

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nika Peternel

Pomoč in podpora mladostnikom v procesu žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe

Diplomsko delo

Ljubljana, 2025

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nika Peternel

Pomoč in podpora mladostnikom v procesu žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Tadeja Kodele

Ljubljana, 2025

Iskrena hvala mentorici doc. dr. Tadeji Kodele za strokovno usmerjanje, dragocene nasvete, spodbudne besede in hitro odzivnost, ki so mi bili v veliko oporo skozi ves proces nastajanja te naloge. Ta podpora mi je dajala moč, da sem lahko raziskovala tako težko, občutljivo in pomembno temo.

Z globoko hvaležnostjo se zahvaljujem tudi vsem sogovornikom, ki so z menoj delili svoje osebne zgodbe, bolečino, občutke in razmišljanja. Hvala za iskrenost, zaupanje in pogum – brez vas tega pisanja ne bi bilo. Vaše besede so me globoko ganile in me učile bolje razumeti, kako pomembna je skrb za mlade v procesu žalovanja.

Hvala moji družini in prijateljicam za vašo stalno podporo, razumevanje in neizmerno potrpežljivost v času mojega študija in pisanja naloge. Vaša prisotnost je bila zame neprecenljiva – hvaležna sem za vsak trenutek, ko ste mi stali ob strani in mi vlivali zaupanje, da zmorem.

Posebna zahvala pa tebi, Davor – hvala, ker si bil ob meni v trenutkih dvoma, me spodbujal, potrpežljivo prenašal moje skrbi in me polnil s svojo toplino. Tvoja bližina mi je pomenila več, kot lahko izrazim z besedami.

Pomoč in podpora mladostnikom v procesu žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe

Povzetek diplomskega dela

Mladostništvo je obdobje velikih telesnih, čustvenih in socialnih sprememb, v katerem se oblikuje posameznikova identiteta. Izguba mladostniku pomembne osebe v tem obdobju lahko močno zaznamuje njegov razvoj, zato sem želela bolje razumeti, kako mladostniki doživljajo izgubo njim pomembne osebe in kakšno podporo in pomoč potrebujejo tekom procesa žalovanja. V teoretičnem delu sem se osredotočila na mladostništvo kot razvojno obdobje, ki vključuje pomembne naloge, kot so iskanje lastne identitete, osamosvajanje od staršev ter vzpostavljanje medosebnih odnosov. Podrobneje sem obravnavala dejavnike odraščanja – spol, družino, šolo, vrstnike in vrednote, ki pomembno vplivajo na mladostnikov razvoj. V nadaljevanju sem se posvetila razumevanju smrti, ki je pogosto še vedno tabuizirana tema, čeprav predstavlja neizogiben del življenjskega kroga. Smrt bližnje in pomembne osebe lahko pri mladostniku povzroči močno čustveno stisko, poveča občutek ranljivosti ter ga postavi pred eno izmed težjih preizkušenj v obdobju odraščanja. Žalovanje se ne izraža zgolj na čustveni ravni, temveč vpliva tudi na telesno, socialno in vedenjsko področje posameznika. V poglavju o žalovanju sem predstavila različne poglede avtorjev na ta proces in posebej osvetlila specifičnosti žalovanja pri mladostnikih. Osredotočila sem se tudi na psihosocialne potrebe mladostnikov v procesu žalovanja in vlogo socialnega dela pri nudenju ustrezne podpore in pomoči. Ključno je razumevanje, da vsak posameznik žaluje na svoj način.

V drugem delu diplomske naloge predstavim kvalitativno raziskavo, v kateri me je zanimal proces žalovanja mladostnikov ob izgubi njim pomembne osebe, občutke, ki jih doživljajo tik ob izgubi, njihov pogled na tradicionalne kulturne običaje žalovanja (pogrebi, nošenje črnih oblačil), podporo dejavnikov odraščanja pri soočanju z izgubo in vire podpore in pomoči, ki so jo mladostniki prejeli tekom procesa žalovanja. Ugotovila sem, da mladostniki ob izgubi bližnje osebe doživljajo širok spekter občutkov, kot so groza, negotovost, jeza, strah, zmedenost, izgubljenost in čustvena otopelost. Izpostavili so močno povezanost z osebo, ki so jo izgubili, kar je žalovanje še dodatno otežilo. Kulturne običaje žalovanja so prepoznali kot pomemben del procesa slovesa, izražanja čustev in izkazovanja spoštovanja. Med najpomembnejšimi viri podpore in pomoči so navedli družino, prijatelje in partnerja, ki so jim nudili predvsem čustveno oporo in pogovor. Ena izmed ključnih ugotovitev moje diplomske naloge je predvsem ta, da ima vsak mladostnik svoj način žalovanja in se s stisko zaradi izgube njemu pomembne osebe spopada na svoj način.

Ključne besede: mladostništvo, smrt, žalovanje, dejavniki odraščanja

Support and Guidance for Adolescents in the Grieving Process After the Loss of a Significant Person

Graduation Thesis Abstract

Adolescence is a period of profound physical, emotional, and social changes during which an individual's identity is formed. The loss of a significant person during this sensitive time can deeply affect an adolescent's development. This is why I sought to better understand how adolescents experience the loss of someone important to them and what kind of support and assistance they need during the grieving process. In the theoretical part, I focused on adolescence as a developmental stage that includes key tasks such as identity formation, gaining independence from parents, and building interpersonal relationships. I also examined various developmental factors – gender, family, school, peers, and values – that significantly influence adolescent development. Furthermore, I addressed the topic of death, which remains a taboo subject in many contexts, despite being an inevitable part of the life cycle. The death of a close and significant person can cause intense emotional distress in adolescents, increase their sense of vulnerability, and represent a particularly difficult challenge in their developmental journey. Grieving does not manifest solely on an emotional level but also affects the physical, social, and behavioral aspects of an individual's life. In the chapter on grieving, I presented different authors' perspectives on the grieving process, with a special focus on the specific characteristics of adolescent grief. It is essential to recognize that each individual grieves in their own unique way. I also highlighted the psychosocial needs of adolescents during grief and the important role of social work in providing appropriate support and help.

In the empirical part of the thesis, I conducted a qualitative study exploring how adolescents grieve the loss of a significant person. I examined the emotions they experience at the time of loss, their views on traditional cultural mourning practices (such as funerals and wearing black clothing), the role of developmental factors in coping with loss, and the sources of support they received during the grieving process. The findings show that adolescents experience a wide range of emotions following the death of a loved one, including horror, uncertainty, anger, fear, confusion, feeling lost, and emotional numbness. They emphasized a deep emotional bond with the person they lost, which made the grieving process even more difficult. Mourning rituals were recognized as an important part of saying goodbye, expressing emotions, and showing respect for the deceased. The most important sources of support were family, friends, and romantic partners, who provided help mainly through emotional support and conversation. One of the key findings of this thesis is that every adolescent grieves in their own way and copes with the distress of losing a significant person in a unique and individual manner.

Keywords: adolescence, support, assistance, loss, death, grief, developmental factors

VSEBINA

1. Teoretični del.....	1
1.1. Mladostništvo	1
1.1.1. Dejavniki odraščanja.....	3
1.2. Definiranje pojma smrti.....	5
1.2.1. Smrt pomembne osebe.....	5
1.3. Žalovanje	7
1.3.1. Proces žalovanja	10
1.3.2. Faze žalovanja.....	12
1.3.3. Žalovanje mladostnika.....	14
1.4. Psihosocialne potrebe mladostnikov v procesu žalovanja	15
1.5. Pomoč in podpora pomagajočega mladostniku v procesu žalovanja.....	18
1.5.1. Vloga socialnega dela pri pomoči in podpori mladostniku v procesu žalovanja	20
2. Formulacija problema.....	22
2.1. Raziskovalna vprašanja	23
3. Metodologija	23
3.1. Vrsta raziskave.....	23
3.2. Merski instrument	24
3.3. Opredelitev enot raziskovanja	25
3.4. Zbiranje podatkov	25
3.5. Obdelava gradiva.....	26
4. Rezultati	28
4.1. Občutki ob izgubi pomembne osebe.....	28
4.2. Odnos mladostnika z izgubljeno njim pomembno osebo	30
4.3. Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja	31
4.4. Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi pomembne osebe	33
4.5. Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja	36
5. Razprava.....	39
5.1. Mladostnikovo doživljanje izgube njim pomembne osebe.....	39
5.2. Pogled mladostnikov na tradicionalno kulturno pogojene običaje žalovanja.....	40
5.3. Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori mladostnikom ob izgubi njim pomembne osebe	41
5.4. Viri podpore in pomoči mladostnikom v procesu žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe	43
5.5. Kritično ovrednotenje uporabljene metodologije	46

6. <i>Sklepi</i>	47
7. <i>Predlogi</i>	49
8. <i>Viri in literatura</i>	51
9. <i>Priloge</i>	54
9.1. Priloga A: Vodilo za intervju	54
9.2. Priloga B: Odprto kodiranje	55
10.3. Priloga C: Osno kodiranje	88
 Tabela 1: Osnovni podatki o sogovornikih	 25
Tabela 2: Primer odprtega kodiranja	27
 Slika 1: Primer osnega kodiranja	 27

Predgovor

Mladostništvo je prehodno obdobje med otroštvom in odraslostjo, ki ga zaznamujejo telesne, čustvene in socialne spremembe. V tem obdobju se oblikuje identiteta posameznika, pri čemer imajo pomembno vlogo družina, vrstniki in družbeni dejavniki (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 511–513). Neizogiben del življenja, ki človeka spremlja že od samega začetka, pa je smrt. Vsak posameznik se prej ali slej sreča s smrtjo, kar pogosto prinaša žalost in občutke nemoči, zaradi česar se o njej težko pogovarjamo in neradi razmišljamo (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler, Valenčak, 2004, str. 7). Izgube in žalost posegajo v naša življenja pogosto popolnoma nenajavljene, tudi v mladostniško obdobje (Hospic, 2022, str. 5). Žalovanje ob smrti nam pomembne osebe je kompleksen proces, ki poteka skozi različne faze. Proces žalovanja je edinstven in prilagojen posameznikovi osebnosti, okoliščinam izgube ter njegovim zmožnostim soočanja s težkimi čustvenimi stanji (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105). Pri mladostnikih se lahko izraža na različne načine in vpliva na njegove socialne, kognitivne in čustvene vidike razvoja (Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188). Pri tem ima odločilno vlogo posameznikova podporni socialna mreža, ki mu zagotavlja oporo, ga posluša, tolaži ter z njim deli čustva, kot so jeza, žalost in bolečina, kar pripomore k lažjemu soočanju z izgubo. Da bi mladostnik lahko normaliziral svoje doživljanje in življenje, je ključnega pomena, da opravi proces žalovanja (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Za raziskovanje v diplomski nalogi predstavljene teme sem se odločila, ker me tematika žalovanja pri mladostnikih zanima in menim, da je še vedno prevečkrat spregledana oziroma celo tabuizirana. Sama kot študentka socialnega dela opažam, da še nimam dovolj znanja in informacij o samem procesu žalovanja posameznikov, zato se mi zdi pomembno razumeti tudi, kako lahko kot bodoča strokovna delavka nudim ustrezno podporo in pomoč mladostnikom, ki se soočajo z izgubo.

Moja diplomska naloga je zasnovana tako, da v prvih petih poglavjih predstavim teoretične osnove tematike, ki jo raziskujem. V prvem poglavju obravnavam mladostništvo, kjer opredelim pojem mladostništva ter dejavnike, ki vplivajo na odraščanje. V drugem poglavju se osredotočim na definiranje pojma smrti, pri čemer izpostavim pomen smrti ter smrt pomembne osebe. Tretje poglavje je namenjeno žalovanju, kjer podrobno opisujem proces žalovanja, njegove faze ter specifičnosti žalovanja mladostnika. Četrto poglavje obravnava psihosocialne potrebe mladostnikov v procesu žalovanja ter pomoč in podporo, ki jo potrebujejo ob izgubi njim pomembne osebe. V zadnjem poglavju opredelim možne vire podpore in pomoči, prav tako pa se osredotočim na vlogo socialnega dela pri zagotavljanju te podpore. Sledi formulacija

raziskovalnega problema, predstavitev raziskovalnih vprašanj ter opis metodološkega pristopa. V empiričnem delu naloge predstavim opravljeno kvalitativno raziskavo, kjer predstavim rezultate, ki jih povežem s teoretičnimi izhodišči v poglavju razprave. Diplomsko nalogo zaključim s sklepi in lastnimi predlogi, ki se navezujejo na raziskovano tematiko.

1. Teoretični del

1.1. Mladostništvo

Mladostništvo ali adolescenca predstavlja prehodno razvojno obdobje med otroštvom in zgodnjo odraslostjo, ki okvirno zajema starost od 11. ali 12. leta do 22. ali 24. leta. Začetek adolescence zaznamuje predpubertetno in pubertetno obdobje, za katero je značilen pospešen telesni razvoj, vključno z doseganjem reproduktivne zrelosti. Natančna opredelitev mladostništva se lahko razlikuje glede na različne znanstvene discipline, kar vodi v nekoliko različne kronološke razmejitve. Zaradi izrazitih psiholoških in razvojnih razlik znotraj tega obdobja adolescenco običajno delimo na tri faze: zgodnjo adolescenco (do približno 14. leta), srednjo adolescenco (do približno 18. leta) in pozno adolescenco (do približno 24. leta) (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 511–513).

V obdobju mladostništva prihaja do pomembnih kakovostnih in količinskih sprememb v posameznikovih spoznavnih sposobnostih. Te spremembe se kažejo v napredku logičnega mišljenja, večji kapaciteti obdelave informacij ter poglobljenem razumevanju predmetnega in socialnega okolja. Količinske spremembe se odražajo v naraščajoči zmožnosti mladostnikov za reševanje intelektualnih nalog, kar vključuje povečano hitrost, učinkovitost in natančnost mišljenja. Kakovostne spremembe pa predstavljajo prehod na višje stopnje mišljenja, kjer mladostniki razvijejo sposobnost abstraktnega, hipotetičnega in sistematičnega mišljenja. Navedene značilnosti mladostnikovega spoznavanja se odražajo tudi na področjih njegovega čustvovanja, moralnega presojanja, odnosov s starši, vrstniki ter drugimi in v spremembi odnosa do samega sebe (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 525–526).

Bistvene značilnosti mladostništva izhajajo iz nevrobioloških sprememb, ki vplivajo na kognitivne procese, medosebne odnose in vedenje. V tem obdobju se spremenijo mehanizmi pomnjenja, razmišljanja, osredotočanja, odločanja ter vzpostavljanja in vzdrževanja odnosov z drugimi. Vsak nov način razmišljanja prinaša tako prednosti kot izzive. Spremembe v možganih med mladostništvom vodijo v oblikovanje štirih ključnih lastnosti psihološkega delovanja: iskanje novosti (želja po preizkušanju novih izkušenj in aktivnejšem vključevanju v življenje), socialna vključenost (intenzivnejše povezovanje z vrstniki in sklepanje novih prijateljstev), povečan čustveni naboj (intenzivnejše doživljanje čustev in povečana motivacija) ter ustvarjalno razmišljanje (razvoj abstraktnega in konceptualnega mišljenja, ki omogoča oblikovanje inovativnih idej in pogledov). Te spremembe pomembno prispevajo k oblikovanju

osebnosti in integraciji identitete, pri čemer se ta proces ne zaključi z mladostništvom, temveč traja skozi celotno življenjsko obdobje (Siegel, 2014, str. 16–18).

Razvojne naloge v obdobju mladostništva vključujejo specifična stališča, znanja, spretnosti in vzorce vedenja, ki jih posameznik postopoma osvoji v določenem razvojno-časovnem obdobju. Uspešno obvladovanje teh nalog prispeva k socialnemu priznanju, prilagojenemu in funkcionalnemu vedenju znotraj družbe ter zagotavlja izkušnje, ki služijo kot temelj za uspešno premagovanje nalog v naslednjih življenjskih obdobjih. (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 521–523).

Havighurst (1972, str. 35–51) razvojne naloge opredeljuje kot ključne korake, ki vključujejo: prilagajanje telesnim spremembam, čustveno osamosvojitev od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, vzpostavljanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, pripravo na poklicno delo, pripravo na partnerstvo in družinsko življenje ter oblikovanje vrednotne usmeritve. Te naloge odražajo preplet bioloških, psiholoških in socialnih sprememb, ki zaznamujejo mladostniško obdobje ter posamezniku omogočajo integracijo v odraslo življenje.

Žvelc (2011, str. 48–53) v svojem delu opiše Eriksonovo teorijo psihosocialnega razvoja, ki opredeljuje razvoj posameznika skozi osem življenjskih stopenj ter poudarja interakcijo med biološkimi dejavniki in družbenimi normami pri oblikovanju selfa in identitete. Ena ključnih faz v Eriksonovi teoriji, ki je značilna za obdobje adolescence, je konflikt med občutkom identitete in občutkom zmedenosti (razvoj vrline: zvestoba). V tej razvojni fazi je iskanje lastne identitete osrednja naloga mladostnika, pri čemer pogosto pride do povečanega zanimanja za lastno spolno identiteto in odnos do nasprotnega spola. Adolescenca je obdobje, ko posameznik razvija občutek pripadnosti vrstnikom, ki se razlikuje od primarne pripadnosti družini. Proces vključuje različne rituale pripadnosti, kot so specifičen slog oblačenja, poslušanje glasbe, uporništvo ter v določenih primerih celo zavračanje in odpor do odraslih. Kriza te razvojne stopnje se primarno nanaša na konflikt med oblikovanjem lastne identitete in občutkom zmedenosti, pri čemer lahko neuspešna razrešitev vodi v zavračanje sveta odraslih ali zanikanje potrebe po oblikovanju identitete. Uspešna razrešitev krize pa omogoči razvoj zvestobe, ki se odraža v lojalnosti tako do lastnega jaza kot tudi do širše družbene skupnosti, kar posamezniku omogoči integracijo in ustrezno vlogo znotraj družbe.

1.1.1. Dejavniki odraščanja

Poštrak (2019, str. 235–252) življenjski svet mladostnika opisuje kot kompleksen simbolni prostor, v katerem mladostnik išče načine, da bi se kar najbolj znašel. V ta namen oblikuje različne oblike vedenja in razvija strategije za vsakdanje življenje ter preživetje. Ta svet pogosto vključuje tudi vidike, ki lahko ogrožajo mladostnikovo stabilnost ter povečajo njegovo izpostavljenost tveganjem in ranljivosti.

Za opredelitev življenjskega sveta mladostnikov se uporabljajo koncepti, znani kot dejavniki odraščanja. Večina avtorjev (glej npr. Eccles in Roeser (2011), Havighurst (1972), Marjanovič Umek in Zupančič (2009)) izpostavlja pet temeljnih dejavnikov: spol, družino, šolo, vrstnike in vrednote, ki medsebojno vplivajo na mladostnikov razvoj ter oblikovanje njegove identitete.

a) Spol

Spol predstavlja pomemben dejavnik odraščanja, saj vpliva na oblikovanje identitete mladostnika ter njegovo vlogo v družbi. Biološke spremembe, povezane s puberteto, privedejo do razlik v telesnem razvoju, kar vpliva na samopodobo in samozaznavanje posameznika. Poleg bioloških dejavnikov so pomembni tudi družbeni vidiki, kot so pričakovanja glede spolnih vlog, ki lahko oblikujejo vedenjske vzorce in vrednote mladostnika (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 496–506). Ob tem pa Marjanovič Umek in Zupančič (2009, str. 496–506) poudarjata, da raziskave kažejo, da se fantje in dekleta pogosto srečujejo z različnimi izzivi, ki vplivajo na njihovo doživljanje odraščanja, kot so pritiski glede telesnega videza, uspešnosti in socialnih odnosov.

b) Družina

Marjanovič Umek in Zupančič (2009, str. 589–599) navajata, da je ena ključnih razvojnih nalog mladostnikov v obdobju odraščanja proces osamosvajanja od staršev. Pri tem mladostniki staršev ne zavračajo, temveč od njih še vedno pričakujejo nasvete, podporo in zaščito, zlasti pri oblikovanju stališč, vrednot in moralnih načel. V odnosu do staršev mladostniki pogosto prevzamejo izmenične vloge med otrokom in odraslim, od staršev pa pričakujejo, da bodo hkrati ohranjali vlogo staršev in delovali kot partnerji v dialogu, kar lahko povzroči vtis ambivalentnosti. Proces osamosvajanja od primarne družine pomeni preoblikovanje odnosov med starši in mladostniki tako, da mladostniki postopoma pridobivajo večjo samostojnost na vedenjski, čustveni in vrednotni ravni, obenem pa ohranjajo čustveno povezanost, zaupanje in naklonjenost do staršev. Družina ima pri tem pomembno vlogo, saj predstavlja primarno okolje

za razvoj temeljnih vrednot, čustvene varnosti in socialnih spretnosti, ki mladostniku omogočajo uspešno soočanje z izzivi odrasčanja.

c) Šola

Mladostniki v šoli preživijo zelo veliko časa. Šola je kraj, kjer so izpostavljeni svoji kulturi, se družijo s prijatelji, sodelujejo v obšolskih dejavnostih, ki oblikujejo njihovo identiteto in se pripravljajo na svojo prihodnost. Izkušnje tekom šolanja vplivajo na vse vidike razvoja v adolescenci – tako intelektualnega kot tudi socialno-čustvenega. Tako odnos z učitelji kot vrstniška interakcija vplivata na mladostnikovo motivacijo in čustveno odzivanje. Izkušnje, ki jih mladostnik pridobi tekom šolanja, prispevajo k oblikovanju samopodobe in občutka kompetentnosti mladostnika (Eccles in Roeser, 2011, str. 225–241).

d) Vrstniki

Odnosi med vrstniki so ena ključnih značilnosti mladostništva, saj imajo pomemben vpliv na oblikovanje identitete, vrednot in socialnih spretnosti mladostnikov. V obdobju adolescence je pogosto poudarjena potreba po priljubljenosti, kar je povezano z željo po pridobitvi pozornosti in socialnega statusa znotraj vrstniške skupine. Iskanje pripadnosti tej skupini je pomemben dejavnik v tem obdobju (Brown in Larson, 2009, str. 74–103). Mladostniki, ki ne vzpostavijo zadostne mreže vrstniških odnosov do zgodnje odraslosti, se v nadaljnjem življenju pogosto soočajo z več težavami v primerjavi z mladostniki, ki so del aktivne vrstniške skupine. Vrstniki imajo še posebej pomembno vlogo v trenutkih, ko mladostniki v odnosu z družinskimi člani ne prejmejo dovolj naklonjenosti, razumevanja in pozornosti, saj pogosto prevzamejo funkcijo čustvene podpore. Vrstniške skupine lahko vplivajo tako pozitivno, spodbujajoče kot tudi negativno, saj lahko vodijo v sprejemanje tveganih ali deviantnih vedenj. Vpliv vrstnikov je močno odvisen od kakovosti medosebnih odnosov ter stopnje socialne povezanosti znotraj skupine (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 600–606).

e) Vrednote

Stališča in vrednote mladostnikov se pogosto ujemajo s stališči in vrednotami njihovih staršev. Vrednote predstavljajo ključen okvir, preko katerega mladostnik oblikuje svoje vedenje, sprejema odločitve ter določa dolgoročne cilje. Imajo velik vpliv na posameznikovo usmerjanje, saj spodbujajo k delovanju v določeni smeri, vendar se v celoti razvijejo šele v mladostništvu, ko mladostnik doseže zadostno stopnjo sposobnosti posploševanja. V tem obdobju vrednote postanejo bolj fluidne, saj se prilagajajo glede na starost in miselnost posameznika. Vpliv na razvoj vrednot imajo različni dejavniki odrasčanja, kot so družina,

vrstniki, šola, spol in širše družbeno okolje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 624–626).

1.2. Definiranje pojma smrti

Smrt je neizogiben del življenja, saj ga spremlja že od njegovega začetka. Srečanje s smrtjo je nekaj, s čimer se prej ali slej sooči vsak posameznik. Smrt pogosto prinese žalost in občutke nemoči, zaradi česar o njej neradi razmišljamo in se pogovarjamo (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler, Valenčak, 2004, str. 7). Smrti ni mogoče napovedati niti se ji izogniti, vendar je ključno, da žalovanju omogočimo dovolj časa in prostora, saj je to neizogiben del procesa obvladovanja izgube. Pomen smrti je tesno povezan z individualnimi prepričanji, življenjskimi izkušnjami in trenutnim stanjem posameznika. Mnogi ljudje se ob misli na smrt soočajo s strahom pred neznanim, saj gre za neizogiben in neraziskan del človeške izkušnje. Strah pred smrtjo se pogosto pojavi zaradi negotovosti, ki jo prinaša, ter zaradi pomanjkanja nadzora nad tem, kar se bo zgodilo po smrti (Dodič, 2016, str. 5, 6).

Sodobna družba pogosto vso pozornost usmerja na življenje in zdravje, zaradi česar smrt pogosto postane tabu tema. Vendar pa so kulturni in verski pogledi na smrt skozi zgodovino pogosto dajali smrti posebno vrednost, kar se odraža v različnih pogrebnih običajih, ritualih in filozofskih razpravah, ki jih zasledimo v literaturi. V nekaterih kulturah smrt ni doživljena kot konec, temveč kot prehod v drugo stanje (Bajt, 2020, str. 37–38).

Smrt bližnje osebe ne vpliva zgolj na žalujoče posameznike, temveč vključuje tudi družbeno dimenzijo, ki se odraža v ritualih, povezanih z umrlimi, in procesom žalovanja. Različne kulture in religije imajo svoje edinstvene poglede na smrt in proces žalovanja. V zahodnem svetu je smrt pogosto obravnavana kot nekaj strašnega in neobvladljivega, medtem ko mnoge vzhodne religije, kot je npr. budizem, smrt vidijo kot naravni del cikla življenja in preobrazbe (Poštuvan, 2022, str. 35–42).

Tekavčič Grad (2001, str. 100–105) navaja, da so obredi in rituali, povezani s smrtjo, pomembni za pomoč pri procesu žalovanja in za to, da posamezniku omogočijo najti smisel v tem težkem prehodu. Ritualni pogrebi, meditacije ali molitve pogosto delujejo kot orodja, ki pomagajo preživeti smrt in omogočajo, da se smrt doživi kot prehod in ne kot konec.

1.2.1. Smrt pomembne osebe

Smrt bližnje osebe predstavlja globoko travmatičen dogodek, ki poruši posameznikovo notranje ravnotežje in občutek varnosti. Takšno doživetje lahko pri žalujočem povzroči različne fizične,

čustvene in vedenjske težave, ki vplivajo na njegovo vsakodnevno delovanje (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Med najpogostejše odzive žalujočih na smrt bližnjega sodijo:

- pojav telesnih težav,
- preokupacija s podobo umrlega,
- živi in intenzivni spomini na dogodke, povezane z obdobjem smrti,
- izguba ustaljenih vedenjskih vzorcev,
- prevzemanje navad in vlog umrlega,
- iskanje odgovornosti za smrt v napakah drugih ali lastnih dejanjih,
- občutki razdražljivosti in notranjega nemira.

Takšni odzivi so sestavni del procesa žalovanja, pri čemer posameznik pogosto išče način, kako ponovno vzpostaviti notranje ravnovesje in smisel v spremenjenih okoliščinah (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Občutek izgube je tesno povezan z globino čustvene povezanosti in pomembnosti, ki jo ima posamezna oseba v življenju. Bolj ko je čustvena povezanost z izgubljeno osebo intenzivna, močnejši je občutek izgube. Izguba se lahko kaže v različnih oblikah in z različnimi odtenki. Lahko gre za smrt ljubljene osebe, smrt dolgoletnega hišnega ljubljence ali prekinitev pomembnega odnosa (Bajt, 2020, str. 37–38). Ob izgubi pomembne osebe pogosto izkusimo globoko žalost, občutke negotovosti, strah pred osamljenostjo in ranljivost. Vsak posameznik se na izgubo odzove na svoj način, saj je vsak človek edinstven. Ni univerzalnega vzorca za to, kako bi mogli obvladovati izgubo, saj so reakcije na žalost zelo osebne in odvisne od posameznikovega doživljanja, življenjskih izkušenj in čustvenega stanja (Dodič, 2016, str. 5–6).

Dodič (2016, str. 9–10) opiše občutke ob smrti pomembne osebe in sicer: na vedenjskem področju se lahko pojavijo različni odzivi, kot so agresija, pogosti prepiri, socialna izolacija ali povečana potreba po pozornosti. Na čustvenem področju posameznik doživlja občutke negotovosti, zapuščenosti, jeze, krivde, žalosti ali celo začasnega olajšanja. Na socialnem področju se lahko pojavi umik iz socialne mreže, kar vključuje zmanjšanje stikov z bližnjimi ali v nekaterih primerih zlorabo alkohola in drog kot način obvladovanja bolečine. Na fizični ravni pa so lahko prisotne telesne manifestacije, kot so bolečine, glavoboli ali motnje spanja, ki so posledica duševnega stresa in čustvenih napetosti, povezanih z izgubo.

1.3. Žalovanje

Žalovanje je, kot že zgoraj navedeno, individualen proces, skozi katerega gre vsak posameznik na svoj način. Je nujni odgovor organizma na izgubo. Žalovanje je globoko čustveno dogajanje, v katerem se prepletajo različna čustvena doživljanja, kot so žalost, občutek nepovratnosti in dokončnosti ter obujanje spominov na preminulo osebo. Žalovanje ni le pozabljanje izgubljene osebe, temveč je iskanje novega ravnotežja, v katerem ima ta oseba še vedno svoje mesto, vendar brez povzročanja intenzivne bolečine. Žalovanje je huda in dolgotrajna čustvena bolečina, ki sega onkraj individualnih izkušenj ter vključuje širše osebne, družbene in kulturne dejavnike (Savi Cakar, 2020, str. 27–28). Poštuvan (2022, str. 46) meni, da žalovanje lahko obravnavamo kot normalen in adaptiven odziv posameznika na izkušnjo izgube. Vsak žalujoči mora najti lastne oblike izražanja čustev, vedenjske odzive ter poti, ki mu omogočajo pomiritev z izgubo bližnje osebe. Posameznik lahko žaluje zaradi ločitve, odhoda enega ali več članov družine, zaradi izgube službe, družbenega statusa ali smrti pomembne osebe. Proces žalovanja je zato edinstven in prilagojen posameznikovi osebnosti, okoliščinam izgube ter njegovim možnostim soočanja s težkimi čustvenimi stanji (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105). Žalovanje je v svojem bistvu zdravilen proces, ki ohranja spomin in povezanost z umrlo osebo ter hkrati posamezniku pomaga, da se postopoma prilagodi na življenje brez nje. S tem omogoča vzpostavitev novega načina življenja v spremenjenih življenjskih okoliščinah (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 66).

Poštuvan (2022, str. 47–55) opredeli, da je razumevanje žalovanja v okviru teoretičnih konstruktov zahodne družbe pogosto opredeljeno skozi psihoanalitično podlago ali pa se osredotoča na stresne dejavnike in strategije soočanja z njimi v času žalovanja. Psihoanalitični pristopi običajno obravnavajo žalovanje kot izraz nezavednih procesov, ki vključujejo tesnobo, potlačene čustvene odzive ter potrebe po notranjem reševanju konfliktov, povezanih z izgubo. Sodobne raziskave in ugotovitve pa vse bolj izpostavljajo omejitve teh tradicionalnih teorij in vnašajo dvom v njihovo univerzalnost, saj kažejo, da lahko žalovanje poteka na različne načine, odvisno od kulturnih, družbenih in osebnih dejavnikov. Tako se pojavljajo novi pristopi, ki omogočajo bolj celovito razumevanje žalovanja in ponujajo bolj fleksibilne metode podpore žalujočim osebam.

Namen žalovanja je postopno sprejemanje izgube ter oblikovanje novih načinov življenja, ki posamezniku omogočajo, da ponovno zaživi kljub odsotnosti bližnje osebe. Proces žalovanja spodbuja prilagajanje na spremenjeno resničnost in iskanje ravnovesja med ohranjanjem spomina na preminulega ter nadaljevanjem življenja. Žalovanje posamezniku omogoči

obnovitev smisla življenja ter sprejemanje čustev, kot so strah, jeza in skrb, na nov in bolj zrel način. Hkrati omogoča, da veselje in mir doživljamo bolj intenzivno. V nasprotju s smrtjo, ki predstavlja dokončnost, je žalovanje proces, ki ni nikoli zaman ali nesmiseln – prinaša rast, preobrazbo in globlje razumevanje lastnega življenja ter čustvene izkušnje (Lake, 1988, str. 7–12). Izguba je neizogiben del človekovega življenja. Odziv posameznika na izgubo oseb, ki so mu pomembne, je vedno zelo oseben in individualen (Archer, Bernot, Ebert in Ozbič, 2023, str. 214). Glonar Vodopivec (2015, str. 186) izpostavi, da žalovanje ob izgubi vključuje dva vidika: izgubo in izgubo tega, kar bi se lahko zgodilo v prihodnosti, a se zaradi smrti bližnjega ne bo.

Archer, Bernot, Ebert in Ozbič (2023, str. 215) opisujejo, da je odziv na izgubo za posameznika stresna situacija, ki zahteva celosten pogled na vse vplive, ki jih prinaša. Nemogoče je, da ob izgubi pomembne osebe posamezniki ne bi odreagirali – celo neodzivnost je v tem primeru oblika odziva. Žalujoči se na izgubo odzivajo na različne načine, ki lahko vključujejo: čustveni, kognitivni, telesni, vedenjski, duhovni in odnosni odziv.

Pri običajnem žalovanju se intenzivnost čustev postopoma zmanjšuje. Pokojnik ostane v spominu žalujočega, vendar postane njegova prisotnost bolj subtilna in povezana z življenjskimi izkušnjami, ki sta jih delila. V nekaterih primerih pa lahko žalovanje postane patološko, kar pomeni, da ne mine in začne negativno vplivati na zdravje žalujočega. Takrat je nujno poiskati strokovno pomoč, saj gre lahko za zapletene čustvene in psihološke procese, ki jih posameznik težko premaga sam (Archer, Bernot, Ebert in Ozbič, 2023, str. 214). Ovire v procesu žalovanja lahko izhajajo ne le iz travmatičnega dogodka, temveč tudi iz drugih dejavnikov. Včasih so posledica okolja, ki posamezniku ne omogoča, da prosto izrazi svojo bolečino in žalost (Glonar Vodopivec, 2015, str. 182).

Pihkala (2024, str. 1–44) opredeli tri vrste žalovanja posameznika: anticipatorno žalovanje (pojavi se pred dejansko izgubo), zanemarjeno žalovanje (pojavi se, kadar je izguba stigmatizirana ali se ne more odprto izražati) in kompleksno žalovanje (pojavi se, ko bolečina ob izgubi ne izzveni skozi čas, temveč ostaja intenzivna in omejuje posameznika, da bi nadaljeval z vsakodnevnim življenjem).

Archer, Bernot, Ebert in Ozbič (2023, str. 220–221) opredelijo pojem »zapleteno žalovanje«, ki se vedno pogosteje pojavlja v procesu žalovanja osebe. Zapleteno žalovanje se opredeljuje kot odmik od običajnega procesa žalovanja, kar je vidno v kulturnem ali družbenem kontekstu. To obliko žalovanja lahko zaznamuje podaljšano trajanje (motnja podaljšanega žalovanja, angl. *prolonged grief disorder* – več kot eno leto po izgubi) ali pa izjemna intenzivnost posameznih

simptomov žalovanja, včasih pa kar oboje hkrati. Proces t.i. zapletenega žalovanja spremlja intenzivna čustvena izkušnja, ki je za žalujočega lahko zelo obremenjujoča. V nekaterih primerih lahko žalovanje poteka z odsotnim čustvenim odzivom, kar pomeni, da žalujoči navidezno ne izraža žalosti. Pogosto se pojavi tudi odloženo žalovanje, kjer se izražanje žalosti prenese v prihodnje obdobje, kar lahko dodatno oteži prilagoditev na izgubo.

Čustvovanje je dinamičen in spreminjajoč se proces, ki vključuje številne med seboj povezane komponente. Gre za kompleksen pojav, v katerem različni dejavniki sočasno vplivajo na posameznikovo doživljanje in izražanje čustev (Cvetek, 2014, str. 13).

Najpogostejša in pričakovana čustva ob izgubi pomembne osebe so žalost, jeza, tesnoba, hrepenenje po umrlem, osamljenost, občutek nemoči. Manj pričakovana ali celo nerazumljiva pa so sram, krivda, samoobtoževanje in včasih občutek olajšanja, da je s smrtjo tudi za preživelega žalujočega konec (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Različna čustva so povezana s specifičnimi vzorci telesnih sprememb, ki jih posameznik zaznava z različno stopnjo zavedanja. To subjektivno zaznavanje čustev je močno prepleteno z osebno izkušnjo posameznika, saj gre za notranje doživljanje, ki je pogosto povezano s trenutnimi okoliščinami in ne predstavlja njegove trajne identitete (Cvetek, 2014, 23–26).

Doživljanje čustev je lahko zavestno, kadar posameznik jasno prepozna in interpretira svoje čustveno stanje, ali nezavedno, kadar je proces zaznavanja bolj avtomatiziran in težje dostopen zavesti. Subjektivno čustveno doživljanje je zato dinamičen proces, ki ni odvisen le od trenutnih dejavnikov, temveč tudi od širšega konteksta, ki dogodku predhodi ali mu sledi. Na celoten proces vpliva razpon dražljajev, ki sprožijo čustveno odzivanje in oblikujejo posameznikovo doživljanje. Čustva lahko izražamo na besedni in nebesedni način. Besedno izražanje je tesno povezano s posameznikovo sposobnostjo zavedanja, prepoznavanja in ubeseditve čustev. Nebesedno izražanje pa vključuje telesne in motorične odzive, ki jih je težje zavestno nadzorovati in so večinoma nezavedni. Medtem ko je besedno izražanje bolj pod vplivom zavestnega nadzora, nebesedno izražanje odraža globlje, pogosto avtomatske čustvene procese (Cvetek, 2014, str. 28–34).

Prizadetost posameznika se ob izgubi bližnje osebe zaradi smrti odraža na različnih področjih življenja. Eden izmed najpogostejših občutkov, ki jih žalujoči doživlja, je žalost (Hospic, 2022, str. 10). Žalost je način, kako se posameznik odzove na vsako pomembnejšo izgubo v svojem življenju (Lake, 1988, str. 14). Čustvo žalosti ljudje običajno doživljamo kot neprijetno stanje, saj ga pogosto povezujemo z negativnimi in bolečimi občutki, kot so nelagodje, občutek izgube,

obup in nemoč. Kljub temu ima žalost pomembno prilagoditveno funkcijo, ki igra ključno vlogo pri čustvenem uravnavanju posameznika. Ena od pomembnih lastnosti čustva žalosti je spodbujanje joka, ki omogoča sprostitev napetosti v telesu. Jok deluje kot fiziološki mehanizem, ki pomaga umiriti telo in mu omogoči, da se po večjem razburjenju ponovno odpočije. Tako žalost prispeva k olajšanju subjektivne bolečine in posamezniku omogoča postopno sprejetje izgube. Poleg tega ima izražanje žalosti v medosebnih odnosih pomembno socialno funkcijo. Ko posameznik pokaže žalost, to pogosto pomeni, da se z izgubo ne zmore soočiti sam in potrebuje pomoč ali podporo drugih. Na ta način žalost spodbuja povezanost med ljudmi in krepi medsebojno oporo v težkih življenjskih situacijah (Cvetek, 2014, str. 55–57).

Poštuvan (2022, str. 57) meni, da so v širši javnosti prisotna tudi nekatera prepričanja, ki pa se pogosto izkažejo za napačna oziroma neustrezna, to so t.i. miti, med katerimi so najpogostejši:

- žalujoči morajo nujno skozi določene faze žalovanja,
- vsi moramo žalovati in v procesu »predelati« izgubo,
- žalovanje ima jasen začetek in konec.

Čeprav so nekateri od teh vedenjskih mitov pri žalujočih posameznikih lahko pogosti, je ključno, da okolica teh mitov ne prenaša neposredno na žalujočega. S tem namreč ne omogoča posamezniku, da bi doživel in obvladal žalovanje na svoj lasten, edinstven način.

1.3.1. Proces žalovanja

Proces žalovanja je pričakovan, dalj časa trajajoč in boleč odziv na izgubo. Vsak posameznik se na izgubo sooča na edinstven način. Pri večini traja žalovanje eno do dve leti. V procesu žalovanja žalujoči občutijo različna čustva in misli, na izgubo pa navadno odreagirajo tudi telesno ali vedenjsko (Bernot, Ivanetič Pantar, Ozbič, 2019). Proces žalovanja je individualen in odvisen od številnih dejavnikov, kot so starost, razvojna raven, način izgube (npr. nenadne ali nasilne smrti), stopnja bližine izgube, socialna podpora, zdravje posameznika, temperament in kulturne značilnosti (Savi Cakar, 2020, str. 27–28). V procesu žalovanja posameznik postopoma integrira izgubo kot del resničnosti, sooča se z bolečino, ki spremlja izgubo, prilagaja svoje življenje na odsotnost pokojnega, vzpostavlja nova čustvena vlaganja v medosebne odnose in ponovno vzpostavlja običajno vsakodnevno delovanje (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 66).

Vedenje, ki spremlja proces žalovanja, je lahko zelo raznoliko, saj se lahko pri istem posamezniku v istem obdobju ali v različnih časovnih obdobjih pojavijo različne oblike vedenja. Nekatera vedenja so pričakovana, medtem ko lahko druga presenetijo bližnje in

okolico žalujočega. Po hudi izgubi so pogoste različne psihofizične motnje, kot so težave s spanjem, motnje apetita in spremembe na področju spolnosti. Mnogi žalujoči se zatečejo k obujanju spominov na preminulo osebo, medtem ko se drugi spominjanju in pogovorom o umrlem popolnoma izogibajo. Pojavijo se tudi spremembe v telesnem doživljanju, kot so utrujenost, stiskanje v prsih, bolečine v mišicah, pomanjkanje energije, ki žalujočemu dajejo občutek, da se fizično ne zmorejo soočiti z življenjem. Poleg tega se pogosto pojavijo spremembe v kognitivnih procesih, ki se lahko kažejo v nepripravljenosti sprejeti realnost izgube, zoženem mišljenju, občutku zmedenosti ter težavah s koncentracijo. Takšne reakcije so običajen del žalovanja, saj posameznik postopoma išče način za soočanje z novo realnostjo, ki jo je prinesla izguba (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Mikuš Kos in Slodnjak (2000, str. 65) opisujeta reakcije posameznika ob smrti pomembne osebe v štirih fazah:

- a) Prva faza – šok in otopelost: V tej fazi posameznik doživlja zelo močna čustva, kot so huda vznemirjenost, nejevera v smrt, zanikanje, jeza in občutek krivde. Pojavijo se lahko vedenjske značilnosti, kot so jok, pričakovanje srečanja z umrlo osebo, čustveni izbruhi ali brezizrazno vedenje. Ta faza lahko traja tudi do dva tedna.
- b) Druga faza – iskanje in hrepenenje: Ta faza traja običajno od drugega tedna do četrtega meseca. Prevladujeta občutka obupa in depresivnosti, pogosto pa se pojavljajo tudi dvomi vase. Vedenjske spremembe vključujejo nemirnost, nestrpnost in socialno izolacijo.
- c) Tretja faza –dezorientacija, zbežanost: Tretja faza doseže svoj vrhunec med četrtem in sedmim mesecem. Posameznik je dezorganiziran, pogosto odklanja stike in čuti psihično obolenost, hkrati pa si želi vrniti življenje pred izgubo ljubljene osebe.
- d) Četrta faza – reorganizacija življenja: Ta faza običajno nastopi 18 do 24 mesecev po tragičnem dogodku. Pojavi se občutek sprostitve, upanje in optimizem, z večjo energijo, izboljšanim spanjem, prehranjevanjem in interesom za socialno okolje.

Proces žalovanja vključuje številne faze, ki so različne tako v svoji intenzivnosti kot tudi v trajanju. Vsaka faza je del naravnega odziva na izgubo, ki posamezniku omogoča, da se spopade s čustvenimi, vedenjskimi in psihološkimi izzivi, ki spremljajo smrt ljubljene osebe. Šok in otopelost, iskanje in hrepenenje, dezorientacija ter reorganizacija življenja so ključne faze, skozi katere se posameznik razvija in prilagaja novim okoliščinam. Te faze so lahko zelo

dinamične, saj lahko posameznik prehaja iz ene faze v drugo ali se vanje večkrat vrača (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 64–66).

1.3.2. Faze žalovanja

Čeprav je žalovanje univerzalna izkušnja, se njegov potek razlikuje od osebe do osebe. V psihologiji je bil velik poudarek namenjen razumevanju, kako ljudje predelujejo bolečino izgube. Ena najbolj znanih teorij o žalovanju je model petih faz žalovanja, ki ga je razvila švicarsko-ameriška psihiatrinja Elisabeth Kübler-Ross. Faze žalovanja si lahko sledijo različno dolgo in v različnem zaporedju (Dodič, 2016, str. 6–8)

Elisabeth Kübler-Ross (2005, str. 7–28) opredeli pet stopenj žalovanja:

a) Zanikanje

Zanikanje je prva faza žalovanja, ki deluje kot obrambni mehanizem proti bolečini in šoku ob izgubi. Posameznik zanika resničnost in ne more ali noče verjeti, da bližnje osebe ni več. Pogoste misli so: “To ne more biti res,” ali “To se ne dogaja meni.” Ob zanikanju se sprva posameznik odzove tako, da ga pretrese šok ali obda otopelost. Ta prva faza pomaga posamezniku preživeti z izgubo.

b) Jeza

Jeza je nujna stopnja v procesu žalovanja in ima pomembno vlogo pri okrevanju po izgubi. Čeprav se lahko sprva zdi neskončna, je ključno, da si posameznik dovoli to čustvo resnično občutiti. Pod površjem jeze se pogosto skrivajo druga čustva, predvsem bolečina, ki jo je težje prepoznati in sprejeti. Jeza predstavlja čustvo, s katerim se ljudje najpogosteje spopadajo, saj je v primerjavi z globoko žalostjo ali občutkom nemoči bolj dostopna. Hkrati pa jo družba pogosto dojema kot negativno, kar posameznika lahko vodi k njenemu zatiranju. Kljub temu je jeza močno čustvo, ki lahko začasno zagotovi strukturo v obdobju izgube in občutka kaosa.

Jeza je naraven odziv na intenzivnost ljubezni in povezanosti z izgubljeno osebo. Namesto da jo posameznik potlači, je pomembno, da jo prepozna in sprejme kot sestavni del procesa žalovanja. Potlačevanje jeze lahko zavre soočanje z drugimi čustvi, ki se skrivajo pod njo, in s tem upočasni celoten proces okrevanja.

c) Pogajanje

V tej fazi se posameznik skuša pogajati z "usodo" ali "višjo silo", da bi preprečil izgubo ali omilil bolečino. Pogajanje je pogosto povezano z upanjem in mislimi, kot so: "Samo, če bi lahko še enkrat govoril z njim," ali "Če bom boljši človek, se bo vse uredilo." Pojavi se močna želja po vrnitvi v preteklost, da bi posameznik spremenil dogodke, ki so pripeljali do izgube. Posameznik se sprašuje, kaj bi lahko storil drugače – hitreje prepoznal bolezen, pravočasno ukrepal ali preprečil nesrečo. To razmišljanje pogosto spremlja občutek krivde, ki se izraža skozi notranje obtoževanje. Krivda postane spremljevalec pogajanj, saj posameznik išče vzroke pri sebi in verjame, da bi lahko preprečil izgubo z drugačnimi dejanji ali odločitvami.

d) Depresija

Po pogajanjih se posameznikova pozornost pogosto preusmeri v sedanost. Občutki praznine postanejo izrazitejši, žalost pa vstopi v življenje na globlji ravni, kot si je bilo mogoče predstavljati. Depresivna faza se lahko zazdi brezkončna in vseobsegajoča. Depresija v tem kontekstu ni znak duševne bolezni, temveč primeren in naraven odziv na veliko izgubo. V tej fazi se posameznik pogosto umakne iz aktivnega življenja in ostane v stanju intenzivne žalosti. Misli, kot so: »Ali ima sploh smisel nadaljevati?« ali »Zakaj naj sploh grem naprej?«, so povsem običajne. Kljub temu je depresija v procesu žalovanja pogosto napačno razumljena in dojeta kot stanje, ki ga je treba »popraviti« ali preseči.

e) Sprejemanje

Sprejemanje se pogosto napačno enači z občutkom, da je »vse v redu« ali da smo »pomirjeni« s tem, kar se je zgodilo. V resnici sprejemanje ne pomeni, da se posameznik počuti dobro ali pomirjeno ob izgubi ljubljene osebe. Namesto tega gre za postopno spoznanje in priznanje, da ljubljene osebe fizično ni več ter da je ta nova realnost trajna. Sprejemanje pomeni prilagajanje na novo normalnost, ki se oblikuje po izgubi. To je svet, v katerem je ljubljena oseba odsotna, zato je sprva naravno, da se posameznik upira tej novi realnosti in želi ohraniti preteklo življenje, kot je bilo pred izgubo. Pomembno je, da z bližnjimi osebami posameznik spregovori o svojih čustvih ter sprejme in prisluhne svojim lastnim potrebam.

Pomembno je razumeti, da faze žalovanja niso linearne in nimajo točno določenega časovnega okvira. Gre za odzive na čustva, ki se lahko izmenjujejo v zelo kratkih časovnih obdobjih – minute, ure, dnevi. Proces žalovanja je nelinearen in dinamičen, zato posameznik doživlja

različna čustva v nenehnem gibanju med zgoraj opisanimi fazami žalovanja (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

1.3.3. Žalovanje mladostnika

Izgube in žalost posegajo v življenja popolnoma nenajavljeni, tudi v mladostniško obdobje (Hospic, 2022, str. 5). V kontekstu razvoja čustev se osredotočamo na mladostnikova subjektivno zaznana čustvena stanja, na njihovo povezanost z vedenjem in s temperamentom ter njegovimi osebnostnimi značilnostmi. Mladostništvo je razvojno obdobje, kjer se poveča čustvena labilnost in intenzivnost tako doživljanja kot izražanja čustev. V primerjavi s čustvi odraslih so mladostnikova čustva kratkotrajno manj stabilna, kar pomeni, da obstaja večje nihanje razpoloženja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 546).

V življenju otroka ali mladostnika smrt bližnje osebe predstavlja enega najbolj stresnih dogodkov. Glonar Vodopivec (2015, str. 173–188) pravi, da travmatski dogodki, povezani z izgubo, dolgoročno vplivajo na psihosocialni razvoj posameznika. Izguba in proces žalovanja sta v obdobju mladostništva kritična dejavnika, ki vplivata na socialne, kognitivne in čustvene vidike razvoja. Zaradi prehodne narave mladostništva, ki vključuje iskanje identitete, avtonomije in oblikovanje odnosov, je spopadanje z izgubo v tem obdobju posebej zahtevno. (Savi Cakar, 2020, str. 7–10). V obdobju mladostništva se poveča sposobnost za abstraktno mišljenje, kar pomeni, da mladostnik vse bolj razume kompleksnost življenja in posledično vedno bolj intenzivno razmišlja o dokončnosti, univerzalnosti in vzročnosti. Pri mladostnikih je značilno čustvovanje s časovnimi presledki (Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188).

Žalovanje v mladostništvu je pogosto napačno razumljeno in se razlikuje od žalovanja odraslih. Raziskave kažejo, da mladostniki doživljajo žalovanje kot nepričakovani prehod, ki zahteva preoblikovanje občutka sebe, kar brez ustrezne podpore lahko vodi v težave pri prehodu v odraslost. Kljub temu pa ta čustva pogosto skrivajo pred drugimi, bodisi zaradi strahu pred nerazumevanjem bodisi zato, ker želijo ohraniti videz moči, samostojnosti in nadzora nad svojim življenjem (Dunda, Harrington, Nelson, Weinstock, 2021, str. 1–3).

Reakcije ob izgubi pomembne osebe se pogosto kažejo v občutkih osamljenosti, drugačnosti in nerazumljenosti. Pojavi se lahko tudi zavračanje podpore, pomoči ter ritualov, povezanih s slovesom od preminulega. Doživljanje te izkušnje je močno odvisno od posameznikovih izkušenj v odnosu s pokojnim ter od njegove vloge v njegovem življenju (Dodič, 2016, str. 9–36).

Raziskava avtoric Hope in Hodge (2006, str. 107–125) raziskuje prilagajanje otrok, ki so izgubili pomembno osebo, in ugotavlja, da dečki običajno izražajo žalovanje skozi zunanje vedenjske težave, medtem ko deklice pogosteje doživljajo somatske simptome in notranje stiske. Udeleženci raziskave so opozorili, da prilagajanje otrok na drugačno življenje po smrti pomembne osebe ni odvisno le od spola, temveč tudi od otrokove stopnje kognitivnega razvoja in razumevanja smrti, kar se običajno spreminja s starostjo. Nenadne smrti, kot so samomori, predstavljajo večje izzive za prilagoditev, vendar so tako nenadne kot pričakovane smrti za otroke enako travmatične. Ključni dejavniki za pozitivno prilagoditev vključujejo čustveno razpoložljivost skrbnika, odprto komunikacijo in stabilnost v otrokovem življenju. Sekundarni stresorji, kot so selitev ali ločitev od prijateljev, otežujejo proces žalovanja, medtem ko aktivnosti za ohranjanje spomina in možnost izbire sodelovanja v pogrebnih ritualih lahko pomagajo pri prilagoditvi. Študija poudarja pomen stabilnosti, podpore in prilagojenega pristopa za uspešno prilagoditev otrok na izgubo starša.

Mladostnikova izpostavljenost različnim oblikam izgub negativno vpliva na njihovo psihološko zdravje in dobrobit. Izgube, kot so smrt bližnjega, ločitve staršev ali ekonomske težave, povzročajo povečano tveganje za razvoj duševnih in vedenjskih težav, vključno z depresijo, anksioznostjo in antisocialnim vedenjem (Savi Cakar, 2020, str. 34–36).

1.4. Psihosocialne potrebe mladostnikov v procesu žalovanja

Potrebe mladostnikov v procesu žalovanja so izjemno specifične in se v mnogih pogledih razlikujejo od potreb mlajših otrok. Te razlike izvirajo predvsem iz razvojne faze mladostništva, v kateri posamezniki oblikujejo svojo identiteto, preizkušajo meje neodvisnosti in iščejo stabilne ter pristne odnose s svojim okoljem. Mladostniki se ob soočanju z izgubo pogosto srečujejo z intenzivnimi in nasprotujočimi si čustvi, kot so žalost, jeza, krivda in celo občutki osamljenosti (Bowlby, 1980, str. 151–180).

Mladostniki imajo pogosto težave z obvladovanjem pomena izgube in z izražanjem čustev, kot so jeza, žalost, krivda in strah. Zaradi njihovega razvojnega obdobja pogosto doživljajo ponovno žalovanje (angl. *re-grief*), ki je pojav, ko posamezniki doživljajo žalost v krožnih fazah skozi čas, ko odrastejo. Ko mladostniki prehajajo v odraslost in se soočajo s pomembnimi življenjskimi dogodki (npr. maturiranje, nove zveze, prehodi v karieri), se žalost lahko ponovno pojavi, saj se soočajo s temi stresorji brez pokojne osebe (Blueford, Brott in Thacker, 2021, str. 210–211).

Worden (1996, str. 140–147) je v svojem delu *Children and Grief* opredelil potrebe otrok in mladostnikov, ki jim pomagajo pri zdravem soočanju z izgubo.

a) Ustrezne informacije

Mladostniki potrebujejo točne, jasne in razvojno prilagojene informacije o smrti ter okoliščinah, ki so do nje pripeljale. Ker se v obdobju mladostništva razvija sposobnost abstraktnega mišljenja, so nagnjeni k temu, da si sami oblikujejo razlage dogodkov, ki so lahko napačne ali popačene. To lahko privede do dodatne stiske, saj nepoznavanje dejstev lahko povzroči napačne sklepe, dvome ali pretirane skrbi. Odrasli morajo zato poskrbeti, da mladostnikom nudijo iskreno, konkretno in starostno primerno razlago smrti, pri čemer je pomembno, da spodbujajo vprašanja in se odzivajo nanje s potrpežljivostjo ter empatijo. Iskrena komunikacija zmanjšuje negotovost in tesnobo, ki ju lahko povzroči pomanjkanje informacij ali zavajajoča tišina (Worden, 1996, str. 140–141).

b) Naslovitev strahov in tesnob

Ob soočanju z izgubo bližnje osebe se pri mladostnikih pogosto pojavijo številni strahovi in občutki tesnobe. Ti lahko vključujejo strah pred lastno smrtnostjo, izgubo drugih pomembnih oseb ali celo negotovost glede prihodnosti. Zaradi njihove razvojne občutljivosti in osredotočenosti na lastno identiteto lahko smrt bližnjega postane močan opomnik minljivosti in življenjske krhkosti. Odrasli morajo mladostnikom omogočiti varen in zaupen prostor za izražanje teh strahov. Pomembno je, da se mladostnik čuti slišane, da mu je dovoljeno odkrito govoriti o svojih tesnobah, obenem pa mu odrasli pomagajo razumeti in postopoma premagati te občutke. S tem se vzpostavlja občutek varnosti, ki je ključen pri ponovnem vzpostavljanju čustvenega ravnovesja (Worden, 1996, str. 141).

c) Pomiritev, da niso oni krivi

Mladostniki so pogosto nagnjeni k občutkom lastne krivde, zlasti v primeru nepričakovanih izgub. Zaradi narave njihovega razvoja, ki vključuje introspektivno razmišljanje in povečano zavedanje lastnega vedenja, lahko verjamejo, da so na nek način povzročili smrt ljubljene osebe. Krivda se lahko pojavi zaradi konfliktov, neizpolnjenih obljub, izrečenih besed ali celo zaradi misli, ki so jih imeli pred smrtjo. Odrasli morajo mladostniku zagotoviti, da za smrt niso odgovorni, in to poudariti večkrat ter na različne načine. To zagotovilo pomaga zmanjšati občutke krivde in preprečuje dolgotrajne težave z nizko samopodobo, ki lahko izhajajo iz neutemeljenega občutka krivde (Worden, 1996, str. 142).

d) Pozorno poslušanje in opazovanje

V procesu žalovanja je bistveno, da odrasli mladostniku namenijo čas, pozornost in sposobnost aktivnega poslušanja. To vključuje pristno zanimanje za mladostnikove besede ter subtilne nebesedne znake, ki lahko razkrivajo njegovo notranje doživljanje. Mladostniki pogosto ne izražajo svojih čustev neposredno, temveč skozi spremembe v vedenju, uspehu v šoli, odnosih z vrstniki ali celo skozi telesne simptome, kot so glavoboli in nespečnost. Odrasli morajo biti pozorni na te znake ter zagotoviti varno in neobsojajoče okolje, kjer se mladostnik čuti sprejetega in razumljenega. Pomembno je tudi, da odrasli niso prehitro sodbeni ali zaščitniški, saj lahko to povzroči dodatno zapiranje vase (Worden, 1996, str. 142).

e) Potrditev posameznikovih občutkov

V procesu žalovanja mladostniki doživljajo širok spekter čustev, ki lahko vključujejo žalost, jezo, krivdo, strah, zmedenost in celo občutek olajšanja. Odrasli morajo te občutke potrditi in jih normalizirati, saj mladostniki pogosto doživljajo občutek krivde zaradi svoje čustvene reakcije. Besede, kot so "v redu je, da si žalosten" ali "tvoje občutke razumem", imajo pomembno terapevtsko vlogo pri mladostnikovem doživljanju žalovanja. Validacija čustev preprečuje njihovo potlačitev, ki bi lahko kasneje vodila v čustvene ali vedenjske težave (Worden, 1996, str. 143).

f) Pomoč pri interpretiranju občutkov

Intenzivna in pogosto preplavljajoča čustva so pri mladostnikih v procesu žalovanja nekaj običajnega. Ker še niso popolnoma razvili učinkovitih strategij za soočanje z bolečimi občutki, potrebujejo pomoč odraslih, da se naučijo konstruktivnih načinov obvladovanja. To lahko vključuje pogovore, sprostivne tehnike, kreativno izražanje skozi umetnost, glasbo ali šport. Pomembno je, da odrasli mladostnikom pomagajo prepoznati, razumeti in izraziti svoja čustva na zdrav način (Worden, 1996, str. 143–144).

g) Vključenost in zaključek

Mladostniki morajo biti vključeni v proces slovesa od pokojne osebe. Sodelovanje v pogrebu, spominskih obredih ali ustvarjanju osebnih ritualov jim omogoča, da se čustveno povežejo z dogodkom in lažje dosežejo občutek zaključka. To sodelovanje mladostnikom nudi možnost izražanja svoje žalosti in spoštovanja do pokojne osebe, obenem pa krepi občutek povezanosti z družino ter skupnostjo (Worden, 1996, str. 144–145).

h) Nadaljevanje vsakodnevnih aktivnosti

Ohranjanje rutine in običajnih dejavnosti je za mladostnike ključnega pomena, saj jim omogoča občutek varnosti, stabilnosti in predvidljivosti. Kljub težkim čustvom, ki jih prinaša žalovanje, vsakodnevne dejavnosti, kot so šolske obveznosti, druženje z vrstniki in priložnostne aktivnosti, predstavljajo pomemben vir normalnosti ter strukture v njihovem življenju (Worden, 1996, str. 145).

i) Vedenja v procesu žalovanja

Mladostniki se učijo o žalovanju skozi opazovanje vedenja odraslih. Ko odrasli na zdrav način izražajo svoja čustva, delijo svoje izkušnje in aktivno iščejo načine za soočanje z izgubo, postanejo mladostnikom zgled za to, kako tudi sami predelujejo svoje bolečine. To vključuje odprto izražanje čustev ter hkrati tudi skrb za lastno dobrobit, kar mladostnikom pokaže, da je žalovanje naraven proces (Worden, 1996, str. 145–146).

j) Priložnosti ohranjanja spominov

Mladostniki potrebujejo načine, kako ohranjati spomin na pokojno osebo in ohranjati simbolno povezanost z njo. Ohranjanje spominov lahko vključuje sodelovanje v ritualih, ustvarjanje spominskih predmetov, pisanje pisem ali preprosto deljenje zgodb in izkušenj, ki so jih imeli s pokojnim. Ti spomini mladostnikom pomagajo sprejeti izgubo, obenem pa ustvarjajo trajen občutek bližine in povezanosti (Worden, 1996, str. 146, 147).

Worden (1996, str. 139, 140) s temi potrebami poudarja, da žalovanje pri mladostnikih zahteva prilagojen, sočuten in strokoven pristop, ki upošteva njihove razvojne naloge ter specifične izzive. Z razumevanjem teh potreb lahko odrasli ustvarijo okolje, v katerem mladostniki predelajo svojo izgubo, ohranijo povezanost z izgubljeno osebo in nadaljujejo z uspešnim osebnostnim razvojem.

1.5. Pomoč in podpora pomagajočega mladostniku v procesu žalovanja

Vsako leto številni posamezniki prehajajo skozi individualen proces žalovanja, obkroženi s svojo družino, prijatelji, znanci in sošolci. Ključno vlogo pri tem ima posameznikova podporni socialna mreža, ki mu nudi oporo, ga posluša, tolaži ter deli z njim čustva, kot so jeza, žalost in bolečina, kar olajša soočanje z izgubo. Za normalizacijo doživljanja in življenja mladostnika je zelo pomembno, da opravi proces žalovanja (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Ljudje v določenih življenjskih trenutkih potrebujejo podporo, enako velja za žalujočo osebo, ki se sooča z izgubo pomembne osebe. V takšnih trenutkih je ključnega pomena prisotnost nekoga, na katerega se lahko opre in izrazi svojo stisko. Posameznik mora v procesu žalovanja

občutiti varnost in zaupanje v osebo, ki mu nudi podporo. Medtem ko nekateri mladostniki izražajo potrebo po deljenju svoje izkušnje in pripovedovanju o dogodku, drugi tega morda ne želijo ali se celo izogibajo pogovoru. Takšno izogibanje je pogost obrambni mehanizem, ki ga mladostniki uporabljajo, ko jih preplavijo intenzivna čustva ali ko jih skrbi, kako se bodo soočili z lastnimi občutki (Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188). Žalujoči mladostnik lahko podporo in pomoč prejme iz različnih virov, pri čemer je bistveno, da oseba, ki nudi pomoč, prisluhne njegovim željam in potrebam ter se odzove na način, ki mladostniku dejansko pomaga. Dodič (2016, str. 10–13) poudarja, da je aktivno poslušanje žalujočega izjemnega pomena. Takšno poslušanje vključuje empatično vživljanje v občutja drugega brez kritičnega presojanja. Pomagajoči naj situacijo dojema z vidika žalujočega in njegovih občutenj, pri čemer se izogne presojanju z lastnega moralnega ali čustvenega stališča.

Krizna intervencija kot oblika prve pomoči mladostniku ob smrti bližnje osebe je primerljiva z nudenjem podpore v situacijah travmatskih dogodkov. Ključnega pomena je zagotavljanje informacij, prilagojenih mladostnikovi starosti in njegovemu razumevanju koncepta smrti. Odrasli lahko mladostniku olajšajo proces žalovanja s tem, da mu nudijo toplino, občutek varnosti ter s strpnostjo in razumevanjem sprejemajo manj zrele ali moteče vedenjske izraze, ki so način izražanja žalosti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 70). Soočanje z izgubo postane lažje, če posameznik iskreno izraža čustva, se vključuje v pogovore o pokojnem in hkrati raziskuje nove življenjske poti, ki jih oblikuje brez fizične prisotnosti pokojnega, vendar z ohranjanjem spomina nanj (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004, str. 11–13). Mladostnik potrebuje pomoč pri prilagajanju na novo življenjsko situacijo, ki vključuje odsotnost njemu pomembne osebe. Poleg psihološke podpore in zagotavljanja varnega okolja je bistvenega pomena ohranjanje ustaljenih vzorcev, dnevnega ritma in aktivnosti, ki mladostniku zagotavljajo občutek kontinuitete in stabilnosti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 70–71).

Pomoč mladostniku se lahko izvaja individualno ali v okviru skupin za žalujoče, kjer se srečujejo posamezniki s podobnimi izkušnjami (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105). Skupinska dinamika omogoča mladostnikom občutek povezanosti z drugimi, ki doživljajo podobne izkušnje, kar olajša proces deljenja čustev in pridobivanja novih perspektiv (Worden, 1996). Ne glede na obliko pomoči pa je pomembno, da se mladostniku omogoči procesiranje in verbalizacija celotnega spektra čustev – tako pričakovanih kot nepričakovanih. Podpora vključuje soočanje s strahovi, povezanimi z izgubo, ter načrtovanje in prilagajanje na življenje brez pokojnega (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105).

Mladostniki z močnejšimi socialnimi povezavami – družino, prijatelji in sorodniki – se lažje soočajo z izgubo in stresom. Nasprotno pa pomanjkanje podpore zmanjšuje njihovo sposobnost prilagajanja ter povečuje tveganje za dolgoročne negativne učinke. Pomanjkanje ustreznega žalovanja lahko moti osebnostni razvoj mladostnikov ter poslabša njihovo delovanje v družinskem, šolskem in socialnem okolju. Pomembno je, da se prepozna potreba po podpori mladostnikov pri procesih žalovanja in izgube ter da se jim zagotovi dostop do ustrezne psihosocialne pomoči (Savi Cakar, 2020, str. 34–36).

Otrok ali mladostnik v procesu žalovanja ni sam, temveč je del širšega družinskega sistema (Glomar Vodopivec, 2015, str. 173–188). Worden (1996, str. 153–161) poudarja vlogo pomagajočega, ki mora biti občutljiv za specifične okoliščine mladostnikovega življenja in družinsko dinamiko. Družina, kot najpomembnejša podpora mreža, lahko igra ključno vlogo pri zagotavljanju stabilnosti in občutka varnosti, vendar lahko tudi sama doživlja intenzivno žalost, kar lahko omejuje njeno zmožnost za nudenje podpore in pomoči mladostniku. Žalovanje mladostnika je tesno prepleteno z žalovanjem starša, saj izguba, ki prizadene otroka, močno vpliva tudi na čustveno in psihološko stanje starša. Spremembe v družinskem okolju, čustveni odzivi in novi življenjski izzivi zato zahtevajo celostno obravnavo vseh družinskih članov, da se olajša proces prilagajanja in okrevanja (Glomar Vodopivec, 2015, str. 173–188). V takšnih primerih so pomembni zunanji viri pomoči, kot so šolski svetovalci, terapevti ali strokovnjaki za žalovanje. Mladostnik potrebuje dolgotrajno in prilagojeno podporo, predvsem zaradi tega, ker se proces žalovanja ne odvija linearno in pogosto zahteva čas ter ponavljajočo obravnavo različnih vidikov izgube pomembne osebe (Worden, 1996, str. 153–161). Mladostniku je pomembno dati občutek, da bo veliko zmogel sam, a mu ponuditi tudi možnost, da se ponovno obrne po pomoč k pomagajočemu, če bo to potrebno (Glomar Vodopivec, 2015, str. 173–188).

1.5.1. Vloga socialnega dela pri pomoči in podpori mladostniku v procesu žalovanja

Obvladovanje smrti in žalovanja je zahteven proces, ki potrebuje psihološko, čustveno in socialno podporo. Socialni delavci¹ imajo pri tem pomembno vlogo (Temiz, 2024, str. 1–11). Vloga socialnega dela pri podpori mladostnika v procesu žalovanja je specifična in zahteva poglobljeno razumevanje čustvenih in psiholoških sprememb, ki jih mladostnik doživlja ob izgubi pomembne osebe (Hope in Hodge, 2006, str. 107–125).

¹ V besedilu izraz »socialni delavec« velja kot nevtralni izraz in vključuje vse slovnične spolne oblike.

K rešitvi usmerjen pristop v stroki socialnega dela stremi k temu, da socialne delavke in delavci upoštevajo in spoštujejo položaj sogovornikov, da pomagajo pri reševanju izzivov, s katerimi se le-ti soočajo, in svoj položaj razumejo kot možnost, da skupaj s sogovornikom v procesu podpore in pomoči ustvarijo želen izid, prilagojen njegovim potrebam (Mešl, 2018, str. 91–97).

V kontekstu žalovanja je izpostavljena pomembnost socialne podpore pri obvladovanju čustvenih in psiholoških težav, ki jih prinaša izguba. Pomanjkanje socialne podpore, kot so osamljenost in umik iz socialnih stikov, je pogosto povezano z večjim tveganjem za samomorilnost pri žalujočih osebah. Študije so pokazale, da močna socialna podpora ne pospeši nujno okrevanja, vendar izboljša sposobnost spoprijemanja z žalostjo (Barnes Jackon, Cacciatore, Fretts, Thieleman, 2021, str. 1–17). Čačinovič Vogrinčič in Mešl (2019, str. 170–172) opredelita socialno mrežo otroka in mladostnika kot vir moči, prijateljstva in samospoštovanja, lahko pa tudi kot vir stresa, pritiskov in negativnih vplivov na mladostnika. Kljub temu je oblikovanje in raziskovanje socialne mreže mladostnika pomembna naloga socialnega dela. Sodelovanje s socialno mrežo strokovnjakom pomaga razumeti otrokove potrebe in posledično razviti učinkovite rešitve, ki izhajajo iz posameznika samega.

Avtorji (Barnes Jackon, Cacciatore, Fretts, Thieleman, 2021, str. 1–17) opredelijo štiri glavne kategorije socialne podpore: informativno, instrumentalno, evalvacijsko in čustveno podporo, ki prispevajo k občutku povezovanja z negovalnim socialnim sistemom. Informativna podpora vključuje pomoč pri iskanju storitev, instrumentalna podpora se nanaša na konkretno pomoč pri nalogah, kot sta finančna pomoč ali logistika, evalvacijska podpora omogoča oceno lastnega stanja skozi povratne informacije in socialno enakost, medtem ko čustvena podpora vključuje izraze skrbi, zaupanja in sočutja. Socialni delavec vse to ubesedi s pomočjo jezika socialnega dela. To je jezik, ki ubesedi tisto, kar je uresničljivo in prvi možen korak v smeri zelenih izidov. Je jezik za opisovanje sprememb, ki socialnega delavca usmerja v raziskovanje sedanjosti in soustvarjanje prihodnosti. Uporabljajo ga spoštljivi in odgovorni zavezniki sogovornikov. Jezik socialnega dela je spoštljiv, pozitiven ter varuje edinstvenost in dostojanstvo človeka. Jezik socialnega dela govori iz perspektive moči, kjer socialni delavec opogumlja ter spodbuja sogovornika v soustvarjanju želenega izida (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 33–41).

Weinstein (2008, str. 85–106) opiše možne načine dela socialnega delavca s posameznikom, ki se sooča z izgubo njemu pomembne osebe. Opredeli, da je pomembno pomoč prilagoditi vsakemu posamezniku posebej in izhajati iz njega samega in iz njegovih potreb ter na ta način

uporabiti določeno metodo. Ti načini so: kognitivno-vedenjski pristopi, narativni pristopi, delo z občutkom jaza in opiranje na psihodinamične pristope ter obravnavanje duhovne razsežnosti.

Temiz (2024, str. 1–11) v svojem članku opisuje pomen eksistencialnega pristopa v socialnem delu kot učinkovito metodo pomoči posameznikom, ki se soočajo z izzivi, ki jih prinaša smrt ljubljene osebe. Ta pristop se osredotoča na iskanje smisla in cilja v življenju ter na pomoč pri soočanju z žalostjo, ki izhaja iz izgube. Temiz (prav tam) še poudarja, da je ključno, da imajo posamezniki možnost izražanja svojih čustev in da se spoštujejo njihove različne izkušnje. V članku je raziskano, kako eksistencialni pristop pomaga posameznikom pri spopadanju z žalovanjem, saj jim omogoči, da ponovno najdejo smisel in smer v življenju. Ta pristop pomaga posamezniku razumeti, kako smrt ljubljene osebe vpliva na njegovo dožemanje lastne smrtnosti ter pomena v življenju. Socialni delavci pri tem pristopu pozorno poslušajo in podpirajo posameznike pri raziskovanju njihovih vrednot ter ciljev, kar jim omogoča, da se skozi proces žalovanja ponovno postavijo na noge. Cilj pristopa je, da žalujoči posameznik sam ustvarja smisel v svojem življenju, socialni delavci pa mu pomagajo, da najde svojo pot skozi žalost.

Socialni delavci so pogosto tisti, ki nudijo mladostnikom varen prostor za izražanje čustev in pomagajo pri spopadanju z bolečino s pomočjo pogovora, ki je usmerjen v dobre izide in soustvarjanje rešitve. Pomoč, definirana znotraj socialnega dela, vodi k okrevanju, odkrivanju novih virov in perspektiv posameznika (Čačinovič Vogrinčič in Mešl, 2019, str. 165–172)

2. Formulacija problema

Izgube pomembnih oseb so v našem življenju neizogibne in nas spremljajo čez celotno življenjsko obdobje. Borucky s sodelavci (2004, str. 15) pravi, da se vsak posameznik na smrt njemu pomembne osebe, ki jo je imel rad, odzove z žalovanjem. Žalovanje je naravna posledica izgube in jo vsak posameznik doživlja edinstveno. Kübler Ross in Kessler (2005) sta faze žalovanja razdelili na 5 stopenj: zanikanje, jeza, pogajanje, depresija in sprejetje. Pomembno se je zavedati, da vsak posameznik žalovanje doživlja drugače, prav tako pa ni nujno, da se zgodijo vse faze žalovanja in da potekajo enako dolgo.

Reakcije mladostnika ob izgubi njemu pomembne osebe se pogosto lahko kažejo v občutkih osamljenosti, mladostnik ima občutek, da ga nihče ne razume in da se sam sooča z izgubo. Pojavi se tudi zavračanje pomoči in podpore, ki mu jo nudi socialna mreža (Glonar Vodopivec, 2015, str. 182). Pri mladostnikih je njihov odziv na izgubo njim bližnje osebe in proces

žalovanja odvisen predvsem od kulturno in družinsko pogojenega stališča do smrti (Kos Mikuš in Slodnjak, 2000, str. 63).

Preko pogovorov z osebami, ki imajo izkušnjo izgube njim pomembne osebe v obdobju mladostništva, sem dobila dober vpogled v njihovo izkušnjo izgube in žalovanja ter raziskovala, kakšno podporo in pomoč prejmejo v tem procesu. Osredotočila sem se na njihove načine spopadanja z izgubo ter na vlogo socialne mreže, šolskega okolja in družinske podpore pri premagovanju žalovanja.

2.1. Raziskovalna vprašanja

V diplomskem delu sem si postavila naslednja raziskovalna vprašanja:

RV1: Kako mladostniki doživljajo izgubo njim pomembne osebe?

RV2: Kakšen je pogled mladostnikov na tradicionalno kulturno pogojene običaje žalovanja (npr. nošenje črnih oblačil)?

RV3: Kakšno vlogo imajo dejavniki odraščanja pri podpori mladostnikov ob izgubi njim pomembne osebe?

RV4: Kakšne so strategije soočanja mladostnikov z izgubo njim pomembne osebe?

RV5: Katere oblike podpore so mladostnikom na voljo ob izkušnji izgube njim pomembne osebe?

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, saj sem med preučevanjem podpore mladostnikom v procesu žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe pridobila besedne opise. Zanimalo me je, kakšen je bil proces žalovanja posameznikov v obdobju mladostništva ob izgubi njim pomembne osebe. Z vsakim intervjuvancem sem opravila pogovor in preko njihovih odgovorov prišla do besednih opisov, kar pomeni, da je moja raziskava tudi empirična, saj sem zbrala novo izkustveno gradivo (Mesec, 2009). Sestavila sem 21 vprašanj in med intervjujem z morebitnimi podvprašanji sogovornike spodbujala, da spregovorijo o svoji izkušnji izgube njim pomembne osebe.

V nadaljevanju bom navedla glavne teme raziskovanja.

Občutki ob izgubi pomembne osebe

Pri tej temi sem raziskovala, kako mladostniki doživljajo izgubo in kakšni so njihovi čustveni odzivi ob izgubi njim pomembne osebe.

Odnos z izgubljeno pomembno osebo

Raziskovala sem, kakšen odnos so imeli mladostniki s pokojno osebo pred njeno smrtjo in kako je ta odnos vplival na njihovo žalovanje.

Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

Kulturne norme in običaji imajo pomembno vlogo pri tem, kako posamezniki dojemajo in izražajo žalovanje. V tej temi sem preučevala, kako mladostniki dojemajo tradicionalne obrede, kot so pogrebi, sedmine, obletnice smrti in drugi rituali povezani s smrtjo. Zanimalo me je, ali so se počutili vključene v te običaje ali so jih doživljali kot prisilne in neustrezne.

Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

Pri tej temi sem se osredotočila na to, kako različni dejavniki odraščanja vplivajo na proces žalovanja pri mladostnikih. Preučevala sem, kakšno vlogo imajo družina, prijatelji, vrednote, šola in vrstniki na njihovo doživljanje in predelovanje žalovanja.

Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

Zadnja tema raziskovanja se je osredotočala na vire podpore, ki so mladostnikom na voljo med procesom žalovanja. Zanimalo me je, kateri so njihovi viri podpore in pomoči ob izgubi njim pomembne osebe.

3.2. Merski instrument

Merski instrument so bile smernice za delno strukturiran intervju oziroma vprašalnik. Na podlagi analize tematike in raziskovalnih vprašanj sem oblikovala 21 glavnih vprašanj, ki so zajemala vse ključne vidike raziskovanja. Med izvedbo intervjujev sem tem vprašanjem po potrebi dodajala podvprašanja, ki so pripomogla k boljšemu razumevanju in poglobitvi odgovorov sogovornikov. Pri izvedbi intervjujev sem se držala pripravljenih smernic, saj so bile ključne za sistematično pridobivanje podatkov. Kljub temu so se pojavila tudi določena odstopanja, saj smernice niso vsebovale vnaprej določenih odgovorov, temveč so sogovorniki nanje odgovarjali prosto, v skladu s svojim razumevanjem vprašanja. Merski instrument je priložen v poglavju Priloge (Priloga A: Vodilo za intervju).

3.3. Opredelevanje enot raziskovanja

Populacijo so predstavljali posamezniki, ki so v obdobju mladostništva doživeli izgubo njim pomembne osebe, pri čemer so od izgube minila vsaj tri leta. Posameznike sem izbrala naključno iz svoje socialne mreže. Vzorec je bil neslučajnostni priročni vzorec, kar pomeni, da ni imela vsaka enota enakih možnosti za izbiro v vzorec, saj sem izbrala enote iz svoje okolice, ki so mi bile najbolj dostopne (Mesec, 2009). Izvedla sem sedem intervjujev.

Spodaj je predstavljena tabela, v kateri so zbrani osnovni podatki sogovornikov. Vključeni so podatki o spolu, trenutni starosti, starosti ob izgubi pomembne osebe, časovnem obdobju, ki je minilo od izgube, ter o tem, kdo je bila umrla pomembna oseba.

Oznaka	Spol	Trenutna starost	Starost ob izgubi pomembne osebe	Čas, ki je minil od izgube pomembne osebe	Umrli pomembna oseba
A	ženska	23	16	7	brat
B	ženska	23	19	4	babica
C	ženska	23	20	3	dedek
D	ženska	38	17	21	brat
E	moški	25	15	10	dedek
F	ženska	23	20	3	oče
G	ženska	22	17	5	babica

Tabela 1: Osnovni podatki o sogovornikih

3.4. Zbiranje podatkov

Za pridobivanje podatkov sem uporabila metodo delno standardiziranega intervjuja – vnaprej sem pripravila izhodiščne teme, ki so predstavljale temelj pogovorov z mladostniki, ki so se soočili z izkušnjo žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe. Uporabila sem metodo spraševanja v obliki intervjuja. Sama sem opravila sedem intervjujev na način, ki je najbolj ustrežal sogovornikom. Vsak intervju je trajal približno 30 do 45 minut, izvedla pa sem jih v mesecu februarju in marcu 2025. S sogovorniki sem se vnaprej dogovorila glede datuma, lokacije in časa izvedbe ter jih prosila, da si rezervirajo dovolj časa za pogovor. Pred začetkom intervjuja sem jim predstavila namen raziskave in pridobila njihovo soglasje za sodelovanje ter snemanje intervjuja. Med izvedbo intervjujev sem se držala pripravljenih smernic, ki so mi pomagale pri postavljanju vprašanj in usmerjanju pogovora. Vprašanja so zajemala ključne teme raziskave, povezane s procesom žalovanja mladostnikov ob izgubi njim pomembne osebe. Pogovori so potekali sproščeno, sogovornikom pa sem omogočila, da svoje izkušnje izrazijo na način, ki jim je bil najbližji. V primerih, da so imeli težave z razumevanjem vprašanja, sem ga preoblikovala ali dodatno pojasnila, da bi omogočila jasnejše odgovore. Ob zaključku vsakega intervjuja sem se sogovornikom zahvalila za sodelovanje in njihov prispevek k raziskavi.

3.5. Obdelava gradiva

Osnovno gradivo, na podlagi katerega sem odgovorila na raziskovalna vprašanja, so bili podatki, pridobljeni s pomočjo smernic za intervju kot standardiziran merski instrument. Intervjuje sem opravila v mesecu februarju in marcu 2025. Pridobljene podatke sem kvalitativno obdelala. Takoj po opravljenem pogovoru sem posnetke pogovorov prepisala, transkripte uredila in začela z določanjem enot kodiranja ter pripisovanjem pojmov in šifer. Nadaljevala sem z odprtim kodiranjem. Izjave sogovornikov sem označila s črkami od A do G in jim pripisala številko zaporedne izjave. Izjavam sem pripisala pojme in jih razvrstila v pripadajoče kategorije in teme. Pomagala sem si z razpredelnico, kjer prvi stolpec predstavlja številko izjave, drugi zapis izjave, tretji pojem, četrti kategorijo in peti temo. Sledilo je osno kodiranje, kjer sem povezala kategorije s temami in z njimi pripadajočimi pojmi. Na ta način sem lahko prepoznala morebitne ponavljajoče se teme in vzorce. Odprto in osno kodiranje sta priložena v poglavju Priloge (Priloga B: Odprto kodiranje, Priloga C: Osno kodiranje).

V tabeli 1 prikazujem primer odprtega kodiranja, s sliko 1 pod tabelo pa prikazujem primer osnega kodiranja.

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	V tistem trenutku seveda šok.	Šok	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A2	Ne razumeš, kaj točno se je zgodilo.	Nerazumevanje	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A3	Ne moreš niti jokati.	Apatičnost	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A4	Najtežji je tisti teden od smrti do pogreba.	Stiska v vmesnem času od smrti do pogreba	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A5	Ker je imel brat nesrečo v gozdu (prevrnil se je s traktorjem), je bila smrt seveda nepričakovana.	Stiska zaradi nepričakovane smrti	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A6	Pomagali sosedje.	Pomoč sosedov	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A7	Prijatelji.	Pomoč prijateljev	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A8	Sorodniki.	Pomoč sorodnikov	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

A9	Vse večere smo preživel skupaj.	Skupno preživljanje časa	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A10	Se počutiš nemočnega v takih situacijah.	Občutek nemoči	Nemoč	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A11	Vedno sem mislila, da se kaj takega meni ne more zgoditi, vendar sem se seveda motila.	Nejevera v smrt bližnje osebe	Negativno presenečenje	Občutki ob izgubi pomembne osebe

Tabela 2: Primer odprtega kodiranja

Tema: Občutki ob izgubi pomembne osebe

1. Občutki

- Občutek groze (B1, B8, B36, C1, C4)
- Upanje (B2)
- Negotovost (B6, C13)
- Olajšanje, da bodo ostali družinski člani dobro (B7)
- Stiska zaradi obredov žalovanja (B9)
- Jeza (A17, A54, D5, D12, F3)
- Nepravičnost (A18, A19, A20, D4)
- Strah (A21, A55)
- Zmedenost (A22)
- Jok (C2, C17, G3)
- Občutek izgubljenosti (C3)
- Občutek toplote (C14)
- Upanje, da je prišlo do pomote (D2)
- Neprijeten občutek (D19)
- Neopisljivi občutki (E1)

Slika 1: Primer osnega kodiranja

4. Rezultati

V nadaljevanju bom predstavila rezultate raziskave, ki sem jih pridobila z uporabo delno standardiziranega intervjuja. Intervjuji so potekali na podlagi vnaprej določenih tematskih sklopov, ki so služili kot vodilo za pogovor z udeleženci. Namen raziskave je bil pridobiti poglobljen vpogled v doživljanje žalovanja mladostnikov ob izgubi njim pomembne osebe ter raziskati, kakšno obliko pomoči in podpore so pri tem prejeli. Rezultate sem razdelila v pet tematskih sklopov. Vsak sklop predstavlja posamezen vidik izkušenj mladostnikov v procesu žalovanja. V nadaljevanju bom opisala vsak tematski sklop posebej, kamor bom pripisala rezultate pogovorov, ki sem jih opravila s sogovorniki in v obliki navednic in z ležečo pisavo pripisala tudi konkretne primere njihovih izjav.

4.1. Občutki ob izgubi pomembne osebe

Intervjuvanci, ki so v obdobju mladostništva izgubili njim pomembno osebo, so doživljali različne občutke ob izgubi. Doživljali so občutek groze (*“Prvi občutek je bil grozen, ko so nas klicali iz doma za upokoјence, kajti mama je bila že nekaj let tam, in so rekli, da naj se hitro pridemo poslovit.”* (B1)), upanja (*“Celo pot sem upala, da se to res ne bo zgodilo.”* (B2)), negotovosti (*“Pojavil se je strah, namreč kako se bosta oči in stric zmenila za zapuščinsko.”* (C13)), olajšanja, da bodo ostali družinski člani dobro (*“Ko sem videla, da je ata v redu in da mu uspeva tudi, ko je sam, sem postala veliko bolj mirna in vesela.”* (B7)), jeze (*“Najbolj sem čutila jezo.”* (D12)), nepravilnosti (*“Zakaj ravno jaz?”* (A18)), strahu, zmedenosti. Intervjuvanci so poudarili tudi, da so se zjokali (*“Itak sem začela jokati.”* (C2)). Ena intervjuvanka je izpostavila, da je najprej občutila občutke izgubljenosti (*“Nisem sploh vedela, kako bi šla ven iz razreda in kako naprej.”* (C3)), a hkrati tudi občutke topline ob pogovoru z drugimi (*“Bilo mi je malo lažje, saj vedno, ko me je kdo vprašal, sem začutila neko toplino.”* (C14)). Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da je čutila zelo neprijetne občutke in hkrati upala, da je prišlo do pomote (*“Upala sem, da so se zmotili.”* (D2)). Eden izmed intervjuvanih je povedal, da je na njegove neopisljive občutke močno vplivala puberteta, saj se je izguba pomembne osebe zgodila ravno v tistih letih, ko ni znal opisati svojih občutkov (*“Takrat sem bil v največji puberteti in sem imel težave s svojimi čustvi, ker so bila čisto zmešana.”* (E6)). Ta intervjuvanec je opisal tudi občutke kurje polti ob tem, ko je izvedel, kaj se je zgodilo z njegovim dedkom. Ena izmed intervjuvank je doživela občutek praznine ob izgubi pomembne osebe (*“Tista ‘praznina’ pa še vedno ostaja, kot da želim zatreti občutke.”* (F44)). Ena sogovornica pa je opisovala tudi občutke tolažbe same sebe, da bo čas poskrbel, da bodo občutki

ob izgubi lažji (*“Vedela sem, da bo sčasoma bolje in da pač moram potrpeti.”* (G8)). Dva intervjuvanca sta izpostavila tudi občutek nemoči (*“... in pa nemoč, saj nisem mogla nič storiti, da bi vrnila brata nazaj med nas.”* (D15)).

Nekateri izmed intervjuvancev so opredelili tudi pojem stiske, in sicer da so doživeli stisko v vmesnem času od smrti do pogreba (*“Najtežji je tisti teden od smrti do pogreba.”* (A4)) in pa doživljanje stiske zaradi nepričakovane smrti (*“Ker je imel brat nesrečo v gozdu (prevrnil se je s traktorjem), je bila smrt seveda nepričakovana.”* (A5)) in obredov žalovanja (*“Prav tako pa me je zlomilo tudi na pogrebu, ko ljudje hodijo do tebe, ti dajo roko in izrečejo sožalje.”* (C15)). Obe osebi, ki sta izgubili sorojenca, s katerim sta bili močno povezani, sta izpostavili, da sta občutili nejevero v smrt bližnje osebe (*“Ko razmišljam za nazaj, se spomnim, da ko je na vrata pozvonila policija in povedala, da mojega brata ni več in je bil udeležen v nesreči, sem imela v glavi samo to, zakaj lažejo.”* (D1)).

Polovica intervjuvancev je izpostavila veliko spremembo življenja (*“Zagotovo se je rutina v vsakdanjem življenju po njeni smrti spremenila.”* (G5)), nekateri pa so poudarili tudi, da do spremembe njihovega življenja ni prišlo (*“Izguba na moje vsakodnevno življenje in rutine ni imela zelo velikega vpliva.”* (F5)).

Skoraj vsi moji sogovorniki so izpostavili, da so na neki točki doživeli čustveno otopelost zaradi izgube njim pomembne osebe. Najbolj pogost je bil občutek šoka (*“Ko so nam to povedali na recepciji se mi je prikazala tema na očeh, začela sem jokati, bilo je res grozno.”* (B3)), nekateri pa so doživeli tudi občutke nerazumevanja (*“Ne razumeš, kaj točno se je zgodilo.”* (A2)), zanikanja (*“Nisem takoj dojel, kaj se je zares zgodilo, kot da bi si zanikal.”* (E3)), apatičnosti (*“Ne moreš niti jokati.”* (A3)). Ena izmed intervjuvank je doživela tudi odsotnost žalosti (*“Žalosti nisem čutila.”* (D14)), druga dva pa sta nadaljevala svoje življenje, kot da se nič ni zgodilo (*“Zato sem ostal na morju in živel naprej, kot da se ni nič zgodilo.”* (E4)). Dva izmed intervjuvanih sta izpostavila tudi, da so se po smrti njim pomembne osebe zaprli sami vase (*“Navzven nisem želel pokazati, kako se zares počutim.”* (E18)) in si želeli miru ter biti sami s sabo, na tak način so skrili občutek žalosti in se posledično tudi izognili pogovoru o smrti (*“... saj se o tem nisem želela pogovarjati.”* (D20)). Nekateri so izpostavili, da so se pojavile bolečine ob spominih na ljubljeno osebo (*“... ko sem se spomnila nanjo in na to, da se nikoli več ne bom mogla pogovarjati z njo.”* (G4)). Sogovorniki so izpostavili, da so se neprijetni občutki ob izgubi njim pomembne osebe pojavili ne glede na to, ali je bila smrt pričakovana

(*"Dedi je bil že zelo star."* (E7)) ali nepričakovana (*"To je bila moja prva izkušnja s smrtjo."* (D7)).

Ena izmed sogovornic je izpostavila, da je potrebovala veliko časa za sprejetje izgube (*"Veliko časa sem potrebovala takrat, da sem prešla čez to obdobje žalovanja."* (B47)) in da je na to vplivala okolica in boleči spomini na pogreb (*"Velikokrat sem na radiu slišala glasbo, ki smo jo imeli na pogrebu in to me je spravilo v slabo voljo."* (B74)).

Trije intervjuvanci so povedali, da se je tekom odraščanja spremenil njihov pogled na pojem smrti in da sedaj žalujejo in imajo drugačne občutke, kot so jih imeli v tistem trenutku (*"... saj sem bil otrok, ki je gledal na svet popolnoma drugače, kot ga gledam zdaj."* (E13)).

4.2. Odnos mladostnika z izgubljeno njim pomembno osebo

Osredotočila sem se predvsem na odnos sogovornikov z njim pomembno osebo ter na način, kako so vzdrževali stik. Ključna tema je bila povezanost s to osebo. Večina intervjuvancev je poudarila, da so imeli s pokojnim dober odnos (*"Čeprav je živel malce dlje od nas, sem z njim še vseeno bil v zelo dobrih odnosih."* (E8)) in da so bili med seboj zelo povezani (*"Z atom smo bili po mamini (babičini) smrti zelo povezani."* (C6)). Stike so ohranjali z vsakodnevnim druženjem (*"Vsak dan sva hodila skupaj v šolo in domov."* (A14)), pogovori (*"... se z njim pogovarjala."* (C8)) ter rednimi obiski (*"Še vedno je bilo vse normalno, saj je bila mama že nekaj časa v domu, nismo imeli veliko obveznosti z njo, edino to, da smo hodili k njej na obisk."* (B5)). Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da je z njim pomembno osebo pogosto igral šah (*"Velikokrat sva skupaj igrala šah."* (C9)). Zaradi močne povezanosti sta dve intervjuvanki izrazili občutek praznine, ki je nastopil ob izgubi skupnih trenutkov in pogovorov (*"Tega potem ni bilo več in je ratala kar neka praznina v urniku."* (C10)). Ena izmed intervjuvank pa je poudarila, da kljub smrti še vedno čuti povezanost s svojim bratom (*"Zdaj tega žal ni, vendar vem, da je zdaj vedno z mano."* (A16)).

Dve intervjuvanki sta navedli, da so bili stiki manj pogosti zaradi visoke starosti pomembne osebe (*"Stiki so bili zaradi njegove starosti že malce slabši."* (E10)) in da se je odsotnost že odražala v vsakdanjem življenju (*"Oče je čez dneve zelo veliko delal, posledično bil odsoten in zato se mi dnevi niso veliko spremenili."* (F6)). Kljub ljubezni do pomembne osebe poveza ni bila tako močna kot pri drugih intervjuvancih.

4.3. Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

V tej temi sem raziskovala, kako sogovorniki doživljajo tradicionalne obrede, kot so pogrebi, sedmine, obletnice smrti in drugi rituali, povezani s smrtjo. Osredotočila sem se na njihova občutja ob teh običajih ter na pomen, ki jim ga pripisujejo. V okviru intervjujev sem najprej pridobila podatke o kulturnih običajih žalovanja. Večina intervjuvancev meni, da so ti obredi del kulture (*“Ja, na eni strani zato, ker so del naše kulture.”* (F22)) in predstavljajo način izkazovanja spoštovanja do pokojne osebe (*“Gre za nek način spoštovanja do umrle osebe.”* (B12)). Prav tako so izrazili, da so kulturni običaji žalovanja pomemben način slovesa (*“Tako da kljub temu, da je pogreb neka zelo žalostna slovesnost, se mi je vseeno zdelo, da sem se zares še zadnjič poslovila in da sedaj babi uživa nekje na drugem svetu, mi pa moramo nadaljevati z življenjem.”* (G23)) ter da imajo zanje poseben pomen (*“Zame so zelo pomembni.”* (B27)). Dva intervjuvanca sta izpostavila, da jim obredi žalovanja niso pomembni (*“Nobeni obredi mi sicer niso pomembni.”* (G15)), vendar so jih vseeno upoštevali, saj se jim zdijo smiselni ob smrti bližnjega (*“Zato, ker se nam vsem zdijo smiselni ob smrti.”* (G20)). Nekateri so jih dojemali kot ustaljeno navado (*“Tako sem se privadila.”* (C30)) in se zato odločili, da jih upoštevajo (*“Sem upoštevala.”* (D30)). Eden izmed intervjuvancev je povedal, da običajev ni upošteval zaradi odsotnosti (*“Ne, saj sem bil takrat v tistem času na morju in se pogreba nisem udeležil, niti nisem imel priložnosti pokropiti svojega dedka.”* (E28)) in da to še vedno obžaluje. Ob tem je izrazil tudi željo, da bi bili obredi izvedeni na njegovem pogrebu, ko bo prišel ta čas (*“Tudi sam si enkrat, ko bo prišlo do tega, želim, da bi imel pogreb in da bi prišli ljudje, ki jim je bilo mar zame.”* (E30)). Eden izmed sogovornikov je menil, da so kulturni obredi žalovanja enkratni dogodek, ki ga je upošteval zaradi lastne vere, vendar na dolgi rok ne vidi njihovega učinka, saj se žalovanje nadaljuje tudi po zaključku običajev (*“Na dolgi rok učinka obreda ne vidim, saj se žalovanje nadaljuje še dolgo po običajih.”* (F28)).

Intervjuvanci so poudarili tudi povezavo med običaji žalovanja in tradicionalnostjo. Menijo, da je upoštevanje teh obredov pogosto privzgojeno ravnanje (*“Ukazala mi je tako mama kot oče, tako je bilo in nisem se spraševala, zakaj je to potrebno.”* (D31)), ki izhaja iz družinske tradicije (*“Saj je to v naši družbi in družini tradicija.”* (C29)). Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da običaje spoštuje predvsem zaradi življenja na vasi (*“Glede na to, da smo verna družina, ki živi na vasi, smo kot običajno upoštevali vse običaje pogreba.”* (A41)), druga pa je izrazila mnenje, da gre pri tem predvsem za tradicionalno razmišljanje (*“Morda gre za nekoliko tradicionalno razmišljanje.”* (C20)).

Raziskovala sem tudi mnenja intervjuvancev o nošenju črnih oblačil ob žalovanju. Večina jih meni, da je to izraz spoštovanja tako do svojcev kot tudi do pokojnega (*"To se mi zdi nekakšen znak spoštovanja do preminule osebe."* (G13)), hkrati pa s tem upoštevajo tudi želje pokojnega (*"Zmenili smo se glede na to, da je bil L. star 17 let, ko je umrl, da je bil še mlad, in za mladega človeka se spodobi biti oblečen normalno oziroma v pisana oblačila."* (A33)). Nekateri intervjuvanci so poudarili, da se žalovanje ne kaže z nošenjem oblačil, temveč na druge načine (*"Žalovanje menim, da poteka drugače in ne z oblačili."* (D24)), eden izmed njih pa se z nošenjem črnih oblačil sploh ne strinja (*"Ne zdi se mi pomembno, kaj imaš oblečeno."* (E21)). Ena sogovornica je izpostavila, da otroci iz spoštovanja nosijo temna oblačila še nekaj tednov po pogrebu (*"Otroci nato še kakšen teden."* (A31)), starši pa cel mesec (*"Starša pa cel mesec."* (A32)). Druga je povedala, da je pri njih v družini običaj, da svojci nosijo črna oblačila še eno leto po smrti bližnjega (*"Pravilo je bilo, da ob smrti svojca nosimo črna oblačila 1 leto."* (D22)). Ena izmed intervjuvank je izrazila, da se ji nošenje črnih oblačil zdi nepomembno za vsakdanje življenje (*"Kaj pa vem, sama se razen za pogrebno slovesnost po smrti nisem oblačila v črno, saj se mi to ne zdi pomembno."* (G11)), a jih kljub temu smatra za primerna oblačila na pogrebni slovesnosti (*"Za pogrebno slovesnost pa se mi zdijo črna oziroma temna oblačila primerna."* (G12)).

Preko pogovorov z intervjuvanci sem pridobila vpogled v prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja. Večina sogovornikov se je strinjala, da ti obredi omogočajo izražanje čustev (*"Omogočajo izražanje čustev."* (B17)) in pomagajo pri sprejemanju izgube (*"Sama sem bila do pogreba zelo žalostna, ljubljena oseba je umrla, potem se mi je pa zdelo, da samo nekako moram počakati pogreb, da lahko še zadnjič žalujem, potem pa grem z življenjem naprej."* (G22)). Poudarili so tudi, da z njimi ohranjajo spomin na pokojnega (*"Se spomnim lepih trenutkov, ki smo jih preživeli skupaj."* (B33)) ter da obredi zagotavljajo občutek tolažbe in podpore v težkih trenutkih (*"Pomagajo ter zagotavljajo občutek tolažbe in podpore v težkih trenutkih, ki jih preživljaš v tistem času."* (B20)). Nekateri intervjuvanci so izpostavili, da so se s pomočjo teh običajev tesneje povezali z bližnjimi (*"Mi pomagajo, da se v tistem trenutku povežem z bližnjimi, ki tudi čutijo stisko, in nam je tako vsem skupaj lažje."* (C33)) ter našli notranji mir v procesu žalovanja (*"V njih najdem nek notranji mir v celotnem procesu žalovanja."* (B34)). Eden izmed sogovornikov je izrazil olajšanje, ki ga je čutil ob obisku groba (*"Čutila sem neko olajšanje, da grem prižgat svečo."* (D33)), saj je na ta način vzpostavil stik s pokojnim (*"... in se na nek način srečam s pokojnim."* (D34)). Drugi pa je običaje dojemal kot možnost zaključka težkega obdobja (*"... neko možnost zaključka težkega obdobja."* (F25)).

Zadnje poglavje, ki me je zanimalo v okviru te teme, je bilo, katere rituale oziroma obrede so sogovorniki imeli ob izgubi pomembne osebe. Ena izmed sogovornic je izpostavila obred, pri katerem pokojni pred pogrebom nekaj dni leži na domu (*"Zdi se mi, da je tudi lepo, če je le možnost, da pokojni leži doma."* (A38)) ter pomen verskih obredov (*"Tudi maše, kot so sedmi dan, trideseti dan ..., se mi zdijo čisto sprejemljive, vse v mejah normale."* (A40)). Druga intervjuvanka je izrazila nestrinjanje z običajem sedmine, saj ji ni všeč prehod od žalovanja k druženju in praznovanju (*"Glede sedmine, ki je pri nas na vasi zelo 'popularna', mi pa sploh ni všeč, saj nekaj ur nazaj se poslavljajš na pogrebu, potem pa pijejo in jejo in se veselijo."* (D26)). Dva intervjuvanca sta poudarila pomen pokropitve njim pomembne pokojne osebe (*"Pokropiti ljubljeno osebo."* (E24)) ter tradicionalno pomembnost samega pogreba (*"Tradicionalno mi je pomemben sam pogreb."* (F18)). Prav tako sem pridobila mnenje, da je pri obredih ključnega pomena upoštevanje želja pokojnega (*"To mi je bilo všeč, ker se je zdelo kot da smo še zadnjič vsi skupaj in počnemo nekaj, kar je bilo njej zelo všeč."* (G18)), eden izmed sogovornikov pa je izrazil prepričanje, da rituali in obredi nimajo posebnega pomena v procesu žalovanja (*"Tu bi rekla, da velja enako, da mi neki posebni rituali in običaji niso pretirano pomembni."* (F17)).

4.4. Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi pomembne osebe

Pri tej temi sem se osredotočila na vlogo različnih dejavnikov odraščanja v procesu žalovanja mladostnikov. Zanimalo me je, kakšno vlogo imajo družina, prijatelji, vrednote, šola in vrstniki pri doživljanju ter predelovanju žalovanja. Najprej sem z intervjuvanci spregovorila o družini kot prvem dejavniku odraščanja. Večina jih je poudarila, da so imeli podporo družinskih članov (*"Še vedno sem vedela, da imam podporo celotne družine."* (G34)), da so jih ti razumeli v njihovih občutkih (*"Zdi se mi, da so pravilno razumeli moje občutke v času žalovanja."* (A53)) ter jih podpirali pri izražanju čustev (*"Pri izražanju čustev sem imela veliko podpore."* (C50)) in pogovorih o žalovanju. Ena izmed intervjuvank je izpostavila močno podporo ožje družine, zlasti staršev in sestre (*"Ampak se mi je zdelo vseeno najbolj pomembno to, da jaz, sestra in mami stojimo ob strani očiju (ker mu je umrl oče), mu pomagamo."* (C42)). Hkrati pa je omenila pomanjkanje podpore s strani širše družine, kot so strici in tete (*"Opazila sem razliko pri podpori ostalih širših družinskih članov."* (C39)), kar je pripisala nepovezanosti (*"Na pogrebu ni bilo nikakršne komunikacije, nismo si stali ob strani, ampak smo bili vsak zase (naša družina zase in njihova zase)."* (C41)) ter slabim odnosom (*"S širšo družino smo imeli zelo slabe odnose."* (C55)). Zaradi teh okoliščin je občutila, da je bilo njeno žalovanje hitrejše (*"Zaradi dogajanja v naši družini – kreganja s sorodniki, nepovezanosti – nas je smrt ata sicer prizadela,*

a žalovanje nam ni pomenilo veliko, zato smo ta proces prešli hitreje kot ob smrti mame.” (C53)). Po njenem mnenju je k temu pripomoglo tudi nerazumevanje njenih občutkov s strani širše družine (*“Nisem čutila, da bi me razumeli pri žalovanju.”* (C58)). Nekateri intervjuvanci so izrazili, da so odklanjali podporo družine (*“Nisem želela podpore družinskih članov.”* (D36)) in da njihova čustva niso bila razumljena (*“Tega niso razumeli, ker me niso upali pustiti same, kar mi ni pomagalo.”* (F39)). Ena izmed intervjuvank, ki je zavračala podporo, je povedala, da je bilo žalovanje v njeni družini na nek način prepovedano (*“Žalovati in biti žalosten je bilo na nek način prepovedano.”* (D48)). Kot razlog je navedla negativen zgled staršev, ki ob izgubi otroka nista pokazala žalovanja (*“Mame in očeta nikoli nisem videla, da zares žalujeta za svojim otrokom.”* (D48)). Menila je, da je bil njen proces žalovanja drugačen zaradi vzgoje, ki jo je prejela (*“Vzgoja je bila malce bolj starinska, zato je bil tudi moj proces žalovanja drugačen.”* (D47)), in da je bila zaradi tega pogosto osamljena (*“Ostala sem sama, čeprav nas je v družini zelo veliko.”* (D16)). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da mu je veliko pomenil obisk groba z mamo (*“Z mami sva sicer večkrat šla na dedijev grob, kjer sva prižgala svečko.”* (E33)).

Eden izmed dejavnikov odraščanja je tudi šola. Le ena izmed intervjuvanih je izpostavila, da je bila deležna dobre podpore s strani šole (*“Takrat sem bila še v srednji šoli. Ko sem izvedela za smrt stare mame, sem začutila tudi veliko podporo s strani učiteljev.”* (B40)), pri čemer je poudarila tudi razumevanje in pripravljenost profesorjev, da ji pomagajo (*“Res so bili razumljivi in pripravljeni nuditi pomoč.”* (B42)). Vsi ostali so navedli, da podpore šolske svetovalne službe in drugih strokovnih delavk in delavcev šole niso prejeli (*“Z učitelji in šolsko svetovalno službo nisem bila v stiku o izgubi.”* (F36)). Ena izmed intervjuvanih pa je delila negativno izkušnjo, saj s strani profesorjev na fakulteti ni bila deležna podpore. Ob tem je občutila jezo na fakulteto, ker njene situacije niso razumeli (*“Ko sem izvedela, da je umrl ata, sem odšla domov in takoj pisala eni od profesoric, da se je v družini zgodila smrt, ter jo vprašala, ali lahko manjkam na uvodnem srečanju pri njenih vajah (to je bilo začetek oktobra). Njen odgovor je bil: »Ne, ni šans, zahtevam 100 % prisotnost.«.”* (C46)).

Pod temo dejavnikov odraščanja me je zanimalo tudi, kakšno vlogo imajo vrednote mladostnikov pri njihovem procesu žalovanja. Večina intervjuvanih je povedala, da se je njihovo mišljenje skozi proces odraščanja spreminjalo ter da na določene stvari zdaj gledajo drugače (*“Čez leta pa sem to spremenila, kot da je to bila neka lekcija v življenju.”* (A57)). Nekateri so opisali, da je težka izkušnja povzročila večjo povezanost družine (*“Menim, da družinska ljubezen veliko pripomore pri procesu žalovanja.”* (B53)). Ena izmed intervjuvanih

je izpostavila, da je njeno življenje zdaj drugačno in se zaveda, da se ob smrti življenje ne ustavi (*"Tebi se je ravnokar svet porušil, vendar življenje okrog tebe pa teče dalje."* (A23)). Prav tako si danes popolnoma drugače osmišlja določene stvari (*"... da se vse v življenju zgodi z nekim razlogom."* (A61)) ter se zaveda, da ni edina, ki se sooča s podobno situacijo (*"Zdaj pa se z veseljem pogovarjam o tem, saj vem, da nisem edina, ki je bila kdaj v taki situaciji."* (A28)). Poudarja vrednote, kot so hvaležnost (*"Znam ceniti majhne stvari v življenju."* (A59)) in manjši pomen materialnih stvari (*"Veliko manj mi pomenijo stvari, ki jih lahko kupiš."* (A63)). Druga intervjuvanka je opisala, kako sta ji vrednoti sočutja in iskanja same sebe pomagali pri procesu žalovanja (*"Moje vrednote so močno povezane s procesom žalovanja, saj sem skozi njih iskala načine, kako bi se poslovila od bližnjega in hkrati ohranila lep spomin na pokojnega."* (B54)).

Po drugi strani pa je ena izmed intervjuvank izrazila, da ji vrednote niso pomagale pri žalovanju (*"Vrednote, kot so družinska povezanost, sočutje, podpora bližnjih, pa mi v tem primeru niso nič pomagale."* (C54)), saj ni imela ustrezne podpore s strani bližnjih in komunikacije z njimi (*"... ni bilo nobene komunikacije."* (C56)), ki jo je v tistem trenutku potrebovala. Intervjuvani so našli naslednje vrednote, ki so jim pomagale pri procesu žalovanja: prenehanje iskanja krivca za smrt ljubljene osebe (*"Nehala sem iskati krivce za smrt ljubljene."* (D44)), zavedanje pomena življenja v trenutku (*"... in ko enkrat nastopi čas, da se ta oseba poslovi, ne morem zavrteti časa nazaj in nadoknaditi zamujenega."* (E40)), preživljanje časa z osebami, ki so jim pomembne (*"Zato je pomembno, da preživljam čas z osebami, ki jih imam rad."* (E41)), pozitiven pogled na življenje (*"... gledati bolj pozitivno."* (F41)) ter prepričanje, da se vse zgodi z nekim razlogom (*"Ker živim po načelu, da se vse zgodi z razlogom, mi je to pomagalo, da na celotno stvar nisem gledala negativno, temveč sem verjela, da obstaja že nek razlog, tudi če ga trenutno ne vidim."* (F46)).

Dejavnik odraščanja so tudi prijatelji. Intervjuvanim se je podpora s strani prijateljev zdela zelo pomembna in so jo pogosto tudi bili deležni (*"Prijateljice so mi pomagale najti neko »uteho« in mi dale moč, da sem se lahko odprto soočila z žalostjo in žalovanjem."* (B52)). Ena izmed intervjuvanih je povedala, da ji je pomembno, da jo prijatelji poslušajo, svetujejo in ponudijo čas (*"Dali so mi čas."* (F32)), ki ga žalujoči potrebuje. O vlogi vrstnikov je spregovorila samo ena izmed intervjuvanih, ki je povedala, da je začutila strah, da jo bodo vrstniki spraševali o izgubi (*"Ko sem po 10 dneh šla nazaj v šolo, na javni prevoz in med svoje vrstnike, me je bilo strah, ker sem vedela, da me bodo spraševali o smrti."* (A24)) in da je doživela negativen odziv okolice s strani vrstnikov (*"Ko pa sem izven šole šla na kakšno kavo, sem večkrat slišala opazke"*

češ »Njej je ravno umrl brat, pa se kar smeji, očitno ji je čisto vseeno.« Taki komentarji te seveda prizadenejo, saj je že tako ali tako težko imeti toliko čustev naenkrat.» (A27)).

4.5. Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja

Zadnja tema raziskovanja se je osredotočala na vire podpore, ki so mladostnikom na voljo med procesom žalovanja. Zanimalo me je, kateri so njihovi viri podpore in pomoči ob izgubi njim pomembne osebe. Prva podtema, o kateri sem se pogovarjala s sogovorniki, je bila podpora, ki so je bili deležni. Večina intervjuvancev je izpostavila, da je bil njihov največji vir podpore družina (*“Moj največji vir podpore je bila seveda družina.”* (A83)) ter prijatelji (*“So pa tudi prijatelji bili zelo razumevajoči in pripravljeni kakorkoli pomagati.”* (G44)). Večina intervjuvank je kot pomemben vir podpore omenila tudi svojega partnerja (*“Največja podpora mi je bil fant.”* (C88)) oziroma partnerja (*“Seveda mi je bil tukaj v največjo oporo partner.”* (G43)). Nekateri sogovorniki so posebej izpostavili podporo določenih družinskih članov, kot so sestra (*“Sestra M.”* (D60)), mami ter podpora bližnje osebe (*“Seveda je občasno težko, ampak premagaš te občutke, če imaš ob sebi podporno osebo.”* (F54)). Ena izmed intervjuvanih je poudarila, kako pomembno ji je bilo, da je čas preživljala z bližnjimi (*“Moje mnenje je, da takrat, ko je pri nas L. umrl, smo se vsak večer dobivali pri nas doma skupaj s sosedi, sorodniki in prijatelji.”* (A36)), da je imela podporo pri obisku pokopališča (*“Včasih so šli tudi z mano na pokopališče.”* (A50)) ter da je lahko sočustvovala z ostalimi člani družine (*“Za vse je bilo enako težko, lahko smo sočustvovali.”* (A84)). Ob tem je doživela tudi razkritje pravih prijateljev v težki situaciji (*“Sem pa takrat spoznala, kdo je pravi prijatelj in kdo ne.”* (A51)). Dva intervjuvanca sta posebej izpostavila tudi pomembnost pomoči v težkih trenutkih, pri čemer so jim stali ob strani prijatelji (*“Prijatelji pa so mi tudi veliko pomagali.”* (A48)), sorodniki in drugi bližnji (*“... bližnji nudili pomoč.”* (G26)).

Sogovorniki so kot pomemben vir podpore in pomoči izpostavili tudi pogovor (*“... se s kom pogovoriti.”* (C86)). Večina jih je povedala, da so se o izgubi pogovarjali tako z bližnjimi (*“Z družino smo se veliko pogovarjali o L.”* (A46)) kot tudi s partnerjem (*“O izgubi sem se pogovarjala s partnerjem.”* (G41)). Nekateri so posebej izpostavili pogovore s sorojenci (*“Pogovor s sestrama.”* (A64)), starši (*“Da, veliko sem se pogovarjala o izgubi, predvsem s starši.”* (C73)), mami (*“Sem se pogovarjala predvsem z mami.”* (F50)) in prijatelji (*“... kot tudi prijatelji.”* (G42)).

Večini sogovornikov se je zdelo pomembno, da lahko odkrito delijo svoja čustva (*"... sem lahko iskreno delila svoja čustva."* (C63)) in občutke (*"... dala občutke ven iz sebe."* (F48)). Ena izmed sogovornic je poudarila, da ji je bilo ključno, da je pri pogovorih z ljudmi zaznala, da se resnično zanimajo zanjo (*"Pogovarjala sem se, če sem videla, da osebo, ki se pogovarja z mano, to res zanima."* (A70)), hkrati pa se je izogibala površnim pogovorom (*"... small talka ne rabi noben."* (A71)).

Intervjuvanci so izpostavili, da jim je pri spopadanju z izgubo pomembna tudi sprostitve. Večina jih je kot glavni vir sprostitve navedla sprehode v naravi (*"Sprehodi v naravo."* (A68)), nekateri pa so navedli tudi poslušanje glasbe, ki jih je spominjala na pokojnega (*"... poslušala glasbo, ki me je spomnila na pokojnega."* (B62)). Posamezni sogovorniki so omenili še druge načine sprostitve, kot so delo (*"Zakopala sem se v delo."* (D50)), učenje (*"Še bolj sem se učila."* (D51)), zapolnitev prostega časa (*"... čim bolj skušala zapolniti svoj čas."* (D52)), risanje (*"... zaposliti z risanjem."* (D57)), šivanje (*"... šivanjem."* (D58)), vožnja z motorji (*"... motorji."* (E48)), ukvarjanje s športom (*"... šport."* (E49)), nabiranje rož (*"... nabrala njene najljubše rože."* (G40)), ples (*"... ali pa iz srca plešem."* (G49)) in trening kot način sproščanja čustvene napetosti (*"Naredim trening, da dam vso energijo ven."* (G55)).

Ena izmed sogovornic je povedala, da je preizkusila tudi metodo stika duš (*"... potem pa sva s starejšo sestro našli punco, ki se ukvarja s stikom duš."* (A77)), ki jo še danes uporablja. Gre za obliko pogovora z umrlimi, ki ji je pomagala v procesu žalovanja (*"To je pogovor z umrlimi, kjer se lahko na nek način pogovarjaš s svojo izgubljeno osebo."* (A78)). Sprva je do metode čutila veliko mero skepticizma in strahu (*"Ko sem šla prvič na ta pogovor, me je bilo zelo strah, ko pa sem odšla iz njega, sem čutila veliko olajšanje."* (A79)), vendar jo je pozitivna izkušnja prepričala in ji omogočila občutek olajšanja.

Vsi intervjuvani, razen enega, so povedali, da so svojo stisko pogosto reševali sami (*"Sama s sabo sem reševala svojo stisko."* (D54)), pri čemer so si pomagali z osamitvijo (*"Jaz sem si želela biti sama ob tistem trenutku, ker sem želela sama predelati čustva in imeti mir."* (F38)). Dvema sogovornikoma je osamitev pomagala pri soočanju z žalostjo (*"... iti skozi ta trenutek žalosti, ki se je takrat pojavil."* (C87)). Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da je najpogosteje preusmeril misli (*"... preusmerjanjem pozornosti na druge nepomembne stvari."* (E45)) in se zamotil (*"Najboljši način za spopadanje z žalostjo je, da se z nečim zamotiš, in to je tudi meni zelo pomagalo."* (E47)), saj zase pravi, da je zelo zadržan (*"Sem zelo zadržan."* (E50)), svoja čustva skriva pred drugimi (*"Nisem kazal navzven žalosti."* (E38)) in se nerad

pogovarja o smrti (*"... se o tem nisem pogovarjal."* (E37)). Druga sogovornica pa je opisala, da se je z občutki žalovanja spopadala tako, da jih je sprejela (*"... zdaj si jih želim vse bolj sprejemati."* (F56)) in se naučila živeti z njimi.

S sogovorniki sem se pogovarjala tudi o pozitivnih spominih na pokojnega kot viru podpore in pomoči. Povedali so, da jim v večini primerov pomaga, če se spominjajo lepih trenutkov, ki so jih preživel s pokojnim (*"... razmišljala o trenutkih, ki sem jih preživila s pokojnimi osebami."* (B60)), ter da jim veliko pomeni ohranjanje njegovega spomina (*"Dogovorili smo se, da se bomo o L. normalno pogovarjali, saj je bil le velik del naše družine."* (A47)). Dva intervjuvanca sta izpostavila, da pogosto obiskujeta grob in se na ta način spominjata pokojnega (*"Največji občutek miru pa sem doživela, ko sem obiskala grob, prižgala svečo in v tišini podoživljala spomine."* (C72)). Dve osebi sta poudarili, da nimata nobenih negativnih spominov na pokojnega, kar jima pomaga pri soočanju z izgubo (*"Nisem doživel negativnih spominov."* (E56)). Ena izmed sogovornic pa je delila, da ji v težkih trenutkih pomaga poslušanje najljubše glasbe pokojne babice (*"... si zavrtim njeno najljubšo pesem."* (G47)).

Vsi intervjuvanci, razen enega, so povedali, da so med procesom žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe uporabljali jok kot način regulacije čustev (*"Velikokrat sem se tudi samo zjokala."* (B61)). Ena izmed sogovornic je izpostavila, da sta ji pri soočanju z izgubo pomagala molitev (*"... skupaj molili."* (A37)) in druženje s prijatelji. Eden izmed intervjuvancev pa je priznal, da se je med procesom žalovanja neustrezno spopadal s stisko, saj je posegal po alkoholu (*"... s pitjem alkohola."* (E43)) in se je v določenih trenutkih neustrezno obnašal (*"... z delanjem neumnosti."* (E44)).

5. Razprava

V nadaljevanju bom predstavila in interpretirala glavne ugotovitve raziskave, jih povezala z obstoječimi teoretičnimi izhodišči ter primerjala s spoznanji iz strokovne literature. Z analizo podatkov želim poudariti ključna področja, ki sem si jih zastavila tudi v raziskovalnih vprašanjih, kje mladostniki v procesu žalovanja potrebujejo podporo, kakšen je njihov pogled na kulturne obrede žalovanja ter osvetliti, kako se različni viri pomoči – družina, vrstniki, šolski sistem in strokovne službe – povezujejo z njihovim doživljanjem izgube.

5.1. Mladostnikovo doživljanje izgube njim pomembne osebe

Uvodoma se bom najprej osredotočila na razumevanje, kako sogovorniki doživljajo izgubo njim pomembne osebe, njihove občutke ob tej izgubi ter povezanost s pokojno osebo. Smrt bližnje osebe je izjemno travmatičen dogodek, ki lahko močno poruši notranje ravnovesje ter občutek varnosti in stabilnosti posameznika. Takšen dogodek pogosto sproži val čustvenih, vedenjskih in fizičnih odzivov, ki vplivajo na vsakodnevno življenje in delovanje posameznika (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105). Rezultati raziskave so pokazali, da so intervjuvanci ob izgubi doživljali občutke groze, negotovosti, jeze, nepravčnosti, strahu in zmedenosti. Bajt (2020, str. 27–38) poudarja, da je občutek izgube tesno povezan z globino čustvene povezanosti in pomenom, ki ga ima določena oseba v življenju posameznika. Močnejša, kot je ta povezanost, močnejši je občutek izgube ob njeni odsotnosti.

Rezultati izvedene raziskave so prav tako pokazali, da so sogovorniki doživljali bolečino ob spominih na ljubljeno osebo, predvsem zaradi močne povezanosti z njo. Številni sogovorniki so izpostavili, da so bili zelo močno povezani s preminulo osebo, kar je sprejemanje njene smrti močno otežilo, predvsem zaradi lepih spominov na skupno preživete trenutke. Intervjuvanci so ohranjali stike z osebo skozi vsakodnevno druženje in pogovore, kar je po njeni smrti privedlo do občutka praznine zaradi izgube teh skupnih trenutkov. Kako globoko in na kakšen način mladostnik doživlja izgubo, je močno povezano z naravo odnosa do preminule osebe in njenim pomenom v njegovem življenju (Dodič, 2016, str. 9–36).

Proces žalovanja je naraven, dolgotrajen in pogosto boleč odziv na izgubo bližnje osebe. Vsak posameznik se z izgubo sooča na svoj edinstven način. Pri večini ljudi žalovanje traja od enega do dveh let, v tem času pa se pojavljajo različna čustva, misli, telesni odzivi in spremembe v vedenju (Bernot, Ivanetič Pantar, Ozbič, 2019). Tekavčič Grad (2001, str. 100–105) pojasnjuje, da so med najpogostejšimi in pričakovanimi čustvi ob izgubi pomembne osebe žalost, jeza, tesnoba, hrepenenje po umrlem, občutek osamljenosti in nemoč. Poleg teh se lahko pojavijo

tudi manj pričakovana ali celo nerazumljiva čustva, kot so sram, krivda, samoobtoževanje ali občutek olajšanja – predvsem v primerih, ko smrt pomeni konec dolgotrajnega trpljenja za umrlega ali razbremenitev za žalujočega. Rezultati moje raziskave so prav tako pokazali, da so posamezniki doživljali občutke nemoči, izgubljenosti in praznine. Nekateri izmed njih so izpostavili občutek upanja, da je prišlo do pomote in da smrt v resnici ni bila resnična.

Sogovorniki so opisali različne občutke, kot so šok, zanikanje, nerazumevanje, apatičnost in velika žalost, kar lahko povežem z reakcijami posameznika ob smrti pomembne osebe, ki jih opisujeta Mikuš Kos in Slodnjak (2000, str. 65). Ti dve avtorici opredelita štiri faze reakcij mladostnika ob smrti pomembne osebe: šok in otopelost, iskanje in hrepenenje, zbeganost ter reorganizacija življenja. Intervjuvani so te faze opisali kot iskanje načina za sprejemanje izgube in njeno povezovanje s svojim trenutnim življenjem. Te faze so lahko zelo dinamične, saj posameznik prehaja iz ene faze v drugo ali se vanje večkrat vrača (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 64–66).

Žalovanje v obdobju mladostništva je pogosto napačno razumljeno in se pomembno razlikuje od žalovanja odraslih. Raziskave kažejo, da mladostniki izgubo doživljajo kot nepričakovan in nenaden prehod, ki od njih zahteva preoblikovanje lastne identitete in občutka sebe. Brez ustrezne podpore lahko takšno doživljanje vodi v težave pri prehodu v odraslost (Dunda, Harrington, Nelson, Weinstock, 2021, str. 1–3). Kljub temu pa mladostniki svoja čustva pogosto skrivajo – bodisi zaradi strahu, da jih okolica ne bo razumela, bodisi zato, ker želijo ohraniti videz moči, samostojnosti in nadzora nad svojim življenjem. Nekaj izmed intervjuvanih je izpostavilo, da so se zaprli vase in o izgubi niso želeli spregovoriti, predvsem zaradi velike stiske, ki so jo takrat doživljali, hkrati pa so imeli občutek, da zmorejo reševati izgubo sami. Ob izgubi pomembne osebe se pri mladostnikih pogosto pojavijo občutki osamljenosti, drugačnosti in nerazumljenosti. Včasih zavrnejo ponujeno pomoč, podporo ali celo rituale slovesa od pokojnega. Nekateri sogovorniki so izpostavili, da so imeli občutek nerazumljenosti ter doživeli stisko zaradi kulturnih obredov žalovanja, kot sta pogreb in izrekanje sožalja, predvsem zato, ker je bila smrt popolnoma nepričakovana in so takrat osmislili izgubo njim pomembne osebe.

5.2. Pogled mladostnikov na tradicionalno kulturno pogojene običaje žalovanja

Sodobna družba pogosto osredotoča svojo pozornost na življenje in zdravje, zaradi česar smrt postane tabu tema, o kateri se redko javno razpravlja. Kljub temu pa so imeli kulturni in verski pogledi na smrt skozi zgodovino poseben pomen, kar se kaže v različnih pogrebnih običajih,

ritualih in filozofskih razpravah, ki so se razvijale v literaturi (Bajt, 2020, str. 37–38). V tem kontekstu so sogovorniki pogosto opisali različne obrede in rituale, povezane s smrtjo, kot so pogrebi, sedmine, obletnice smrti, izrekanje sožalja, kropljenje pokojne osebe, verski obredi ter ležanje pokojnega na domu.

Tekom pogovora s svojimi sogovorniki sem ugotovila, da se mladostnikom zdi upoštevanje kulturnih obredov žalovanja, kot so pogrebi, sedmine in drugi rituali, pomembno, saj na ta način izražajo spoštovanje do pokojne osebe ter njenih svojcev in bližnjih. Takšni obredi so za njih pomemben način slovesa. Vendar pa nekateri izmed intervjuvanih ne čutijo popolne pomembnosti teh obredov, jih pa vseeno upoštevajo, predvsem zaradi želje pokojne osebe ali njenih svojcev. Običaji žalovanja so pogosto povezani z družinsko tradicijo in vero, pri čemer tradicionalni običaj, kot je nošenje črnih oblačil, morda ne dojemajo kot popolnoma smiselni, vendar ga spoštujejo zaradi družinske tradicije. Tekavčič Grad (2001, str. 100–105) poudarja, da obredi in rituali, povezani s smrtjo, igrajo pomembno vlogo v procesu žalovanja, saj posamezniku pomagajo najti smisel v težkem prehodu. Ritualni pogrebi, meditacije ali molitve pogosto delujejo kot orodja, ki pomagajo preživeti smrt in omogočajo, da smrt doživimo kot prehod, ne pa kot konec.

5.3. Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori mladostnikom ob izgubi njim pomembne osebe

Poštrak (2019, str. 235–252) opisuje življenjski svet mladostnika kot kompleksen prostor, v katerem ta išče načine za preživetje ter oblikuje vedenje in strategije za vsakdanje življenje. Ta svet vključuje tudi dejavnike, ki lahko ogrozijo stabilnost mladostnika in povečajo izpostavljenost tveganjem. Glavni dejavniki, ki vplivajo na razvoj mladostnikov, so spol, družina, šola, vrstniki in vrednote, ki medsebojno oblikujejo njihov razvoj in identiteto. V okviru intervjujev sem skupaj s sogovorniki raziskovala vlogo šole, družine, vrstnikov in vrednot pri njihovem žalovanju.

Družina ima ključno vlogo pri razvoju mladostnikov, saj predstavlja osnovno okolje za oblikovanje vrednot, čustvene varnosti in socialnih spretnosti. V procesu osamosvajanja mladostniki prevzemajo vloge, ki omogočajo večjo samostojnost, a hkrati ohranjajo čustveno povezanost z družino (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 589–599). Večina sogovornikov je poudarila, da so imeli podporo družinskih članov, ki so jih razumeli v njihovih občutkih in jih podpirali pri izražanju čustev. Prav tako so imeli podporo pri pogovoru o žalovanju. Na podlagi intervjujev lahko ugotovim, da je bilo žalovanje za mnoge lažje zaradi

podpore ožje družine. Po drugi strani pa so nekateri intervjuvanci izpostavili, da so odklanjali podporo svoje družine, saj so želeli žalovati sami.

Mladostniki, ki imajo močne socialne vezi – z družino, prijatelji ali sorodniki – se lažje spoprijemajo z izgubo in stresnimi situacijami. Nasprotno pa pomanjkanje podpore lahko močno oteži njihovo sposobnost prilagajanja in poveča tveganje za dolgoročne negativne posledice. Če mladostnik nima možnosti ustrezno izraziti žalovanja, to lahko zavira njegov osebni razvoj ter negativno vpliva na njegovo delovanje v družinskem, šolskem in širšem socialnem okolju. Zato je izjemno pomembno prepoznati potrebo po podpori mladostnikom v procesu žalovanja in jim omogočiti dostop do ustrezne psihosocialne pomoči (Savi Cakar, 2020, str. 34–36). To se je potrdilo tudi v izpovedi ene izmed sogovornic, ki je povedala, da je bilo njeno žalovanje zelo težko, saj je bilo v njeni družini žalovanje na nek način prepovedano, kar ji je povzročalo velike težave pri prepoznavanju in soočanju s stisko zaradi izgube pomembne osebe.

Drugi dejavnik odraščanja je šolsko okolje, ki ima ključno vlogo pri oblikovanju identitete mladostnikov ter njihovem intelektualnem in socialno-čustvenem razvoju. Šola je prostor, kjer mladostniki pridobivajo izkušnje, se učijo in družijo, hkrati pa se oblikujejo tudi njihovi odnosi z učitelji in vrstniki. Dober odnos z učitelji in vrstniki je pomemben za motivacijo ter samopodobo mladostnikov (Eccles in Roeser, 2011, str. 225–241). Vendar pa so v raziskavi sogovorniki pogosto izpostavili, da so se pogovoru s šolo izogibali in niso iskali podpore ali pomoči pri šolskih svetovalnih delavcih in drugih strokovnih delavcih. Le ena izmed intervjuvanih je omenila, da so ji strokovni delavci na šoli pomagali pri spopadanju z izgubo.

Vrstniki imajo pomemben vpliv na oblikovanje identitete in socialnih spretnosti mladostnikov, saj ti iščejo pripadnost ter socialni status znotraj vrstniških skupin. Kakovost teh odnosov lahko pozitivno ali negativno vpliva na njihov vsakdan (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 600–606). V raziskavi je bilo opaženo, da so intervjuvanci s strani svojih vrstnikov in prijateljev prejeli podporo ter pomoč, vendar so to podporo iskali le, če so jo sami zahtevali. Sogovornikom je pomembno, da jih prijatelji poslušajo, podprejo, svetujejo in jim namenijo čas, da se spopadejo z izgubo pomembne osebe.

Vrednote so temeljni okvir za oblikovanje vedenja, odločitev in dolgoročnih ciljev mladostnikov. V tem obdobju se vrednote oblikujejo in prilagajajo na podlagi izkušenj, okolja ter osebne rasti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009, str. 624–626). Sogovorniki so opisali vrednote, kot so hvaležnost, sočutje, prenehanje iskanja krivca za smrt pomembne osebe,

zavedanje pomena življenja v trenutku, preživljanje časa z bližnjimi, pozitiven pogled na življenje in iskanje samega sebe. Večina sogovornikov je izpostavila, da na pojem žalovanja in smrti pomembne osebe sedaj gledajo povsem drugače kot v času žalovanja. Življenje so začeli osmišljati na nov način in se zavedajo, da se ne ustavi ob izgubi, temveč je treba izgubo sprejeti in nadaljevati življenje, pri čemer vključujejo pozitivne spomine na pokojno osebo. Pomemben del procesa žalovanja je postopno sprejemanje izgube kot dela resničnosti. Posameznik se sooča z bolečino, ki spremlja izgubo, se uči živeti brez pokojne osebe, oblikuje nove čustvene vezi z drugimi in si postopoma ponovno vzpostavi vsakodnevno rutino ter občutek normalnosti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 66).

Otrok ali mladostnik v procesu žalovanja nikoli ni sam, temveč je del širšega družinskega sistema (Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188). Worden (1996, str. 153–161) poudarja, da mora biti oseba, ki mladostniku nudi pomoč, občutljiva na posebnosti njegovega vsakdanjega življenja in družinske dinamike. V takšnih situacijah lahko pomembno vlogo prevzamejo zunanji viri pomoči, kot so šolski svetovalci, terapevti ali strokovnjaki za področje žalovanja. Vendar pa so sogovorniki v moji raziskavi pogosto izrazili, da niso iskali pomoči zunanjih virov, saj so proces žalovanja obvladovali znotraj svojih bližnjih (družina, prijatelji) ali pa so podporo iskali na svojstven način, vključno z iskanjem utehe v samemu sebi. Pomembno je, da podpora, ki jo mladostnik prejme, ostane dolgotrajna, individualno prilagojena in občutljiva na nihanja v njegovem doživljanju, saj proces žalovanja ne poteka linearno. Pogosto se vrača v valovih, z občasnimi ponovitvami intenzivnih čustev, ki se lahko izražajo skozi obdobja večje stiske ali trenutke mirnosti. Zaradi tega je ključno, da mladostnik dobi občutek, da lahko veliko doseže sam, a hkrati ve, da ima vedno na voljo varno oporo, na katero se lahko obrne po pomoč, kadar jo potrebuje (Worden, 1996, str. 153–161; Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188).

5.4. Viri podpore in pomoči mladostnikom v procesu žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe

Tako kot vsi ljudje tudi žalujoča oseba v določenih življenjskih trenutkih potrebuje podporo. V času izgube je izjemnega pomena prisotnost nekoga, na koga se lahko opre, ki mu nudi občutek varnosti in mu omogoči, da izrazi svojo stisko. Mladostniki se v načinu izražanja žalosti razlikujejo – nekateri želijo govoriti o svoji izkušnji, medtem ko se drugi pogovoru izogibajo. Takšno izogibanje je pogosto obrambni mehanizem, ki ga uporabljajo, kadar jih preplavijo močna čustva ali ko jih skrbi, kako se bodo sami spoprijeli s svojimi občutki (Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188). V moji raziskavi so nekateri sogovorniki izrazili, da so se izogibali pogovoru o pokojnem in da so svojo stisko reševali sami. Ta samostojnost pri soočanju z

žalostjo se je včasih izražala v tem, da so se intervjuvanci osamili in preusmerjali svoje misli, da bi se izognili dodatnemu čustvenemu naporu. Takšen način žalovanja, čeprav lahko začasen, je lahko del procesa prilagajanja in iskanja notranje moči, vendar pa je pomembno, da se mladostniku v teh trenutkih omogoči varno okolje za izražanje čustev, ko je to potrebno.

Ključno vlogo v obdobju žalovanja ima posameznikova socialna mreža, ki lahko ponudi oporo, sočutno poslušanje, tolažbo ter skupno doživljanje čustev, kot so jeza, žalost in bolečina. Takšna podpora pomembno pripomore k lažjemu soočanju z izgubo. Za mladostnika je še posebej pomembno, da ima možnost skozi proces žalovanja iti do konca, saj je to ključno za normalizacijo njegovega doživljanja in vrnitev v vsakdanje življenje (Tekavčič Grad, 2001, str. 100–105). Sogovorniki so kot najpogostejši vir podpore in pomoči opredelili družino, prijatelje in partnerja. Družina je pogosto najpomembnejši vir podpore, saj lahko zagotovi občutek stabilnosti in varnosti. Vendar pa žalovanje v družini lahko povzroči dodatne izzive, saj so starši in sorodniki pogosto prav tako žalujoči, kar omejuje njihovo zmožnost, da v polni meri podprejo mladostnika. Žalovanje mladostnika je tesno povezano z žalovanjem staršev, saj izguba, ki prizadene otroka, vpliva tudi na čustveno in psihološko stanje staršev (Glonar Vodopivec, 2015, str. 173–188). Tudi iz intervjujev, ki sem jih izvedla, je bilo razvidno, da je bila družina tista, ki je mladostnikom ponudila prvo in največjo podporo. Intervjuvani so izpostavili pomoč staršev, sorojencev in drugih bližnjih, ki so skupaj z njimi preživljali težke trenutke in so na tak način zagotavljali čustveno podporo. Pomembno jim je bilo, da so imeli podporo pri izražanju čustev in občutkov, kot tudi pri obredih žalovanja in obiskih pokopališč, kjer so se počutili podprte v svojem procesu žalovanja.

Sogovorniki so kot pomemben vir podpore in pomoči izpostavili tudi pogovor. Večina jih je povedala, da so se o izgubi pogovarjali, pri čemer je bilo še posebej pomembno, da so jim sogovorniki prisluhnili. Dodič (2016, str. 10–13) poudarja, da je aktivno poslušanje žalujočega izjemnega pomena. Takšno poslušanje vključuje empatično vživljanje v občutja drugega brez kritičnega presojanja. Pomagajoči naj situacijo dojema z vidika žalujočega in njegovih občutenj, pri čemer se izogne presojanju z lastnega moralnega ali čustvenega stališča. Pogovori so tako postali ključni pri procesu žalovanja, saj mladostnikom omogočajo izražanje svojih čustev in občutkov ob izgubi ter hkrati prispevajo k emocionalnemu procesu zdravljenja. Iz pogovorov s sogovorniki je razvidno, da je bilo zanje izredno pomembno ohranjanje pozitivnih spominov na pokojnega, saj jim to pomaga, da ohranjajo povezavo s preminulo osebo in se spominjajo lepih trenutkov, ki so jih preživeli skupaj. Ohranjanje spomina na pokojno osebo je

postalo pomemben del njihovega žalovanja, saj jim je dalo občutek, da smrt ne prekine vseh vezi z ljubljeno osebo.

Poleg pogovorov so mnogi sogovorniki izpostavili tudi obisk groba in prižiganje sveč kot način, da se še vedno srečajo s pokojnim. Soočanje z izgubo postane lažje, če posameznik iskreno izraža čustva, se vključuje v pogovore o pokojnem in hkrati raziskuje nove življenjske poti, ki jih oblikuje brez fizične prisotnosti pokojnega, vendar z ohranjanjem spomina nanj (Borucky, Križan-Lipnik, Perpar, Štadler in Valenčak, 2004, str. 11–13). Mladostnik potrebuje pomoč pri prilagajanju na novo življenjsko situacijo, ki vključuje odsotnost njemu pomembne osebe. Poleg psihološke podpore in zagotavljanja varnega okolja je bistvenega pomena tudi ohranjanje ustaljenih vzorcev, dnevnega ritma in aktivnosti, ki mladostniku zagotavljajo občutek kontinuitete in stabilnosti (Mikuš Kos in Slodnjak, 2000, str. 70–71). To omogoča mladostniku, da v času žalovanja obdrži občutek nadzora nad svojim življenjem in počasi začne sprejemati novo realnost.

Eden izmed sogovornikov je opisal tudi po njegovem mnenju "neustrezne načine spopadanja z izgubo", med katerimi je izpostavil konzumacijo alkohola ter težave na vedenjskem področju. Takšni načini spopadanja, kot so umik iz socialne mreže ali uporaba alkohola in drog, se pogosto pojavljajo pri posameznikih, ki imajo težave z obvladovanjem bolečine zaradi izgube. Dodič (2016, str. 9–10) opisuje, da se lahko na socialnem področju pojavi umik iz socialne mreže, kar vključuje zmanjšanje stikov z bližnjimi ali, kot v tem primeru, zlorabo alkohola in drog kot način obvladovanja čustvene bolečine.

Pomembno je poudariti, da žalovanje nima enotnega ali vnaprej določenega vzorca, temveč je to izjemno individualen proces. Kot sem tudi sama ugotovila v svoji raziskavi, vsak mladostnik reagira na izgubo na svoj način. Tako kot je vsak posameznik edinstven, so tudi njegove reakcije na žalost in žalovanje specifične. Vsak ima svojo zgodbo, svoje izkušnje, in svoj način spopadanja z bolečino, ki izhaja iz izgube. Kot navaja tudi Dodič (2016, str. 5–6), so reakcije na žalost zelo osebne in odvisne od številnih dejavnikov, kot so pretekle izkušnje, osebno čustveno stanje ter tudi življenjski kontekst. Ne obstaja univerzalni "pravi" način za obvladovanje žalosti, zato je pomembno, da posameznikom, še posebej mladostnikom, omogočimo prostor za izražanje njihovih čustev in jih podpiramo pri njihovem edinstvenem procesu žalovanja.

5.5. Kritično ovrednotenje uporabljene metodologije

Za raziskovanje izbrane tematike žalovanje mladostnikov ob izgubi njim pomembne osebe se mi je zdela uporaba kvalitativne metodologije smiselna, saj mi je omogočila poglobljen vpogled v razmišljanja in doživljanja intervjuvanih mladostnikov. Metoda delno strukturiranega intervjuja se je izkazala kot primerna za mojo raziskavo, predvsem z vidika, ker mi je omogočila, da sem preko sproščenih pogovorov s sogovorniki pridobila odgovore na zastavljena vprašanja. Med samimi pogovori sem se lahko prilagajala potrebam svojih sogovornikov in vprašanja zastavila na njim razumljiv način. Kot ustrezen merski instrument so se izkazale smernice za intervju, s katerimi sem lahko bolj suvereno opravila pogovore s svojimi sogovorniki. Na takšen način sem lahko vzdrževala fokus svoje raziskave, hkrati pa dopustila, da so sogovorniki lahko izražali svoj pogled na njihov proces žalovanja ob izgubi njim pomembne osebe. Prednosti svoje raziskave prepoznavam predvsem v tem, da sem se poglobila v tematiko žalovanja med mladostniki, pri čemer sem pridobila številna nova spoznanja. Ugotovila sem, kako ključno vlogo imata podpora in pomoč mladostnikom v procesu žalovanja ter kako pomembno je zavedanje, da vsak mladostnik žaluje na svoj edinstven način. Ta spoznanja lahko bistveno pripomorejo k boljšemu razumevanju njihovega doživljanja izgube. V okviru kvalitativne raziskave sem zaznala tudi določene pomanjkljivosti. Nekaterim intervjuvanim mladostnikom je bilo težko spregovoriti o svoji izkušnji izgube njim pomembne osebe. Čeprav je namen tovrstne raziskave pridobivanje poglobljenih opisnih podatkov, sem opazila, da so bili sogovorniki, s katerimi nisem bila tesneje povezana, oziroma smo bili v osebni stiku nekaj let nazaj, bolj zadržani. Ti so potrebovali več dodatnih (pod)vprašanj, da so lahko spregovorili o posameznih temah. Zaradi občutljive narave tematike se tudi zavedam možnosti, da so bili nekateri odgovori intervjuvancev lahko delno prilagojeni oziroma olepšani. Pri analizi rezultatov sem opazila določeno odstopanje v enem primeru, kjer je bila sogovornica najstarejša med vsemi udeleženci. Od izgube njeje pomembne osebe je minilo že 21 let, kar pomembno vpliva na njen pogled na proces žalovanja. Njeno doživljanje izgube se razlikuje predvsem zaradi časovne distance, drugačnega razumevanja žalovanja ter vzgojnih in družbenih okoliščin, ki so v času njene mladosti prevladovali. To odstopanje je pomembno upoštevati pri interpretaciji rezultatov. Zavedam se tudi omejitve, ki jo predstavlja majhno število vključenih enot, kar pomeni, da rezultatov raziskave ni mogoče posplošiti na celotno populacijo.

6. Sklepi

V tem poglavju navajam sklepe, ki so bili oblikovani na osnovi rezultatov, pridobljenih z izvedeno raziskavo:

- Sodelujoči v raziskavi so ob izgubi njim pomembne osebe v času mladostništva doživljali širok spekter čustev in občutkov, kot so občutek groze, upanja, da se izguba ni zgodila, negotovosti, jeze, občutek nepravičnosti, strahu, zmedenosti, izgubljenosti, praznine ter čustvene otopelosti – ne glede na to, ali je bila smrt pričakovana ali nepričakovana.
- Izguba pomembne osebe je pri večini intervjuvanih sogovornikov povzročila pomembne življenjske spremembe, hkrati pa so v procesu odraščanja razvili nov pogled na smrt in dožemanje žalovanja, ki se je s časom spremenilo.
- Večina intervjuvanih je bila močno čustveno povezana z osebo, ki so jo izgubili, kar je vplivalo na intenziteto njihovega doživljanja žalosti.
- Kulturni običaji žalovanja (pogreb, kropljenje, sedmina, verski obredi) so bili s strani intervjuvanih sogovornikov prepoznani kot pomemben del procesa slovesa od pokojne osebe, izražanja čustev in spoštovanja. Ti običaji so zanje predvsem del družinske tradicije in privzgojenega ravnanja. Nošenje črnih oblačil razumejo kot simbolično dejanje spoštovanja, ki pa nima bistvenega vpliva na sam potek žalovanja.
- Najpomembnejši viri podpore in pomoči za sodelujoče v raziskavi so bili: družina, prijatelji in partner.
- Prijatelji, družina in pomembni drugi so intervjuvanim nudili čustveno oporo, zlasti preko pogovora. Pogovor in aktivno poslušanje so bili izpostavljeni kot ključen element pomoči – pomembno jim je bilo, da jih sogovorniki poslušajo brez obsojanja in z razumevanjem.
- Pozitivni spomini na pokojno osebo ter simbolna dejanja, kot so obisk groba ali prižiganje sveč, so intervjuvanim pomagali ohranjati občutek povezanosti in notranjega miru.
- Sodelujoči v raziskavi so pogosto prepoznali tudi pomen samostojnega spoprijemanja s stisko. Nekateri so se v obdobju žalovanja umikali, se izogibali pogovoru in skušali svoje občutke predelati sami.

- Pomembne oblike pomoči so vključevale tudi sprostitvene dejavnosti, kot so sprehodi v naravi in poslušanje glasbe, ki so jim pomagale pri uravnavanju čustvenih stanj.
- Večina intervjuvancev ni iskala pomoči s strani šole ali šolskih strokovnih delavcev, saj so podporo našli v svojih bližnjih in prijateljih.
- Vrednote, kot so hvaležnost, sočutje, pomen življenja, iskanje samega sebe in sprejemanje, so intervjuvanim sogovornikom pomagale osmisliti izkušnjo izgube ter so igrale pomembno vlogo pri njihovem osebnem razvoju.

7. Predlogi

Na osnovi pridobljenih rezultatov predlagam:

- Glede na ugotovitev, da večina intervjuvancev v času žalovanja ni poiskala pomoči pri šolskih svetovalnih delavcih ali učiteljih, predlagam okrepitev podporne vloge strokovnih delavcev v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Pomembno je, da šola ustvari več priložnosti za odprt in varen prostor, kjer lahko mladostniki spregovorijo o žalovanju ter čustvenih stiskah ob izgubi njim pomembne osebe. To lahko vključuje individualna svetovanja, redne pogovore, delavnice o soočanju z izgubo ter vključevanje tematike žalovanja v preventivne in izobraževalne vsebine. Takšne dejavnosti omogočajo mladostnikom izražanje čustev ter občutek slišnosti in sprejetosti, obenem pa krepijo razumevanje in odzivnost strokovnih delavcev na tovrstne izkušnje mladostnikov.
- Mladostnikom je treba omogočiti svobodo pri odločanju o sodelovanju v kulturnih običajih žalovanja. S tem se spodbuja spoštovanje njihovih osebnih prepričanj in čustvenih potreb, ne glede na družinsko ali kulturno tradicijo.
- Predlagam vzpostavitev kriznega multidisciplinarnega tima, kamor so vključeni npr. šolski svetovalni delavci, strokovni delavci s centra za socialno delo, zdravstveni delavci, psihologi, mladinski delavci, ki se aktivira v primeru smrti pomembne osebe mladostnika in mu lahko v prvih tednih nudi pomoč in podporo.
- Potrebno je spodbujati pogovor o smrti kot naravnem delu življenja ter mladostnikom predstaviti različne oblike pomoči, ki so jim na voljo ob čustveni stiski.
- Predlagam izvedbo delavnic za starše in skrbnike na temo komunikacije z mladostniki v procesu žalovanja, ki bi lahko potekale npr. v okviru Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov, Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše ipd. Namen teh delavnic je okrepiti razumevanje čustvenih odzivov mladostnikov, razviti veščine aktivnega poslušanja ter prepoznavanja znakov čustvene stiske. Hkrati pa je pomembno ozaveščati starše, da lahko z lastnim izražanjem žalovanja otrokom pokažejo, da je izražanje čustev naravno in dovoljeno.
- Ob upoštevanju sodobnega digitalnega okolja mladih predlagam razvoj spletnega portala ali izobraževalnih digitalnih vsebin, namenjenih mladostnikom v procesu žalovanja. Vsebine bi vključevale informacije o poteku žalovanja, razpoložljivih

oblikah podpore in pomoči, zgodbe vrstnikov, možnost za stik s svetovalci ter orodja za izražanje čustev in samopomoč.

- Spodbujati mladostnike k iskanju ustrezne podpore in pomoči ob izgubi njim pomembne osebe, z namenom zmanjšanja zapiranja vase, čustvene osamitve in socialne izolacije v obdobju žalovanja.

8. Viri in literatura

- Archer, N., Bernot, M., Ebert Moltara, M., & Ozbič, P. (2023). Žalovanje. V M. Bernot, & M. Ebert Moltara (ur.), *Paliativna oskrba odraslih bolnikov z rakom v Sloveniji: temeljni pojmi in priporočila* (str. 212–229). Pridobljeno 20. 1. 2025 s <https://dirros.openscience.si/IzpisGradiva.php?id=16579>
- Bajt, M. (2020). V procesu žalovanja je prostor za vsa čustva. *Vzgoja, (Ljubljana)*, 22(85). Pridobljeno 25. 10. 2024 s <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-EWO7LQI0/462f9c3f-a908-47bc-b512-e51876955274/PDF>
- Borucky, V., Križan Lipnik, A., Perpar, I., Štadler, A., & Valenčak, K. (2004). *Smrt in žalovanje: da bi odrasli lažje razumeli otroke*. Ljubljana: Otroci.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Vol. 3, Loss: sadness and depression. New York: Basic Books.
- Blueford, J.M., Brott P.E., & Thacker N.E. (2021). Creating a System of Care for Early Adolescents Grieving a Death-Related Loss. *Journal of Child and Adolescent Counseling*. 7(3). Pridobljeno 6. 1. 2025 s <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23727810.2021.1973262>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer Relationships in Adolescence. *Handbook of Adolescent Psychology*. Pridobljeno 2. 12. 2024 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Brnes Jackson, L., Cacciatore, J., Fretts, R., & Thieleman, K. (2021). What is good grief support? Exploring the actors and actions in social support after traumatic grief. *PloS ONE*. 16(5). Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0252324>
- Cvetek, M. (2014). *Živeti s čustvi: Čustva, čustveno procesiranje in vseživljenjski čustveni razvoj*. Ljubljana: Inštitut za razvoj čustvene inteligence.
- Čačinovič Vogrinčič, G. & Mešl, N. (2019). *Socialno delo z družino: Soustvarjanje zelenih izidov in družinske razvidnosti*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dodič, D. (2016). *Smrt in žalovanje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Dunda, D., Harrington, H., Nelson, H., & Weinstock, L. (2021). It's Complicated Adolescent Grief in the Time of Covid-19. *Frontiers in Psychiatry*. Pridobljeno 5. 1. 2025 s <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.638940/full>

- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as Developmental Contexts During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1). 225–241. Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>
- Glonar Vodopivec, M. (2015). Travmatska izguba pri otroku in mladostniku. V Pavlovič, Z. (ur.), *60 let podpore pri vzgoji, učenju in odraščanju* (str. 173–188). Pridobljeno 4. 11. 2024 s https://www.scoms-lj.si/_pubfiles/Zbornik-SC-za_net.pdf
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKeay.
- Hospic. (2022). *Žalovanje otrok in mladostnikov*. [pdf]. Pridobljeno 26. 10. 2024 s https://hospic.si/wp-content/uploads/2022/08/Zalovanje-otrok_koncna-V1.pdf
- Hope, R. M., & Hodge D., M. (2006). Factors Affecting Children's Adjustment to the Death of a Parent: The Social Work Professional's Viewpoint. ed *Social Work Journal*, 23(1). Pridobljeno 6. 1. 2025 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s10560-006-0045-x>
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On Grief and Grieving: Find the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss*. New York: Simon & Schuster.
- Lake, T. (1988). *Kako premagujemo žalost?* Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: distribucija Rokus Klett.
- Mešl, N. (2018). K rešitvi usmerjen pristop kot podpora soustvarjanju želenih izidov v delovnem odnosu. *Socialno delo*. 57(2). Pridobljeno 18. 5. 2025 s <https://www.revija-socialnodelo.si/mma/KResitvi-2018-2.pdf/2019053014132017/>
- Mesec, B., Rape, T. (ur.), & Rihter, L. (ur.). (2009). *Načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo, Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo
- Mikuš Kos, A., & Slodnjak, V., (2000). *Nesreče, travmatski dogodki in šola. Pomoč v stiski*. Ljubljana: DZS.
- Onkološki inštitut. (n.d.). *Žalovanje: Proces žalovanja*. Onkološki inštitut. Pridobljeno 5. 1. 2025 s https://www.onko-i.si/fileadmin/onko/datoteke/strokovna_knjiznica/publikacije_za_bolnike/paliativna_0_skrba/6_2_zalovanje_proces_zalovanja.pdf

- Pihkala, P. (2024). Ecological Sorrow: Types of Grief and Loss in Ecological Grief. *Sustainability*, 16(2). Pridobljeno 20. 1. 2025 s <https://www.mdpi.com/2071-1050/16/2/849>
- Poštrak, M. (2019). Socialno delo z ranljivimi mladostniki v njihovem prostem času v Sloveniji v obdobju 1975–1990. *Socialno delo*, 58(3/4). Pridobljeno 20. 11. 2024 s https://www.revija-socialnodelo.si/mma/5_Socialno_delo_z_ranljivimi_..._235-254.pdf/2024043010421687/
- Poštuvan, V. (2022). *Po koncu: žalovanje in reintegracija bližnjih po samomoru*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- Savi Cakar, F. (2020). The Role of Social Support in the Relationship Between Adolescents' Level of Loss and Grief and Well-Being. *International Education Studies*. 13(12). Pridobljeno 6. 1. 2025 s <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1276984.pdf>
- Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi: Moč najstniških možganov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Tekavčič Grad, O. (2001). Smrt in žalovanje. V T. Samec & V. Slodnjak (ur.), *Psihične travme v otroštvu in adolescenci* (str. 100–105). Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Temiz, R. (2024). Existential Social Work in Coping with Death and Grief. *Clinical Social Work Journal*, 52(1). Pridobljeno 7. 1. 2025 s <https://link.springer.com/article/10.1007/s10615-024-00922-5>
- Worden, J. W. (1996). *Children and Grief: when a parent dies*. New York: Guilford Press.
- Weinstein, J. (2008). *Working with Loss, Death and Bereavement. A Guide for Social Workers*. London: SAGE Publications.
- Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. Ljubljana: IPSA.

9. Priloge

9.1. Priloga A: Vodilo za intervju

Demografska vprašanja:

- Koliko časa je minilo od izgube vam pomembne osebe? Kakšna je bila vaša starost ob takratni izgubi?
- Kdo je bila ta oseba?
- Kakšna je vaša trenutna starost?

Kako mladostniki doživljajo izgubo njim pomembne osebe?

- Kako bi opisali svoje občutke ob izgubi pomembne osebe v vašem življenju?
- Kaj je ta izguba pomenila za vaše vsakdanje življenje in rutine?
- Ali ste občutili kakšno specifično čustvo (jeza, strah, zmedenost) zaradi te izgube? Kako ste se spopadali s tem?
- Kako ste se spopadli s tem, ko so vas spraševali o izgubi?

Kakšen je pogled mladostnikov na tradicionalno kulturno pogojene običaje žalovanja (npr. nošenje črnih oblačil)?

- Kaj menite o običajih žalovanja, kot je nošenje črnih oblačil, ki so pogosti v mnogih kulturah, pogrebih ali spominskih slovesnostih?
- Kako pomembni so vam kulturni običaji, ki jih spremlja žalovanje, kot so obredi ali posebni rituali?
- Ali ste se v času žalovanja odločili upoštevati te običaje? Zakaj ali zakaj ne?
- Kako pomembni so po vašem mnenju ti običaji za proces žalovanja? Kaj pomenijo za vas?

Kakšno vlogo imajo dejavniki odraščanja pri podpori mladostnikov ob izgubi njim pomembne osebe?

- Kako so vaši družinski člani ali prijatelji podprli vaš proces žalovanja?
- Kakšno vlogo so imeli učitelji ali šolska svetovalna služba pri podpori vam v času žalovanja?
- Ali so starši in drugi odrasli v vašem okolju pravilno razumeli vaša čustva v času žalovanja?
- Kako so se vaša čustva spreminjala s časom, glede na vašo starost in izkušnje?
- Kako so vaše vrednote vplivale na proces žalovanja?

Kakšne so strategije soočanja mladostnikov z izgubo njim pomembne osebe?

- Kako ste se spopadli s svojo žalostjo? Ali ste imeli kakšne posebne načine, ki so vam pomagali?
- Ali ste se pogovarjali o svoji izgubi z drugimi? Kdo vam je bil v oporo?
- Kako ste se spopadli z mislimi na izgubljeno osebo? Ali ste uporabljali kakšne tehnike (npr. pisanje, umetnost, meditacija)?
- Kakšna je bila vaša reakcija, ko so se pojavili negativni ali boleči spomini na izgubljeno osebo? In kaj ste v tistem trenutku storili?
- Kdo/kaj je bil vaš največji vir podpore in pomoči?

9.2. Priloga B: Odprto kodiranje

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	V tistem trenutku seveda šok	Šok	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A2	ne razumeš kaj točno se je zgodilo	Nerazumevanje	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A3	ne moreš niti jokati	Apatičnost	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A4	najtežji je tisti teden od smrti do pogreba	Stiska v vmesnem času od smrti do pogreba	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A5	Ker je imel brat nesrečo v gozdu (prevrnil se je z traktorjem), je bila smrt seveda nepričakovana	Stiska zaradi nepričakovane smrti	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A6	pomagali sosedje	Pomoč sosedov	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A7	Prijatelji	Pomoč prijateljev	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A8	Sorodniki	Pomoč sorodnikov	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A9	Vse večere smo preživeli skupaj	Skupno preživljanje časa	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A10	se počutiš nemočnega v takih situacijah	Občutek nemoči	Nemoč	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A11	Vedno sem mislila, da se kaj takega meni ne more zgoditi, vendar sem se seveda motila	Nejevera v smrt bližnje osebe	Negativno presenečenje	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A12	Izguba mojega brata je obrnila svet za 360 stopinj	Velika sprememba	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A13	Z L. sva bila zelo povezana, že od majhnih nog	Velika povezanost	Povezanost	Odnos z izgubljenom pomembno osebo
A14	Vsak dan sva hodila skupaj v šolo in domov	Preživljanje vsakdana z bratom	Povezanost	Odnos z izgubljenom pomembno osebo
A15	Večere sva preživela v najinih sobah, najini pogovori pa so se zavlekli pozno v noč	Pogovori	Povezanost	Odnos z izgubljenom pomembno osebo
A16	Zdaj tega žal ni, vendar vem, da je zdaj vedno z mano	Zavedanje, da povezanost z bratom še obstaja	Povezanost	Odnos z izgubljenom pomembno osebo
A17	Jeza	Jeza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A18	zakaj ravno jaz	Nepravičnost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe

A19	kaj sem takega naredila v življenju, da moram zdaj to trpet	Nepravičnost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A20	Zakaj ravno on?	Nepravičnost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A21	strah	Strah	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A22	Zmedenost	Zmedenost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A23	Tebi se je ravno kar svet porušil, vendar življenje okrog tebe pa teče dalje	Zavedanje, da se življenje ob smrti ne ustavi	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A24	Ko sem po 10 dneh šla nazaj v šolo, na javni prevoz in med svoje vrstnike, me je bilo strah, ker sem vedela, da me bodo spraševali o smrti	Strah, da bodo vrstniki spraševali o izgubi	Vrstniki	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A25	v razredu sem se zelo dobro počutila,	Dobro počutje v razredu	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A26	odkriti smo se pogovarjali o tem	Odkrit pogovor o izkušnji smrti	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A27	Ko pa sem izven šole šla na kakšno kavo, sem večkrat slišala opazke češ »Njej je ravno umrl brat, pa se kar smeji, očitno ji je čisto vseeno.«. Taki komentarji te seveda prizadenejo, saj je že tako ali tako težko imeti toliko čustev naenkrat	Negativen odziv okolice na obnašanje žalujočega ob izgubi pomembne osebe	Vrstniki	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A28	Zdaj pa se z veseljem pogovarjam o tem, saj vem, da nisem edina, ki je bila kdaj v taki situaciji	Zavedanje, da žalujoči ni edini, ki se sooča s tako situacijo	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A29	Običaj nošenja črnih oblačil se mi zdi spoštljiv do pokojnega	Spoštovanje do pokojne osebe	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A30	Pri nas doma smo bili na pogrebu vsi oblečeni v črno	Družinska tradicija	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A31	otroci nato še kakšen teden	Otroci nosijo črna oblačila nekaj tednov	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A32	starša pa cel mesec	Starši nosijo oblačila nekaj mesecev	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A33	Zmenili smo se glede na to, da je bil Lenart star 17 let, ko je umrl, da je bil še mlad in za mladega človeka se spodobi biti oblečen normalno oziroma v pisana oblačila	Spoštovanje želja preminulega	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A34	Nikoli nisem čutila nobenih opazk – oni pa kar pisana oblačila nosijo	Ni bilo opazk glede vrste oblačil	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A35	Zelo pomembni	Zelo pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

A36	Moje mnenje je, da takrat, ko je pri nas Lenart umrl, smo se vsak večer dobivali pri nas doma skupaj s sosedi, sorodniki in prijatelji	Skupno preživljanje časa	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A37	skupaj molili, se pogovarjali, saj smo tako smo vedeli, da nismo sami, ter da se lahko zanesemo en na drugega	Molitev	Molitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A38	Zdi se mi, da je tudi lepo, če je le možnost, da pokojni leži doma	Pokojni pred pogrebom leži na svojem domu	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A39	To je sicer stara navada, vendar je lepo, da zadnji dan, mogoče dva leži doma	Družinska tradicija	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A40	Tudi maše kot so 7 dan, 30 dan... se mi zdijo čisto sprejemljive, vse v mejah normale	Verski obredi	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A41	Glede na to, da smo verna družina, ki živi na vasi, smo kot običajno upoštevali vse običaje pogreba	Upoštevanje običajev pogreba zaradi življenja na vasi	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A42	Zdi se mi lepo, da smo se na spodobni način, z pogrebom poslovili od njega	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A43	Za proces žalovanja se mi zdijo ti običaji kar dobri	Kulturni običaji žalovanja so pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A44	predvsem ta običaj molitve ob večerih pred pogrebom	Običaj molitve	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
A45	saj ti bližnji dajo vedeti, da so tam zate, če jih boš potreboval	Podpora družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A46	Z družino smo se veliko pogovarjali o Lenartu	Pogovor z bližnjimi	Pogovor	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja
A47	Dogovorili smo se, da se bomo o Lenartu normalno pogovarjali, saj je bil le velik del naše družine	Ohranjanje spomina	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A48	Prijatelji pa so mi tudi veliko pomagali	Pomoč prijateljev	Pomoč	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A49	me poslušali	Občutek slišnosti	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A50	Včasih so šli tudi z mano na pokopališče	Podpora pri obisku pokopališča	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

A51	Sem pa takrat spoznala, kdo je pravi prijatelj in kdo ne	Razkritje pravih prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A52	V mojem času žalovanja nisem imela stikov oziroma pogovorov z učitelji ali s svetovalno službo o moji izgubi	Brez stika s šolsko svetovalno službo v času žalovanja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A53	Zdi se mi, da so pravilno razumeli moje občutke v času žalovanja	Razumevanje s strani družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A54	bila v začetku prisotna jeza	Jeza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A55	strah	Strah	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A56	nemoč	Občutek nemoči	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
A57	Čez leta pa sem to spremenila kot, da je to bila neka lekcija v življenju	Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A58	Z družino smo veliko bolj povezani	Povezanost z družino	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A59	znam cenit majhne stvari v življenju	Hvaležnost	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A60	sprejela sem, da se je to pač moralo zgoditi	Sprejetje	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A61	da se vse v življenju zgodi z nekim razlogom	Osmišljevanje	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A62	Zdaj mi je veliko bolj pomembna družina, z njo preživim veliko več časa, veliko bolj si zaupamo	Povezanost družine	Sprememba pogleda na življenje	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A63	Veliko manj mi pomenijo stvari, ki jih lahko kupiš	Zanemarjanje nepomembnih materialnih stvari	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
A64	pogovor s sestrama	Pogovor s sestrama	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A65	fantom	Pogovor s partnerjem	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A66	včasih pa, da sem bila sama	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A67	sem se lahko zjokala	Jok	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

A68	sprehodi v naravo	Sprehod v naravo	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A69	druženje z prijatelji	Druženje s prijatelji	Druženje	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A70	Pogovarjala sem se, če sem videla, da osebo, ki se pogovarja z mano to res zanima	Pogovor z iskrenimi ljudmi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A71	small talka ne rabi noben	Zmanjševanje stika z neiskrenimi ljudmi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A72	Včasih ta small talk naredi več škode, kot koristi	Potreba po iskrenem pogovoru	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A73	Najbolj mi je bila v oporo najboljša prijateljica	Podpora prijateljice	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A74	Fant	Podpora fanta	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A75	Sestri	Podpora sestre	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A76	Na začetku sem poskusila z meditacijo	Neuspešnost meditacije	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A77	Potem pa sva s starejšo sestro našli punco, ki se ukvarja s stikom duš	Stik duš	Metoda stika duš	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A78	To je pogovor z umrlimi, kjer se lahko na nek način pogovarjaš s svojo izgubljeno osebo	Pogovor z umrlim	Metoda stika duš	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A79	Ko sem šla prvič na ta pogovor, me je bilo zelo strah, ko pa sem odšla iz njega, sem čutila veliko olajšanje	Strah pred to metodo	Čustva	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

A80	V tistem trenutku sem samo jokala, zdi se mi da ne smeš držati v sebi	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A81	Hotela sem biti sama	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A82	Še zdaj po 7 letih se včasih zjokam, ker se počutim, kot da bi se to zgodilo včeraj	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A83	Moj največji vir podpore je bila seveda družina	Podpora družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A84	Za vse je bilo enako težko, lahko smo sočustvovali	Sočustvovanje s člani družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A85	ne smem pozabiti prijateljice, ki sem jo lahko poklicala tudi ob treh ponoči in ji že 1000-ič povedala eno in isto stvar	Podpora prijateljice	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
A86	veliko dela na sebi	Delo na sebi	Delo na sebi	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
B1	Prvi občutek je bil grozen, ko so nas klicali iz doma za upokojece, kajti mama je bila že nekaj let tam, in so rekli, da naj se hitro pridemo posloviti	Groza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B2	Celo pot sem upala, da se to res ne bo zgodilo	Upanje	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B3	Ko so nam to povedali na recepciji se mi je prikazala tema na očeh, začela sem jokati, bilo je res grozno	Šok	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B4	Ni se veliko spremenilo	Ni bilo spremembe	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B5	Še vedno je bilo vse normalno, saj je bila mama že nekaj časa v domu, nismo imeli veliko obveznosti z njo, edino to, da smo hodili k njej na obisk	Obiskovanje babice v domu za ostarele	Povezanost	Odnos z izgubljenjo pomembno osebo

B6	Ja, bilo me je zelo strah. Ampak ne zato, ker je umrla mama, ampak zato, kaj se bo zgodilo z atom	Negotovost	čustva	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B7	Ko sem videla, da je ata uredu in da mu uspeva tudi ko je sam, sem postala veliko bolj mirna in vesela	Olajšanje da bodo ostali družinski člani dobro	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B8	Bilo mi je grozno	Groza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B9	tudi na pogrebu, ko pridejo ljudje v vežico in ti zaželiš sožalje	Stiska zaradi obredov žalovanja	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B10	Takrat sem vedno začela jokati, ker je prišla neka bolečina, ki sem jo mogoče za trenutek pozabila, vendar te potem tako nekdo spet spomni na to	Pojav bolečine ob spominih na ljubljeno osebo	Boleči spomini	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B11	Sama mislim, da je to kultura	Kultura	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B12	gre za nek način spoštovanja do umrle osebe	Spoštovanje do umrle osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B13	Mogoče je to malo zastarelo mišljenje, vendar smo tako navajeni od doma	Privzgojeno ravnanje	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B14	menim, da je prav, da ljudje na pogrebu nosijo črna oblačila	Strinjanje z nošenjem črnih oblek	Nošenje črnih oblek	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B15	Podpiram pa to, da če se je oseba, ki je umrla, pred smrtjo odločila, da ljudje na njenem pogrebu ne smejo nositi črnih oblačil, bi pa tudi jaz oblekla oblačila drugačnih barv	Spoštovanje želja preminulega	Nošenje črnih oblek	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B16	Kulturni običaji, ki so povezani z žalovanjem se mi zdijo izredno pomembni	Kulturni običaji žalovanja so pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B17	omogočajo izražanje čustev	Izražanje čustev	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B18	spoštovanje spomina na pokojnega	Spomin na pokojnega	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B19	Obredi pa meni osebno pomagajo pri procesiranju in sprejemanju izgube	Pomoč pri sprejemanju izgube	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B20	pomagajo ter zagotavljajo občutek tolažbe in podpore v težkih trenutkih, ki jih preživljam v tistem času	Pomoč pri tolažbi v težkih časih	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

B21	Ja sem jih upoštevala	Upoštevanje	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B22	nekakšna tradicija pri nas in če pride do smrti vsi to upoštevamo	Družinska tradicija	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B23	Smo se tako navadili in bomo najverjetneje to za vedno tudi upoštevali	Navada	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B24	Menim, da je to pomemben del soočanja z izgubo, saj dobiš podporo sorodnikov, družine, prijateljev	Podpora bližnjih	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B25	Ti običaji so nam pomagali izraziti čustva	Izražanje čustev	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B26	postopoma kasneje tudi nekako sprejeti to izgubo oziroma smrt bližnjega	Pomoč pri sprejemanju izgube	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B27	Zame so zelo pomembni	Zelo pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B28	pomagajo ustvariti prostor za izražanje čustev	Izražanje čustev	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B29	omogočijo povezovanje z bližnjimi osebami	Povezovanje z bližnjimi osebami	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B30	zagotavljajo občutek podpore »zunanjih ljudi« v težkih trenutkih	Podpora bližnjih	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B31	predstavljajo način slovesa od pokojne osebe in postopno sprejemanje te izgube	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B32	Preko teh običajev pokažem spoštovanje do pokojnega	Izražanje spoštovanja	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B33	se spomnim lepih trenutkov, ki smo jih preživeli skupaj	Spomjanje lepih trenutkov	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B34	njih najdem nek notranji mir v celotnem procesu žalovanja	Notranji mir v procesu žalovanja	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
B35	To je bila prva smrt, ki se je zgodila v naši družini	Prvo soočanje s smrtjo	Nepričakovanost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B36	Obe s sestro sva se grozno počutili	Groza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B37	Imeli sva veliko podporo tako od mami, kot tudi očija	Podpora družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

B38	Tudi z ostalimi družinskimi člani smo se takrat zelo dobro razumeli in sem opazila, da imam podporo tudi od njih	Podpora družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B39	Vsi so razumeli zakaj jokam in sem žalostna, vsi smo žalovali skupaj in poskušali čez to »temačno obdobje« iti skupaj	Razumevanje s strani družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B40	Takrat sem bila še v srednji šoli. Ko sem izvedela za smrt stare mame, sem začutila tudi veliko podporo s strani učiteljev	Podpora učiteljev	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B41	Razumeli so izgubo in mi opravičili vse potrebne izostanke	Razumevanje učiteljev	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B42	Res so bili razumljivi in pripravljeni nuditi pomoč	Pomoč učiteljev	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B43	Da, so pravilno razumeli	Pravilno razumevanje občutkov, ki so se pojavili tekom žalovanja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B44	Imela sem tudi veliko podporo pri izražanju čustev	Podpora pri izražanju čustev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B45	Veliko smo se pogovarjali o čustvih, ki smo jih doživljali, ker sta starša mnenja, da če bi to zadrževali v sebi bi lahko prišlo do drugih težav	Pogovor o čustvih	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B46	Saj pričakuješ, da se bo enkrat smrt zgodila in da bomo vsi enkrat deležni tega, vendar ko se zgodi, te preplavijo čustva	Neizogibnost	Nepričakovanost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B47	Veliko časa sem potrebovala takrat, da sem prešla čez to obdobje žalovanja	Potrebno veliko časa	Vpliv časa	Občutki ob izgubi pomembne osebe
B48	Mislim, da bi bilo danes isto, čeprav sem starejša in bi lahko malo bolj to razumela	Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B49	družinska povezanost	Povezanost družine	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B50	sočutje	Sočutje	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B51	podpora bližnjih	Podpora bližnjih	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B52	Prijateljice so mi pomagale najti neko »uteho« in mi dale moč, da sem se lahko odprto soočila z žalostjo in žalovanjem	Podpora prijateljic	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

B53	Menim, da družinska ljubezen veliko pripomore pri procesu žalovanja	Povezanost družine	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B54	Moje vrednote so močno povezane s procesom žalovanja, saj sem skozi njih iskala načine, kako bi se poslovila od bližnjega in se hkrati spomnila ter ohranila lep spomin na pokojnega	Iskanje samega sebe v vrednotah	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
B55	Pomagalo mi je, da sem bila obdana z družino in prijatelji	Podpora družine in prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B56	delila svoja čustva	Delitev čustev	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B57	jim odprto povedala, kako se počutim in kaj čutim	Delitev občutkov	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B58	Velikokrat sem odšla v naravo	Sprehod v naravi	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B59	kjer sem bila sama s seboj	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B60	razmišljala o trenutkih, ki sem jih preživela s pokojnimi osebami	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B61	velikokrat sem se tudi samo zjokala	Jok	Občutki	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B62	ali pa poslušala glasbo, ki me je spomnila na pokojnega	Poslušanje glasbe	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B63	Najbolj pa mi je pomenilo to, da sem odšla na grob in prižgala svečo	Obiskovanje groba	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B64	Da, veliko sem se pogovarjala o izgubi	Pogovor	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

B65	Največ s starši	Podpora družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B66	sestro	Podpora sestre	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B67	fantom	Podpora fanta	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B68	Doma veliko damo na to, da izrazimo Občutkiin da povemo, kaj nas mori	Pogovor o čustvih znotraj družine	Podpora	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja
B69	V oporo pa so mi bili tudi moji prijatelji, katerim sem lahko povedala, kaj se dogaja z mano, kako žalujem, ali kaj potrebujem	Podpora prijateljev	Podpora	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja
B70	Velikokrat sem odšla v naravo	Sprehod v naravi	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B71	kjer sem bila sama s seboj	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B72	kjer sem lahko razmišljala o izgubljeni osebi	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B73	zelo so mi pomagali tudi globoki pogovori z bližnjimi	Pogovor z bližnjimi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B74	Velikokrat sem na radiu slišala glasbo, ki smo jo imeli na pogrebu in to me je spravilo v slabo voljo	Boleči spomini na pogreb	Vpliv okolice	Občutki ob izgubi pomembne osebe ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja
B75	Takrat sem se zjokala	Jok	Občutki	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
B76	poskusila spomniti na lepe trenutke, ki smo jih nekoč preživel skupaj	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu

				pomembne osebe tekem žalovanja
B77	Kdaj sem tudi povedala osebi, ki je bila zraven, kaj se trenutno dogaja v meni, da mi je bilo lažje	Delitev občutkov	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
B78	Moja največja podpora je bila družina	Podpora družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
B79	moj fant	Podpora fanta	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
B80	tudi od prijateljev, ki so seveda razumeli situacijo in mi ves čas stali ob strani, če sem kaj potrebovala	Podpora prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
C1	Bilo je grozno	Občutek groze	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C2	itak sem začela jokati	Jok	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C3	nisem sploh vedla kako bi šla ven iz razreda in kako naprej	Občutek izgubljenosti	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C4	Najbolj mi je bilo grozno to, ker sem vedela, da sem izgubila še edinega starega starša, ki sem ga imela	Občutek groze	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C5	Bilo je veliko sprememb	Velika sprememba	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C6	Z atom smo bili po mamini (babičini) smrti zelo povezani	Velika povezanost	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
C7	Ker je živel blizu mojega fanta, sva ga pogosto obiskovala	Pogosto obiskovanje dedka	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
C8	se z njim pogovarjala	Pogovor	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
C9	velikokrat sva skupaj igrala šah	Igranje šaha z dedkom	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo

C10	Tega potem ni bilo več in je ratala kar neka praznina v urniku	Občutek praznine	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
C11	Še zdaj grem velikokrat mimo stare hiše in razmišljam o času, ki sva ga preživljala skupaj	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C12	Če si povezan je res težko	Velika povezanost	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
C13	Pojavil se je strah, namreč kako se bosta oči in stric zmenila za zapuščinsko	Negotovost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C14	Bilo mi je malo lažje, saj vedno ko me je kdo vprašal, sem začutila neko toplino	Občutek topline	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C15	Prav tako pa me je zlomilo tudi na pogrebu, ko ljudje hodijo do tebe, ti dajo roko in izrečejo sožalje	Stiska zaradi obredov žalovanja	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C16	Vem da je to iz spoštovanja, vendar sem se jaz ob tem res počutila grozno	Stiska zaradi obredov žalovanja	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C17	čisto vsak stisk roke me je spravil v jok	Jok	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
C18	Menim, da je to del kulture	Kultura	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C19	izraz spoštovanja do umrle osebe	Spoštovanje do pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C20	Morda gre za nekoliko tradicionalno razmišljanje	Tradicionalno razmišljanje	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C21	vendar sem tako vajena od doma	Privzgojeno ravnanje	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C22	verjamem, da je primerno, da ljudje na pogrebu nosijo črna oblačila kot znak spoštovanja	Nošenje črnih oblek kot znak spoštovanja	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C23	Kulturni običaji, povezani z žalovanjem, se mi zdijo zelo pomembni	Zelo pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C24	ljudem omogočajo izražanje čustev	Izražanje čustev	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C25	izkazovanje spoštovanja do pokojnega	Izražanje spoštovanja do pokojnega	Prednosti upoštevanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

			kulturnih običajev žalovanja	
C26	Obredi mi osebno pomagajo pri soočanju z izgubo, saj mi nudijo občutek tolažbe in podpore v težkih trenutkih	Pomoč pri sprejemanju izgube	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C27	Zdi se mi, da je to nek način na katerega se poslovim od umrle osebe	Način slovesa od umrle osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C28	jaz sem upoštevala te običaje	Upoštevanje	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C29	saj je to v naši družbi in družini tradicija	Družinska tradicija	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C30	Tako sem se privadila	Navada	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C31	Meni so zelo pomembni	Zelo pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C32	saj so mi kot nek prostor kjer lahko svobodno izražam svoja čustva	Izražanje čustev	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C33	mi pomagajo, da se v tistem trenutku povežem z bližnjimi, ki tudi čutijo stisko in nam je tako vsem skupaj lažje	Povezovanje z bližnjimi osebami	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C34	Pomembni so mi tudi zato, ker so kot neke vrste slovo od pokojne osebe	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C35	običaji pomagajo pri procesu žalovanja	Pomoč pri procesu žalovanja	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C36	Tekom obreda se mi zdi, da se spominjam lepih trenutkov, ki sem jih preživela s preminulo osebo	Spomin na pokojnega	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C37	najdem nek notranji mir v procesu žalovanja	Notranji mir v procesu žalovanja	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
C38	Imela sem ogromno podporo staršev in družine	Podpora staršev in družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C39	Vendar se je opazila razlika pri podpori ostalih »širših« družinskih članov	Slaba podpora širše družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C40	Bili smo res v slabih odnosih	Slabi odnosi s širšo družino	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

C41	Na pogrebu ni bilo nikakršne komunikacije, nismo si stali ob strani, ampak smo res bili vsak zase (naša družina zase in njihova zase)	Nepovezanost s širšo družino	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C42	Ampak se mi je zdelo vseeno najbolj pomembno to, da jaz, sestra in mami stojimo ob strani očiju (ker mu je umrl oče), mu pomagamo	Podpora ožje družine v procesu žalovanja	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C43	Ko smo videli kako mu je hudo, je bilo nam potem posledično še bolj hudo za njega	Sočustvovanje z družinskimi člani	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C44	Podpora s strani profesorjev je bila grozna	Pomanjkanje podpore profesorja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C45	Nisem si mislila, da so na našem faksu tako nečloveški ljudje	Pomanjkanje podpore profesorja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C46	Ko sem izvedela, da je umrl ata, sem odšla domov in takoj pisala eni od profesorice, da se je v družini zgodila smrt, če lahko manjkam na uvodnem srečanju pri njenih vajah (to je bilo začetek oktobra). Njen odgovor je bil »ne ni šans, zahtevam 100% prisotnost«	Pomanjkanje podpore profesorja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C47	Na dan pogreba smo imeli vaje pri slovenščini. Profesorica mi ni opravičila izostanka, zato sem morala dopoldne v Koper na vaje in potem po koncu vaj v Ljubljano na pogreb	Pomanjkanje podpore profesorja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C48	Res sem bila takrat tako jezna na faks, da to ni opravičljiv razlog, da bi en dan izostal od vaj/predavanj	Občutek jeze na fakulteto zaradi nerazumevanja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C49	Da, pravilno so me razumeli	Razumevanje s strani družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C50	Pri izražanju čustev sem imela veliko podpore	Podpora pri izražanju čustev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C51	saj smo v družini odprto govorili o svojih občutkih	Pogovor o čustvih	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

C52	Starša sta vedno poudarjala, da je pomembno deliti svoja čustva	Podpora pri izražanju čustev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C53	Zaradi stvari, ki so se dogajale v naši družini – kreganje z sorodniki, nepovezanost, se mi je zdelo, da nas je smrt ata vseeno prizadela, ker je nismo pričakovali, vendar nam ni žalovanje pomenilo veliko, veliko hitreje smo prešli čez proces žalovanja kot takrat, ko je umrla mama.	Hitrejšje žalovanje zaradi slabih odnosov v družini	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C54	Vrednote, kot so družinska povezanost, sočutje, podpora bližnjih pa mi v tem primeru niso nič pomagale	Vrednote niso nič pomagale	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C55	saj smo imeli z širšo družino kot sem že povedala zelo slabe odnose	Slabi odnosi s širšo družino	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C56	ni bilo nobene komunikacije	Pomanjkanje komunikacije	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C57	nobene podpore	Pomanjkanje podpore	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C58	nisem čutila da bi me razumeli pri žalovanju	Nerazumevanje v procesu žalovanja s strani širše družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C59	no edino naša ožja družina (starši in sestra)	Razumevanje s strani družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C60	Čeprav je bila situacija v tem primeru grozna še vedno mislim, da so mi naše družinske vrednote ožje družine pomagale pri žalovanju in poslavljanju od pokojnega	Vrednote ožje družine so pomagale pri žalovanju	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
C61	Veliko mi je pomenilo, da sem bila obdana z družino	Podpora družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C62	in prijatelji	Podpora prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C63	sem lahko iskreno delila svoja čustva	Delitev čustev	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C64	ter jim povedala, kako se počutim	Delitev občutkov	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi

				njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C65	Pogovori	Pogovori	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C66	in njihova podpora so mi pomagali pri soočanju z izgubo	Podpora družine	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C67	Velikokrat sem se umaknila v naravo	Sprehod v naravi	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C68	kjer sem si vzela čas zase	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C69	razmišljala o skupnih trenutkih s pokojnimi	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C70	se z jokala	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C71	ali preprosto poslušala glasbo, ki me je spominjala nanje	Poslušanje glasbe	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C72	Največji občutek miru pa sem doživela, ko sem obiskala grob, prižgala svečo in v tišini podoživljala spomine	Obiskovanje groba	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C73	Da, veliko sem se pogovarjala o izgubi, predvsem s starši	Pogovor z bližnjimi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C74	sestro	Pogovor s sestro	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C75	fantom	Pogovor s partnerjem	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C76	V naši družini dajemo velik pomen izražanju čustev in odkrito govorimo o tem, kaj nas teži	Delitev občutkov	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
C77	Menim, da je to izjemno pomembno tudi v procesu žalovanja, saj omogoča, da sprostiš bolečino in lažje predelaš izgubo	Delitev čustev	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja

C78	Poleg družine so mi v veliko oporo bili tudi prijatelji	Podpora prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C79	ki so mi prisluhnili, ko sem jim zaupala, kako se počutim, kako doživljam žalovanje ali kaj v tistem trenutku potrebujem	Občutek razumevanja s strani prijateljev	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C80	Pogosto sem se umaknila v naravo	Sprehod v naravi	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C81	kjer sem bila sama s seboj	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C82	razmišljala o izgubljeni osebi	Razmišljanje o izgubljeni osebi	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C83	Ti trenutki miru so mi pomagali pri soočanju z žalostjo	Pomoč trenutkov miru	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C84	Zelo so mi koristili tudi iskreni in globoki pogovori z bližnjimi	Pogovor z bližnjimi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C85	v tem primeru sem poskusila izraziti svoja čustva	Delitev čustev	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C86	se s kom pogovoriti	Pogovor	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C87	in iti skozi ta trenutek žalosti, ki se je takrat pojavil	Preseganje trenutkov žalosti	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C88	Največja podpora mi je bil fant	Podpora fanta	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
C89	in pa prijatelji, ki so zelo dobro razumeli situacijo, mi stali ob strani in mi bili v veliko oporo	Podpora prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
D1	Ko razmišljam za nazaj se spomnim da, ko je na vrata pozvonila policija in povedala, da mojega brata ni več in je bil udeležen v	Nejevera v smrt bližnje osebe	Negativno prresenečenje	Občutki ob izgubi pomembne osebe

	nesreči sem imela v glavi samo to, zakaj lažejo			
D2	upala sem, da so se zmotili	Upanje, da je prišlo do pomote	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D3	Razmišljala sem zakaj ravno on			Občutki ob izgubi pomembne osebe
D4	Ni se mi zdelo pošteno	Nepravičnost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D5	V tistem trenutku bi kar pretepla tega policaja, ker je povedal nekaj tako grdega	Jeza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D6	Takoj za tem je šel vsak v svoj kot hiše in se o tem nismo pogovarjali, saj je bila smrt tabu tema	Osamitev		Občutki ob izgubi pomembne osebe
D7	To je bila moja prva izkušnja s smrtjo	Prvo soočanje s smrtjo	Nepričakovanost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D8	Spremenilo se ni veliko	Ni bilo spremembe	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D9	edino njegovi obiski in dobra volja nam je manjkala	Občutek praznine	Povezanost	Odnos z izgubljenim pomembno osebo
D10	Z njim sem imela zelo dober odnos	Dober odnos	Povezanost	Odnos z izgubljenim pomembno osebo
D11	Spomnim se, da sem ga najbolj pogrešala ob torkih, saj sva imela takrat vsak tork druženje, kjer sva se pogovarjala	Pogovor	Povezanost	Odnos z izgubljenim pomembno osebo
D12	Najbolj sem čutila jezo	Jeza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D13	in pa nemoč, saj nisem mogla nič storiti, da bi vrnila brata nazaj med nas	Občutek nemoči	Nemoč	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D14	Žalosti nisem čutila	Odsotnost žalosti	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D15	S tem se pa nisem kaj preveč soočala, saj sem se zaprla sama vase in o tem nisem želela govoriti	Zaprto vase	Zaprto	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D16	Ostala sem sama, čeprav nas je v družini zelo veliko	Osamljenost	Družina	Vloga dejavnikov odrasčanja pri podpori ob izgubi
D17	Želela sem, da bi me pustili pri miru	Želja po miru	Zaprto	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D18	da bi lahko bila sama s sabo	želja biti sama s sabo	Zaprto	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D19	Bilo mi je zelo neprijetno	Neprijeten občutek	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D20	saj se o tem nisem želela pogovarjati	Želja izogniti se pogovoru o smrti	Zaprto	Občutki ob izgubi pomembne osebe
D21	Takrat, kar nekaj let nazaj je bilo to nujno in nas nihče ni vprašal kaj si mislimo o tem, niti se ni pričakovalo,	Privzgojeno ravnanje	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

	da bi nosili, kaj drugega kot črna oblačila			
D22	Pravilo je bilo, da ob smrti svojca nosimo črna oblačila 1 leto	Svojci nosijo črna oblačila 1 leto	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D23	Zdaj o tem mislim drugače, saj sem mnenja da barva mojih oblačil nič ne pove o mojih občutkih	Sprememba razmišljanja, da barva oblačil ne govori o občutkih osebe	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D24	Žalovanje menim da poteka drugače in ne z oblačili	Mnenje, da žalovanje poteka drugače in ne z oblačili	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D25	Kar se pa tiče spominov na pogreb imam pa zelo slabe	Slabi spomini na pogreb	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D26	Glede sedmine, ki je pri nas na vasi zelo "popularna" mi pa sploh ni všeč, saj nekaj ur nazaj se poslavljáš na pogrebu potem pa pijejo in jejo in se veselijo	Izraženo nestrinjanje z običajem sedmine	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D27	so mi zelo pomembni	Zelo pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D28	saj na tak način izrazim spoštovanje do pokojne osebe	Spoštovanje do pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D29	se mi zdi prav, da se vzdržujejo in izvajajo	Pomembno je vzdrževanje in izvajanje	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D30	Sem upoštevala	Upoštevanje	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D31	Ukazala mi je tako mama kot oče, tako je bilo in nisem se spraševala zakaj je to potrebno	Privzgojeno ravnanje	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D32	Zdi se mi pomembno	Kulturni običaji žalovanja so pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D33	Čutila sem neko olajšanje, da grem prižgat svečo	Občutek olajšanja ob obisku na grobu	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D34	in se na nek način srečam s pokojnim	Srečanje s pokojnim	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
D35	Proces žalovanja sem morala opraviti sama	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D36	nisem želela podpore družinskih članov	Odklanjanje podpore družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D37	niti prijatelj	Odklanjanje podpore prijatelj	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

D38	saj sem samo jaz vedela kako se zares počutim	Osamitev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D39	V tistem času niso imeli nobene vloge pri podpori	Brez stika s šolsko svetovalno službo v času žalovanja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D40	Ne. Takrat nisem smela biti žalostna niti nisem pokazala svojih čustev	Nerazumevanje čustev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D41	Vzgoja in življenje je bilo takrat zelo drugačno kot je zdaj	Pomen vzgoje	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D42	Zdaj gledam na smrt in žalovanje popolnoma drugače	Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D43	Razmišljam na način, da sprejemem, da se nesreče dogajajo, še vedno pa je težko	Sprejetje	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D44	Nehala sem iskati krivce za smrt ljubljene	Prenehanje iskanja krivca za smrt ljubljene osebe	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D45	zdaj poskušam žalovati na drugačen način	Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D46	Trenutno žalujem zaradi smrti mami in je žalovanje popolnoma drugače, ker imam otroke, družino in partnerja, ki me podpira in mi pomaga	Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D47	Vzgoja je bila malce bolj starinska, zato je bil tudi moj proces žalovanja drugačen	Pomen vzgoje	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D48	Žalovati in biti žalosten je bilo na nek način prepovedano	Prepovedano žalovanje	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D49	tudi mame in očeta nikoli nisem videla, da zares žalujeta za svojim otrokom	Negativen zgled staršev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
D50	Zakopala sem se v delo	Delo	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D51	še bolj sem se učila	Učenje	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D52	čim bolj skušala zapolniti svoj čas	Zapolnitev prostega časa	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D53	Ne, bila sem sama	Osamitev	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku

				ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D54	sama s sabo sem reševala svojo stisko	Reševanje stiske sama	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D55	čakala sem, da mine	Preseganje trenutkov žalosti	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D56	Poskušala sem preusmeriti misli	Preusmerjanje misli	Skrb zase	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D57	jih zaposliti z risanjem	Risanje	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D58	šivanjem	Šivanje	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D59	učenjem	Učenje	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D60	Sestra Marta	Podpora sestre	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
D61	sva se edino z njo takrat malce pogovarjali o tem	Pogovor s sestro	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
E1	Zelo težko opišem svoje takratne občutke	Neopisljivi občutki	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E2	Mami me je klicala in mi povedala, da je umrla dedi	Šok	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E3	Nisem takoj dojel kaj se je zares zgodilo, kot da bi si zanikal	Zanikanje	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E4	zato sem ostal na morju in živel naprej, kot da se ni nič zgodilo	Nadaljevanje z življenjem, kot da se ni nič zgodilo	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E5	Po dopustu sem z mami odšel prižgat na pokopališče	Zavedanje resničnosti	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe

	svečko in šele takrat sem se zavedal, da dedija ni več			
E6	Takrat sem bil v največji puberteti in sem imel težave z svojimi čustvi, ker so bila čisto zmešana	Vpliv pubertete na občutke	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E7	Dedi je bil že zelo star	Visoka starost dedka	Pričakovanost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E8	Čeprav je živel malce dlje od nas sem z njim še vseeno bil v zelo dobrih odnosih	Dober odnos	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
E9	mi je bilo težko, ker ga ni bilo več	Stiska zaradi nepričakovane smrti	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E10	Stiki so bili zaradi njegove starosti že malce slabši	Manj stikov zaradi visoke starosti	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
E11	nisem začutil neke spremembe v vsakodnevni rutini	Ni bilo spremembe	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E12	Takrat nisem občutil nič specifičnega	Apatičnost	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E13	saj sem bil otrok, ki je gledal na svet popolnoma drugače, kot ga gledam zdaj	Spremenjen pogled na svet	Pogled na pojem smrti	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E14	Ni mi bilo jasno kaj se je zares zgodilo	Nerazumevanje	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E15	Takrat sem počel vse drugo, veliko je bilo že alkohola in sem na tak način reševal svoje težave in stisko	Alkohol	Neusrezni načini spopadanja s stisko	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E16	Vsako to spraševanje in obnavljanje zgodbe ter spomini v glavi so mi dali kurjo polt	Kurja polt	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E17	Ampak to je bilo vse v moji glavi	Želja biti sam s sabo	Zaprto	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E18	Navzven nisem želel pokazati kako se zares počutim	Zaprto vase	Zaprto	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E19	Nisem kazal žalosti	Skrivanje občutka žalosti	Zaprto	Občutki ob izgubi pomembne osebe
E20	Glede izbire oblačil v času žalovanja bi rekel to, da so se časi spremenili in nam po mojem mnenju starejši (starši, stari starši) to malce preveč vsiljujejo	Privzgojeno ravnanje	Tradicionalnost	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E21	Ne zdi se mi pomembno kaj imaš oblečeno	Nestrinjanje z nošenjem črnih oblačil	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E22	to nič ne pove o mojem žalovanju	Mnenje, da žalovanje poteka drugače in ne z oblačili	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E23	Kar se tiče posebnih obredov, bi rekel, da se spodobi svojcu izreči sožalje	Izražanje sožalja svojcu	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

E24	pokropiti ljubljeno osebo	Pokropitev ljubljene osebe	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E25	če pa si v preteklosti imel večjo povezavo in navezo z osebo, pa je pogreb pomemben	Pomembnost pogreba	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E26	da se na tak način poslovliš od osebe	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E27	Ne, saj sem bil takrat v tistem času na morju in se pogreba nisem udeležil, niti nisem imel priložnosti pokropiti svojega dedka	Neupoštevanje	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E28	za kar mi je zdaj ko gledam nazaj zelo žal	Obžalovanje zaradi neprisotnosti na pogrebu	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E29	Ja, se mi zdijo zelo pomembni	Zelo pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E30	Tudi sam si enkrat, ko bo prišlo do tega želim, da bi imel pogreb in da bi prišli ljudje, katerim je bilo mar zame	Izražena želja po lastnem pogrebu	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
E31	Nekako nisem zares pokazal, da mi je težko	Skrivanje čustev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E32	ali da potrebujem podporo v procesu žalovanja	Osamitev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E33	Z mami sva sicer večkrat šla na dedijev grob, kjer sva prižgala svečko	Obisk groba z mami	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E34	ampak se o tem nisva pogovarjala	Odklanjanje podpore družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E35	Prijatelji v tistem trenutku niso bili v veliko oporo	Odklanjanje podpore prijateljev	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E36	Pri svetovalni službi sem bil v času osnovne šole zelo veliko, ampak predvsem zaradi težav, ki sem jih počel in zaradi svoje disleksije ampak se o žalovanju nismo pogovarjali	Brez stika s šolsko svetovalno službo v času žalovanja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E37	se o tem nisem pogovarjal	Zavračanje pogovora o smrti	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E38	nisem kazal navzven žalosti	Skrivanje čustev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu

				pomembne osebe tekem žalovanja
E39	S časom sem se začel zavedati, kako pomembni so sedanji trenutki in odnos in čas z nekom, ki ti veliko pomeni	Pomembno živeti v trenutku	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E40	in ko enkrat nastopi čas, da se ta oseba poslovi ne morem zavrteti časa nazaj in nadoknaditi zamujenega	Pomembno živeti v trenutku	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E41	Zato je pomembno, da preživljam čas z osebami ki jih imam rad	Preživljanje časa s pomembnimi osebami	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E42	Ker sem bil malce bolj težaven fant in prihajam iz ločene družine sem se z žalovanjem spopadal na drugačen način kot bi se moral	Pomen vzgoje	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
E43	s pitjem alkohola	Alkohol	Neustrezni načini spopadanja s stisko	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E44	delanjem neumosti	Neumnosti	Neustrezni načini spopadanja s stisko	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E45	preusmerjanjem pozornosti na druge nepomembne stvari	Preusmerjanje misli	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E46	namesto, da bi ustrezno predelal izgubo dedija	Preusmerjanje misli	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E47	Najboljši način za spopadanje z žalostjo je, da se z nečim zamotiš in to je tudi meni zelo pomagalo	Zamotiti se	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E48	motorji	Motorji	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E49	Šport	Šport	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja
E50	Sem zelo zadržan	Zadržanost	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekem žalovanja

E51	zato se o izgubi z drugimi nisem pogovarjal	Osamitev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E52	saj rajši svoja čustva zadržim v sebi	Zadrževanje čustev v sebi	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E53	in se s stvarjo soočam sam	Osamitev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E54	sem se zamotil z delom	Zamotiti se	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E55	na tak način sem pozabil na stvari, ki so se mi dogajale	Preusmerjanje misli	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E56	Nisem doživel negativnih spominov	Ni bilo negativnih spominov	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E57	Se mi prikazujejo zdaj lepi spomini na čas, ki sva ga preživela skupaj	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E58	Nikoli nisem rad iskal podpore pri drugih	Osamitev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E59	sam sebi sem znal najbolje pomagati	Reševanje stiske sam	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
E60	nisem tega razglabljal z ostalimi	Reševanje stiske sam	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
F1	šok	Šok	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F2	saj je bilo to nekaj povsem nepričakovanega	Stiska zaradi nepričakovane smrti	Stiska	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F3	Prisotni so bili občutki jeze	Jeza	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe

F4	Seveda pa se vse prepleta z žalostjo	Žalost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F5	Izguba na moje vsakodnevno življenje in rutine ni imela zelo velikega vpliva	Ni bilo spremembe	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F6	Oče je čez dneve zelo veliko delal, posledično bil odsoten in zato se mi dnevi niso veliko spremenili	Odsotnost očeta v vsakdanjem življenju	Povezanost	Odnos z izgubljeno pomembno osebo
F7	Na eni stran se pojavil predvsem občutek "praznine"	Občutek praznine	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F8	Na drugi strani pa si še vedno lahko vesel in deluješ "normalno"	Nadaljevanje z življenjem, kot da se nič ni zgodilo	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F9	Posledično se s tem nisem še začela spopadati, ker si zanikam, da je kaj narobe	Zanikanje	Čustvena otopelost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F10	Oče je bil vedno vesel in užival v življenju, zato se mi zdi, da tudi sama gledam v prihodnost in se ne obremenjujem preveč	Optimističen pogled na življenje	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F11	O izgubi nisem imela in tudi nimam težav govoriti	Odprt pogovor o izgubi	Pogled na pojem smrti	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F12	Osebam, ki so mi blizu sem povedala vse kar jih zanima	Odprt pogovor o izgubi	Pogled na pojem smrti	Občutki ob izgubi pomembne osebe
F13	ostalim, ki so pa samo "firbčni" pa preprosto nisem	Zanemarjanje neiskrenih ljudi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F14	Očeta se rada spominjam v dobri luči	Ohranjanje spomina	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F15	Da bi mi običaji predstavljali neko večjo pomembnost, mi je ne	Niso pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F16	Vseeno pa se mi zdi, da moraš iz spoštovanja do žalujočih nositi bolj temne oziroma nevtralne barve in ne pisane	Nošenje črnih oblačil kot znak spoštovanja	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F17	Tu bi rekla, da velja enako, da mi neki posebni rituali in običaji niso pretirano pomembni	Niso pomembni	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F18	Tradicionalno mi je pomemben sam pogreb	Pomembnost pogreba	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F19	ko se od osebe poslovíš	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F20	kropitev	Pokropitev ljubljene osebe	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F21	da drugim osebam izkažeš svojo podporo	Izkazovanje podpore	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

F22	Ja, na eni strani zato, ker so del naše kulture	Kultura	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F23	oziroma vere	Vera	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F24	na drugi strani pa ker je žalovalo veliko oseb	Povezovanje z bližnjimi osebami	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F25	neko možnost zaključka težkega obdobja	Zaključek težkega obdobja	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F26	poslovitve od pomembne osebe	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F27	Ampak se mi v večji meri zdi, da pri žalovanju običaji velikokrat ne pomagajo, kajti gre za enkratni dogodek, sem bi lahko uvrstila tudi zame	Enkratni dogodek	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F28	na dolgi rok učinka obreda ne vidim, saj se žalovanje nadaljuje še dolgo po običajih	Enkratni dogodek	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
F29	Predvsem tako, da so mi bili zmeraj na voljo ko sem kaj potrebovala	Podpora prijateljev	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F30	so me poslušali	Prijatelji poslušajo	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F31	mi svetovali	Prijatelji svetujejo	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F32	Dali so mi čas	Prijatelji ponudijo čas, ki ga je žalujoča potrebovala	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F33	če so videli, da se slabo počutim so spremenili temo	Podpora prijateljev	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F34	me zamotili	Podpora prijateljev	Prijatelji	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F35	Družinski člani pa so mi nudili bolj čustveno podporo	Podpora družine	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F36	Z učitelji in šolsko svetovalno službo nisem bila v stiki o izgubi	Brez stika s šolsko svetovalno službo v času žalovanja	Šola	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F37	Ne	Nerazumevanje čustev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F38	Jaz sem si želela biti sama ob tistem trenutku, ker sem želela sama predelati čustva in imeti mir	Osamitev	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F39	In tega niso razumeli, ker me niso upali pustiti same, kar mi ni pomagalo	Nerazumevanje čustev	Družina	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

				Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F40	Bolj sem začela sprejemati kaj se je zgodilo	Sprejetje	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F41	gledati bolj pozitivno	Pozitiva	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F42	To velja na splošno za življenje tudi, več potujem in več stvari poizkušam, zato ker nikoli ne veš kaj se naredi	Zavedanje, da se življenje ob smrti ne ustavi	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F43	Začela sem malo drugače gledati na življenje	Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F44	Tista "praznina" pa še vedno ostaja, kot da zelim zatreti občutke	Občutek praznine	Občutki	Občutek ob izgubi pomembne osebe
F45	Pomagale so mi	Pomoč vrednot pri žalovanju	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F46	Ker živim po načelu, da se vse zgodi z razlogom, mi je to pomagalo da na celotno stvar nisem gledala negativno, da obstaja že nek razlog tudi če ga trenutno ne vidim	Vse se zgodi z razlogom	Vrednote	Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
F47	Predvsem sem se pogovorila z drugimi	Pogovor	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F48	dala občutke ven iz sebe	Delitev občutkov	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F49	se zjokala	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F50	Ja sem se pogovarjala predvsem z mami	Pogovor z bližnjimi	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F51	fantom	Pogovor s partnerjem	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F52	in prijateljicami	Pogovor s prijatelji	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

F53	Ko sem razmišljala o očetu sem se preprosto spominjala lepih trenutkov	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F54	Seveda je občasno težko, ampak premagaš te občutke, če imaš ob sebi podporno osebo	Podporna oseba	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F55	Velikokrat sem te občutke želela zatreti	Zadrževanje čustev v sebi	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F56	zdaj si jih želim vse bolj sprejemati	Sprejemanje občutkov	Samostojno reševanje stiske	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F57	Predvsem sem se zjokala takrat	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F58	Mami	Podpora mami	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F59	fant	Podpora fanta	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
F60	prijatelji	Podpora prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

Št. izjave	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
G1	Čeprav smo smrt pričakovali	Pričakovana smrt	Pričakovanost	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G2	zelo žalostna	Žalost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G3	Jok	Jok	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G4	ko sem se spomnila nanjo in na to, da se nikoli več ne bom mogla pogovarjati z njo	Pojav bolečine ob spominih na ljubljeno osebo	Boleči spomini	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G5	Zagotovo se je rutina v vsakdanjem življenju po njeni smrti spremenila	Velika sprememba	Sprememba življenja	Občutki ob izgubi pomembne osebe

G6	Ko je bila še živa sem se skoraj vsak dan po šoli ustavila pri njej, da sem jo vprašala kako je, če kaj potrebuje	Velika povezanost	Povezanost	Odnos z ljubljeno osebo
G7	žalost	Žalost	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G8	Vedela sem, da bo sčasoma bolje in da pač moram potrpeti	Tolažba samega sebe	Občutki	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G9	O izgubi sem lahko govorila	Odprt pogovor o izgubi	Pogled na pojem smrti	Občutki ob izgubi pomembne osebe
G10	saj sem se vedno spomnila kako topla in dobra oseba je bila babi	Ohranjanje spomina	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njim pomembne osebe tekom žalovanja
G11	Kaj pa vem, sama se razen za pogrebno slovesnost po smrti nisem oblačila v črno, saj se mi to ne zdi pomembno	Nepomembno	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G12	Za pogrebno slovesnost pa se mi zdijo črna oziroma temna oblačila primerna	Pomembno za pogrebno slovesnost	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G13	to se mi zdi nekakšen znak spoštovanja do preminule osebe	Nošenje črnih oblačil kot znak spoštovanja	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G14	svojcev	Nošenje črnih oblačil kot znak spoštovanja	Nošenje črnih oblačil	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G15	Nobeni obredi mi sicer niso pomembni	Niso pomembni	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G16	Smo pa se po smrti babi zbrali vsi njeni bližnji	Običaj molitve	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G17	smo zraven nje molili			Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G18	To mi je bilo všeč, ker se je zdelo kot da smo še zadnjič vsi skupaj in počnemo nekaj, kar je bilo njej zelo všeč	Spoštovanje želja preminulega	Rituali in obredi	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G19	Vse običaje smo upoštevali	Upoštevanje	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G20	zato, ker se nam vsem zdijo smiselni ob smrti	Smiselni ob smrti	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G21	in nekaj s čimer se po smrti tudi nekako pokloniš preminuli osebi	Spoštovanje do pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G22	Sama sem bila do pogreba zelo žalostna, ljubljena oseba je umrla potem se mi je pa zdelo da samo nekako moram počakati pogreb, da lahko še zadnjič žalujem potem pa grem z življenjem naprej	Pomoč pri sprejemanju izgube	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

G23	Tako, da kljub temu, da je pogreb neka zelo žalostna slovesnost se mi je vseeno zdelo, da sem se zares še zadnjič poslovila in da sedaj babi uživa nekje na drugem svetu mi pa moramo nadaljevati z življenjem	Način slovesa od pokojne osebe	Kulturni običaji žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G24	Tako da sem bila po pogrebu veliko bolj kot pred in ne vem, kako bi drugače predelal to smrt, če pogreba ne bi bilo	Pomoč pri sprejemanju izgube	Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja	Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja
G25	Vsi so razumeli žalost	Razumevanje čustev	družina	Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G26	Bližnji nudili pomoč	Pomoč bližnjih	Pomoč	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G27	pogovor	Pogovor	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G28	Je pa bilo vsem bližnjim enako težko, tako da smo eden drugega tolažili	Podpora družine	Družina	Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G29	Sama nisem potrebovala nobene pomoči šole	Žalujoči ni potreboval podpore šole	Šola	Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G30	Da, zagotovo	Razumevanje čustev	Družina	Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G31	Vedno manj sem bila žalostna			Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G32	vesela, da sem vseeno imela veliko časa z njo, da sem jo spraševala o življenju, ki ga je živela ona in da sem dobila veliko njenih nasvetov za življenje	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G33	Najbrž sem zaradi vrednot, ki jih ima cela moja družina lažje prešla skozi proces žalovanja	Družinske vrednote	Vrednote	Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G34	Še vedno sem vedela, da imam podporo od celotne družine	Podpora družine	Družina	Vloga delavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi
G35	in tudi partnerja	Podpora partnerja	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G36	ko sem bila žalostna sem se pač zjokala	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

G37	tega nikoli nisem skrivala pred nikomer	Delitev občutkov	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G38	Včasih sem si zavrtela pesmi , ki so bile njene najljubše	Poslušanje najljubše glasbe pokojnega	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G39	šla na sprehod	Sprehod v naravi	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G40	nabrala njene najljubše rože	Nabiranje rož	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G41	o izgubi sem se pogovarjala s partnerjem	Pogovor s partnerjem	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G42	kot tudi prijatelji	Pogovor s prijatelji	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G43	Seveda mi je bil tukaj v največjo oporo partner	Podpora partnerja	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G44	So pa tudi prijatelji bili zelo razumevajoči in pripravljeni kakorkoli pomagati	Podpora prijateljev	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G45	Še vedno kadar se spomnim nanjo sem vesela, da sem jo poznala in da je bila del mojega življenja	Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G46	tako da se rada spomnim nanjo	Ohranjanje spomina	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G47	si zavrtim njeno najljubšo pesem	Poslušanje najljubše glasbe pokojnega	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G48	še vedno kdaj zajokam	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

G49	ali pa iz srca plešem	Ples	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G50	Nikoli po smrti nisem imela nekih negativnih misli	Ni bilo negativnih spominov po smrti	Pozitivni spomini na pokojnega	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G51	Zagotovo partner	Podpora partnerja	Podpora	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G52	glasba	Poslušanje glasbe	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G53	si pustim da zajočem	Uporaba joka za regulacijo čustev	Čustvena regulacija	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G54	dam ta čustva ven iz sebe	Delitev čustev	Pogovor	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja
G55	naredim trening da dam vso energijo ven	Trening	Sprostitev	Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

10.3. Priloga C: Osnovno kodiranje

Tema: Občutki ob izgubi pomembne osebe

1. Občutki

- Občutek groze (B1, B8, B36, C1, C4)
- Upanje (B2)
- Negotovost (B6, C13)
- Olajšanje, da bodo ostali družinski člani dobro (B7)
- Stiska zaradi obredov žalovanja (B9)
- Jeza (A17, A54, D5, D12, F3)
- Nepravičnost (A18, A19, A20, D4)
- Strah (A21, A55)
- Zmedenost (A22)

- Jok (C2, C17, G3)
- Občutek izgubljenosti (C3)
- Občutek toplote (C14)
- Upanje, da je prišlo do pomote (D2)
- Neprijeten občutek (D19)
- Neopisljivi občutki (E1)
- Zavedanje resničnosti (E5)
- Vpliv pubertete na občutke (E6)
- Kurja polt (E16)
- Žalost (F4, G2, G7)
- Občutek praznine (F7, F44)
- Tolažba samega sebe (G8)

2. Stiska

- Stiska v vmesnem času od smrti do pogreba (A4)
- Stiska zaradi nepričakovane smrti (A5, F2, E9)
- Stiska zaradi obredov žalovanja (B9, C15, C16)

3. Nemoč

- Občutek nemoči (A10, A56, D13)

4. Negativno presenečenje

- Nejevera v smrt bližnje osebe (A11, D1)

5. Sprememba življenja

- Ni bilo spremembe (B4, E11, F5)
- Velika sprememba (A12, C5, G5)

6. Čustvena otopelost

- Šok (A1, B3, E2, F1)
- Nerazumevanje (A2, E14)
- Apatičnost (A3, E12)
- Odsotnost žalosti (D14)
- Nadaljevanje z življenjem, kot da se ni nič zgodilo (E4, F8)
- Zanikanje (E3, F9)

7. Zaprtost

- Zaprtost vase (D15, E18)

- Želja po miru (D17)
- Želja biti sama s sabo (D18, E17)
- Želja izogniti se pogovoru o smrti (D20)
- Skrivanje občutka žalosti (E19)

8. Boleči spomini

- Pojav bolečine ob spominih na ljubljeno osebo (B10, G4)

9. Nepričakovanost

- Neizogibnost (B46)
- Prvo soočanje s smrtjo (B35, D7)

10. Pričakovanost

- Visoka starost dedka (E7)

11. Vpliv časa na žalovanje

- Potrebno veliko časa (B47)

12. Vpliv okolice na žalovanje

- Boleči spomini na pogreb (B74)

13. Pogled na pojem smrti

- Spremenjen pogled na svet (E13)
- Odprt pogovor o izgubi (F11, F12, G9)

Tema: Odnos z izgubljeno pomembno osebo

1. Povezanost

- Dober odnos (D11, E8)
- Velika povezanost (A13, C6, C12, G6)
- Obiskovanje babice v domu za ostarele (B5)
- Preživljanje vsakdana z bratom (A14)
- Pogovor (A15, C8, D11)
- Zavedanje, da povezanost z bratom še obstaja (A16)
- Pogosto obiskovanje dedka (C7)
- Igranje šaha z dedkom (C9)
- Občutek praznine (C10, D9)
- Manj stikov zaradi visoke starosti (E10)
- Odsotnost očeta v vsakdanjem življenju (F6)

Tema: Pogled mladostnika na kulturne običaje žalovanja

1. Kulturni običaji žalovanja

- Kultura (B11, C18, F22)
- Spoštovanje do pokojne osebe (A29, B12, B32, C19, D28, G21)
- Kulturni običaji žalovanja so pomembni (A43, B16, D32)
- Upoštevanje (B21, C28, D30, G19)
- Navada (B23, C30)
- Zelo pomembni (A35, B27, C23, C31, D27, E29)
- Način slovesa od pokojne osebe (A42, B31, C27, C34, E26, F19, F26, G23)
- Slabi spomini na pogreb (D25)
- Pomembno je vzdrževanje in izvajanje (D29)
- Neupoštevanje (E27)
- Obžalovanje zaradi neprisotnosti na pogrebu (E28)
- Izražena želja po lastnem pogrebu (E30)
- Niso pomembni (F15, G15)
- Vera (F23)
- Enkratni dogodek (F27, F28)
- Smiselni ob smrti (G20)

2. Tradicionalnost

- Privzgojeno ravnanje (B13, C21, D21, D31, E20)
- Družinska tradicija (A30, A39, B22, C29)
- Upoštevanje običajev pogreba zaradi življenja na vasi (A41)
- Tradicionalno razmišljanje (C20)

3. Nošenje črnih oblačil

- Strinjanje z nošenjem črnih oblek (B14)
- Spoštovanje želja preminulega (A33, B15)
- Otroci nosijo črna oblačila nekaj tednov (A31)
- Starši nosijo oblačila nekaj mesecev (A32)
- Nošenje črnih oblek kot znak spoštovanja (C22, F16, G13, G14)
- Svojci nosijo črna oblačila 1 leto (D22)
- Sprememba razmišljanja, da barva oblačil ne govori o občutkih osebe (D23)
- Mnenje, da žalovanje poteka drugače in ne z oblačili (D24, E22)
- Nestrinjanje z nošenjem črnih oblačil (E21)
- Nepomembno za vsakdanje življenje (G11)
- Pomembno za pogrebno slovesnost (G12)

4. Prednosti upoštevanja kulturnih običajev žalovanja

- Izražanje čustev (B17, B25, B28, C24, C32)
- Spomin na pokojnega (B18, B33, C36)
- Pomoč pri sprejemanju izgube (B19, B26, C26, G22, G24)
- Pomoč pri tolažbi v težkih časih (B20)
- Podpora bližnjih (B24, B30)
- Povezovanje z bližnjimi osebami (B29, C33, F24)
- Notranji mir v procesu žalovanja (B34, C37)
- Pomoč pri procesu žalovanja (C35)
- Občutek olajšanja ob obisku na grobu (D33)
- Srečanje s pokojnim (D34)
- Izkazovanje podpore (F21)
- Zaključek težkega obdobja (F25)

5. Ritualni in obredi

- Pokojni pred pogrebom leži na svojem domu (A38)
- Verski obredi (A40)
- Običaj molitve (A44, G16)
- Izraženo nestrinjanje z običajem sedmine (D26)
- Izražanje sožalja svojcu (E23)
- Pokropitev ljubljene osebe (E24, F20)
- Pomembnost pogreba (E25, F18)
- Spoštovanje želja preminulega (G18)
- Niso pomembni (F17)

Tema: Vloga dejavnikov odraščanja pri podpori ob izgubi

1. Družina

- Podpora družine (B37, B38, C38, F35, G28, G34)
- Podpora ožje družine v procesu žalovanja (C42)
- Podpora bližnjih (B51)
- Slaba podpora širše družine (C39)
- Slabi odnosi s širšo družino (C40, C55)
- Nepovezanost s širšo družino (C41)
- Podpora pri izražanju čustev (B44, C50, C52)
- Razumevanje s strani družine (A53, B39, C49, C59)

- Pogovor o čustvih (B45, C51)
- Sočustvovanje z družinskimi člani (C43)
- Hitrejše žalovanje zaradi slabih odnosov v družini (C53)
- Nerazumevanje v procesu žalovanja s strani širše družine (C58)
- Osamljenost (D16)
- Odklanjanje podpore družine (D36, E34)
- Nerazumevanje čustev (D40, F37, F39)
- Pomen vzgoje (D41, D47, E42)
- Prepovedano žalovanje (D48)
- Negativen zgled staršev (D49)
- Obisk groba z mami (E33)
- Razumevanje čustev (G25, G30)

2. Šola

- Podpora učiteljev (B40)
- Razumevanje učiteljev (B41, B43)
- Pomoč učiteljev (B42)
- Dobro počutje v razredu (A25)
- Odkrit pogovor o izkušnji smrti (A26)
- Brez stika s šolsko svetovalno službo v času žalovanja (A52, E36, D39, F36)
- Grozna podpora profesorjev (C44)
- Slaba izkušnja s profesorji na fakulteti (C45)
- Pomanjkanje podpore profesorja (C44, C45, C46, C47)
- Občutek jeze na fakulteto zaradi nerazumevanja (C48)
- Žalujoči ni potreboval podpore šole (G29)

3. Vrednote

- Spreminjanje mišljenja skozi proces odraščanja (A57, B48, D42, D45, D46, F43)
- Povezanost družine (B49, B53, A58, A62)
- Zavedanje, da se življenje ob smrti ne ustavi (A23, F42)
- Zavedanje, da žalujoči ni edini, ki se sooča s tako situacijo (A28)
- Zanimanje za nepomembnih materialnih stvari (A63)
- Osmišljevanje (A61)
- Hvaležnost (A59)
- Sprejetje (A60, D43, F40)

- Sočutje (B50)
- Iskanje samega sebe (B54)
- Vrednote niso pomagale pri žalovanju (C54)
- Pomanjkanje komunikacije (C56)
- Pomanjkanje podpore (C57)
- Vrednote ožje družine so pomagale pri žalovanju (C60)
- Prenehanje iskanja krivca za smrt ljubljene osebe (D44)
- Pomembno živeti v trenutku (E39, E40)
- Preživljanje časa s pomembnimi osebami (E41)
- Pozitiva (F41)
- Pomoč vrednot pri žalovanju (F45)
- Vse se zgodi z razlogom (F46)
- Optimističen pogled na življenje (F10)

4. Prijatelji

- Podpora prijateljc (B52, F29, F33, F34)
- Prijatelji poslušajo (F30)
- Prijatelji svetujejo (F31)
- Prijatelji ponudijo čas, ki ga je žalujoča potrebovala (F32)
- Odklanjanje podpore prijateljev (D37, E35)

5. Vrstniki

- Strah, da bodo vrstniki spraševali o izgubi (A24)
- Negativen odziv okolice na obnašanje žalujočega ob izgubi pomembne osebe (A27)

Tema: Viri podpore in pomoči mladostniku ob izgubi njemu pomembne osebe tekom žalovanja

1. Podpora

- Podpora družine in prijateljev (B55)
- Podpora sestre (A75, B66, D60)
- Podpora fanta (A74, B67, B79, C88, F59)
- Podpora družine (A45, A83, B65, B68, B78, C61, C66)
- Podpora prijateljev (A73, A85, B69, B80, C62, C78, C89, F60, G44)
- Skupno preživljanje časa (A9, A36)
- Podpora pri obisku pokopališča (A50)
- Razkritje pravih prijateljev (A51)
- Sočustvovanje s člani družine (A84)

- Podporna oseba (F54)
- Podpora mami (F58)
- Podpora partnerja (G35, G43, G51)

2. Pomoč

- Pomoč sosedov (A6)
- Pomoč prijateljev (A7, A48)
- Pomoč sorodnikov (A8)
- Pomoč bližnjih (G26)

3. Pogovor

- Delitev čustev (B56, C63, C77, C85, G54)
- Delitev občutkov (B57, B77, C64, C76, F48, G37)
- Pogovor z bližnjimi (A46, B73, C84, C73, F50)
- Občutek slišnosti (A49)
- Pogovor s sestro (A64, C74, D61)
- Pogovor s partnerjem (A65, C75, F51, G41)
- Pogovor z iskrenimi ljudmi (A70)
- Zmanjševanje stika z neiskrenimi ljudmi (A71)
- Potreba po iskrenem pogovoru (A72)
- Pogovor (B64, C65, C86, F47, G27) .
- Občutek razumevanja s strani prijateljev (C79)
- Pogovor s starši (C73)
- Pogovor z mami (F50)
- Pogovor s prijatelji (F52, G42)

4. Sprostitev

- Sprehod v naravi (A68, B58, B70, C67, C80, G39)
- Poslušanje glasbe (B62, C71, G52)
- Neuspešnost meditacije (A76)
- Delo (D50)
- Učenje (D51, D59)
- Zapolnitev prostega časa (D52)
- Risanje (D57)
- Šivanje (D58)
- Motorji (E48)

- Šport (E49)
 - Nabiranje rož (G40)
 - Ples (G49)
 - Trening (G55)
- 5. Metoda stika duš**
- Stik duš (A77)
 - Pogovor z umrlim (A78)
 - Strah pred to metodo (A79)
- 6. Samostojno reševanje stiske**
- Osamitev (A66, A81, B59, B71, C11, C68, C81, D35, D38, D53, E32, E51, E53, E58, F38)
 - Delo na sebi (A86)
 - Pomoč trenutkov miru (C83)
 - Preseganje trenutkov žalosti (C87, D55)
 - Reševanje stiske sama (D54, E59, E60)
 - Preusmerjanje misli (D56, E45, E46, E55)
 - Zamotiti se (E47, E54)
 - Zadržanost (E50)
 - Zadrževanje čustev v sebi (E52, F55)
 - Sprejemanje občutkov (F56)
 - Skrivanje čustev (E31, E38)
 - Zavračanje pogovora o smrti (E37)
- 7. Pozitivni spomini na pokojnega**
- Spominjanje trenutkov preživetih s pokojnim (B60, B72, B76, C69, E57, F53, G32, G45)
 - Obiskovanje groba (B63, C72)
 - Ohranjanje spomina (A47, G10, G46, F14)
 - Razmišljanje o izgubljeni osebi (A82)
 - Ni bilo negativnih spominov (E56, G50)
 - Poslušanje najljubše glasbe pokojnega (G38, G47)
- 8. Čustvena regulacija**
- Uporaba joka za regulacijo čustev (A67, A80, A82, B61, B75, C70, F49, F57, G36, G48, G53)
- 9. Molatev**
- Molatev (A37)
- 10. Druženje**

- Druženje s prijatelji (A69)

11. Neustrezni načini spopadanja s stisko

- Alkohol (E15, E43)
- Neumnosti (E44)