bolnišnici in potem še vse naprej, pa je bila čisto drugačna zaradi vseh zdravil, ki jih je prejemale. Intervjuvanka je povedala, da pogled na prijateljico ni bil najlažji in da jo je ob prvem obisku dojemala tudi kot nekakšno rastlino (*ko sem vidla dejansko njeno stanje, ni blo najlažje, ker vidiš človeka in ti ni isti (C12/2)*).

4.6.4 Čustveni doživljaji v procesu žalovanja

Čustva, ki so jih doživeli intervjuvanci med procesom žalovanja, so bila mešana, vendar podobna. Najbolj so omenili žalost in jezo, ti dve čustvi sta bili najintenzivnejši (*Ful sem bla samo žalostna, da je pršlo do tega (F62)*). Poleg teh dveh čustev so občutili tudi šokiranost, razočaranje, neresničnost, krivdo in sram. Posameznica je omenila, kako je čutila sram, saj se je počutila, kot da ni naredila dovolj za prijatelja (*Pač ne vem, se itak počutiš, kot da nisi naredu dovolj, da bi mogu bit boljša oseba oziroma pač boljši prjatu (B76)*).

Pri vprašanju o čustvih v procesu žalovanja je ena intervjuvanka omenila tudi, kako se je počutila slabo in nepošteno, da se ni udeležila pogreba bližnje osebe. Omenila je, kako jo je to zelo veliko časa morilo in da si še sedaj kdaj to očita. Povedala je, da je zaradi neudeležbe pogreba imela občutek, kot da je bližnjo osebo še zadnjič razočarala (*Sem mela občutek, veš, kot da sem ga zdej še zadnjič nekaj pustila na cedilu (B32)*). Tudi drugi posamezniki so obžalovali nekatera svoja dejanja. Ena udeleženka je izjavila, da si želi, da bi bila bližnji osebi v večjo podporo, druga pa je omenila, da se je kar nekaj časa obtoževala, da dan pred samomorom prijateljice ni vprašala po počutju, čeprav je sumljivo dolgo ni bilo na socialnih omrežjih (*Pol me je to čist zamorilo in sem se malo krivila, da zakaj ji nisem nič napisala, če je vse v redu (G47)*).

Večina intervjuvancev meni, da so na pogrebu dosegli vrh žalovanja in da so se jim tam izlila še vsa preostala čustva, ki se pred tem še niso izrazila (*Najhujš je blo pa na pogrebu pol, se mi zdi, da je najbolj šlo vse ven (E20)*).

Med procesom žalovanja so intervjuvanci čutili tudi druga specifična čustva. Sogovornica je izjavila, da je dan po seznanitvi čutila strah pred prihodom v dijaški dom, saj se ni želela soočiti z drugimi ljudmi (*Ne vem, zakaj, ampak tko pač ful mi je blo težko se srečat spet z ljudmi (F29)*). Omenila je še občutek sebičnosti, saj je premišljevala, kako ni prejela poslovilnega

pisma (*Pa mi je ful sebično to mislt, ampak po drugi strani sem ful o tem razmišljala (F69)*), negotovost in to, da je v 4. letniku pogrešala prijateljico. Tudi naslednja intervjuvanka je omenila strah. Čutila je strah pred pogovorom s starši bližnjega, saj je pridobila informacije o tem, da niso v najboljšem psihičnem počutju. Sogovornica je imela tudi občutek, da je njen proces žalovanja prepočasen (*Tut tko, a je okej, da pač je minilo dva mesca, pa jst še niti malo nisem v redu (B79)*). Sogovornik pa je omenil, da še sedaj ob pogledu na most, kjer je bližnji storil samomor, občuti tesnobo (*Mislím, še kr razmišljam o tem, sploh ko grem mimo mosta, pač me še zdej kdaj stisne (E44)*).

4.6.5 Lastno spopadanje s stiskami

Sogovornica mi je omenila, da je poskus samomora prijateljice na neki način tudi sama razumela, saj se je tudi ona kdaj spopadala z negativnimi misli in posledično zaradi tega pomislila na samomor (*ampak tko, ko pač, kadar gre neki slabo, pa ne vem, je to neka dobra varianta v moji glavi to pomislit (C28/3)*). Je pa udeleženka poudarila, da sama nima želje po samomoru.

4.6.6 Pomoč samomorilni osebi

Udeleženka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, je povedala, da je skozi celoten proces bližnji osebi stala ob strani in ji pomagala. Spoštovala je prijateljčine odločitve glede obiskovanja in jo ob pobudi odšla pogledat (*Jst sem to vzela, koker pač se potrudim in dam, kar lahko, če me želi videt, v redu, če pa pač ne, pa tudi okej (C21)*), stalno ji je pisala sporočila, prav tako je ob sumu na ponovni poskus samomora o tem obvestila starše (*Če me je ta oseba rabla, sem bla zraven, v primeru ko sem pa vedla, da se neki bo zgodilo sem samo obvestila starše (C30)*).

4.6.7 Posledice samomora bližnje osebe

Dva intervjuvanca sta omenila občutek strahu kot posledico samomora bližnje osebe. Poudarjata, kako sta zaradi samomora postala prestrašena, da bo še kdo kaj podobnega naredil (*Sploh ko zgleda kdo žalostno al pa, ne vem, zdej mi je tudi tko, ko se kdo ne javi takoj, al pa, če mi kdo napiše sporočilo, pa je samo uno »Ej!«, pol takoj na najslabšo situacijo pomislím (G50)*).

4.6.8 Zapleti v procesu žalovanja

Pri vprašanju o zapletu v procesu žalovanja so vprašanci omenili slabše funkcioniranje zaradi žalosti, samoobtoževanje zaradi neudeležbe pogreba ter prepogosto premišljevanje o sebi in odločitvi bližnjih za samomor.

4.6.9 Dolžina procesa žalovanja

Dolžina procesa žalovanja je bila med intervjuvanci različna, saj je to individualni proces in pri vseh traja različno. Posamezni intervjuvanci so povedali, da so se s samomorom sprijaznili, ampak da bodo bližnje osebe vedno v njihovem spominu (*Bo pa seveda vedno bil nekje pr nas, zapisan lepo (E39)*).

Trajanje procesa se giblje od dveh do osemnajst mesecev. En intervjuvanec je izjavil, da meni, da njegov proces žalovanja še vedno poteka, saj žaluje po obdobjih, medtem ko intervjuvanka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, ni znala oceniti trajanja procesa žalovanja (*Tko da ne bi znala točno povedat, koliko dolgo je trajal ta proces (C34)*). Sogovornica, ki je omenila, da se ni udeležila pogreba bližnjega, meni, da ji je ravno neudeležba pogreba podaljšala celoten proces žalovanja (*Menim pa, da mi je to zaradi tega podaljšalo cel proces žalovanja, ker pač vsi ostali so bili prisotni na pogrebu, samo jaz ne (B26)*).

Udeleženci so med procesom prišli tudi do različnih spoznanj. Intervjuvanka je povedala, kako je med procesom mislila, da je zaradi pogovorov o občutkih mislila, da je že zaključila proces žalovanja (*Pol pa ja, glede žalovanja, ne vem, sem mislna, da zdej pa, ker sem se jst pogovarjala z ljudmi, sem jst zdej pač super, že v redu, da je to že nek proces, pa da sem si jst u bistvu na jasnem z vsemi čustvi, pa da sem jst ful predelala, pa čeprav je od tega mogoče minilo vse skupi 14 dni (B59)*), a je kar kmalu spoznala, da je s procesom šele na začetku. Druga intervjuvanka pa je omenila, da je med procesom spoznala, da bi ob pomoči strokovnega delavca lažje in hitreje predelala dogodek

4.7 POMOČ IN PODPORA V PROCESU ŽALOVANJA

4.7.1 Pomoč prijateljev v procesu žalovanja

Večina intervjuvancev navaja, da so jim v procesu žalovanja najbolj pomagali prijatelji. Večina teh prijateljev je bila skupnih in so se kot oni soočali z izkušnjo samomorilnosti bližnje osebe. Intervjuvanci so omenili, kako sta jim pomagala to skupno soočanje in medsebojna podpora, in da so se na koncu celo bolj povezali s prijatelji (*Smo se potem tudi malo bolj zblížali vsi te, ki smo ga dobro poznal, ker nobenmu ni blo glih vseeno za njega (A29)*). Intervjuvanka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, je omenila, da so ji pogovori s prijateljicami pomagali, ko je bila jezna na bližnjo osebo. Bližnja oseba včasih ni sprejemala obiskov, včasih jih je, kar je intervjuvanka včasih vzela osebno. Pogovori s prijateljicami so ji v takšnih trenutkih pomagali, da je razumela, zakaj se prijateljica tako obnaša (*S pogovorom sva u bistvu pršli do zaključka, da lej, to je bolezen, a ne, in da nimaš kej (C39)*).

4.7.2 Proces družine v procesu žalovanja

Več kot polovica intervjuvancev je tudi navedla pomoč družine v procesu žalovanja. Družina jim je bila v oporo, jim pomagala in skrbela za njihovo počutje (*Smo isto stari, pa pol starša malo skrbi še za tebe, pa se pol mal vprašaš med sabo, kak se počutim (D55)*). Ena sogovornica je kot pomoč družine omenila tudi, kako jo je mama stalno vozila na pokopališče in jo čakala, medtem ko se je ona tam pogovarjala (*Mami me je takrat velikokrat peljala na grob, pa me pustila po ne vem kolko časa, da sem lahko tam stala in se pogovarjala (G55)*).

4.7.3 Drugi načini pomoči v procesu žalovanja

Kot druge načine pomoči so intervjuvanci navedli še mnoge oblike pomoči. Nekateri so svojo stisko izražali skozi umetnost. Pomagali so si s slikanjem (*Pol sem pa tut začela malo slikat (B66)*), pisanjem dnevnika (*Tretja stvar, ki pa sem jo delala, pa je pisanje dnevnika (B70)*), poslušanjem glasbe, katere besedilo ima primerljivo temo in občutke (*Sem nekako gravitirala proti tistim besedilom, ki ko se mi zdela v tistem času bolj primerljiva s situacijo (F84)*), ter pisanjem pesmi v zvezi s samomorom prijateljice (*Pa tut pač jst sem že prej mal pisala pesmi in to, igram pač kitaro, in sem pol v istem cajtu malo več pesmi s to temo napisala (F88)*).

Ena sogovornica je omenila izobraževanje, in sicer se je udeleževala predavanj na temo samomorilnosti, saj je imela veliko željo po učenju o dotični temi (*Ker sem pa u bistvu bla v takem obdobju, pa sem se začela velik zanimat za samomor in sem se začela udeleževat enih predavanj (B64)*).

Intervjuvanec je povedal, da mu je pomagalo branje knjige, ki jo je napisal prijatelj, ki je storil samomor (*Takrat sem bolj dobil vpogled v to, kako je on razmišljal in kaj se je dogajal (A31/1)*). Zaradi branja knjige je pridobil vpogled v prijateljevo razmišljanje in posledično razjasnitev glede razloga za samomor (*pa mi je blo pol zato mal bolj jasno, zakaj je dejansko to naredu (A31/2)*). S tem je intervjuvanec, po njegovih besedah, dobil zaključek.

Dva sogovornika sta kot obliko pomoči omenila načine, s katerimi sta lahko obujala preteklost. Pri soočanju z dogodkom so jima najbolj pomagali spomini (*Pa tko spomini, po mojem, sploh te dobri trenutki, da sem se spomnu, kak smo se fajn meli (D43)*), gledanje slik in posnetkov (... *gledanje slik in posnetkov (G53/2)*) ter obiskovanje groba (... *obiskovanje groba (G52/3)*).

Izjavili so, da jim je pomagal pogovor o samomoru (*Pa tudi, ne vem, pogovarjat z nekom o tem mi je nekako pomagalo (G32)*). Udeleženka je povedala, da sprva ni mogla govoriti o dogodku, po predelavi občutkov in misli pa ji je postalo lažje (*pol pa, ko sem malo predelala, sem bla uno: okej, let me tell you zdej (F86/2)*).

Prav tako sta jim pomagala tudi čas (*Po eni strani čas, pač se mi zdi, da je samo moglo neki časa minit, da se navadiš, se sprijazniš z vsem (F82)*) in misel, da bo na koncu vse v redu.

4.7.4 Osebe, ki so žaljuče najbolj podprle pri premagovanju stiske

Pri premagovanju stiske so intervjuvanci omenili, da so jih predvsem podprli prijatelji, družina, znanci, takratni fant in sostanovalka (*krog prjatlov, s kirimi smo bli, je ful pomagal, ker smo se že isti dan dobil pr prjatlju in smo pol skupi šli čez to (D56)*). Oni so jim najbolj stali ob strani in se z njimi tudi največ pogovarjali o dogodku.

4.7.5 Želja po podpori drugih oseb pri premagovanju stiske

Glede želje po podpori druge osebe pri soočanju z izkušnjo je večina intervjuvancev navedla, da so imeli zadostno podporo in da niso potrebovali dodatne podpore (*Pa u bistvu ne, to se je dogajal prjatelci in ni blo tko v družini, tko da nekako pač nisem čutla, da bi rabla od nekoga*

podporo (C42)). Ena intervjuvanka je omenila, da si je želela podporo očeta, ki je imel podobno izkušnjo, in sicer je tudi njemu v tistih letih prijatelj naredil samomor (*Od očeta, ker je on že sam mel to izkušnjo, in v istih letih, ko sem jst takrat bla (B88)*). Intervjuvanka si je želela, da bi se ji oče odprl glede svoje izkušnje, a se je potem kmalu sprijaznila s tem, da se ji ne bo. Povedala je, da je verjetno glede tega imela prevelika pričakovanja glede na zaprt odnos, ki ga imata. Naslednja intervjuvanka je omenila, da bi si želela, da bi takrat v šoli imeli še kakšen pogovor na temo samomorilnosti, ali pa, da bi ponudili kakšnega strokovnega delavca, ki bi bil na voljo za pogovor (*Mislím, mogoče sem pogrešala, da bi pol, ko smo pršli iz poletnih počitnic nazaj, da bi mel še kakšn pogovor na to temo, al pa, da bi kdo vsaj ponudu kej (F96)*). Ena sogovornica je omenila tudi, da si je zelo želela podporo skupne prijateljice bližnje osebe, s katero se je v tistem času oddaljila.

4.7.6 Strokovna pomoč

Intervjuvance sem tudi vprašala, ali so si poiskali strokovno pomoč. Večina jih je odgovorila, da si takrat niso poiskali strokovne pomoči, ena intervjuvanka pa je povedala, da je takrat redno začela hoditi k psihologu (*U bistvu ja, tistega leta sem začela sama tut aktivno hodit k psihologu (C44/1)*), saj ji je to omogočilo, da je stvari začela predelovat na drugačen način.

4.8 DOJEMANJE POMOČI IN PODPORE V PROCESU ŽALOVANJA

4.8.1 Učinkovitost pomoči in pozitivna percepcija

Več kot polovica intervjuvancev meni, da so jim pri soočanju s samomorilnostjo bližnje osebe najučinkoviteje pomagali pogovori s prijatelji (*Torej ja, prijatli najbolj, da smo se lahko odprto pogovarjal o tem, kar se je zgodilo (A42)*). Iz pogovorov sem ugotovila, da jim je zelo ustrezala ta odprta komunikacija s prijatelji, kjer so lahko izrazili vse misli in občutke. En intervjuvanec je povedal, da so mu pogovori pomagali ravno zato, ker si je z njimi lahko naredil sliko celotne situacije in tako lažje procesiral samomor prijatelja (*... ker sem si lahko pol naredu sliko in nekako lažje predelu (E54/2)*). Ravno ta medsebojna podpora in misel, da niso sami v tem, jim je pomagala pri hitrejši vrnitvi na emocionalno, delovno stanje, ki je bila pred samomorom oziroma poskusom samomora.

Nekateri so omenili tudi umetnost kot način pomoči. Ena izmed intervjuvank je omenila, da si je pri procesu žalovanja pomagala s slikanjem in pisanjem dnevnikov. Najučinkoviteje ji je

pomagalo pisanje dnevnika, saj je v njem lahko izrazila vsa čustva, ki si jih na glas ni upala povedati. Pisanje je delovalo tudi kot nekakšna pomiritev, zato še zdaj piše. Povedala je tudi, kako ji je slikanje delovalo kot nekakšna terapija, saj je lahko svoja čustva naslikala na papir in ga potem raztrgala (... *ker sem jst ful dala ven takrat, skozi nek čopič ta svojo čustva ven (B68/2)*). Naslednja intervjuvanka je izjavila, da si je pri procesu žalovanja pomagala s pisanjem pesmi. To je bila zanjo pozitivna pomoč, saj je sama potrebovala kar nekaj časa, da se je lahko pogovarjala z ljudmi o svoji izkušnji (... *saj sem tako lahko zlila ven vsa čustva ter misli, o katerih takrat še nisem bila pripravljena govoriti (F100)*).

V pogovoru mi je ena sogovornica povedala, da pa je njej tudi zelo pomagalo obiskovanje groba prijateljice. Tam je govorila o stvareh, ki so se ji zgodile v življenju, in tako še vedno nekako čutila povezanost z njo (*Mislím, da mi je ful pomagalo to, da sem govorila tam pa devala kakšne updejte o življenju (G61)*.)

4.8.2 Neučinkovitost pomoči

Skozi pogovor mi je ena udeleženka omenila obiskovanje predavanj na temo samomorilnosti kot pomoč pri soočanju z izkušnjo. Na koncu so se ta predavanja izkazala kot nekakšna negativna oblika pomoči, saj je zaradi znanja, ki ga je pridobila, začela kriviti ljudi okoli sebe za samomor prijatelja (*Ker sem se preveč naučila, sem pol ful začela druge ljudi obtoževat (B83)*).

4.9 PREDLOGI POMOČI IN PODPORE PRI SOOČANJU S SAMOMORILNOSTJO

4.9.1 Strokovna podpora

Večina intervjuvancev meni, da bi ob izkušnji samomorilnosti bližnje osebe bilo smiselno poiskati strokovno podporo. Kot sem prej omenila, strokovne pomoči sami niso poiskali, a zdaj menijo, da bi jim to pomagalo pri lažji prebroditvi izkušnje (*Verjetno bi blo dobro, če bi obiskovala kakšnega terapevta (G62)*). Intervjuvanec je tudi svetoval, da bi bilo za družino bližnjih smiselno, da bi si našli strokovno pomoč (*Pa tudi mislim, da bi bližnji, kot so družina, da bi pač blo fajn, da bi si poiskali to strokovno pomoč (E57)*).

4.9.2 Šolska podpora

Ena izmed intervjuvank je omenila, da bi si želela, da bi na njihovo šolo prišel strokovnjak, ki bi jim lahko dal kakšne predloge, napotke (*Mogoče, da kakšn strokovnjak, pač z actual znanjem, s tem da bi pač pršu pa povedu, to je normalno, uno, tretje, če rabite karkoli, se lahko vrnete sm, tja (F101)*), ali pa, da bi imeli delavnice na temo samomorilnosti (*Al pa da bi vsaj neke delavnice naredli na to temo (F104)*).

4.9.3 Skupinska podpora

V intervjujih je bila omenjena tudi skupina za samopomoč (*Mogoče, pač mogoče bi rabla kakšno skupino samopomoči, kjer bi dejansko ble osebe s podobno izkušnjo (B99)*). Intervjuvanka je povedala, da bi ji skupina pomagala, saj bi lahko s poslušanjem drugih o njihovi podobni izkušnji dobila uvid v njihova čustva in videla, da v tem ni sama.

4.9.4 Druge oblike pomoči pri soočanju s samomorom

Med intervjujem pa je eden od sogovornikov tudi izjavil, da sam ne verjame, da bi lahko naredil karkoli za lažjo prebroditev izkušnje. Omenil je, da se mu zdi, da edina stvar, ki lahko kaj popravi, je čas, ki se mu moraš prepustiti (*Ne verjamem, da bi lahko karkoli drugega naredu, da bi hitreje preboleu, ker verjamem v to nekaj, da edina stvar, ki lahko to pozdravi, je čas (A43)*).

4.9.5 Razlogi za iskanje dodatne pomoči

Razlogov, zakaj si intervjuvanci takrat niso poiskali strokovne pomoči, je bilo kar nekaj. Sogovornik je povedal, da se je pred kratkim tudi sam spopadal s psihičnimi težavami in da je šele takrat, ko je sam začel s terapijami, videl, kako je bil ta del njegovega življenja še vedno nepredelan (*Jst sem mel kasnej ene težave, ni blo čist vezano na to, ampak ko sem pač predeloval na terapijah te zadeve, sem pršu do tega, da je to en vlki minus, ko ga nisem čist dobro predelu, in mi je to pol pršlo čez tri leta, rečmo (E58)*). Ena izmed sogovornic pa je izjavila, da takrat ni dobro razumela samomorilnost in se niti ni znala spopasti z vsemi čustvi in mislimi. Razlog za to je bila mladost in prav zaradi svojih let ni niti pomislila na iskanje profesionalne pomoči (*Ta mladost pa tudi pol vpliva, da ne pomisliš sploh na strokovno pomoč kot na neko opcijo, ki bi ti lahko pomagala (G64)*). Kot razlog, zakaj bi potrebovala dodatno

podporo v šoli, pa je udeleženka navedla to, da si je želela pridobiti predloge in napotke za soočanje z izkušnjo.

5 RAZPRAVA

Samomor nima posledic le neposredno za osebo, ki ga je storila, temveč tudi za okolico (Tančič, Poštuvan in Roškar, 2009). V raziskavi, ki sem jo opravila, so intervjuvanci s pripovedovanjem ponazorili svojo izkušnjo samomorilnosti bližnje osebe. Vsaka izkušnja je bila po svoje posebna in drugačna.

Intervjuvanci so se glede dogodka seznanili prek sporočil, klica ali objave v spletni učilnici. Novico o samomorilnosti so jim sporočili skupni prijatelji. Vsak izmed intervjuvancev se je z novico o samomorilnosti spopadel na svoj način. Večina je takoj po seznanitvi želela biti obkrožena s prijatelji, saj jim je to pomagalo pri odmislitvi dogodka. S prijatelji so se pogovarjali, odšli prižgat svečko in se igrali igrice. Ena intervjuvanka je izjavila, da je po seznanitvi kljub načrtom želela ostati doma. Omenila je, da ji je bilo tudi v naslednjih dnevih srečanje z ljudmi težko.

V raziskavi so mi vprašanci povedali, da so doživljaji celo paleto čustev. Večina intervjuvancev je bila ob novici zmedena, v šoku. Povedali so, da samomorilnosti bližnje osebe niso dojeli še kar nekaj časa, saj glede na osebnost bližnjih ne bi nikoli mislili, da bi se kaj takšnega lahko zgodilo. Kot navajata Poštuvan in Tekavčič Grad (2021, str. 518), so »občutki šoka in zanikanja smrti pogosto intenzivnejši, kar je razumljivo tudi zato, ker samomor navadno ni pričakovan«. Sogovorniki so omenili potlačitev čustev in zanikanje oziroma ignoriranje dogodka. Intervjuvanka je povedala, da se je zaradi izpitov raje osredotočila na učenje kot pa na soočanje z dogodkom, medtem ko je udeleženec omenil, da je soočanje preložil z odhodom v službo. Ob končnem zavedanju so intervjuvanci po vsem tem čutili žalost in jezo. Posamezni vprašanci so izjavili, da so jokali tudi po več ur. En intervjuvanec je izjavil, da je noč po seznanitvi imel tudi težave s spanjem. Našteti občutki so najznačilnejši v prvi fazi žalovanja, ki traja od seznanitve do dveh tednov. V tem obdobju se posameznik lahko srečuje z občutki, kot so huda vznemirjenost, nejevera v smrt, zanikanje, občutki krivde, jeza, občasna čustvena otopelost. Fizične značilnosti so lahko jok, vzdihovanje, motnje spanja, telesne težave, nezmožnost sprejemanja odločitev, težave s koncentracijo ipd. (Kos in Slodnjak, 2000). Posamezni intervjuvanci so tudi omenili, da so na pogrebu doživeli kot nekakšen vrh žalovanja, saj so se vsa čustva, ki so se še skrivala, tam najbolj izrazila.

Žalovanje je naravni proces, ki zahteva svoj čas in odločnost posameznika, da se spopade s tem obdobjem. Gre za človeški proces, ki omogoča zdravljenje čustvenih ran, premagovanje duševnih izzivov in osvoboditev uma. Ta proces je večplasten in izjemno zahteven (Van Praagh, 2001). Z raziskavo sem ugotovila, da so intervjuvanci imeli podoben, a še vseeno nekoliko drugačen potek žalovanja. Večina je govorila o tem, kako se prvih nekaj dni poteka žalovanja sploh niso zavedali dejanskega stanja, bili so zmedeni.

Skoraj vsi posamezniki so mi omenili, da so se med procesom žalovanja z dogodkom soočali tako, da so se pogosto družili in pogovarjali s prijatelji o izkušnji, nekateri pa so omenili, da so se tudi samostojno soočali s samomorom. Ena sogovornica je omenila, da skoraj eno leto ni mogla govoriti z ostalimi o izkušnji, saj ni znala ubesediti svojega počutja. Med intervjujem mi je večina sogovornikov tudi povedala, da so med proces žalovanja zelo pogosto obiskovali grob bližnje osebe. Grob so največkrat obiskali sami, včasih pa so se jim pridružili tudi drugi prijatelji.

Med žalovanjem se lahko posameznik sooča z različnimi stopnjami bolečine in trpljenja, ki so del tega procesa (Van Praagh, 2001). Tudi med potekom procesa žalovanja so intervjuvanci izkusili širok spekter čustev. Začutili so žalost, jezo, šokiranost, nesrečnost, krivdo in sram. Posameznica je omenila, kako je čutila sram, saj se je počutila, kot da bi morala biti boljša prijateljica. Razmišljala je o tem, kako ni naredila dovolj za prijatelja, kako mu ni bila dovolj v oporo. Dve intervjuvanki sta tudi povedali, da sta se v času procesa žalovanja spopadali z dvomom, in sicer sta dvomili o resničnosti in iskrenosti prijateljstva z bližnjim. Drugi intervjuvanci so tudi omenili vsiljive misli. Spraševali so se o svoji podpori bližnji osebi, prav tako je en posameznik omenil, da se je spraševal o svoji vlogi pri odločitvi bližnje osebe za samomor. Intervjuvanka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, je povedala, kako je v procesu žalovanja bližnjo osebo videla na čisto drugačen način, kot ga je bila navajena. Prijateljica ji je bila zaradi bolezni in vseh zdravil, ki jih je jemala, vizualno in karakterno drugačna. V raziskavi sem ugotovila, da intervjuvanci niso imeli nekih resnejših zapletov v procesu žalovanja.

Posamezna udeleženca sta omenila, da je samomor na njima pustil tudi posledice. Sama sta zdaj pogosto prestrašena, da bo še kdo od bližnjih storil samomor. Ob neodzivanju oseb takoj pomislita na najslabšo situacijo.

Vsak izmed vprašanih je žaloval različno dolgo. Tu se je v bistvu videlo, kako je proces žalovanja res individualen. Po besedah intervjuvancev se je proces žalovanja skoraj pri vseh zaključil, njegova dolžina pa se giblje od dveh do osemnajst mesecev. Ena sogovornica je med pogovorom omenila, da se ji zdi, da bi lahko proces žalovanja zaključila prej, kot ga je. Razlog za to je po njenem mnenju neudeležba pogreba bližnjega. Izjavila je, da se je zaradi neudeležbe počutila slabo, nepošteno in tudi, kot da je še zadnjič razočarala svojega prijatelja. S temi občutki se še zdaj kdaj spopada.

Intenziteta in narava reakcije sta odvisni od številnih subjektivnih in objektivnih dejavnikov, kot so: trajanje in kakovost odnosa med pokojnikom in žalujočim, starost obeh, spol žalujočega, sorodstveni odnosi, osebnost bližnjega, pretekle izkušnje z žalovanjem, obrambni mehanizmi, psihične, zdravstvene ali druge težave bližnjega ipd. Ti dejavniki potem določajo, ali bo posameznik potreboval pomoč in katero vrsto pomoči bo potreboval (Valetič, 2009). Med žalovanjem so si žalujoči pomagali na različne načine. Večina jih je omenila, da so si pomagali s pogovori s prijatelji, nekateri pa so si v žalovanju pomagali na drugačen način. Posamezniki so omenili branje knjige, ki jo je napisal prijatelj, pisanje dnevnika, slikanje, udeleževanje predavanj na temo samomorilnosti, spomine, gledanje slik in posnetkov, obiskovanje groba ter pisanje pesmi. Sogovornica mi je povedala, kako je že prej ustvarjala glasbo, po dogodku pa je začela pisati še pesmi v zvezi s samomorom prijateljice. Izjavila je, da je lahko le na takšen način dala iz sebe vse občutke in da so se ji potem tudi misli zdele bolj obvladljive, kot če bi samo ostale v glavi. Sogovorniki so bili načeloma tudi zadovoljni s podporo, ki so jo dobili, medtem ko sta dve omenili, da sta si želeli dodatno podporo. Ena je omenila, da si je želela podporo očeta, druga pa, da si je želela podporo prijateljice, s katero se je v tistem obdobju oddaljila.

Žalujoči so med žalovanjem imeli podporo prijateljev in družine. Prijatelji od katerih so dobili podporo so bili večinoma skupni, kar jim je omogočilo skupno soočanje z izkušnjo. Posamezniki, ki so omenili pomoč družine, so izjavili, da so jim ti stalno stali ob strani, bili v oporo in skrbeli za njihovo počutje. Ena intervjuvanka je omenila mamo, ki ji je pomagala tako, da jo je stalno vozila na grob bližnje osebe.

Kot najučinkovitejšo pomoč pri procesu žalovanja je večina žalujočih omenila pogovor, in sicer pogovor s prijatelji, saj sta jim pomagali ta odprta komunikacija o čustvenih doživljajih in medsebojna podpora. Poštuvan (2014) navaja, da mora okolica omogočiti, da žalujoči izraža

svoja čustva, to pomeni, da omogoča sprejemanje konstruktivnih načinov izražanja čustev, iskanje načina izražanja, in tudi, da omogoča kršenje norm. Okolica lahko s podporo in sistemi pomoči ustvari pozitiven začarani krog in vpliva na to, da žalujoči v manjši meri posegajo po nefunkcionalnih načinih soočanja. Nekateri so kot najučinkovitejši način omenili tudi umetnost, in sicer pisanje dnevnika, slikanje in pisanje pesmi. Ena posameznica pa je izjavila, da ji je najuspešneje pomagalo obiskovanje groba, saj je tam lahko govorila o vseh stvareh, ki so se ji zgodile v življenju.

Pomoč, ki se je kasneje izkazala za neučinkovito, pa je bila udeleževanje predavanj na temo samomorilnosti. Izkazala se je kot negativna, saj je intervjuvanka zaradi znanja, ki ga je pridobila, začela kriviti ljudi okoli sebe za samomor bližnjega.

Večina bližnjih ne pride do strokovnjaka, ampak si pomagajo sami ali v krogu družine in prijateljev (Valetič, 2009). V raziskavi me je presenetilo, da si je samo intervjuvanka, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, poiskala strokovno pomoč, medtem ko od drugih intervjuvancev noben. Rezultati raziskave so kasneje pokazali, da jih je večina mnenja, da bi bilo smiselno, da bi si v tistem času poiskali profesionalno pomoč, saj bi jim to pomagalo pri lažji prebroditvi izkušnje. Intervjuvanka, ki je bila ob samomoru bližnje osebe stara 15 let, je pojasnila, da si takrat ni poiskala strokovne pomoči, saj je bila mlada in strokovne pomoči niti ni videla kot nekakšne možnosti pri lažjem soočanju z izkušnjo.

Kot podporo, ki bi jo potrebovali, je ena intervjuvanka omenila še skupino za samopomoč, druga pa obisk strokovnjaka na področju samomorilnosti na njihovi šoli in delavnice na to temo. Valetič (2009) navaja, da mora pomoč v procesu žalovanja posamezniku omogočiti, da najde svoj edinstveni, popolnoma individualni način prepoznavanja, izražanja in razumevanja občutkov ter čustev ob izgubi. Strokovni delavec mora žalujočemu pomagati premagati oziroma prehoditi več faz tega bolečega procesa, in sicer: pomagati mu mora pri sprejemanju in soočanju z izgubo ter pri prepoznavanju in izražanju čustev, podpreti ga mora pri načrtovanju življenja brez umrlega, omogočati mu mora čas za žalovanje, preurediti življenje brez umrlega, spoštovati individualne razlike, nuditi stalno podporo v različnih fazah žalovanja, prav tako pa mora pravočasno prepoznavati morebitne patologije in ukrepati.

Menim, da je bila z vidika metodologije raziskava po eni strani uspešna, po drugi pa neuspešna. Uspešna je bila, ker sem dobila odgovore na vsa raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila, prav tako pa sem ugotovila, da se večina rezultatov dobro ujema z zapisano teorijo. Kot vrsto raziskave sem si izbrala kvalitativno raziskavo. Menim, da je bila to pravilna odločitev, saj sem prek besednih opisov oziroma pripovedi intervjuvancev pridobila odgovore, ki sem jih potrebovala za svojo raziskavo. Če bi raziskavo izvajala še enkrat, bi se osredotočila samo na posameznike, ki imajo izkušnjo samomora bližnje mlade osebe, saj sem med raziskovanjem imela kar precej težav z iskanjem posameznikov z izkušnjo poskusa samomora. Prav zaradi tega se mi zdi, da je moja raziskava po drugi strani neuspešna, saj nisem dobila dovolj vpogleda v soočanje z izkušnjo in potek procesa žalovanja oseb, katerih bližnji so imeli poskus samomora. Na podlagi tega menim, da moji rezultati glede na predhodno zastavljeno idejo ne dajejo popolnih odgovorov.

6 SKLEPI

Na podlagi prebrane literature in rezultatov, ki sem jih pridobila z raziskavo, sem prišla do naslednjih sklepov:

- Večina bližnjih se je s samomorilnostjo seznanila prek sporočila ali klica prijatelja.
- Bližnji so na novico o samomorilnosti odreagirali podobno. Večina je želela biti obkrožena s prijatelji, saj jim je to pomagalo pri odmislitvi dogodka. Ob seznanitvi so se soočali z različnimi čustvi. Večina jih je bila sprva ob novici zmedena, v šoku in zanikanju, nato pa so začutili žalost in jezo. Dva sogovornika sta omenila, kako sta ob seznanitvi potlačila čustva in se odločila ignorirati dogodek z odhodom v službo ter z učenjem za izpite.
- V času žalovanja so se bližnji soočili s podobnimi občutki kot pri seznanitvi z dogodkom. Čutili so žalost, jezo, krivdo, sram in dvom. Dve intervjuvanki sta povedali, kako sta skozi proces dvomili o iskrenosti prijateljstva z bližnjo osebo. Žalujoči so se spraševali tudi o svoji podpori bližnji osebi in o svoji vlogi pri odločitvi za samomor.
- Žalujoči niso imeli resnejših zapletov v poteku procesa žalovanja.
- Samomor je na nekaterih pustil posledice. Ob neodzivanju bližnjih oseb prek socialnih omrežij čutijo strah, saj pomislijo na to, da je še kdo storil samomor.
- Vsi sogovorniki so žalovali različno dolgo, pri vseh razen pri enem pa se je proces žalovanja tudi zaključil.
- Večina bližnjih si je pomagala predvsem s tem, da so se o izkušnji pogovarjali s prijatelji. Kot druge načine pomoči so našli še branje knjige, ki jo je napisal prijatelj, pisanje dnevnika, pisanje pesmi, slikanje, udeleževanje predavanj na temo samomorilnosti, spomine, gledanje slik in posnetkov ter obiskovanje groba.
- Med žalovanjem so žalujoči imeli predvsem podporo prijateljev in družine. Prijatelji, od katerih so dobili podporo, so bili večinoma skupni, kar jim je omogočilo skupno soočanje z izkušnjo in medsebojno podporo. Družina pa jih je podpirala na način, da jim je stalno stala ob strani in skrbela za njihovo počutje.
- Kot najučinkovitejše načine pomoči so intervjuvanci omenili pogovor s prijatelji in izražanje stiske skozi umetnost (pisanje dnevnika, slikanje in pisanje pesmi).
- Kot neučinkovita pomoč se je izkazalo izobraževanje o samomorilnosti.

- Sogovornica, katere bližnja oseba je imela poskus samomora, si je poiskala strokovno pomoč, medtem ko si je sogovorniki z izkušnjo samomora bližnje osebe niso.
- Kot podporo, ki bi jo bližnji takrat še potrebovali za lažjo prebroditev izkušnje, so najpogosteje omenili strokovno pomoč. Ena intervjuvanka je omenila tudi skupino za samopomoč, druga pa obisk strokovnega delavca v šoli in delavnice na temo samomorilnosti.

7 PREDLOGI

- Izobraževanje prijateljev in družine žalujočega o značilnih reakcijah na samomor bližnje osebe, da lahko potem bolje razumejo in podpirajo žalujočega. Potrebno je, da žalujočega spodbujajo k izražanju vseh čustev in mu nudijo varen prostor za izražanje le-teh.
- Ozaveščanje celotne populacije o samomorilnosti prek medijev, spleta. Menim, da se mnogo mladostnikov ne odloči za iskanje strokovne pomoči, saj je samomorilnost še vedno tabu tema.
- Ozaveščanje mladostnikov o samomorilnosti z delavnicami ali pa obiski strokovnih delavcev na tem področju. To bi bilo koristno že v osnovnih šolah, saj so že tam nekateri otroci samomorilni. Z delavnicami in obiski profesionalcev bi lahko mlade tako podučili o pomoči in podpori, ki jim je na voljo.
- Obvezno predavanje na temo samomorilnosti na vseh fakultetah. Mladi so v času izobraževanja na fakultetah podvrženi še večjemu pritisku, spremembam, kot so jim bili prej, zato menim, da bi se jih moralo izobraževati ter jim pomagati in pokazati, kako se lažje spopadati s stresom, ki ga čutijo v tem obdobju.
- Skupinska pomoč v šolah po samomoru sošolca/sošolke. Glede na neiskanje strokovne pomoči posameznikov se mi zdi potrebno, da bi vsaj en mesec imeli skupinsko pomoč, kjer bi mladi lahko izrazili svoja čustva, občutke in misli, ki jih imajo v zvezi z izkušnjo
- Bližnjim osebam bi takoj po izkušnji zdravstvo moralo zagotoviti dostop do terapevtov ali svetovalcev, ki so specializirani za žalovanje in travme, povezane s samomorilnostjo. Prav tako bi bližnjim osebam, ki se še izobražujejo, morali strokovni delavci (socialni delavci in psihologi) zagotoviti ta dostop. Potrebno bi bilo, da strokovni delavci sami stopijo do učencev ter jim predlagajo oblike pomoči in organizacije, kamor lahko gredo po pomoč.
- Organiziranje ali usmerjanje v podporne skupine, kjer lahko žalujoči delijo svoje izkušnje in čustva z drugimi, ki so doživeli podobne izgube.
- Omogočiti širši javnosti udeleževanja predavanj na temo samomorilnosti, da bi ob morebitni izkušnji znali pomagati samomorilni osebi. Pomembno je izobraževati tudi njih, ne samo strokovne delavce, saj samomorilne osebe ali njihovi bližnji premalokrat poiščejo profesionalno pomoč.

- Smiselno se mi zdi, da bi po zdravstvenih in izobraževalnih ustanovah imeli letake, s katerimi bi informirali ljudi o procesu žalovanja, v njih pa bi imeli zapisane tudi predloge, kam iti po pomoč.
- Skupine za samopomoč oziroma podpirne skupine, ki že obstajajo, bi morale prek medijev ozaveščati o svojem obstoju.
- Zagotoviti dolgotrajno podporo in spremljanje žalujočega, saj se žalovanje lahko ponovi tudi kasneje.

8 LITERATURA IN VIRI

- Bilsen, J. (2018). *Suicide and youth: risk factors*. Pridobljeno 1. 12. 2023 s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2018.00540/full>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Vol. 3. Loss: sadness and depression*. New York: Basic books.
- Curren, C. (2000). *Responding to grief: dying, bereavement and social care*. Basingstoke: Macmillan.
- Čacinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2015). *Vzpostavlanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Ljubljana: Corason.
- Durkheim, E. (1992). *Samomor; Prepoved incesta in njeni izviri*. Ljubljana: Studia Humanitatis.
- Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela*. Uvod v katalog centrov za socialno delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.
- Grebenc, V., & Bakše, T. (2019). Raziskovanje poskusa samomora iz uporabniške perspektive. *Socialno delo*, 58(1), 23–42.
- Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people: when tears are not enough. A handbook for care providers*. New York; London: Routledge.
- Klevišar, M. (2006). *Spremljanje umirajočih*. Tretja, dopolnjena izdaja. Ljubljana: Družina.
- Leben, L., & Drobnič Radobuljac, M. (2021). Samomorilnost in samopoškodovanje v obdobju otroštva in mladostništva. V S. Roškar, & A. Videtič Paska (ur.), *Samomor v Sloveniji in svetu; Opredelitev, raziskovanje, preprečevanje in obravnava*, (str. 373–392). Program Mira. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

- Littlewood, J. (1992). *Aspects of grief*. New York; London: Routledge.
- Marušič, A., & Roškar, S. (2003). *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS.
- Mikuš Kos, A., & Slodnjak, V. (2000). *Nesreče, travmatski dogodki in šola: Pomoč v stiski*. Ljubljana: DZS.
- Miličinski, L. (1985). *Samomor in Slovenci*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I*. Visoka šola za socialno delo: Ljubljana.
- Mesec, B., Rape, Žiberna, T. (ur.), & Rihter, L. (ur.) (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- NIJZ (2023). *Svetovni dan preprečevanja samomora 2023*. Priloga 1. Pridobljeno 15. 6. 2024 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/08/2023-08-29-Priloga-1_samomor.pdf
- Parkes, C. M., & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. Northvale, NJ: Jason Aronson v Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people: when tears are not enough*. A handbook for care providers. New York; London: Routledge.
- Poštuvan, V. (2014). *Doživljanje samomora ter varovalni dejavniki in dejavniki tveganja v procesu reintegracije bližnjih po samomoru*. Pridobljeno 3. 2. 2024 s <http://zivziv.si/wp-content/uploads/zalovanje-in-model-rastoče-rože.pdf>
- Poštuvan, V., & Tekavčič Grad, O. (2021). Žalovanje po samomoru in postvencija. V S. Roškar, & A. Videtič Paska (ur.), *Samomor v Sloveniji in svetu; Opredelitev, raziskovanje, preprečevanje in obravnava*, (str. 515–526). Program Mira. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Redfield Jamison, K. (1999). *Night falls fast*. Understanding suicide. New York: Alfred A. Knopf.

- *Suicide*. (b. d.). Pridobljeno 1. 12. 2023 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Slovensko društvo Hospic. (b. d.). Pridobljeno 14. 6. 2024 s <https://hospic.si>
- Tančič A., Poštuvan, V., & Roškar S. (2009). *Spregovorimo o samomoru med mladimi*. Pridobljeno 1. 12. 2023 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/spregovorimo_o_samomoru_med_mladimi.pdf
- Tančič Grum, A., & Roškar, S. (2021). Opredelitev samomora in z njim povezanih pojmov. V S. Roškar, & A. Videtič Paska (ur.). *Samomor v Sloveniji in svetu; Opredelitev, raziskovanje, preprečevanje in obravnava*, (str. 21–35). Program Mira. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Tekavčič Grad, O. (2003). Žalovanje po samomoru bližnjega: travmatske posledice in kako jih preprečevati. V A. Marušič, & S. Roškar (ur.). *Slovenija s samomorom ali brez*. Ljubljana: DZS.
- Valetič, Ž. (2009). *Samomor: večplastni fenomen*. Maribor: Ozara Slovenije.
- Van Praagh, J. (2001). *Zdravljenje žalosti: znova zaživeti po izgubi*. Tržič: Učila International.
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy* (4th ed.). New York: Springer v Jeffreys, J. S. (2011). *Helping grieving people: when tears are not enough. A handbook for care providers*. New York; London: Routledge.
- Živ?Živ! (b. d.). *Program NARA – na čuječnosti temelječa podpora žalovanju*. Pridobljeno 14. 6. 2024 s <https://zivziv.si/nara-zalovanje/>

9. PRILOGE

9.1 SMERNICE ZA INTERVJU

1. Ali je bil poskus samomora uspešen ali je oseba preživela? Koliko časa je minilo od (poskusa) samomora vašega bližnjega? Koliko je bila takrat stara oseba?
2. V kakšnem odnosu ste z bližnjim, ki je storil samomor oz. imel poskus samomora?
3. Soočanje z novico o samomorilnosti
 - Kako in na kakšen način ste se seznanili s poskusom samomora/samomorom? Kje ste se takrat nahajali? Ali je bil kdo z vami?
 - Kako ste se takrat počutili? Kakšne misli so vas obhajale?
4. Kaj ste takrat naredili?
5. Proces žalovanja in podpora
 - Kako je potekalo žalovanje?
 - Kakšna čustva ste doživljali? Kaj ste razmišljali? Kaj ste počeli?
 - Koliko časa je trajal proces žalovanja?
 - Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?
 - So bili kakšni zapleti med procesom žalovanja?
 - Kdo vas je najbolj podprl pri premagovanju stiske?
 - Ali ste si želeli podporo še od koga pri žalovanju?
 - Ali ste poiskali strokovno pomoč? – če DA: Kakšna je bila ta pomoč?
6. Predlogi pomoči in podpore
 - Kakšna pomoč je bila za vas učinkovita in zakaj?
 - Kakšno pomoč in podporo bi še potrebovali, da bi lažje prebrodili izkušnjo samomorilnosti?

9.2 TRANSKRIPT INTERVJUJA B

S: Najprej bi rada vprašala ali je bil poskus samomora uspešen ali je oseba preživela?

B: /Uspešen je bil, oseba je pač umrla./ (B1)

S: Koliko časa je minilo od samomora?

B: /6 let, januarja 2018 je to bilo./ (B2)

S: Koliko je bila oseba takrat stara?

B: /19 let./ (B3)

S: V kakšnem odnosu ste z bližnjim, ki je storil samomor oz. imel poskus samomora?

B: /Bla sva prijatla./ (B4) /Poznala sva se ubistvu od šestega leta./ (B5/1) ampak nisva bla teh celih 13, 14 let ful blizu ampak nekje od 15 leta pa pač do njegove smrti sva pa bla dosti bolj povezana pa sva se dosti bolj družila no./ (B5/2) /Skupaj sva hodila na verouk./ (B6/1) /pol pozneje pa sva bla tudi sošolca v srednji šoli./ (B6/2) /pa tudi nekak sma mela isto družbo./ (B6/3) /Ubistvu še preden sva sploh srednjo začela, sva se začela ful družiti, ker sma pač ubistvu v isto družbo padla./ (B7)

SOOČANJE S SAMOMORILNOSTJO

S: Kako in na kakšen način ste se seznanili samomorom?

B: /Ubistvu je blo žal to neko čudno obdobje, ker je bil to prvi letnik faksa pa je blo izpitno obdobje./ (B8) /Najprej sem zvedla preko telefonskega klica od ene skupne prijateljce, ki me je poklicala./ (B9) /V tistem trenutku sem jst njo prepričevala, da se to ni zgodilo./ (B10) /Pač, ker je bil on zmer taka pozitivna oseba, nasmejana pač nikoli ni kazal nekih težav, ki bi jih mel./ (B11/1) /sem jo prepričala, da je on verjetno včer žuru pa da danes mal dlje spi pa se zaradi tega ne javi./ (B11/2) /ljudje so si pa pač zmislili, da se je to zgodilo, ker pač nevem vsake tolko so se kakšne govorice pojavle./ (B11/3) /No pol pa čez približno 30 minut je pa ena tretja prijateljca pršla domov, ker sva skupi sostanovale./ (B12) /Ona je bla z njim družinsko povezana, ker so si njuni starši bli v redu./ (B13) /Takrat je ona meni potrdila in takrat sem nekak zvedla da se je to res zgodilo./ (B14) /Pol sem jst šla v svojo sobo in sem se kr zjokala, ker takrat sem

vedla da to niso več sam govorice./ (B15) /Tudi ta prvi osebi sem potem javla da se je to zares zgodilo./ (B16) /Neki časa sem sama pol jokala no pol sem pa šla do prijatelce pa smo skupi neki časa jokale./ (B17) /Mi je blo kr hudo vse skupi./ (B18) /Prjatelca je šla pol domov./ (B19/1) /jst sem pa ostala tam./ (B19/2) /V tistem času sem jst nekako celotno situacijo zignorirala oziroma sem jo potlačla in to tko za cel teden./ (B20)

S: Kako ste se takrat počutili? Kakšne misli so vas obhajale?

B: /Jst sem takrat res sama ostala in, ker sem mela pač obveznosti se res s tem nisem ukvarjala./ (B21) /Sem res čisto potlačla in tut če so me drugi ljudje vprašal pa tko sem rekla da sem v redu ne./ (B22) /Tut ko so prihajale informacije glede pogreba in vse to jst temu nisem neki velik časa posvečala, ker sem bla dejansko tisto »jst mam izpitno obdobje, jst morem to nardit, jst se nimam časa ukvarjat z nekom drugim«./ (B23) /Pač sem se probala z nečim drugim zamotit./ (B24) /Ubistvu sem se tko zelo zamotla, da nisem niti na pogreb šla zaradi tega ker nisem hotla bit nekak v breme staršem./ (B25) /Menim pa da je bil to tudi nek izgovor oz. način, da se še kr nisem rabla soočit s tem./ (B26) /Menim pa da mi je to zaradi tega podalšalo cel proces žalovanja, ker pač vsi ostali so bili prisotni na pogrebu, samo jaz ne./ (B27) /Pa sem se tudi slabo počutla, ker nisem šla do njegove družine pa nekak rekla sožalje./ (B28) /Pa nekak nisem do takrat do tiste točke še došla./ (B29) /Blo mi je tut tko čudno vse skupi./ (B30) /Tut zaradi tega, ker sem bla jst takrat tak pod stresom realno zaradi tega izpitnega obdobja./ (B31/1) /da sem pač jst že sama s sabo bla preobremenjena./ (B31/2) /Vseeno se mi ne zdi fer, da nisem šla na pogreb./ (B32) /Sem mela občutek veš kot da sem ga zdej še zadnjič nekak pustila na cedilu./ (B33) /Ful časa sem si pol to očitala to da nisem šla./ (B34) /Grem pa od takrat naprej zdej na vsak pogreb./ (B35)

S: Kaj ste takrat naredili? Ste še koga kontaktirali?

B: /Zdej tisti teden bolj ali manj ne./ (B36) /Pol po tistem tednu pa sem en dan po pogrebu jst tut domov pršla./ (B37/1) /in takrat sem se dobla tut s prijatelci v živo./ (B37/2) /Takrat smo se tudi pogovarjale in delile svoje občutke, ki so bli kr podobni no./ (B38) /Sem šla takrat tut na grob, nisem bla sama kar mi je tut pomagal./ (B39) /Tam smo tut srečal znance pa smo se pogovarjal./ (B40) /Nisem pa se z njegovo družino pogovarjala no./ (B41) /Z družino pa kr dolgo časa nisem bla pripravljena./ (B42) /Pač z bratom sem čez neki časa govorila pa z bratom mam tut danes izmed vseh družinskih članov pač največ stikov./ (B43) /Sem se pa zlo bala kr neki

časa nekak nekega pogovora z njegovimi starši, ker sem pač tut dobila informacije, da seveda niso glih v redu no in ja nisem bla prpravljena z njimi nekak pogovorit./ (B44) /Od takrat sem jih videla, nismo pa mel pogovora, da bi se o tem pogovarjal./ (B45) /Tut z njegovim bratom nikol nisem odpirala te teme, ker pač se mi ne zdi, da sem jst v položaju ko bi jst to odpirala./ (B46) /Se mi zdi da glede na to da so oni bli družinski člani, da so pač oni tisti, ki če želijo, to odprejo./ (B47)

PROCES ŽALOVANJA IN PODPORA

S: Kako je potekalo žalovanje?

B: /Sepravi teden dni je blo nekak zanikanje, nekak nesoočanje s celotno situacijo./ (B48) /Ko pa sem pršla domov sem se takoj soočila s tem./ (B49) /Sem šla tut na grob s tem, da sem mela pač podporo prijatelc./ (B50) /Prijateljice pa tudi družina mi je bila zelo v podporo./ (B51) /Drugače s prjatlji smo se pol kr tistih ene par dni dobil, pogovarjal./ (B52) /Tut vsak je nekak povedal svoja čustva, ki jih je imel glede na celotno situacijo./ (B53) /Pač velik je blo tega nerazumevanja predvsem, ker je blo to res neko presenečenje za vse, ker pač smo ga res vsi doživljal kot neko pozitivno, nasmejano osebo./ (B54) /In vsi smo se nekak čutili, mislim jst sem se, v smislu ma mogoče ne še takoj, ampak kot tko neka oseba, neka slaba prijatelca, ker jst sem svojo stisko njemu zmerem povedala, tut jokala sem se lahko pred njim, sama pa pač njegove stiske nikoli nisem ne vedla, ne slišala./ (B55) /Na eni točki sem se spraševala, če sva sploh dejansko mela tak dober odnos al je bil on zmer sam tu za mene in pač ni bil nek enakovreden odnos./ (B56) /Pol sem to kr težko nekak sprejela oziroma pač nisem mogla dobit neke povratne informacije ne, ker pač njega več ni in jst ne vem./ (B57) /Načeloma bi lahko sklepala, da ker sva se družila sva si bla v redu./ (B58/1) /ampak glede na to, da mogoče se on meni ni tok zaupu, da pa mogoče ne vem vseen ni blo tko povezano al pa ne vem./ (B58/2) /Pol pa ja glede žalovanja ne vem sem mislna, da zdej pa, ker sem se jst pogovarjala z ljudmi sem jst zdej pač super, že v redu, da je to že nek proces pa da sem si jst ubistvu na jasnem z vsemi čustvi pa, da sem jst ful predelala pa čeprav je od tega mogoče minilo vse skupi 14 dni./ (B59) /Aamm... pa ni blo tko./ (B60) /Nekje po treh tednih, ko sem mislna da sem super, je bil pol nek trenutek, ko sem se jst čisto zlomila./ (B61) /Sem se zjokala./ (B62) /Takrat sem jst ugotovila, da sem jst komi na začetku, da sem še čisto na vrhu, da nisem še niti na sredini, kaj šele da bi bla na koncu./ (B63) /In sem tut ubistvu ugotovila, da pogovor vseen ni prava rešitev zame./ (B64) /Ker sem pa ubistvu bla v takem obdobju pa sem se začela velik zanimat za samomor in sem se

začela udeleževati enih predavanj./ (B65)/Sem se želela glede vsega podučiti./ (B66) /Pol sem pa
tut začela malo slikati./ (B67) /Mislim sicer sem te slike na koncu strgala, ker niso ble vizualno
nč./ (B68)/Je pa bla terapija na nek način./ (B69/1) /ker sem jst ful dala ven takrat skozi nek
čopič ta svojo čustva ven./ (B69/2) /Teh slik nisem hotla nobenem pokazati, so bli tut taki
globoki občutki./ (B70) /Tretja stvar, ki pa sem jo delala pa je pisanje dnevnika./ (B71)

S: Kakšna čustva ste doživljali? Kaj ste razmišljali?

B: /Zdej tko čustva so bla tko ful odvisna od dneva, pa še danes so tko./ (B72)/Zato, ker pač na
začetku je itak nek šok./ (B73/1) /pol je žalost pač vsaj pr men je bla./ (B73/2) /pol je bla jeza...
ful velik jeza./ (B73/3) /Pa ne sam jeza na osebo, ki je umrla ampak tut sama na sebe sem bla
ful jezna./ (B74) /Pol sem bla tut jezna na druge ljudi, ker pač mi je blo tko ne vem, ti si bil
zadnjih 24 ur z njim kako nisi videl, da je kej narobe./ (B75) /Pol me je blo tut sram konec
koncev cel čas./ (B76) /Pač ne vem se itak počutiš kot da nisi naredu dovolj, da bi mogu bit
boljša oseba oziroma pač boljši prjatu./ (B77) /Pol na eni točki sem se že spraševala ali je to kar
jst čutim sploh okej, že zarad tega ker nisem bla družinski član pa ker nisma bla v nekem
romantičnem razmerju, sma bla pač sam prjatla./ (B78) /Tut tko a je okej, da pač je minilo dva
mesca pa jst še niti malo nisem v redu./ (B79) /Pač na trenutke se mi je zdelo, da bi jst mogla
po enem tednu bit super, ker ne vem mogoče je to na splošno iz družbe, da ko nekdo umre, da
moreš bit takoj okej./ (B80)

S: Koliko časa bi pa rekli, da je trajal proces žalovanja?

B: /Leto, leto pa pol, da sem tisto pač ne da sem pozabila situacijo ampak, da živim s tem, da
sem sprejela oziroma ne tko, da sem se sprjaznla ampak tko no, da sem pršla do točke, da sem
vsa čustva nekak predelala, ki sem jih doživljala pa, da sem tut okej z njimi, da se pač tut ne
krivim pa tko no./ (B81)

S: Kaj vam je najbolj pomagalo v procesu žalovanja?

B: /Ja to slikanje pa dnevniki najbolj./ (B82)/Pol pa na eni točki so mi predavanja bla celo
preveč./ (B83)/Ker sem se preveč naučila sem pol ful začela druge ljudi obtoževati./ (B84) /In pol
ja sem se zato mogla umaknt./ (B85)

S: So bili kakšni zapleti med procesom žalovanja?

B: /Bi rekla, da mi je to samoobtoževanje nekako podaljšalo celoten proces./ (B86) /Zelo sem se krivila za to, da nisem šla na pogreb pa zato, ker nisem opazila stiske./ (B87)

S: Imate kakšno osebo za katero bi rekli, da vam je najbolj pomagala v tem obdobju?

B: /Mislim tko sej smo bli tle drug za družga./ (B88/1) /ampak se mi zdi da je dejansko vsak mogu it sam čez to pot./ (B88/2) Tko sem vsaj jst doživela.

S: Ali ste si želeli podporo še od koga pri žalovanju?

B: /Od očeta, ker je on že sam mel to izkušnjo in v istih letih ko sem jst takrat bla./ (B89) /Ampak ja tuki je pa itak blo nekak preveč pričakovanj, ker pač na splošno nikoli nisva mela tak odprt odnos./ (B90) /Sem verjetno jst v tistem trenutku tut od njega preveč pričakovala./ (B91) /Sem bla v stistki pa sem mislna da bo mogoče tut on to vidu pa da bo bil pripravljen govorit o tem./ (B92) Pač načeloma on žaluje pa tut se joka pa tko na pogrebih ampak ne more pa izrazit pač zlo težko komunicira svoja čustva.

S: Ali ste poiskali strokovno pomoč?

B: /Za to ne./ (B93)

PREDLOGI POMOČI IN PODPORE

S: Kakšna pomoč je bila za vas najbolj učinkovita in zakaj?

B: /Pisanje dnevnikov./ (B94) /To mi je ubistvu blo še najboljše, ker zmeri, ko sem jst neko stisko začutla, sem lahko zapisala ta svoja čustva in tut na nek način zdržala z njimi./ (B95) /Dnevnike ubistvu še zdej mam./ (B96) /Mi je blo lažje nekak te podrobnosti doživljanja nekam napisat kot pa nekomu povedat./ (B97) /Pa pol vseen mogoče niti ne upaš vse podrobnosti povedat./ (B98) /Na papirju pa lahko napišeš vse./ (B99/1) /pa kar je še v redu je to, ker misli ti včasih ful hitro grejo, pisat pa ne moreš tak hitro in pol se mi zdi, da se tut ti mal umiriš./ (B99/2)

S: Kakšno pomoč in podporo bi še potrebovali, da bi lažje prebrodili izkušnjo samomorilnosti?

B: /Mogoče pač mogoče bi rabla kakšno skupino samopomoči, kjer bi dejansko ble osebe s podobno izkušnjo./ (B100) /Da bi tut mogoč od njih slišala neka podobna čustva, ki sem jih jst najbolj upala izrazit v dnevnik./ (B101) /Da bi pač takrat vidla, da majo drugi podobna čustva in, da nisem sama v tem./ (B102)

9.3 ODPRTO KODIRANJE

Tabela 1 Primer odprtega kodiranja vprašanja "Kakšna čustva ste doživljali? Kaj ste razmišljali? Kaj ste počeli?" pri intervjuju G

ZAPOREDNA IZJAVA	IZJAVA	POJEM	PODKATEGORIJA	KATEGORIJA	TEMA
G42	Najbolj itak žalost.	Najbolj žalost	Žalost	Čustveni doživljaji v procesu žalovanja	Proces žalovanja
G43	Ne spomnem se, če sem bla kej jezna ma mislim da nisem bla.	Nezmožnost spominjanja čutenja jeze	Jeza in agresivnost	Čustveni doživljaji v procesu žalovanja	Proces žalovanja
G44	Pol pa ja ne vem ful sem razmišljala o najinem zadnjem druženju.	Pogosto razmišljanje o zadnjem druženju	Občutki in spomini	Misli v procesu žalovanja	Proces žalovanja
G45	Sem premišljevala, če je dala kakšne znake al ne.	Premišljevanje o samomorilnih znakih	Premišljevanje o samomoru	Misli v procesu žalovanja	Proces žalovanja
G46/1	Naslednji dan mi je res	Slabo odpisovanje po	Premišljevanje o samomoru	Misli v procesu žalovanja	Proces žalovanja

	slabo odpisovala	zadnjem druženju			
G46/2	ampak pač sem si mislna okej pač ma velik dela in, da ni to nič čudnega ampak ja...	Predvidevanje o zaposlenosti prijateljice	Premišljevanje o samomoru	Misli v procesu žalovanja	Proces žalovanja
G47	Pol me je to čist zamorilo in sem se malo krivila, da zakaj ji nisem nič napisala če je v redu.	Samoobtoževanje zaradi nepisanja prijateljici glede njene počutja	Obžalovanje svojih dejanj	Čustveni doživljaji v procesu žalovanja	Proces žalovanja
G48	Čutla sem oziroma še zdej čutim strah.	Strah		Posledice samomora bližnje osebe	Proces žalovanja
G49	Pač se mi zdi, da ko se ti nekaj takšnega zgodí, da rataš malo panik.	Prestrašena oseba zaradi samomora		Posledice samomora bližnje osebe	Proces žalovanja
G50	Sploh, ko zgleda kdo žalostno al pa	Takojšnji pomislek na najslabšo		Posledice samomora bližnje osebe	Proces žalovanja

	ne vem zdej mi je tudi tko, ko se kdo ne javi takoj al pa če mi kdo napiše sporočilo pa je samo uno "ej" pol takoj na najslabšo situacijo pomislim.	situacijo ob neodpisovanju ljudi ter pogledu na psihično slabotno osebo			
--	---	---	--	--	--

9.4 OSNO KODIRANJE

SAMOMORILNOST

- SAMOMOR
 - Izveden samomor (A1), (B1), (D1), (E1), (F1), (G1)
- POSKUS SAMOMORA
 - Neizveden samomor (C1)
 - Večkratni poskus samomora (C31)

ČASOVNI OKVIR SAMOMORILNOSTI

- ČASOVNO OBDOBJE OD SAMOMORA
 - Skoraj 4 leta od samomora (A2), (E2)
 - 6 let od samomora (B2)
 - 3 leta in 9 mesecev (D2)
 - 3 leta (F2)
 - 8 let, oktobra 9 (G2)
- ČASOVNO OBDOBJE OD POSKUSA SAMOMORA
 - Šest, sedem let (C2)
- ČAS SAMOMORA
 - Čudno obdobje zaradi izpitnega obdobja v prvem letniku fakultete (B8)
 - Samomor zgodil iz petka na soboto (F8)
 - Samomor zgodil med počitnicami (G30)
- ČAS POSKUSA SAMOMORA
 - Spopadanje s samomorilnostjo med zaključevanjem športa (C14)

STAROST BLIŽNJE OSEBE MED SAMOMORILNOSTJO

- STAROST BLIŽNJE OSEBE

- 19 skoraj 20 let (A3), (D3)
- 20 ali 21 let (C3)
- 19 let (B3), (E3)
- 17 let (F3)
- 15 let (G3)

VRSTA ODNOSA

- PRIJATELJSKI ODNOS

- Najboljši prijatelj (A4), (A7), (D4/2)
- Druženje izven šole (A6)
- Prijatelja (B4)
- Poznanstvo od šestega leta (B5/1)
- Večja povezanost od 15 leta naprej (B5/2)
- Skupno obiskovanje verouka (B6/1)
- Skupna družba (B6/3)
- Pogosto druženje že pred vstopom v srednjo šolo zaradi iste družbe (B7)
- Boljša prijateljica (C4)
- Zelo dobro poznanstvo (C6)
- Poznanstvo že iz otroštva (D4/1)
- Oddaljitev v zadnjem letu (D5)
- Prijatelj iz otroštva (D35/2)
- Dober prijatelj (E4/1)
- Tesna prijatelja, zaradi igranja na isti poziciji (E5)
- Kljub oddaljitvi, proti koncu dobra prijatelja (E6)
- Prijateljice (F4)
- Hitro postale prijateljice (F6)
- Najboljša prijateljica (G4), (G10)
- Spoznanje v osnovni šoli (G5)

- Obiskovanje osnovne šole v sosednjem kraju (G6/1)
 - Spoznanje preko skupnih prijateljev (G6/2)
 - Skupinsko obiskovanje vesellic (G7/1)
 - Zbližanje pred gimnazijo (G7/2)
 - Vsakodnevno druženje na gimnaziji (G8)
 - Vsakodnevno obiskovanje pekarnice in jedenje rogljičkov pri omarcah (G9)
- SOŠOLCI
- Poznanstvo že iz osnovne šole (A5)
 - Sošolca v srednji šoli (B6/2)
 - Sošolec (E4/2)
 - Sošolke od prvega letnika (F5)
 - Obe sestanovalki sošolki (F32)
- SOIGRALCI
- Preživljanje časa skupaj zaradi športa (C5)
 - Soigralec (E4/3)
 - Kapetan (E4/4)
- DRUŽINSKI ODNOS
- Družinska povezanost sestanovalkice ter prijatelja (B13)

SOOČANJE Z NOVICO O SAMOMORILNOSTI

- NAČIN SEZNANITVE S SAMOMOROM
- Sporočilo od prijatelja glede samomora prijatelja (A8)
 - Sprva spoznanje o samomoru preko telefonskega klica skupne prijateljice (B9)
 - Potrditev sestanovalkice o resničnosti samomora (B14)
 - Klic prijatelja, katerega oče je policaj, glede prijateljeve smrti (D8)
 - Klic prijatelja, katerega oče je policaj (E8)

- Klic punce med vožnjo domov (E14)
 - Obvestilo punce o smrti prijatelja (E15)
 - Objava razredničarke na spletno učilnico (F7/3)
 - Sporočilo prijateljičinega bivšega fanta o samomoru (G14/1)
 - Potrditev skupne prijateljice o resničnosti samomora (G15)
- KRAJ SEZNANITVE S SAMOMOROM
 - Sam doma (E7/1)
 - Doma (G11), (F7/1)
 - Doma s starši (F10)
 - Ob branju sporočila sama v dnevni sobi (F11)
- ČAS SEZNANITVE S SAMOMOROM
 - Nevednost o smrti v istem večeru (E7/2)
 - Sobota (F7/2)
 - Jutro (G12/1)
 - Ob prebuditvi sporočilo na Snapchat (G112/2)
- NAČIN SEZNANITVE S POSKUSOM SAMOMORA
 - Sporočilo o prijateljičini namestitvi v Polje (C8)
- KRAJ SEZNANITVE S POSKUSOM SAMOMOROM
 - Med dogajanjem v tujini (C7)
- ČAS SEZNANITVE S POSKUSOM SAMOMORA
 - Poskus samomora zgodil tri dni pred koncem sezone (C9)
 - Takoj po koncu sezone obisk prijateljice v Polju (C10)

- DOGAJANJE PRED SEZNANITVIJO S SAMOMOROM

- Dan pred samomorom pri prijatelju (D6/1)
- Sporočilo prijateljice (D6/2)
- Pomislek na manjšo poškodbo zaradi dogovora igranja košarke (D7)
- Neodpisanje na sporočilo, zaradi misli na zmoto (G13)

- DOGAJANJE PO SEZNANITVI S SAMOMOROM

Zanikanje samomora

- Prepričevanje prijateljice o neresničnosti samomora (B10)
- Prepričevanje prijateljice o nejavljanju prijatelja zaradi obiskanja zabave (B11/2)
- Ignoriranje samomora zaradi obveznosti (B21)
- Neposvečanje informacijam o pogrebu zaradi izpitnega obdobja (B23)
- Poskus odmislitve samomora z ukvarjanjem z izpiti (B24)
- Neudeležba pogreba zaradi izogibanja bremena staršem (B25)
- Izgovor za izogibanje soočenja s samomorom prijatelja (B26)
- Skrivanje pred realnostjo z delom (D14)
- Nepisanje prijatelju, ki ga je zadnji videl, zaradi zanikanja samomora (D21)

Predelovanje z bližnjimi

- Sporočilo prvi prijateljici o resničnosti samomora (B16)
- Prihod domov en dan po pogrebu (B37/1)
- Srečanje s prijateljicami (B37/2)
- Pogovarjanje in deljenje občutkov (B38)
- Obisk prijateljev v zdravilišču (E27)
- Pogovarjanje ter prižig sveče (E28)
- Po odpisanem testu skupinski klic (F21/2)
- Ob prihodu sestanovalka že v sobi (F30)
- Pogovarjanje s sestanovalko o samomoru (F31)

- Prihod babice v sobo ter seznanitev s samomorom (G17)
- Objem babice in pogovarjanje o samomoru (G18)
- Po pogovoru s prijateljicami dve prišli na obisk (G24/2)
- S prijateljicama ob strani odklop od situacije (G28)

Nepripravljenost na pogovor

- Neiskrenost drugim ljudem glede počutja (B22)
- Nepogovarjanje s prijateljevo družino (B41)
- Nepripravljenost govoriti z družino (B42)
- Še danes največ stika z bratom (B43)
- Še sedaj s prijateljevimi starši pogovor o samomoru nedotaknjen (B45)
- Tudi s prijateljevim bratom pogovor o samomoru nedprt (B46)
- Negovorjenje ostalim (D20)

Soočanje in procesiranje žalosti

- Govorice ljudi (B11/3)
- Obisk groba s prijateljicami (B39)
- Srečanje in pogovarjanje z znanci ob grobu (B40)
- Klic objokane mame glede novice (D9/1)
- Kljub klicu mame, zaradi zanikanja še vedno odhod v službo (D9/2)
- Odhod v službo (D19)
- Ob prihodu očeta v dnevno sobo prikaz sporočila (F12)
- Brez besed (F13)
- Iskanje samomorilnih znakov v sporočilih (F19)
- Izčrpanje s pomočjo teka (F27)
- Odhod v sobo in pokritje z deko (G16)
- Sprva nekaj časa sama (G24/1)
- Pogovarjanje ter igranje igrice (G25)
- Odmislitev samomora (G26)
- Dobivanje sožalnih sporočil (G27/1)

Soočanje s samomorom v razredu/ v šoli

- Čez uro, dve komuniciranje z ostalimi sošolci (F20)
- Prihod v šolo v ponedeljek (F34)
- Matične učilnice (F35)
- V drugih razredih glasno, učenci sproščeni (F36/1)
- V lastnem razredu tema, tišina (F36/2)
- Na prijateljičini mizi slika ter svečke (F37)
- Grozno vzdušje v razredu (F38)
- Sprva razredna ura zaradi govora razredničarke (F40)
- Korektno govorjenje razredničarke (F41)
- Obisk šolskega kaplana (F42)
- Slab poskus pomoči s strani strokovnih delavcev (F43)
- Podpiranje profesorjev za sprehod (F47/1)
- Čez čas naveličanje sprehodov (F47/2)

Aktivnosti na dan seznanitve

- Prihod sostanovalke domov (B12)
- Odhod sostanovalke domov (B19/1)
- Sama ostala v Ljubljani (B19/2)
- Dopisovanje po Snapchatu med učenjem za izpit atletike (E9)
- Pisal o 90% možnosti smrti (E10)
- Med pisanjem izpita up na prijateljevo preživetje (E13)
- Imeli namen gledati kolesarsko dirko (F24)
- Ostali doma (F25)
- Načrti za tisti dan propadli (F26)

- KOGNITIVNI PROCESI PRI SEZNANITVI S SAMOMOROM

- Zmedenost (A10), (G14/2)
- Nerazumevanje (A11)
- Dojemanje s časom (A13)

- Preverjanje resničnosti pri prijatelju (D11)
- Po klicu mame manjše dožemanje situacije, a še vedno prevladovanje zanikanja (D13)
- Nedožemanje smrti prijatelja (E17)
- Dodatno zavedanje resničnosti samomora (F22)

- ČUSTVENI DOŽIVLJAJI PRI SEZNANITVI S SAMOMOROM

Žalost

- Žalost (A12)
- Jokanje v sobi po zavedanju o realnosti samomora (B15)
- Sprva samostojno jokanje nato jokanje s prijateljico (B17)
- Težko spoprijemanje s samomorom (B18)
- Dokončna izguba upanja glede preživetja (E16)
- Žalost (E18/3)
- Jokanje dve uri po novici o samomoru (F18/1)
- Grozno počutje (F23)
- Ob hoji po hodniku slaboten občutek (F39)
- Ob joku profesorice za matematiko še slabše počutje (F44)
- Velika poraba robčkov (F45)
- Celodnevno jokanje (F46)
- Žalostno počutje kljub soncu (F48)
- Po prvotnem šoku jok (G22/1)
- Še večja žalost zaradi sožalnih sporočil, ki so bila kot obvestilo o resničnosti prijateljičinega samomora (G27/2)

Zanikanje

- Nejevera (A9), (D10), (D12)
- Potlačitev/ignoriranje samomora za en teden (B20)
- Nedožemanje samomora (B29)

Šok

- Šokiranost zaradi nepričakovanja samomora (D17)
- Sprva brez reakcije (E11/1)
- Šokiranost (F14), (G19)
- Šokiranost sošolcev (F33)
- Po prebranem sporočilu smeh zaradi šoka (G20)

Jeza in agresivnost

- Miritev s strani očeta zaradi občutka jeze (E11/2)
- Jeza (E18/1), (E19)
- Agresivnost (E18/2)
- Jeza zaradi neodpisanja na zadnje sporočilo (G23)

Preobremenjenost

- Stres zaradi izpitnega obdobja (B31/1)
- Preobremenjenost s samo seboj (B31/2)
- Jemanje samomora k srcu (D15)

Hvaležnost

- Hvaležnost prijateljicam, ki sta obiskali (G29)

- MISLI PRI SEZNANITVI S SAMOMOROM

Nepričakovanost

- Zaradi neizražanja stiske, samomor nepričakovan (A14)
- Celotna situacija nenavadna (B30)
- Neizražanje stiske (F17)
- Misel o hecanju zaradi nekazanja znakov samomorilnosti dva dneva pred samomorom (G21)

Misli o razlogu za samomor

- Krivitev samega sebe (D16)
- Dozdevanje o razlogu za samomor (F15)
- Brez kazanja znakov samomorilnosti (F16/1)
- Smrt matere pred dvema, tremi meseci (F16/2)
- Premišljevanje o razlogu za samomor (G22/2)

Druge misli

- Na začetku razmišljanje o zadnjem srečanju (F18/2)

- FIZIČNI OBČUTKI PRI SEZNANITVI S SAMOMOROM

- Nezmožnost spanja (E12)

- SEZNANITEV DRUGIH

- Sporočilo prijateljem (A15)
- Slabo kontaktiranje prijateljev v tednu po samomoru (B36)
- Sporočanje novice med prijateljicami (C15)
- Nepisanje prijateljem zaradi skrivanja pred samomorom (D18)
- Zvečer brez kontaktiranja ostalih (E24)
- Zadrževanje informacij pred potrditvijo smrti (E25)
- Naslednji dan veliko klicev (E26)
- Nekateri za samomor vedeli že prej (F9)
- Nekatere sošolke za samomor izvedele po pisanju testa (F21/1)

PROCES ŽALOVANJA

- ČAS SAMOMORA

- Samomor zgodil med počitnicami

- POTEK PROCESA ŽALOVANJA

Zaznavanje in obravnavanje stiske

- Obžalovanje glede spregledanja stiske (A21)
- Zaznavanje določenih znakov samomorilnosti med branjem knjige (A22)
- Prijateljevo skrivanje stiske (A23)

Neposredne posledice samomora

- Ob prihodu domov soočenje s samomorom (B49)
- Pogreb vrh žalovanja (E30)

Podpora in druženje

- Obiskovanje groba s podporo prijateljic (B50)
- Druženje in pogovarjanje s prijatelji (B52)
- Deljenje občutkov o samomoru med prijatelji (B53)
- Takoj po koncu sezone obisk prijateljice v Polje (C10)
- Druženje pri prijatelju doma do pogreba (D22)
- Žalovanje ostalih prijateljev (D23/1)
- Pogovarjanje o prijateljevem samomoru 1-2 leti po samomoru (E33)

Obiskovanje groba

- Postopno zmanjševanje obiskovanja groba (D27)
- Sprva prižig sveče pod mostom (E29)
- Povečano obiskovanje groba po menjavi kluba (E31)
- V različni zasedbi obiskovanje groba (E32)
- Sprva pogosto obiskovanje groba (G35)

Samostojno soočanje s samomorom

- Samostojno obiskovanje groba za prijateljev rojstni dan (E34)

- Nepogovarjanje z ostalimi o samomoru (F49)
- Nepogovarjanje s starši o samomoru zaradi splošnega neizražanja čustev (F50)
- Poskus samostojnega sprijaznjenja s stvarmi (F51)
- Obiskovanje groba brez družbe (F56)
- Veliko časa oteženo odprto govorjenje o samomoru (F72)
- Težka ubeseditev počutja (F74)
- Po nekaj mesecih boljše psihično stanje (F75)
- Ljubše samostojno obiskovanje groba zaradi pogovarjanja (G36)
- Skozi leta lažje spoprijemanje s prijateljičinim samomorom (G39)
- Po 8 letih ob spominu na prijateljico še vedno kdaj težko (G40)

- KOGNITIVNI PROCESI V PROCESU ŽALOVANJA

Zanikanje in nedojemanje

- Zanikanje samomora (A16)
- Nedojemanje samomora (A17)
- Nedojemanje resnosti zaradi mladosti (C22)
- Nezavedanje resničnosti (C24/2)

Zmedeno doživljanje

- Zamaknjeno dojetje samomora (A18/1)
- Zmedeno doživljanje situacije (C17)
- Zmedenost (C20), (C24/1)
- Nesigurnost o resničnosti poskusa samomora (C27)
- Doma zmedenost zaradi stalnega soočanja s prijateljičino stisko (C32/1)

Spopadanje s stisko

- Izven doma lažje spopadanje s stisko (C32/2)

- MISLI V PROCESU ŽALOVANJA

Premišljevanje o samomoru

- Spraševanje, kaj bi lahko drugače naredil (A24/1)
- Hitro sprijaznjenje s smrtjo družbeni standard (B80)
- Spraševanje glede prijateljeve odločitve (D29)
- Spraševanje o razlogu za samomor (D31)
- Spraševanje o svoji vlogi pri prijateljevi odločitvi za samomor (D32)
- Pomisleki o zadostni podpori tekom življenja prijatelja (D33)
- Zapadanje v slabo družbo (D34)
- Premišljevanje o svoji vlogi pri prijateljevi odločitvi za samomor (E22)
- Nezmožnosti najdenja odgovora (E23)
- Premišljevanje ter iskanje odgovorov glede razloga za samomor (E36)
- Veliko razmišljanja o samomoru (F57)
- Predelava vseh stvari v povezavi s samomorom prijateljice (F58)
- Razumsko iskanje razloga za samomor (F60)
- Premišljevanje o prijateljičinem samomoru (F64)
- Poleti pogosto razmišljanje o prijateljičinem samomoru (F65/1)
- Premišljevanje o samomorilnih znakih (G45)
- Slabo odpisovanje po zadnjem druženju (G46/1)
- Predvidevanje o zaposlenosti prijateljice (G46/2)

Občutki in spomini

- Brez očitkov zaradi nevednosti (A24/2)
- Spraševanje o resničnosti dobrega odnosa in o enakovrednosti (B56)
- Težko sprejemanje realnosti odnosa zaradi nepridobitve povratne informacije (B57)
- Sklepanje o dobrem prijateljstvu na podlagi druženja (B58/1)
- Dvom v povezanost s prijateljem zaradi nezaupanja stiske (B58/2)
- Spominjanje prijateljice kot veselo osebo z zabavnim humorjem (C12/1)
- Dvomi o iskrenosti prijateljstva (F67)

- Iskanje dokazov za iskreno prijateljstvo med branjem starih sporočil (F70)
- Dvom v lastne spomine (F71)
- Razmišljanje o podrobnostih zadnjega pogovora (F76)
- Spomin na zadnji pogled na prijateljico, kjer je delovala veselo (F77)
- Izgled sreče zaradi odstranitve aparata za zobe (F78)
- Premišljevanje o zadnjih trenutkih (F79)
- Pogosto razmišljanje o zadnjem druženju (G44)

Spopadanje s stisko in realnostjo

- Prijatelja ne bo v hiši (A18/2)
- Nevidenje prijatelja (A18/3)
- Nedruženje s prijateljem (A18/4)
- Spraševanje o ustreznosti svojih občutkov zaradi nedružinskega, neromantičnega odnosa (B78)
- Videnje prijateljice v drugi obliki (C11)
- Težko videnje prijateljčinega stanja (C12/2)
- Dojemanje osebe kot rastline (C13)
- Z vsako prijateljico drugačen odnos zato spraševanje glede kazanja videov (F53)
- Podoben smisel za humor (F54)
- Nesiljenje človeka k izrazitvi stiske (F63/2)
- Ob prihodu nazaj v šolo odločitev o neignoriranju samomora (F65/2)
- Premišljevanje o prejetem pismu ostalih prijateljev (F68/1)
- Nепrejetje pisma (F68/2)

- FIZIČNI OBČUTKI V PROCESU ŽALOVANJA

- Čutenje telesa (C23/1)

- ČUSTVENI DOŽIVLJAJI V PROCESU ŽALOVANJA

Žalost

- Jokanje (A19), (B62)
- Žalost (A20/3), (E21/1), (B73/2)
- Pred starši največji zlom (D26)
- Še vedno žalost ob pomisleku na samomor (D39)
- Žalost glavno čustvo (E35)
- Globoka žalost (F62)
- Ob srečanju z prijateljičino družino težki občutki (G37)
- Jokanje ob deljenje spominov z prijateljičino babico (G38)
- Najbolj žalost (G42)

Zanikanje

- Prvi teden zanikanje, nesoočanje s samomorom prijatelja (B48)
- Brezčustveno soočanje zaradi nejevere (D23/2)

Šok

- Sprva brez posebnih čustev (A20/1)
- Šokiranost (A20/2)
- Nerazumevanje samomora zaradi prijateljeve drugače pozitivne, nasmejane osebnosti (B54)
- Sprva šok (B73/1)

Jeza in agresivnost

- Jeza (A20/4), (D28), (B73/3)
- Jeza na prijatelja in na samo sebe (B74)
- Jeza na ostale ljudi zaradi nezaznavanja stiske (B75)
- Blaga jeza (D30)
- Brez jeze (F61)

- Nezmožnost spominjanja čutenja jeze (G43)

Obžalovanje svojih dejanj

- Občutek krivde (A20/5)
- Slabo počutje zaradi neizrečenega sožalja družini (B28)
- Občutek nepoštenosti zaradi neudeležbe na pogrebu (B32)
- Občutek še zadnjega razočaranja prijatelja (B33)
- Očitiranje sami sebi zaradi neudeležitve pogreba (B34)
- Dojemanje sebe kot slabe prijateljice zaradi nezavedanja prijateljjeve stiske (B55)
- Občutek nezadostnega posvečanja prijateljstvu (B77)
- Razočaranje (E21/2)
- Razočaranje nad svojo podporo (E21/3)
- Obžalovanje zaradi nerednega obiskovanja groba (F55)
- Želja po večji podpori prijateljici (F63/1)
- Samoobtoževanje zaradi nepisanja prijateljici glede njenega počutja (G47)

Čustva na pogrebu

- Prikaz prvih čustev na pogrebu (D24)
- Na pogrebu zelo močna čustva (D25)
- Na pogrebu največja žalost (D35/1)
- Izliv vseh čustev na pogrebu (E20)
- Na pogrebu še težje soočanje s samomorom (G33)
- Dokončno razumevanje resničnosti samomora zaradi srečanja z družino na pogrebu

Druga čustva

- Strah pogovora s prijateljevimi starši zaradi informacij o njihovem slabem psihičnem počutju (B44)

- Občutek sramu (B76)
- Skrb za prepočasen proces žalovanja (B79)
- Grozni občutek zaradi hodenja iz bolnišnice v bolnišnico (C25)
- Ob pogledu na most še vedno občutek tesnobe (E44)
- Občutek strahu pred prihodom v dijaški dom (F28)
- Srečanje z ljudmi psihično naporno (F29)
- Pogrešanje prijateljice v 4. letniku (F52)
- Brez zamere (F59)
- Občutek sebičnosti a kljub temu premišljevanje o pismih (F69)
- Negotovost (F73)

Spremenljivost čustev

- Po treh tednih čustveni zlom (B61)
- Čustva odvisna od dneva (B72)
- Različni občutki tekom soočanja s samomorom (D36)
- Ohlapitev čustev z oddaljevanjem od samomora (D37)

- DOLŽINA PROCESA ŽALOVANJA

Faze žalovanja

- Žalovanje po obdobjih (A25, A26)

Sprijaznjenje

- Dokončno sprijaznjenje s samomor po enem letu (A27/2)
- Prenehanje s krivitvijo samega sebe pol leta do devet mesecev po smrti (D38)
- Sprejemanje samomora (E38)
- Večni spomina na prijatelja (E39)
- Poskus sprijaznjenja s samomorom (F66)
- Brez konstantnega jokanja (F81/1)

Trajanje

- Proces žalovanja še vedno poteka (A27/1)
- Neprisotnost na pogrebu podaljšala proces žalovanja (B27)
- Leto do leto in pol do sprejetja samomora prijatelja ter predelave vseh občutkov (B81)
- Nezmožnost ocenjevanja trajanja procesa žalovanja (C34)
- Sproščeno pogovarjanje o samomoru po devetih mesecih (D40)
- Dolgo procesiranje samomora (E37)
- Dva meseca po samomoru vrnitev na predhodno čustveno stanje (E43)
- Eno leto (F80)
- Celo leto v mislih v ospredju (F81/2)
- Potrebovanje enega leta za pogovarjanje o samomoru (G51)

Spoznanja med procesom žalovanja

- Razmišljanje o žalovanju kot že o zaključenem procesu zaradi pogovarjanja z ljudmi o občutkih (B59)
- Neresnično stanje procesa žalovanja (B60)
- Spoznanje o začetnosti procesa žalovanja (B63)
- Občutek hitrega procesiranja samomora (E42)
- Ob pomoči strokovnega delavca hitrejši zaključek procesa žalovanja (F98)

- ZAPLETI V PROCESU ŽALOVANJA

- Žalost (A33)
- Nepričakovano vračanje spominov (A34/1)
- Slišanje prijateljeve najljubše glasbe A34/2)
- Slabše funkcioniranje zaradi žalosti (A35)
- Zapleti normalni (A36)
- Samoobtoževanje podaljšalo proces žalovanja (B86)

- Občutek krivde zaradi neudeležbe pogreba ter neopazitve stiske (B87)
 - Brez zapletov (D50)
 - Stalno spraševanje o svoji vlogi pri prijateljevi odločitvi za samomor (D51)
 - Pogosto premišljevanje o drugačnem ravnanju (E46)
 - Brez zapletov (F93), (G53)
- POMOČ SAMOMORILNI OSEBI
- Izmenično obiskovanje prijateljice (C16)
 - Sprejemanje prijateljičine odločitve glede videvanja (C21)
 - Obveščanje staršev ob slutnji na ponovni poskus samomora (C30)
 - Pisanje sporočil (C33)
 - Zaradi pomanjkanja vpliva najpomembneje stati ob strani (C40)
 - Pomembno stati ob strani (C41/1)
 - Spoštovanje glede videvanja (C41/2)
- ZNANJE O SAMOMORILNOSTI
- Pomanjkanje znanja glede poteka miselnih procesov pri osebah v stiski (C18)
 - Distanca zaradi pomanjkanja znanja pri soočanju s to samomorilnostjo (C26)
 - Distanca zaradi spopada dveh logik (C29)
- SOOČANJE PRIJATELJICE S SVOJO BOLEZNIJO
- Prijateljica včasih želela videti včasih ne (C19)
- LASTNO SPOPADANJE S STISKAMI
- Razumevanje situacije zaradi lastnih slabih misli (C28/1)
 - Nehotenje samomora (C28/2)
 - Pomislek na samomor kadar je kaj narobe (C28/3)

- ODNOS DO OKOLICE
 - Nezmožnost pogovarjanja z neznanci o samomoru prijatelja (D41)
 - Neprimerna tema za pogovarjanje z neznanci (D42)

- POSLEDICE SAMOMORA BLIŽNJE OSEBE
 - Sedaj udeležitev vsakega pogreba (B35)
 - Občutek strahu (E40)
 - Občutek strahu ob pogledu na nekoga, ki psihično trpi (E41)
 - Strah (G48)
 - Prestrašena oseba zaradi samomora (G49)
 - Takojšnji pomislek na najslabšo situacijo ob neodpisovanju ljudi ter pogledu na psihično slabotno osebo (G50)

POMOČ IN PODPORA V PROCESU ŽALOVANJA

- POMOČ PRIJATELJEV V PROCESU ŽALOVANJA
 - Odprto komuniciranje s prijatelji (A28)
 - Zbližanje s skupnimi prijatelji (A29)
 - Ugotovitev o neustreznosti pogovarjanja s prijatelji kot o glavni obliki pomoči (B64)
 - Glavna tema pogovora s prijateljicami (C23/2)
 - Soočanje z isto stvarjo z ostalimi prijateljicami (C35)
 - Neželenje obiskov zaradi bolezni (C36)
 - Ob osebnem dojetju odklonitve obiskov, pomoč s pogovorom z ostalimi prijateljicami (C37)
 - Pridobitev zaključka s pogovorom (C38)
 - Pogovori s prijatelji (D48)
 - Lažje premagovanje stiske, zaradi skupnega soočanja (D53)
 - V žalovanju najbolj pomagal pogovor s prijatelji (E45)
 - Medsebojna pomoč s prijatelji s pogovarjanjem (E47)

- Maksimalna pomoč bližnjih (E52)
- Proti koncu procesa žalovanja pomagalo govorjenje s prijatelji (F85)

- POMOČ DRUŽINE V PROCESU ŽALOVANJA

- Poleg prijateljev tudi pomoč družine (A37)
- Podpora družine (A38/1)
- Pomoč družine (A38/2), (D54)
- Razumevanje družine glede prestajanja težkega časa (A38/3)
- Skrb staršev (D55)
- Pomoč staršev s pogovarjanjem (E48)
- Mamino spremljanje na pokopališče (G55)

- DRUGI NAČINI POMOČI V PROCESU ŽALOVANJA

Izražanje čustev skozi umetnost in pisanje

- Slikanje (B67)
- Strganje slik (B68)
- Nekazanje slik zaradi globokih osebnih občutkov (B70)
- Pisanje dnevnika (B71)
- Poslušanje glasbe (F83)
- Gravitiranje k besedilom s primerljivo temo, občutki (F84)
- Pisanje avtorskih pesmi povezanih s samomorom prijateljice (F88)
- Izraz vseh občutkov s pisanjem besedil (F89)
- Pomagalo postopno izražanje čustev skozi več delov pesmi (F90)
- Prva pesem o samomoru zelo pristna (F91)
- S pisanjem pesmi lažje soočanje s samomorom (F92)

Izobraževanje

- Udeleževanje predavanj o samomorilnosti (B65)
- Želja po učenju o samomorilnosti (B66)

Iskanje razumevanja

- Pomagalo branje prijateljeve knjige (A30)
- Pridobitev vpogleda v prijateljevo razmišljanje in dogajanje (A31/1)
- Razjasnitev razloga za samomor (A31/2)
- Pridobitev zaključka (A32)

Spomini in obujanje preteklosti

- Najbolj pomagali spomini na dobre trenutke (D43)
- Pomoč s skupnimi slikami (D44)
- Smeh ob gledanju skupnih slik (D45)
- Obujanje spominov v prijateljevi hiši (D46)
- Kosi oblačil za spomin (D47)
- Večinoma pomagali spomini (D49)
- Gledanje slik in posnetkov (G52/2)
- Obiskovanje groba (G52/3)

Pogovor

- Sprva nezmožnost govorjenja o samomoru (F86/1)
- Po predelavi občutkov in misli zmožnost govorjenja o samomoru (F86/2)
- Neiskanje nasvetov ampak želja po ubesedenju stiske (F87)
- Pomagalo pogovarjanje o samomoru (G32)

Zmanjšanje stiske skozi čas

- Pomoč z mislijo, da bo na koncu vse v redu (C39)
- Pomoč časa glede sprijaznjenja s samomorom (F82)
- Pomoč časa (G41)

- OSEBE, KI SO ŽALUJOČE NAJBOLJ PODPRLE PRI PREMAGOVANJU STISKE
 - Podpora prijateljic in družine (B51)
 - Občutek medsebojne podpore (B88/1)
 - Individualna preizkušnja (B88/2)
 - Skupno soočanje s prijatelji glede samomora (D52)
 - Pomoč prijateljev, družine in znancev (D56)
 - Največ pogovora o samomoru s sošolko, prijateljico (F94)
 - Na fakulteti zaupanje samomora sestanovalki (F95)
 - Prijatelji, takratni fant, družina (G54)

- ŽELJA PO PODPORI DRUGIH OSEB PRI PREMAGOVANJU STISKE
 - Zadostna podpora (A40)
 - Podobna izkušnja očeta pri istih letih (B89)
 - Preveč pričakovanj glede na predhodni zaprti odnos (B90)
 - Prevelika pričakovanja za očeta (B91)
 - Upanje na očetovo pripravljenost govoriti o izkušnji (B92)
 - Nepotrebovanje dodatne podpore (C42)
 - Zunanji opazovalec dogajanja (C43)
 - Nepotrebovanje druge podpore pri žalovanju (D57)
 - Sprva potrebno samosoočanje (E49)
 - Tuja pomoč dobrodošla a ne nujna (E50)
 - Nepogrešanje tuje pomoči (E51)
 - Nepotrebovanje dodatne pomoči in podpore (E55)
 - Manjkanje še kakšnega pogovora v šoli na temo samomorilnosti (F96)
 - Neiskanje strokovne pomoči (F97/1)
 - Ob ponudbi sprejetje strokovne pomoči (F97/2)
 - Potrebovanje podpore prijateljice, ki se je oddaljila (G56)

- ČUSTVENI OBČUTKI PRI PODPORI V PROCESU ŽALOVANJA
 - Hvaležnost (A39)

- STROKOVNA POMOČ
 - Neiskanje strokovne pomoči (A41), (B93)
 - Aktivno hodenje k psihologu (C44/1)
 - Predelovanje stvari na drugačen način (C44/2)
 - Nepotrebovanje strokovne pomoči (D58), (E53), (F99), (G57)
 - Ob večji žalosti iskanje strokovne pomoči (E56)

DOJEMANJE POMOČI IN PODPORE V PROCESU ŽALOVANJA

- UČINKOVITOST POMOČI

Socialna podpora

- Odprti pogovori o samomoru s prijatelji (A42)
- Pogovori s prijateljicami (C45)
- Najbolj rešila celotna družba na kupu takoj po samomoru (D59)
- Medsebojna podpora vseh prijateljev (D60)
- Pogovori ter izmenjevanje mnenj s prijatelji (E54/1)
- Pogovori s prijatelji in takratnim fantom (G58)

Umetnost kot terapija

- Slikanje oblika terapije (B69/1)
- Pomagalo slikanje ter pisanje dnevnikov (B82)
- Pisanje dnevnikov (B94)
- Ob vsaki stiski zapisovanje čustev v dnevnik (B95)
- Še sedaj pisanje dnevnika (B96)
- Najbolj učinkovito pisanje pesmi (F100/1)

Obiski groba in obujanje spominov

- Obiskovanje groba (G60)
 - Pomoč z govorjenjem ob grobu o novicah v življenju (G61)
- NEUČINKOVITOST POMOČI
- Zadrževanje podrobnosti pri pogovoru (B98)
- POZITIVNA PERCEPCIJA POMOČI
- Lažje napisati občutke in misli kot pa jih povedati (B97)
 - Izražanjev čustev preko slikanja s čopičem (B69/2)
 - Izražanje vseh čustev in misli na papirju (B99/1)
 - S pisanjem dnevnikov pomiritev (B99/2)
 - Izraz vseh čustev v pesmih (F100/2)
 - Z narejeno sliko situacije lažje procesiranje samomora (E54/2)
 - Izrazitev vseh misli in občutkov s pogovori (G59)
- NEGATIVNA PERCEPCIJA POMOČI
- Čez nekaj časa obiskovanje predavanj postalo preveč (B83)
 - Zaradi preobilja znanja obtoževanje ljudi (B84)
 - Odmik od predavanj zaradi obtoževanja ostalih (B85)

PREDLOGI POMOČI IN PODPORA PRI SOOČANJU S SAMOMORILNOSTJO

- SKUPINSKA PODPORA
- Potrebovanje skupine za samopomoč z osebami s podobno izkušnjo (B100)
 - Poslušanje ostalih ljudi o njihovih občutkih med procesom žalovanja (B101)
 - Uvid v podobna čustva drugih (B102)

- STROKOVNA PODPORA
 - Iskanje dodatne pomoči pri hujši žalosti (D62)
 - Iskanje psihologa (D63)
 - Smiselnost po dodatni strokovni pomoči prijateljeve družine (E57)
 - Priporočilo osebam s psihičnimi težavami o iskanju profesionalne pomoči (E59)
 - Želja po obisku strokovnega delavca z znanjem na področju samomorilnosti (F101)
 - Obiskovanje terapevta priporočljivo (G62)

- ŠOLSKA PODPORA
 - Želja po delavnici na temo samomorilnosti (F104)
 - Neizvedena delavnica na temo samomorilnost v dijaškem domu (F105)
 - Tudi želja drugih po delavnici (F106)

- DRUGE OBLIKE POMOČI PRI SOOČANJU S SAMOMOROM
 - Edina pomoč čas (A43)
 - Neiskanje stvari za pospeševanje procesa žalovanja (A44)
 - Puščanje času da naredi svoje (A45)
 - Iskanje pozitivne strani pri vsakem dogodku (D61)

- RAZLOGI ZA ISKANJE DODATNE POMOČI
 - Po soočanju lastnih težav uvid v slabost neprocesiranja prijateljevega samomora (E58)
 - Neukvarjanjev ostalih službencev gimnazije s samomorm (F102)
 - Želja po prejetju predlogov in napotkov (F103)
 - Slabo dojetje samomorilnosti (G63/1)
 - Pomanjkanje znanja za spoprijemanje s čustvi in mislimi (G63/2)
 - Vpliv mladosti na ne iskanje strokovne pomoči (G64)