Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Laura Kalan

Podpora in pomoč posameznikom, ki poznajo človeka, ki je naredil samomor

Diplomsko delo

Ljubljana, 2026

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Laura Kalan

Podpora in pomoč posameznikom, ki poznajo človeka, ki je naredil samomor

Diplomsko delo

Mentorica: izr. prof. dr. Liljana Rihter

Ljubljana, 2026

Zahvala

Zelo sem hvaležna mentorici izr. prof. dr. Liljani Rihter za doslednost, odzivnost, strokovnost, podporo in vse napotke tekom pisanja diplomskega dela.

Hvala tudi vsem mojim bližnjim, ki so me med študijem vztrajno podpirali.

Podpora in pomoč posameznikom, ki poznajo človeka, ki je naredil samomor

Povzetek diplomskega dela

Samomor kot dejanje ima več opredelitev, ki jih predstavljam v svojem diplomskem delu. V osnovi pa je to dejanje, s katerim nekdo namerno prekine svoje življenje. V diplomskem delu raziskujem mrežo podpore in pomoči ljudem, ki so s samomorom prišli v stik posredno, torej tako, da poznajo nekoga, ki je storil samomor, pa naj bo to član družine, znanec ali prijatelj. V Sloveniji obstaja precej razširjena mreža, ki jim lahko nudi podporo in pomoč, mene pa zanima, kako se to izvaja v praksi in ali doseže ljudi, ki bi to podporo potrebovali. Osredotočam se na posameznikovo izkušnjo s samomorom bližnjega, na žalovanje, stiske po samomoru, soočanje z njimi, prejeto podporo in pomoč ter kaj je ta pogrešal. V uvodu diplomskega dela raziskujem opredelitev samomora in uvrstitev samomorilnosti v DSM-5 (Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj) (American Psychiatric Association, 2013), poglobim se v samo dejanje, kar je ključno za razumevanje žalovanja za nekom, ki je naredil samomor. Opišem, kako se to razlikuje od žalovanja za nekom, ki je umrl naravne smrti, in prikazujem možne občutke po samomoru bližnjega. Opredelim, kako sta podpora in pomoč ljudem, ki poznajo človeka, ki je umrl zaradi samomora, razširjeni v Sloveniji ter kje je ta pomoč dostopna. Kvalitativna empirična raziskava je potekala na podlagi intervjuja na neslučajnostnem priložnostnem vzorcu osmih ljudi, ki imajo izkušnjo s samomorom bližnjega. Ugotovila sem, da trenutno obstoječa formalna mreža podpore in pomoči v takih primerih ni razširjena toliko, kot bi si želeli intervjuvanci. Hkrati pa sem ugotovila, da imata pomembno težo neformalna pomoč in socialna mreža vsakega posameznika, v prvi vrsti so bili to za intervjuvance družina, partnerji in prijatelji, ki so nudili podporo in pomoč človeku v stiski.

Ključne besede: stiska, formalna pomoč, neformalna pomoč, socialna mreža, žalovanje

Support and Assistance for Individuals Who Know Someone Who Died by Suicide

Graduation Thesis Abstract

Suicide as an act has multiple definitions which I will present in my thesis. Fundamentally, it is an act by which someone intentionally ends their life. In my thesis, I research the network of support and assistance for people who have come into indirect contact with suicide, meaning they know someone who died by suicide, whether it be a family member, acquaintance, or friend. In Slovenia, there exists an extensive network that can provide this support and assistance, but I am interested in how this is implemented in practice and whether it reaches people who would need this support. I focus on an individual's experience with suicide, grief, distress following suicide, coping with these challenges, received support and assistance, and what they felt was missing.In the introduction of my thesis, I explore the definition of suicide and the classification of suicidality in the DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)(American Psychiatric Association, 2013), delving into the act itself, which is crucial for understanding grief for someone who died by suicide. I describe how this differs from grieving for someone who died a natural death and continue with what feelings arise after suicide. I define how support and assistance for people who know someone who died by suicide are distributed in Slovenia, and where this help is accessible.The qualitative empirical research was conducted through interviews with a non-random convenicence sample of eight interviewees with whom I spoke about their experience. I found that the currently existing formal network of support and assistance among people is not as widespread as desired. At the same time, I discovered the significant weight carried by informal help and each individual's social network; primarily family, partners, and friends were those who provided support and assistance to the person in distress.

Keywords: distress, formal assistence, informal help, social network, grief

Kazalo vsebine

1. Teoretični uvod 1

1.1 Samomor kot pojav 1
1.1.1 Dejavniki tveganja in značilnosti samomorilnosti 2
1.1.2 Pogostost samomora v Sloveniji in posledice za družbo 3

1.2 Izguba bližnjega zaradi samomora 3
1.2.1 Žalovanje po samomoru 5
1.2.2 Posledice izgube bližnjega zaradi samomora 7

1.3 Pomoč in podpora bližnjim po samomoru 10
1.3.1 Formalne oblike pomoči 10
1.3.2 Neformalne oblike pomoči 11
1.3.3 Ovire pri iskanju pomoči 13
1.3.4 Kam po pomoč v Sloveniji: Pregled obstoječih virov pomoči in dostopnost 14
1.3.5 Možnosti izboljšav v podpori in pomoči ljudem z izkušnjo samomora bližnjega glede na obstoječo literature 16
1.3.6 Vloga socialnega dela pri pomoči preživelim po samomoru 17

2. Formulacija problema raziskave 20

3. Metodologija 22

3.1 Vrsta raziskave 22

3.2 Teme raziskovanja 22

3.3 Merski instrument 22

3.4 Populacija in vzorec 23

3.5 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva 23

3.6 Obdelava gradiva 25

4. Rezultati 26

4.1 Osnovni podatki o intervjuvancih 26

4.2 Stiske po samomoru 32

4.3 Stiske po smrti bližnjih 38

4.4 Iskanje pomoči 39

4.5 Podpora in pomoč, ki je bila najkoristnejša 46

4.6 Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore 48

4.7 Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo 52

4.8 Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo 53

4.9 Spremembe ob podobni situaciji 56

5. Razprava 58

5.1 Kritično ovrednotenje uporabljene metodologije 62

6. Sklepi 64

7. Predlogi 66

8. Literatura 68

9. Priloge 75

9.1 Priloga 1: Merski instrument 75

9.2 Priloga 2: Soglasje staršev za mladoletne intervjuvance 76

9.3 Priloga 3: Intervjuji 78

9.3.1 Intervju A 78

9.3.2 Intervju B 83

9.3.3 Intervju C 89

9.3.4 Intervju D 95

9.3.5 Intervju E 101

9.3.6 Intervju F 107

9.3.7 Intervju G 112

9.3.8 Intervju H 117

9.4 Priloga 4: Odprto kodiranje 123

9.5 Priloga 5: Osno kodiranje 266

9.6 Priloga 6: Odnosno kodiranje 304

1. Teoretični uvod

1.1 Samomor kot pojav

Kljub temu da je samomor že dolgo predmet raziskav v raznih znanstvenih disciplinah, sem po raziskovanju literature ugotovila, da še vedno ne obstaja ena sama, splošno sprejeta opredelitev. Različni avtorji in strokovne institucije ga namreč opredeljujejo glede na svoj raziskovalni ali klinični pristop, kar otežuje jasno razlikovanje med samomorom, samomorilnim vedenjem, samopoškodovanjem in drugimi sorodnimi dejanji (Turecki in Brent, 2016). Vzpostavitev enotne, nevtralne in meddisciplinarno sprejete opredelitve bi omogočila boljšo primerljivost podatkov, izboljšanje preventivnih strategij ter učinkovitejše pristope.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (SSKJ) je samomor opredeljen kot »dejanje, s katerim kdo namerno povzroči svojo smrt« (Slovar slovenskega knjižnega jezika, b. d.).

Podobno opredelitev podaja tudi Center za nadzor bolezni (CDC), ki samomor razume kot smrt, ki je posledica namernega dejanja posameznika, katerega cilj je bila lastna smrt (Centers for Disease Control and Prevention, 2025).

Shneidman (1993) je eden izmed utemeljiteljev sodobne suicidologije in poudarja psihološko komponento samomora. Po njegovem mnenju gre za »zavestno dejanje, katerega cilj je končanje lastnega življenja kot rešitev neznosne psihične bolečine« (Shneidman, 1993, str. 51). Ta opredelitev usmerja pozornost na notranjo stisko.

V okviru psihiatrične diagnostike DSM-5 (Diagnostični in statistični priročnik duševnih motenj) samomor ni posebej opredeljen, a v poglavju o samomorilnem vedenju opisuje samomorilno motnjo kot stanje, kjer posameznik v zadnjih dveh letih poskuša storiti samomor, brez da bi bile prisotne druge razlage, kot so duševna zmedenost, delirij ali ideološki motivi (American Psychiatric Association, 2013).

Tudi Svetovna zdravstvena organizacija samomor klasificira kot obliko namernega samopoškodovanja. V MKB-10 (Mednarodna klasifikacija bolezni) se pojavlja pod kodami X60–X84 glede na izbrano metodo (Svetovna zdravstvena organizacija, 1992), medtem ko ga MKB-11 opredeljuje kot »namerno samopoškodovanje z namenom povzročitve smrti«, kar je pod kodo XE97V (Svetovna zdravstvena organizacija, 2019).

Pregled opredelitev kaže, da so vsem skupni trije ključni elementi: namernost, avtorstvo dejanja (oseba si sama povzroči smrt) ter cilj oziroma namen povzročiti lastno smrt. Kljub tem skupnim točkam pa obstajajo pomembne razlike – nekateri pristopi se osredotočajo na psihološko bolečino, drugi na diagnostične kriterije ali klasifikacijske sheme.

Zaradi teh razlik je prizadevanje po vzpostavitvi jasne, nevtralne opredelitve še vedno aktualno. Takšna opredelitev bi prispevala k večji doslednosti pri raziskovanju, diagnostiki in obravnavi samomorilnosti ter hkrati olajšala razvoj preventivnih oblik pomoči. Obenem se je treba zavedati, da same opredelitve samomora niso namenjene le razvrščanju in statistiki, temveč so tudi orodje za prepoznavanje ranljivih posameznikov, načrtovanje celostne podpore ter oblikovanje preventivnih in kriznih ukrepov, ki so usmerjeni v ohranjanje človekovega dostojanstva in pravice do pomoči (Maris idr., 2000).

1.1.1 Dejavniki tveganja in značilnosti samomorilnosti

Samomor je kompleksen pojav, ki ga ni mogoče pojasniti zgolj z enim samim vzrokom, ampak na podlagi literature ugotavljam, da je posledica prepleta bioloških, psiholoških, socialnih, kulturnih in okoljskih dejavnikov. Razumevanje teh dejavnikov je ključno tako za preprečevanje kot tudi za zagotavljanje ustrezne podpore tistim, ki ostanejo za ljudmi, ki so umrli zaradi samomora.

Biološki in psihološki dejavniki tveganja

Med najpogosteje dokumentirane psihološke dejavnike tveganja sodijo depresija, anksiozne motnje, bipolarna motnja, shizofrenija in motnje osebnosti (Hawton idr., 2012). Raziskave kažejo, da je prisotnost ene ali več duševnih motenj prisotna pri več kot 90 % oseb, ki so umrle zaradi samomora (World Health Organization, 2014). Dodatno tveganje predstavlja zloraba psihoaktivnih snovi in alkohola, ki lahko zmanjša zavore in impulzivnost (Sher, 2006).

Genetska predispozicija in nevrobiološki dejavniki, kot so disfunkcija serotoninskega sistema in strukturalne spremembe v možganskih predelih, povezanih z regulacijo čustev, prav tako povečujejo ranljivost za samomorilno vedenje (Mann, 2003).

Socialni in kulturni dejavniki

Socialni dejavniki, kot so revščina, brezposelnost, razpad družinskih vezi, izključenost in osamljenost, pomembno prispevajo k razvoju občutkov brezupa in obupa, ki so značilni za samomorilnost (Joiner, 2005). Kulturne norme in stigmatizacija duševnih motenj lahko dodatno povečajo tveganje, saj otežujejo iskanje pomoči (Peters idr., 2016).

Okoljski dejavniki

Tudi akutni stresni dogodki, kot so izguba službe, razpad partnerske zveze, finančni propad ali izguba ljubljene osebe, lahko sprožijo samomorilno krizo pri sicer ranljivem posamezniku (American Psychiatric Association, 2013). Razpoložljivost sredstev za samomor, kot so orožje, dostop do višjih lokacij ali strupene snovi, dodatno povečuje tveganje (World Health Organization, 2014).

1.1.2 Pogostost samomora v Sloveniji in posledice za družbo

Samomor je v Sloveniji že dolgo pomemben izziv, ki kljub upadanju števila primerov ostaja eden vodilnih vzrokov smrti, še posebej med moškimi in mladimi odraslimi. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024) je leta 2023 zaradi samomora umrlo 358 oseb, od tega skoraj 82 % moških, kar odraža dolgoletno svetovno tendenco večje pogostosti samomorov med moškimi v primerjavi z ženskami.

Samomor je v Sloveniji že dolgo pomemben izziv, ki kljub upadanju števila primerov ostaja eden vodilnih vzrokov smrti, še posebej med moškimi in mladimi odraslimi. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024) je leta 2023 zaradi samomora umrlo 358 oseb, od tega skoraj 82 % moških, kar odraža dolgoletno svetovno tendenco večje pogostosti samomorov med moškimi v primerjavi z ženskami.

Poskusi samomora so se v Sloveniji v zadnjih desetih letih zmanjšali, vendar število ostaja nad povprečjem Evropske unije (Eurostat, 2024). Med regijami so opazne geografske razlike; višje stopnje samomora zasledimo v vzhodnih in nekaterih podeželskih območjih, kar kaže na vpliv socioekonomskih in kulturnih dejavnikov (Ziherl in Pregelj, 2010). Po starostnih skupinah so bolj ogrožene starejše generacije, predvsem nad 65 let, kar sovpada z ugotovitvami mednarodnih študij, ki opozarjajo na starostno povezanost s samomorilnostjo zaradi večplastnih izgubljenih socialnih povezav, bolezni in občutka brezupa (Canetto in Sakinofsky, 1998).

Slovenija ima v zadnjih letih razvite različne programe za preprečevanje samomora, kot so mreže za hitro psihološko pomoč in nacionalni preventivni načrti, vendar dostopnost in ozaveščenost o teh virih še vedno nista optimalna, kar predstavlja izziv za prihodnost (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2024).

1.2 Izguba bližnjega zaradi samomora

Ne glede na vzrok je smrt bližnje osebe je ena najbolj stresnih in pretresljivih izkušenj, ki jih lahko doživimo. Ko pa pride do smrti zaradi samomora, se žalovanje pogosto dodatno zaplete,

saj naši možgani težje dojamejo, da se je nekdo odločil končati svoje življenje. Takšna izguba ne zaznamuje le konca življenja posameznika, temveč sproži val posledic za njegovo družinsko, prijateljsko in širšo družbeno mrežo. V literaturi se vse pogosteje poudarja, da so posledice samomora za bližnje izrazito drugačne od tistih pri drugih oblikah smrti, zlasti zaradi občutkov krivde, stigmatizacije in vprašanj, ki pogosto ostanejo brez odgovora (Jordan in McIntosh, 2011).

Samomor je dogodek, ki se ne zaključi s smrtjo posameznika, saj njegove posledice močno zaznamujejo bližnje. Ti posamezniki, v literaturi pogosto imenovani »preživeli po samomoru« (angl. *»suicide survivors«*) so izpostavljeni visoki stopnji zapletenega žalovanja, stigme in občutka krivde (Jordan in McIntosh, 2011). V tem poglavju se posvečam definiciji in razumevanju preživelih po samomoru, ter posebnostim njihovega žalovanja in posledicam, ki jih lahko doživljajo.

V tem poglavju se posvečam opredelitvi in razumevanju preživelih po samomoru ter posebnostim njihovega žalovanja in posledicam, ki jih lahko doživljajo.

Obstajajo različna razumevanja izraza »preživeli po samomoru«, kar lahko vpliva na to, kdo je prepoznan kot upravičenec do pomoči. Najpogosteje se izraz nanaša na posameznike, ki so izgubili bližnjega zaradi samomora (to so lahko družinski člani, partnerji, prijatelji, sodelavci ali celo strokovni delavci), ki so bili v intenzivnem odnosu z umrlim človekom (Andriessen, 2009).

Cerel in sodelavci (2014) predlagajo model t. i. kontinuuma prizadetosti, ki razlikuje med:

- izpostavljenimi posamezniki (npr. tisti, ki izvejo za samomor, a niso bili v tesnem odnosu z umrlim človekom),
- prizadetimi (ljudje, ki so umrlega poznali in jih je dogodek čustveno prizadel)
  ter
- bližnjimi preživelimi – tisti, ki doživljajo globoko osebno izgubo in pogosto potrebujejo dolgotrajno podporo.

Po ocenah vsaka smrt zaradi samomora neposredno in globoko prizadene od šest do deset ljudi, širše pa tudi več deset posameznikov (Cerel idr., 2017). Ta številka je lahko višja v manjših skupnostih ali družbah, kjer so socialne mreže tesneje prepletene, kot je pogosto v Sloveniji.

Poudariti je treba, da preživeti po samomoru niso homogena skupina – stopnja prizadetosti posameznika je odvisna od številnih dejavnikov, med drugim od:

- odnosa z umrlim,
- načina, kako so izvedeli za smrt,
- stopnje priprave na izgubo (npr. v primeru predhodnih poskusov),
- dostopnosti socialne podpore in pomoči,
- osebne odpornosti in preteklih izkušenj z izgubo ali travmo (Maple idr., 2017).

Trenutno narašča poziv k bolj strukturiranemu prepoznavanju te skupine ljudi kot posebne skupine z edinstvenimi potrebami. Priznanje njihove izkušnje pomeni prvi korak k razvoju učinkovitejših oblik pomoči, ki vključujejo tako formalno psihosocialno podporo kot tudi zmanjševanje stigme in marginalizacije (Andriessen idr., 2019).

Izguba zaradi samomora ima močan vpliv na osebno identiteto, doživljanje varnosti in zaupanje v medosebne odnose. Lahko sproži občutke, kot so sram, krivda, jeza, občutek zapuščenosti in izolacija (Jordan in McIntosh, 2011).

Razumevanje teh značilnosti in dejavnikov je temelj za oblikovanje preventivnih strategij, ki vključujejo tako posameznika kot njegovo okolje, hkrati pa opozarja na pomen pravočasnega prepoznavanja stisk bližnjih, ki se soočajo z izgubo zaradi samomora.

1.2.1 Žalovanje po samomoru

Žalovanje je univerzalen in naraven odziv na izgubo bližnje osebe, vendar ima žalovanje po samomoru številne edinstvene značilnosti, zaradi katerih se lahko razlikuje od drugih oblik izgube. Raziskave kažejo, da je izkušnja tistih, ki izgubijo nekoga zaradi samomora, pogosto kompleksnejša, dolgotrajnejša in bolj prepletena z intenzivnejšimi psihološkimi, socialnimi ter eksistencialnimi vprašanji, ki se lahko pojavljajo hkrati, ciklično ali pa se stopnjujejo skozi daljše časovno obdobje (Jordan in McIntosh, 2011).

Povečana intenzivnost čustev

Preživeli po samomoru pogosto doživljajo široko paleto intenzivnih in včasih nasprotujočih si čustev. Ljudje se lahko sprašujejo, ali bi lahko storili kaj več, da bi preprečili smrt, ali pa se počutijo odgovorni za dogodke, ki so privedli do samomora. Ti občutki lahko otežijo proces žalovanja in podaljšajo čas, potreben za ponovno vzpostavitev ravnotežja (Andriessen idr., 2019).

Te občutke pogosto spremlja tudi ambivalentnost, saj preživeli istočasno čutijo ljubezen do umrle osebe in jezo nanjo, ker jih je zapustila (Feigelman idr., 2009a). Posebej pogosto je

zapleteno prepletanje krivde in občutka odgovornosti, kar se redkeje pojavlja pri drugih vrstah izgube (Cvinar, 2005).

V zgodnji fazi žalovanja preživeli pogosto doživljajo šok, otopelost, zmedenost in negotovost. Gre za naravne odzive, ki predstavljajo obrambni mehanizem pred nenadnim čustvenim preplavljenjem (Parkes in Prigerson, 2010). Ti občutki so pogosto vprašanja brez odgovorov: *»Zakaj?«, »Kaj bi lahko naredil drugače?«, »Ali sem kriv?«*

Posebej pogosti čustveni odzivi so:

- Krivda – preživeli si pogosto očitajo, da niso opazili opozorilnih znakov ali da niso ukrepali pravočasno (Feigelman idr., 2009a).
- Jeza – lahko je usmerjena proti umrli osebi, sebi, bližnjim ali strokovnjakom, ki naj ne bi storili dovolj, da bi samomor preprečili (Cerel idr., 2008).
- Sram in stigma – zaradi družbene zaznamovanosti samomora lahko preživeli občutijo sram ali strah pred zavračanjem s strani okolice, kar pogosto vodi v molk in izolacijo (Peters idr., 2016).
- Obup in brezup – občutek, da so izgubili del sebe, da življenje nima več smisla (Castelli Dransart, 2017).
- Dvom in iskanje smisla – obsesivno spraševanje, zakaj se je samomor zgodil (Feigelman idr., 2009a).

V ospredju žalovanja po samomoru je pogosto globok občutek ljubezni, ki zajema celoten proces. Kakršnakoli ljubezen do umrle osebe ostaja prisotna in jo spremlja žalost, kar lahko vodi do »hrepenenja« in notranjega konflikta. Kot ugotavljata Neimeyer in Sands (2011), posamezniki pogosto doživljajo t. i. »žalovanje brez zaključka«, saj samomor pogosto prepreči ustrezno slovo in pusti veliko vprašanj ter nezaključenega (Neimeyer in Sands, 2011, str. 11).

Družbena stigmatizacija

Stigma, povezana s samomorom, pomembno oblikuje proces žalovanja. V mnogih družbah samomor še vedno velja za tabu temo, kar vodi v izolacijo preživelih, zmanjšano podporo iz okolice ter oteženo deljenje izkušnje (Pitman idr., 2016b). Preživeli se pogosto srečujejo z občutkom, da je njihova izguba »manj vredna« ali da morajo o njej molčati. Stigmatizacija samomora pogosto preprečuje odprto izražanje čustev. Preživeli se lahko umikajo iz socialnih interakcij, kar poslabša žalovanje in onemogoča čustveno predelavo (Pitman idr., 2018).

Občutek, da njihova izguba ni družbeno priznana ali razumljena, še poglablja bolečino (Doka, 1989).

Raziskava Cerel in sodelavcev (2016) je pokazala, da posamezniki, ki izgubijo nekoga zaradi samomora, na splošno prejmejo manj podpore kot tisti, ki so izgubili bližnjega zaradi naravne smrti ali nesreče.

Podaljšan in zapleten potek žalovanja

Žalovanje po samomoru pogosto traja dlje in je kompleksnejše kot pri drugih oblikah smrti. Lahko gre za t. i. zapleteno žalovanje (angl. *complicated grief*), ki vključuje dolgotrajno in intenzivno žalost, težave z vsakodnevnim funkcioniranjem ter prisotnost intruzivnih misli in spominov, povezanih z načinom smrti (Jordan in McIntosh, 2011).

V takšnih primerih žalovanje pogosto ne sledi običajnim fazam, kot jih opisujejo klasični modeli (npr. Kübler-Ross), ampak vključuje ciklično vračanje k občutkom krivde, zmedenosti in travme (Corr, 2022).

Proces žalovanja zahteva čas in potrpežljivost. Pomembno je, da žalujoči sprejmejo lastno potovanje skozi žalovanje in si dovolijo občutiti vsa čustva, ki pridejo s tem procesom. Prav tako je bistveno, da poiščejo pomoč, kadar jo potrebujejo, in da se zavedajo, da je žalovanje naravni odziv na izgubo, ki sčasoma lahko vodi do sprejetja in ozdravljenja. Zavedati se moramo, da žalovanje po samomoru lahko traja dlje kot pri naravni smrti (Corr, 2022).

Tveganje za prenos samomorilnih misli

Ker se v pričujočem diplomskem delu posvečam predvsem podpori in pomoči skupini preživelih po samomoru, se mi zdi pomembno poudariti, da so ti izpostavljeni statistično večjemu tveganju za razvoj duševnih težav, vključno z depresijo, posttravmatsko stresno motnjo in celo samomorilnostjo (Agerbo, 2005). V literaturi se zato pogosto omenja potreba po t. i. *postvenciji* – ciljno usmerjeni na pomoč in podporo po samomoru, ki naj bi zmanjšala nadaljnjo škodo.

1.2.2 Posledice izgube bližnjega zaradi samomora

Izguba bližnjega zaradi samomora ima lahko globoke in dolgotrajne posledice na psihološki in socialni ravni. Raziskave kažejo, da se preživeli po samomoru soočajo z večjim tveganjem za razvoj duševnih motenj, motenj v socialnem funkcioniranju in s težavami pri vzpostavljanju ter ohranjanju odnosov (Cerel idr., 2016). V skladu z ugotovitvami avtorjev lahko te posledice razvrstimo v spodnje tri glavne skupine:

Psihološke posledice

Med najpogosteje zasledenimi posledicami so depresija (Mitchell idr., 2004), anksioznost, posttravmatska stresna motnja (PTSM) (Kristensen idr., 2012), zapleteno žalovanje (*complicated grief*) in povečano tveganje za samomorilne misli ter vedenje (Pitman idr., 2016a). Osebe, ki poznajo nekoga, ki je naredil samomor, pogosto ponavljajo misli o dogodku, iskanje razlogov in analizo zadnjih interakcij z umrlo osebo. To spremljajo občutki nemoči, obupa in intenzivne bolečine (Feigelman idr., 2009a). Pri nekaterih posameznikih pride do valjenja krivde na samega sebe, kar lahko vodi do samopoškodovalnega vedenja ali občutka manjvrednosti, ničvrednosti.

Pitman in sodelavci (2016a) so v nacionalni študiji v Združenem kraljestvu ugotovili, da je verjetnost, da bo posameznik poskušal narediti samomor po izgubi zaradi samomora, skoraj dvakrat večja kot po naravni smrti bližnjega. Še posebej visoko tveganje so zabeležili pri mladih odraslih in starših, ki so izgubili otroka. Podobno navaja tudi Agerbo (2005), da študije kažejo, da je verjetnost samomorilnega vedenja večja pri ljudeh, ki so v preteklosti izgubile bližnjega zaradi samomora, kot pri tistih z drugimi oblikami izgube.

Socialne posledice

V raziskavi, ki so jo izvedli Cerel in sodelavci (2008), so preživeli poročali, da se pogosto počutijo, kot da njihova žalost ni družbeno priznana (angl. *disenfranchised grief*), kar pomeni, da ne morejo javno izraziti svoje izgube ali prejeti ustrezne podpore. Odziv širše okolice je pri tem ključen dejavnik okrevanja: vključujoča, odprta in ne v stigmo usmerjena družba lahko olajša bolečino preživelih, medtem ko ignoriranje, izogibanje, neprimerno komentiranje ali celo obsojanje poglablja njihovo trpljenje (Peters idr., 2016).

Poleg psiholoških posledic se mnogi svojci srečujejo tudi s socialno stigmatizacijo in izolacijo, ki otežujeta žalovanje in iskanje pomoči (Jordan in McIntosh, 2011). Zaradi večplastnosti tega problema je ključnega pomena, da se preventivne strategije ne omejujejo le na posameznike s samomorilnimi mislimi, ampak vključujejo tudi podporo za svojce in celostne intervencije v skupnosti (World Health Organization, 2014).

Strokovnjaki poudarjajo pomembnost ozaveščanja o tej temi, podporne skupine in izobraževanja učiteljev, zdravstvenih delavcev ter širše javnosti o tem, kako ustrezno podpreti posameznike po takšni izgubi (Andriessen idr., 2019).

Težave pri vzpostavljanju in ohranjanju odnosov

Izguba bližnjega zaradi samomora pogosto vpliva na medosebne odnose – tako znotraj družine kot v širši socialni mreži. Posebna teža te oblike izgube se kaže tudi v tem, da lahko sproži prepade tam, kjer odnosi prej niso bili povsem stabilni, ali poglobi občutke distance, nerazumevanja in izolacije (Jordan in McIntosh, 2011).

Izguba zaradi samomora lahko vpliva tudi na družinsko dinamiko. V mnogih primerih pride do (Jordan in McIntosh, 2011):

- komunikacijskih zapletov (ker člani družine različno procesirajo izgubo),
- povečanih konfliktov (obtoževanje, različne predstave o odgovornosti),
- čustvene oddaljenosti ali prekomernega zaščitniškega vedenja.

Dyregrov in Dyregrov (2008) poudarjata, da so ljudje po samomoru bližnjega pogosto razdeljeni med potrebo po odprtem izražanju in občutkom, da morajo »ščititi« druge pred svojo bolečino, predvsem v vlogi staršev, partnerjev ali sorojencev. To ustvarja potlačevanje čustev, ki lahko vodijo v odtujenost in osebno stisko.

Otroci in mladostniki v družinah, kjer je nekdo storil samomor, so posebej ranljivi, saj pogosto ne razumejo situacije in nimajo ustrezne podpore za predelavo travmatičnega dogodka. V družinah, kjer se po samomoru vzpostavi komunikacijska blokada, tišina postane način »zaščite« drugih članov pred dodatno bolečino. Posledično pa otroci in mladostniki pogosto ne vedo, kaj se je zgodilo, ali pa od odraslih prejmejo nepopolne, izmikajoče se odgovore, kar lahko vodi v zmedo, občutke izključenosti ter pomanjkanje priložnosti za zdrav proces žalovanja (Maple idr., 2010), Jordan in McIntosh (2011) pa med posledicami navajata še strah, zmedenost ali celo samokrivdo. Samomor člana družine pogosto poruši vlogo, ki jo je imel v družinskem sistemu. Če je bil starš, lahko drugi družinski člani prevzamejo odgovornosti, za katere niso pripravljeni, kar posebej obremenjuje mladostnike ali drugega starša (Ratnarajah in Schofield, 2008). Vlogo »čustvenega skrbnika« pogosto prevzame eden od članov, kar vodi v preobremenjenost in dodatne notranje konflikte. S tem se vzpostavi neravnovesje med posameznikovimi potrebami in pričakovanji družine, kar lahko povzroči konflikte, pasivno-agresivno vedenje ali čustveno zapiranje vase. Kadar samomor v družini ostane tabu, obstaja tveganje za medgeneracijski prenos nerazrešenih stisk; čustva ostanejo neizražena, dogodki nerazrešeni, oblikujejo pa se negativni vzorci soočanja s težavami (Jordan, 2001). Posebej ranljivi so otroci in mladostniki, ki pogosto ne razumejo, kaj se je zgodilo, ter od odraslih prejmejo nepopolne ali izmikajoče odgovore. To vodi v zmedo, strah, samokrivdo in

pomanjkanje priložnosti za zdrav proces žalovanja (Maple idr., 2010), kar se lahko prenese v odraslost in zaznamuje njihov čustveni razvoj ter sposobnost vzpostavljanja stabilnih odnosov. To lahko vodi do občutka, da je edina »varna« oblika odnosa tista z drugimi, ki so to osebo poznali, kar pojasnjuje pomen skupin za samopomoč ali strokovno moderiranih podpornih skupin (Cerel idr., 2008).

1.3 Pomoč in podpora bližnjim po samomoru

1.3.1 Formalne oblike pomoči

Po samomoru bližnjega lahko formalne oblike pomoči igrajo veliko vlogo pri razumevanju, obvladovanju in predelavi izgube. Formalna pomoč vključuje različne strokovne vire, kot so psihoterapija, svetovanje, krizne intervencije in podporne skupine, ki jih izvajajo strokovnjaki. Za preživele po samomoru je pogosto značilno, da potrebujejo specifične in ciljno usmerjene oblike podpore, saj gre za kompleksno obliko izgube (Jordan in McIntosh, 2011).

Psihoterapevtska pomoč

Psihoterapija je eden najpogosteje uporabljenih pristopov pri obravnavi preživelih po samomoru. Terapije se pogosto osredotočajo na:

- predelavo čustev (občutek krivde in sramu),
- zmanjševanje stigme,
- sprejemanje nerazložljivosti dejanja,
- podporo pri oblikovanju nove življenjske zgodbe (Jordan in McIntosh, 2011).

Skupine za samopomoč in podporne skupine

V Sloveniji in tujini obstajajo specifične podporne skupine za žalujoče po samomoru, ki nudijo varen prostor za izmenjavo izkušenj.

Takšne skupine omogočajo:

- občutek povezanosti in razumevanja med člani,
- zmanjšanje občutka izoliranosti,
- lažje soočanje s stigmo,
- delitev strategij za obvladovanje žalovanja (Dyregrov in Dyregrov, 2008).

Raziskave kažejo, da imajo udeleženci podpornih skupin pogosto boljšo dolgoročno psihološko prilagoditev (Feigelman idr., 2009c). V Sloveniji podporne skupine za preživele organizirajo npr. društva Hospic, Ozara in centri za duševno zdravje.

Krizna intervencija

Neposredno po dogodku se lahko svojci obrnejo na krizne centre ali krizne psihološke službe, kjer jim strokovnjaki nudijo krizno svetovanje ali terapijo v akutni fazi izgube. Namen krizne intervencije je:

- stabilizirati posameznika,
- zmanjšati tveganje za sekundarne travme ali samomorilno vedenje,
- pomagati pri načrtovanju nadaljnje pomoči (Everly in Lating, 2017).

Krizna pomoč se v Sloveniji nudi prek urgentnih psihiatričnih služb, centrov za socialno delo in nekaterih nevladnih organizacij, kot so zaupni telefoni in Slovenska zveza za duševno zdravje (ŠENT).

Multidisciplinarni pristop

Raziskovalci poudarjajo pomen multidisciplinarnega pristopa, kjer sodelujejo psihologi, socialni delavci, psihiatri, zdravstveni delavci in drugi strokovnjaki. Takšno sodelovanje omogoča celostno obravnavo, saj vključuje psihološke, socialne in kulturne vidike žalovanja (Maple idr., 2017).

1.3.2 Neformalne oblike pomoči

Tudi neformalne oblike pomoči predstavljajo pomemben vir opore in podpore za posameznike, ki žalujejo po izgubi bližnjega zaradi samomora. Mednje sodi podpora prijateljev, družinskih članov, sodelavcev, sosedov, verskih skupnosti in širšega družbenega okolja. Čeprav gre za neprofesionalno pomoč, so lahko ti viri ključni pri zmanjševanju občutka osamljenosti, stigme in izolacije, ki pogosto spremljajo žalovanje po samomoru (Pitman idr., 2016b).

Pomen socialne mreže

Socialna mreža, ki vključuje posameznikove bližnje in znance, ima velik pomen pri zagotavljanju čustvene opore, praktične pomoči in občutka pripadnosti. Raziskave kažejo, da posamezniki, ki imajo dostop do empatične in odprte socialne mreže, lažje prebrodijo travmatično izgubo in redkeje razvijejo zapletene oblike žalovanja (Feigelman idr., 2009b). Kakovost in način odziva bližnjih močno vplivata na to, ali bo pomoč doživeta kot podpora ali kot dodatno breme.

Kljub dobrim namenom širše socialne mreže se lahko žalujoči po izkušnji izgube bližnjega zaradi samomora soočajo s:

- stigmatizacijo (npr. obsojanje, nerazumevanje, zmotna prepričanja),
- tišino ali izogibanjem tematiki samomora in
- z nesmiselnimi tolažbami (npr. »zdaj je na boljšem« ali »vse se zgodi z razlogom«).

Takšni odzivi lahko poglobijo občutke izolacije in krivde (Cvinar, 2005), še posebej če žalujoči dobi občutek, da ne more odprto govoriti o svojih občutkih ali o tem, kako je posameznik umrl.

Povezovanje z drugimi preživelimi

Posebna oblika neformalne pomoči je medsebojna podpora med posamezniki, ki so bližnjega izgubili zaradi samomora. Skupna izkušnja pogosto omogoča globlje razumevanje, identifikacijo in občutek, da posameznik ni sam (Dyregrov & Dyregrov, 2008). Takšne povezave nastanejo spontano ali prek podpornih skupin in spletnih forumov (Naslund idr., 2016).

Digitalna podpora in spletno iskanje pomoči

V sodobnem času postaja internet pomemben kanal za iskanje informacij, izražanje občutkov in iskanje podpore, še posebej pri izkušnjah, ki jih spremljata stigma in družbena tišina, kar pogosto velja za samomor in žalovanje po njem (Barak in Grohol, 2011). Za številne posameznike je prvi korak k pomoči prav vstop v digitalno okolje, pogosto z enostavnimi iskalnimi vprašanji ali trditvami, kot so: *»Zakaj je naredil samomor?«*, *»Kako preboleti izgubo po samomoru?«* ali *»Počutim se krivo po samomoru bližnjega.«*

Takšni poskusi niso zgolj informativni, temveč pogosto predstavljajo obliko samopomoči in (samo)refleksije, ki lahko vodi v razbremenitev ali motivacijo za iskanje nadaljnje pomoči (Biddle idr., 2016).

Zlasti dragoceni so spletni forumi, podporne skupine in blogi, kjer posamezniki delijo svoje izkušnje, vprašanja, občutke in zgodbe. Udeleženci tovrstnih skupnosti pogosto poročajo o zmanjšanju občutka osamljenosti, večjem občutku razumljenosti in normalizaciji svojih čustev (Naslund idr., 2016). Digitalno okolje tako ponuja anonimno, neobsojajoče okolje, kar je še posebej pomembno pri temah, ki so v fizičnem okolju redkeje odprto naslovljene.

Kljub številnim prednostim pa ni vsak spletni vir enakovredno kakovosten ali varen. Nekatere spletne strani ali forumi lahko vsebujejo nepreverjene informacije, grafične vsebine ali celo

spodbujajo občutke krivde in obupa. Obstajajo tudi spletna mesta, ki romantizirajo samomor, kar lahko za ranljive posameznike predstavlja dodatno tveganje (Sueki, 2015).

Poleg klasičnega spletnega iskanja se vse bolj uveljavljajo tudi mobilne aplikacije in spletni programi za duševno zdravje, ki ponujajo tehnike čuječnosti, dnevnike razpoloženja, nasvete za samopomoč in usmerjanje k strokovni pomoči. Čeprav niso zamenjava za terapevtsko obravnavo, lahko predstavljajo dostopen prvi korak ali podporo med samim dojemanjem travmatičnega dogodka (Torous idr., 2019).

1.3.3 Ovire pri iskanju pomoči

Kljub različnim razpoložljivim formalnim in neformalnim oblikam podpore številni posamezniki, ki žalujejo po samomoru bližnjega, ne poiščejo pomoči ali pa jo poiščejo šele precej pozno. Razlogi za to so številni in kompleksni ter vključujejo individualne, družbene in sistemske dejavnike, ki se pogosto medsebojno prepletajo (Andriessen idr., 2019).

Ena najpogostejših in najmočnejših ovir je stigmatizacija samomora. Mnogi se soočajo z notranjim občutkom sramu, krivde ali celo odgovornosti za smrt bližnjega, kar jih odvrača od iskanja podpore (Pitman idr., 2016b). Poleg tega se lahko bojijo obsojanja s strani okolice ali zaznavajo samomor kot »temo, o kateri se ne govori«, kar jih potisne v socialno izolacijo (Feigelman idr., 2009a).

Nekateri posamezniki ne vedo, kateri viri pomoči obstajajo, kako dostopni so in kaj lahko od njih pričakujejo. Pomanjkanje informacij lahko vodi v občutek nemoči ali zmedenosti. Prav tako lahko obstaja nezaupanje v strokovne službe – ali zaradi preteklih slabih izkušenj ali zaradi predsodkov do psihološke pomoči (Andriessen in Krysinska, 2011).

Pri nekaterih ljudeh je ovira tudi strah pred tem, da bi morali znova podoživeti boleče spomine, razkrivati osebne podrobnosti ali govoriti o dogodkih, ki jih še sami niso povsem predelali. Včasih je iskanje pomoči povezano tudi z notranjim konfliktom – med potrebo po podpori in željo, da bi preprosto »pozabili« ali »šli naprej« (Maple idr., 2010).

Poleg individualnih dejavnikov lahko na dojemanje pomoči močno vplivajo tudi kulturna pripadnost in generacijske vrednote. V določenih okoljih velja prepričanje, da morajo ljudje svojo bolečino »preboleti sami«, da je izražanje čustev znak šibkosti ali da je duševna stiska nekaj, kar se skriva. To še posebej velja za starejše generacije in moške, ki pomoč pogosteje odklanjajo (Neimeyer, 2013).

Na sistemski ravni se posamezniki srečujejo z dolgimi čakalnimi dobami, pomanjkanjem programov, geografsko nedostopnostjo storitev na podeželju ali finančnimi stroški pomoči, ki ni vedno brezplačna. Tovrstne ovire lahko posameznike, ki že tako doživljajo duševno stisko, dodatno odvrnejo od iskanja podpore (Krysinska idr., 2017).

1.3.4 Kam po pomoč v Sloveniji: Pregled obstoječih virov pomoči in dostopnost

V Sloveniji obstajajo številne formalne in neformalne oblike podpore za posameznike, ki žalujejo zaradi izgube bližnjega, ki je umrl zaradi samomora (Seznam virov pomoči, b. d.).

Telefonske linije in krizni centri

Med najbolj znanimi in dostopnimi oblikami pomoči so zaupni telefoni, ki nudijo takojšnjo podporo v kriznih situacijah. V Sloveniji delujejo:

- TOM telefon (telefon: 116 111) za otroke in mladostnike – anonimna svetovalna linija, ki nudi čustveno podporo,
- Zaupni telefon Samarijan (telefon: 116 123) – deluje 24 ur dnevno in je namenjen vsem, ki se znajdejo v duševni stiski,
- Klic v duševni stiski (telefon: 01 520 99 00) – psihološka pomoč, ki jo nudi Univerzitetni klinični center Ljubljana,
- Ženska svetovalnica (telefon: 01 25 11 602) – nudi podporo žrtvam nasilja, kar je lahko povezano s samomorilnimi mislimi ali poskusi,
- Posvet (telefon: 031 794 707) – Center za psihološko svetovanje in Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

Psihološko svetovanje in terapevtske storitve

V Sloveniji so posameznikom na voljo različni centri za duševno zdravje odraslih, otrok in mladostnikov, ki delujejo pod okriljem zdravstvenih domov. Ti centri omogočajo dostop do psihologov, psihiatrov, socialnih delavcev in psihoterapevtov, pogosto pa nudijo tudi skupine za samopomoč.

Pomembna akterja na področju psihološke pomoči sta:

- Združenje za psihoterapijo in svetovanje Slovenije (ZPS),
- Društvo psihologov Slovenije, ki občasno objavlja sezname brezplačnih svetovalnih storitev.

Organizacije, ki izvajajo programe za preprečevanje samomora, so:

- To sem jaz (Nacionalni inštitut za javno zdravje) – spletna platforma, namenjena mladim, s forumom in možnostjo svetovanja.
- Nacionalni program duševnega zdravja – MIRA – usmerjen v promocijo duševnega zdravja in zmanjševanje samomorilnosti na sistemski ravni.
- Društvo Altra – ponuja svetovanje in pomoč osebam z izkušnjo duševne bolezni ter njihovim svojcem.
- Projekt Živ?Živ! – namenjen je ozaveščanju o duševnem zdravju in zmanjševanju stigme.

Podporne skupine za žalujoče po samomoru

V Sloveniji pod okriljem določenih nevladnih organizacij delujejo tematsko usmerjene skupine za žalujoče, vendar teh pobud še ni veliko. Posamezniki lahko pomoč najdejo tudi v verskih skupnostih, lokalnih skupinah za samopomoč ali prek spletnih platform, kot so na primer Facebook skupine za podporo po izgubi.

Pomoč v izobraževalnih ustanovah

Osnovne in srednje šole ter fakultete imajo na voljo šolske svetovalne službe, kjer lahko učenci in študenti dobijo psihološko podporo. V zadnjih letih se krepi tudi mreža šolskih projektov za krepitev duševnega zdravja.

Čeprav so v Sloveniji na voljo različne institucionalne in neinstitucionalne oblike podpore, poročila NIJZ-ja opozarjajo, da je dejanska dostopnost do psihološke in socialne pomoči še vedno neenakomerna, predvsem zaradi geografskih, ekonomskih, organizacijskih in kulturnih ovir (Mikolič idr., 2023). To pomeni, da morajo prebivalci nekaterih krajev pogosto čakati dalj časa ali pa prepotovati dlje časa, da pridejo do ustrezne pomoči.

Poleg tega so v javnem zdravstvenem sistemu čakalne dobe za obisk psihiatra ali kliničnega psihologa pogosto dolge, kar je lahko posebej problematično za posameznike, ki potrebujejo pomoč po izgubi bližnjega zaradi samomora. Poročila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (Švab in Makivić, 2023) opozarjajo, da se kljub večji potrebi po pomoči število strokovnjakov na tem področju ne povečuje dovolj hitro, da bi zadostilo povpraševanju.

Čeprav je del psihološke pomoči vključen v sistem zdravstvenega zavarovanja, številni posamezniki iščejo pomoč tudi v zasebnem sektorju, kjer so storitve pogosto visoko plačljive in tako težko dostopne osebam z nižjim socialno-ekonomskim statusom (Švab in Makivić,

2023). S tem se ustvarja družbena neenakost v dostopu do duševno-zdravstvene oskrbe, kar še posebej vpliva na ranljive skupine, med katere sodijo tudi preživeli po samomoru bližnjega.

Pomembna ovira pri iskanju pomoči ostaja stigmatizacija duševnih težav in samomora. Mnogi posamezniki občutijo sram, strah pred obsojanjem ali neodobravanjem okolice, kar jih lahko odvrne od iskanja podpore (Cvinar, 2005). Posebej izrazita je ta stigma pri starejših generacijah, moških in v manjših lokalnih skupnostih, kjer je duševna stiska pogosto še vedno tabu tema (Cerel idr., 2008).

V zadnjem času je sicer dostop do pomoči prek spleta in digitalnih platform postal bolj razširjen (npr. e-psihoterapije, spletna svetovanja), vendar vsi posamezniki niso enako digitalno opismenjeni ali nimajo enakega dostopa do tehnologije, kar pomeni, da tudi te oblike pomoči ne dosegajo vseh ciljnih skupin (Torous idr., 2019).

1.3.5 Možnosti izboljšav v podpori in pomoči ljudem z izkušnjo samomora bližnjega glede na obstoječo literature

Za izboljšanje podpore preživelim po samomoru je ključna celostna in integrirana strategija, ki združuje različna področja ter upošteva specifične potrebe ranljivih skupin (Jurinec, 2022). Pri tem je pomembno, da se okrepijo tako preventivne kot tudi interventne oblike pomoči.

Krepitev mreže podpore in usposabljanje strokovnjakov

Pogosto se poudarja potreba po usposabljanju zdravstvenih, socialnih in izobraževalnih delavcev, ki prihajajo v stik s preživelimi. Strokovnjaki morajo imeti zadostno znanje o specifičnih psiholoških in socialnih izzivih, ki jih prinaša izguba zaradi samomora, ter o učinkovitih oblikah podpore in kriznega intervencijskega dela (Jordan in McIntosh, 2011).

Razvoj dostopnih in prilagojenih programov pomoči

Za nekatere preživele je koristno, da je pomoč ciljno usmerjena in prilagojena njihovim potrebam, na primer skozi skupine za podporo, svetovanje ali terapijo, ki naslovijo specifične občutke krivde, sramu in osamljenosti (Jordan in McIntosh, 2011).

Povečanje vloge digitalnih orodij in dostopnih virov

Digitalna tehnologija predstavlja pomembno priložnost za izboljšanje dostopnosti pomoči, še posebej za tiste, ki se zaradi stigme ali geografskih omejitev težko obrnejo na tradicionalne oblike podpore (Naslund idr., 2016). Razvoj spletnih portalov, aplikacij za samopomoč in spletnih skupin za podporo lahko olajša dostop do informacij in psihološke pomoči, vendar je

treba zagotoviti tudi njihovo strokovno vsebinsko kakovost in varnost uporabnikov (Bakker idr., 2016).

1.3.6 Vloga socialnega dela pri pomoči preživelim po samomoru

Socialne delavke se v svojem vsakodnevnem delu srečujejo z ranljivimi posamezniki in družinami ter so tako v posebnem položaju, da lahko prepoznajo potrebe preživelih, zagotovijo krizno intervencijo, vzpostavijo dostop do virov moči in koordinirajo potrebno multidisciplinarno podporo (Poštrak, 2020). Socialno delo po navadi deluje neposredno v posameznikovem okolju in je pogosto prvi kontakt za ranljive skupine. Centri za socialno delo v Sloveniji so institucionalna opora, ki ima potencial za doseganje preživelih, če ti ne bi poiskali pomoči pri drugih strokovnjakih za duševno zdravje; pa naj bo to iz finančnih razlogov, zaradi stigme, ker se ne počutijo »dovolj prizadeti«, da bi upravičevali strokovno pomoč, ker so preobremenjeni s praktičnimi stvarmi po izgubi (organizacija pogreba, urejanje pravnih zadev, skrb za otroke) ali pa ker preprosto ne vedo, kje in kako poiskati podporo (Pitman idr., 2018).

Tako je eden od temeljnih prispevkov socialnega dela sistematično odkrivanje in ocenjevanje potreb preživelih po samomoru. Socialni delavci, ki delujejo v bolnišnicah, na centrih za socialno delo, v šolah ali drugih organizacijah, so v dobrem položaju, da identificirajo preživele in ponudijo podporo.

Postvencija

Postvencija (angl. *postvention*) je têrmin, ki opisuje organizirano ravnanje po samomoru, ki ga je uvedel Edwin Shneidman (Jordan, 2017). Ta je postvencijo opredelil kot »dobrohotno varstvo«, ki ga skupnost nudi preživelim po samomoru, in jo postavil ob stran preventivi in intervenciji kot tretji temeljni steber odziva na samomor (Andriessen, 2009). Njegova vizija je bila, da bi postvencija postala ena izmed »normalnih« storitev za duševno zdravje.

V evalvaciji programa aktivne postvencije v Louisiani, v Združenih državah Amerike, je bilo ugotovljeno, da proaktivni stik s preživelimi po samomoru skrajša čas med smrtjo in posameznikovim iskanjem čustvene podpore. Pasivno čakanje, da preživeli sami poiščejo pomoč, pušča veliko ljudi brez kakršnekoli podpore, predvsem pa tiste, ki so bolj izolirani ali ki imajo manj izkušenj z iskanjem formalne pomoči (Campbell idr., 2004). Socialni delavci so usposobljeni prav za ta aktiven in bolj skupnosten pristop (Campbell idr., 2004).

Podpora mora temeljiti na razumevanju posameznikovega celotnega konteksta in njegove zgodbe (razmerja z umrlo osebo, narave izgube, socialne mreže in njene kakovosti,

ekonomskega stanja, preteklih izkušenj z žalovanjem ali travmo, kulturnih in verskih prepričanj o samomoru ter dostopa do virov moči) (Jordan in McGann, 2017). Prav ta celostna ocena, ki presega klinično diagnostično perspektivo, je eden od edinstvenih prispevkov socialnega dela.

To dodatno podkrepi raziskava Prades-Caballero in drugih (2024), kjer v svoji raziskavi odkrivajo, da so socialne delavke edinstvene v svoji sposobnosti vključevati celosten biološki, psihološki in socialni pristop k žalovanju, ker bolje razumejo individualne procese žalovanja, hkrati pa delujejo na ravni posameznikove mreže in okolice (družina, skupnost, institucije). Te sposobnosti pa imajo še večjo težo zaradi strokovnega znanja, ki zajema recimo podajanje ocene tveganja, znanje zagovorništva, krizne intervencije in koordinacije različnih storitev. Vse to so ključne komponente učinkovite postventivne podpore.

V Sloveniji ta vrsta krizne intervencije deluje znotraj centrov za socialno delo, ki so kot institucija dostopni v vsakem delu države. Kljub temu pa je postventivna podpora sistemsko slabše razvita in financirana v primerjavi s preventivnimi in intervencijskimi programi (Poštuvan, 2022). To pomeni, da socialni delavci pogosto delujejo brez jasnih protokolov ali standardiziranih orodij za postventivno delo.

Delo s preživelimi po samomoru

Ključna področja pri delu s preživelimi po samomoru vključujejo (Jordan in McGann, 2017):

- predelovanje izgube,
- soočanje s krivdo in iskanje načina, kako zmanjšati preobremenjenost preživelega z »neresnično« krivdo,
- iskanje smisla in razumevanja smrti; preživeli pogosto iščejo razloge in razlago za samomor,
- restrukturiranje, kako preživeli razume in vzdržuje zvezo z umrlo osebo,
- preobrazbo identitete, saj samomor bližnjega pogosto zaznamuje posameznikovo samopodobo in razumevanje lastnega mesta v svetu.

Neimeyer in Sands (2017) v okviru narativnega pristopa k žalovanju poudarjata, da je osrednja naloga preživelega po samomoru rekonstrukcija smiselne zgodbe o izgubi. Torej, da svojo izkušnjo samomora spremeni v povezano, smiselno osebno pripoved. Zato imajo lahko socialni delavci precej veliko vlogo, saj morajo biti v svojem jedru empatični, posameznike morajo doživljati in obravnavati kot osebe s svojo lastno zgodbo ter se truditi, da bi jih podprli in usmerili k virom moči, hkrati pa morajo uporabljati jezik socialnega dela.

Ena izmed najpogosteje preučevanih in izvedenih oblik postventivne podpore so skupine za samopomoč za preživele po samomoru. McIntosh (2017) ugotavlja, da skupine za preživele nudijo edinstveno obliko podpore, ki je individualna terapija ali svetovanje ne moreta v celoti nadomestiti.

Socialne delavke imajo vlogo tudi v zagovorništvu, kar pa je na sistemski ravni še kako relevantno. Socialni delavci in delavke, ki delajo s preživelimi, imajo namreč neposreden vpogled v pomanjkljivosti obstoječe ponudbe podpore in pomoči in so v posebej ugodnem položaju, da raziščejo, katere potrebe so v družbi neizpolnjene, ter se zavzemajo za sistemske spremembe. To vključuje zagovorništvo za vključitev postventivnih programov v nacionalne strategije za duševno zdravje, za usposabljanje socialnih delavcev na področju postventivne podpore ter za zagotovitev ustreznih finančnih virov za takšne storitve (Prades-Caballero idr., 2024).

Interdisciplinarna vloga

Jordan (2017) piše, da je celostna postventivna strategija zelo interdisciplinarna in da zahteva sodelovanje med socialnimi delavci, psihologi, psihiatri, medicinskimi sestrami, zdravniki, duhovniki, pedagogi, pravniki in vrstniki. Socialni delavci pri tem ne morejo in ne smejo igrati vloge vsega v enem, ampak morajo biti koordinatorji in zagovorniki v tem interdisciplinarnem povezovanju.

V slovenskem zdravstvenem in socialnovarstvenem sistemu so strukture za interdisciplinarno timsko delo prisotne, a niso sistematično usmerjene k postventivni podpori. Centri za duševno zdravje, ki so v zadnjih letih nastali po vsej Sloveniji, naj bi bili dober okvir za razvoj interdisciplinarnih postventivnih timov, kar imamo zapisano tudi v Resoluciji o nacionalnem programu duševnega zdravja (ReNPDZ18–28, 2018). Socialni delavci v teh centrih bi lahko prevzeli koordinacijsko vlogo pri načrtovanju in izvajanju postventivnih programov.

2. Formulacija problema raziskave

Skozi iskanje in prebiranje literature sem ugotovila, da v Sloveniji obstaja mreža nudenja podpore in pomoči ljudem, ki ali želijo narediti samomor, že imajo to izkušnjo ali pa poznajo nekoga, ki je naredil samomor. Ta mreža vključuje predvsem osebnega zdravnika, štiri telefonske linije (Tom telefon za otroke, Samarijan, Društvo SOS, Klic v duševni stiski), svetovalnico za psihološko svetovanje Posvet ter spletna portala Živ? Živ! ter MIRA. Vsi ti podporniki delajo tudi z ljudmi, ki žalujejo za nekom, ki je umrl zaradi samomora.

Pomembna dejavnika za preventivo samomora pri posamezniku sta tudi socialna mreža in pogovor. Dobra socialna mreža namreč zgotavlja občutek varnosti, ljubezni in občutek, da nekoga skrbi zate (Hogan idr., 2002). Ob tem se sprašujem, kakšna teža in odgovornost padeta na nekoga, ki je dlje časa nudil podporo in pomoč človeku, ki je samomor tudi izvedel, ter kakšna podpora je na voljo njemu. Če razočaraš sebe, izkušnja ni prijetna, vendar vključuje zgolj tebe. Če razočaraš bližnje, pa doživiš vse negativne plati razočaranja samega sebe in hkrati vpliva razočaranja na druge. Za primer lahko vzamemo člana nogometne ekipe, ki ni dal gola kljub priložnosti; razočaran je sam nad seboj in ima občutek, da so vsi ostali tudi razočarani nad njim. To lahko preslikamo na človeka, ki je nudil podporo posamezniku s samomorilnimi mislimi, nato pa je ta bližnji naredil samomor. Občutek ima, da ni naredil dovolj ali ustrezno pomagal (Joiner, 2005). Čeprav sta smrt in žalovanje neizbežna, je žalovanje po samomoru po vsebinah in kakovosti doživljanja v nekaterih vidikih drugačno od žalovanja ob drugih naravnih in pričakovanih smrtih. Bližnji po samomoru v večji meri premlevajo, zakaj je prišlo do smrti zaradi samomora in ali bi ga lahko preprečili. Pogosto imajo žalujoči po samomoru občutek, da jim okolica nudi manj podpore, kot bi je v primeru smrti zaradi drugega vzroka. Z raznimi postvencijskimi akcijami, namenjenimi blaženju psiholoških posledic zaradi nenadne smrti pri bližnjih po samomoru, se poskuša zagotoviti, da imajo žalujoči po samomoru bližnjega manj težav v duševnem zdravju in da živijo z večjim razumevanjem, zakaj se je bližnji odločil za samomor (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).

Cilj moje raziskave je pridobiti in obdelati informacije v zvezi z mrežo podpore in pomoči ljudem, ki imajo izkušnjo, da poznajo nekoga, ki je naredil samomor. Zanima me, katere so te postvencijske akcije v Sloveniji in na kakšen način nudijo pomoč ljudem, ki so bili v podporo nekomu, ki je storil samomor. Predvsem želim raziskati podporo in pomoč, ki so ju ljudje prejeli v stiski, ko je bližnji ali znanec naredil samomor. Zanima me, kaj jim najbolj pomaga, katere organizacije že poznajo, na katere formalne in neformalne mreže pomoči so se obračali – če so

se sploh obrnili na kakšno – in kako bi tovrstno pomoč ocenili. Če se na organizacije niso obračali, pa me zanima, kako so si vseeno pomagali, da jim je bilo v tej situaciji lažje. Moj namen je pridobiti informacije o mrežah pomoči in na koncu oblikovati predloge ter nekatere rešitve, da bi te mreže še uspešneje naslavljale reševanje stiske, ko je nekdo, ki si ga poznal ter mu mogoče celo nudil pomoč, storil samomor.

V svoji raziskavi se želim poglobiti v naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kakšne stiske doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor?
- Na koga oziroma kam se obračajo po pomoč?
- Kakšna pomoč in podpora sta jim v tej situaciji najbolj koristili?
- Kako je informacijska tehnologija pomagala pri iskanju podpore?
- Kakšno podporo in pomoč so v času žalovanja pogrešali?
- Kakšne storitve, programi ali druga podpora bi še morali biti na voljo?

3. Metodologija

3.1 Vrsta raziskave

Moja raziskava je po opredelitvi Meseca (2021) kvalitativna in empirična raziskava.

Za izvedbo kvalitativne raziskave sem se odločila, ker sem si želela opisne odgovore, osredotočila pa sem se na raziskovanje podpore in pomoči, ki so jo ljudje poiskali, ko so izgubili bližnjega zaradi samomora Iskala sem predvsem odgovore na vprašanje »kako«. Usmerjena sem bila na perspektivo, mnenje in izkušnje mojih intervjuvancev glede njihove mreže podpore in pomoči, ki so jo imeli ob smrti znanca oziroma bližnjega zaradi samomora. Zbrano gradivo sem na koncu obdelala in analizirala na kvalitativni način, saj sem besedne opise kodirala.

Raziskava je tudi empirična, ker sem zbirala izkustveno in novo gradivo s spraševanjem o določenih temah.

3.2 Teme raziskovanja

Skozi svojo raziskavo sem v prvi vrsti raziskovala mrežo podpore in pomoči, ki jo je imel posameznik, ko je nekdo, ki ga je poznal, storil samomor.

V svoji raziskavi zajemam naslednje teme:

- osnovni podatki intervjuvanega
- stiske po samomoru
- stiske po smrti bližnjih
- iskanje pomoči
- najkoristnejša pomoč in podpora
- vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
- podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
- storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morali biti na voljo
- spremembe ob podobnih situacijah

3.3 Merski instrument

Moj merski instrument je vodilo za intervju, ki zajema vnaprej določene teme in vprašanja, ki pa dovoljujejo sprotno spreminjanje in dodajanje podvprašanj, če se mi je to pri posameznem pogovoru zdelo potrebno. Vodilo za intervju obsega glavne teme oz. sklope z vprašanji. Teh je

bilo skupno 32 in vsa so bila odprtega tipa, priložena pa so v prilogi. Vodilo za intervju sem preizkusila z intervjujem s prvim sogovornikom, da sem preverila ustreznost in po koncu pogovora prosila za povratno informacijo.

3.4 Populacija in vzorec

Populacijo so sestavljali ljudje, ki imajo neko bližnjo osebo ali znanca, ki je naredil samomor in so mu pred tem nudili neko podporo. Proces žalovanja je pri tem posamezniku že zaključen, torej je od samomora minilo vsaj eno leto, vendar ne več kot deset let. Moj vzorec je bil neslučajnostni, priročni vzorec.

Skupaj sem izvedla osem intervjujev; dva z mladoletnima posameznikoma, za katera sem pridobila pisno soglasje staršev, dva s posameznikoma, starima med 18 in 30 let, dva s posameznikoma, starima med 30 in 50 let, ter dva intervjuja s posameznikoma nad 50 let.

Oznaka intervjuvanca	Starost	Spol	Razmerje do bližnjega, ki je naredil samomor	Čas, pretekel od samomora
A	16 let	Ženska	Sošolec	Dve leti
B	17 let	Moški	Teta	Nekaj let
C	24 let	Moški	Sotabornica	Tri leta
D	26 let	Moški	Najboljši prijatelj	Nekaj let
E	31 let	Ženska	Bivša partnerica	Pet let
F	33 let	Ženska	Sestrična	Štiri leta
G	56 let	Moški	Mlajši brat	Osem let
H	59 let	Ženska	Stric	Šest let

3.5 Zbiranje podatkov oziroma empiričnega gradiva

Najprimernejša metoda raziskovanja za mojo raziskavo je bila metoda spraševanja, saj sem tako najlažje odkrivala izkušnje, doživljanja in mnenja intervjuvancev.

Vsem udeleženim sem zagotovila anonimnost, tako da sem jim povedala, da se njihovo ime ne bo nikjer pojavilo, o čemer sem jih pred intervjujem tudi obvestila. Povedala sem jim tudi, da bo intervju uporabljen izključno za namen diplomskega dela. Intervjuji so v povprečju trajali uro in pol; za najkrajšega sem potrebovala malo manj kot eno uro, za najdaljšega pa skoraj dve uri. Vsak pogovor je bil začet z nagovorom, da če je sogovorniku na katerikoli točki neprijetno, lahko intervju ustaviva. Povabljeni so bili, da povejo le toliko, kolikor jim ne povzroča morebitne stiske. Pogovori so potekali z vsakim intervjuvancem individualno, kraj intervjuja pa je bil vnaprej dogovorjen s sogovornikom, da mu je ustrezal. Želela sem si, da bi pogovori potekali v nekem sproščenem in domačem okolju, s čimer sem zagotovila varno in zaupno okolje. Največkrat je bilo to v naravi, v obliki sprehoda z manjšimi postanki na kakšni klopci.

Z enim intervjuvancem sem pogovor opravila po telefonu, z enim pa sem se dobila v njihovih taborniških prostorih. S seboj sem imela list z vprašanji, ki so mi služila kot vodilo za intervju, potrudila pa sem se za čim bolj naraven potek pogovora. Pridobila sem dovoljenja za snemanje pogovora, če pa sogovorniku to ne bi bilo prijetno, sem bila pripravljena, da bi si zraven zapisovala pomembne oporne točke. Vsi sogovorniki so mi dovolili snemati pogovor, kar mi je olajšalo poznejše zapisovanje intervjujev.

Tveganja za sodelujoče so bila podoživljanje občutkov, ki so jih imeli med žalovanjem za bližnjim, ki je storil samomor, novi občutki krivde in odgovornosti, stiska zaradi izgubljenega bližnjega, prekomerno razmišljanje o času, tik preden je ta bližnji naredil samomor, spraševanje »kaj če...« in druga tveganja, ki bi se lahko razlikovala od posameznika do posameznika. Sama sem se trudila za ustvarjanje varnega prostora, transparentnost in odprto govorjenje o temi, bila pa sem tudi zelo empatična, nežna do sogovornika ter dala odgovorom prostor. Sogovornikom sem tudi dala vedeti, da lahko pogovor kadarkoli prekinejo, predvsem če jim postane pretežko. Obstajala je tudi možnost prekinitve in poznejšega nadaljevanja pogovora, česar ni nihče izkoristil. Vmes med pogovori pa je prihajalo do naravnih prekinitev, ker sem s sogovorniki tudi zašla s teme pogovora ali pa sem začutila, da jim je pretežko le odgovarjati na moja vprašanja. Vsakemu sogovorniku sem na koncu predstavila mrežo podpore in pomoči, ki sem jo skozi pisanje teorije za diplomsko delo odkrila, ter se ponudila, da sem tudi jaz vedno na voljo za pogovor, na kar sem dobila zelo pozitiven odziv. Če sem zaznala, da sogovornik potrebuje več in strokovno pomoč, sem ga lahko napotila na Center za psihološko svetovanje Posvet, kjer imajo možnost brezplačnega pogovora s strokovnjakom. To sem tudi storila pri dveh intervjuvancih, ki sta še vedno zelo težko govorila o svoji izkušnji oziroma sta izrazila željo, da bi želela o samomoru govoriti s strokovnjakom. Obema sem pokazala spletno stran Posveta in razložila, da obstaja možnost napisati sporočilo ali pa poklicati. Eden od njiju mi je pozneje tudi poslal sporočilo in podelil informacijo, da je dobil termín, in pozneje sem tudi preverila, kako je bilo na pogovoru. Pred samim zaključkom intervjuja sem se tudi prepričala, kakšno je počutje sogovornika, v kakšno okolje se vrača – ali bo sam in kaj potrebuje – ter v skladu s tem primerno ravnala. Za vsak intervju sem si res vzela čas in bila z vsakim posameznikom skupaj dlje časa, kot je sam intervju potekal. Vsakokrat sem namreč ponudila možnost, da s posameznikom še malo ostanem in da se pogovarjava o čemerkoli. Večina jih je to izkoristila. Pogovor sem vedno končala s preverjanjem, kako bo še naprej potekal njihov dan, in ponudila, da me lahko vedno pokličejo. Skozi zaključni pogovor me je zanimalo, ali je katerikoli del intervjuja v posameznikih sprožil stisko. Če je sogovornik izrazil povečano

ranljivost, sva skupaj premislila o možnostih dodatne podpore, kot so stik z družinskim članom, prijateljem, morda kakšna aktivnost. Preverila sem, ali je še karkoli, kar lahko jaz naredim za intervjuvanca, nato pa druženje zaključila, ko sem se prepričala, da je sogovornik stabilnega počutja in se čuti slišanega in podprtega ter ima jasno predstavo o tem, kaj lahko naredi, če bi se stiska pozneje pojavila.

3.6 Obdelava gradiva

Pridobljeno empirično gradivo sem kvalitativno obdelala. Doma sem intervjuje še enkrat poslušala in jih čim bolj dobesedno zapisala. Z raziskavo sem pridobila različne poglede sodelujočih. Kvalitativne obdelave podatkov sem se za vsakim opravljenim intervjujem lotila sproti. Torej, najprej sem posamezni intervju zapisala, potem pa sem se lotila kodiranja. V vsakem ponovno prebranem intervjuju sem odgovore razčlenila na izjave, katerim sem dodelila zaporedne številke. Vsaka izjava je tako dobila svojo enoto oziroma črko (A1, B1, C1, D1, E1, F1, G1, H1 …), s čimer sem zagotovila anonimnost. Sledili so odprto kodiranje, pri čemer sem v tabeli vsaki izjavi pripisala pojem, kategorijo, nadkategorijo in nazadnje temo; nato je sledilo še osno in odnosno kodiranje za lažje razumevanje in povezovanje vseh intervjujev. Pri ponovnem pregledu kodiranja sem ugotovila, da so bile nekatere izjave preveč razčlenjene in sem jih združevala ali pa je bilo obratno in je bilo treba nekatere bolj razčleniti. Na koncu sem zapisala svoje ugotovitve in predloge.

Analiza podatkov je deloma prikazana v prilogah, kjer so dodani vsi zapisani intervjuji z označenimi izjavami (A, B, C, D, E, F, G in H), primer odprtega kodiranja intervjuja A ter osno in odnosno kodiranje. Odprta kodiranja vseh ostalih intervjujev so na voljo pri avtorici tega diplomskega dela.

4. Rezultati

V nadaljevanju predstavljam ugotovitve, do katerih sem prišla na podlagi pridobljenih podatkov. Analizirala sem jih tako, da sem oblikovala devet glavnih tem: osnovni podatki o intervjuvancu, stiske po samomoru, stiske po smrti bližnjih, iskanje pomoči, najkoristnejša pomoč in podpora, vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore, podpora, ki jo posamezniki pogrešajo, storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo, spremembe ob podobnih situacijah. Znotraj teh tem sem izjave razdelila na nadkategorije in podkategorije (kjer je bilo to smiselno za potrebe razumevanja).

Opravljenih je bilo osem intervjujev z ljudmi, ki so v svojem življenju doživeli samomor bližnjega.

4.1 Osnovni podatki o intervjuvancih

Pri prvi temi sem zbrala podatke o značilnostih intervjuvancev in raziskovala njihovo izkušnjo s samomorom. Da sem njihova ozadja in socialno mrežo lažje razumela, sem podatke razdelila na naslednje nadkategorije: starost intervjuvanca, kraj bivanja, izobrazba, zaposlitev, družinsko okolje, dejavnosti, socialna mreža izven družine in izkušnja s samomorom.

Osnovni demografski podatki

V raziskavo so bili vključeni intervjuvanci stari med 16 in 59 let, ki prihajajo iz večjih mest (Kranj, Ljubljana, Maribor) ter obrobja mesta. Najmlajši obiskujejo še srednjo šolo, eden je študent in opravlja študentsko delo, trije intervjuvanci pa so že zaposleni kot grafična oblikovalka, učiteljica ter medicinska sestra.

Družinsko okolje

Na podlagi odprtega in osnega kodiranja sem opazila, da intervjuvanci prihajajo iz raznolikih družinskih okolij in se med seboj razlikujejo predvsem glede na življenjsko obdobje, v katerem se nahajajo, ter posledično glede na obliko gospodinjstva, v katerem živijo. Mlajši intervjuvanci večinoma še živijo s primarno družino, odrasli intervjuvanci živijo samostojno oziroma z lastno družino, pri starejših pa so otroci večinoma že odrasli in izseljeni. Kljub razlikam v načinu bivanja večina intervjuvancev ohranja redne stike z družinskimi člani, odnose z njimi pa večinoma opisujejo pozitivno.

Življenje nekaterih je neposredno vpeto v družinsko okolje, saj so s svojimi družinskimi člani vsakodnevno v stiku. Pri nekaterih sta to oba starša in sorojenci, nekateri pa živijo z mamo in

sorojenci v razširjeni družini še s starimi starši. Drugačno situacijo imajo tisti, ki živijo samostojno, družine pa imajo v oddaljenih krajih in so z njimi v stikih (*»redno se slišimo in obiskujemo«* (D5)). Nekaterim pa družbo delajo domači ljubljenčki (*»imam dve mački, ki mi delata družbo«* (E5)). Pri intervjuvancih v drugih življenjskih obdobjih je domače okolje oblikovano okoli lastne družine. Posamezni živijo še z otroki in jim družinsko življenje pomeni kombinacijo prijetnega in vsakodnevnih obremenitev (»*otroka prinašata veliko zabave in smeha, ampak tudi nekaj izzivov«* (F4)), tudi zaradi včasih težjega usklajevanja urnikov. Tako je zaznati, da pomemben del vsakdanjega življenja predstavlja skrb za družino, ki lahko pomeni tudi manj časa za hobije. Nekateri imajo že odrasle otroke, ki večinoma ne živijo doma ali pa se domov vračajo ob koncih tedna, ker še študirajo. Ti imajo nekoliko mirnejše domače okolje (»*imava kar mirno doma«* (G8)), z otroki in vnuki pa imajo še vedno stike in tako družina kljub ločenim gospodinjstvom ostaja pomemben del vsakdanjega življenja. Pri odnosih znotraj družine pri večini intervjuvancev prevladujejo pozitivni opisi, vendar se ob njih pojavljajo tudi kakšna nesoglasja, občutki nerazumevanja, občutek pretiranega zaščitništva staršev, občasni prepiri in različni nivoji čustvene bližine. Tako so večinoma opisovali dobre odnose vsaj s kakšnim družinskim članom (npr. s starimi starši). Pri intervjuvancih, ki so odrasli in imajo že svoje družine, so v ospredju predvsem odnosi s partnerji, z otroki in pri starejših tudi z vnuki ali pa s starši, ki sicer ne bivajo pri njih, so pa lahko v dodatno pomoč (»*v veliko pomoč, sploh, kar se otrok tiče«* (F17)). Posamezni izpostavljajo, da je vloga družine izrazita (»*naša družinica mi pomeni največ na svetu«* (H6)). Družinske odnose povezujejo s toplino ter sposobnostjo skupnega soočanja s težavami (»*z leti naučili, kako skupaj premagovati izzive« (*H7)), še posebej je pomemben partnerski odnos (»*najin odnos je še vedno tako čudovit in mi je všeč, kako se razumeva.«* (H16)). Tudi pri počutju doma med intervjuvanci prevladujejo pozitivni odgovori (*»doma smo super, se počutim dobro«* (C7); »*moje stanovanjce mi je zelo všeč in res je tako domače, moje«* (E8)). Nekateri dobro počutje v primarni družini povezujejo predvsem z že omenjenim občutkom podpore in zaupanja. Negativni opisi počutja doma niso bili izraziti. Pojavljajo se predvsem normalne posamezne vsakodnevne nevšečnosti, recimo glasnost večjega gospodinjstva, nesoglasja med družinskimi člani, občutek nerazumevanja ali obremenitve, povezane z usklajevanjem družinskega življenja.

Pomemben dejavnik družinskega okolja so tudi pogovori in načini vzdrževanja stikov. Pri mlajših intervjuvancih, ki še živijo s primarno družino, je komunikacija del vsakdanjika. Je pa opaziti, da se precej pogovarjajo tudi s prijatelji oziroma da imajo doma koga, s komer se več pogovarjajo. Pri intervjuvancih, ki ne živijo več s primarno družino, se družinska povezanost

ohranja predvsem s telefonskimi pogovori in obiski, ki so različno pogosti, večinoma pa vsaj tedenski. V okviru pogovorov sem pri intervjuvanki E opazila še posebnost, ki je povezana z odprtostjo v družini glede samomora. Med opisovanjem svojega vsakdanjega življenja po smrti bivše partnerke pove, da je »*normalno govorila o samomoru bivše punce«* (E69), med drugim *tudi* s starši in s svojima mačkama.

Dejavnosti

Intervjuvanci svoj prosti čas preživljajo na različne načine, pri čemer se med dejavnostmi pojavljajo ustvarjalni hobiji, športne aktivnosti, druženje, preživljanje časa v naravi, s prijatelji in družino. Pri nekaterih intervjuvancih se dejavnosti bolj prepletajo z njihovim družinskim in vsakdanjim življenjem kot pri drugih. Med ustvarjalnimi dejavnostmi so izpostavili risanje, poslušanje glasbe in igranje kitare v skupini, pri čemer je bila glasba predstavljena tudi kot način sproščanja. Med bolj umirjenimi dejavnostmi se pojavljajo branje, gledanje filmov in igranje družabnih iger ter videoiger. Pri teh je bila dejavnost povezana z druženjem, saj je intervjuvanec opisal igranje spletnih iger s prijatelji, *»kjer se lahko res povežemo«* (B7). Del intervjuvancev se ukvarja s športnimi hobiji in zunanjimi aktivnostmi. Med njimi so bili omenjeni plezanje, kolesarjenje, delo na vrtu in ribolov, pojavilo pa se je tudi vključevanje v organizirano prostočasno dejavnost, kot so taborniki. Pomemben del življenja več intervjuvancev predstavlja tudi druženje z drugimi. Druženje s prijatelji se pojavlja pri več intervjuvancih, pri čemer gre od običajnega preživljanja prostega časa do druženja, ki v obdobju po samomoru pridobi dodaten pomen. Pri delu intervjuvancev je bilo preživljanje prostega časa izrazito povezano z družino. Izpostavljeno je bilo posvečanje družini in posebej tudi druženje z vnuki in skrb zanje (»*v prostem času se veliko posvečam družini, še posebej vnukom«* (H10)*; jih pazim«* (H12)). Nasprotno pa podatki kažejo tudi, da družinske in druge obveznosti lahko zmanjšujejo prostor za samostojne hobije (»*moji hobiji so se v zadnjih letih umaknili«* (F8); *»pa dali prednost družini«* (F9)). Pri dejavnostih je tako mogoče zaznati neko razliko med posamezniki, ki imajo več izrazitih osebnih hobijev, in tistimi, pri katerih večino prostega časa zapolnjuje družinsko življenje. Med dejavnostmi se pojavlja tudi pisanje dnevnika, kar je bilo prisotno še pred izkušnjo s samomorom bližnjega. To pomeni, da lahko dejavnosti, ki so del življenja posameznika že pred izgubo, pozneje postanejo tudi način izražanja oziroma soočanja s stisko. Nekoliko drugače od čisto prostočasnih dejavnosti se pojavijo aktivnosti, kot sta služba in odhod v trgovino. Te dejavnosti opisujejo predvsem nadaljevanje običajnega vsakdanjega življenja neposredno po samomoru (»d*elala sem«* (E66)*; »hodila sem v trgovino«* (E67)*; »dobila sem se s prijateljicami«* (E68)). V tem primeru torej ne gre toliko za hobije, ampak bolj

za ohranjanje običajnih dejavnosti in dnevne rutine kljub doživljanju izgube. Dejavnosti niso pomembne le kot način preživljanja prostega časa. Nekatere od njih se po izkušnji samomora nadaljujejo kot del vsakodnevne rutine, druge pa lahko pridobijo dodaten pomen pri soočanju s stisko, ohranjanju socialnega stika in izražanju doživljanja.

Socialna mreža izven družine

Socialne mreže intervjuvancev izven družine niso enotne, saj vključujejo različne vrste odnosov in okolij. Najpogosteje se pojavljajo prijateljski odnosi, za katere so značilni skupno preživljanje časa, redno vzdrževanje stikov in pri nekaterih tudi izrazita bližina ter zaupanje. Poleg prijateljev se v socialno mrežo vključujejo partnerji, sostanovalci, kolegi s fakultete, sodelavci, učenci in drugi posamezniki iz vsakdanjega okolja. Razlike med intervjuvanci se kažejo predvsem v širini in sestavi socialne mreže in v intenzivnosti določenih odnosov. Pri nekaterih je mreža sestavljena iz manjšega števila tesnih in zaupanja vrednih oseb, pri drugih pa vključuje več različnih skupin ljudi iz šolskega, študijskega, delovnega in zasebnega okolja. Pri mlajših intervjuvancih so bili prijatelji pogosto povezani predvsem s šolskim okoljem. Nekateri so opisovali manjše skupine prijateljev, s katerimi preživljajo veliko časa tudi zunaj šole (»*v šoli imam svojo ekipco prijateljev*« (B15)), s katerimi se »*skupaj učimo, igramo igrice in hodimo ven*« (B16). Iz tega je razvidno, da prijateljski odnosi niso omejeni zgolj na šolsko okolje, ampak se premaknejo tudi v prosti čas. V prijateljskih odnosih se je poleg skupnega preživljanja časa pokazala tudi čustvena bližina. Nekateri intervjuvanci so poudarjali zaupanje in možnost pogovora o osebnih vsebinah (»*bolj s prijateljicami delim tisto, kar me res teži*« (A13)). Pri nekaterih je bila pomembna predvsem dolgotrajnost odnosov in zaupanje (»*največ stikov imam z ljudmi, ki jih poznam že dolgo in jim zaupam*« (G17)). Socialna mreža tako pri delu intervjuvancev ni predstavljala le kroga oseb, s katerimi se družijo, ampak je vključevala tudi odnose, za katere so značilni bližina, zaupanje in dolgotrajnost. Pokazalo se je tudi zavestno vzdrževanje prijateljskih odnosov. Ena izmed intervjuvank se z bližnjimi prijateljicami redno srečuje enkrat tedensko, pri čemer so se za tak način druženja dogovorile prav zato, ker jim je pomembno, da ohranjajo medsebojne stike. Pri drugi intervjuvanki so se prijateljski odnosi vzdrževali tako z neposrednim druženjem kot tudi z dopisovanjem. Poleg prijateljev socialno mrežo intervjuvancev sestavljajo tudi drugi stiki. Pri študentih so bili to sostanovalci, prijatelji, kolegi s fakultete. Pomemben del socialne mreže predstavljajo tudi partnerka oziroma partnerji, s katerimi se redno videvajo in preživljajo veliko časa skupaj. Pri zaposlenih intervjuvancih je se socialna mreža širila v delovno okolje. Pojavljali so se stiki s sodelavci, učenci in drugimi ljudmi na delovnem mestu. Posamezni so izpostavili dobre odnose s sodelavkami in

kolektivom. Količina stikov z ljudmi pa je povezana tudi z delovnim mestom – večja je tam, kjer prihajajo v stik z uporabniki (npr. učenci, pacienti: »*v službi v bolnišnici imam še vedno veliko stikov z ljudmi«* (H20)). Delovno okolje je tako pri nekaterih intervjuvancih predstavljalo pomemben prostor vsakodnevnega socialnega povezovanja.

Izkušnja s samomorom

Izkušnje intervjuvancev s samomorom so bile časovno in odnosno zelo raznolike. Samomori ljudi, ki so jih poznali, so se zgodili v različnih življenjskih obdobjih intervjuvancev. Posamezni so to izkušnjo doživeli v devetem razredu osnovne šole, spet drugi so bili ob samomoru že odrasli. Pri ostalih je od samomora do časa intervjuja minilo tri do osmih let oziroma – kot so navedli nekateri – se je samomor zgodil pred nekaj leti. Izkušnje so se razlikovale tudi glede na relacijo do osebe, ki je naredila samomor. Med umrlimi so bili družinski člani: mlajši brat, teta, stric in sestrična; najboljši prijatelj, bivša partnerka, sošolec ter sotabornica. Različna je bila tudi stopnja bližine s posameznikom, ki je naredil samomor. Nekateri so povedali, da z umrlim niso bili tesno povezani. Tako so bili nekateri odnosi opisani kot površinski. Iz podatkov je razvidno, da tudi manj tesen odnos ne pomeni nujno, da samomor posameznika ni prizadel (»*ni bil moj najboljši prijatelj, vseeno samo sošolec* (A16); *»ampak sva se velikokrat pogovarjala«* (A17) in *»sedela blizu v razredu«*(A18)) *»pa mi je bil le sošolec« (A35)).* Podobno je nekdo rekel, da si s teto nista bila zelo blizu, vendar ga je samomor pretresel predvsem zaradi samega dejanja: *»ko sem slišal novico, sem bil v šoku«* (B22); *»čeprav je bil to šok bolj zaradi samega dejanja kot pa zaradi izgube osebe«* (B23). Na drugi strani so nekateri intervjuvanci izgubili ljudi, s katerimi so bili zelo povezani. Umrli so bili opisani kot pomembne osebe v njihovem življenju, najboljši prijatelj ali prva ljubezen. Pri teh odnosih se je bližina kazala skozi skupno preteklost, pogoste pogovore, zaupanje, druženje in skupne načrte. Intervjuvanec, ki je izgubil najboljšega prijatelja, s katerim je bil skoraj nerazdružljiv, je povedal, da sta se poznala že od začetka srednje šole. Tudi tik pred samomorom sta imela skupne načrte za poletje, pri katerih je prijatelj aktivno sodeloval. V družinskih odnosih se je bližina kazala drugače. Intervjuvanka je s sestrično preživela skoraj celotno otroštvo in se z njo družila na družinskih srečanjih, druga pa se je spominjala strica kot pomembne osebe iz otroštva, ki je pogosto pazil nanjo in sestro. Intervjuvanec, ki je izgubil mlajšega brata, je izpostavil svojo vlogo starejšega brata v njunem odnosu: »b*il je moj mlajši brat, vedno sem ga poskušal zaščititi«* (G24). V opisih ljudi, ki so naredili samomor, se pojavlja razkorak med njihovim zunanjim delovanjem in stisko, ki se je pozneje razkrila. Nekateri so umrle opisovali kot nasmejane, zabavne, pozitivne, ekstrovertirane oziroma tople ljudi (»*vedno je bil nasmejan in zabaven* (A19)). Pri drugih so

intervjuvanci sicer opažali večjo zadržanost, občutljivost ali zaprtost vase, kar je pomenilo, da svojih težav niso izražali (»*zdaj vem, da je to pomenilo tudi, da nikoli ni govoril o svojih težavah ali čustvih«* (H29); *»vse je držal v sebi«* (H30)). Večina intervjuvancev samomorilnosti bližnjih pred smrtjo ni prepoznala. Nekateri niso opazili, da bi se umrli spopadal z večjimi stiskami ali pa vedenjskih sprememb takrat niso razumeli kot možne znake samomorilnosti. V nekaterih primerih so bile stiske sicer znane. Pri mlajšem bratu enega izmed intervjuvancev sta bila prisotna depresija in prekomerno uživanje alkohola, vendar pomoči kljub prizadevanjem bližnjih ni želel sprejeti. Drugi so šele po smrti posamezna vedenja začeli razumevati kot morebitne znake stiske. Med njimi so bili: umik iz družbe, zmanjšanje stikov in redkejše odgovarjanje na sporočila ter zadrževanje težav zase. Intervjuvanec je umikanje najboljšega prijatelja takrat pripisal študijskim obremenitvam: *»v zadnjih parih mesecih pred njegovo smrtjo se je sicer začel malo umikati«* (D24); »*kar sem pripisal stresu zaradi faksa«* (D25), in dodal, da mu »*nikoli ni kliknilo, da bi bil lahko samomorilen«* (D30). V istem primeru je bilo šele za nazaj kot nek možen opozorilni znak razumljeno tudi podarjanje kolesa. Prijatelj je intervjuvancu ponujal svoje razmeroma novo gorsko kolo in svojo odločitev pojasnjeval s tem, da nima časa za kolesarjenje ter da je šlo za zgrešen nakup. Obenem je še vedno sodeloval pri skupnih načrtih za prihodnost: »*on se je z vsem strinjal«* (D40)*; »celo planiral je z mano«* (D41), zaradi česar njegovo vedenje ni bilo takoj razumljeno kot nek znak ogroženosti. Tudi okoliščine, v katerih so intervjuvanci izvedeli za samomor, so bile različne. Informacijo so prejeli od družinskih članov, prijateljev ali drugih bližnjih, po telefonu ali neposredno v pogovoru. Posebej nenavadna je bila izkušnja intervjuvanke, ki je za samomor sestrične izvedela šele naknadno na družinskem pikniku. Ob novici je poleg presenečenja doživljala tudi jezo zaradi prikrivanja dogodka (»*zakaj mi ni nihče povedal«* (F46)*; »zakaj so to skrivali«* (F47)). Njena mati je pozneje pojasnila, da ji informacije ni želela povedati zato, ker je ni hotela vznemirjati, kar je med njima povzročilo tudi prepir. V tem primeru tako prva izkušnja s samomorom ni bila zaznamovana samo z izgubo, ampak tudi s slabo komunikacijo v družini in prikrivanjem informacij. Še en primer bolj čustveno obremenjujočih okoliščin pa je zaznati pri intervjuvancu, ki ga je prijatelj poklical dan pred samomorom. Ker je bil takrat zaposlen, se na klic ni odzval. »*potem me je dva dni kasneje klicala njegova mami«* (D46) in ga obvestila o prijateljevi smrti. Ob prejemu informacije je opisal, da je ostal brez besed in da ni vedel, kako naj dogodek sprejme (*»občutek je bil res >gaden<«* (D51)). Neodgovorjeni telefonski klic je kasneje postal pomemben del njegovega doživljanja dogodka in lastne vloge v njem. Najpogostejši prvi odziv na informacijo o samomoru so bili: šok, presenečenje, zmedenost, zanikanje in ostali so brez besed, saj niso pričakovali samomora. Več intervjuvancev sprva ni

verjelo, da se je samomor dejansko zgodil (»*moj prvi instinkt je bil >umm ne pa ne<, pač res sem zanikal«* (C20)*; »ni se mi zdelo vrjetno sploh«* (C21); *»sem mislil, da je samo čudna govorica «* (C22)). Informacijo so sprejeli šele, ko jo je potrdil še kdo drug: »*potem sva pa oba malo jokala«* (C26*); »in se pogovarjala*« (C27). Prvi odziv pa ni bil pri vseh zelo čustven. Intervjuvanka, ki je izgubila bivšo partnerko, je opisala odsotnost pričakovanega odziva. Ko ji je skupna prijateljica v solzah sporočila novico, je obnemela in kar ni mogla govoriti. Tudi po prihodu domov ni jokala, temveč si je morala dogodek večkrat povedati na glas: *»gledala sem se v ogledalo, vem, zelo filmsko, in si na glas povedala, da je moja bivša punca naredila samomor«* (E50). Zvečer je ležala v postelji in premlevala njuno zvezo ter skupne spomine, ni pa jokala. Iz tega lahko vidimo, da neposreden odziv na informacijo o samomoru ni nujno izražen z jokom ali drugimi jasno vidnimi čustvi, ampak tudi z otrplostjo, molkom in nezmožnostjo odziva. Samomor je vplival tudi na širše družinsko, šolsko in socialno okolje intervjuvancev. V družinah so se pojavljali tišina, žalost in zmedenost, v enem primeru pa tudi prikrivanje informacij in prepir med družinskimi člani. V šolskem okolju so se po samomoru sošolca pojavili tišina, jok sošolcev in negotovost učiteljev, ki po besedah intervjuvanke »*niso vedeli, kaj naj rečejo*« (A28). Podobno je bilo v drugih socialnih okoljih zaznati spremenjeno in težje vzdušje. Pri tabornikih so bili po samomoru članice vsi potrti, organiziran pa je bil tudi skupni sestanek, na katerem so se pogovarjali o nadaljnjem ravnanju, odnosu do družine umrle ter udeležbi na pogrebu. Ob samomorih so se širile tudi govorice in različne informacije o dogodku. Tudi pogreb ni nujno predstavljal prostora slovesa. Intervjuvanec je vzdušje na pogrebu najboljšega prijatelja opisal kot *»morbidno, težka energija«* (D71), pri čemer je zaznal govorjenje ljudi za hrbtom in čudne pripombe nekaterih udeležencev.

Okolica je v bistvu pomembno oblikovala izkušnjo s samomorom, saj so se osebnemu doživljanju pridružili odzivi drugih, govorice, tišina, negotovost in vprašanja o primernem ravnanju. V svoji izkušnji s samomorom so se intervjuvanci počutili čudno, zmedeno, prazno, nemočno in prizadeto. Pri tesnejših odnosih je bila posebej izražena nemoč ob nezmožnosti zaščititi ali pomagati umrlemu.

4.2 Stiske po samomoru

Pri tej temi me je zanimalo, kako so posamezniki doživljali samomor in žalovanje v tem času. Zanimale so me stiske na splošno in kako je to vplivalo na vsakodnevno življenje.

Doživljanje samomora

Doživljanje samomora je bilo povezano že s samim dejanjem, ki je bilo za nekatere težko predstavljivo, pretresljivo in boleče, tudi kadar s posameznikom, ki je naredil samomor, niso bili v tesnem odnosu (*»se mi zdi, da je bil veliko že samo dejanje, pač samomor kot tak in da me je to zadelo«* (C59)). Ob tem se je pojavljalo razmišljanje o stiski in trpljenju umrle osebe ter o tem, kako je lahko oseba samomor doživljala kot izhod (*»prav malo mazohistično, da tako trpiš«* (H44); *»se ti zdi, da je to končna rešitev«* (H45)). Kljub pretresljivosti izkušnje pa vsi lastnega odziva niso doživljali kot izrazite stiske. Pomemben del doživljanja je predstavljalo nerazumevanje samomora in iskanje odgovorov. Pojavljala so se vprašanja, zakaj je posameznik naredil samomor, zakaj ni o stiski spregovoril ali poiskal pomoči in ali bi bilo mogoče kaj narediti drugače. Pri nekaterih se je razmišljanje vrtelo okoli lastne vloge in vprašanja, ali bi lahko kaj preprečili. Ker jasnih odgovorov praviloma ni bilo, je nerazumevanje lahko ostajalo dolgotrajno. Posamezni so se počutili ujeti *»v nekem mehurčku žalosti«* (B52) in *»nerazumevanja«* (B53)*, »saj je bilo težko dojeti, zakaj in kako in kdo si, da se ubiješ«* (B54), in samomora *»še danes ne razumem povsem«* (B56). Čustveno doživljanje je bilo raznoliko in sestavljeno iz več občutkov. Pojavljali so se žalost, jeza in bes, strah, zmedenost, šok, zaprepadenost, bolečina, nemoč, razočaranje, prizadetost in krivda. Pri nekaterih so se čustva zelo intenzivno prepletala: *»ni bila samo jeza, ampak res prav bes«* (G39); *»nad bratom«* (G40); *»sabo«* (G41); *»besen sem bil na cel svet, ker je to dopustil«* (G42); *»žalost«* (G43) in *»krivda«* (G44); *»vse naenkrat«* (G45). Jeza je bila zlahka usmerjena proti umrlemu, sebi, družini ali celi situaciji, krivda pa predvsem v razmišljanje, ali bi bilo mogoče kaj opaziti ali storiti drugače. Kljub zavedanju, da posameznik ni odgovoren za samomor, pa je ostajal občutek, da bi lahko naredil več. Prav tako je bil prisoten strah, da bi se kaj podobnega zgodilo še komu bližnjemu ali posamezniku (*»da bom postal enak kot ona«* (C60); *»brez izhoda na koncu«* (C61)). Samomor je pri nekaterih zmanjšal občutek varnosti in povečal občutljivost za možnost podobnih stisk pri drugih. Telesni odzivi med intervjuvanci so bili zelo različni. Nekateri so opisovali neprijetne občutke v telesu, krč in jok, pri drugih pa telesnega odziva sprva skoraj ni bilo. Posebej opazna je bila razlika med notranjim čustvenim doživljanjem in telesnim izražanjem (*»doživljala sem vsa ta čustva«* (E64); *»včasih naenkrat, ampak telo se sploh ni odzvalo«* (E65)). Pri nekaterih se je jok pojavil šele z zamikom, kar kaže, da čustveni in telesni odziv nista nujno potekala istočasno. Posledice doživljanja samomora so se kazale v večji zadržanosti, zapiranju vase, zmedenosti in raztresenosti, v spremembah pogleda nase in na življenje. Izkušnja je zamajala občutek smisla: *»včasih sem celo podvomil o svojem smislu«* (G56); *»kot da je njegova smrt zamajala celo sliko mojega življenja«* (G57). Pri nekaterih je

postalo težko vsakodnevno življenje, pri čemer je bilo *»vse težko«* (C69); *»celo vstati zjutraj«* (C70). Pojavljali so se opuščanje dejavnosti, slabše ocene in bolniška odsotnost. Samomor je vplival tudi na samopodobo, predvsem kadar posameznik ni razumel lastnega odziva. Po drugi strani je izkušnja pri nekaterih spodbudila večje zanimanje za samomor in potrebo po njegovem razumevanju. Doživljanje samomora se je tako kazalo kot izkušnja, v kateri so se prepletali pretresenost ob samem dejanju, težave pri njegovem razumevanju, intenzivni ali odsotni čustveni in telesni odzivi ter različne posledice za posameznikovo doživljanje sebe in vsakodnevnega življenja.

Doživljanje žalovanja

Doživljanje žalovanja po samomoru je bilo različno glede na čas, intenzivnost in ali so ga posamezniki prepoznali kot žalovanje. Obdobje je bilo opisano kot čustveno in burno, pri nekaterih pa so bili prvi tedni predvsem čudni in nerealni. Intervjuvanci so potrebovali različno dolgo, da so se začeli počutiti bolje. Intenzivnejše obdobje je lahko trajalo nekaj tednov, celoten proces pa precej dlje. Pri nekaterih se je izrazitejši čustveni odziv pojavil šele z zamikom (*»solze prišle kakšne dva meseca kasneje«* (E74)). Ob tem so se pojavljala tudi pričakovanja do samega sebe glede tega, kako naj bi žalovanje izgledalo. Kasnejše razumevanje lastne izkušnje je prineslo spoznanje, *»da vsak žaluje po svoje«* (E93); *»da ni nekega vzorca, po katerem moramo vsi delovati«* (E94), čeprav je bilo hkrati prisotno zavedanje, da družba določene odzive na smrt pričakuje. Žalovanje se je izražalo v zelo različnih počutjih. Pripovedovali so o občutkih praznine, izgubljenosti, osamljenosti, nemoči, prizadetosti, zmedenosti, občutljivosti, razdražljivosti in čustvene izčrpanosti, pri nekaterih tudi občutek, da nič več nima smisla ali veselja (»p*očutila sem se izgubljeno«* (H46)*; »brez kakršnegakoli nadzora«* (H47)*; »kot da se mi je en delček sveta sesul«* (H48)*; »nič ni imelo zares pomena«* (H49)). Prisotni so bili tudi občutki ujetosti, bremena in notranji boji: *»počutil sem se, kot da bi moral biti močan za vse«* (G52)*; »ampak v sebi pač nisem bil«* (G53). Pojavljal se je tudi dvom, ali je njihovo počutje oziroma žalovanje sploh upravičeno, zlasti kadar si z umrlim niso bili blizu. V posameznem primeru sta stisko dodatno povzročala prav odsotnost pričakovanega čustvenega odziva in občutek, da je z osebo zaradi tega nekaj narobe. Pomemben del žalovanja je predstavljalo razmišljanje. Misli so se vračale k umrlemu, skupnim spominom, preteklim odnosom in samemu dogodku, v posameznih primerih pa tudi sanjanje umrlega in temne misli. Misli so lahko posameznika spremljale čez dan in zvečer ter se ponavljale v krogu. V razmišljanju so se pogosto pojavljala tudi vprašanja brez jasnih odgovorov, zakaj se je samomor zgodil, zakaj nihče ni opazil stiske, kaj bi lahko bližnji storili in kakšno vlogo so imeli sami. S tem je bil

tesno povezan dvom v lastna ravnanja do posameznika, ki je naredil samomor. Intervjuvanci so se spraševali, ali bi morali biti pozornejši, prijaznejši, vztrajnejši, pogosteje navezati stik ali prepoznati znake stiske. Prihajalo je do vprašanj »kaj če«, občutkov krivde in odgovornosti. Posebej opazna je bila krivda v primerih, ko je obstajal konkreten dogodek, ki ga je bilo mogoče za nazaj povezovati s samomorom (*»krivil sem se«* (D78); *»itak, ker nisem dvignil tistega butastega telefona«* (D79)), občutek pa ga je spremljal še dolgo. Podobna vprašanja so se pojavljala tudi brez konkretnega dogodka (*»pojavljali so se občutki krivde v smislu kaj, če bi«* (E84)). Kasneje so se nekateri zavedali, da samomora ne bi mogli preprečiti in da preteklosti pač ni mogoče spreminjati. Žalovanje se je odražalo tudi v odnosih z drugimi. V družinah so bili odzivi različni: nekateri starši so želeli govoriti in so preverjali počutje, drugje je vladala tišina, v posameznem primeru pa je pomemben vir stiske predstavljalo prikrivanje informacij o samomoru v imenu zaščite. V šolskem okolju odzivi prav tako niso bili enotni. Ponekod sta bili prisotni tišina in negotovost glede tega, kako ravnati, intervjuvanci so čutili nenavadne poglede učiteljev, drugje pa je šolsko življenje navzven potekalo skoraj nespremenjeno. Intervjuvanki se je to obdobje zdelo kot, da *»vsi so bili bolj tiho«* (A49) in *»niso vedeli, kaj in kako«* (A50), hkrati pa je sama čutila, da se zaradi dogodka ne more veseliti zaključka osnovne šole. Posamezniki menijo, da je poleg družine imela vlogo tudi njihova okolica. Ljudje so spraševali po dogodku in kazali radovednost, kar je bilo za nekatere neprijetno. Pojavljali so se usmiljeni pogledi in občutek, *»kot da bom zdaj zdaj propadel tudi jaz«* (D88)). Pri neki drugi intervjuvanki so prijateljice pričakovale vidnejši odziv in žalovanje, sama pa se jim je zaradi odsotnosti solz celo opravičevala. Odzivi drugih so poleg podpore ustvarjali občutek pritiska glede tega, kako bi moral posameznik žalovati. Intervjuvanci so tako stisko skrivali, se zadrževali doma, postali so bolj zadržani, se oddaljili od sošolcev ali se izogibali večjim skupinam (*»jaz sem se v vsem tem času veliko več zadrževal v svoji sobi«* (C44)*; »včasih mi je pasalo biti malo sam«* (B166)). Umikanje se je prepletalo z odsotnostjo pogovora o samomoru. Nekateri o njem niso govorili s prijatelji ali družino, niso vedeli, s kom bi lahko govorili, ali pa so se pogovoru celo izogibali. V posameznih družinah pa pogovor ni stekel zato, ker drugi o samomoru ali niso želeli ali niso znali govoriti. Doživljanje se je izražalo kot čustveno in tudi telesno ter je vplivalo na osnovno delovanje. Pogoste so bile težave s spanjem, pri čemer so posameznike ponoči spremljale misli, strah ali slabe sanje. Doživljali so tesnobo, močno bitje srca, panične napade, izgubo apetita, jok, izčrpanost in glavobole. Telesne težave so se povezovale tudi s slabšo koncentracijo *(»v službi sem težko zbrala misli«* (H65)*; »koncentracije sploh ni bilo«* (H66)). Ob izgubi je bilo prisotno pogrešanje umrle osebe, ne glede na to, kako tesen je bil odnos pred smrtjo. Na umrlega so posameznike spominjale naključne stvari in

skupni prostori *(»v učilnicah, kjer sva bila skupaj, sem kar mislila nanj«* (A63), pri bližnjih odnosih pa je bila opazna nenadna odsotnost vsakodnevnega stika. Intervjuvanec je opisal, da mu je bilo *»kar naenkrat res čudno občutiti odsotnost tega«* (D66), potem ko sta si s prijateljem prej veliko pisala in delila vsakdanje dogodke. Pogrešanje se je lahko ohranilo tudi leta pozneje, čeprav se je njegova intenzivnost skozi čas spreminjala.

Vpliv na vsakdanje življenje

Pojavljal se je občutek, da samomor na vsakdanjik ni imel večjega vpliva oziroma je bil ta minimalen ali pa so ga lahko opazili šele kasneje, spet na druge pa je imela večji vpliv *»ta izkušnja je močno vplivala na moje vsakdanje življenje«* (B72). Večkrat se je pokazal v spremenjenem odnosu do drugih ljudi, pogovorov o počutju ter v kasnejših pogledih na življenje. Po izkušnji samomora so posamezniki postali občutljivejši za morebitne stiske ljudi okoli sebe. Pozornejši so bili na spremembe v njihovem vedenju, umikanje ali tišino ter jih pogosteje spraševali, kako se zares počutijo. To je bilo povezano z negotovostjo, ali je mogoče stisko drugega sploh pravočasno prepoznati, saj oseba pred samomorom navzven ni nujno kazala težav: *»več sprašujem druge, kako so«* (C76); *»ker nočem, da bi kdo trpel v tišini, tako kot je tabornica, ki je naredila samomor«* (C77). Pri nekaterih se skrb ni ustavila pri opazovanju, ampak so tudi sami nudili podporo družinskim članom, jih spraševali po počutju in razmišljali o tem, kako bi bilo mogoče podobne situacije v prihodnje preprečiti.

Pozitiven vpliv na vsakdanjik je bil, da so posamezniki pogosteje pristopili do drugih, če so opazili, da se umikajo ali niso takšni kot običajno. V nekaterih prijateljskih odnosih je samomor spodbudil več medsebojnih pogovorov o tem, kako se počutijo in kaj jih obremenjuje. Podobno je pri drugih izkušnja vplivala na komunikacijo znotraj družine. Ena izmed intervjuvank je začela pogosteje govoriti z otroki o čustvih, saj želi, *»da vedo, da je v redu govoriti tudi o težkih stvareh«* (F112) in *»da ni nič narobe s tem, da prosijo za pomoč«* (F113). Samomor je tako pri nekaterih povečal pripravljenost ne le spraševati po počutju, ampak tudi ustvarjati prostor, v katerem je mogoče o stiski odkrito govoriti. S tem so bili povezani tudi kasnejši uvidi o samem pomenu pogovora in odnosov. *»bolj sem začel ceniti, ko mi nekdo pove, kako se počuti«* (C75), drugi pa je po izkušnji ugotavljal, da *»se je treba pogovarjat in si povedat stvari«* (B80). Pri nekaterih se je vpliv pokazal tudi v spremenjenem odnosu do lastnega doživljanja in življenja. Sčasoma so lažje sprejemali situacije, na katere ne morejo vplivati, se bolje soočali z lastnimi čustvi (*»me je ta izkušnja nekako naredila močnejšega«* (C242). Pojavljalo se je tudi večje zavedanje minljivosti in pomena vsakodnevnega življenja. (*»sčasoma sem se naučila sprejemati situacije takšne kot so«* (F114)*; »bolj prisotno živeti«* (F115)*; »ceniti vsak trenutek«*

(F116)). To ni pomenilo, da je bolečina zaradi izgube povsem izginila, temveč da so jo sčasoma lahko doživljali drugače in z manjšo intenzivnostjo. Ob tem se jim je pojavljalo spoznanje, da se vsakdanje življenje kljub izgubi nadaljuje.

Doživljanje stiske

Ponekod je bila stiska izrazita in soočanje z njo je bilo zelo težko, medtem ko je drugi sprva niti niso jasno zaznali ali pa se z njo preprosto niso aktivno soočali (*»ampak ja, bilo je težko, zelo«* (C102)*; »torej nisem se preveč dobro soočal s svojo stisko«* (C108)). V posameznih primerih je bilo posebej obremenjujoče tudi to, da je posameznik skozi stisko dolgo prehajal sam. Stiska ni prihajala samo iz izgube in samomora, ampak tudi iz odnosa do lastnega doživljanja. Pri nekaterih se je pojavljala negotovost glede tega, ali žalujejo pravilno: *»to mojo stisko z nežalovanjem«* (E200). Pri drugih se je obremenjenost povezala z občutkom, da s svojim žalovanjem preveč obremenjujejo okolico oziroma da morajo z njim po določenem času prenehati obremenjevati druge. Stiska je bila na tak način dodatno poglobljena prav z dvomi o upravičenosti in sprejemljivosti lastnega počutja. Načini odzivanja na stisko so vključevali poskuse zmanjševanja, odlaganja ali skrivanja neprijetnega doživljanja. Pojavljali so se racionalizacija, potlačevanje čustev, izogibanje razmišljanju o samomoru ter pretvarjanje, da je vse v redu (*»zanemarjal sem svoja čustva«* (G73)*; »ker sem mislil, da tako mora biti, da moram nadaljevati življenje, kot da nič ni bilo«* (G74); *»in ja, če se bom delal, da je vse v redu, se bom prej ali slej mogel prepričati«* (G75)). Kasneje je ugotovil, *»da to ne gre ravno tako«* (G76). Podobno je bilo tudi pri drugih prisotno spoznanje, da pretvarjanje ne odpravi stiske. Nekateri so povedali, da je bilo obvladovanje stiske povezano predvsem z ohranjanjem vsakodnevnega delovanja in izogibanjem mislim. Posameznik je svoje stanje opisal kot *»funkcijo preživetja«* (D91), pri čemer je delal in študiral, *»nekako vse samo, da nisem razmišljal«* (D93). V tem obdobju je ob druženjih tudi pogosteje posegal po alkoholu, čeprav sicer navadno ni pil, mu je pa ta pomagal *»nekako nezdravo se znebiti te žalosti, tega depresivnega občutka«* (D96). Čustva je ob tem v veliki meri zadrževal zase. Takšno preusmerjanje pozornosti je lahko začasno omogočalo delovanje, ne pomeni pa, da je stiska predelana. Opazila sem tudi skrivanje stiske pred drugimi. Posamezniki niso vedno želeli, da bi okolica videla njihovo prizadetost, pri čemer se je lahko pojavljal občutek, da morajo ostati močni, zlasti zaradi bližnjih (*»predvsem zaradi svojih otrok in moža«* (F106)*, »da bi jim prihranila skrb«* (F107)). Jok je zato lahko potekal na samem oziroma šele takrat, ko jih drugi niso mogli videti. Po drugi strani odzivi na stisko niso bili omejeni samo na izogibanje ali potlačevanje. V trenutkih nemoči se je pojavljal tudi poskus umiritve in prizemljitve: *»v takih trenutkih sem se usedla in si pustila zadihati«* (F209). To kaže,

da so se načini obvladovanja stiske sčasoma spreminjali od njenega zanikanja, skrivanja ali preusmerjanja pozornosti k večjemu dopuščanju lastnega doživljanja. Doživljanje stiske po samomoru se je izkazalo kot proces, v katerem je bilo poleg same intenzivnosti stiske pomembno tudi, koliko si jo je posameznik dovolil prepoznati, pokazati in doživeti ter koliko jo je skušal zadržati zase ali od nje odvrniti pozornost.

4.3 Stiske po smrti bližnjih

Pri tretji temi sem obravnavala pretekle izkušnje intervjuvancev s smrtjo bližnjih, predvsem družinskih članov. Primerjala sem kako se njihovo žalovanje ob teh izgubah razlikuje od žalovanja po smrti zaradi samomora.

Družinski član

Med intervjuvanci so se pojavljale izkušnje s smrtjo različnih bližnjih družinskih članov, sploh starih staršev in staršev. Poleg smrti družinskih članov se je kot pretekla izguba pojavila smrt domače živali, ko je *»mačka avto povozil in takrat sva bila z bratom še mlajša«* (C85).

Razlika med žalovanjem zaradi samomora in zaradi smrti, ki je posledica drugih vzrokov

Primerjava žalovanja po samomoru z žalovanjem ob drugih smrtih je pokazala, da je bila pomembna predvsem možnost pričakovanja smrti, priprave nanjo in slovesa. Pri smrtih zaradi bolezni ali starosti so intervjuvanci smrt lahko razumeli kot del življenjskega kroga, hkrati pa so imeli čas za pogovor, druženje in postopno soočanje z izgubo. Za eno od intervjuvank je bila smrt boleča, jo je pa razumela: *»bila sem žalostna«* (A74)*; »ampak sem vedela, da je bila bolna in pač stara«* (A75); *»tudi spomnim se, da smo doma govorili o njej«* (A76); *»in kako bo, ko je enkrat ne bo več«* (A77)*; »njena smrt je bila pričakovana«* (A78); *»smo se lahko tudi poslovili«* (A78a). Pri dolgotrajni bolezni se je podobno pokazal pomen časa pred smrtjo: *»imela sem tudi čas«* (F133); *»tako z babico kot očetom«* (F134); *»in sem ga izkoristila«* (F135)*; »imela čas se z njima pogovarjati«* (F136); *»družiti«* (F137); *»se posloviti«* (F138). Pri samomoru je bila ta možnost praviloma odsotna. Smrt je bila brez priprave in pogosto brez slovesa ali jasne razlage (*»njen samomor je bil zame nepričakovan«* (F143); *»nenaden«* (F144)). Samomor je bilo težje predelati zaradi samega načina smrti. Poleg žalosti so ostajali nepojasnjeni občutki, vprašanja in razmišljanja o tem, ali bi bilo mogoče dogodek preprečiti v primerjavi z naravno smrtjo (*»sem čutil in pač vedel, da je bil to konec, ki mu ne moreš uiti«* (G67)). Prisotno je tudi neko očitanje samemu sebi. Žalovanje po samomoru je bilo zato pogosto opisano kot bolj zmedeno, kaotično in trajalo je dlje časa. Kljub temu intervjuji ne kažejo, da bi bila vsa žalovanja med seboj povsem

ločena. Žalost in težko sprejemanje smrti sta bila prisotna tudi pri drugih izgubah. Pri nekaterih primerjava ni bila mogoča, ker pred samomorom še niso doživeli smrti osebe, za katero bi menili, da so zares žalovali. Osrednja razlika je bila torej predvsem v tem, da so smrti zaradi bolezni ali starosti pogosteje omogočale pričakovanje, pripravo in slovo, medtem ko je bil samomor doživet kot hitra in težje razumljiva izguba, ob kateri so poleg žalosti ostajala neodgovorjena vprašanja, zmedenost in težave s sprejemanjem smrti.

4.4 Iskanje pomoči

V četrti temi sem raziskovala, kako so intervjuvanci po izkušnji samomora iskali in prejemali pomoč. Zanimalo me je, kakšne so bile njihove potrebe, na kakšen način in iz katerih razlogov so iskali pomoč, kateri so bili njihovi viri moči, s katerimi ovirami so se srečevali in kako so se soočali z nemočjo. Zanimale so me še njihove splošne izkušnje z iskanjem in prejemanjem pomoči, neformalno in formalno pomočjo, ponujeno pomočjo in samopomočjo. Raziskovala sem še, kakšne so bile razlike v počutju med prejemanjem pomoči in kako se je spreminjala potreba po njej skozi čas.

Potrebe posameznika

Potrebe po podpori in pomoči po samomoru niso bile vedno prepoznane takoj. Sprva je bila pri nekaterih prisotna predvsem nejasnost glede tega, kaj sploh potrebujejo. Sčasoma se je pri nekaterih oblikovalo jasnejše zavedanje, da potrebujejo pomoč oziroma spremembo v načinu soočanja (*»takrat sem se zavedal, da res rabim to«* (D124)). Kot glavna potreba se je pokazal predvsem pogovor z nekom, ki zna poslušati, razumeti in ne obsoja. Pri tem niso bile vedno zaželene konkretne rešitve ali nasveti, ampak možnost, da so lahko varno izrazili svoje doživljanje: *»da me nekdo sliši in razume«* (C114); *»da me nekdo posluša«* (F167), *»ne da bi sodil«* (F168) *»ali mi dajal nasvete«* (F169). Pomemben je bil torej odnos, v katerem je posameznik lahko odkrito govoril o samomoru, čustvih in stiski. Ob poslušanju so se pojavljale potrebe po razumevanju, potrditvi lastnih občutkov, času in čustveni razbremenitvi. Večina jih je najprej mislila, da potrebujejo predvsem čas, pozneje pa so spoznali, da *»bolj kot karkoli potrebujem pogovor«* (G84) ter potrditev, *»da imam pravico do svojih občutkov«* (G85). Pri drugih sem opazila potrebo po varnem prostoru brez strahu pred obsojanjem ali po boljšem razumevanju samomora samega (*»močna potreba po vedeti več, raziskati, razumeti, se pogovarjati o samomoru«* (B106)). Intervjuvanci so postopoma prehajali od neprepoznavanja lastnih potreb k jasnejšemu razumevanju in sprejemanju potreb. Pomemben del tega procesa je

bilo spoznanje, da je pomoč dovoljeno potrebovati in po njej poseči: *»sčasoma sem spoznal, da je v redu prositi za pomoč«* (B159).

Način iskanja pomoči

Način iskanja je bil različen za vsakega. Iskanje pomoči, utehe ali olajšanja največkrat ni bilo vnaprej načrtovano, temveč je sledilo trenutnemu počutju in stopnji stiske. Posamezniki so podporo poiskali, ko so začutili, da doživljanja ne morejo več zadrževati zase (*»nisem planirala, kako in kaj bom zdaj«* (A117)*; »sem samo ravnala v skladu s tem, kar sem čutila«* (A118); *»nisem se prav načrtno odločil, da bom iskal pomoč«* (B119)*; »ampak sem bolj sledil občutku«* (B120)). Nasprotno pa nekateri posamezniki niso aktivno sami iskali pomoči ali pa je bila prisotna tudi negotovost glede začetka iskanja. Pomoč ni vedno pomenila neposredne prošnje zanjo, ampak tudi spontano približevanje bližnjim in preživljanje časa z ljudmi, ob katerih so se počutili varno. Ko je prišlo do aktivnejšega iskanja podpore, se je razlikovala tudi količina pobude, ki jo je posameznik prevzel sam. Nekatere so k iskanju strokovne pomoči spodbudili bližnji. Drugje je bilo potrebne več lastne pobude: *»veliko pobude za iskanje konkretne pomoči sem morala dati sama«* (H134). Ob tem iskanje podpore ni bilo vedno povsem spontano. Najpogostejši način iskanja podpore je bil pogovor z bližnjimi, predvsem s partnerji, družinskimi člani in prijatelji. Pogovor ni bil vedno neposredno usmerjen v samomor, potrebna pa je bila možnost, da posameznik izrazi svoje počutje in dobi odziv drugega (*»ko sem potrebovala pogovor, sem potožila prijateljici«* (F238); *»in možu«* (F239)*; »pogovarjal z ženo* (G87)*«; »najti nekaj smisla v zgodbah drugih«* (G89)). Poleg pogovora se je kot način predelovanja stiske pojavilo pisanje. Uporabljeno je bilo za izražanje čustev in ubeseditev reči, ki jih je bilo težko povedi na glas (*»to mi je pomagalo ubesediti tisto neizrečeno«* (H149)*; »nekoliko predelati čustva«* (H150)).

Razlog

Razlog za iskanje pomoči je izhajal predvsem iz notranjega doživljanja stiske. Pri nekaterih je prišlo do trenutka, ko občutkov niso mogli več zadrževati zase in so zato potrebovali način, da jih izrazijo (*»ko sem čutila, da ne morem več držati vsega v sebi«* (A119); *»sem nekaj napisala v dnevnik«* (A120); *»ali komu povedala«* (A121)). Pri drugih je bilo pred iskanjem pomoči prisotno zanemarjanje lastnega doživljanja in poskus prepričevanja samega sebe, da je vse v redu (*»kot da nič ni bilo«* (G74); *»in ja, če se bom delal, da je vse v redu, se bom prej ali slej mogel prepričati«* (G75)). Intervjuvanka, ki sprva ni izrazito zaznavala stiske, je imela *»občutek, da je nekaj z mano narobe«* (E142). Kasneje je prišla do točke, ko je vedela, *»da če ne naredim ničesar v tistem svojem izbruhu, nikoli ne bom«* (E149); *»in da me bo pogoltnilo«*

(E150). Še en razlog za obračanje k pomoči je predstavljala večja iskrenost do lastnega doživljanja. Namesto nadaljnjega zanikanja ali zadrževanja občutkov je postalo pomembno samo sprijazniti se in sprejeti.

Viri moči

Pri večini izrazite motivacije ni bilo, je pa obstajala želja, da jih izkušnja ne bi čisto prevzela (*»nisem zares«* (C126); *»vedel pa sem, da nočem, da me to uniči«* (C127); *»imel sem občutek, da moram preživet in nekako postati močnejši«* (C128)). Moč so črpali iz zavedanja, da življenje teče naprej, iz nagona po preživetju, želje po olajšanju ter prizadevanja za razumevanje samomora. Pomemben vir motivacije so predstavljali bližnji in občutek odgovornosti do njih. To je bila družina, zaradi katere so posamezniki želeli ostati prisotni in se s stisko soočiti (*»največjo motivacijo so mi dali otroci«* (F174); *»želela sem biti prisotna mami«* (F175); *»jih naučiti zdrave in odprte komunikacije«* (F176); *»ravnati s svojimi čustvi«* (F177); *»se primerno soočati z njimi«* (F178)). Posamezniki so si želeli pomoči, miru ali tega, da žalost ne bi trajno določala njihovega življenja. Motivacijo so povezovali z *»nagonom po preživetju«* (E155) in čustveno razbremenitvijo ter željo po razumevanju (*»motivacijo sem dobil iz zanimanja po samomoru kot samem dejanju«* (B129); *»hotel sem raziskovati, čeprav nisem točno vedel, kako«* (B130)). K iskanju podpore so posameznike spodbujali še ljudje okoli njih. Prijatelji in drugi bližnji so se trudili ustvariti prostor za pogovor ali jih vsaj spodbudili, da naredijo korak proti pomoči: *»tudi prijateljice so me potem kasneje včasih spodbudile, da sem se odprla«* (A136)*; »me je pa prepričala, naj vsaj probam govoriti z nekom, ki o tem več ve in je strokovnjak na tem področju«* (D123)).

Ovire

Ovire pri iskanju pomoči so se pojavljale že pri sami odločitvi, ali pomoč sploh poiskati. Intervjuvanci so bili večinoma prepričani, da bi morali stisko obvladati sami ali počakati, da bo minila. Iskanje pomoči je zaviralo še zmanjševanje pomena lastne stiske, saj se je posameznici *»zdelo, da vseeno ni bilo tako globoko«* (F193). Prisotna je bila negotovost glede tega, kako si pomagati, prav tako tudi omejeno iskanje informacij in usmerjenost predvsem v lastno soočanje s stisko. En del ovir so sestavljali strahovi, povezani z odzivi drugih. Prisoten je bil strah pred obsojanjem, nerazumevanjem, pretiravanjem (*»bal sem se, da bodo mislili, da pretiravam«* (C137)) ali tem, da bi posameznik pred drugimi izpadel šibek *(»da bom izpadel šibek, že zato, čeprav je malo bizarno, ker sem fant«* (C138)). Strah ni bil povezan zgolj z lastno podobo, ampak tudi z možnostjo, da bi potem obremenjevali druge (*»nisem hotel, da mami skrbi, zato ji nisem povedal«* (C139)). Ponekod je bilo prisotno predvidevanje posameznikov, kako jih

bodo drugi videli. Ranljivost je tu lahko razumljena kot nekaj nezaželenega, kar je bilo treba pred okolico prikriti (*»obdržati en ta stil, da nisi pomehkužen«* (B157)). Pri drugih se je to izražalo skozi ego, zahtevo po lastni trdnosti ali občutek, da je prositi za pomoč ponižujoče. Sram je bil zato še ena notranja ovira, povezana tako s samim samomorom kot z izražanjem lastne prizadetosti. Še ena ovira, ki sem jo opazila, je občutek upravičenosti do žalovanja. Kadar odnos z osebo, ki je naredila samomor, ni bil razumljen kot dovolj tesen, so nekateri težje priznali stisko in potem težje posegli po pomoči. Pojavljal se je občutek, da je žalovanje *»nekako manj pomembno, ker si s teto nisva bila zelo blizu«* (B155). Oviro je predstavljalo tudi pričakovanje glede nerazumevanja bližnje osebe.

Soočanje z nemočjo

Z nemočjo so se različno soočali. Lahko je šlo predvsem za poskus preživeti težke trenutke ali pa se od njih začasno odmakniti, npr. z igranjem videoiger ali kitare (*»bend vedno pomiril«* (B164)) ali s pasivno držo uporabe telefona, gledanja serij (*»nič preveč produktivnega«* (C144)). Pomemben del soočanja je predstavljalo odzivanje na lastno telo in dopuščanje, da telo izrazi stisko. Pogosto je bil prisoten jok, ki je *»čeprav težko, pomagal, da sem se izpraznila«* (A165). Soočenje z nemočjo je bilo tako pri delu intervjuvancev povezano z dopuščanjem čustvenih in telesnih odzivov namesto z njihovim zadrževanjem. Prostor za izražanje so posamezniki našli še v pisanju in glasbi. Pisanje (npr. dnevnika, pisem umrlemu) je omogočalo, da so občutke izrazili tudi brez neposrednega pogovora z drugo osebo. Glasbo so večinoma poslušali. Poleg ukvarjanja s hobiji jih je kar nekaj preživljalo čas v naravi *(»sem šel na dolg sprehod«* (G119)). Sprehod je lahko prinesel *»občutek prostora in svobode«* (F172) in so se *»misli in čustva umirila«* (F173). Narava oziroma gibanje sta tako poleg odvračanja pozornosti od samomora omogočala predvsem umirjanje in nekaj razdalje od intenzivnega doživljanja. Nemoči pa posamezniki niso vedno premagovali sami. V posameznih trenutkih so se obrnili na bližnje, predvsem s telefonskim pogovorom, klicem prijateljici ali iskanjem bližine partnerja (*»zatekla k možu, da sem izrazila vse, kar me je težilo«* (F213)). Pogovor je bil tako eden od načinov, kako nemoč ni ostala omejena na posameznikovo notranje doživljanje, ampak so jo delili z drugo osebo.

Splošno

Izkušnje z iskanjem in prejemanjem pomoči so se razlikovale glede na to, koliko so morali posamezniki za to narediti sami. Nekateri so podporo prejeli brez načrtnega iskanja, drugi so jo morali iskati sami (*»v večini sem morala sama sprožiti«* (E168)). V posameznem primeru pomoč niti ni bila ponujena (*»niti ne bi rekel, da mi je bilo ponujeno«* (C118)). Zato je bila

pomembna podporna mreža, ki je ostajala prisotna tudi takrat, ko posameznik pomoči sprva ni sprejel. Prejemanje podpore ni bilo vedno prijetno *(»mi je šlo pa na živce, da so vsi nekako z mano delali v rokavičkah*« (A116)), saj so bili nekaterih pogovori o težkih vsebinah neprijetni *(»se poskušal znebiti tega neprijetnega občutka, ko načneš nekaj takega«* (B178)) ali pa jih je motila pretirana previdnost drugih. Vseeno sta se skozi proces kot pomembna pokazala predelovanje in sprejemanje čustev. Pomen je imela tudi pozornost drugih, saj enemu od intervjuvancev še vedno *»veliko pomeni, če me kdo resno vpraša, kako sem, in mi prisluhne«* (B176). Pomoč je posameznikom omogočala predvsem, da so svoje doživljanje ubesedili in se počutili slišane, razumljene ter manj osamljene. Posameznici je bilo *»super da sem imela več opcij«* (A143) in da je *»od vsakega dobila nekaj drugega«* (A144).

Neformalna pomoč

Neformalno pomoč so posamezniki dobili v socialnem omrežju, ki je večinoma vključevalo prijatelje, sodelavce in druge ljudi iz vsakdanjega okolja. Podpora je pogosto potekala v pogovoru, poslušanju in skupnem preživljanju časa. Posebej pomembni so bili odnosi, v katerih so posamezniki lahko odkrito spregovorili o svojem doživljanju. Še posebej je pomembno, če je nekdo iz socialne mreže sam začel pogovor o osebi, ki je naredila samomor, kar je intervjuvanemu *»odprlo vrata, da sem podelil čisto vse, tudi te svoje občutke in grde stvari«* (C136). Pomembno je bilo tudi razumevanje ljudi s podobno izkušnjo, na primer pogovor s sodelavko, ki je prav tako doživela samomor bližnjega, je intervjuvanki dal *»občutek, da nisem sama v tem«* (H128). Pri drugih so podporo ponudili tudi sodelavci, ki so sami opazili spremembe v njihovem počutju. Velik del neformalne pomoči je prihajal tudi iz domačega okolja, predvsem od partnerjev, staršev in drugih družinskih članov. Podpora se je izražala skozi pogovore, poslušanje, objeme, tolažbo in vztrajanje pri zanimanju za posameznikovo počutje. Eden od intervjuvancev je ženo opisal kot *»največjo oporo«* (G100), ob kateri se je lahko *»večkrat tudi zlomil«* (G104). Pomemben je bil tudi odnos s starši, čeprav ni bilo z vsemi družinskimi člani enako lahko govoriti. Intervjuvanec je denimo pogovor z očetom opisal kot dober in povedal, da sta se ob njem *»kar povezala«* (B104). Pri drugih so pomembno oporo predstavljali še sestra ali celo starši umrlega prijatelja. Neformalna pomoč je posameznikom omogočala predvsem občutek, da so slišani, razumljeni in da v svojem doživljanju niso sami. Ni šlo le za nujno rešitev stiske, ampak je bila dovolj že potrpežljiva prisotnost in možnost deljenja (*»vsi ti ljudje so pomagali, da sem se počutila manj samo«* (F190); *»bolj razumljeno«* (F191)). Pri nekaterih je bila neformalna podpora tudi pomemben korak do nadaljnje pomoči, saj je opora bližnjih prispevala k odločitvi za iskanje strokovne pomoči.

Formalna pomoč

Formalna pomoč pa je obsegala psihoterapevtsko pomoč, podporo v šolskem okolju, podporno skupino ter možnosti telefonskega oziroma spletnega svetovanja. Pri nekaterih je do iskanja strokovne pomoči prišlo šele po začetkih samostojnega soočanja s stisko ali ob spodbudi bližnjih. Eden od intervjuvancev je *»na pobudo punce poiskal pomoč psihoterapevtke«* (D116), kar mu je pomagalo *»razumeti svojo reakcijo in predelati te občutke«* (D117). Podobno je ena intervjuvanka po več tednih težkega soočanja s stisko poiskala psihoterapevtsko pomoč in poudarila, da je bil to zanjo *»kar velik korak«* (H95). V drugem primeru je formalno pomoč predstavljala tudi vključitev v podporno skupino za žalujoče, do katere je intervjuvanko usmerila terapevtka. V šolskem okolju se je formalna pomoč pojavila v obliki pogovorov z učiteljico in možnosti obiska šolske svetovalne delavke. Pogovor z učiteljico je bil ocenjen pozitivno, saj je bila *»zelo razumevajoča*« (A97), kar je intervjuvanki pomagalo, *»da sem povedala, kako se počutim«* (A98). Možnost pogovora s svetovalno delavko pa ni nujno pomenila, da je bila pomoč tudi uporabljena *(»mi je bilo malo neprijetno to z njo govoriti«* (A131)). Med možnostmi formalne pomoči se je pojavil tudi TOM telefon oziroma anonimna spletna klepetalnica, vendar posameznik, ki je to omenil, na omenjeni telefon ni poklical. Razpoložljivost določene oblike pomoči tako še ni pomenila tudi njene dejanske uporabe. Formalna pomoč je posameznikom omogočala varen prostor za izražanje in predelovanje težkih občutkov. Pogovor s terapevtko so opisali kot pomemben, saj je *»končno lahko nekomu zaupala vse, kar me je težilo«* (H177), z nadaljnjimi srečanji pa se je posameznica počutila *»nekoliko lažjo*« (H178) in bolj razumljeno. Pri tem pomoč ni bila nujno vezana na daljše obdobje obiskovanja terapevtke, pojavil se je tudi pogled, da je lahko koristno *»samo eno srečanje, ravno toliko za boljši občutek«* (E167).

Ponujena pomoč

Ponujena pomoč je bila večinoma najbolj cenjena takrat, ko posamezniku ni bilo treba samemu narediti prvega koraka. Podpora je prihajala od prijateljev, znancev, družinskih članov in v posameznem primeru tudi od učiteljice (*»pomagala, ker mi ni bilo treba narediti prvega koraka«* (A149); *»zelo všeč, ko so drugi prišli do mene in začeli pogovor«* (A171b)). Ponujanje pomoči je bilo prisotna doma, predvsem v obliki zanimanja za počutje in začenjanja pogovorov. Takšna pobuda je bila pomembna še posebej zato, ker posameznik v stiski ni nujno sam znal ali zmogel izraziti potrebe po podpori (*»je lažje, kot če moram jaz samoiniciativno takoj iskati neke strokovnjake ali se obračati na organizacije«* (D256)).

Ponujena pomoč pa ni bila vedno takoj sprejeta: *»na začetku so me prijatelji večkrat kontaktirali, čeprav sem jih zavračal«* (D151). Tudi samo prejemanje pozornosti je bilo lahko neprijetno ali nenavadno (*»ker jim najprej nisem imela veliko za povedati«* (E202)), zaradi česar jo je opisala celo kot *»malo obremenjujoče«* (E204). V nekem primeru je vztrajna podpora bližnje osebe povzročala odpor (*»šla malo na živce«* (D122)).

Samopomoč

Samopomoč se je pri intervjuvancih kazala skozi pisanje in različne oblike aktivnosti, s katerimi so se zamotili. Pisanje je omogočalo izražanje občutkov, ki jih posameznik ni nujno zmogel zaupati drugim *(»sem lahko vsaj tja zapisala vse, česar nisem mogla povedati na glas«* (A95)). To je predstavljalo samostojen prostor za ubeseditev doživljanja. Z različnimi dejavnostmi so posamezniki vsaj začasno preusmerili pozornost od težkih misli. To so počeli z igranjem videoiger, delom, študijem, vožnjo, uporabo digitalnih vsebin in drugimi vsakodnevnimi dejavnostmi (*»poskušal zamotiti z igranjem igric in tem, kar sem pač tako ali tako počel«* (B96)) Aktivnosti, s katerimi se je zamotil, so lahko zapolnile tudi večji del dneva.

Razlika v počutju med prejemanjem pomoči.

Počutje med prejemanjem pomoči je bilo povezano z zmanjšanjem stiske, napetosti in občutka osamljenosti. Pri nekaterih se je sprememba pokazala kot veliko čustveno olajšanje: *»nisem se več počutila, kot da bom počila od vsega«* (A174) in da »*se je veliko breme vsaj malo zmanjšalo«* (H166), pri drugih pa se je stiska postopoma omejila do te mere, da je *»počasi spet začela opažati lepe stvari v življenju«* (H167) in »*nisem jih več počel zato, da jih počnem, ampak zato, ker mi je bilo fino* (D180)«. Sprememba ni pomenila le trenutnega boljšega počutja, ampak je pri nekaterih pripomogla tudi k postopnemu vračanju v vsakdanje življenje. Pozitiven učinek pomoči je bil občutek, da je posameznikovo doživljanje razumljeno in upravičeno: *»počutil sem se slišano in vredno«* (C153), in *»da je moje počutje okej in dejansko upravičeno oziroma da ni s tem nič direktno narobe«* (C154). Povečal se je občutek povezanosti z ljudmi. Pomoč je ob čustveni razbremenitvi prispevala tudi k drugačnemu razumevanju izkušnje. Pri nekaterih so se pozitivni učinki pokazali bolj dolgoročno, skozi sprejemanje izgube in drugačno soočanje z lastnimi čustvi: *»naučila sem se tudi živeti z izgubo bivše punce«* (E191). Druga je skozi proces ugotovila, *»da je povsem v redu biti ranljiv«* (H153), ter postala samostojnejša pri soočanju s svojimi čustvi. Pozitiven učinek pomoči se je pokazal tudi v ponovnem zanimanju za hobije, ki so posameznikom prej predstavljali način zapravljanja časa ali pobeg pred vsakdanom.

Spreminjanje potrebe po pomoči

Na začetku so posamezniki pogosteje potrebovali prisotnost drugih, poslušanje, čas zase, zamotitev ali strokovno podporo. Lahko pa je bila začetna potreba drugačna: *»na začetku sem potrebovala samo čas«* (F218). Pri hujši stiski pa je pomoč lahko pomenila tudi redno strokovno podporo (*»Na začetku sem potrebovala zelo intenzivno podporo«* (H155); »*zato sem hodila na terapijo vsak teden«* (H156)). Sčasoma se je pri več intervjuvancih potreba po pomoči zmanjšala in postala bolj občasna, ker so z izkušnjo pridobili tudi znanje o načinih samopomoči. Pomembno pa jim je tudi zavedanje, da je pomoč dosegljiva (*»še vedno vem, da lahko poiščem pomoč, če jo bom znova potrebovala«* (F225)). Sprememba ni vedno pomenila le manj pomoči, ampak tudi drugačno vrsto podpore. Eden od intervjuvancev je opisal prehod od *»več distrakcij«* (D173) k pogovorom in iskanju odgovorov, pozneje pa je ob psihoterapiji potreboval predvsem *»bolj razmislek«* (D176); *»in prostor za občutke«* (D177).

4.5 Podpora in pomoč, ki je bila najkoristnejša

Ugotavljala sem, katera pomoč in podpora sta bili intervjuvancem najkoristnejši. Pri tem sem ločila formalno in neformalno pomoč, raziskovala splošne značilnosti koristne podpore ter obravnavala proces njenega prejemanja in pomen, ki ga je imela pri soočanju z izkušnjo samomora.

Formalna pomoč

Med formalnimi oblikami pomoči je bila kot posebej koristna izpostavljena predvsem psihoterapija oziroma terapevtski proces. Njena vrednost ni bila le v možnosti pogovora, ampak tudi v strokovnem pristopu. Pomembno je, da strokovna oseba ni zgolj poslušala, ampak je znala posameznikovo doživljanje pojasniti in osmisliti: *»malo v teoriji vse vem, ampak je bolje in lažje, ko ti nekdo takole zagarantira in kaj zraven razloži«* (E190). Poslušanje (*»ta moja terapevtka mi je bila všeč, me je poslušala«* (D196)) je spremljal občutek, da prejemanje pomoči posameznika ni postavljalo v položaj nemoči. Strokovna pomoč je lahko pomenila tudi usmerjanje k drugim razpoložljivim virom podpore. Poleg psihoterapije se je kot koristna formalna podpora pojavil pogovor v šolskem okolju.

Neformalna pomoč

V okviru neformalne pomoči so imeli pomembno mesto pogovori z bližnjimi, predvsem z ljudmi znotraj svoje socialne mreže. V družinskem okolju je bila koristnost podpore povezana z zaupanjem in možnostjo odkritega pogovora (*»dejansko najbolj z očetom«* (B188)*; »že zato, ker je moj ati, mu zaupam«* (B189)*; »vem, da z njim lahko govorim o vsem«* (B190); *»in mi bo*

povedal točno tako, kot je« (B191); *»ne bo se preveč trudil nekaj olepševati«* (B192); *»ali pa me poslal stran, ker mu ne bi dalo pogovarjati z mano«* (B193)*; »videl je, da mi je to pomembno in ravnal v tem stilu«* (B194)). V drugem primeru je k večji odprtosti pripomoglo že opažanje žalovanja drugega družinskega člana (*»sem videl, da je mami žalostna in žaluje, sem si dovolil biti bolj odprt«* (B158)). Pogovor z mamo se je prav tako pojavil med oblikami podpore, ki so najbolj pomagale. Pri prijateljih korist ni prihajala samo iz pogovora, pomembna sta bila njihova prisotnosti in skupno preživljanje časa. V obdobjih večje stiske je bilo pomembno predvsem, da posameznik ni ostal sam. Druženje se je lahko prepletalo z občutkom medsebojnega razumevanja, ki sprva niti ni zahtevalo besede, kasneje pa je omogočilo pogovor o samomoru. Koristnost prijateljske podpore je bila posebej izrazita, kadar je druga oseba poznala oziroma delila podobno izkušnjo. Takšna bližina izkušnje je omogočala vzajemnost podpore, pri kateri pomoč ni potekala le v eno smer. Po začetnem daljšem pogovoru je sledilo *»več tega nekega preverjanja en drugega, opore en drugemu«* (C159), odnos pa je izkušnja še poglobila: *»Naju je to vse skupaj še do danes zbližalo«* (C160).

Splošno

Da je bila prejeta podpora koristna, je bilo pomembno predvsem, ker je posamezniku omogočila varen prostor, v katerem je lahko odkrito govoril o svojem doživljanju. Osrednjega pomena ni bilo nujno iskanje rešitev ali nasvetov, temveč že prisotnost človeka, ki je znal poslušati. (*»iskren pogovor z ljudmi, ki so razumeli, da ne iščem rešitev«* (G131); *»ampak samo okolje, kjer lahko delim svojo bolečino«* (G132)). Pomemben element takšnega prostora je bila odsotnost obsojanja, ki je omogočala večjo čustveno odprtost. Empatičen odziv in poslušanje pa nista pomenila zgolj trenutnega olajšanja, temveč sta omogočala tudi nadaljnje soočanje z lastnimi občutki (*»najbolj mi je koristil pogovor«* (F232); *»kjer sem lahko govorila brez strahu pred obsojanjem«* (F233)*; »prisotnost empatičnosti ljudi, ki so me poslušali«* (F234)*; »to mi je omogočilo, da sem se čustveno odprla«* (F235); *»in predelala svoje občutke«* (F236)). Varen prostor je bil pomemben tudi zato, ker je omogočal raziskovanje težkih čustev in spoznanj, povezanih s samomorom. Korist podpore se je lahko pokazala še v potrditvi pomena odnosa z osebo, ki je umrla zaradi samomora. Eden od intervjuvanih je potreboval *»neko potrditev, da najin odnos ni bil kar nekaj, ampak, da sva bila dejansko prijatelja«* (D184).

Proces podpore

Proces prejemanja najkoristnejše podpore največkrat ni bil vnaprej organiziran. Razvijal se je spontano in v skladu s pripravljenostjo posameznika. Pogovori so se lahko zgodili naravno in

ob občutku varnosti. Drugje je do pogovora prišlo, *»ko sem se počutil pripravljenega«* (B195) in *»sem začutil, da me bodo starši poslušali«* (B196). Podpora se je razvijala postopoma. Začetnemu pogovoru so sledili novi pogovori in medsebojno preverjanje, pri nekaterih pa je proces pomenil postopno premagovanje zadržanosti (*»potem sem spustil svoje ograjice in povedal stvari, ki jih prej nisem znal«* (G135)). V šolskem okolju je bila možnost pogovora s svetovalno delavko sicer ponujena, vendar je intervjuvanci niso nujno izkoristili; eden je pojasnil, da ni šel, *»ker se mi je zdelo, da to ni zame«* (B201). Proces najkoristnejše podpore je bil tako večinoma postopen in prilagojen posameznikovi pripravljenosti.

Pomen podpore

Prejemanje podpore je večini intervjuvancev predstavljalo zelo pomemben del soočanja z izkušnjo samomora. Njeno odsotnost so povezovali z možnostjo večje in dolgotrajnejše stiske, zato bi brez nje *»verjetno veliko dlje nosila občutke sama«* (A190) in *»bi se še bolj zaprla vase«* (A191). Podpora je pripomogla k predelovanju samomora in ubeseditvi doživljanja: *»ne vem, če bi brez nje uspela tako predelati izkušnjo«* (F245); *»morda bi jo potlačila«* (F246); *»ali bežala pred njo«* (F247); *»s tem, ko sem svoje občutke povedala na glas, so dobili smisel«* (F248); *»in postali realni«* (F249). Omogočala je tudi pogovor o samomoru, smrti in sami odločitvi za samomor ter s tem širše soočanje z izkušnjo. Pomen podpore se je kazal še v postopnem sprejemanju izgube in nadaljevanju življenja z njo, saj *»brez tega ne bi zmogel tako počasi sprejeti bratove smrti«* (G137) in da *»se je pa treba naučiti živeti s tem, da je naredil samomor«* (G139). Podpora je tako predstavljala prostor za predelovanje izkušnje, sprejemanje lastnega doživljanja ter ohranjanje oziroma ponovno vzpostavljanje povezanosti z drugimi.

4.6 Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

Pri šesti temi sem raziskovala vlogo informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore po samomoru. Zanimalo me je, katere vrste tehnologije so intervjuvanci uporabljali, kako in za katere namene so jo uporabljali, kakšen vpliv je imela nanje, kako jim je pomagala in v katerih primerih jim je predstavljala breme.

Vrsta tehnologije

Med informacijsko tehnologijo, ki so jo intervjuvanci uporabljali v času žalovanja, sta se pojavljala telefon in računalnik, pri čemer je bil telefon praviloma prisotnejši. Razlike so bile najbolj v razmerju med uporabo obeh naprav. Obe napravi sta bili lahko del vsakdanje uporabe: *»dnevno sem uporabljala telefon in računalnik«* (F251). V povezavi z vrsto tehnologije so omenjali še internet in socialna omrežja.

Uporaba informacijske tehnologije

Za nekatere uporaba informacijske tehnologije ni predstavljala pomembnega dela soočanja z izgubo in so jo uporabljali podobno kot sicer oziroma je za žalovanje niso uporabljali. Za nekatere druge pa je bila uporaba zelo pogosta (*»dosti, nisem počel veliko drugega«* (B205)). Pojavljala se je redna dnevna uporaba, medtem ko je bila drugje informacijska tehnologija uporabljena le občasno, saj posamezniku že sicer ni predstavljala pomembnega dela vsakdana. Večinoma so intervjuvanci brskali po spletu za vsebinami, povezanimi s samomorom. Iskali so informacije o razlogih za samomor, znakih samomorilne ogroženosti, možnostih pomoči, o žalovanju po samomoru in brali članke ter forume. Iskanje je bilo pri nekaterih zelo široko: *»sem kar šel po vseh spletnih straneh in forumih in vse, kar sem našel pod zadetki 'samomor'«* (B225). Pri drugih je bilo bolj usmerjeno v konkretna vprašanja, na primer *»zakaj ljudje naredijo samomor*« (A206) in *»kako pomagati drugim«* (A207). Poseben pomen so imele izkušnje drugih ljudi, v katerih so našli *»predvsem občutek, da me nekdo tam zunaj razume«* (H210). Do teh vsebin so intervjuvanci dostopali prek različnih digitalnih omrežij, recimo interneta, forumov in YouTuba. Iskanje ni bilo vedno načrtno, saj so se povezane vsebine pojavljale tudi med običajnim brskanjem (*»večkrat sem na te vsebine naletel tudi povsem po naključju, ko sem brskal druge teme«* (C198)). V posameznih primerih je bilo iskanje usmerjeno še v spletne skupnosti za podporo. Informacijska tehnologija tako ni bila uporabljena enotno, za del intervjuvancev skoraj ni imela povezave s procesom žalovanja, medtem ko je drugim predstavljala pomemben prostor za iskanje informacij, izkušenj drugih in spletnih virov, povezanih s samomorom.

Namen uporabe informacijske tehnologije

Informacijska tehnologija je imela različne namene in ni bila uporabljena zgolj v povezavi s samomorom. Del uporabe je ostajal vezan na običajne vsakdanje obveznosti, kot so šola, študij, služba in preverjanje elektronske pošte, hkrati pa je ta omogočala ohranjanje stikov s prijatelji in bližnjimi. Pri nekaterih so se vsakdanji in z žalovanjem povezani nameni prepletali (*»za iskanje pomoči«* (D201); *»branje zgodb drugih«* (D202); *»pisanje misli v beležko«* (D203); *»dopisovanje s prijatelji, s punco«* (D204); *»maili*« (D205); *»za službo«* (D206); *»za faks«* (D207); *»veliko sem guglal o samomoru*« (D208)). Komunikacija je bila pomemben namen še pri drugih, ali prek *»pogovora s prijatelji«* (A194) ali pa uporabe tehnologije *»za komunikacijo z mojimi prijateljicami in pa možem«* (F262). Drugi namen sta predstavljala zapolnjevanje časa in začasen umik od razmišljanja. Informacijska tehnologija je bila uporabljena za igranje igric, gledanje različnih vsebin in za zabavo, v posameznih primerih predvsem zato, da bi čas hitreje

minil. Ta namen se je izkazal kot neko vračanje k nečemu poznanemu in manj zahtevnemu. Tehnologija je bila v teh primerih tam, da jo je posameznik lahko izkoristil, če je potreboval odmik ali vsebino, ki od njega ni zahtevala večjega miselnega napora. Bila je uporabna za iskanje informacij o samomoru, žalovanju in iskanju pomoči. Nekateri so aktivneje iskali informacije o samomoru, brali izpovedi drugih, članke in poslušali podcaste ali pa gledali videoposnetke. Vsebine so segale od splošnejših informacij do teorije o samomoru, duševnega zdravja in motivacijskih vsebin. Ponekod se je iskanje nanašalo na sam dogodek samomora, na primer preverjanje, ali je bilo o samomoru kaj objavljenega. Posebno obliko namena uporabe je predstavljal poskus kontaktiranja umrle osebe: *»ene parkrat sem poskusil tudi prijatelja poklicat ali pa mu poslal kakšno sporočilo, samo da vidim, da ni odgovora«* (D212).

Vpliv informacijske tehnologije

Pri nekaterih informacijska tehnologija ni predstavljala pomembnega dejavnika oziroma se njena vloga zaradi izkušnje s samomorom ni zares spremenila. Drugi so občutili mešan vpliv, ki se je spreminjal glede na trenutno počutje: *»čisto odvisno, kakšen dan sem imel in kako se mi je zdelo«* (B216). Ob tem se je pojavljal tudi pozitiven oziroma koristen vpliv ali pa nasprotne izkušnje, ko so veliko spletnih vsebin označili, kot da ni bilo koristi. Vpliv informacijske tehnologije je bil tako lahko neopazen, spremenljiv ali pozitiven, pri čemer je bila zaznana korist odvisna od posameznika, njegovega trenutnega počutja in načina uporabe.

Pomoč informacijske tehnologije

Informacijska tehnologija je delovala kot sredstvo povezovanja z drugimi in ponekod tudi kot dostop do podpore. Omogočala je stik s prijatelji in bližnjimi, v posameznem primeru pa tudi s terapevtko (*»brez telefona bi težko kontaktirala svojo terapevtko, tako da dobro«* (E210)). Povezovanje prek tehnologije je lahko postopoma vodilo tudi v večjo odprtost. Enemu od intervjuvancev je bila v podporo *»predvsem takrat, ko sem se preko nje povezal s prijatelji«* (C188), nato pa se je prek tega *»začel odpirati in na nek način razbremenjevati«* (C189). Pomoč se je kazala tudi v občutku povezanosti s svetom na splošno in drugimi ljudmi. Zmanjševala je občutek, da je posameznik s svojo izkušnjo in občutki sam. Vir podpore so predstavljale tudi izkušnje drugih ljudi in vsebine, v katerih so intervjuvani prepoznavali svoje doživljanje. Nekaterim so koristile vsebine, kjer je nekdo opisoval svojo izkušnjo, *»ker sem se lahko poistovetil«* (C200) ali pa spoznanje, da podobno doživljajo tudi drugi (*»po eni strani je bil občutek, da nisem edina s takšno izkušnjo, precej tolažilen«* (H191); *»ugotavljanje, da obstajajo tudi drugi, ki doživljajo podobno, mi je nekako pomagalo«* (H192)*; »nekateri zapisi so me ganili«* (H193)*; »mi dali potrditev, da je moje doživljanje normalno v takšni nenormalni*

situaciji« (H194)). Informacijska tehnologija je na takšen način prispevala k normalizaciji občutkov, občutku nekakšne skupnosti in zmanjšanju bremena, hkrati pa je že samo zaznavanje, da se o duševnem zdravju govori, lahko imelo podporno vrednost. Pomoč informacijske tehnologije se je pokazala tudi v pridobivanju znanja in malo boljšem razumevanju samomora. Spletne vsebine so intervjuvancem pomagale razumeti samomor, prepoznavati potencialne znake samomorilnosti in pridobiti informacije o žalovanju. Pridobljeno znanje je lahko pomagalo pri kasnejših pogovorih z drugimi, da je tako *»že nekaj vedel«* (B233) in *»potem tudi lažje razumel«* (B234), kaj so mu razlagali drugi. Spletne vsebine pa so bile povezane tudi s sposobnostjo presojanja in filtriranja (*»moral sem se naučiti, kaj je koristno in kaj ne«* (D221).

Breme informacijske tehnologije

Breme informacijske tehnologije se je kazalo že v količini in načinu uporabe. Dolgotrajno preživljanje časa na spletu in pred zasloni je lahko pripeljalo v pasivno vedenje, iz katerega se je bilo težko umakniti Breme je lahko predstavljal tudi občutek, da mora biti posameznik zaradi telefona ves čas dosegljiv (*»občutek, da moraš imeti telefon vedno pri sebi«* (F258); *»in biti dosegljiv«* (F259); *»odgovarjati na sporočila pa maile«* (F260); *»lahko je malo preveč«* (F261)). Obremenjujoča je bila tudi količina in dostopnost spletnih informacij. Vsebine so bile hitro dosegljive in potem se je brskanje lahko nadaljevalo dlje, kot bi posamezniku koristilo (*»en ta čuden obremenjujoč občutek, ker je toliko enih informacij«* (D232); *»tudi enostavno preveč informacij«* (H198)). Dodatno so jih lahko še obremenile prebrane zgodbe (*»preveč težkih in negativnih zgodb«* (H200)). Posamezniki so se počutili zaradi količine ali zahtevnosti vsebin, kot da jih je vse skupaj preplavilo. Nekatere vsebine so povečevale negotovost, krivdo, strah ali žalost. Ena od intervjuvank je ugotovila, da so jo nekatere informacije *»še bolj zmedle«* (A213), saj se ji je zaradi njih zdelo, *»da potem res lahko čisto vsak kadarkoli naredi samomor«* (A214) ali pa je spletno iskanje ob iskanju odgovorov okrepilo občutek odgovornosti: *»težko je bilo, ker sem takrat še vedno iskal odgovore«* (C202); *»in internet ti hitro vrne občutek krivde«* (C203). Podobno je branje izkušenj drugih lahko sprožilo strah pred tem, da se ne bodo nikoli počutili bolje (*»ko sem videl, da nekateri nikoli ne najdejo miru«* (G151)). Socialna omrežja so lahko ustvarila prostor za primerjanje z drugimi, ker so tam *»vsi delovali srečni in popolni in oh in sploh«* (B220).

4.7 Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

Zanimalo me je, katero podporo so intervjuvanci po izkušnji samomora pogrešali. Osredotočila sem se predvsem na pogrešane oblike formalne pomoči in razloge, zaradi katerih so posamezniki takšno pomoč pogrešali.

Formalna pomoč

V šolskem okolju so bili kot potrebni izpostavljeni pogostejši organizirani pogovori in več pobude ter drugih odraslih, ker posamezniki v stiski niso nujno sami zmogli narediti prvega koraka (*»zelo bi mi pomagalo, če bi me kdo že prej nagovoril«* (C204). Kot pomanjkljivost je bilo namreč doživeto tudi molčanje oziroma preusmerjanje teme s strani odraslih. Pomembno je bilo torej, da podpora ni zgolj na voljo, temveč da nek odrasel sam pristopi in s tem olajša dostop do nje (*»mogoče kakšna odrasla oseba«* (C205); *»vodnik pri tabornikih«* (C206); *»učitelj«* (C207); *»ali kdorkoli, ki bi rekel: >Ej, kako pa si ti, kako si to doživel?<«* (C208)). Poleg samega nagovora so intervjuvanci pogrešali jasnejšo usmeritev, kam se lahko obrnejo po pomoč, lažjo in bolj javno dostopno pomoči ter podporo, ki bi jih usmerila k ustreznejšemu soočanju s stisko. Pri tem se je lahko zmanjšala odgovornost posameznika, da mora v obdobju stiske sam to prepoznati, poiskati in začeti proces pomoči (*»lažje, če bi nekdo prišel do mene«* (A219), ob sočasni potrebi po *»občutku, da lahko kadarkoli nekoga prosim za pomoč«* (A217). Posamezniki so pogrešali varen in neobsojajoč prostor, v katerem bi lahko govorili o svojem doživljanju in dobili potrditev, da so njihovi odzivi v redu in razumljivi. Pogrešali so razumevanje, občutek neobsojanja in možnost izražanja brez nekega ponižanja in pa tudi potrditev, da je dovoljeno biti žalosten, zmeden ali se počutiti slabo. Pri podpori zato ni šlo nujno za svetovanje ali ponujanje rešitev. Pogrešali so tudi *»več pripravljenosti samo poslušati, brez hitrih nasvetov«* (H215) in brez *»poskusov, da bi me kdo potolažil s praznimi frazami«* (H216). Pogrešana podpora je vključevala tudi možnost povezovanja z ljudmi s podobno izkušnjo. Takšno okolje bi omogočalo deljenje izkušenj, medsebojno povezovanje in poleg podpore tudi druženje. Posamezniki so izrazili, da bi povezovanje in deljenje izkušenj lahko ustvarila prostor, v katerem posameznik svoje izkušnje ne bi doživljal povsem sam. Pri nekaterih pa sama možnost pomoči ne bi zadostovala, ampak bi potrebovali izrazitejšo pobudo druge osebe. Pogrešana podpora je bila opisana celo kot potreba po *»nekem prisilnem pogovoru, torej, da me nekdo vidi in reče, da zdaj je pa dovolj in da z mano govori«* (B236), oziroma po *»bolj mrzlem tušu in bolj agresivni obliki prizemljitve«* (B238). To kaže, da je lahko v stiski pomembna tudi vztrajnost okolice, zlasti kadar posameznik sam pomoči ne išče ali svojih potreb ne zna jasno izraziti.

Razlogi za pogrešanje pomoči

Razlogi za pogrešanje pomoči so bili povezani predvsem s težavnostjo samostojnega iskanja podpore, strahom pred odzivi drugih in občutkom, da mora posameznik s svojim doživljanjem ostati sam. Pri nekaterih je že prvi korak predstavljal oviro, saj so se bali sami pristopiti po pomoč ali niso bili prepričani, če bi jo bili pripravljeni sprejeti. Prisotna je bila tudi negotovost glede tega, komu je mogoče zaupati. Posebej izrazito se je to pokazalo v občutku, da je treba izbirati *»med molkom in preveliko izpostavljenostjo«* (D247) ter previdno soditi, *»komu lahko zaupam in kdo išče le informacije in trosi govorice in koga dejansko skrbi zame«* (D250). Strah pred odzivom drugih je tako lahko posameznika zadrževal pri odpiranju teme in iskanju podpore. Pogrešanje pomoči se je povezovalo tudi z občutkom osamljenosti in prepuščenosti samemu sebi. Intervjuvanci so ostajali brez jasne podpore pri razumevanju lastnega doživljanja in iskanju odgovorov. Pri drugih je bilo težko že odpreti temo, ker so se bali, da bi s svojo stisko obremenili bližnje. Ustrezna podpora bi lahko ta proces olajšala in omogočila zgodnejše ubesedovanje doživljanja: *»mogoče bi z ustrezno podporo prej začel govoriti, razreševati stvari*« (C223). Pomemben razlog za pogrešanje pomoči je bila tudi odsotnost zunanje spodbude. Nekateri bi potrebovali to, da bi pogovor načel nekdo drug, zlasti starši oziroma druge bližnje osebe. Pomanjkanje takšne podpore je podaljševalo iskanje in negotovost. Kot ovira so se pojavile tudi finančne okoliščine, zaradi katerih strokovna pomoč ni nujno dejansko dostopna, kljub temu da formalno obstaja.
Pogrešanje podpore je bilo tesno povezano s tabujem, ki spremlja samomor in govor o smrti. Občutek, da se o samomoru ne govori, je oteževal tako začetek pogovora kot odločitev, komu se sploh zaupati: *»se mi je zdelo, da je samomor tete nekaj, o čemer se ne govori«* (B250), kar je neposredno oteževalo iskanje pomoči. Podobno je bila opisana napetost in zadržanost pri načenjanju pogovora o samomoru v družini, pa tudi pričakovanje odzivov in obsojanja. Intervjuvanec je pogrešal zunanjo pomoč, ker je *»kot moški vseeno res težko govoriti o čustvih in tem dogajanju znotraj sebe«* (D242). Pogrešana podpora je bila zato povezana tudi s potrebo po okolju, v katerem je mogoče o samomoru in lastnem doživljanju govoriti brez sramu, nelagodja in pričakovanega obsojanja.
Izkušnje pa vseeno niso bile enotne. Ena od intervjuvank ni pogrešala dodatne pomoči, saj je ocenila, da je bilo *»že vse točno tako, kot je moralo biti*« (E221).

4.8 Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

Pri tej temi sem raziskovala, katere storitve, programi ali druge oblike podpore bi morale biti po mnenju intervjuvancev še na voljo. Njihove predloge sem obravnavala v okviru formalne

pomoči, poleg tega pa sem raziskovala njihove poglede na prednosti in pomanjkljivosti obstoječega sistema podpore in pomoči.

Formalna pomoč

Pri formalni pomoči se je pokazala potreba po bolj strukturiranem in aktivnem odzivu institucij, sploh recimo v šolskem okolju. Podpora ob samomoru naj ne bi bila odvisna od tega, ali posameznik sam poišče pomoč, ampak bi bilo smiselno, da strokovna oseba pristopi do prizadetih, preveri njihove potrebe in jim omogoči nadaljnji pogovor. Predlagani so bili več svetovalnih ur, delavnice in šolski programi o duševnem zdravju. Podobna potreba po strukturirani podpori se je pokazala tudi pri mladih in v mladinskih organizacijah. Poleg programov za mlade so bili posebej omenjeni programi za moške, skupinska srečanja s strokovnjakom, podporne skupine in jasnejše usmerjanje k razpoložljivi strokovni pomoči. Pomembno bi bilo, da pristopi oseba, ki *»pride, pove, da je v redu govoriti, da so na voljo tudi strokovnjaki«* (C227). Po mnenju posameznikov bi morale biti na voljo različne podporne skupine in na splošno boljša informiranost o že obstoječih možnostih za pomoč. Intervjuvanci predlagajo podporne skupine, ki bi bile lahko namenjene ljudem, ki poznajo osebo, ki je umrla zaradi samomora, in bi omogočale vodeno povezovanje z ljudmi s podobnimi izkušnjami (*»da bi v vsaki regiji obstajale redne, vodene podporne skupine za svojce, ki žalujejo po samomoru bližnjega«* (H239)). Pri tem ni pomembna le razpoložljivost programa, ampak tudi varen prostor, v katerem je mogoče govoriti o izkušnji, da se lahko ljudje tam *»povežejo«* (H240), *»delijo svoje izkušnje«* (H241). Del predlogov posameznikov se je nanašal še na večjo vidnost in dostopnost informacij o tem, katere oblike formalne podpore sploh obstajajo. Posamezniku se zdi, da bi tudi starejši potrebovali aktivnejši pristop: *»bolj vidna pomoč za starejše, ki včasih težje prosijo«* (G171). Po drugi strani dodatnih storitev niso pogrešali vsi (*»nimam posebnih želja, kaj bi mi še moralo biti na voljo«* (F276)).

Prednosti v obstoječem sistemu

Posamezniki opažajo, da različne oblike pomoči in podpore že obstajajo in da so lahko ob ustreznem strokovnjaku kakovostne. Izpostavljena sta bila strokovnost storitev ter obstoj dobrih in odzivnih terapevtov (*»ko enkrat prideš do prave osebe, do strokovnjaka, ki ti ustreza, je ta pomoč neskončno vredna«* (H238)*; »ko prideš do prave osebe, je pomoč res dragocena«* (F284)). Intervjuvancu se zdi, da je večja odprtost družbe glede iskanja pomoči v primerjavi s preteklostjo. Med konkretnimi oblikami podpore je bil prepoznan Posvet kot dostopna možnost za začetno iskanje pomoči, saj je *»dostopen čisto vsakemu in zastonj«* (E230). Posameznici je za Posvet povedala terapevtka in če nimaš možnosti obiskati terapevta, je to lahko *»sigurno*

odlična oblika neke prve pomoči« (E231). V šoli je posameznica *»imela vsaj eno učiteljico, ki je res poslušala in tudi sama prišla do mene«* (A224). Tudi v drugih okoljih je bil zaznan trud, da bi se na situacijo ustrezno odzvali, pri tabornikih so se tako *»res potrudili po najboljših močeh«* (C240). Kljub temu da to ne sodi v formalno pomoč, pa so nekateri intervjuvanci kot prednost izpostavili, da imajo dobre podporne mreže, ki zajemajo prijatelje in druge bližnje, zaradi katerih nekateri niso prepoznali večjih dodatnih potreb po podpori. Večinoma so bili bližnji ob iskanju podpore odzivni in pripravljeni pomagati (*»prednost pa pripravljenost mojih staršev, super so se odzvali, ko sem prišel do njih«* (B258)).

Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu

Pomanjkljivosti obstoječega sistema se ne kažejo samo v pomanjkanju posameznih storitev, ampak bolj v tem, kako težko jih je v trenutku stiske doseči. Pomoč lahko zahteva veliko lastne pobude, informacije o njej ne dosežejo vedno ljudi, iskanje pomoči pa dodatno zavira stigma. Največja pomanjkljivost obstoječega sistema se kaže v veliki odvisnosti od samoiniciative posameznika: *»odsotnost strukturirane pomoči, ki je ne bi rabil jaz iskat«* (D257). Posameznik mora pomoč pogosto poiskati sam prav v obdobju, ko je zaradi stiske to zanj posebej zahtevno. S tem se povezujeta tudi pomanjkanje aktivnega nudenja pomoči in počasnost sistema. Posamezniki menijo, da *»dolge čakalne dobe«* (F280); *»močno otežujejo dostop do pomoči«* (H236)). Pomanjkljivost je tudi, da je strokovna pomoč lahko *»kar finančni zalogaj«* (D262) in da si nekateri tega *»preprosto ne morejo privoščiti«* (H229). Ljudje pomoč potrebujejo takrat, *»ko občutijo globljo stisko*« (F280), pri čemer je lahko *»v težkih trenutkih vsaka minuta dragocena«* (F283). Med intervjuvanci se pojavlja nepoznavanje možnosti formalne pomoči in da *»ni bilo jasnih informacij, kam se lahko sploh obrnem«* (G172) ali pa da *»ljudje ne vejo, ne poznajo«* (E229) in da ozaveščanje težko doseže ciljno skupino. Dostop do pomoči otežujeta stigma in občutek, da iskanje pomoči še ni normalizirano. Pri podpornih skupinah se je pojavljal občutek, da *»ljudi je strah, ni normalno, kot da bi nekaj moralo biti narobe s tabo, da greš na nekaj takega«* (E236), podobna stigmatizacija pa je bila zaznana tudi pri terapiji. Po samomoru so se v šoli hitro vrnili v običajen vsakdan (*»šlo vseeno zelo hitro vse nazaj v stare tire*« (A223)), niti ni bilo prostora za izražanje čustev. Bila je zadržanost pri pogovarjanju o samomoru: *»vsi so se nekako bali o tem govoriti«* (C236), kot da bi obstajal strah, *»da bomo s pogovorom naredili več škode«* (C237). Ob tem so bili v šolskem prostoru nekateri prepuščeni samo samemu sebi: *»da sem moral toliko se sam zoorganizirati«* (B255).

4.9 Spremembe ob podobni situaciji

V zadnji temi sem raziskovala, kaj bi intervjuvanci ob ponovni podobni situaciji naredili drugače. Zanimalo me je, kako bi pristopili h govoru o samomoru, kako bi se vključili v proces prejemanja podpore in pomoči ter kaj bi na podlagi svoje izkušnje priporočili drugim.

Govor o samomoru

Ob ponovitvi podobne situacije bi večina intervjuvancev spremenila čas in način (*»začela bi ta pogovor o samomoru direktno in ne bi tako trmarila tudi doma«* (A226)), kako bi spregovorili o samomoru in svojem počutju. Pogovor s prijatelji in domačimi bi načeli takoj ob dogodku samomora, namesto da bi bili sami z doživljanjem: *»prej bi šel tudi do prijateljev in jim povedal kaj se je zgodilo z mojo teto«* (B259); *»in začel ta pogovor o samomoru direktno, ne da bi čakal, da se mi naberejo občutki«* (B260). Intervjuvanci bi jasneje izrazili svoje počutje, povedali, kaj jih je prizadelo, in odprli tudi vprašanja, ki so ob prvotni izkušnji ostala neizrečena: *»z mami bi bolj jasno komunicirala«* (F286); *»bi ji takoj vse povedala, kako se počutim«* (F287); *»in zakaj je bilo narobe, da mi je ta samomor prikrila«* (F288); *»in še zdaj ne vem, kaj je želela zares s tem doseči«* (F289). Spremenili bi tudi svoja ravnanja ob stiski. Posamezniki bi prej prosili za pomoč, spregovorili o svojem doživljanju, bolj poslušali druge in si dovolili izraziti čustva (*»jokal bi, ko bi mi sedlo«* (D267). S čustvi bi se poskusili soočati bolj zdravo in bili bi aktivnejši pri skrbi zase, se drugače zamotili, več časa preživeli zunaj in sebi bi namenili več časa ter sprejemanja. Pri nekaterih bi pomemben premik pomenilo manj skrivanja lastne bolečine. V nekaterih primerih pa bi se spremenil tudi odnos do same teme samomora: *»ne bi se pustil tako fascinirati«* (B261).

Proces prejemanja podpore in pomoči

Ob ponovitvi podobne situacije bi se pri nekaterih spremenil način, kako bi se prepustili procesu podpore in soočanja z dogodkom. Namesto zadržanosti bi bili bolj pripravljeni sprejeti pogovor in podporo bližnjih tudi takrat, ko bi bil pogovor težak. Sprememba bi lahko pomenila tudi hitrejše sprejemanje samega dogodka.

Priporočilo drugim

Posamezniki priporočajo drugim, naj s stisko ne ostanejo sami, ampak da je treba res čim prej poiskati pomoč oziroma podporo pri bližnjih ali pri strokovnjakih: *»karkoli čutijo, da bi jim lahko olajšalo stisko«* (H250). Svetujejo aktivno iskanje pomoči (*»vsaj v obliki pogovora z zaupno osebo«* (H248); *»strokovno pomoč«* (H249)), odprtost do drugih in izogibanje izolaciji, tudi kadar posameznik sprva meni, da pomoči ne potrebuje. Iskanje pomoči je *»izjemno*

pogumno« (H251). Intervjuvanci odsvetujejo zanikanje čustev, zatiranje in pretvarjanje, da je vse v redu, saj lahko ravno to stisko podaljšuje (*»umikanje vase prinese le še več bolečine« (*F294)). Treba je *»pustiti si čutiti*« (E249)*,* ne glede na to, kakšna čustva se pojavijo, pri čemer se načini žalovanja med posamezniki razlikujejo. Posameznica bi drugim svetovala, da stiske, poleg pogovora, tudi zapišejo *(»zapisovanje občutkov«* (D272)). Glavno pri tem ni toliko, na kakšen način oseba izrazi doživljanje, ampak *»karkoli, samo da naj ne nosijo vsega sami«* (C251).

Večinoma priporočajo pogovor z zaupno osebo: »*poiščejo naj si osebo, ki ji zaupa, ne glede na to, ali je to prijatelj, starš, učitelj ali strokovnjak«* (B266); *»tudi če so samo glupa vprašanja, pa naj bojo, fino je imeti odgovore*« (B267). To naj spremlja jasna komunikacija lastnih potreb.

5. Razprava

V svoji raziskavi sem ugotovila, da izkušnje s samomorom človeka, ki ga posameznik pozna, ni mogoče razumeti le skozi samo izgubo, ampak je treba upoštevati tudi osebne, odnosne in okoljske dejavnike, ki oblikujejo posameznikovo doživljanje, ter njegove potrebe po podpori in pomoči. Posebej se je pokazalo, da prizadetosti posameznika ni mogoče presojati samo glede na formalno bližino odnosa z umrlim. Prizadetost se je pojavljala tudi pri ljudeh, ki z umrlim niso bili v najožjem družinskem ali prijateljskem odnosu, kar podpira razumevanje prizadetosti kot kontinuuma in ne kot jasne ločnice med »bližnjimi« in drugimi osebami (Cerel idr., 2014). Bližina odnosa je lahko pomembna, vendar sama ne pove, kako močno bo samomor posegel v življenje nekoga. Pri prepoznavanju potreb bi bilo zato smiselno upoštevati predvsem pomen odnosa in dejanski vpliv izgube. To je relevantno za postvencijo, saj lahko osredotočenost predvsem na najožje svojce spregleda ljudi iz širše socialne mreže, ki pa ravno tako potrebujejo pomoč.

S formalno bližino odnosa je tesno povezan dvom o upravičenosti lastnega žalovanja. Manj tesen ali družbeno manj priznan odnos ni vplival le na odzive okolice, ampak tudi na vrednotenje lastne stiske. Takšno doživljanje je mogoče povezati s konceptom družbeno nepriznanega žalovanja (Doka, 1989) in z ugotovitvami, da stigma, povezana s samomorom, zmanjšuje možnost odprtega izražanja izgube in lahko povečuje občutek izolacije (Pitman idr., 2016b). Moja raziskava ob tem kaže, da lahko manj tesen odnos z umrlim vpliva na vrednotenje lastnega žalovanja. Nekateri intervjuvanci so svojo prizadetost doživljali kot manj upravičeno ali manj pomembno prav zato, ker si z umrlim niso bili dovolj blizu. Takšen dvom ni ostal le na ravni doživljanja, temveč se je pokazal tudi kot ovira pri iskanju oziroma uporabi pomoči**.**

Ugotovila sem, da se je žalovanje pokazalo kot izrazito individualen proces. Čustveni, telesni in drugi odzivi niso bili enaki niti se niso pojavljali ob istem času, pri nekaterih pa je izrazitejše žalovanje nastopilo šele z zamikom. Takšna raznolikost se ujema z opozorili, da žalovanja ni ustrezno razumeti skozi enoten in univerzalen model zaporednih faz (Corr, 2022). Pri žalovanju po samomoru se lahko prepletajo številna psihološka, socialna in eksistencialna vprašanja (Jordan in McIntosh, 2011). Dodaten vir obremenitve je bilo presojanje lastnega odziva, ali žalujejo pravilno, čutijo preveč oziroma premalo ali pa s svojim doživljanjem predolgo obremenjujejo druge. Ustrezna pomoč zato vključuje tudi normalizacijo različnih odzivov in potrjevanje, da za žalovanje ne obstaja en sam pravilen način.

Kljub tej individualnosti so se pokazale značilnosti, zaradi katerih je bila izguba zaradi samomora doživeta drugače od nekaterih drugih smrti. Pri samomoru so izstopali nenadnost, odsotnost priprave in slovesa, vprašanja »zakaj« ter razmišljanje, ali bi bilo mogoče smrt preprečiti. Pri nekaterih smrtih zaradi bolezni ali starosti je bilo mogoče bolj postopno pripravljanje na izgubo, medtem ko je samomor za seboj puščal samo še več zmedenosti in potrebe po razlagi. Takšne posebnosti žalovanja po samomoru, vključno z občutki krivde, odgovornosti in neodgovorjenimi vprašanji, obravnavata tudi Jordan in McIntosh (2011). Neimeyer in Sands (2011) pa poudarjata pomen rekonstrukcije pomena izgube, kar se neposredno povezuje z iskanjem odgovorov, ki se je pojavljalo tudi pri intervjuvancih.

Pri krivdi se je pokazal razkorak med razumskim in čustvenim doživljanjem. Človek se lahko zaveda, da samomora ni povzročil in ga najverjetneje ne bi mogel preprečiti, hkrati pa premleva pretekle pogovore, spregledane spremembe ali dogodke, ob katerih se sprašuje, ali bi lahko ravnal drugače. Pomoči zato ni mogoče skrčiti na zagotovilo, da ni kriv. Potreben je prostor, v katerem je mogoče takšne pomisleke ubesediti in svojo vlogo postopoma umestiti v širši kontekst dogodka. Neimeyer in Sands (2017) pri izgubi zaradi samomora posebej poudarjata iskanje pomena, zato naj bi bilo osmišljanje dogodka pomemben del procesa soočanja z izgubo.

Na izražanje doživljanja smrti zaradi samomora močno vpliva tudi socialno okolje. Poleg podpornih odzivov so se pojavljali molk, zadrega, govorice, usmiljeni pogledi, izogibanje temi samomora ter pričakovanja glede primernega žalovanja. Cvinar (2005) opozarja, da stigma, povezana s samomorom, lahko otežuje žalovanje in odprt pogovor o izgubi. Peters idr. (2016) poudarjajo pomen odziva okolice, saj lahko izogibanje, neprimerno komentiranje ali obsojanje dodatno poglobijo stisko žalujočih. Pitman idr. (2018) pa ugotavljajo, da lahko stigmatizacija vodi v umikanje iz socialnih odnosov in oteženo izražanje doživljanja. Okolica zato ni le ozadje žalovanja, temveč sooblikuje, ali je bolečino mogoče izraziti. Molk ni nujno samo posledica nepripravljenosti žalujočega, ampak lahko nastane v odnosu, kjer niti on niti ljudje okoli njega ne vedo, kako temo odpreti, ali pa se ji izogibajo zaradi strahu, da bi s pogovorom povzročili dodatno bolečino. Tako se pokaže, da podpora po samomoru ni odvisna le od pripravljenosti prizadetega posameznika, temveč tudi od sposobnosti okolja, da njeno izkušnjo sprejme in o njej govori brez obsojanja.

Takšno okolje vpliva tudi na iskanje pomoči. Potrebe niso bile vedno prepoznane takoj, nekateri pa so sprva pričakovali, da bodo težave obvladali sami oziroma da bo težko obdobje preprosto minilo. Iskanje pomoči se je zato pokazalo kot proces prepoznavanja lastnega doživljanja,

sprejemanja potrebe po podpori in šele nato obračanja k drugim. Literatura pri tem opozarja tudi na nepoznavanje virov pomoči, nezaupanje v strokovne službe in sistemske ovire, kot so čakalne dobe, geografska nedostopnost ter stroški (Andriessen in Krysinska, 2012). V raziskavi so se s tem povezovali zmanjševanje pomena lastnih težav, sram, strah pred obsojanjem, skrb, da bi obremenili druge, ter prepričanje, da morajo težave obvladati sami. Pojavila so se tudi pričakovanja, povezana z moškostjo in težjim izražanjem ranljivosti.

Odločitev za iskanje pomoči zato ni vezana samo na razpoložljivost določene storitve. Človek mora svoje doživljanje najprej prepoznati kot dovolj resno, si dovoliti potrebo po podpori in pričakovati varen odziv. Kot osrednja potreba se je tako pokazal predvsem pogovor z osebo, ki zna poslušati, razumeti in ne obsoja. Neformalna pomoč lahko zmanjšuje občutek osamljenosti in izolacije (Pitman idr., 2016b), medtem ko lahko tišina, izogibanje temi in drugi neustrezni odzivi bližnjih občutke izolacije še poglobijo (Cvinar, 2005). Koristnost pomoči zato v rezultatih ni bila toliko vezana na njeno formalno ali neformalno obliko, ampak na kakovost odnosa, v katerem je bila ponujena.

Formalne in neformalne pomoči tako ni smiselno obravnavati kot nasprotujočih si možnosti. Bližnji so zagotavljali prisotnost, povezanost in prostor za pogovor, pogosto pa so človeka tudi spodbudili k strokovni obravnavi. Pomen socialne mreže in povezovanja z ljudmi s podobno izkušnjo poudarjata tudi Dyregrov in Dyregrov (2008). Strokovna pomoč je imela nekoliko drugačno vlogo, saj je poleg varnega in zaupnega odnosa omogočala strokovno razumevanje in pomoč pri predelovanju ter osmišljanju izgube. Jordan in McGann (2017) pri kliničnem delu z ljudmi po izgubi zaradi samomora poudarjata specifične izzive takšnega žalovanja in možnosti strokovne pomoči. Obe obliki podpore se zato lahko dopolnjujeta, za socialno delo pa sta relevantna tudi prepoznavanje in krepitev že obstoječih virov moči v človekovem okolju.

Potrebe po podpori se skozi čas spreminjajo. Sprva je bila lahko potrebna predvsem prisotnost, poslušanje, razumevanje ali intenzivnejša strokovna pomoč, pozneje pa je postala pomoč občasna oziroma se je spremenila njena oblika. To pomeni, da podpora ne more temeljiti na enkratni oceni potreb. Prav tako začetna zavrnitev še ne pomeni, da človek ne potrebuje pomoči. V tem kontekstu je posebej pomembno proaktivno ponujanje podpore. Sodelujoči so pozitivno vrednotili situacije, ko jim ni bilo treba narediti prvega koraka, nekateri pa so ob pogledu nazaj poudarili, da bi jim koristil zgodnejši in odločnejši nagovor. To se neposredno povezuje z aktivno postvencijo. Proaktivni stik po samomoru skrajša čas med smrtjo in iskanjem čustvene podpore, medtem ko pasivno čakanje, da jo žalujoči poiščejo sami, del ljudi pusti brez nje. Pri

tem ne gre za siljenje v pogovor, temveč za jasno in po potrebi ponavljajoče sporočilo, da je pomoč dosegljiva (Campbell idr., 2004). Učinkovit pristop mora biti torej dovolj aktiven, da človeka doseže, in hkrati dovolj prilagodljiv, da upošteva njegov tempo ter pripravljenost. Prvega koraka potem ni vedno smiselno v celoti prepustiti posamezniku, ki je v stiski.

Ob tem obstaja tudi razlika med formalnim obstojem pomoči in njeno dejansko dostopnostjo. Čeprav so sodelujoči prepoznavali razpoložljive in kakovostne oblike strokovne podpore, so hkrati izpostavljali čakalne dobe, stroške, pomanjkanje informacij in veliko odvisnost od lastne pobude. Na neenakomerno dejansko dostopnost psihološke in socialne pomoči zaradi geografskih, ekonomskih, organizacijskih in kulturnih ovir opozarjajo tudi Mikolič idr. (2023), Švab in Makivić (2023) pa izpostavljata čakalne dobe in finančno manjšo dostopnost zasebnih storitev. Problematično je predvsem, da mora človek pogosto sam iskati informacije, izbirati med storitvami in vztrajati pri dostopu prav takrat, ko je zaradi stiske za to manj zmožen. Dostopnosti zato ne določa samo obstoj storitve, temveč tudi njena vidnost, pravočasnost, finančna dosegljivost in enostavnost vstopa.

Socialno delo bi lahko pri pomoči in podpori ljudem po samomoru prevzelo neko povezovalno vlogo. Socialne delavke in delavci lahko prepoznavajo potrebe, vzpostavljajo dostop do virov moči in koordinirajo potrebno podporo (Poštrak, 2020). Prades-Caballero idr. (2024) dodatno poudarjajo celosten pristop socialnega dela, ki ne vključuje le posameznikovega doživljanja, ampak tudi njegovo socialno mrežo, okolje in institucije. Takšna usmeritev je posebej pomembna pri ljudeh, ki svojih potreb še ne znajo jasno izraziti ali pa se zaradi stigme, pomanjkanja informacij oziroma drugih ovir težje obrnejo po pomoč. Vloga socialnega dela tako ni omejena na neposredno svetovanje, ampak lahko vključuje tudi povezovanje formalnih in neformalnih virov ter zmanjševanje bremena, ki ga sistem sicer nalaga posameznikovi samoiniciativi.

Dodaten kanal za pomoč in podporo predstavljata internet in druga informacijska tehnologija, vendar se je njuna vloga pokazala kot dvojna. Digitalna komunikacija je omogočala ohranjanje stikov, iskanje informacij in izkušenj drugih, spletna medvrstniška pomoč pa lahko prispeva k občutku povezanosti, razumljenosti in zmanjševanju osamljenosti (Naslund idr., 2016). Hkrati so se v rezultatih pojavljali preobremenjenost z informacijami, primerjanje, beg v digitalne vsebine ter gradiva, ki so lahko povečevala krivdo, zmedenost ali strah. Digitalni viri lahko predstavljajo dostopen prvi korak do podpore (Torous idr., 2019), vendar sama dostopnost informacij še ne zagotavlja njihove ustreznosti, zato sta pomembni tudi strokovna kakovost in

varnost digitalnih vsebin (Bakker idr., 2016). Informacijska tehnologija ne sme biti nadomestilo za odnose in strokovno pomoč, ampak res le dodaten možen kanal do informacij, povezovanja in drugih virov podpore.

Izkušnja samomora ni vplivala samo na neposredno obdobje žalovanja. Ob pogledu nazaj so sodelujoči pogosto poudarjali, da bi danes prej spregovorili, hitreje poiskali pomoč, manj skrivali bolečino in si bolj dovolili izražati čustva. Pri nekaterih sta se povečali tudi pozornost do stisk drugih in pripravljenost odpirati pogovore o počutju ter duševnem zdravju. Takšne spremembe je mogoče povezati s procesi rekonstrukcije življenja po samomoru bližnjega. Castelli Dransart (2017) opisuje, kako ljudje po takšni izgubi postopoma ponovno oblikujejo svoje življenje in načine soočanja z izkušnjo. V ugotovitvah te raziskave se takšna sprememba kaže predvsem v drugačnem odnosu do izražanja čustev, iskanja pomoči in zaznavanja stisk drugih, ne pa nujno v izginotju bolečine zaradi izgube.

Retrospektivni poudarek na zgodnejšem govorjenju in iskanju pomoči tako še dodatno potrjuje mojo osrednjo ugotovitev raziskave: po samomoru ni dovolj, da pomoč zgolj obstaja. Preden jo človek sploh lahko uporabi, mora svojo stisko prepoznati, jo razumeti kot legitimno in imeti možnost, da jo izrazi brez strahu pred obsojanjem. Ustrezna postventivna podpora zato zahteva preplet osebnih, odnosnih in sistemskih vidikov (odprto socialno okolje, kakovostne odnose, dostopno strokovno podporo ter aktivno povezovanje z razpoložljivimi viri). Prav na presečišču človeka, njegove socialne mreže in institucij se kaže pomemben prispevek socialnega dela, ki lahko pomaga, da pomoč ni le formalno na voljo, temveč človeka tudi dejansko doseže takrat, ko jo potrebuje (Prades-Caballero, 2024).

5.1 Kritično ovrednotenje uporabljene metodologije

Intervju kot metoda zbiranja podatkov se mi za raziskavo s predstavljeno temo zdi primerna, ker mi je takšen pristop omogočil poglobljen vpogled v subjektivne izkušnje posameznikov. Ustrezna se mi zdita tudi vrsta raziskave in način obdelave podatkov. V okviru te raziskave sem se namreč želela osredotočiti na formalno podporno mrežo v Sloveniji in na to, kje dobijo pomoč ljudje, ki poznajo posameznika, ki je naredil samomor. Skozi analizo intervjujev sem spoznala, da sem zajela doživljanje samomora precej na splošno, torej kot neko celo izkušnjo.

Kot smotrno ocenjujem, da sem za svojo raziskavo izbrala ljudi različnih starosti in tako zajela širši spekter različnih izkušenj s podporo in pomočjo. Strogo sem se tudi držala svojih smernic za zagotovitev varnega okolja med intervjujem in sodelujočim zagotovila anonimnost. Vsi intervjuvanci so sodelovali, ker so z mano želeli podeliti svojo izkušnjo, jaz pa sem jim med

pogovorom nudila toplino, empatičnost in se z njimi pogovorila o obstoječih sistemih podpore ter pomoči v Sloveniji. Tu moram poudariti, da vse ugotovitve in rezultati izhajajo iz mojega lastnega interpretiranja in razumevanja tega, kar so mi sogovorniki povedali. Zna se zgoditi, da sem nekatere pojme posplošila, kar pa ni bila moja namera.

Kot pomanjkljivost raziskave vidim to, da intervjuvance sprašujem po doživljanju preteklosti, kar pomeni, da so njihovi odgovori lahko podvrženi raznim spremembam spomina. Omejitev raziskave je tudi majhno število sodelujočih. Osem intervjujev mi je omogočilo poglobljeno razumevanje izbranih izkušenj, ne pa sklepanja, kako pogosto se posamezna izkušnja pojavlja v širši populaciji ljudi, ki so poznali osebo, ki je umrla zaradi samomora. Rezultati zato niso statistično posplošljivi na vse svojce, prijatelje, znance, sodelavce ali druge osebe, ki so se srečale s takšno izgubo. Iz ugotovitev na primer ni mogoče sklepati, da večina teh posameznikov ne prejme ustrezne podpore ali da se pri večini pojavljajo enake stiske. Za boljše in jasnejše rezultate mreže podpore in pomoči v Sloveniji bi morda lahko uporabila mešano metodologijo – še v kombinaciji s kvantitativno anketo na večjem vzorcu.

Kljub omejitvam se mi zdi, da je raziskava omogočila majhen vpogled v razumevanje potreb žalujočih po samomoru v Sloveniji.

6. Sklepi

Na podlagi raziskave sem prišla do naslednjih sklepov:

- Žalovanje po samomoru je bil individualen proces, ki so ga oteževali nenadnost smrti, neodgovorjena vprašanja, iskanje razlogov, občutki krivde in razmišljanje o možnosti preprečitve smrti. Dodatno stisko je povzročalo pomanjkanje možnosti za slovo ali razjasnitev odnosa z umrlim posameznikom.
- Žalovanje po samomoru se je od žalovanja po drugih smrtih razlikovalo predvsem zaradi težjega osmišljanja izgube, vprašanj o razlogih za smrt, občutkov krivde in stigme, povezane s samomorom. Posledice so se kazale v spanju, zbranosti, telesnem počutju, odnosih, opravljanju obveznosti in splošnem vsakdanjem delovanju.
- Posamezniki so se različno spoprijemali s stisko: nekateri so o doživljanju govorili in aktivno iskali pomoč, drugi pa so se umaknili, čustva zadrževali ali poskušali sami obvladati stisko. Potreba po podpori se je skozi čas spreminjala in pri nekaterih se je izraziteje pojavila šele po začetnem obdobju šoka.
- Iskanje pomoči so ovirali: občutek, da mora posameznik stisko prestati sam; prepričanje, da njegova izguba ni dovolj pomembna; sram; stigmatizacija; težave pri izražanju čustev ter pomanjkanje informacij o razpoložljivih oblikah pomoči.
- Pomemben vir podpore je predstavljala neformalna socialna mreža, zlasti družinski člani, prijatelji, partnerji in sodelavci. Podpora je bila najkoristnejša, kadar so bližnji posamezniku prisluhnili, sprejeli njegovo doživljanje in mu omogočili pogovor brez obsojanja, medtem ko so izogibanje pogovoru, zmanjševanje pomena izgube in neželeni nasveti stisko poglabljali.
- Med koristnimi oblikami formalne pomoči je bila posebej izpostavljena psihoterapija oziroma terapevtski proces. Strokoven in varen odnos je omogočal ubeseditev in razumevanje doživljanja, izražanje čustev, predelovanje izgube ter usmerjanje k drugim virom pomoči.
- Najkoristnejša je bila pomoč, ki je bila pravočasna, dostopna, prilagojena posameznikovim potrebam in ponujena brez prisile. Proaktivno ponujanje podpore je pomembno, saj posameznik v obdobju izrazite stiske pogosto nima dovolj moči, informacij ali zmožnosti, da bi pomoč poiskal sam.

- Informacijska tehnologija je imela dvojno vlogo: omogočala je iskanje informacij, komunikacijo in ohranjanje stikov, hkrati pa je zaradi neprimernih, obremenjujočih ali nazornih vsebin lahko predstavljala dodatno breme.
- Sistem podpore po samomoru bi moral biti celosten, individualiziran in dolgotrajen ter vključevati pravočasno formalno pomoč, neformalno socialno mrežo in jasne informacije o možnostih pomoči. Podpora ne bi smela biti namenjena le najožjim družinskim članom, temveč tudi prijateljem, sošolcem, sodelavcem, znancem in drugim osebam, ki jih je samomor prizadel.

7. Predlogi

Moji predlogi za izboljšanje so:

- Podporne skupine za žalujoče že omogoča Slovensko društvo Hospic, terapevtski centri, portal Živ? Živ!, Ignacijev dom duhovnosti ter druge župnije. Manjkajo podporne skupine usmerjene za žalujoče po samomoru, z ločenimi skupinami glede na starost (mladi, odrasli, starejši) in spol, kar bi omogočilo varnejši prostor za izmenjavo izkušenj. To bi lahko omogočale že zgoraj naštete organizacije, morda bi se lahko vzpostavile tudi v zdravstvenih domovih, na centrih za socialno delo in znotraj Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Pomembno se mi zdi, da so podporne skupine dostopne vsem, ki jih potrebujejo.
- Obvezno usposabljanje strokovnih delavcev na področju zdravstva, šolstva in socialnega varstva za prepoznavanje stisk bližnjih po samomoru ter aktivno ponujanje podpore. Izobraževali bi lahko ljudje, ki imajo že izkušnje in se s tem ukvarjajo (zdravstveni delavci, center Živ? Živ! in morda slovenski center za raziskovanje samomora) z raznimi delavnicami, predavanji in tržnico izmenjave izkušenj.
- Izobraževalne delavnice za širšo javnost o tem, kako ustrezno podpreti žalujoče po samomoru. Tu bi šlo predvsem za delavnice, ki jih organizirajo že zgoraj omenjene organizacije, ki se ukvarjajo s samomorom, morda predvsem v okviru centrov za socialno delo in centra Živ? Živ!. Delavnice bi se lahko odvijale v povezavi z občino na javnih mestih v obliki popoldanskih delavnic ali čez vikend (v Kranju bi center za socialno delo lahko recimo pripravil delavnico v mestni knjižnici Kranj).
- Po lastnem raziskovanju formalne mreže podpore in pomoči v Sloveniji predpostavljam, da je te podpore v obliki organizacij dovolj. Do tega sem prišla skozi raziskovanje po internetu – če vpišeš v brskalnik ključno besedno zvezo »pomoč po samomoru«, dobiš precej zadetkov. Je pa po mojem mnenju premalo oglaševanja o tej podporni mreži in tako ni znana v širši javnosti. Bi bila pa lahko koristna vzpostavitev sistema »prvega stika«, kjer bi žalujočim po samomoru ob izgubi ponudili prvo informacijo o možnih virih pomoči in podpori, brez čakanja na njihovo pobudo. Na primer, če pride do samomora v osnovni šoli, bi pogovor potekal z razredničarko in sošolci. Na delovnem mestu bi lahko potekal pogovor med zaposlenimi in vodji ali kadrovsko službo. Za pogovore bi morali biti ljudje primerno usposobljeni ali pa bi pri tem sodelovali zunanji

sodelavci iz centra za socialno delo ali iz ene izmed organizacij, ki delujejo kot formalna podporna mreža v Sloveniji.

- Redni obvezni pogovori v šoli (za učitelje, razrednike in razred, v katerem je prišlo do samomora, morda tudi kot odprto vabilo za vse, ki si želijo predelati samomor v skupini) po samomoru, vključno z možnostjo podpornih skupin in več svetovalnih ur, organizirano s strani formalne podporne mreže v Sloveniji.
- Hkrati bi predlagala večje prizadevanja za dodatno družbeno ozaveščanje na državni ravni, s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje, specifično o žalovanju po samomoru in za destigmatizacijo samomora, s poudarkom na razbijanju tabujev in omogočanju odprtega pogovora
- Koristen bi bil enoten spletni portal, na katerem bi bile pregledno zbrane preverjene informacije o žalovanju po samomoru, pogostih odzivih, možnostih samopomoči, brezplačnih oblikah podpore, podpornih skupinah in strokovnih službah. Vključevati bi moral jasno navedene načine dostopa in čas delovanja. Digitalne vsebine morajo biti strokovno preverjene in napisane tako, da ne povečujejo krivde, strahu ali občutka preobremenjenosti.

8. Literatura

1. Agerbo, E. (2005). Midlife suicide risk, partner's psychiatric illness, spouse and child bereavement by suicide or other modes of death: a gender specific study. *Journal of Epidemiology & Community Health, 59*(5), 407-412. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://jech.bmj.com/content/59/5/407
2. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*: *DSM – 5TM* (*5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. Andriessen, K. (2009). Can postvention be prevention? *Crisis, 30*(1), 43–47. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/0227-5910.30.1.43
4. Andriessen, K., & Krysinska, K. (2012). Essential questions on suicide bereavement and postvention. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 9*(1), 24–32. . Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.mdpi.com/1660-4601/9/1/24
5. Andriessen, K., Krysinska, K., Hill, N. T. M., Reifels, L., Robinson, J., & Pirkis, J. (2019). Effectiveness of interventions for people bereaved through suicide: a systematic review of controlled studies of grief, psychosocial and suicide-related outcomes. *BMC Psychiatry, 19*(1), 49. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30700267/
6. Bakker, D., Kazantzis, N., Rickwood, D., & Rickard, N. (2016). Mental health smartphone apps: Review and evidence-based recommendations for future developments. *JMIR Mental Health, 3*(1), e7. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26932350/
7. Barak, A., & Grohol, J. M. (2011). Current and future trends in internet-supported mental health interventions. *Journal of Technology in Human Services, 29*(3), 155–196. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15228835.2011.616939
8. Biddle, L., Derges, J., Mars, B., Heron, J., Donovan, J. L., Potokar, J., & Gunnell, D. (2016). Suicide and the internet: Changes in the accessibility of suicide-related information between 2007 and 2014. *Journal of Affective Disorders, 190*, 370–375. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032715301890?via%3Dihub
9. Canetto, S. S., & Sakinofsky, I. (1998). The gender paradox in suicide. *Suicide and Life-Threating Behavior*, *28*(1), 1–23. Pridobljeno 30. 3. 2025 s

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1943-278X.1998.tb00622.x?sid=nlm%3Apubmed

10. Campbell, F. R., Cataldie, L., McIntosh, J., & Millet, K. (2004). An Active Postvention Program. *Crisis*, 25(1), 30–32. Pridobljeno 24. 8. 2025 s https://econtent.hogrefe.com/doi/full/10.1027/0227-5910.25.1.30
11. Castelli Dransart, D. A. (2017). Reclaiming and Reshaping Life: Patterns of Reconstruction After the Suicide of a Loved One. *Qualitative Health Research*, 27(7), 994–1005. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.researchgate.net/publication/300085884_Reclaiming_and_Reshaping_Life_Patterns_of_Reconstruction_After_the_Suicide_of_a_Loved_One
12. Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Facts about suicide*. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.cdc.gov/suicide/facts/index.html
13. Cerel, J., Jordan, J. R., & Duberstein, P. R. (2008). The impact of suicide on the family. *Crisis, 29*(1), 38–44. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/0227-5910.29.1.38
14. Cerel, J., McIntosh, J. L., Neimeyer, R. A., Maple, M., & Marshall, D. (2014). The continuum of "survivorship": Definitional issues in the aftermath of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 44*(6), 591–600. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sltb.12093
15. Cerel, J., Maple, M., van de Venne, J., Moore, M., Flaherty, C., & Brown, M. M. (2016). Exposure to suicide in the community: Prevalence and correlates in one U.S. state. *Public health reports (Washington, D.C.: 1974), 131*(1), 100–107. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26843675/
16. Cerel, J., Maple, M., van de Venne, J., Brown, M., Moore, M.,& Flaherty, C. (2017). Suicide Exposure in the Population: Perceptions of Impact and Closeness. *Suicide in life-threatening behavior*, *47*(6), 696–708. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28150414/
17. Corr, C. A. (2022). Elisabeth Kübler-Ross and the five stages model in selected social work textbooks. *Illness, Crisis & Loss.* 30(2), 320-332. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.semanticscholar.org/paper/Elisabeth-K%C3%BCbler-Ross-and-the-Five-Stages-Model-In-Corr/9ce65bf4445260d37c83dddb4c900a6f634ee26c
18. Cvinar, J. G. (2005). Do suicide survivors suffer social stigma: A review of the literature. *Perspectives in Psychiatric Care, 41*(1), 14–21. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15822848/

19. Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. D. C.: Lexington Books.
20. Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2008*). Effective grief and bereavement support: The role of family, friends, colleagues, schools and support professionals*. London: Jessica Kingsley Publishers.
21. Eurostat. (2024). *Deaths by suicide in the EU down by 13% in a decade*. Pridobljeno 30. 5. 2025 s https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/edn-20240909-1
22. Everly, G. S., & Lating, J. M. (2017). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
23. Feigelman, W., Gorman, B. S., & Jordan, J. R. (2009a). Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies, 33*(7), 591–608. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07481180902979973
24. Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009b). How they died, time since loss, and bereavement outcomes. *Omega - Journal of Death and Dying, 58*(4), 251–273. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://journals.sagepub.com/doi/10.2190/OM.58.4.a
25. Feigelman, W., Jordan, J. R., & Gorman, B. S. (2009c). Personal growth after a suicide loss: Cross-sectional findings suggest growth after loss may be associated with better mental health. *Omega: Journal of Death and dying, 59(3*), 181-202. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://psycnet.apa.org/record/2009-11960-001
26. Hawton, K., Saunders, K. E., & O'Connor, R. C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *The Lancet, 379*(9834), 2373–2382. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60322-5
27. Hogan, B. E., Linden, W., & Najarian, B. (2002). Social support interventions: do they work*? Clinical Psychology Review, 22(3), 381–440.* Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735801001027?via%3Dihub
28. Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide.* Cambridge, MA: Harvard University Press.
29. Jordan, J. R. (2001). *Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. Suicide and Life-Threatening Behavior, 31(1), 91–102.* Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1521/suli.31.1.91.21310

30. Jordan, J. R. (2017). Postvention is prevention - The case for suicide postvention. *Death Studies*, 41(10), 614-621. Pridobljeno 24. 8. 2025 s https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07481187.2017.1335544
31. Jordan, J. R., & McIntosh, J. L. (2011). *Grief after suicide: Understanding the consequences and caring for the survivors*. New York: Routledge/Taylor in Francis Group. Priobljeno 30. 5. 2025 s https://psycnet.apa.org/record/2010-26060-000.
32. Jordan, J. R., & McGann, V. (2017). Clinical work with suicide loss survivors: Implications of the U.S. postvention guidelines. *Death Studies*, 41(10), 659–672. Pridobljeno 24. 8. 2025 s https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07481187.2017.1335553
33. Jurinec, K. (2022). *Žalovanje po samomoru družinskega člana* (Magistrsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
34. Kristensen, P., Weisæth, L., & Heir, T. (2012). Bereavement and mental health after sudden and violent losses: a review. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 75*(1), 76–97. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22397543/
35. Mann, J. J. (2003). Neurobiology of suicidal behaviour. *Nature Reviews Neuroscience, 4*(10), 819–828. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.nature.com/articles/nrn1220
36. Maple, M., Edwards, H., Plummer, D., & Minichiello, V. (2010). Silenced voices: Hearing the stories of parents bereaved through the suicide death of a young adult child. *Health & Social Care in the Community, 18*(3), 241–248. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19793388/
37. Maple, M., Cerel, J., Sanford, R., Pearce, T., & Jordan, J. (2017). Is exposure to suicide beyond kin associated with risk for suicidal behavior? A systematic review of the evidence. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 47*(4), 461–474. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sltb.12308
38. Maris, R. W., Berman, A. L., & Silverman, M. M. (2000). *Comprehensive textbook of suicidology*. New York: The Guilford Press.
39. McIntosh, J. L. (2017). Characteristics and effectiveness of suicide survivor support groups. V K. Andriessen, K. Krysinska, & O. T. Grad (ur.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (str. 127–137). Göttingen: Hogrefe Publishing.
40. Mesec, B. (2021). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Kvalitativne raziskave.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

41. Mikolič, P., Vinko, M., Magajna, T., Makivić, I., & Furman, L. (2023). *Duševno zdravje: od vzrokov do posledic. Okvir spremljanja javnega duševnega zdravja*. Ljubljana: NIJZ.
42. Mitchell, A. M., Kim, Y., Prigerson, H. G., & Mortimer-Stephens, M. K. (2004). Complicated grief in survivors of suicide. *Crisis, 25*(1), 12–18. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1027/0227-5910.25.1.12
43. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Samomor v Sloveniji in svetu – opredelitev, raziskovanje, preprečevanje in obravnava*. Ljubljana: Program MIRA – Nacionalni program duševnega zdravja.
44. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). *Poročilo o samomorilnosti v Sloveniji 2023*. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/09/priloga-1-NIJZ-podatki.pdf
45. Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 25*(2), 113–122. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/DC0FB362B67DF2A48D42D487ED07C783/S2045796015001067a.pdf/the-future-of-mental-health-care-peer-to-peer-support-and-social-media.pdf
46. Neimeyer, R. A. (2013). Gender and grief: A relational perspective on bereavement. *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York: Routledge.
47. Neimeyer, R. A., & Sands, D. C. A. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. V R. A., Neimeyer, D. L. Harris, H- R. Winokuer, & G. F. Thornton (ur.), *Grief and bereavement in contemporary society* (str. 9–22). New York: Routledge.
48. Neimeyer, R. A., & Sands, D. C. A. (2017). Suicide loss and the quest for meaning. V K. Andriessen, K. Krysinska, & O. T. Grad (ur.), *Postvention in action: The international handbook of suicide bereavement support* (str. 71–84). Göttingen: Hogrefe Publishing.
49. Parkes, C. M., & Prigerson, H. G. (2010). *Bereavement: Studies of grief in adult life*. New York: Routledge
50. Peters, K., Cunningham, C., Murphy, G., & Jackson, D. (2016). 'People look down on you when you tell them how he died': Qualitative insights into stigma as experienced by suicide survivors. *International Journal of Mental Health Nursing, 25*(3), 251–257. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26889754/

51. Pitman, A. L., Osborn, D. P. J., Rantell, K., & King, M. B. (2016a). Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: A cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults. *BMJ Open, 6*(1), e004318. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26813968/
52. Pitman, A. L., Stevenson, F., Osborn, D., & King, M. (2016b). The stigma experienced by people bereaved by suicide and other sudden deaths: A cross-sectional UK study of 3432 bereaved adults. *Journal of Psychosomatic Research, 87*, 22–29. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022399916303154?via%3Dihub
53. Pitman, A. L., Stevenson, F., Osborn, D. P. J., & King, M. B. (2018). The stigma associated with bereavement by suicide and other sudden deaths: A qualitative interview study. *Social science & medicine, 198*, 121–129. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617307797?via%3Dihub
54. Poštrak, M. (2020). *Kaj je socialno delo?* Zapiski predavanj pri Uvod v socialno delo, UL, Fakulteta za socialno delo
55. Poštuvan, V. (2022). *Po koncu: žalovanje in reintegracija bližnjih po samomoru.* Koper: Založba Univerze na Primorskem.
56. Prades-Caballero, V., Navarro-Perez, J. J., & Carbonell, A. (2024). Prevention, intervention and postvention of suicidal behaviour: A social work perspective. Cuadernos de Trabajo *Social,* 37(1), 137-146. Pridobljeno 24. 8. 2025 s https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/92021/4564456568353
57. Ratnarajah, D., & Schofield, M. J. (2008). Survivors' narratives of the impact of parental suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 38*(5), 618–630. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1521/suli.2008.38.5.618
58. *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028 (ReNPDZ18–28, program MIRA)* (2018). Uradni list RS, št. 24/18. Pridobljeno 24. 8. 2025 s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-1046
59. *Seznam virov pomoči* (b. d.). Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://nisiokejpovejnaprej.si/kam-po-pomoc/seznam-virov-pomoci/
60. Shang, Y. (2022). *Social support and subjective well-being: The critical role of mediator*. Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication *(SDMC 2021)*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 631, 1413–1417. Atlantis Press.

61. Sher, L. (2006). Alcohol consumption and suicide. *QJM: An International Journal of Medicine, 99*(1), 57–61. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://academic.oup.com/qjmed/article-abstract/99/1/57/1523792?redirectedFrom=fulltext
62. Shneidman, E. S. (1993). *Suicide as psychache: A clinical approach to self-destructive behavior*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
63. Slovar slovenskega knjižnega jezika. (b. d.). *Samomor*. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://fran.si/iskanje?View=1inQuery=samomor
64. Sueki, H. (2015). The association of suicide-related Twitter use with suicidal behaviour: A cross-sectional study of young internet users in Japan. *Journal of Affective Disorders, 170*, 155–160. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032714005369?via%3Dihub
65. Svetovna zdravstvena organizacija. (1992). *Mednarodna statistična klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov, 10. revizija (MKB-10)*.
66. Svetovna zdravstvena organizacija. (2019). *Mednarodna klasifikacija bolezni, 11. revizija (MKB-11)*.
67. Švab, V., & Makivić, I. (2023). *Ocena stanja na področju storitev za duševno zdravje.* Ljubljana: NIJZ.
68. Torous, J., Andersson, G., Bertagnoli, A., Christensen, H., Cuijpers, P., Firth, J., Haim, A., Hsin, H., Hollis, C., Lewis, C., Mohr, D. C., Pratap, A., Roux, S., Sherrill, J., & Arean, P. A. (2019). Towards a consensus around standards for smartphone apps and digital mental health. *World Psychiatry, 18(1), 97–98.* Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20592
69. Turecki, G., & Brent, D. A. (2016). Suicide and suicidal behaviour. *The Lancet, 387*(10024), 1227–1239. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(15)00234-2/abstract
70. World Health Organization. (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1
71. Ziherl, S. & Pregelj, P. (2010). Samomorilnost v Sloveniji. *Zdravniški vestnik, 79(7/8), 559-562*. Pridobljeno 30. 3. 2025 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-QJE47HRD

9. Priloge

9.1 Priloga 1: Merski instrument

O intervjuvancu

1. Koliko si star?
2. Kako bi opisal svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu naredil samomor.

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljal situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?
2. Prosim opiši, če si se srečeval s kakšnimi stiskami.
3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznal in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?
4. V primeru, da si že doživel tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisal, da se je to žalovanje razlikovalo?

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočal s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?
2. Kako si vedel, kaj potrebuješ?
3. Na kakšen način si iskal pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?
4. Iz kje in kako si črpal motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
5. Kje ali pri kom si iskal podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?
6. Če podpore nisi sam iskal, ali si jo vseeno dobil? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?
7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočil z njimi (včasih je za pomoč težko prositi druge, ne vemo kaj potrebujemo, kje iskati…)?
8. Kako si ravnal v primerih, ko si se počutil nemočnega?
9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?
10. Kako si opazil razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?
2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.
3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljal in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja zaradi človeka, ki je naredil samomor?
2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?
4. Koliko si brskal po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišel do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledil na internetu? Kako so ti koristile?

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potreboval v času žalovanja?
2. Kaj ti je manjkalo?
3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešal?

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?

2. Kaj si zaznal kot pomanjkljivost in prednost?
3. Kaj bi spremenil, če bi se situacija ponovila?
4. Kaj bi in česa ne bi priporočil ljudem, v podobni situaciji?

9.2 Priloga 2: Soglasje staršev za mladoletne intervjuvance

OBRAZEC ZA DOVOLJENJE STARŠEV/SKRBNIKOV

Sodelovanje mladoletne osebe v raziskavi za diplomsko nalogo

Datum: _____

Spoštovani starši/skrbniki,

vaš otrok je povabljen k sodelovanju v moji diplomski nalogi, ki jo izvajam v okviru diplomske naloge Fakulteti za socialno delo, Univerza v Ljubljani. N**aslov diplomske naloge je** "Podpora in pomoč posameznikom, ki poznajo osebo, ki je naredil samomor"

Sodelovanje v diplomski nalogi bo anonimno in je povsem prostovoljno. Vsi podatki bodo obravnavani **strogo zaupno**, ime vašega otroka se ne bo nikjer pojavil, zvočni posnetki (če bodo nastali) bodo po prepisu uničeni in vsi podatki bodo uporabljeni izključno za namen moje diplomske naloge.

Vaš otrok ima pravico:

- **Kadarkoli prekiniti sodelovanje** brez podajanja razlogov
- **Odkloniti odgovor** na katerokoli vprašanje
- **Zahtevati dodatne informacije** o moji raziskavi
- **Dostopati do rezultatov** raziskave po zaključku

Za kakršnakoli vprašanja ali pomisleke se lahko kadarkoli obrnete name – Laura Kalan, telefon: 070 947 920.

SOGLASJE

S podpisom potrjujem, da:

☐ Sem prebral/a in razumel/a vse informacije o raziskavi

☐ Sem imel/a možnost postaviti vprašanja in prejel/a zadovoljive odgovore

☐ Razumem, da je sodelovanje prostovoljno in da ga lahko kadarkoli prekinem

☐ Razumem, kako bodo podatki uporabljeni in varovani

☐ **Dovoljujem**, da moj otrok sodeluje v opisani raziskavi

Ime in priimek otroka: _____

Ime in priimek starša/skrbnika: _____

Podpis starša/skrbnika: _____

Datum: _____

IZJAVA MLADOLETNEGA UDELEŽENCA

Tudi jaz, _____ (ime in priimek), potrjujem, da:

☐ Razumem namen in potek raziskave

☐ Se strinjam s sodelovanjem

☐ Vem, da lahko kadarkoli preneham sodelovati

Podpis mladoletnega udeleženca: _____

Datum: _____

Hvala za vaš čas in zaupanje!

9.3 Priloga 3: Intervjuji

9.3.1 Intervju A

O intervjuvanki

1. Koliko si stara?
Stara sem **16 let** (A1).

2. Kako bi opisala svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
Živim z mami, atijem in mlajšim bratcem(A2) **v stanovanju v Kranju**(A3). **S starši imam kar v redu odnos**(A4), čeprav **se včasih zdi, kot da me ne razumejo** (A5) čisto. **Z bratcem se precej dobro razumeva**(A6), čeprav zna biti tudi zelo tečen. **Hodim v drugi letnik gimnazije**(A7), rada **rišem (A8a), poslušam glasbo(A8b) in se dobim s prijateljicami**(A8c). **Doma smo res okej**(A9), sam včasih bi mi lahko kaj več pustili, **se pa počutim dobro**(A10).

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
Največ sem v stiku s prijateljicami iz šole(A11), s katerimi preživim veliko časa tudi izven. **Doma se največ pogovarjam z mami**(A12), z njo se tudi super razumeva, čeprav ponavadi bolj **s prijateljicami delim tisto, kar me res teži**(A13). Imam tudi **zelo dobro prijateljico, ki živi v sosednjem bloku, z njo se pa pogovarjava o vsem** (A14).

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu naredil samomor.
Ko sem bila **v devetem razredu** (A14a)**, je samomor naredil moj sošolec**(A15). **Ni bil moj najboljši prijatelj, vseeno samo sošolec**(A16), ampak **sva se velikokrat pogovarjala**(A17) in **sedela blizu v razredu**(A18). Vedno je bil **nasmejan in zabaven**(A19), zato **je bil šok kar velik**(A20). **Nihče ni pričakoval tega**(A21), ker **je bil zelo pozitiven** (A22) in **sploh nisi mogel predvideti, da bi bil zmožen česa takega**(A23). Spomnim se, da **sem kar obstala**(A24), ko sem slišala novico in **nisem verjela**(A25). **V šoli je bila dolgo časa tišina**(A26), **sošolci so jokali**(A27), **učitelji pa niso vedeli, kaj naj rečejo**(A28). Bila sem **žalostna**(A29), **zmedena**(A30), in predvsem **sem imela občutek, da ni imel nikogar, ki bi mu lahko zaupal svoje težave**(A31). Sama si **nikoli ne želim biti v takšni situaciji** (A32) in **mi je bilo res hudo zanjga in pa za njegovo družino**(A33). **Si ne morem predstavljati**(A34). **Pa mi je bil le sošolec**(A35).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljala situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznala in ti je bil blizu?
Veliko **sem razmišljala o tem, kaj bi lahko bilo drugače**(A36). **Zakaj ni nikomur povedal, da mu je hudo**(A37)? **Zakaj se ni obrnil na nekoga**(A38)? Mislim, da sem čutila **jezo**(A39), **žalost**(A40), pa tudi **strah**(A41), da **se bo ubil še kdo, ki ga poznam**(A42). Tako na notri, sploh ne znam opisati, ampak je res **neprijeten občutek po celem telesu**(A43). **V šoli sem bila bolj tiha**(A44), včasih **sem kar obsedela in razmišljala o njem**, **sploh v učilnici, kjer sva sedela skupaj**(A46). Ampak takrat **tega nisem zares doživljala kot žalovanje**(A47), res **je bilo čudno**(A48). Vse. **Vsi so bili bolj tiho**(A49) in **niso vedeli kaj in kako**(A50). Tudi **doma, hoteli so se pogovarjati**(A51), ampak **sem imela občutek, da nekako ne razumejo**(A52). Danes,

ko **se pogovarjam z mami, mi je jasno, da je štekala**(A53), ampak takrat **sem bila kar nekako v svojem svetu**(A54), **ujeta v svoje misli**(A55). Sploh **čudno je bilo, ker smo bili že na koncu šole**(A55a) in se je bližala valeta in vse in hkrati **smo bili dovolj stari, da smo vse razumeli**(A55b) in videli **čudne poglede učiteljev**(A56), hkrati pa sem imela **občutek, kot da se konca osnovke zdaj ne morem in ne smem veseliti**(A57).

2. Prosim opiši, če si se srečevala s kakšnimi stiskami.
Ja, **imela sem težave s spanjem**(A58). Včasih **me je ponoči nenadoma stisnilo pri srcu**(A59), vem, da se čudno sliši, ampak **kot nek strah**(A60), in **nisem vedela, zakaj**(A61). **V šoli sem se nisem mogla skoncentrirat**(A62), sploh kot sem že prej rekla, **v učilnicah, kjer sva bila skupaj, sem kar mislila nanjga**(A63). **Spraševala sem se, ali sem kdaj rekla kaj narobe**(A64), **če sem bila premalo prijazna**(A65). **Pogrešala sem ga, čeprav nisva bila zares prijatelja**(A66).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznala in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?
Hmmm, težko vprašanje. **Nekako sem postala bolj občutljiva za težave od drugih**(A67). **Ko vidim, da nekdo ni čisto okej ali tak kot ponavadi, grem do njega pa ga vprašam**(A68). Tudi **s prijateljicami smo začele več govoriti o tem kako se počutimo pa kaj nas daje**(A69). Sama sem včasih bolj zaprta vase, ampak **iz tega sem se tudi naučila, da je precej pomembno, da govorimo o vseh teh stvareh**(A70). **Me pa skrbi kdaj**(A71), kar tako**, pri sošolcu je izgledalo vse normalno in okej(**A72). Ampak hkrati si pa res nisva bila tako blizu, tako da niti ne vem več o njegovi situaciji.

4. V primeru, da si že doživela tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisala, da se je to žalovanje razlikovalo?
Ko sem bila majhna**, mi je umrla stara mama**(A73). **Bila sem žalostna**(A74), ampak **sem vedela, da je bila bolana in pač stara**(A75). Tudi spomnmim se, da **smo doma govorili o njej**(A76) in **kako bo, ko je enkrat ne bo več**(A77). Njena **smrt je bila pričakovana**(A78) in **smo se lahko tudi poslovili**(A78a). **Pri sošolcu ni bilo nobenega slovesa**(A79), **nobenih odgovorov**(A80). **Samo nekako je šel in pustil vprašanja**(A81). Ker pač vseeno sem bila stara 14 let in **mi ni bilo čisto jasno zakaj in kako**(A82). Tako da ja, bi rekla, da **se je razlikovalo predvsem v tem nekem občutku pričakovanja**(A83), pač **pri stari mami sem vedela**(A84) in **sem tudi s starši o tem se pogovarjala**(A85). Tako da **sem s smrtjo že bila v stiku**(A86) in **seveda sem bila žalostna**(A87), ker je bila moja mama, ampak **sem bila pripravljena** (A88) in **je bilo bolj normalno**(A89).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočala s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznala in je naredil samomor?
Veliko sem pisala v dnevnik(A90). Takrat **sem to kar redno počela že prej**(A91) in mi je bilo super. **Tja sem kar pisala tudi vse svoje težave**(A92), čeprav **sem o njih govorila tudi s prijateljicami**(A93). Ampak **o samomoru mojega sošolca se pa kar nekaj časa nismo zares pogovarjale**(A94), ne vem zakaj. Tako da, **sem lahko vsaj tja zapisala vse, česar nisem mogla povedati na glas**(A95). Tudi **z eno učiteljico sem govorila**(A96), **bila je zelo razumevajoča**(A97). **Pomagalo mi je, da sem povedala, kako se počutim**(A98) in je **vseeno drugače z nekom govoriti**(A99). **Doma smo tudi govorili o tem** (A100) in **starša sta bila precej**

podpirajoča(A101) in **sta me spraševala kako se počutim**(A102) in da **če kaj rabim naj povem**(A103). Samo **nisem čisto vedela, kaj bi to lahko bilo**(A104) in **zgledala sta zaskrbljeno**(A105).

2. Kako si vedela, kaj potrebuješ?
Sprva sploh nisem vedela(A106), **sta me ati in mami to miljonkrat vprašala**(A107). Samo **vedela sem, da me nekaj muči**(A108). Počasi sem ugotovila, da **mi pomaga, če sem z ljudmi, ki mi prisluhnejo**(A109), ali **če pišem**(A110). Tudi **pogovor z mami mi je enkrat zelo pomagal**(A111). Tako, da **nisem zares vedela**(A113), ampak **sem to vseeno nekak dobila**(A114). **Mi je šlo pa na živce, da so vsi nekako z mano delali v rokavičkah**(A116).

3. Na kakšen način si iskala pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?
Nisem planirala, kako in kaj bom zdaj(A117), **sem samo ravnala v skladu s tem, kar sem čutila**(A118). **Ko sem čutila, da ne morem več držati vsega v sebi**(A119), sem **nekaj napisala v dnevnik** (A120) **ali komu povedala**(A121), **večinoma prijateljica soseda**(A122) ali pa **mami**(A123). Pač **s prijateljicami nismo zares govorile direktno o samomoru**(A124), ampak **smo vseeno vedele, da se potrebujemo** (A125) in **je bilo tudi dovolj, da smo bile skupaj**(A126). Že to **je bilo veliko olajšanje**(A127), **nisem bila sama**(A128). **Šola je tudi organizirala pogovor s šolsko svetovalno**(A129), prav zaradi tega in to za vse razrede. **Jaz na pogovoru nisem bila**(A130), ker **mi je bilo malo neprijetno to z njo govoriti**(A131), ampak **sem bila pa zelo vesela, da je šola nekaj naredila**(A132).

4. Iz kje in kako si črpala motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
Motivacijo sem dobila iz občutka, da **ne želim, da me ta žalost povsem prevzame**(A133). **Hotela sem si pomagati**(A134), čeprav **nisem točno vedela kako**(A135). **Tudi prijateljice so me potem kasneje, včasih spodbudile, da sem se odprla**(A136). **Bile smo tam ena za drugo**(A137).

5. Kje ali pri kom si iskala podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?
Pogovarjala sem se z učiteljico(A138), **z mami**(A139) in **prijateljicami**(A140). **Vse to mi je pomagalo, da sem se počutila manj sama**(A141). **Če sem imela opcijo povedati, kaj mislim, je bilo bolje**(A142) in **super mi je bilo, da sem imela več opcij** (A143) in **od vsakega sem dobila nekaj drugega**(A144), ker **je pač drugače ali je mami ali prijateljica**(A145). To je pa to, ja.

6. Če podpore nisi sama iskala, ali si jo vseeno dobila? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?
Ja, enkrat **me je ta učiteljica vprašala, če bi rada govorila**(A146). **Bila sem presenečena**(A147), ampak **vesela**(A148). **Pomagala mi je, ker mi ni bilo treba narediti prvega koraka**(A149), **sem pa to precej rabila**(A150). **Pomoje je videla, da sem malo žalostna**(A151) in vem tudi, da je šla do več mojih sošolcev takrat. Potem pa itak **mami in ati**(A152), ki **sta me vedno malo spraševala kako sem**(A153) in **začela kakšno tako temo za pogovor**(A154). Sta bila precej **pozorna name v tistem času**(A155) pa **še danes imam tak občutek**(A156).

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočala z njimi?
Najbolj nekako to, da **me je bilo strah kaj bodo drugi mislili o vsem tem** (A157) pa zdaj o sošolcu in da **nas bodo vsi malo po strani gledali** (A158). To mi je bilo najbolj tako, da me je držalo stran, da bi jaz zastartala nek pogovor. Tudi **nisi zares kul, če pokažeš, da se te take stvari dotaknejo**(A159).

8. Kako si ravnala v primerih, ko si se počutila nemočno?
Takrat sem največkrat pisala (A161) ali **poslušala glasbo**(A162). **To me je pomirilo**(A163). **Včasih sem tudi jokala doma**(A164), kar mi je, čeprav težko, **pomagalo, da sem se izpraznila**(A165). Včasih sem tudi **telefonirala s prijateljicami** (A166), to vedno pomaga. Če sem se počutila nemočno, **sem kdaj tudi šla malo ven na sprehod** (A167).

9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?
Najprej mi je bilo lažje, samo da, sem lahko govorila z nekom(A168) in **je bil zame tam** (A169). Precej **je trajalo, da sem dojela kaj se je zares zgodilo**(A170) in da **je minil tisti občutek zanikanja, da ni šans, da se je to zgodilo** (A171). **Kasneje se pač naučiš kako in kaj, da si ti v redu**(A171a). Mi je pa zelo bilo **všeč, ko so drugi prišli do mene in začeli pogovor.**(A171b).

10. Kako si opazila razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?
Počutila sem se bistveno lažjo (A172) in bolj kot ne vem, **nekako del nečesa**(A173). **Nisem se več počutila kot, da bom počila od vsega**(A174), pač težko je opisati to. **Je bilo bolje, ko sem se pogovarjala**(A175) ali pa **počela nekaj, da sem se malo zamotila**(A176).

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?
Najbolj mi je pomagal pogovor z učiteljico(A177) in **mami**(A178). Ker **sem se lahko odprla brez občutka, da me bo nekdo obsojal**(A179). Tudi to **druženje s prijateljicami**(A180) mi je bilo super, kar nekako **smo se tiho razumele**(A181) in tudi kasneje, **smo dejansko govorile o vsem skupaj, pač o samomoru**(A182). Samo je pa malo trajalo, ker je bila **res čudna energija okoli tega**(A183).

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.
Hmmm, pač **ni bil zares organiziran**(A184). **Pogovor se je zgodil spontano**(A185). **Bilo je naravno**(A186) in **imela sem občutek varnosti**(A187). Aja, pa **imel smo opcijo za ta pogovor s svetovalno v šoli**(A188), kar pa nisem šla.

3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?
Zelo pomembno(A189). **Brez nje bi verjetno veliko dlje nosila občutke sama**(A190) in **bi se še bolj zaprla vase**(A191) in imela ta **čuden občutek, tudi kot da je z mano nekaj narobe**(A192).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljala in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja?
Uporabljala sem telefon(A193), predvsem **za pogovor s prijatelji**(A194). Tudi nekaj sem **iskala na spletu**(A195), predvsem **če je kje kaj v novicah**(A196).

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
Pomagala mi je ostati povezana s prijatelji(A197). Na trenutke pa sem bila tudi **preobremenjena z vsemi informacijami**(A198), **ampak to je že od vedno tako in še danes**(A199). Pač **internet** (A200) in **socialna omrežja**(A201). **Nimam občutka, da bi to kaj posebaj vplivalo name takrat**(A202).

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?

V pomoč, kot sem že rekla, v pogovorih in povezovanju(A203). **V breme pa ko sem brala ene zgodbe, ki so me še bolj potrle**(A204) in ko **sem googlala v novicah, če kje kaj piše in kaj**(A205).

4. Koliko si brskala po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišla do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledila na internetu? Kako so ti koristile?

Iskala sem, zakaj ljudje naredijo samomor(A206) pa **kako pomagati drugim**(A207). Prišla sem do **strani, kjer so pisali strokovnjaki kakšni so znaki**(A208), ampak **jih pri sošolcu nisem opazila** (A209) recimo, samo tudi nisva bila res tako blizu, **prišla sem tudi do forumov**(A210), kjer **so navadni ljudje pisali svoje izkušnje in kako jim je bilo**(A211). **Nekatere vsebine so mi pomagale razumeti**(A212), **druge so me pa še bolj zmedle**(A213), ker se mi je zdelo, da **potem res lahko čisto vsak kadarkoli naredi samomor**(A214) in sploh ne bom tega čutila.

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potrebovala v času žalovanja?

Mogoče **več pogovorov v šoli**(A215). Da bi **kdo večkrat prišel in vprašal, kako smo**(A216).

2. Kaj ti je manjkalo?

Občutek, da lahko kadarkoli nekoga prosim za pomoč(A217) in da to niso moji starši.

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešala?

Ker **sem se bala narediti prvi korak**(A218) in **bi mi bilo lažje, če bi nekdo prišel do mene**(A219), tako kot je ta učiteljica, ki sem se ji zaupala.

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?

Več svetovalnih ur v takem primeru(A220), ker s tem je potem več možnosti za pogovor v šoli, mogoče **kakšna skupina, kjer bi lahko govorili o tem(**A221). Ampak takrat sploh nisem zares pomislila na to.

2. Kaj si zaznala kot pomanjkljivost in prednost?

Pač sploh **v šoli je bil velik minus to, da ni bilo dovolj prostora za čustva**(A222), **je šlo vseeno zelo hitro vse nazaj v stare tire**(A223). Prednost pa ta, da **sem imela vsaj eno učiteljico, ki je res poslušala in tudi sama prišla do mene**(A224).

3. Kaj bi spremenila, če bi se situacija ponovila?

Prej bi šla do prijateljic(A225) in začela ta pogovor o samomoru direktno in **ne bi tako trmarila tudi doma**(A226). **Včasih sem se delala, sa je vse okej**(A227), ampak sem vesela, da sta **moje dva precej vztrajala pri pogovorih doma z mano**(A228). No, **danes bi se bolj pustila takšnim pogovorom, četudi je težko**(A229). **Ne bi vsega držala v sebi**(A230).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočila ljudem, v podobni situaciji?

Priporočila bi, da govorijo o tem, kar jih teži (A231) in da si **poiščejo osebo, ki ji zaupajo**(A232). **Ne bi priporočala, da ostanejo sami s svojimi občutki, vsaj zapišejo naj jih**(A233).

9.3.2 Intervju B

O intervjuvancu

1. Koliko si star?
   Star sem **17 let** (B1).

2. Kako bi opisal svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
   Živim v Šiški (B2) **z mamo, očetom in dvema mlajšima sestrama**(B3), ki sta **včasih res tečni, ampak ju imam rad**(B4). **Hodim v 3. letnik gimnazije**(B5), kar mi vzame kar nekaj časa, ampak se trudim uskladiti vse. Moj **glavni hobi je igranje video igric s prijatelji, sploh kakšne online igre**(B7), kjer se lahko res povežemo. Poleg tega **igram kitaro v šolskem bendu**(B8), kar mi je super za sproščanje. **Doma so odnosi večinoma v redu**(B9), čeprav se včasih zdi, da **me starši ne razumejo čisto in da so preveč zaščitniški**(B10), kar saj razumem, ampak mi gre tako na živce.

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
   Največ stikov imam seveda s starši in sestrama(B11). **Z mamo se pogovarjam o bolj vsakdanjih stvareh**(B12**), z očetom sva pa bolj povezana, z njim res lahko vse**(B13). **S sestricama se precej dobro razumemo, čeprav se včasih prepiramo zaradi v resnici malenkosti**(B14). V šoli **imam svojo ekipco prijateljev**(B15), **s katerimi preživim večino časa, skupaj se učimo, igramo igrice in hodimo ven**(B16). Imam tudi **nekaj prijateljev iz benda, ki so starejši**(B17), z njimi se dobimo ob vikendih, da vadimo.

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu, naredil samomor.
   Pred nekaj leti (B17a) **je samomor naredila moja teta(**B18), mamina sestra. **Nisva si bila zelo blizu**(B19), videli smo se morda nekajkrat na leto ob praznikih ali kakšnih družinskih dogodkih. **Vedno se mi je zdela malo zadržana**(B20), ampak **nikoli nisem pomislil, da bi se spopadala s takšnimi težavami**(B21). **Ko sem slišal novico, sem bil v šoku**(B22), čeprav **je bil to šok bolj zaradi samega dejanja kot pa zaradi izgube osebe**(B23). Spomnim se, da **mi je mama povedala, ko sem prišel iz šole**(B24). **Najprej sem bil zmeden**(B25), potem pa **sem začel razmišljati o tem, kaj se je zgodilo**(B26). **V naši družini je bila grozna tišina**(B27), **vsi so bili žalostni**(B28) in **zmedeni**(B29), **sploh mami, ker vseeno je bila to njena sestra**(B30). **Počutil sem se, kako bi rekel, morda nekako praznega**(B31), predvsem pa **sem imel občutek, da je to nekaj, o čemer se ne govori**(B32). Predvsem **samo dejanje me je zelo prizadelo, ker se je zgodilo v naši družini**(B33) in **spraševal sem se, zakaj se je to zgodilo in zakaj nihče ni vedel**(B34).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljal situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in ti je bil blizu?
   Prvi tedni so bili res čudni, nekako nerealni(B35). Čeprav **si s teto nisva bila zelo blizu**(B36), me je **sama ideja samomora zelo pretresla**(B37). **Veliko sem razmišljal o tem, kaj bi lahko bilo drugače**(B38), **zakaj se je to zgodilo ravno njej**(B39). Ja, spomnim se, **razmišljal sem v smislu zakaj se je to njej zgodilo in ne da je sama naredila samomor**(B40). **Čutil sem mešanico zmede**(B41),

žalosti(B42) in predvsem **strahu**(B43), **strahu, da se lahko kaj takega zgodi tudi komu drugemu, ki ga poznam, ali celo meni**(B44). **Doma smo bili vsi bolj tiho**(B45), **starši so bili zaskrbljeni**(B46), ampak **nisem vedel, kaj naj jim rečem**(B47). Hkrati **me je vse skupaj zelo zanimalo**(B48), **imel sem ogromno vprašanj**(B49), **ne nujno povezano s teto, ampak s samomorom**(B50), **vse skupaj mi je bilo ravno da ne fascinantno**(B51). Počutil sem se, kot da sem **ujet v nekem mehurčku žalosti** (B52) in **nerazumevanja**(B53), saj **je bilo težko dojeti, zakaj in kako in kdo si, da se ubiješ**(B54).

2. Prosim opiši, če si se srečeval s kakšnimi stiskami.
   Najbolj z razumevanjem samomora kot dejanja(B55), saj **še danes ne razumem povsem** (B56). **Nisem imel zares tako stisk**(B57), **sem pa si res želel govoriti o samomoru**(B58), ampak **se mi ni zdelo, kot da lahko**(B59), niti **nisem vedel s kom**(B60). **Doma se mi zdi, da je odpadlo**(B61), mogoče **bi lahko poskusil z očetom, ampak se mi ni zdela najboljša ideja**(B62). I**mel sem tudi malo težave s spanjem**(B63). Nič resnega, ampak **mi je bilo zanimivo razmišljati o samomoru zvečer**(B64), **mislim tudi čez dan sem**(B65), ampak **zvečer so mi misli kar uhajale tja**(B65a). **Občutil sem tudi nekakšen strah**(B66), in nisem vedel, zakaj. **V šoli sem se težko zbral**(B67), saj **sem se tudi večkrat zalotil misliti na teto**(B68). Vseeno **sem se spraševal, ali sem kdaj rekel kaj narobe**(B69), **če sem bil morda premalo prijazen, pozoren**(B69a), čeprav sem bil ravno da ne otrok in njen nečak, kaj pa vem. **Občutek krivde me je tudi nežno preganjal**(B70), saj **sem mislil, da bi moral opaziti, da nekaj ni v redu, čeprav je bilo to nerealno**(B71).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznal in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?
   Ta **izkušnja je močno vplivala na moje vsakdanje življenje**(B72), čeprav **sprva tega nisem opazil**(B73). **Res si ne želim, da bi kdo od mojih kdaj imel take težave** (B74) in da naredi samomor. Je pa tako, da **se bolj trudim sam pri sebi videti ostale** (B75), **če je nekdo bolj tiho kot ponavadi, ga vprašam, če je vse v redu**(B76) ali **pa se grem z njim pogovarjat**(B77). **Tudi prijatelje sem začel bolj spodbujati k temu, da smo začeli več govoriti o tem, kako se počutimo in kaj nas teži**(B78). **Sam sem bil prej bolj zaprt vase**(B79), **zdaj pa vem, da se je treba pogovarjat in si povedat stvari**(B80). Mi **pa lahko dela skrbi, ravno ker je pri teti zgledalo, kot da je tako, brez težav(**B81), zato **se zdaj sprašujem, ali lahko res komu zaupam**(B82) in **ali lahko zares prepoznam stisko**(B83).

4. V primeru, da si že doživel tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisal, da se je to žalovanje razlikovalo?
   Zaenkrat ne zares (B84). **Sem že bil na kakšnem pogrebu**(B85), ampak na bolj teh od oddaljene družine in ene sosede. **Bil sem žalosten**(B86), ampak mi te ljudje niso zares veliko pomenili in **ne bi rekel, da sem žaloval**(B87). Je bil **zgolj dogodek, kamor sem šel s starši, sedel v cerkvi na pogrebu(**B88) in potem je to bilo to. Tako, da **težko primerjam**(B89). Je pa **verjetno drugače, če smrt pričakuješ**(B90) in **veš, da bo prej ali slej**(B91) ali pa, če tako kot **pri teti, kjer ni bilo nobenega slovesa, samo šla je**(B92). Verjetno je **malo podobno, kot če nekdo umre v prometni nesreči**(B93), samo, da **tam ni oseba nujno sama kriva, pri samomoru pa**(B94). **Sama ideja samomora je veliko težja za predelati**(B95).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočal s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?
   Na začetku sem se poskušal zamotiti z igranjem igric in tem, kar sem pač tako ali tako počel(B96). **O samomoru moje tete sem se začel pogovarjati s prijatelji**(B97), ki so me, no ne ravno razumeli, ampak **so bili vseeno razumevajoči in mi prisluhnili**(B98). Tudi **z očetom sem kasneje govoril, ker si z mami nisem upal**(B99). Pa **je bil čisto dober pogovor**(B100), mi je pojasnil, **da tudi on ne razume vsega in da je to treba sprejeti, četudi je težko in si želiš odgovorov**(B101). Mislim, da **mi je poskušal pomagati po najboljših močeh**(B102), **sva se tudi tako o smrti pogovarjala**(B103) in **sva se kar povezala**(B104).

2. Kako si vedel, kaj potrebuješ?
   Saj nisem(B105). Imel sem sicer **to močno potrebo po vedeti več, raziskati, razumeti, se pogovarjati o samomoru** (B106), ampak najprej **res nisem vedel, komu to govoriti** (B107) in **kakšen bi bil moj namen**(B108). **Vedel sem, da to ni ravno tema za vsak dan** (B109) in kar tako, da **ne moreš kar z nič začeti govoriti o tem**(B110). **Vedel sem, da me to muči**(B111). Počasi **sem ugotovil, da mi pomaga, če sem z ljudmi, ki mi prisluhnejo ali pa mi dajo možnost govoriti in razglabljati o samomoru**(B112). Takrat je bilo **veliko povezano tudi s čustvi in sem želel govoriti o žalosti**(B113), ki **je jaz sicer nisem imel, sem pa videl mami**(B114). Tudi **pogovor z mamo mi je enkrat zelo pomagal**(B115), saj mi je dala **občutek, da me razume** (B116) in da **je v redu, če želim o tem govoriti z njo** (B117). Ampak mi je bilo **vseeno lažje z atijem**(B118).

3. Na kakšen način si iskal pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?
   Nisem se prav načrtno odločil, da bom iskal pomoč(B119), ampak **sem bolj sledil občutku**(B120). Ko **sem čutil, da si zdaj pa res želim govoriti, sem pač nekomu povedal**(B121), **večinoma prijateljem**(B122). **Že to, da smo bili skupaj**(B123) in da **sem se lahko z njimi pogovarjal, je bilo olajšanje**(B124). **V šoli smo imeli tudi svetovalno delavko, h kateri vem, da bi lahko šel** (B125), čeprav takrat **nisem šel, ker mi je bilo malo čudno, da bi šel tja zaradi tete, s katero si nisem bil blizu**(B126). Pa ja**, s starši sem govoril**(B127), **z atijem sva imela super pogovor na to temo**(B128) in ja.

4. Iz kje in kako si črpal motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
   Motivacijo sem dobil iz zanimanja po samomoru kot samem dejanju(B129). **Hotel sem raziskovati, čeprav nisem točno vedel kako**(B130).

5. Kje ali pri kom si iskal podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?
   Pogovarjal sem se s prijatelji(B131) in **starši**(B132). Sem bil vseeno še mlajši kot zdaj in **nisem zares segel daleč s svojim iskanjem informacij**(B133), niti **nisem imel poguma, da bi še kakšnega drugega odraslega spraševal**(B134). So mi **pa vsi ljudje, s katerimi sem načel ta pogovor, so mi pomagali**(B135), da **sem se počutil manj samega**(B136) in **bolj normalnega, ker me to zanima**(B137). Moj **občutek krivde za teto ni prav dolgo trajal**(B138), **je bilo pa neprijetno vse skupaj**(B139). **Ko sem povedal na glas, kaj čutim, je bilo lažje**(B140). **Od vsakega sem dobil nekaj drugega, kar mi je pomagalo, da sem se počutil bolje**(B141), saj **so mi nudili različne načine podpore**(B142).

6. Če podpore nisi sam iskal, ali si jo vseeno dobil? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?
   V bistvu **sem zelo veliko iskal sam**(B143). Sicer sem se tudi **bal, da bi bil preveč obremenjujoč**(B144) ali pa že **nadležen**(B145) z vsem tem, ker nisem bil obseden, samo **res me je zanimalo in trudil sem se razumeti**(B146). Pa **poskušal sem tudi sam nekako nuditi podporo svojim staršem**(B147), čeprav sem bil otrok. Vem, da je bilo malo hecno, ampak **sem ju spraševal kako sta**(B148) in tako **sem z obema posebej tudi načel pogovor o tem**(B149). Ampak **z očetom je bilo na splošno lažje**(B150), ker **mami je vseeno bila nekako bolj vpeta v situacijo**(B151). Sta me potem **tudi starša spraševala, kako sem**(B152), in **onadva sta načela pogovor, kar mi je dalo občutek, da jima ni vseeno**(B153).

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočil z njimi (včasih je za pomoč težko prositi druge, ne vemo kaj potrebujemo, kje iskati…)?
   Največja ovira je bila to, da **nisem vedel, kaj sploh potrebujem**(B154), pač kaj jaz vem, in da se mi je zdelo, da je **moje žalovanje nekako manj pomembno, ker si s teto nisva bila zelo blizu**(B155). Tudi **strah me je bilo, da bom izpadel šibek**(B156), ker **moraš pa vseeno obdržati en ta stil, da nisi pomehkužen** (B157). Ko sem videl, **da je mami žalostna in žaluje, sem si dovolil biti bolj odprt**(B158). **Sčasoma sem spoznal, da je v redu prositi za pomoč, ne glede na to, kako tesna je bila vez med človekoma**(B159). **Sem pa želel nekako vseskozi samo razumeti samomor**(B160), to odločitev.

8. Kako si ravnal v primerih, ko si se počutil nemočnega?
   Takrat **sem največkrat igral video igrice ali pa igral kitaro**(B161). Saj **se nisem zares počutil nemočnega**(B162), samo **malo nisem vedel, kaj bi sam s sabo**(B163). **Bend me je vedno pomiril**(B164) in **igrice pomagajo, da sem se zamotil od težjih misli**(B165). **Včasih mi je pasalo biti malo sam**(B166), **če pa sem želel družbo, sem jo pa tudi poiskal**(B167).

9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?
   Najprej **sem bolj potreboval, da me kdo posluša**(B168) in **mi pomaga razumeti, kaj se dogaja**(B169), saj **sem bil kar malo zmeden**(B170). Precej dolgo je trajalo, **da sem vse skupaj zares sprocesiral** (B171) in da **je minil tisti občutek, da moram vse vedeti in razumeti** (B172) in priti tetini zgodbi do dna. Kasneje **sem bolj sam znal poskrbeti zase**(B173), saj **sem se naučil prepoznavati svoje potrebe**(B174) in tudi **bolj empatično pristopiti do kakšne take teme**(B175). Še vedno pa **mi veliko pomeni, če me kdo resno vpraša, kako sem, in mi prisluhne**(B176). Aha, pa res **sem se tudi začel spraševati o tabu temah**(B177) in **se poskušal znebiti tega neprijetnega občutka, ko načneš nekaj takega**(B178). Tu mi je **pa ati veliko svetoval**(B179).

10. Kako si opazil razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?
    Ko sem dobil podporo in **me je ati, recimo, poslušal**(B180), **sem se počutil manj samega**(B181), **bolj povezanega**(B182) in tudi **tak zadostljiv, ne vem če je to ravno beseda, občutek**(B183). **Dobival sem neke odgovore in mi je bilo bolje**(B184),. **Lažje sem zadihal** (B185)in **nisem imel nujno več občutka, da prav moram vedeti vse, povezano z mojo teto in samomorom**(B186). **S sošolci in prijatelji mi je bilo pa samo super se malo pogovarjati in slišati kaj oni mislijo**(B187).

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?
   Dejansko najbolj **z očetom**(B188), že zato, ker je moj ati, **mu zaupam**(B189) in vem, da **z njim lahko govorim o vsem**(B190) in **mi bo povedal točno tako, kot je**(B191). **Ne bo se preveč trudil nekaj olepševati**(B192) **ali pa me poslal stran, ker mu ne bi dalo pogovarjati z mano**(B193). **Videl je, da mi je to pomembno in ravnal v tem stilu**(B194).

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.
   Pogovor se je pač zgodil, **ko sem se počutil pripravljenega** (B195) in **sem začutil, da me bodo starši poslušali**(B196). Malo **sem imel predpriprav** (B197) in predvsem **iskal primeren trenutek**(B198), ampak **sploh ni bilo zares komplicirano na koncu**(B199). **Najbolj nekako v sklopu nekega procesa, bi bil lahko pogovor s svetovalno delavko v šoli**(B200), kar pa **nisem šel, ker se mi je zdelo, da to ni zame(**B201).

3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?
   Pa kar (B202). Pomoč mi je omogočila, da **sem vseeno predelal neko obliko žalovanja, čeprav ni bilo najbolj standardno** (B203) in **vmes se nekaj naučil o samomoru kot takem**(B204).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljal in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja zaradi človeka, ki je naredil samomor?
   Dosti, nisem počel veliko drugega(B205**). Brskal sem po internetu**(B206), **poslušal razne podcaste**(B207), **gledal serije, filme, butaste videe na youtube**(B208), **igral igrice**(B209), kar tako, kar nekaj, **da je čas minil**(B210). Je bila pa **celotna uporaba bolj površna in za zabavo**(B211), če lahko temu tako rečem.

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
   Mešano(B212). **Včasih me je pomirila, ali pa ne, zamotila**(B213), to bo boljši izraz. **Včasih me je pa preplavila**(B214) in **sem lahko samo to ure in ure**(B215). Čisto **odvisno kakšen dan sem imel in kako se mi je zdelo**(B216), ampak tudi **če mi je bil telefon odveč in se mi ni dalo gledati serije, itak nisem vedel kaj bi drugega** (B217)in **hotel sem, da dan samo mine** (B218).

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?
   Hja, **breme so bila sigurno socialna omrežja**(B219), kjer **so vsi delovali srečni in popolni in oh in sploh**(B220). V podporo pa pač tako, da **je okupirala moje možgane, je bila odlična distrakcija od zunanjega sveta in lastnih misli**(B221), ampak **hkrati sem pa pač gnil v postelji** (B222)

4. Koliko si brskal po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišel do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledil na internetu? Kako so ti koristile?
   Oh, **zelo veliko**(B223). Ker saj pravim, **me je res zelo zanimalo**(B224) in **sem kar šel po vseh spletnih straneh in forumih in vse, kar sem našel pod zadetki "samomor"** (B225). Enkrat **sem pomoje tudi nekaj glede tega, kako se počutim**(B226) in **sem prišel do nekih spletnih strani za depresijo**(B227), ampak sem precej hitro poklikal stran. **Danes res ni težko priti do vsega tega** (B228)

in tudi **na youtube imaš ogromno teh nekih psiholoških vsbein pa razlag pa prevetivnih vsebin**(B229) in ja, **vse sem pogledal**(B230). **Ne bi rekel, da so mi zelo koristile**(B231), **mi je bilo pa všeč vedeti kaj več**(B232). Mi je bilo pa tudi dobro, da **ko sem z drugimi govoril o samomoru, da sme že nekaj vedel** (B233) in potem tudi **lažje razumel**(B234), **kaj mi govorijo, pač odrasli predvsem** (B235).

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potreboval v času žalovanja?
   Verjetno nek prisilni pogovor, torej, da me nekdo vidi in reče, da zdaj je pa dovolj in da z mano govori(B236), kljub temu, da je treba vse izvlečti iz mene. To najbolj. **Itak nisem nič hotel v tem smislu**(B237), tako da **bi sigurno potreboval nek bolj mrzel tuš in bolj agresivno obliko prizemljitve**(B238).

2. Kaj ti je manjkalo?
   Občutek, da je v redu biti žalosten (B239) in **se počutiti tako kot sem se**(B240). Sicer **ne vem, če je bilo vse samo žalovanje**(B241), ampak je samomor tete sigurno v meni nekaj sprožil, da se je takrat to vse tako začelo, mislim to **zanimanje in nejasnosti, spraševanje samega sebe**(B242). **Manjkalo mi je biti ne obsojan** (B243) in ja, samo to, **da nekdo vidi, da si želim odgovorov**(B244).

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešal?
   Ker **sem se dolgo počutil, da sem s tem sam**(B245) in v resnici **prepuščen lastnemu raziskovanju**(B246), knjig nisem bral, sem pa brskal po spletu. Žalostno, ampak res. **Sem se bal kaj bo druga oseba rekla**(B247) in **bi mi bilo lažje, če bi nekdo prišel do mene**(B248). Je bilo fino, da sem s starši do tega prišel nekako naravno, ampak **bi mi bilo bolj všeč, če bi sami oni začeli govoriti o samomoru**(B249). No ja, sem to pogrešal, ker **se mi je zdelo, da je samomor tete nekaj, o čemer se ne govori**(B250), kar je oteževalo iskanje pomoči.

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?
   Več programov za mlade(B251), **tudi v šolah, kjer bi se govorilo o duševnem zdravju**(B252). Morda **kakšne delavnice, kjer bi lahko govorili**(B253). Saj to vse verjetno že nekako obstaja, ampak mogoče, da **so bolj organizirani ljudje ali pa strokovnjaki, ki pridejo do tebe, ko se zve, da je nekdo naredil samomor**(B254).

2. Kaj si zaznal kot pomanjkljivost in prednost?
   Težko rečem, sigurno ena **pomankljivost, da sem moral toliko se sam zoorganizirati**(B255). **Uau, res sem bil pogumen**(B256), zdaj, ko pogledam za nazaj. **Očitno me je res zanimalo, ker ponavadi grejo take stvari precej mimo mene in hitro spustim**(B257). **Prednost pa pripravljenost mojih staršev, super so se odzvali, ko sem prišel do njih** (B258).

3. Kaj bi spremenil, če bi se situacija ponovila?
   Prej bi šel tudi do prijateljev in jim povedal kaj se je zgodilo z mojo teto(B259) in **začel ta pogovor o samomoru direktno, ne da bi čakal, da se mi naberejo občutki**(B260). **Ne bi se pustil tako**

fascinirati (B261) in **bi poskusil prej to sprejeti**(B262). Ampak je res lahko govoriti zdaj za nazaj, ne vem pa kako bi dejansko zdaj reagiral, če bi se kakšen samomor zgodil, po možnosti nekdo, ki mi je bližje. **Sploh nočem niti pomisliti na to**(B263). **Se pa res trudim biti pozoren na ljudi zdaj**(B264).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočil ljudem, v podobni situaciji?
   Priporočil bi, **da govorijo o tem, kar jih teži**(B265), in da **si poiščejo osebo, ki ji zaupajo, ne glede na to, ali je to prijatelj, starš, učitelj ali strokovnjak**(B266), tudi **če so samo glupa vprašanja, pa naj bojo, fino je imeti odgovore**(B267) in najhuje, kar ti lahko nekdo reče, je da ne ve ali pa zavrne pogovor o tem. In potem greš in iščeš dalje.

9.3.3 Intervju C

O intervjuvancu

1. Koliko si star?

Star sem **24 let** (C1).

2. Kako bi opisal svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?

Živim z mamo, bratom in babico in dedkom (C2). Moji hobiji so, težko rečem. No, **hodim na plezanje**(C3) in **pri tabornikih sem** (C4). Ampak **v prostem času pa tudi rad gledam filme** (C5) ali pa **se grem družabne igre** (C6). **Doma smo super, se počutim dobro** (C7). **Včasih zna biti precej glasno, ker nas je kar nekaj** (C8), ampak ja. **Odnosi so v redu, tako normalno** (C9), pomoje, čeprav **se z mami včasih skregava, kar je pa tudi normalno** (C10), ane. **Pri starih starših se počutim bolj sprejeto**(C11), **pač mami včasih tako komplicira**(C12).

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?

Z vsemi doma, se pravi z mamo pa bratom in starimi starši(C13), **v šoli pa imam dva prijatelja**(C14), **s katerimi smo veliko skupaj in gremo večkrat ven**(C15). Poleg tega **se občasno slišim z bratrancem**(C16), ki je malo starejši in živi v Ljubljani.

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu naredil samomor.

Pred zdaj že tremi leti (C16a) **je samomor naredila ena iz tabornikov**(C17). **Je bilo vse skupaj res čudno**(C18). Takrat vem, da **sem bil doma in me je klicala ena druga prijateljica iz tabornikov in mi je to povedala**(C19) in **moj prvi instinkt je bil »umm ne pa ne«, pač res sem zanikal** (C20) in **ni se mi zdelo vrjetno sploh** (C21). **Sem mislil, da je samo čudna govorica** (C22) in potem vem, da **je moj brat, ki je tudi pri tabornikih, prišel do mene in mi povedal isto**(C23) in **sem bil res prav presenečen**(C24). **Takoj sem ga vprašal od kje to ve in da mi je tudi ta tabornica, s katero sme jaz govoril, rekla isto** (C25). Potem **sva pa oba malo jokala**(C26) in **se pogovarjala**(C27). Pa **še druge sva spraševala ali pa jim povedala**(C28). Vem, da smo imeli potem tudi **skupni sestanek na tabornikih in smo govorili o tem in kaj zdaj in kako**(C29) in **ali iti na pogreb ali ne**(C30) in **kako govoriti z družino in kdo in če sploh ja**(C31), tako. Pa potem **kasneje so prišle še različne govorice in podrobnosti, od različnih ljudi**(C32). Drugače **si pa s to punco, ki je naredila**

samomor nisva bila zelo blizu(C33), **sva pa skupaj imela kakšne aktivnosti pri tabornikih in sodelovala**(C34). **Povedala mi je enkrat zvečer na taboru ob ognju, da ima probleme, a ni nikoli preveč podrobno razlagala**(C35), smo se čisto navadno pogovarjali.

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljal situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in ti je bil blizu?

Prvi tedni so bili res zelo zmedeni(C36). **V šoli je bilo vse čisto normalno**(C37), **sva pa s to punco, tabornico, hodila na isto šolo in nisem imel občutka, da bi bilo kaj šundra**(C38). Pač **saj sva bila različna razreda in ona je bila mlajša od mene** (C39), ampak vseeno, **sem mislil, da se o bolj šušljalo na hodnikih** (C40) in **da bodo učitelji kaj rekli** (C41). **Pri tabornikih smo bili pa vsi prav potrti** (C42), mislim, da **je bilo sploh v ožjem vodstvu v zraku precej vprašanje "kaj bi mi lahko storili?"** (C43). **Jaz sem se v vsem tem času veliko več zadrževal v svoji sobi** (C44) in tudi stvari, **sem držal v sebi in doma nisem nikomur povedal, kako zelo me je prizadelo**(C45). Počutil sem se kar **izgubljeno** (C46) in **osamljeno** (C47). **Ponoči nisem mogel spati** (C48) in **sem veliko tudi jokal pa sploh ne vem zakaj** (C49).

2. Prosim opiši, če si se srečevala s kakšnimi stiskami.

Ja, **velikokrat sem imel tesnobo** (C50), **srce mi je močno bilo** (C51), **počutil sem se ujeto**(C52). **V šoli se nisem mogel zbrati** (C53) in **sem začel dobivati slabše ocene** (C54). Tudi **sam sem imel malo temne misli** (C55), če lahko temu tako rečem, a sem vedel, da **nočem, da bi se to zgodilo meni ali mojim doma**(C56). Ampak saj pravim, **res mi je bilo čudno**(C57) in **sploh ne vem zakaj sem se tako počutil**(C58). Saj me je prizadelo vse skupaj in samomor, ampak si s to tabornico nisva bila zares blizu ali pa ne vem kakšna prijatelja. Zdaj, ko gledam za nazaj, **se mi zdi, da je bil veliko že samo dejanje**, **pač samomor kot tak in da me je to zadelo**(C59). **Bal sem se, da bom postal enak kot ona** (C60), **brez izhoda na koncu in sama in ne vem kaj ji je še šlo po glavi** (C61), ampak **mi je bilo kar težko** (C62). Tudi zato, ker **sem videl kako so drugi** (C63) in **slišal kako gre njeni družini**(C64), je imela še eno sestro, in **bi mi bilo grozno, da bi jaz to povzročil svojim doma**(C65), hkrati pa **sem se jaz kot jaz res počutil slabo** (C66) in **kot da se mi težave zdaj zaradi tega samomora le še kopičijo** (C67).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznal in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?

Dolgo sem se počutil, kot da nosim breme(C68). **Vse je bilo težko**(C69), **celo vstati zjutraj**(C70). **Z nekaterimi sošolci sem se oddaljil**(C71) pa **pomoje niso niti vedeli zakaj, še jaz nisem takrat** (C72). **Postal sem bolj tih** (C73) in **sem se izogibal večjim skupinam ljudi** (C74) in raznim žurkam. Po drugi strani pa **sem bolj začel ceniti, ko mi nekdo pove, kako se počuti** (C75). **Več sprašujem druge, kako so** (C76), ker **nočem, da bi kdo trpel v tišini, tako kot je tabornica, ki je naredila samomor** (C77). **Sčasoma je bilo bolje, ampak sem kar dolgo rabil** (C78).

4. V primeru, da si že doživel tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisal, da se je to žalovanje razlikovalo?

Pred šestimi leti mi je umrl ta drug dedek(C79) in ko sem bil majhen, naš maček. **Oboje je bilo zelo žalostno** (C80), ampak sem pač **za dedka vedel, da se bo to zgodilo** (C81) pa **tudi nisem bil tako majhen in vem, da je umrl v miru** (C82). Saj **je bilo tudi težko** (C83), ampak **ne tako kot s to punco, pa mi je bil dedek miljonkrat bližje** (C84). **Mačka je pa avto povozil in takrat sva bila z bratom še mlajša** (C85) in **sva precej jokala**(C86). Hm, ne vem kako bi zares opisal razliko med temi žalovanji. Pač za mačka nismo mogli predvideti, da bo umrl, ampak ga je povozil avto in je bilo grozno, podobno za dedka, ki je umrl tako od starosti. **Smo nekako predvidevali** (C87) pa **vem, da so nas tudi v domu že malo pripravljali na to** (C88), **pri tej tabornici je bilo pa res iznenada vse skupaj** (C89). Še zdaj **ne vem zakaj me je ta smrt tako bolj prizadela** (C90), ampak ja, **žalovanja so bila precej različna** (C91), je bilo pa **to najtežje in nekako zajebano sprocesirati** (C92). Vrjetno, ker **je bila smrt v tem primeru odločitev** (C93). V glavnem, **pri dedku sem bil le žalosten, ampak je šlo na bolje** (C94), **smo se ga veliko spominjali doma in govorili o njem** (C95), **pri samomoru tabornice pa so še mene zajeli neki črni oblaki** (C96).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočal s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?

Sem malo prehiteval in že prej vse povedal. Ja, **na začetku sem vse skrival**(C97). Potem pa **sem en dan povedal dobremu prijatelju pri tabornikih**(C98), ker **je imel podobno izkušnjo in poznal celoten primer**(C99). **Prvič sem sploh nekomu povedal vse, kar sem držal v sebi**(C100). Res **sva dolgo govorila in se pogovarjala o čisto vsem**(C101). Ampak ja, **bilo je težko, zelo** (C102). **Večino časa sem presedel v sobi** (C103), **težko spal** (C104), **nisem imel nobene koncentracije** (C105), **motivacije za karkoli** (C106). **Ni se mi dalo iti ne treninge** (C107) in take stvari, torej **nisem se preveč dobro soočal s svojo stisko** (C108).

2. Kako si vedela, kaj potrebuješ?

Nisem vedel, niti malo (C109). Samo **vedel sem, da ne morem več tako naprej** (C110) in **malo sem razmišljal, da bi kaj rekel mami** (C111), ampak **mislim, da ne bi zares razumela vsega skupaj** (C112) ali pa **bi krivila neke zunanje dejavnike in mojo lenobo** (C113). **Hotel sem, da me nekdo sliši in razume** (C114) in res **sem vesel, da sem imel potem pogovor s tem pirjateljem** (C115), ki je tudi pri tabornikih.

3. Na kakšen način si iskal pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?

Najprej **preko utapljanja v teh svojih lastnih mislih in občutkih** (C116), ampak je bilo slabo. **Nisem zares iskal nobene pomoči sam** (C117). **Niti ne bi rekel, da mi je bilo ponujeno** (C118). **Pri tabornikih smo sicer veliko o tem govorili na splošno** (C119) in **kako v naprej to preprečiti** (C120), ampak smo tudi mi samo prostovoljci in **težko je nekoga tako predvideti** (C121). No, in **pri tabornikih smo sicer imeli tudi osebo, ki smo ji dodelili, da se pogovarja s tistimi, ki si želijo tega pogovora** (C122), ampak **meni ni bilo do tega** (C123). Sem pa pač potem **se izpovedal prijatelju** (C124) in **je bil občutek res fenomenalen** (C125) in razumel me je in res sva govorila.

4. Iz kje in kako si črpal motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?

Nisem zares (C126), vedel pa sem, da **nočem, da me to uniči** (C127). Imel sem **občutek, da moram preživet in nekako postati močnejši** (C128).

5. Kje ali pri kom si iskal podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?

Nisem želel biti obsojan (C129) in **imel sem občutek, da nekako nimam pravice do tega kako sem se počutil, ker se mi ni zdelo upravičeno** (C130). V tem času **pomoči nisem iskal** (C131), **bi pa vrjetno lahko govoril s komerkoli** (C132) pri tabornikih, prijatelji, starši, babico, dedkom. No, **brat je pri meni iskal to podporo** (C133) in **sem ga poslušal, ampak nisem ga želel bremeniti še s sabo** (C134).

6. Če podpore nisi sam iskal, ali si jo vseeno dobil? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?

Najprej sem jo dobil s tem, **ko me je prijatelj tabornik nekaj vprašal, nekaj v smilu, če sem okej in če kdaj pomislim na to tabornico, ki je naredila samomor** (C135). Bil je iskrena in prijazna pomoč. To **mi je odprlo vrata, da sem podelil čisto vse, tudi te svoje občutke in grde stvari** (C136).

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočil z njimi?

Bal sem se, da bodo mislili, da pretiravam (C137). **Da bom izpadel šibek, že zato, čeprav je malo bizarno, ker sem fant** (C138). **Nisem hotel, da mami skrbi, zato ji nisem povedal** (C139). **Ko pa sem spregovoril, sem dojel, da je v redu, da potrebujem pomoč** (C140). Kasneje sem potem tudi z bratom več o vsem skupaj.

8. Kako si ravnala v primerih, ko si se počutila nemočno?

Ufff, hja, **ležal sem v postelji v svoji sobi** (C141) in **bil na telefonu** (C142), **gledal kakšne serije** (C143) ali pa nekaj. **Nič preveč produktivnega** (C144), v glavnem.

9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?

Na začetku sem sigurno potreboval več pomoči (C145) in te neke opore drugih. Pa saj, **včasih mi je pomagalo že to, da smo pri tabornikih to skupaj molzli** (C146) in da **sem vedel, da so ljudje, ki grejo vrjetno čez nek podoben proces** (C147). Zdaj **mi je dovolj, da imam nekoga, s komer lahko občasno govorim** (C148). **Več vem zdaj, kako si sam pomagam** (C149).

10. Kako si opazil razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?

Razlika je bila ogromna (C150). Prej **sem bil ujet v misli** (C151), potem pa **sem dobil nek prostor, da jih izgovorim** (C152). **Počutil sem se slišano in vredno** (C153), mogoče, da **je moje počutje okej in dejansko upravičeno oziroma da ni s tem nič direktno narobe** (C154).

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?

Pogovor z nekom, ki zna poslušati (C155). **Brez pritiska, brez neke sodbe** (C156). Ostalega pa itak ni bilo.

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.

Začelo se je z enim dolgim pogovorom (C157), **potem jih je bilo več** (C158). **Več tega nekega preverjanja en drugega, opore en drugemu** (C159) in tudi preko smsa, samo toliko na kratko. **Naju je to vse skupaj še do danes zbližalo** (C160).

3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?

Zelo (C161). Mislim, da bi bilo **brez tega vse veliko težje** (C162) in **bi lahko zašel sčasoma v hujše težave** (C163).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljal in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja zaradi človeka, ki je naredil samomor?

V tistem obdobju **sem precej uporabljal telefon** (C164), predvsem **ponoči, ko nisem mogel spati** (C165). **Pogosto sem brskal po različnih omrežjih** (C166), **ne toliko z namenom, da bi karkoli iskal, ampak bolj kot neko beg v rutino** (C167), **v znane slike** (C168), v **nekaj, kar ne zahteva preveč razmišljanja** (C169). Zdi se mi, da sem to uporabljal **kot neko vrsto tolažbe** (C170), čeprav **sem se v resnici še vedno počutil sam** (C171). Poleg tega sem nekajkrat odprl tudi youtube, **gledal posnetke o samomorih in njihovi teoriji** (C172) in **poslušal podcaste o duševnem zdravju** (C173), pa **nekaj motivacijskih videov** (C174). Nisem jih nikoli poslušal do konca, a samo dejstvo, **da sem imel občutek, da se o tem govori** (C175) in **da nisem edini, je bilo nekako pomirjujoč**e (C176). **Računalnik sem uporabljal redkeje** (C177), morda **samo za šolo** (C178).

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?

Dvojno (C179), če sem iskren. Po eni strani mi je **pomagala, ker sem imel občutek, da sem povezan s svetom** (C180), da **nisem popolnoma sam v teh svojih občutkih** (C181). Lahko **sem videl, da obstajajo tudi drugi ljudje, ki so se srečali s podobnimi izgubami** (C182). Po drugi strani pa me je včasih **dodatno potisnila v osamljenost** (C183). Ker **sem videl, kako se drugi zabavajo, imajo družbo, se smejijo** (C184) – in jaz **sem bil v postelji, potrt** (C185). V tistih trenutkih **sem imel občutek, da nekaj z mano res ni v redu** (C186). Da **sem jaz tisti, ki zaostaja** (C187). Tako da ja, imela je tudi negativne učinke.

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?

V podporo mi je bila predvsem takrat, ko sem se preko nje povezal s prijatelji (C188). Npr. preko sporočil s tistim prijateljem, s katerim sem kasneje več govoril o vsem tem. Preko tega **sem se začel odpirati in na nek način razbremenjevati** (C189). Tudi **kakšna pesem, ki sem jo poslušal, je za trenutek naredila razliko** (C190). **V breme pa mi je bila, ko sem postal zasvojen z njo kot s pobegom** (C191). Ko **sem ves dan strmel v zaslon** (C192), **brez da bi se zares povezal ali premaknil** (C193). Tisto **je bilo destruktivno** (C194) in **me je ohranjalo v krogu slabega počutja** (C195).

4. Koliko si brskal po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišel do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledil na internetu? Kako so ti koristile?

Nekajkrat **sem brskal po temah, kot so: "kako pomagati prijatelju v stiski", "kaj pomeni, če nekdo govori o samomoru"** (C196), pa tudi **prebral sem nekaj izpovedi ljudi, ki so izgubili koga na tak način** (C197). Večkrat **sem na te vsebine naletel tudi povsem po naključju, ko sem brskal druge teme** (C198) in so se mi pojavile priporočene objave ali članki. Nekatere so mi **koristile – predvsem tiste, kjer je nekdo razlagal svojo izkušnjo** (C199), ker **sem se lahko poistovetil** (C200). Spet druge pa so me **obremenile, ker sem imel občutek,**

da se zgodba tabornice ni končala tako, kot bi se lahko, če bi kdo prej opazil (C201). **Težko je bilo, ker sem takrat še vedno iskal odgovore** (C202), in **internet ti hitro vrne občutek krivde** (C203).

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potreboval v času žalovanja?

Zelo bi mi pomagalo, **če bi me kdo že prej nagovoril** (C204). Mogoče kakšna **odrasla oseba** (C205), **vodnik pri tabornikih** (C206), **učitelj** (C207) ali **kdorkoli, ki bi rekel: "Ej, kako pa si ti, kako si to doživel?"** (C208). Ker **ko si najstnik, ne greš sam iskat pomoči** (C209). Mislim, da **bi potreboval prostor, kjer bi se lahko izražal brez obsojanja** (C210). In **občutek, da imam pravico do svojega doživljanja, čeprav nismo bili najboljši prijatelji** (C211). Nek **varen prostor za pogovor** (C211a) ali **pa skupina vrstnikov, ki so doživeli podobno** (C212).

2. Kaj ti je manjkalo?

Najbolj mi je manjkala razjasnitev občutkov in te cele teže vsega (C213). Nisem imel pojma, zakaj me je to tako zadelo. In ker nisem vedel, sem to skril vase. **Manjkalo mi je razumevanje** (C214). **Manjkala je podpora s strani odraslih, ki bi mi dali občutek, da je v redu, da sem zmeden, da jokam** (C215). Da je normalno, da mi je težko. **Pogosto so odrasli molčali ali pa preusmerjali temo** (C216). To ni pomagalo.

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešal?

Ker bi me lahko razbremenila (C217) in **mi dala občutek, da nisem sam** (C218). **Da je moje doživljanje vredno** (C219). **Ker bi me morda prej usmerila k boljšemu soočanju** (C220). Tako pa **sem moral sam skozi vse to** (C221), kar **je bilo izjemno naporno** (C222). Mogoče **bi z ustrezno podporo prej začel govoriti, razreševati stvari** (C223). Mogoče tudi **sam pri sebi prej doumel, da mi je bilo težko predvsem zaradi samega dejanja, ne samo odnosa** (C224).

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?

Mislim, da bi morala obstajati **bolj strukturirana podpora ob takih dogodkih v šolah** (C225) in **mladinskih organizacijah** (C226). **Nekdo, ki pride, pove, da je v redu govoriti, da so na voljo tudi strokovnjaki** (C227). Ne zgolj en sestanek, ampak nekaj, kar traja. Mogoče **skupinska srečanja** (C228), **delavnice** (C229), ali pa **vsaj jasna informacija, kam se lahko obrneš** (C230). Tudi **spletna svetovalnica** (C231), kjer si lahko anonimen, bi bila meni takrat v veliko pomoč. **Za Tom anonimno klepetalnico vem** (C232) in sem želel večkrat pisati, ampak **imajo zelo specifične ure** (C233), ko lahko pišeš in **ko sem jaz želel, je bila zaprta** (C234). Škoda. **Na Tom telefon pa nikoli nisem klical** (C235), ne.

2. Kaj si zaznal kot pomanjkljivost in prednost?

Pomanjkljivost je bila v tem, da so se vsi nekako bali o tem govoriti (C236). Kot da nas je bilo **strah, da bomo s pogovorom naredili več škode** (C237). **Prednost pa je bila, da sem imel ob sebi, prijatelja tabornika, ki je poznal situacijo, jo doživljal** (C238) in ki je znal poslušati hkrati pa tudi on želel biti poslušan. In takrat se je pokazalo, kako **dragoceno je imeti nekoga, ki ne ponuja takoj rešitev, ampak samo posluša**

(C239). To bi bilo fino prenesti tudi v druge strukture: manj učenja, več poslušanja. Pač **pri tabornikih tako pa so se res potrudili po najboljših močeh** (C240), samo jaz sem se malo bolj umaknil.

3. Kaj bi spremenil, če bi se situacija ponovila?

Marsikaj. Veliko. Vse. Saj **danes vem in se z vsemi situacijami spopadam bolje** (C241) in danes sem res v redu. Tako, da **me je ta izkušnja nekako naredila močnejšega** (C242) in **se lažje znajdem tudi s svojimi čustvi** (C243). Tako da ja, vrjetno **bi se bolj zdravo spopadel z vsem skupaj** (C244), če bi se kaj takšnega ponovilo. **Drugače bi se zamotil** (C245), **bil več zunaj** (C246), **poskrbel zase bolje** (C247), **govoril, tudi z mami** (C248).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočil ljudem, v podobni situaciji?

Priporočal bi, naj govorijo (C249), **naj pišejo** (C250), karkoli, **samo da naj ne nosijo vsega sami** (C251). Res, da **se ne zaprejo vase** (C252) in mi**slijo, da morajo biti močni sami** (C253). **Poišči nekoga, kogarkoli, ki mu zaupaš** (C254) in **vedno se nekako najde nek korak dalje** (C255). To.

9.3.4 Intervju D

O intervjuvancu

1. Koliko si star?
   Star sem **26 let** (D1).

2. Kako bi opisal svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
   Živim sam (D2) **v Ljubljani** (D3), sem sem prišel zaradi študija. **Družino imam v Krškem**(D4), ampak **se redno slišimo in obiskujemo** (D5). **Študiram medicino** (D6) in tudi **delam preko študentskega servisa** (D7) v bolnišnici. **Doma sem imel vedno občutek podpore in zaupanja** (D8), čeprav **ne bi rekel, da smo vsi zelo čustveni**(D9). Za moje hobije bi pa rekel, da so **čajčkanje s prijatelji** (D10), **kuhanje** (D11) in **kolesarjenje** (D12).

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
   Največ stikov imam s sostanovalci (D13), **prijatelji** (D14), **kolegi iz faksa** (D15) in **starši** (D16), s katerimi **se slišimo vsaj enkrat na teden**(D17). **Redno se videvam tudi s punco**(D18), ampak še ne živiva skupaj, ker je tudi ona še študentka in nama finance zaenkrat tega še ne dopuščajo. **Sva pa vseeno veliko skupaj** (D19) in ona je precej pri meni.

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu, naredil samomor.
   Je bil moj najboljši prijatelj (D20). **Pred parimi leti** (D20a) je naredil samomor, **sva se pa poznala že od začetka srednje šole** (D21). **Bila sva ravno da ne nerazdružljiva** (D23) vse do konca. **V zadnjih parih mesecih pred njegovo smrtjo se je sicer začel malo umikati** (D24), kar **sem pripisal stresu zaradi faksa**(D25), ker **je večkrat rekel, da se res ne more dobiti** (D26), zdaj pa **vidim, da je bil to eden izmed znakov** (D27). Vmes **se mi je celo zazdelo, da je tega stresa zanj nekako konec, da se je sprostil** (D28), ker **sva šla parkrat ven in se pogovarjala** (D29), ampak **mi nikoli ni kliknilo, da bi bil lahko samomorilen** (D30). Potem **se je pa spet umaknil** (D31) in **kar mi je bilo tudi čudno,**

ponujal mi je svoje gorsko kolo (D32), ki sploh ni bilo tako staro. **Ko sem ga vprašal kako to, da ga ne želi več, je rekel, da nima zares časa kolesariti in da je bil zgrešen nakup** (D33) in **sem ga vprašal tudi zakaj ga le ne proda za neko solidno ceno** (D34), pa **je samo skomignil in rekel, da bi ga meni z veseljem dal** (D35). Ja no, **malo sva se distancirala** (D36), ampak **si nisem zares veliko mislil** (D37), ker **včasih sva imela tudi bolj povezana obdobja, včasih sva se pa manj videla** (D38). Pa **še neke plane za poletje sva delala** (D39), smo z eno družbo želeli iti v Francijo tisto poletje in **on se je z vsem strinjal** (D40), celo **planiral je z mano** (D41). **Poklical me je en dan pred tem, ko je naredil samomor** (D42), ampak **sem bil zaposlen z nečim** (D43), se ne spomnim več kaj, vem **samo, da nisem dvignil** (D44). **To si še zdaj težko oprostim**(D45). Potem **me je dva dni kasneje klicala njegova mami** (D46), da **se je vrgel pod vlak**(D47) in **sploh nisem vedel kaj naj rečem**, (D48) **kako naj to sam pri sebi sprejmem**(D49). **Ničesar nisem vedel** (D50), **občutek je bil res "gaden"** (D51).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljal situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in ti je bil blizu?
   Zanimivo je bilo (D52). **Tako vse naenkrat**(D53). Bila je mešanica **šoka**(D54), **jeze** (D54), **bolečine**(D55) in **predvsem velike praznine**(D56). **Najhuje mi je bilo, da ni bilo čisto nobenega slovesa**(D57), **nobene razlage**(D58), pač **samo ni ga bilo več**(D59). **Občutek, da sem ga pustil na cedilu, me je spremljal res dolgo** (D60). **Dolgo časa sem bil kar malo izgubljen**(D61), ker **sem z njim preživel kar nekaj časa**(D62) in veliko sva si tipkala in **o vsem sem ga obveščal**(D63), mu **pošiljal neumne videe**(D64) in **obratno** (D65) in **mi je bilo kar naenkrat res čudno, občutiti odsotnost tega**(D66). Mislim, da **je vse skupaj trajalo kakšno leto**(D67), da **sem nekako čisto normalno zafunkcioniral spet**(D68). Ga pa pač pogrešam, se velikokrat spomnim nanj in **tudi z njegovo družino sem še vedno povezan** (D69). **Sem šel tudi na njegov pogreb** (D70) in **vzdušje je bilo tako morbidno, težka energija**(D71). Pač pa saj **sem že bil na kakšnem pogrebu** (D72), ampak **tu se je tudi kar nekako šušljalo** (D73) pa **ene čudne pripombe so bile** (D74), sploh od teh nekih starih babic. **Večkrat je bilo zame kar precej čustveno** (D75) in **burno v tem obdobju** (D76).

2. Prosim opiši, če si se srečeval s kakšnimi stiskami.
   Veliko sem se spraševal o svoji vlogi v vsem tem (D77). **Krivil sem se**(D78), itak, **ker nisem dvignil tistega butastega telefona**(D79), **imel nekaj paničnih napadov** (D80), in ne pretiravam, **bili so grozni**(D81). **Nikoli več ne bom podcenjeval tega** (D82). **Spal sem slabo** (D83), **nisem si zares želel družbe** (D84), **ker je bilo polno nekih vprašanj** (D85), saj **mi je jasno, da ljudi zanima, kaj se je zgodilo** (D86). Hkrati pa **so me vsi gledali tako nekako iz usmiljenja** (D87) in **kot da bom zdaj zdaj propadel tudi jaz** (D88). **Ni mi bil všeč občutek, ki mi ga je dajala družba** (D89). Ampak ja, **največja stiska pa mislim, da je bil občutek krivde** (D90).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznal in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?
   Na začetku sem bil v tej funkciji preživetja (D91) – **delal sem in študiral, da sem se izognil** (D92), mislim, **nekako vse samo, da nisem razmišljal** (D93). Pa mogoče **sem malo preveč spil alkohola** (D94), če smo šli ven. **Sam sicer nisem pil** (D95), ampak **mi je alkohol pomagal nekako nezdravo se znebiti te žalosti, tega depresivnega občutka** (D96). **Znotraj sebe sem bil vseeno precej zbit** (D97),

kar pa **je videla le moja družina in pa punca** (D98), še dobro. **Res sem se poskušal zamotiti čez dan** (D99), ampak **na eni točki, sem pa vseeno bil tudi sam z mislimi** (D100) in **sem se nekako vrtel v tem ciklu** (D101).

4. V primeru, da si že doživel tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisal, da se je to žalovanje razlikovalo?
   Hmmm, ja saj so tudi že umrli kakšni drugi ljudje, ampak v moji družini so zaenkrat še vsi, ki jih poznam živi. Ena babica je umrla, ampak sem bil takrat še dojenček. **Bil sem na pogrebu ene tete moje mami** (D102), samo ni bilo nobene zaresne povezave. Je bilo žalostno, ampak **ni bilo pa tako, da bi prav žaloval že za nekom** (D103).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočal s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?
   Pač največji problem je bilo to razmišljanje kaj vse bi lahko naredil drugače (D104), **kako bi lahko bolje reagiral** (D105), **bil boljši prijatelj** (D106) in **vse sem vrtel nazaj** (D107), **razmišljal o najinih interakcijah** (D108), **kaj sem spregledal** (D109). In ja, **soočal sem se tako, da sem se poskusil zamotiti stran od tega** (D110). **Več sem delal** (D111), **preživljal več časa na faksu, s punco, z ostalimi prijatelji** (D112), **hodil sem ven, kar nekajkrat preveč spil** (D113). Ampak, **sem pa tiste dni lažje zaspal** (D114). Mislim, da **sem precej vse tlačil vase** (D115). Kasneje **sem na pobudo punce poiskal pomoč psihoterapevtke** (D116), kar **mi je pomagalo razumeti svojo reakcijo in predelati te občutke** (D117).

2. Kako si vedel, kaj potrebuješ?
   Dolgo nisem vedel (D118). **Šele ko sem se zalotil v tem ciklnju in filmanju različnih misli v glavi** (D119), **sem se zavedel, da moram nekaj spremeniti** (D120). **Punca me je večkrat spraševala kako sem in kaj potrebujem** (D121), ampak **mi je šla malo na živce** (D122). Potem **me je pa prepričala, naj vsaj probam govoriti z nekom, ki o tem več ve in je strokovnjak na tem področju** (D123) in takrat **sem se zavedal, da res rabim to** (D124).

3. Na kakšen način si iskal pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?
   Najprej **sem govoril s punco** (D125), nato **sem začel z njeno pomočjo iskati strokovno pomoč** (D126). **Govoril sem tudi s starši** (D127), ki **so bolj redno preverili kako sem** (D128), mislim, **seveda jih je skrbelo** (D129), ampak **sem jim vsakič zatrdil, da je vse v redu in da sem okej** (D130). Pa **tudi s starši svojega prijatelja sem govoril** (D131), **so bili v istem sranju, tako da so me razumeli** (D132). Pa **tam sem se vedno počutil dobro** (D133), čeprav **je bil njihov dom prazen brez mojega prijatelja** (D134).

4. Iz kje in kako si črpal motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
   To vem zdaj, **takrat mi je bilo malo vseeno zase** (D135), pač **vedel sem, da gre življenje dalje** (D136) in da **nimam veliko druge izbire** (D137), **sigurno nisem bil samomorilen** (D138). Tako da, **mislim, da sem to energijo našel v misli na prijatelja** (D139). **Hotel sem razumeti, kaj se je zgodilo** (D140), in **si obljubil, da bom poskrbel zase, če ne zaradi sebe pa drugih, nisem želel prizadeti mojih, kot sem bil prizadet jaz takrat in za druge** (D141).

5. Kje ali pri kom si iskal podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?
   Največjo oporo sem imel v svoji punci (D142), ki je bila nekako vedno zraven in **terapevtki** (D143), ki sem jo našel potem. **Obe sta mi dala prostor, da sem bil slišan in viden** (D144). Pa kot sem že rekel, **moji starši** (D145) in **starši prijatelja** (D146). Ostali **moji prijatelji in cimri so mi bili tudi v pomoč, ampak bolj za zabavo** (D147). **Starši prijatelja in punca pa so mi dali iskreno oporo** (D148), vedeli so kaj se dogaja z mano in **so imeli dober vpliv** (D149), **na koncu sem zaradi njih poiskal pomoč** (D150).

6. Če podpore nisi sam iskal, ali si jo vseeno dobil? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?
   Na začetku **so me prijatelji večkrat kontaktirali, čeprav sem jih zavračal** (D151). To mi je kasneje pomagalo, saj **sem vedel, da me niso pozabili** (D152). **Mislim, da vsak v takšni ali podobni situaciji nezavedno išče podporo** (D153) in **je res pomembno, da ima takšno mrežo prijateljev ali pa v družini, da to vidijo** (D154) in se ponujajo, **tudi če najprej ne sprejmeš tega** (D155). **Lepo je videti, da si ljudem pomemben in da si ti želijo pomagati** (D156), že to je res veliko.

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočil z njimi (včasih je za pomoč težko prositi druge, ne vemo kaj potrebujemo, kje iskati…)?
   Ego (D157) in **strah** (D158). **Mislil sem, da moram sam zdržati** (D159), **da bo pač nekako minilo** (D160). Ko **sem prepoznal, da me to uničuje**(D161), **sem si bolj dovolil spuščati ljudi k sebi** (D162). Pa **ni uničevalo samo mene, ampak tudi moje odnose** (D163), kar **mi je bilo pa vseeno bolj pomembno** (D164). **Ne vem kaj je tisto, kar ljudi drži stran od aktivnega iskanja pomoči, ampak je pač nekako poniževalno** (D165) in **mi je že na splošno težko prositi za pomoč, ker mislim, da moram vse sam** (D166). Ampak je lepo vedeti, da ti ni treba.

8. Kako si ravnal v primerih, ko si se počutil nemočnega?
   Šel sem ven, **nisem moral biti sam notri v sobi** (D167). Saj sem že rekel, pač **s prijatelji sem hodil okoli** (D168), **poskušal biti čimveč s punco** (D169), sploh **ni šlo za kvalitetno preživljanje časa, ampak to, da nisem sam** (D170). **Več sem tudi delal** (D171), se mi je denar tudi kar nabral. Včasih **sem pa tudi preprosto pustil, da sem jokal doma** (D172).

9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?
   Na začetku sem potreboval več distrakcij (D173), **potem pogovorov** (D174) in **iskal odgovore** (D175), kasneje, **ko sem pa hodil že k psihoterapevtki sem pa rabil bolj razmislek** (D176) in **prostor za občutke** (D177).

10. Kako si opazil razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?
    Bil sem **manj napet** (D178), začel **sem počasi spet uživati v stvareh in hobijih** (D179), stvareh, ki jih rad počnem; **nisem jih več počel zato, da jih počnem, ampak zato, ker mi je bilo fino** (D180).

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?
   Psihoterapija (D181), ker **mi je omogočila varen prostor za predelavo samomora prijatelja** (D182)

in **raziskovanje čustev** (D183). **Rabil sem tudi neko potrditev, da najin odnos ni bil kar nekaj, ampak, da sva bila dejansko prijatelja** (D184), čeprav se je končalo tako kot se je. Pa **vseeno je drugače govoriti z nekom izobraženim kot pa s prijatelji ali starši ali punco** (D185).

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.
   Enkrat **tedensko sem hodil na srečanja** (D186). **Najprej mi je bilo neprijetno** (D187), ampak **postopoma sem spregovoril o vsem** (D188), kar me je mučilo in **uvidel sem vrednost teh srečanj** (D189). Pa **všeč mi je bilo, da sem lahko govoril o vsem širše** (D190), pač **o mojem prijatelju** (D191), **samomoru kot takem** (D192), **smrti** (D193), **odločitvi za samomor** (D194), **teža življenja in kako pomembno je ceniti tudi lahkoto življenja** (D195), vse ima neko rešitev, res nič ni nerešljivo in ta **moja terapevtka mi je bila všeč, me je poslušala** (D196) in vedno povedala kaj pametnega, **nisem se počutil, kot da prosjačim za pomoč** (D197).

3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?
   Ključno (D198). **Brez nje bi bil verjetno še vedno v svojem ciklu krivde in žalosti** (D199).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljal in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja zaradi človeka, ki je naredil samomor?
   Dnevno (D200). Za **iskanje pomoči** (D201), **branje zgodb drugih** (D202), **pisanje misli v beležko** (D203). Pa dobro, tudi za te banalne reči, **dopisovanje s prijatelji, s punco** (D204), **maili** (D205), **za službo** (D206), **za faks** (D207). **Veliko sem googlal o samomoru** (D208) in **me je tudi to za kakšen trenutek potolažilo** (D209). Zdaj **sigurno vem več o vseh teh znakih** (D210) in **nekako mi je potrdilo, da je normalno, tako kot se počutim** (D211). **Ene parkrat sem poskusil tudi prijatelja poklicat ali pa mu poslal kakšno sporočilo, samo da vidim, da ni odogovora** (D212).

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
   V glavnem **pozitivno** (D213). **Povezala me je z različnimi zgodbami in drugimi izkušnjami** (D214). Večinoma **mi je dala to neko uteho** (D215), d**a je moje počutje vseeno okej** (D216) in **da ne nosim bremena tega sveta za ta samomor** (D217). Tudi **našel sem nekaj spletnih strani, kjer to vse lepo opisujejo** (D218), **se pa zdaj ne spomnim več katere so že bile** (D219).

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?
   Pomagala mi je (D220), a **sem se moral naučiti, kaj je koristno in kaj ne** (D221). **Nekatere vsebine so bile pretežke** (D222), še dobro, da **sem bil že relativno odrasel in imam razvito to kritično mišljenje in filter** (D223). Pa večinoma **mi je telefon lahko služil tudi kot odlična distrakcija, ni tako težko viseti na njem ure** (D224). Tako da ja, malo pa vseeno **breme, ker mi je bilo super biti na telefonu in delati nič** (D225).

4. Koliko si brskal po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišel do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledil na internetu? Kako so ti koristile?
   Veliko **sem bral forume** (D226), **članke** (D227), **zgodbe** (D228). **Se zdaj ne spomnim imen teh spletnih strani** (D229), **sigurno pa najdeš, če v iskanje napišeš samo »samomor«** (D230). Vse to **mi**

je dalo občutek, da vseeno nisem sam s to izkušnjo (D231). Ampak zna biti pa tudi en ta čuden **obremenjujoč občutek, ker je toliko enih informacij** (D232) in **kar ne moraš nehat** (D233), **kar bereš in bereš** (D234) in gledaš kakšne videe, ker **itak ena spletna stran vodi do druge in tako dalje** (D235). **Koristile pa ja** (D236), včasih, **včasih pa bi lahko kaj boljšega sam s sabo** (D237).

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potreboval v času žalovanja?
   Edino, kar se zdaj spomnim, da bi mi bilo mogoče všeč, kakšna **skupino za mlade, ki so izgubili koga zaradi samomora** (D238). Ker **teh zgodb je toliko in na tak način vsaj deliš svojo izkušnjo z ljudmi, ki imajo podobno** (D239) pa vseeno je še ta **faktor druženja** (D240) zraven in mislim, da **lahko tudi to vodi v kakšno novo prijateljstvo** (D241), četudi le tolažilno.

2. Kaj ti je manjkalo?
   Malo klišejsko, ampak **kot moški je vseeno res težko govoriti o čustvih in tem dogajanju znotraj sebe** (D242). Ne vem kaj sem zdaj točno hotel s tem povedati, ker potem **sem imel ta prostor pri terapevtki** (D243), ampak na splošno **bi bilo lepo imeti družbo, kjer nisi obsojan** (D244) in **je vseeno katerega spola si, da lahko jokaš v družbi** (D245) in **se ne počutim ponižujoče** (D246).

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešal?
   Ker se mi je zdelo, da **sem moral izbirati med molkom in preveliko izpostavljenostjo** (D247). Ni bilo druge zares, **je samomor vseeno tak tabu** (D248) in **sem imel občutek, da moram previdno izbirati s kom govorim o samomoru** (D249) mojega prijatelja, **komu lahko zaupam in kdo išče le informacije in trosi govorice in koga dejansko skrbi zame** (D250).

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?
   Torej ja, **več programov za moške** (D251) in **mlade** (D252). Mogoče, **da ko nekdo umre zaradi samomora, da nekdo pristopi do teh bližnjih ljudi, prav nekdo ali pa neka organizacija v sklopu države** (D253), ki **samo na hitro preverijo ali je kdo tak, ki potrebuje bolj strukturirano pomoč** (D254). Mislim, saj **verjetno vsak potrebuje vsaj en tak mali pogovor** (D255). Nekaj takega bi bilo lahko na voljo, sploh, če se že toliko govori o mentalnem zdravju in to **je lažje kot če moram jaz samoiniciativno takoj iskati neke strokovnjake ali se obračati na organizacije** (D256).

2. Kaj si zaznal kot pomanjkljivost in prednost?
   Pomanjkljivost je bila **odsotnost strukturirane pomoči, ki je ne bi rabil jaz iskat** (D257). Pa saj **vem, da je veliko na samoiniciativi in da si najbolje sam pomagaš, ko si želiš pomoči** (D258), ampak **v tistem stanju je to res težko** (D259) in videti in **dejansko potem aktivno iskati pomoč** (D260). Prednost pa to, da **obstajajo dobri in odzivni terapevti** (D261), čeprav **so pa lahko kar finančni zalogaj** (D262).

3. Kaj bi spremenil, če bi se situacija ponovila?
   Prej bi prosil za pomoč (D263), **prej bi dejansko poslušal druge** (D264) in **spregovoril o tem svojem počutju** (D265), **bolj zdravo bi se z njim soočal** (D266). **Jokal bi, ko bi mi sedlo** (D267) in

ne bi tega poskušal zatreti v kali. **Ne bi čakal, da mi je vse postreženo** (D268), ampak **bi več naredil sam zase** (D269) in hkrati **si tudi vzel čas in jaz poslušal druge v tej svoji izkušnji** (D270).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočil ljudem, v podobni situaciji?
   Priporočam odprtost drugim (D271), **zapisovanje občutkov** (D272), **aktivno iskanje pomoči, kljub občutku, da je ne potrebuješ** (D273). **Ne se izolirat** (D274) in **ne se pretvarjat, da je vse v redu pred drugimi** (D275).

9.3.5 Intervju E

O intervjuvanki

1. Koliko si stara?
   Stara sem **31 let** (E1).

2. Kako bi opisala svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
   Živim **sama** (E1a) **v stanovanju v Ljubljani** (E2). **Sem grafična oblikovalka** (E3) in **delam od doma** (E4). **Imam dve mački, ki mi delata družbo** (E5). **S starši in bratom sem v rednem stiku** (E6), **večkrat se slišimo po telefonu in se obiščemo** (E7). **Moje stanovanjce mi je zelo všeč in res je tako domače, moje** (E8).

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
   Poleg **družine** (E9) **imam nekaj bližnjih prijateljic** (E10), s katerimi **redno ohranjamo stik in se vidimo enkrat na teden**(E11), **ta dogovor smo ustvarile, ker nam je pomembno ohranjati stik** (E12) pa tudi **sede nam malo počvekati** (E13). Imam tudi **nekaj sodelavk, s katerimi se dobro razumem** (E14). Čeprav **delam od doma** (E15)**, grem vsaj dvakrat na teden v pisarno** (E16) **in imamo res super kolektiv** (E17). **Imam tudi terapevtko** (E18), ki **jo »on and off« obiskujem že kar dolgo** (E19).

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu, naredil samomor.
   Pred petimi leti (E20) **je samomor naredila moja bivša punca** (E21). **Bila je moja prva zaresna ljubezen** (E22) in **do zdaj edina resna zveza** (E23). **Čeprav sva se razšli dve leti prej, sva ostali v stikih** (E24). **Bila je bolj umetniška duša, občutljiva in iskrena** (E25). Podrobnosti kako je naredila samomor ne bi razlagala, niti **nisem nikoli želela vedeti preveč detajlov** (E26). **Ko sem izvedela, da je končala življenje, sem bila sesuta** (E27). **Nikoli si ne bi mislila, da bo šla tako daleč** (E28). Če tako pogledam za nazaj, ja, **je bila oseba, ki bi bila sposobna samomora** (E29), ampak res, **nikoli v življenju si ne bi mislila** (E30). **Pa ne da sem pričakovala ali pa kaj takega, samo ni se mi zdelo tako nenavadno** (E31) in najprej **sem mislila, da je kakšna slaba šala** (E32) **ali pa da je spet nekam zavrgla telefon, ko sem jo klicala** (E33). **Povedala mi je najina skupna prijateljica**(E34), ki je bila v prvi vrsti njena prijateljica in se je po najinem razhodu vseeno bolj redno družila z njo. **Me je pa takrat klicala** (E35) in **mi rekla, če greva lahko na sprehod** (E36) **in bilo je slišati resno** (E37), tako da sem rekla seveda in **sva se takoj dobili** (E38). **Takoj sem imela občutek, da je nekaj narobe** (E39), že zato, ker me ni povabila na kavo, kot po navadi in je hotela se dobiti čimprej. **Ko sva se dobili je bila**

videti kar malo obupno (E40) in **takoj me je objela** (E41) in **nič mi ni bilo jasno kaj se dogaja** (E42). Potem **mi je pa v solzah povedala** (E43) in **najprej sem obnemela** (E44), **pričakovala sem tudi solze, ampak jih kar ni bilo** (E45). Sprehajali sva se po Tivoliju in **nisem mogla nič izdaviti iz sebe** (E46), **ona je govorila in govorila** (E47), tega se spomnim in me nekaj spraševala, **jaz pa kar nisem mogla govoriti** (E48), sploh. Tudi po tem, ko sem prišla domov, **kar ni bilo tega čustvenega odziva** (E49), **gledala sem se v ogledalo, vem, zelo filmsko, in si na glas povedala, da je moja bivša punca naredila samomor** (E50), tako večkrat. Ampak nič. Šla sem potem zvečer spat in **res dolgo nisem mogla** (E51), **šla sem skozi najino celotno zvezo** (E52), **razmišljala o najinih skupnih spominih** (E53), **nisem jokala** (E54) ali pa kaj takega, **samo ležala** (E55).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljala situacijo v času žalovanja?
   Zelo intenzivno je bilo (E56). Sploh ker **nisem imela najprej čustvene reakcije** (E57), res **sem nekaj pričakovala od sebe** (E58). Ja, **počutila sem se nemočno**(E59), **besna** (E60), **razočarana** (E61). Še bolj **me je bolelo, ker nisem vedela, da je v tako globoki stiski**(E62). Bila sem njena punca in saj vem kakšna je bila, **ni bila najbolj stabilno bitje, ampak vseeno**(E63). **Doživljala sem vsa ta čustva** (E64), včasih naenkrat, ampak **telo se sploh ni odzvalo** (E65). **Delala sem** (E66), **hodila sem v trgovino** (E67), **dobila sem se prijateljicami** (E68), **normalno govorila o samomoru bivše punce** (E69), **govorila s starši** (E70), še **s svojima mačkama sem se pogovarjala** (E71) v upanju neke reakcije. Pač **življenje je šlo dalje** (E72) in bolj kot za samomor bivše punce, **sem se počutila krivo, da ni bilo solz** (E73). **Prišle so kakšne dva meseca kasneje** (E74), mislim, da **se mi je takrat vse nabralo** (E75) in v službi so mi nekaj komplicirali in takrat se je usulo. **Potem sem jokala ure** (E76), za vse za nazaj. **Sem pa prej o tem tudi govorila s prijateljicami**(E77) in da **me skrbi, kaj je z mano narobe** (E78), sploh **ker so me vse tako previdno gledale v pričakovanju neke reakcije** (E79), **jaz sem se pa lahko samo nasmehnila in se opravičevala, da ni solz** (E80). Sicer **so mi zatrdile, da je tudi ta moja reakcija v redu** (E81) in da **ne rabim obsojati same sebe zaradi tega** (E82), ampak je bilo težko.

2. Prosim opiši, če si se srečevala s kakšnimi stiskami.
   Težko sem se sprijaznila z izgubo (E83). **Pojavljali so se občutki krivde v smislu kaj, če bi** (E84) jo večkrat poklicala, kaj, če bi jo povabila na kavo. **Bila sem v enem takem melanholičnem stanju** (E85), **izgubila sem apetit** (E86). **Stiska sem si bila tudi jaz sama sebi** (E87), **nisem se razumela** (E88), **svojega žalovanja** (E89), **svoje reakcije** (E90). **Ne vem zakaj, sem rabila tako dolgo, da sem spravila nekaj iz sebe, v smislu solz** (E91). **Kasneje sem to sprocesirala** (E92) in **dojela, da je dejansko okej in da vsak žaluje po svoje** (E93), da **ni nekega vzorca, po katerem moramo vsi delovati** (E94). **Smo pa vseeno naučeni nekih čustvenih reakcij** (E95) in **ko nekdo umre, jokaš, družba to pričakuje od tebe** (E96).

3. Kako je vplivalo na tvoje vsakdanje življenje?
   Najprej **nisem imela občutka, da sploh** (E97). Saj **je bila neka praznina** (E98), **vprašanja v zraku** (E99), nejasnosti, **ljudje so me gledali, čakali, pričakovali nekaj od mene** (E100). Ampak ne, **vse sem zelo zracionalizirala** (E101), si rekla takole je in pač **nadaljevala svoj vsakdan** (E102). **So bili tudi**

težji trenutki (E103), **neke panike** (E104), **krivde** (E105), **jeze** (E106), **podoživljanja časa z njo** (E107), **obžalovanja** (E108). **Vplivalo je na mojo čustveno samopodobo** (E109), ker **sem obsojala svojo reakcijo, res sem se spraševala kaj z mano ni v redu** (E110) in pomislila, če sem psihopat ali kaj. Tako, da **nek minimalen vpliv** (E111). Potem šele, **par mesecev kasneje, se mi je vse odprlo** (E112), je šlo čez rob in **sem se doma zjokala** (E113), tako zelo dramatično je bilo. **Potem me je pa podrlo** (E114) in **sem kar vzela bolniško, nisem bila sposobna delati** (E115). **Vse je bilo brez pomena** (E116) in **nič se mi ni dalo** (E117), ampak **sem tudi čez to šla** (E118). Sem si rekla, če sem lahko prej, lahko tudi zdaj. **Svojo bolniško sem izkoristila, da sem vse premlela** (E119), **pojedla veliko sladoleda, prejokala, gledala filme, najine stare slike, imela prijateljice na obisku** (E120) in **videti so bile prav zadovoljne, da se končno nekaj dogaja z mano** (E121). **To je trajalo recimo, da ene dva, tri tedne** (E122), potem **sem si pa rekla, da je dovolj in šla nazaj delat** (E123) in tako dalje. V tem času **sem se tudi odločila poklicati svojo nekdanjo terapevtko** (E124), ki sem jo včasih obiskovala in mi je pomagala. **Prej se tega nekako niti nisem spomnila, sem imela preveč dela sama s sabo** (E125) in **sem si mislila, da bom že** (E126), **niti se mi ni zdelo zares, da bi jo klicala glede na to, da nisem čutila nobene zaresne telesne odzivnosti** (E127) ali kako bi temu rekla. No ja, potem sem dva dni jokala, potem sem jo pa poklicala.

4. V primeru, da si že doživela tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisala, da se je to žalovanje razlikovalo?
   Samomor je takšna kombinacija vsega (E128), **vprašanj, nepotrebnih odgovorov, čudnih reakcij z vseh strani, pričakovanj, čakanja** (E129). Pač ja, **je tudi nek tabu okoli tega** (E130), **ljudje ne vejo kaj bi rekli, kaj je primerno, kaj ne** (E131). Ampak **podobno je tudi z naravno smrtjo** (E132), **ki prinaša žalost, ampak vseeno tudi zaključek** (E133). Pač **malo pričakuješ, se v tebi že začnejo neki procesi žalovanja, sprave** (E134). **Je pa pri obeh prisoten nek tabu** (E135) in **pričakovanje reakcije in obsojanja** (E136), če mene vprašaš. **Pri samomoru sem se dolgo vrtela v "kaj bi lahko naredila drugače"** (E137), kar je zelo stereotipično in **v teoriji sem vedela, da je to pogosto v primerih po samomoru, ampak nimaš kaj** (E138).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočala s stisko?
   Po dveh mesecih ničesar sem se fino zjokala (E139). Tako. **V tistem ničesar stanju, se nisem zares soočala** (E140). **Nisem imela močnega občutka stiske** (E141), bolj to, kar sem že rekla, pač, da **sem imela občutek, da je nekaj z mano narobe** (E142), ampak nisem nič zares naredila. **To sem podelila s svojimi prijateljicami** (E143), ki **razumele in me vseeno spodbujale h govoru** (E144), ampak **v sebi tega nisem zares čutila** (E145). Sicer **so mi zatrdile, da je tudi ta moja reakcija v redu** (E146) in da **ne rabim obsojati same sebe** (E147) zaradi tega, ampak to ne gre kar tako.

2. Kako si vedela, kaj potrebuješ?
   Nisem (E148). Samo **vedela sem, da če ne naredim ničesar v tistem svojem izbruhu, nikoli ne bom** (E149) in **da me bo pogoltnilo** (E150). **Takrat sem si potem dovolila** (E151).

3. Na kakšen način si iskala pomoč?
   Da bi zares zavedno in aktivno poiskala pomoč, je bilo, **ko sem poklicala terapevtko**(E152), ki sem jo že poznala. Pa pač **prej sem govorila s prijateljicami** (E153) in veliko razmišljala. Kasneje **sem se, po nasvetu terapevtke, pridružila tudi podporni skupini za žalujoče** (E154), v kar sem malo dvomila, ampak je bilo kul.

4. Iz kje in kako si črpal motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
   Hja, super vprašanje, verjetno **iz tega nagona po preživetju, ki ga imamo ljudje** (E155) in **iz občutka, da si to dolgujem in njej** (E156). Itak **sem takrat bila precej vesela, da sem jokala in se potolažila, da sem normalna** (E157) in potem **sem želela s tem nekaj narediti** (E158), **nisem si želela za vedno biti žalostna** (E159) ali pa **v tem nekem brezčustvenem stanju** (E160).

5. Kje si iskala podporo?
   Pri terapevtki (E161), kasneje **v skupini za samopomoč za žalujoče**(E162**), pri prijateljicah**(E163). **Ena izmed njih je tudi izgubila nekoga zaradi samomora in me je bolj razumela** (E164). Pa **tudi ta prijateljica, ki mi je za smrt bivše punce povedala** (E165), sva bili vseeno v isti situaciji, čeprav sva jo doživljali čisto drugače. Na koncu **sva skupaj ena drugo spodbudile k terapijam** (E166). Pomaga, četudi se morda zdi pretirano v enem pogledu in pač je lažje, kot da moraš vse sam ali nekaj. **Pa saj je lahko tudi samo eno srečanje, ravno toliko za boljši občutek, nekaj narediš zase** (E167).

6. Če pomoči nisi iskala, ali si jo prejela?
   V večini sem morala sama sprožiti (E168), kar se mi tudi zdi prav. Težko nekdo drug nekaj namesto mene. **So me pa tudi drugi spraševali, če rabim pomoč** (E169) in nisem rekla ja, pa **so mi jo vseeno nudili v obliki razumevanja, poslušanja, klepetov in tako naprej** (E170).

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočila z njimi (včasih je za pomoč težko prositi druge, ne vemo kaj potrebujemo, kje iskati…)?
   Ni bilo zares ovir (E171), ker mi to ni nič takega. Pač **če rabiš pomoč in jo potrebuješ, se mi zdi občudovanja vredno, da jo poiščeš** (E172). **Najprej se mi samo ni zdelo, da bi pomoč zares potrebovala** (E173) oziroma **sem jo tako ali tako nekako dobila od prijateljic** (E174). **Potem sem se samo odločila in bila na vezi s terapevtko** (E175). Vmes **sta bila malo prisotna sram in strah, da bom drugim preveč** (E176), ampak to šele potem, dosti kasneje, ker prej itak nisem zares imela občutka žalovanja.

8. Kaj si naredila, ko si bila nemočna?
   Zelo specifično vprašanje. Kaj pa ven, to nemoč žalovanja sem zares občutila šele potem, meseca kasneje po samomoru prijateljice in **ravnala sem v skladu s tem, kar je moje telo zahtevalo od mene** (E177). **Jokala sem se** (E178), **spustila iz sebe vse, kar se mi je nabralo** (E179), **poslušala sem tudi glasbo** (E180), najine komade, **gledala slike** (E181), razmišljala, pač **pustila sem si čutiti, vse, kar prej nisem** (E182).

9. Kako se je potreba po pomoči spreminjala?
   Okej, se pravi, **najprej mi je bilo dovolj sem ter tja iskreno vprašanje kako sem, kaj se dogaja z mano** (E183), **prostor, da sem podelila, da ne jokam, ne čutim ničesar, kar bi pri žalovanju**

oziroma pri nečem takem, kot je samomor, morala (E184). **Potem pa sem imela pogovor s terapevtko** (E185), kjer sem tudi vse podelila, sva šli skozi to celotno obdobje, **zdaj pa rabim le občasno pogovor** (E186), ampak tako tudi zaradi drugih stvari.

10. Kakšna je bila razlika v počutju?
    Terapija me je naučila bolj sprejemati samo sebe (E187), **procesirati čustva** (E188), **dojemati, da obstajajo res različni načini žalovanja** (E189). Pa saj to tako malo **v teoriji vse vem, ampak je bolje in lažje, ko ti nekdo takole zagarantira in kaj zraven razloži** (E190). **Naučila sem se tudi živeti z izgubo bivše punce** (E191) in **sprocesirati sam samomor, tudi razumeti** (E192). Te **občutki zaradi samomora ne izginejo, ampak ne težijo pa več vsak dan** (E193). Je tudi res, da **sčasoma je vse nekako lažje** (E194), **je pa vseeno dobro, da čustev ne zatreš** (E195).

Najbolj koristna podpora

1. Kaj ti je najbolj pomagalo?
   Terapevtski proces (E196) in **iskreni pogovori s prijateljico, ki je bila tudi v temu** (E197). Je bilo vseeno kar zanimivo vse skupaj.

2. Kako si doživljala podporo?
   Moje prijateljice so mi varno zavetje (E198). Vem, da **z njimi lahko govorim o vsem** (E199), ampak **je vseeno malo trajalo, da sem tudi njim podelila vse, sploh to mojo stisko z nežalovanjem** (E200), ali kako to sploh res imenovati. Tako da ja, **podporo sem doživljala kot nekaj osvobajajočega** (E201), **hkrati pa tudi težkega, ker jim najprej nisem imela veliko za povedati** (E202), **one pa vse previdne in v pričakovanju, da mi bodo zelo morale pomagati** (E203). Hm, tako **da mogoče celo malo obremenjujoče** (E204)?

3. Kako pomembna je bila?
   Meni zelo (E205), **ljudje smo vseeno družabna bitja in potrebujemo drug drugega** (E206). Tudi že na splošno se zelo rada pogovarjam in govorim, tako da **mi je bilo sploh pomembno, da imam ob sebi ljudi, ki znajo poslušati, da znajo pa tudi nazaj kaj povedati** (E207).

Pomoč informacijske tehnologije

1. Koliko si uporabljal in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja zaradi človeka, ki je naredil samomor?
   Nisem zares oseba, ki je veliko na spletu in išče po Google-u (E208), tako kot nekateri, ki čisto vse. Ja, saj uporabljam socialna omrežja, ampak **samomor ni zares vplival na mojo uporabo telefona ali računalnika** (E209), tako da sem ju uporabljala čisto tako kot po navadi. Kadar imam čas kaj preberem, pogledam kakšen video ali film, pregledam socialna omrežja, ampak nič globljega.

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
   Brez telefona bi težko kontaktirala svojo terapevtko, tako da dobro (E210). Ampak načeloma **ni imela posebne vloge v mojem procesu** (E211).

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?
   Nič od tega, ker, saj pravim, nisem najbolj navezana na svoj telefon ali računalnik. Včasih me je tudi preplavilo, ampak **mi pa ni bilo zares v pomoč ali breme** (E212). **Se nisem lotila nekega raziskovanja in ne vem kaj, se mi ni zdelo potrebno** (E213).

4. Koliko si brskal po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišel do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledil na internetu? Kako so ti koristile?
   Pa nič zares, se mi ni zdelo potrebno, **sem rajši skozi pogovor z ljudmi to raziskovala** (E214).

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potreboval v času žalovanja?
   Težko rečem. **Imam kar dobro podporno mrežo prijateljic in ljudi, ki me vidijo** (E215). **Morda bi potrebovala bolj zaupati sebi** (E216) in da **je pač res, ko ti rečejo, da vsak žaluje po svoje** (E217) in da **je samomor precej težka zadeva, da jo naši možgani povsem dojamejo** (E218). **Sploh ker gre za odločitev** (E219) nekoga, odločitev moje bivše punce. Ampak za to pa res ne bi vedela, kaj bi še potrebovala ali pa kako bi pač dosegla to sama s sabo. Kasneje sem s terapevtko.

2. Kaj ti je manjkalo?
   Za takrat ne vem (E220), **je bilo že vse točno tako, kot je moralo biti** (E221). Zdaj pa včasih **občutek, da ni narobe biti še vedno prizadeta po več letih** (E222). Sicer s terapevtko vztrajam zaradi drugih stvari, ampak **včasih svojo bivšo punco vseeno pogrešam** (E223), ampak v drugačnem smislu, kot če bi bila še živa.

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?
   Več nekega ozaveščanja o vsem, kar je na voljo (E224). **Mi je šele potem terapevtka predstavila ogromno enih organizacij, na katere bi se tudi lahko obrnila** (E225). **Ker tega je očitno zelo veliko** (E226), ampak **nimam ideje kako bi to ozaveščanje počeli, da pridejo do ljudi** (E227). Tako, da **je podpore očitno več kot dovolj na voljo** (E228), samo **ljudje ne vejo, ne poznajo** (E229). Sploh **super se mi je zdel Posvet, za katerega mi je povedala terapevtka** (E229a), ker **je dostopen čisto vsakemu in zastonj** (E230), je **sigurno odlična oblika neke prve pomoči** (E231). Še ena taka stvar so **podporne skupine** (E232). **Jih je premalo in niso dostopne vsakomur** (E233), pač **ljudje ne vejo** (E234) in **mislim, da se teh podpornih skupin tudi drži ena stigma** (E235), **ljudi je strah, ni normalno, kot da bi nekaj moralo biti narobe s tabo, da greš na nekaj takega** (E236). Pa saj **podobno tudi s terapijo** (E237), ampak **smo danes kot družba vsaj malenkost napredovali glede tega** (E238).

2. Kaj si zaznala kot pomanjkljivost in prednost?
   Ja, **velika prednost je strokovnost in profesionalnost teh nekih storitev ali programov** (E239). **Super je, da je na voljo** (E240) in toliko enih zadev, ampak ogromna **pomanjkljivost, ker očitno ne pride do ljudi, do ciljne skupine** (E241). Pa sigurno **je zraven prisotna še malo stigmatizacija** (E242) in pa **da ljudje težko sami poiščejo pomoč** (E243).

3. Kaj bi spremenila, če bi se situacija ponovila?
   Ne vem, če veliko. **Morda bi se lažje soočila z vsem skupaj, ker imam zdaj več znanja, izkušnjo** (E244), **sprejemajoča bi bila do sebe, prijaznejša, dala bi si več časa, ne bi samo sebe obsojala in se silila v nekaj čustvenega** (E245).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočila ljudem, v podobni situaciji?
   Naj ne ostanejo in ostajajo sami (E246). **Vsaka bolečina je vredna posluha** (E247), **če nimaš tega doma in svoji okolici, daj pojdi do nekoga, ki se s tem ukvarja** (E248). Mislim, da **je pomembno pustiti si čutiti** (E249), potem pa karkoli to je. Treba je tudi vedeti, da **vsak funkcionira čisto drugače** (E250) in **tudi žaluje drugače in to je res okej** (E251).

9.3.6 Intervju F

O intervjuvanki

1. Koliko si stara?
   Stara sem **33 let** (F1).

2. Kako bi opisala svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
   Živim v Mariboru (F2) **z možem in dvema otrokoma** (F3), ki **nam prinašata veliko zabave in smeha, ampak tudi nekaj izzivov** (F4). **Moj mož ima delo na izmene** (F5), kar **včasih oteži usklajevanje naših urnikov** (F6), **se kljub temu trudiva, da najdeva trenutke zase** (F7). **Moji hobiji so se v zadnjih letih umaknili** (F8) pa **dali prednost družini** (F9), **se mi pa vedno najde čas za kaj prebrati** (F10). **Sem pa drugače učiteljica po poklicu, učim v srednji šoli** (F11). Tudi **to mi zavzame lahko kar velik del popoldneva** (F12). **Doma se počutim večinoma dobro, se ne morem veliko pritoževati** (F13).

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
   Poleg **moža** (F14) in **otrok** (F15) **sem v stiku s svojo mamo** (F16), ki živi v bližini in **mi je v veliko pomoč, sploh kar se otrok tiče** (F17). Prav **tako imam tri zelo dobre prijateljice** (F18), **s katerimi si pogosto pišemo** (F19) in **se občasno dobimo na kavi ali pa gremo na kakšen izlet** (F20). Sem tudi učiteljica v srednji šoli, zato imam tudi **vsakodenvne stike s sodelavci** (F21) in **mojimi učenci** (F22).

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu, naredil samomor.
   Pred dobrimi štirimi leti (F23) je **samomor naredila moja sestrična** (F24). Bila je samo eno leto mlajša od mene in **skupaj sva preživeli skoraj celotno otroštvo** (F25) pa tudi potem, **smo se kot družine zelo pogosto družili** (F26). **Sestrična je bila ekstrovertirana** (F27), **rada se je hecala** (F28), **bila pa je tudi zelo dovzetna za druge, sočutna in topla** (F29). **V mesecih pred njeno smrtjo se je precej umaknila** (F30). **Ni več prihajala na družinska srečanja** (F31), **na sporočila je odgovarjala redko** (F32) in **z precejšnjo zamudo** (F33). **Nihče od nas, se pravi v moji družini pa moja mama, niso vedeli, da ima depresijo** (F34). **Moja teta, njena mami, je rekla, da ni želela, da druge skrbi** (F35) in da **ni želela s svojo prisotnostjo utrujati drugih** (F36). **Za njeno smrt sem izvedela na enem pikniku** (F37). Pač ko sva odrastli in začeli študirat, **sva vseeno šli vsaka svojo pot** (F38) in

imeli drugačna življenja (F39). **Ko sem izvedela za njeno smrt, sem bila precej presenečena** (F40), ker **mi recimo ni mami nič povedala** (F41) pa **sigurno je govorila s svojo sestro, tako da sem bila tudi jezna** (F42), **na sestrično** (F43), **na mojo mami** (F44), **na mojo teto** (F45). **Spraševala sem se zakaj mi ni nihče povedal** (F46), **zakaj so to skrivali** (F47). Tudi **z veseljem bi šla na njen pogreb** (F48), pač **družine so včasih res samo čudne** (F49). Bolj kot o samomoru, **sem se najprej spraševala o dinamiki naše družine, o naši komunikaciji** (F50). Pa saj **ni bilo kot da ne bi govorili** (F51). Tako, da **izvedeti, kar tako mimogrede, o samomoru sestrične na pikniku, kjer so vsi dobre volje, je precej negativno presenečenje** (F52). Vem, da **sem šla do moža in mu povedala in se mu je tudi kar malo zaletelo** (F53). Šele **potem me je preplavila rahla krivda** (F54) in **žalost** (F55). Pa **mami sem spraševala zakaj mi ni nič rekla** (F56) in **je to argumentirala kot, da me ni želela sekirat** (F57). **Ne vem kaj je razmišljala** (F58), **potem sva se še skregali** (F59), ker **ne vem kaj je mislila, da kar ne bom nikoli izvedela, da je sestrična umrla in da je naredila samomor** (F60). **Malo sem se tudi spraševala, zakaj me ni poklicala nikoli** (F61), pa četudi ne mene, **zakaj ni poiskala pomoči** (F62). **Občutek, da bi lahko nekaj storila pa nisem, me je preganjal** (F63).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljala situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznala in ti je bil blizu?
   Zelo težko sem sprejela dejstvo, da **je odšla naredila samomor** (F64), predstavljala sem si, da **je bila vrjetno sama** (F65) in **v tolikšni bolečini, ne da bi se zares poslovila** (F66). **Domišljija mi je kar delala** (F67). Predvsem sem bila pa **res jezna na svojo družino** (F68), ker **kaj je z njimi narobe, da mi takole skrivajo** (F69), tega **najbolj nisem razumela** (F70). Tudi **mami ni bilo zares v interesu govoriti o vsem tem, ko sem želela pogovor** (F71), ali **ji je bilo neprijetno** (F72) ali pa **ni vedela kaj reči** (F73). **S teto si nisva tako blizu, da bi jo zasliševala** (F74), sem ji pa na tihem **tudi precej očitala** (F75) in no, saj še danes. Šele **doma po pikniku so prišla močna čustva** (F76), bila sem **žalostna** (F77), nato **jeza** (F78) in nazadnje sem se vseeno nekako **počutila krivo** (F79). Pa **vem, da nisem kriva za samomor** (F80), ampak **bolj v smislu sekiranja, kaj bi jaz lahko več in bolje** (F81). Najhuje mi je bilo ob misli, da **je trpela v tišini** (F82) in da **ni zaupala nikomur** (F83), kot da je **morala nositi celotno breme sama** (F84). **Spraševala sem se zakaj ravno ona** (F85) in **zakaj nihče ni opazil** (F86). Take misli so me preganjale. Na koncu sem se pa vseeno sprijaznila, da **zdaj za nazaj težko kaj naredim** (F87) in da ja kakor je. **Moraš sprejeti** (F88) in **morala sem nekako oprostiti njej in pa mojim** (F89), sem **se počutila kar izdano** (F90).

2. Prosim opiši, če si se srečevala s kakšnimi stiskami.
   Največjo stisko sta mi povzročili mami (F91) in **teta** (F92) **s prikrivanjem informacij v imenu zaščite** (F93), ampak **take stvari se vedno razvejo** (F94). Res **mi ni jasno kaj sta razmišljali** (F95). **Pogosto sem jo tudi sanjala** (F96). **Čustveno sem bila par dni kar izčrpana** (F97), **sem velikokrat mislila nanjo** (F98). **Obžalovala sem, da sva se tako odtujili v času srednje šole** (F99) in **se malo obtoževala, da bi se morda lahko poskusila z njo spet povezati in bi bile stvari drugačne** (F100). **Sem pa tja me je kaj tako naključno spomnilo nanjo** (F101), da **sem dobila malo solzne oči** (F102), ampak **sem si rekla da ne zdaj** (F103) ali pa **se umaknila potočiti solzice nekam, da me nihče ne bi videl** (F104). **Pred drugimi sem se trudila skrivati svoje občutke** (F104a), saj **sem imela občutek,**

da moram biti močna (F105), **predvsem zaradi svojih otrok in moža** (F106), da **bi jim prihranila skrb** (F107). Hkrati pa **nisem želela dati nekega zadoščenja svoji materi** (F108), **da bi videla, da me je prizadelo, ker bi mi sigurno rekla kaj v smislu, da mi ravno zato ni povedala** (F109).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznala in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?
   Večkrat vprašam ljudi okoli sebe, kako zares so (F110), ne samo površno. Prav tako **pogosteje govorim z otroki o čustvih** (F111), saj **želim, da vedo, da je v redu govoriti tudi o težkih stvareh** (F112) in da **ni nič narobe s tem, da prosijo za pomoč** (F113). **Sčasoma sem se naučila sprejemati situacije takšne kot so** (F114), **bolj prisotno živeti** (F115), **ceniti vsak trenutek** (F116), **a bolečina ob tej izgubi vseeno kdaj pride** (F117). **V določenih trenutkih, kot so rojstni dnevi ali družinska srečanja, se še vedno spomnem nanjo** (F118), vendar **sem se naučila to početi z manj bolečine** (F119).

4. V primeru, da si že doživela tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisala, da se je to žalovanje razlikovalo?
   Zaradi bolezni je umrla moja babica (F120) **pa tudi očeta sem že izgubila** (F121). **Pri babici sem bila žalostna** (F122), seveda, a **sem lahko njeno smrt razumela kot del življenja** (F123), **nekaj pričakovanega** (F124). **Pri očetu je bilo težje** (F125), ker je vseeno bil moj oče. **Imel je raka** (F126), ki so mu ga odkrili, ko sem bila stara 19 let in **se je precej dolgo soočal z raznimi terapijami** (F127) in **z njim sem hodila po bolnišnicah** (F128) in ene 6 let kasneje je umrl. **Takrt sem bila precej v žalovanju** (F129), ampak **je bilo vseeno pričakovano** (F130). Saj **imaš neko upanje za izboljšanje** (F131) in **držiš pesti na najbolje** (F131a), ampak **nekje v sebi vseeno veš** (F132). **Imela sem tudi čas** (F133), **tako z babico, kot očetom** (F134) in **sem ga izkoristila** (F135), **imela čas se z njima pogovarjati** (F136), **družiti** (F137), **se posloviti** (F138). **Pri sestrični je bilo povsem drugače** (F139), **ni bilo slovesa** (F140), **ni bilo razlage** (F141), **samo izvedela sem, da je umrla** (F142). **Njen samomor je bil zame nepričakovan** (F143), **nenaden** (F144), **boleč zaradi načina moje družine** (F145) in **vseeno polno enih vprašanj** (F146), pa **ne da sem jih zares rabila** (F147), samo **zanimalo me je kaj točno se je zgodilo** (F148), **me je matral firbec** (F149). **Žalovanje za njo je bilo nekako bolj kaotično** (F150). **Dolgo sem rabila, da sem našla nek notranji mir** (F151) in **se sprijaznila** (F152).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočala s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznala in je naredil samomor?
   Pogosto sem si očitala, da sem šibka, če pokažem čustva (F153), **predvsem zaradi moje mami** (F154) in **njenega načina širjenja oziroma neširjenja informacij** (F155). **Malo sem pobrskala po starih slikicah, teh nekih spominčkih** (F156), **si dovolila podoživeti najin odnos in prijateljstvo** (F157). **Pogovarjala sva se z možem** (F158) in **vesela sem, da je skupaj z mano čudil neumnosti moje družine** (F159), **me je večkrat objel** (F160) in **mi prisluhnil** (F161) pa **podelil svoje misli** (F162). **Ob pogovorih z možem sem čutila olajšanje** (F163).

2. Kako si vedela, kaj potrebuješ?
   kaj pa vem, **najbolj gre za to, da sprejmeš** (F164) in **da znaš procesirati čustva** (F165). **Ko sem si dovolila začutiti bolečino in jo sprejeti, sem začela bolje razumeti svoje potrebe** (F166), najbolj po tem, **da me nekdo posluša** (F167), **ne da bi sodil** (F168) ali **mi dajal nasvete** (F169).

3. Na kakšen način si iskala pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?
   Poleg pogovorov z možem (F170), **mi je pomagal kakšen dolg sprehod** (F171), kjer **sem dobila občutek prostora in svobode** (F172**), tam so se misli in čustva umirila** (F173).

4. Iz kje in kako si črpala motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
   Največjo motivacijo so mi dali otroci (F174). **Želela sem biti prisotna mami** (F175), **jih naučiti zdrave in odprte komunikacije** (F176), **ravnati s svojimi čustvi** (F177) ter **se primerno soočati z njimi** (F178). Tudi **zdela se mi je tolažilna misel na sestrično** (F179), **če sem se prepričala, da si verjetno ni želela, da bi bila jaz zaradi nje uničena** (F180), **ampak da bi živela polno življenje** (F181).

5. Kje ali pri kom si iskala podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?
   Poleg moža (F182) **sem največ pogovorov imela z eno od prijateljic** (F183), ki **je bila izredno potrpežljiva** (F184) in **me je poslušala se pritoževati čez svojo družino** (F185), **me je podpirala** (F186). **Tudi mož me je poslušal** (F187) **in me objemal, ko sem to potrebovala** (F188). Vsi ti ljudje so mi pomagali, da **sem se počutila manj samo** (F190) in **bolj razumljeno** (F191).

6. Če podpore nisi sama iskala, ali si jo vseeno dobil? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?
   Nisem sama iskala pomoči (F192), ker **se mi je zdelo, da vseeno ni bilo tako globoko** (F193). **S prijateljcami sem šla v hribe** (F194) in **začela pogovor o tem, kako se počutim** (F195). Predvsem **mi je bilo v oporo poslušanje, ki so mi ga nudili drugi** (F196), da **sem lahko svoje misli povedala na glas** (F197) ter **tako dala iz sebe jezo in žalost** (F198).

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočila z njimi (včasih je za pomoč težko prositi druge, ne vemo kaj potrebujemo, kje iskati…)?
   Velik izziv je bil občutek sramu (F199), **občutek nevrednosti** (F200), **kot da nisem dovolj pomembna vedeti za njeno smrt in da je naredila samomor** (F201), **imela sem tudi vmes nepojasnjen naval krivde, kot da sem jaz kriva za njeno smrt** (F202), **čeprav sem racionalno vedela, da sploh ne** (F203). **Strah me je bilo, da bodo drugi mislili, da pretiravam** (F204), **da je moje žalovanje preveč** (F205). Ko pa **sem začela govoriti o svoji izkušnji** (F206) in **sem doživela razumevanje in sočutje** (F207), **sem postopoma premagala te notranje ovire** (F208).

8. Kako si ravnala v primerih, ko si se počutila nemočno?
   V takih trenutkih sem se usedla in si pustila zadihati (F209), **poskušala sem se prizemljiti** (F210). **Včasih sem jokala** (F211). **Včasih sem tudi poklicala prijateljico** (F212) ali **se zatekla k možu, da sem izrazila vse, kar me je težilo** (F213). **Glavna je bila iskrenost do sebe** (F213a), **sprejemanje vseh občutkov** (F214), **četudi so bili boleči** (F215). **Z mami nisem več želela govoriti** (F216), ker **se niti ni želela zares pogovarjati** (F217).

9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?
   Na začetku sem potrebovala samo čas (F218), **malo premlevati** (F219), **podoživeti spomine** (F220), **rabila sem tudi strinjanje** (F221) in **podporo** (F222) **s strani oseb, ki jim zaupam** (F223). **Danes ne potrebujem več rednih pogovorov o tem** (F224), a **še vedno vem, da lahko poiščem pomoč, če jo bom znova potrebovala** (F225), saj **sem se naučila prepoznati svoje potrebe** (F226).

10. Kako si opazila razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?
    Ko sem prejela pomoč, sem se počutila manj osamljeno (F227), **bolj povezano z drugimi, kot da sem spet del nečesa** (F228). **Spoznala sem, da me ta samomor in družinska situacije ne definira** (F229), da **lahko obstajam z njimi** (F230), in da **sem kljub bolečini močna** (F231).

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?
   Najbolj mi je koristil pogovor (F232), kjer **sem lahko govorila brez strahu pred obsojanjem** (F233), in **prisotnost empatičnosti ljudi, ki so me poslušali** (F234). To **mi je omogočilo, da sem se čustveno odprla** (F235) in **predelala svoje občutke** (F236).

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.
   Ni bil zares proces kot tak (F237**), ko sem potrebovala pogovor, sem potožila prijateljici** (F238) in **možu** (F239) in **se pogovarjala** (F240), **najprej sem bila malce zadržana zaradi neprijetnosti teme** (F241), ampak **sem dobila nazaj pozitiven odziv** (F242) ter **vabilo naj nadaljujem** (F243) in **sem se počutila varno** (F244).

3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?
   Ne vem, če bi brez nje uspela tako predelati izkušnjo (F245), **morda bi jo potlačila** (F246) ali **bežala pred njo** (F247), **s tem, ko sem svoje občutke povedala na glas, so dobili smisel** (F248) in **postali realni** (F249). **Pomoč mi je omogočila, da sem se soočila z vsem in predelala** (F250).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljala in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja?
   Dnevno sem uporabljala telefon in računalnik (F251), **za službo in zase** (F252). **Za sam namen žalovanja informacijske tehnologije nisem uporabljala** (F253), tako normalno.

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
   Pomagala se mi je povezovati z ljudmi (F254**), bila je orodje za doseg pomoči v obliki prijateljic** (F255) in **komunikacije z njimi** (F256).

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?
   V breme ravno toliko kot vedno (F257), obču**tek, da moraš imeti telefon vedno pri sebi** (F258) in **biti dosegljiv** (F259) in **odgovarjati na sporočila pa maile** (F260), **lahko je malo preveč** (F261). Ampak hkrati pa ja, pač **sem ga uporabljala za komunikacijo** (F262) z mojimi prijateljicami in pa možem.

4. Koliko si brskala po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišla do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledila na internetu? Kako so ti koristile?
   V resnici nisem niti pomislila na to, tako da nič (F263).

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potrebovala v času žalovanja?
   Mogoče bolj jasno usmeritev, kam po pomoč (F264), saj **sem se na začetku počutila izgubljeno** (F265) in **nisem vedela, kje začeti** (F266).

2. Kaj ti je manjkalo?
   Pogrešala sem svojo mami (F267), pa naj se otročje sliši. **Želela sem si pogovora z njo** (F268), **da bi me poslušala** (F269), **prevzela neko odgovornost** (F270), **se mi opravičila** (F271).

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešala?
   Ker **bi mi prihranila iskanje in dvome** (F272), **ne bi se spraševala, če imam sploh dovolj veliko stisko za karkoli** (F273) , saj **sem se dolgo časa spraševala, ali je moje počutje upravičeno** (F274).

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?
   Jaz sem imela kar dobro podporo (F275) in **nimam posebnih želja, kaj bi mi še moralo biti na voljo** (F276). Ti bom zdaj povedala čisto na splošno kaj mislim. **Potrebovali bi več javno dostopnih** (F277), **brezplačnih oblik psihološke pomoči** (F278) in **hitrejšo odzivnost sistema** (F278a). **Dolge čakalne dobe so velik problem** (F279), **saj ljudje potrebujejo pomoč takoj, ko občutijo globljo stisko** (F280).

2. Kaj si zaznala kot pomanjkljivost in prednost?
   Iz lastnih izkušenj ne vem (F281), si pa lahko predstavljam. **Pomanjkljivost so dolge čakalne dobe** (F282), saj je **v težkih trenutkih vsaka minuta dragocena** (F283). **Prednost pa je, da ko prideš do prave osebe, je pomoč res dragocena** (F284) in **lahko prinese veliko olajšanja** (F285).

3. Kaj bi spremenila, če bi se situacija ponovila?
   Z mami bi bolj jasno komunicirala (F286), **bi ji takoj vse povedala kako se počutim** (F287) in **zakaj je bilo narobe, da mi je ta samomor prikrila** (F288) in **še zdaj ne vem kaj je želela zares s tem doseči** (F289).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočila ljudem, v podobni situaciji?
   Priporočila bi pogum, da si dovolijo čutiti (F290), **govoriti** (F291) in **poiskati podporo** (F292). **Zatiranje čustev** (F293) in **umikanje vase prinese le še več bolečine** (F294).

9.3.7 Intervju G

O intervjuvancu

1. Koliko si star?

Star sem **56 let** (G1).

2. Kako bi opisal svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?
Živim z ženo (G2) **na robu mesta** (G3). **Otroci so že bolj ali manj odrasli** (G4)in **ne živijo več doma** (G5). No, **najmlajša še študira** (G6) in **pride čez vikende** (G7). **Imava kar mirno doma** (G8), **se pa razumemo** (G9) in **mi je doma prijetno** (G10). **Veliko časa preživim na vrtu** (G11) in **rad lovim ribe** (G12).

3. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?
Zraven žene (G13) **imam stike s svojimi otroki** (G14) in **vnuki** (G15), pa **tudi s prijatelji** (G16). **Največ stikov imam z ljudmi, ki jih poznam že dolgo in jim zaupam** (G17).

4. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu naredil samomor.
Pred osmimi leti (G18) **je samomor naredil moj mlajši brat** (G19). Star je bil 38 let in **imel je težave z alkoholom** (G20) in **depresijo** (G21), samo da, **nikoli ni hotel sprejeti pomoči, kljub našim prizadevanjem** (G22). **Njegova smrt me je res zelo prizadela** (G23), mislim bil je moj mlajši brat, **vedno sem ga poskušal zaščititi** (G24). **V nekaterih trenutkih sem se počutil, kot da bi moral jaz nositi njegovo breme in bolečino, da bi mu bilo lažje** (G25). **Njegov samomor me je kar precej prizadel** (G26). **Čutil sem ogromno žalost** (G27), **pomešano z jezljivostjo** (G28) in **nemočjo** (G29). **Čutil sem, da sem ga nekako izdal** (G30), čeprav **vem, da nisem imel moči** (G31), **niti priložnosti, da bi ga lahko rešil** (G32). **Dolgo sem se obremenjeval s krivdo** (G33) in **se spraševal, kje in kdaj sem morda kaj zaznal** (G34), **očital sem si, da bi moral biti bolj vztrajen** (G35) in **potrpežljiv z njim** (G36), **več videti od njegovega življenja** (G37).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljal situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?
Na začetku je bilo kar neznosno (G38), če povem direktno. **Ni bila samo jeza, ampak res prav bes** (G39), **nad bratom** (G40), **sabo** (G41), **besen sem bil na cel svet, ker je to dopustil** (G42), **žalost** (G43) in **krivda** (G44), **vse naenkrat** (G45). **Konstantno sem premleval, kaj bi lahko naredil več in drugače** (G46**). Ves čas sem imel občutek, da sem ga pustil na cedilu** (G47). **Situacijo sem doživljal kot tako odvečno zlo** (G48), obi stem času pa kot **utapljanje v lastni šibkosti in nemoči** (G49), ker **ne moreš čisto nič narediti kot pa biti žalosten** (G50).

2. Prosim opiši, če si se srečeval s kakšnimi stiskami.
Imel sem kar nekaj notranjih bojev (G51). **Počutil sem se, kot da bi moral biti močan za vse** (G52), ampak **v sebi pač nisem bil** (G53). **Ni tako težko kazati neke slike na ven** (G54), **ima vsak toliko dela sam s sabo, da niti ne opazijo, kaj se dogaja znotraj nekoga** (G55). **Včasih sem celo podvomil o svojem smislu** (G56), kot da **je njegova smrt zamajala celo sliko mojega življenja** (G57).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznal in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?
Bil sem bolj zaprt vase (G58), **zmeden** (G59), **raztresen** (G60). **Nekako sem izgubil veselje do vsega** (G61), dobesedno **se mi ni nič dalo** (G62). Tudi **v službi sem čutil, da nimam več iste energije** (G63). Ja, pač **najbolj je vplivalo tako, da sem bil brez energije in vse je bilo težko** (G64).

4. V primeru, da si že doživel tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisal, da se je to žalovanje razlikovalo?
Samomor je nekaj povsem drugega (G65). **Pri drugih smrtih zaradi bolezni ali starosti, sem se lažje poslovil** (G66), ker sem čutil in pač **vedel, da je bil to konec, ki mu ne moreš uiti** (G67). Tukaj pa **sem ostal z velikimi nepojasnjenimi občutki** (G68) in **brez konca neko spraševanje** (G69) in **očitanje samemu sebi, da bi lahko naredil več** (G70) in **da je bil sigurno nekje nekakšen klic, ki sem ga preslišal** (G71).

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočal s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznal in je naredil samomor?
Najprej sem bil prepričan, da bom to nekako sam predelal (G72), drugega mi ne preostane. **Zanemarjal sem svoja čustva** (G73), ker **sem mislil, da tako mora biti, da moram nadaljevati življenje, kot da nič ni bilo** (G74) in ja, **če se bom delal, da je vse v redu, se bom prej ali slej mogel prepričati** (G75). **Kasneje sem ugotovil, da to ne gre ravno tako** (G76) in da vsak človek potrebuje drugega in **sem se začel odpirati ženi** (G77) **ter nekaterim starim prijateljem** (G78).

2. Kako si vedel, kaj potrebuješ?
Takrat sploh ne moreš vedeti (G79). **Tako si vpet v vse, celotno situacijo** (G80) in **se trudiš samo nekako iti z dneva v dan** (G81), **hkrati pa čas hitro mineva** (G82). **Mislil sem, da potrebujem samo čas** (G83), tako kot sem načeloma z vsako tako stvarjo. Ampak ne, ker ni bilo nič bolje z mano, **potem sem šele videl, da bolj kot karkoli potrebujem pogovor** (G84), **da mi nekdo potrdi, da imam pravico do svojih občutkov** (G85) in **me razbremeni teh slabih misli ob samomoru brata** (G86).

3. Na kakšen način si iskal pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?
Pogovarjal sem se z ženo (G87), pa tudi **s prijateljem, ki je tudi sam izgubil brata** (G88). **Skušal sem najti nekaj smisla v zgodbah drugih** (G89). **Včasih sem se šel tudi kar tako malo vozit z avtom** (G90), **poslušal glasbo** (G91) in **razmišljal** (G92), to **mi je prinašalo vsaj malo tolažbe** (G93).

4. Iz kje in kako si črpal motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?
No, pa **za druge najbolj** (G94), žal. **Ko sem opazoval ženo, otroke, vnučke, sodelavce sem videl in vedel, da moram biti prisoten** (G95) in **močan** (G96), **ne morem in smem zatajiti** (G97), **vseeno sem imel dolžnosti in obveznosti** (G98). **Oni so mi dajali občutek, da kljub vsemu življenje gre in mora iti naprej** (G99).

5. Kje ali pri kom si iskal podporo in pomoč v tem času? Kako je ta pomoč vplivala nate?
Žena mi je bila največja opora (G100), **je vseeno drugače, ker je ženska in ima več občutka** (G101). **Zelo potrpežljiva je bila** (G102), **poslušala me je, ko sem se jo rabil** (G103) in **se večkrat pred njo tudi zlomil** (G104). In pa **prijatelj** (G105), ki **me ni nikoli silil** (G106), ampak **me je znal spomniti, da nisem sam** (G107).

6. Če podpore nisi sam iskal, ali si jo vseeno dobil? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?
Nekateri so kar sami pristopili (G108), recimo **sodelavci** (G109), ki **so opazili, da sem slabši, da nekaj ni čisto okej z mano** (G110). Čeprav **nisem sam iskal njihove pomoči** (G111), **mi je bilo v tolažbo, ko so mi rekli, da mislijo name** (G112).

7. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočil z njimi?
Največja ovira sem bil sam sebi (G113) **s svojim prepričanjem, da moram biti trden** (G114). **Bilo me je tudi**

sram (G115), ker **je nekdo v moji družini naredil samomor in se mi je kar dozdevalo, da se to zdaj lahko prenese na kogarkoli** (G116). **Ko sem se zavedal, kako sam pri sebi vse stigmatiziram, sem se počutil še slabše** (G117). **Od takrat naprej sem se trudil biti bolj odkrit s sabo in drugimi** (G118).

8. Kako si ravnal v primerih, ko si se počutil nemočnega?
Včasih **sem šel na dolg sprehod** (G119) ali pa **se vozit** (G120). Ali pa **sem sedel na vrtu in samo poslušal tišino** (G121). **Najbolj pa mi je pomagalo, ko sem si končno pustil jokati** (G122).

9. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?
Na začetku sem mislil, da nič ne rabim (G123). **Sčasoma pa sem spoznal, da rabim več kot samo čas** (G124). **Rabim ljudi, ki mi stojijo ob strani**, (G125) **so me pripravljeni poslušati in prenašati** (G126). **Po nekaj letih sem še vedno čutil potrebo po tem, a v dosti bolj umirjeni obliki** (G127), mislim, da **se ta potreba v resnici nikoli ne preneha** (G128)

10. Kako si opazil razliko v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?
Vsakič, **ko sem imel občutek, da me nekdo posluša, sem lažje dihal** (G129). **Tudi če ni bilo nobenih rešitev, mi je to dalo moč, da sem zdržal** (G130).

Pomoč in podpora, ki je najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?
Iskren pogovor z ljudmi, ki so razumeli, da ne iščem rešitev (G131), **ampak samo okolje, kjer lahko delim svojo bolečino** (G132) in **včasih sem samo potreboval obstajati skupaj z nekom** (G133).

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.
Prvo nisem bil za med ljudi (G134), sploh. **Potem sem spustil svoje ograjice in povedal stvari, ki jih prej nisem znal** (G135). **Tako sem počasi začel čutiti, da se ne marinimram več v tišini** (G136).

3. Kako pomembno je bilo prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?
Ja, je bilo. **Brez tega ne bi zmogel tako počasi sprejeti bratove smrti** (G137). **Še vedno me prizadane kakšen pogled kdaj** (G138), **se je pa treba naučiti živeti s tem, da je naredil samomor** (G139) in **kako to tudi deliti z ljudmi, ki se jih ne tiče, ampak vidiš, da jih samo zanima** (G140). No, hotel sem povedati, da **s pogovori in prakso govora o tem, to osvojiš in mi je tudi bilo pomembno** (G141).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljal in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja?
Ej, drugače bolj malo zares. Ja, **sem pa tja kaj** (G142), ampak **ni to tak del mene** (G143). **Računalnik sem uporabljal za branje člankov o žalovanju in samomoru** (G144). Pa **tudi za poslušanje glasbe, ki me je spremljala, da so bile moje misli malenkost tišje** (G145).

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?
Mešano, pač včasih **mi je dajala občutek, da nisem edini, ki gre čez to** (G146). Spet drugič **sem naletel na preveč žalostne zgodbe** (G147) in **sem postal še bolj potrt** (G148). Ampak pač **ni pa zares vplivala** (G149)., nisem tako navajen na vso to tehnologijo.

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?
V podporo mi je bilo, ko sem bral o izkušnjah drugih (G150). **V breme pa, ko sem videl, da nekateri nikoli ne najdejo miru** (G151), in **sem se malo ustrašil, da bo tako tudi pri meni** (G152).

4. Koliko si brskal po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišel do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledil na internetu? Kako so ti koristile?
Če sem že bil na računalniku je bilo to vrjetno največ iz tega razloga (G153). **Največkrat sem vtipkal preprosta vprašanja, kot so »kako živeti po bratovem samomoru«** (G154). **Našel sem forume, zgodbe ljudi, ki so izgubili sorojenca** (G155). To **mi je dalo občutek skupnosti, čeprav virtualne** (G156).

Podpora in pomoč, ki si jo pogrešal

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potreboval v času žalovanja?
Morda bi potreboval strokovno skupino za ljudi, ki so izgubili bližnje zaradi samomora (G157). **Nek prostor, kjer bi lahko povedal vse, brez sramu** (G158). Ampak ne vem koliko bi pa to zares takrat v praksi delovalo, **ne vem, če bi bil pripravljen se udeležiti** (G159).

2. Kaj ti je manjkalo?
Pogrešal sem neobsojanje (G160) in ne vem, **največ težav je bilo pri meni** (G161), prej kot z drugimi. **Manjkalo mi je neke zdrave pameti za samostojno iskanje pomoči** (G162) in da **bi si dovolil iskreno odgovarjati na vprašanja kako sem** (G163). Pač potreboval bi nekaj konkretnega, ampak **takrat pomoje to vse, kar je danes, sploh še ni bilo na voljo** (G164) ali pa **nismo vedeli** (G165). Tudi **družba je danes drugačna okoli tega** (G166).

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešal?
Ker sem čutil, da **doma nisem znal ali upal odpreti te teme** (G167). In **sem bil prepričan, da bom koga dodatno obremenil** (G168).

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?
Edino, kar se lahko sam spomnim, je **več dostopnih skupin za žalujoče** (G169), **boljša informiranost o tem, da obstajajo programi za podporo** (G170). Mogoče tudi **bolj vidna pomoč za starejše, ki včasih težje prosijo** (G171).

2. Kaj si zaznal kot pomanjkljivost in prednost?
Pomanjkljivost je, da **ni bilo jasnih informacij, kam se lahko sploh obrnem** (G172), sam nimam pojma od tega. **Prednost pa, da sem imel družino in prijatelje, ki so me potiskali naprej** (G173).

3. Kaj bi spremenil, če bi se situacija ponovila?
Prej bi prosil za pomoč (G174). **Ne bi več skrival, kako zelo boli** (G175).

4. Kaj bi in česa ne bi priporočil ljudem, v podobni situaciji?
Priporočil bi, dajmo ne ostati sami s sabo (G176), **jasno skomunicirajmo svoje potrebe** (G177). **Najdi nekoga, ki mu lahko zaupaš** (G178). **Zatiranje čustev pa samo še podaljša bolečino** (G179), ni za nič dobro.

9.3.8 Intervju H

O intervjuvanki

1. Koliko si stara?

Stara sem **59 let** (H1).

2. Kako bi opisala svoje domače okoliščine (kje in s kom živiš, kaj so tvoji hobiji, v kakšnih odnosih ste doma, kako se doma počutiš)?

Živim s partnerjem (H2). **Otroci so že odrasli in si ustvarili svoje družine** (H2a), **ampak so še vedno najino največje veselje** (H3) in **pogosto pridejo na obisk, včasih tudi z vnuki** (H4), kar **nama prinaša sploh veliko radosti** (H5). **Naša družinica mi pomeni največ na svetu** (H6), smo topli in **z leti smo se naučili, kako skupaj premagovati izzive** (H7). Še vedno **sem zaposlena kot medicinska sestra** (H8). **Delo mi je všeč** (H9) in ne vem kaj bi potem z vsem svojim časom, ko enkrat ne bom več delala. Razmišljam pa tudi že o nekoliko mirnejšem ritmu, se poskušam sprijazniti s svojo počasi prihajajočo upokojitvijo, je treba že zdaj razmišljati o tem počasi. **V prostem času se veliko posvečam družini, še posebej vnukom** (H10), **rada sem z njimi** (H11), **jih pazim** (H12), **kdaj preberem kakšen šund roman** (H13) pa **trudim se več delati na vrtu** (H14).

2. S kom imaš stike doma in v vsakdanjem življenju?

Doma sem seveda v stiku s partnerjem (H15), najin odnos je še vedno tako čudovit in **mi je všeč kako se razumeva** (H16). **Najini otroci in njihove družine so pomemben del najinega življenja** (H17). **Moji starši so žal že pokojni** (H18), **se pa s sestro tudi slišim** (H19). **V službi v bolnišnici imam še vedno veliko stikov z ljudmi** (H20).

3. Prosim, opiši svojo izkušnjo, ko je nekdo, ki ga poznaš in ti je bil blizu, naredil samomor.

Samomor je naredil moj stric (H21). **Bil je pomembna oseba v mojem življenju** (H22), saj **sem bila kot otrok zelo navezana nanj** (H23). **Spomnim se, kako naju je s sestro večkrat zvečer čuval** (H24), ko sta starša šla na plesne ali pa ven in smo se igrali skrivalnice ali pa gledali televizijo in imeli svoje fore. **Spomnim se ga kot bolj zaprtega človeka** (H25), v smislu, da **ni zelo veliko govoril** (H26), ampak **si vseeno čutil njegovo toplino** (H27) in **naju s sestro je res imel rad** (H28), vedno se nama je smejal in smejal z nama. Zdaj vem, da je to pomenilo tudi, da **nikoli ni govoril o svojih težavah ali čustvih** (H29), **vse je držal v sebi** (H30). **Njegov samomor je bil kot strela z jasnega** (H31). **To je bilo kakšne 6 let nazaj** (H32), pač **bila sem že odrasla** (H33), ampak **občutek nemoči** (H34) **in žalosti me je vseeno instantno preplavil** (H35). **Vse je bilo tako čudno** (H36), **hkrati zavito v celofan** (H37) pa **moja starša sta bila potolčena** (H38), **spomnim se tega pritiska, da je treba zdaj na hitro organizirati pogreb** (H39).

Stiske, ki jih doživljajo bližnji človeka, ki je naredil samomor

1. Kako si doživljala situacijo v času žalovanja za človekom, ki si ga poznala in ti je bil blizu?

Bila sem zaprepadena (H40), **prestrašena** (H41) in kar tako **v nekem krču** (H42). **Nisem mogla razumeti, zakaj ni nikomur nič povedal** (H43), **zdelo se mi je prav malo mazohistično, da tako trpiš** (H44) in **se ti zdi, da je to končna rešitev** (H45). **Počutila sem se izgubljeno** (H46), **brez kakršnegakoli nadzora** (H47), kot da

se mi je en delček sveta sesul (H48). **Nič ni imelo zares pomena** (H49). **Dolgo časa sem se borila s tem, da bi sprejela njegovo odločitev** (H50), saj **mi je bilo nepojemljivo, da si je vzel življenje** (H51).

2. Prosim opiši, če si se srečevala s kakšnimi stiskami.

Poleg te neizmerne žalosti (H52), ki je prišla kasneje, **sem čutila tudi močan občutek krivde** (H53). **Neprestano sem se spraševala, ali bi lahko kaj opazila, ali bi ga lahko ustavila** (H54), **če bi bila le bolj pozorna** (H55) pa **vem, da ne bi vrjetno nič dosegla** (H56), **dvomim, da bi meni, le nečakinji šel vse to razlagat** (H57). Ampak kar tako, **spraševala sem se veliko »kaj pa če-jev«** (H58). **Dolgo časa nisem mogla mirno spati** (H59), včasih sem posegla tudi po lažjem pomirjevalu, saj **so me preganjale težke misli in slabe sanje** (H60). Zato **sem se počutila izčrpano** (H61), **bila sem občutljiva** (H62) in **razdražljiva** (H63). **Čutila sem se kot ujeto v vrtiljaku negativnih čustev** (H64).

3. Kako je ta izkušnja s samomorom človeka, ki si ga poznala in ti je bil blizu, vplivala na tvoje vsakdanje življenje?

V službi sem težko zbrala misli (H65), **koncentracije sploh ni bilo**(H66), **višek mojega dneva pa se mi je zdelo to, da vstanem zjutraj** (H67). Tudi **v družinskem življenju sem bila precej odsotna** (H68). **Čeprav so bili otroci že na svojem, so opazili, da nekaj ni v redu z mano** (H69), kar **me je dodatno bolelo** (H70). **Partner je bil izjemno potrpežljiv** (H71) in **razumevajoč** (H72), ampak saj **vidim oči in telesno govorico** (H73), **videla sem njegovo skrb** (H74), ko me je gledal. **Vse je bilo težko** (H74a), **vsakdanje naloge so se zdele nepremagljive** (H75).

4. V primeru, da si že doživela tudi kakšen drug primer smrti bližnjega, kako bi opisala, da se je to žalovanje razlikovalo?

Ko **sta mi umrla starša** (H76), vsak ob svojem času, **sem seveda občutila žalost** (H77), samo **je bilo prisotno tudi nekakšno sprejemanje** (H78). **Sta oba dočakala solidno starost** (H79) in **odšla relativno mirno** (H80), **obdana z družino** (H81**). Pri samomoru strica pa tega miru ni bilo** (H82), tako **samo popolna zmeda** (H83). **To ni bila tista bolečina, ki sčasoma gre v dober spomin** (H84), ampak **bolj kot odprta rana, ki se je večkrat odprla** (H85), ker **sem jaz in vsi ostali vedeli, da je bila smrt tu njegova odločitev** (H86), ne pa naravna smrt.

Iskanje pomoči

1. Kako si se soočala s stisko v času žalovanja za človekom, ki si ga poznala in je naredil samomor?

Najprej **sem tako kot verjetno marsikdo, poskušala procesirati čustva pri sebi** (H87) **in se na ven prikazati močno** (H88). Samo pač **telo je začelo opozarjati** (H89), **predvsem z nespečnostjo** (H90) in **pogostimi glavoboli** (H91). Po kar **nekaj tednih mučnega boja sama s seboj** (H92), ko **sem spoznala, da tako ne gre več naprej** (H93), **sem na prigovarjanje dobre kolegice poiskala pomoč psihoterapevtke** (H94). Priznam, da **je bil to zame kar velik korak** (H95), saj **sem imela pomisleke, kako bo to videti, kaj si bodo mislili drugi** (H96).

2. Kako si vedela, kaj potrebuješ?

Nisem povsem zares vedela kaj potrebujem (H97). Pač **v sebi sem čutila, da sama ne bom zmogla predelati te izgube** (H98) in da **nujno potrebujem varen prostor, kjer bom lahko brez zadržkov** (H99) in **strahu pred obsojanjem spregovorila o vsem** (H100). **Želela sem si nekoga, ki bi me zares poslušal** (H101) in **mi pomagal razumeti** (H102) ter **predelati vsa ta težka čustva** (H103). Jaz ti sploh ne morem razložiti kako je to, ko ti nekdo naredi samomor, niti nobenemu ne privoščim te izkušnje.

3. Na kakšen način si iskala pomoč, uteho, olajšanje v času žalovanja?

Najprej sem nekaj informacij poiskala na Google-u (H104), **prebirala sem članke o žalovanju po samomoru** (H105) in **zgodbe ljudi, ki so tudi šli skozi podobno izkušnjo** (H106). Potem **sem zbrala pogum** (H107), **partner me je tudi zelo spodbujal** (H108**), sem poklicala center, ki nudi psihološko pomoč** (H109), in **se dogovorila za prvi obisk pri terapevtki** (H110). **To je bil zame resnično pomemben korak, saj sem si dokončno sama pri sebi priznala, da potrebujem strokovno podporo** (H111).

4. Iz kje in kako si črpala motivacijo ter energijo za iskanje podpore, pomoči?

Glavna motivacija so bili moji najdražji (H112), partner, moji otroci in vnuki. **Nisem želela, da bi preveč občutili mojo nenehno otožnost** (H113) in **odsotnost** (H114) in da **bi jih s tem obremenjevala** (H115). **Želela sem spet biti tista mama in babica, polna življenja, tako kot so me poznali** (H116). **Velik del motivacije je pa prihajal tudi od mene** (H117), **jaz sem si želela olajšanja** (H118), **imeti notranji mir** (H119).

2. Kje ali pri kom si iskala podporo in pomoč v tem času (podporna mreža, ki ti je bila na voljo)? Kako je ta pomoč vplivala nate?

Podporo sem našla pri partnerju (H120), ki **me je potrpežljivo poslušal** (H121) **in mi nudil tolažbo** (H122), ter **pri sestri** (H123), **s katero sva lahko obujali spomine na strica** (H124) in **delili to bolečino** (H125). Seveda **je bila potem za zaključek vsega potrebna pomoč terapevtke** (H126). **Veliko mi je pomenil tudi pogovor s sodelavko, ki je imela podobno izkušnjo s samomorom** (H127), **njeno razumevanje mi je dalo občutek, da nisem sama v tem** (H128).

3. Če podpore nisi iskala, ali si jo prejela? Če da, kje? Kako ti je to pomagalo?

Nekaj prijateljev in znancev (H129) me je poklicalo, **izreklo sožalje** (H130) in **ponudilo podpore** (H131), ampak **mi je bilo nenavadno biti na drugi strani** (H132) in iskreno rečeno, **samo redki so zares vedeli, kako pristopiti k pogovoru o tej temi** (H133). Veliko **pobude za iskanje konkretne pomoči sem morala dati sama** (H134). Kljub **temu so mi bili ti klici in ponudbe pomembni** (H135), ker **je to zame pomenilo, da me ljudje niso pozabili** (H136) in da **jim ni vseeno** (H137).

4. Kaj ter kakšne so bile ovire pri iskanju podpore in pomoči ter na kakšen način si se soočila z njimi?

Glavna ovira je bila verjetno notranja sramota, da sem tako žalostna (H138), in tisti zoprn **dvom, ali imam sploh to pravico biti tako globoko prizadeta** (H139), pač konec koncev **nisem bila njegova najožja družinska članica** (H140). **Prisoten je bil tudi strah** (H141), **da me bodo drugi obsojali** (H142) ali pa **zame še hujše, me le pomilovali** (H143) potem pa **naprej govorili o meni z drugimi kot »ojoj, kaj se ji dogaja«** (H144). Sčasoma, tudi **s pomočjo terapije** (H145), **sem se naučila, da je povsem v redu čutiti to, kar čutim** (H146), in da **je iskanje pomoči dejansko znak moči, ne pa šibkosti** (H147).

5. Kako si ravnala v primerih, ko si se počutila nemočno?

V trenutkih, ko sem se počutila popolnoma nemočno, sem včasih, na pobudo terapevtke, **pisala nekakšna pisma stricu** (H148), ki jih seveda nikoli nisem poslala. To **mi je pomagalo ubesediti tisto neizrečeno** (H149) in **nekoliko predelati čustva** (H150). Včasih **sem se preprosto umaknila na samo** (H151), **si dovolila jokati** (H152), dokler solze niso nehale same. **Naučila sem se, da je povsem v redu biti ranljiv** (H153) in da **si je treba dovoliti čutiti tudi najtežja čustva** (H154).

6. Kako se je skozi proces žalovanja spreminjala potreba po pomoči in podpori?

Na začetku sem potrebovala zelo intenzivno podporo (H155), zato **sem hodila na terapijo vsak teden** (H156). Ko **se je stanje začelo počasi izboljševati, sva s terapevtko srečanja razredčili** (H157) na vsaka dva tedna, kasneje pa le še po potrebi. Z leti **sem se naučila bolje prepoznavati svoje meje** (H158) in **kdaj potrebujem dodatno podporo** (H159), **postala sem bolj samostojna pri soočanju s svojimi čustvi** (H160).

7. Kakšna je bila razlika v svojem počutju med prejemanjem podpore oz. pomoči?

Ogromna (H161). **Občutek, da te nekdo zares razume** (H162) in **ne sodi** (H163), je bil ključen. **Ko sem končno lahko govorila o stricu brez neustavljivega joka, sem vedela, da sem na pravi poti okrevanja** (H164). **Počutila sem se občutno lažjo** (H165), kot da **se je veliko breme vsaj malo zmanjšalo** (H166), in počasi **sem spet začela opažati lepe stvari v življenju** (H167).

Pomoč in podpora, ki je v tej situaciji najbolj koristila

1. Kakšna oblika pomoči in podpore ti je najbolj koristila in zakaj?

Sigurno **mi je najbolj koristila psihoterapija** (H168). **Dala mi je varen in zaupen prostor** (H169), kjer **sem lahko brez nekega odvečnega strahu predelovala vsa težka čustva in spoznanja** (H170). **Občutek, da me nekdo posluša, brez obsojanja, je bil zame tako osvobojajoč** (H171).

2. Opiši proces prejemanja te podpore oz. pomoči.

Proces se je v resnici začel z zametki pogovorov s sestro (H172) in **partnerjem** (H173) pa **nekaj malo brskanja po spletu** (H174). Potem pa kot sem že omenila, **zares začel s klicem v center za psihološko pomoč** (H175), kjer sem dobila prvi termin pri terapevtki. Že tisti **prvi pogovor je bil zame precej velik** (H176), saj **sem končno lahko nekomu zaupala vse, kar me je težilo** (H177). **Z vsakim naslednjim srečanjem sem se počutila nekoliko lažjo** (H178) in **bolj razumljeno** (H179).

3. Kako pomembna je bila prejemanje podpore in pomoči, ki ti je najbolj koristila?

Prepričana sem, da **sem se prav zaradi te pomoči uspela vrniti v normalno življenje** (H180), **se znova povezati sama s seboj** (H181) in **z mojimi bližnjimi** (H182). **Brez te podpore bi verjetno še resno zbolela** (H183), **morda ne le mentalno, ampak tudi zares, pač fizično** (H184), saj **so me ta velika čustva res čisto izčrpavala** (H185).

Pomoč informacijske tehnologije pri iskanju podpore

1. Koliko si uporabljala in za kakšne namene informacijsko tehnologijo (telefon, računalnik) v času žalovanja?

Telefon in računalnik sem v tistem času uporabljala najbolj za iskanje informacij (H186), ker **sem brala članke o soočanju s samomorom bližnjega** (H187) in pa **poskušala najti kakšne spletne skupnosti za podporo** (H188), ne vem če se jim tako reče. **Na nekem forumu sem našla skupino, kjer sem anonimno delila nekaj svojih misli in občutkov** (H189).

2. Kako je informacijska tehnologija vplivala nate v tem času?

Rekla bi, da **je bil vpliv mešan** (H190). Po eni strani je bil **občutek, da nisem edina s takšno izkušnjo, precej tolažilen** (H191). **Ugotavljanje, da obstajajo tudi drugi, ki doživljajo podobno, mi je nekako pomagalo** (H192). Nekateri zapisi so me ganili **(H193)** in **mi dali potrditev, da je moje doživljanje normalno v takšni nenormalni situaciji** (H194).

3. Na kakšen način ti je bila v podporo in pomoč ali pa v breme?

Na začetku mi je informacijska tehnologija gotovo bila v podporo (H195), saj **sem preko nje našla koristne informacije** (H196) in pa **nekakšen občutek skupnosti** (H197). Včasih pa **je bilo tudi enostavno preveč informacij** (H198), **meni se to potem ne da več** (H199) in tudi **preveč težkih in negativnih zgodb** (H200) in **ljudi, ki se nekje oglašajo pa pišejo, ampak sploh ne vejo za kaj se gre** (H201).

2. Koliko si brskala po spletu vsebine, povezane s samomorom? Kako si prišla do teh vsebin? Kakšne vsebine si zasledila na internetu? Kako so ti koristile?

Kar **precej sem brskala po spletu** (H202), predvsem zato, ker **sem obupno iskala neke odgovore** (H203), **neko tolažbo** (H204), **morda tudi potrditev** (H205). **Največkrat sem naletela na različne forume** (H206) in **članke** (H207). **Najbolj so mi koristile ravno te osebne zgodbe drugih svojcev** (H208), saj **sem v njih našla nekaj tolažbe** (H209) in predvsem **občutek, da me nekdo tam zunaj razume** (H210).

Podpora in pomoč, ki so jo posamezniki v času žalovanja pogrešali

1. Prosim opiši, kaj bi morda še potrebovala v času žalovanja?

Mogoče **bi si želela še nekaj več odprtosti v sklopu širše družine za pogovor o tej temi** (H211). Včasih **je bilo težko načeti pogovor o stricu in samomoru** (H212), ker **se je čutila neka napetost** (H213) ali **zadržanost** (H214). **Pogrešala sem tudi več pripravljenosti samo poslušati, brez hitrih nasvetov** (H215) ali **poskusov, da bi me kdo potolažil s praznimi frazami** (H216). **Večinoma sem potrebovala le to, da me nekdo sliši** (H217) in da **samomor predebatiram** (H218).

2. Kaj ti je manjkalo?

Predvsem **mi je manjkal občutek, da lahko o tej izgubi govorim tudi po daljšem času** (H219), recimo po več letih, **ne da bi me kdo smatral za šibko** (H220), **pretirano občutljivo** (H221), ali da **bi imela občutek, da s svojim žalovanjem preveč obremenjujem druge** (H222).

3. Zakaj si to obliko podpore in pomoči pogrešala?

Zato, ker **to vse skupaj ne izgine kar čez noč** (H223). **Potrebuje svoj čas** (H224), včasih zelo dolgo časa, ampak tako je. **Želim si, da bi tudi družba na splošno to bolje razumela** (H225) in **da bi lahko ljudje o tem govorili brez občutka sramu ali nelagodja** (H226).

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi še morala biti na voljo

1. Kaj bi lahko bilo bolje urejeno in kako glede podpore, ki bi še morala biti na voljo?

Vsekakor bi moral biti dostop do brezplačne oziroma vsaj cenovno dostopnejše za vse psihološke pomoči precej bolje urejen (H227) in **lažje dostopen tistim, ki to potrebujejo** (H228). **Preveč ljudi si strokovne pomoči preprosto ne more privoščiti** (H229), tudi **jaz sem najprej precej razmislila** (H230). Prav tako **bi moralo biti med ljudmi še veliko več ozaveščanja o duševnem zdravju na splošno** (H231) in o tem, da **iskanje pomoči ni znak šibkosti, temveč poguma** (H232) in **odgovornosti do sebe** (H233).

2. Kaj si zaznala kot pomanjkljivost in prednost?

Kot veliko **pomanjkljivost vidim to, da je sistem iskanja strokovne pomoči prepočasen** (H234) in da **so čakalne dobe, še posebej v našem javnem sistemu, predolge** (H235). To **ljudem v neki trenutni stiski močno otežuje dostop do pomoči** (H236). Prednost pa je seveda ta, da **ustrezna pomoč vendarle obstaja** (H237) in da **ko enkrat prideš do prave osebe, do strokovnjaka, ki ti ustreza, je ta pomoč neskončno vredna** (H238).

3. Kaj bi spremenila, če bi se situacija ponovila?

Če bi imela moč karkoli spremeniti, bi si želela, da **bi v vsaki regiji obstajale redne, vodene podporne skupine za svojce, ki žalujejo po samomoru bližnjega** (H239). To **bi ljudem omogočilo, da se povežejo** (H240), **delijo svoje izkušnje** (H241) in **najdejo podporo v varnem okolju** (H242). Hkrati **bi se iskanje pomoči tudi nekako bolj normaliziralo** (H243) in **razširilo** (H244), **bi me pa tu recimo zaskrbela normalizacija samega samomora** (H245), tega si pa ne želimo.

4. Kaj bi in česa ne bi priporočala ljudem, v podobni situaciji?

Ljudem v podobni situaciji bi iz srca priporočala, **naj se za nobeno ceno ne zaprejo vase** (H246) in **naj čim prej poiščejo pomoč** (H247), **vsaj v obliki pogovora z zaupno osebo** (H248), **strokovno pomoč** (H249), **karkoli čutijo, da bi jim lahko olajšalo stisko** (H250). Res karkoli. To **ni sramotno, ampak izjemno pogumno** (H251). Absolutno pa **ne bi priporočala, da se pretvarjajo, da so močnejši, kot v resnici so** (H252), in **da poskušajo zanikati** (H253) ali **potlačiti svoja čustva** (H254). **To žal le podaljšuje trpljenje samega sebe** (H255) in **otežuje okrevanje** (H256).

9.4 Priloga 4: Odprto kodiranje

Odprto kodiranje intervjuja A

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	16 let	16 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
A2	Živim z mami, atijem in mlajšim bratcem	Življenje s starši in bratom	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A3	v stanovanju v Kranju	Življenje v Kranju		Kraj bivanja intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
A4	S starši imam kar v redu odnos	Odnos s starši večinoma dober	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A5	se včasih zdi, kot da me ne razumejo	Občutek nerazumevanja s strani staršev	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A6	Z bratcem se precej dobro razumeva	Odnos z bratcem večinoma dober	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A7	Hodim v drugi letnik gimnazije	Drugi letnik gimnazije		Izobrazba	Osnovni podatki o intervjuvancu
A8a	rišem,	Risanje		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
A8b	poslušam glasbo	glasba		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
A8c	in se dobim s prijateljicami	Druženje s prijatelji		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
A9	Doma smo res okej	V redu odnosi	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A10	se pa počutim dobro	dobro počutje doma	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A11	Največ sem v stiku s prijateljicami iz šole	Prijatelji v šoli	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu

A12	Doma se največ pogovarjam z mami	največ z mamo	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
A13	s prijateljicami delim tisto, kar me res teži	Zaupanje prijateljicam	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
A14	zelo dobro prijateljico, ki živi v sosednjem bloku, z njo pa se pogovarjava o vsem	Zelo dobra prijateljica v bližini	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
A14a	v devetem razredu	V devetem razredu	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A15	je samomor naredil moj sošolec	sošolec	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A16	Ni bil moj najboljši prijatelj, vseeno samo sošolec	Nista bila zelo blizu	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A17	sva se velikokrat pogovarjala	veliko pogovorov	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A18	sedela blizu v razredu	sedela blizu v šoli	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A19	nasmejan in zabaven	nasmejan in zabaven	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A20	je bil šok kar velik	Šok ob novici o samomoru	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A21	Nihče ni pričakoval tega	Nepričakovanost samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A22	je bil zelo pozitiven	pozitivna oseba	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A23	sploh nisi mogel predvideti, da bi bil zmožen česa takega	Presenečenje nad zmožnostjo sošolca, da je naredil samomor	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

A24	sem kar obstala	Presenečenje	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A25	nisem verjela	Zanikanje samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A26	V šoli je bila dolgo časa tišina	Tišina v šoli	Reakcija v šoli	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A27	sošolci so jokali	Sošolci so jokali	Reakcija v šoli	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A28	učitelji pa niso vedeli, kaj naj rečejo	Učitelji niso vedeli kaj reči	Reakcija v šoli	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A29	žalostna	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A30	zmedena	Zmedenost	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A31	sem imela občutek, da ni imel nikogar, ki bi mu lahko zaupal svoje težave	Občutek, da sošolec ni imel zaupne osebe	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A32	nikoli ne želim biti v takšni situaciji	Ne želi nikoli biti v takšni stiski		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A33	mi je bilo res hudo zanjga in pa za njegovo družino	hudo za sošolca in njegovo družino	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A34	Si ne morem predstavljati	Ne more si predstavljati	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A35	Pa mi je bil le sošolec	Je bil le sošolec	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A36	sem razmišljala o tem, kaj bi lahko bilo drugače	Razmišljanje o možnem drugačnem ravnanju	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A37	Zakaj ni nikomur povedal, da mu je hudo	Spraševanje zakaj ni poiskal pomoči	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru

A38	Zakaj se ni obrnil na nekoga	Spraševanje zakaj ni poiskal pomoči	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A39	Jezo	Jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A40	Žalost	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A41	Strah	Strah	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A42	se lahko kaj takega zgodi tudi komu drugemu, ki ga poznam	Strah pred samomorom koga drugega	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
A43	neprijeten občutek po celem telesu	Neprijeten občutek po telesu	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A44	V šoli sem bila bolj tiha	zadržanost	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A46	sem kar obsedela in razmišljala o njem v učilnici, kjer sva sedela skupaj	Razmišljanje o sošolcu	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A47	tega nisem zares doživljala kot žalovanje	Nezavedanje žalovanja	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A48	je bilo čudno	Čudno počutje	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A49	Vsi so bili bolj tiho	Vsi so bili tiho	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A50	niso vedeli kaj in kako	Niso vedeli kako ravnati	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A51	doma, hoteli so se pogovarjati	Starši so se želeli pogovarjati	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A52	sem imela občutek, da nekako ne razumejo	Občutek nerazumevanja s strani staršev	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A53	se pogovarjam z mami, mi je jasno, da je štekala	Mami je v resnici razumela	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A54	sem bila kar nekako v svojem svetu	Zatekanje v svoj svet	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

A55	ujeta v svoje misli	Ujetost v lastne misli	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A55a	čudno je bilo, ker smo bili že na koncu šole	Čudno vzdušje zaradi bližajočega konca šolskega leta	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A55b	smo bili dovolj stari, da smo vse razumeli	Razumevanje situacije	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A56	čudne poglede učiteljev	Čudni pogledi učiteljev	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A57	občutek, kot da se konca osnovke zdaj ne morem in ne smem veseliti	Občutek, da se konca osnovne šole ne more veseliti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A58	imela sem težave s spanjem	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A59	me je ponoči nenadoma stisnilo pri srcu	Tesnoba pri srcu	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A60	kot nek strah	Neprijeten strah v telesu	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A61	nisem vedela, zakaj	Ne more pojasniti zakaj se telo tako odziva	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A62	V šoli sem se težko zbrala	Brez koncentracije v šoli	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A63	v učilnicah, kjer sva bila skupaj, sem kar mislila nanjga	Razmišljanje o sošolcu	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A64	Spraševala sem se, ali sem kdaj rekla kaj narobe	kaj reče narobe	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A65	če sem bila premalo prijazna	premalo prijazna	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A66	Pogrešala sem ga, čeprav nisva bila zares prijatelja	Pogrešanje kljub bolj površinskemu odnosu	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

A67	Nekako sem postala bolj občutljiva za težave od drugih	Trud videti stiske drugih	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
A68	Ko vidim, da je nekdo tiho ali se umika, ga vprašatm, če je vse v redu	Spraševanje drugih po počutju	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
A69	s prijateljicami smo začele več govoriti o tem kako se počutimo pa kaj nas daje	Samomor je sprožil več pogovorov o čustvih s prijateljicami	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
A70	zdaj vem, da je res pomembno, da se o stvareh pogovarjamo	Uvid o pomembnosti pogovora o težjih temah	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
A71	Me pa skrbi kdaj	Občutek skrbi za druge	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
A72	ker recimo, s tem sošolcem, je zgledalo kot da je vse okej	da je v redu	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A73	mi je umrla stara mama	babica		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
A74	Bila sem žalostna	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A75	sem vedela, da je bila bolana in pač stara	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A76	smo doma govorili o njej	Pogovor o babici doma	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A77	kako bo, ko je enkrat ne bo več	Pripravljenost na smrt	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

A78	smrt je bila pričakovana	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A78a	smo se lahko tudi poslovili	lažje slovo		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A79	Pri sošolcu ni bilo nobenega slovesa	Brez slovesa	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A80	nobene razlage	Brez odgovorov	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A81	Samo nekako je šel in pustil vprašanja	Nobene razlage	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A82	mi ni bilo čisto jasno zakaj in kako	Nerazumevanje samomora	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
A83	se je razlikovalo predvsem v tem nekem občutku pričakovanja	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A84	pri stari mami sem vedela	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A85	sem tudi s starši o tem se pogovarjala	Starši so jo pripravljali na smrt babice	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A86	sem s smrtjo že bila v stiku	Smrt je že doživela	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

A87	seveda sem bila žalostna	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A88	sem bila pripravljena	Pripravljenost na smrt	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A89	je bilo bolj normalno	Smrt je doživela kot normalno		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
A90	Veliko sem pisala v dnevnik	Pisanje dnevnika	Pisanje	Samopomoč	Iskanje pomoči
A91	sem to kar redno počela že prej	Redno pisanje dnevnika že pred samomorom		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
A92	Tja sem kar pisala tudi vse svoje težave	V dnevnik je pisala vse svoje težave	Pisanje	Samopomoč	Iskanje pomoči
A93	sem o njih govorila tudi s prijateljicami	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A94	o samomoru mojega sošolca se pa kar nekaj časa nismo zares pogovarjale	S prijateljicami se niso pogovarjale o samomoru	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A95	sem lahko vsaj tja zapisala vse, česar nisem mogla povedati na glas	Pisanje dnevnika pomaga ubesediti neizrečeno	Pisanje	Samopomoč	Iskanje pomoči
A96	z eno učiteljico sem govorila	Pogovor z učiteljico	Učiteljica	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A97	bila je zelo razumevajoča	Razumevanje učiteljice	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A98	Pomagalo mi je, da sem povedala, kako se počutim	Na glas je lahko povedala kako se počuti	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A99	vseeno drugače z nekom govoriti	Pomembno ji je bilo govoriti z učiteljico	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči

A100	Doma smo tudi govorili o tem	Pogovor s starši	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A101	starša sta bila precej podpirajoča	Starši kot opora	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A102	sta me spraševala kako sem	Starša povprašata po počutju	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A103	če kaj rabim naj povem	Starši so ponujali pomoč	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A104	nisem čisto vedela, kaj bi to lahko bilo	ni vedela, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A105	zgledala sta zaskrbljeno	Zaskrbljenost staršev	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
A106	Sprva sploh nisem vedela	ni vedel/a, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A107	sta me ati in mami to miljonkrat vprašala	Starša sta jo večkrat vprašala, kaj potrebuje	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A108	vedela sem, da me nekaj muči	stiske	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A109	mi pomaga, če sem z ljudmi, ki mi prisluhnejo	Pomaga, če jo ljudje poslušajo	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A110	če pišem	Pisanje v dnevnik pomaga	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A111	pogovor z mami mi je enkrat zelo pomagal	Pogovor z mamo je pomagal	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A113	nisem zares vedela	ni vedela, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A114	sem to vseeno nekak dobila	Podporo in pomoč je dobila brez iskanja		Splošno	Iskanje pomoči
A116	Mi je šlo pa na živce, da so vsi nekako z mano delali v rokavičkah	Neprijeten občutek ob previdnosti drugih do nje	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
A117	Nisem planirala, kako in kaj bom zdaj	brez načrtovanja	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči

A118	Sem samo ravnala v skladu s tem, kar sem čutila bolj sledila občutku	Sledenje občutku	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
A119	Ko sem čutila, da ne morem več držati vsega v sebi	Občutek, da ne more vsega držati v sebi	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
A120	nekaj napisala v dnevnik	Pomaga predelati čustva	Pisanje	Način	Iskanje pomoči
A121	ali komu povedala	Svoje težave je zaupala drugim	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
A122	večinoma prijateljica soseda	prijateljica soseda	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
A123	mami	mama	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
A124	s prijateljicami nismo zares govorile direktno o samomoru	S prijateljicami ne eksplicitno o samomoru	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
A125	smo vseeno vedele, da se potrebujemo	zavedanje potrebe po podpori	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A126	je bilo tudi dovolj, da smo bile skupaj	Dovolj je bilo biti v družbi	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A127	je bilo veliko olajšanje	Olajšanje v družbi drugih	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A128	nisem bila sama	Občutek, da ni sam/a	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A129	je šola imela možnost pogovora s svetovalno delavko	Možnost pogovora	Svetovalna delavka v šoli	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A130	Takrat nisem šla	Do svetovalne delavke ni šla	Svetovalna delavka v šoli	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A131	mi je bilo malo čudno	Neprijetnost ob ponujeni pomoči	Svetovalna delavka v šoli	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A132	sem bila pa zelo vesela, da je šola nekaj naredila	Hvaležnost do šolske pomoči	Svetovalna delavka v šoli	Formalna pomoč	Iskanje pomoči

A133	ne želim, da me ta žalost povsem prevzame	iz strahu pred žalostjo	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
A134	Hotela sem si pomagati	Želja po pomoči	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
A135	nisem točno vedela kako	Negotovost, kako poiskati pomoč	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči
A136	Tudi prijateljice so me potem kasneje, včasih spodbudile, da sem se odprla	Spodbuda prijateljic k pogovoru	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
A137	Bile smo tam ena za drugo	Vzajemna podpora s prijatelji	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A138	Pogovarjala sem se z učiteljico	Pogovor z učiteljico	Učiteljica	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
A139	z mami	Pogovor z mami	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A140	prijateljicami	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A141	Vse to mi je pomagalo, da sem se počutila manj sama	Manjši občutek osamljenosti	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
A142	Ko sem povedala na glas, kaj čutim, je bilo lažje	Ubesediti svoja čustva in razmišljanje je pomagalo	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
A143	super mi je bilo, da sem imela več opcij	dobro, če je več možnosti podpore	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
A144	od vsakega sem dobila nekaj drugega	Dobro, če so različne vrste podpore	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
A145	je pač drugače ali je mami ali prijateljica	So razlike kdo ti nudi pomoč		Splošno	Iskanje pomoči
A146	me je ta učiteljica vprašala, če bi rada govorila	Učiteljica je pristopila	Učiteljica	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A147	Bila sem presenečena	Presenečenje nad ponujeno pomočjo	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči

A148	vesela	Veselje nad ponujeno pomočjo	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A149	Pomagala mi je, ker mi ni bilo treba narediti prvega koraka	Enostavnejši dostop do pomoči skozi ponujeno pomoč	Učiteljica	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A150	sem pa to precej rabila	zavedanje potrebe po podpori	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
A151	Pomoje je videla, da sem malo žalostna	Učiteljica je videla, da je žalostna	Učiteljica	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A152	mami in ati	starša	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A153	sta me vedno malo spraševala kako sem	Starša povprašata po počutju	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A154	onedva načenjala ta pogovor	Starša sta načela pogovor	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A155	pozorna name v tistem času	Starša sta bila bolj pozorna	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A156	še danes imam tak občutek	Skrb staršev še vedno traja	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A157	me je bilo strah kaj bodo drugi mislili o vsem tem	Strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
A158	nas bodo vsi malo po strani gledali	Strah pred pogledi drugih	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
A159	nisi zares kul, če pokažeš, da se te take stvari dotaknejo	V družbi ne smeš pokazati, da se te je samomor dotaknil	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
A161	Takrat sem največkrat pisala	Pisanje dnevnika	Pisanje	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
A162	poslušala glasbo	Poslušanje glasbe	Glasba	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
A163	To me je pomirilo	Pomirjujoč občutek	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
A164	Včasih sem tudi jokala doma	Jok	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči

A165	pomagalo, da sem se izpraznila	Jok je pomagal	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
A166	telefonirala s prijateljicami	Telefoniranje s prijateljicami	Pogovor	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
A167	sem kdaj tudi šla malo na sprehod	Sprehod	Narava	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
A168	NjprejNajprej mi je bilo lažje, samo da, sem lahko govorila z nekom	Pogovor s komerkoli pomaga	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
A169	je bil zame tam	Občutek, da ni sam/a	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
A170	je trajalo, da sem dojela kaj se je zares zgodilo	Dolgo je trajalo, da je samomor predelal/a	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
A171	je minil tisti občutek zanikanja, da ni šans, da se je to zgodilo	Dolgo je trajalo, da je zanikanje minilo	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
A171a	Kasneje se pač naučiš kako in kaj, da si ti v redu	Naučiš se poskrbeti zase	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
A171b	všeč, ko so drugi prišli do mene in začeli pogovor.	Je lažje, če nekdo pristopi do tebe	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
A172	Počutila sem se bistveno lažjo	Občutek lahkote	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
A173	nekako del nečesa	Manjši občutek osamljenosti	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
A174	Nisem se več počutila kot, da bom počila od vsega	Zmanjšanje stiske	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
A175	Je bilo bolje, ko sem se pogovarjala	Ob pogovoru se je počutila bolje	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči

A176	počela nekaj, da sem se malo zamotila	Početje nečesa za namen zamotitve	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
A177	Najbolj mi je pomagal pogovor z učiteljico	Pogovor z učiteljico	Pomoč v šoli	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
A178	mami	Pogovor z mami ji je pomagal	Doma	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
A179	sem se lahko odprla brez občutka, da me bo nekdo obsojal	Varno okolje za odprt pogovor	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
A180	druženje s prijateljicami	Druženje s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
A181	smo se tiho razumele	Tiho razumevanje med prijateljicami	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
A182	smo dejansko govorile o vsem skupaj, pač o samomoru	Možnost odprtega pogovora o samomoru	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
A183	res čudna energija okoli tega	Čudno vzdušje zaradi samomora	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
A184	ni bil zares organiziran	Pomanjkanje organizirane podpore	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A185	Pogovor se je zgodil spontano	Spontanost pogovora	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A186	Bilo je naravno	Pogovor se je zgodil naravno	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A187	imela sem občutek varnosti	Občutek varnosti	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A188	imel smo opcijo za ta pogovor s svetovalno v šoli	Možnost pogovora s svetovalno delavko	Šola	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A189	Zelo pomembno	zelo pomembno	Ocena	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora

A190	Brez nje bi verjetno veliko dlje nosila občutke sama	Brez podpore bi zadrževala občutke	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A191	bi se še bolj zaprla vase	Brez podpore bi se zaprla vase	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A192	čuden občutek, tudi kot da je z mano nekaj narobe	Brez podpore tveganje za stopnjevanje občutka, da je z njo nekaj narobe	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
A193	Uporabljala sem telefon	Uporaba telefona		Vrsta tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A194	za pogovor s prijatelji	Telefoniranje s prijatelji		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A195	iskala na spletu	Brskanje po internetu	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A196	če je kje kaj v novicah	Iskanje informacij o samomoru		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A197	Pomagala mi je ostati povezana s prijatelji	Povezanost s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A198	preobremenjena z vsemi informacijami	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A199	ampak to je že od vedno tako in še danes	Takšen vpliv ima informacijska tehnolgoija že od vedno		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

A200	internet	internet		Vrsta tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A201	socialna omrežja	Socialna omrežja		Vrsta tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A202	Nimam občutka, da bi to kaj posebaj vplivalo name takrat	Brez vpliva		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A203	V pomoč, kot sem že rekla, v pogovorih in povezovanju	Povezanost s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A204	V breme pa ko sem brala ene zgodbe, ki so me še bolj potrle	Prebiranje zgodb, ki so vzbujale žalost		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A205	sem googlala v novicah, če kje kaj piše in kaj	spletno iskanje novic o samomoru sošolca		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A206	Iskala sem, zakaj ljudje naredijo samomor	Iskanje vzrokov za samomor	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A207	kako pomagati drugim	Iskanje načinov pomoči v stiski	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A208	strani, kjer so pisali strokovnjaki kakšni so znaki	Iskanje znakov, da nekdo razmišlja o samomoru	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A209	jih pri sošolcu nisem opazila	Neprepoznavan je samomorilnosti	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

A210	prišla sem tudi do forumov	Forumi	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A211	so navadni ljudje pisali svoje izkušnje in kako jim je bilo	Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A212	Nekatere vsebine so mi pomagale razumeti	Lažje razumevanje samomora		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A213	druge so me pa še bolj zmedle	Zmedenost zaradi različnih vsebin		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A214	potem res lahko čisto vsak kadarkoli naredi samomor	Zaradi zbranih informacij misli, da je vsak zmožen narediti samomor		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
A215	več pogovorov v šoli	Več organiziranih pogovorov v šoli	V šoli	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
A216	kdo večkrat prišel in vprašal, kako smo	Strokovnjak pristopi v primeru samomora	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
A217	Občutek, da lahko kadarkoli nekoga prosim za pomoč	potreba po lažji dostopnosti pomoči	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
A218	sem se bala narediti prvi korak	Strah pred samostojnim iskanjem pomoči	Strahovi	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
A219	bi mi bilo lažje, če bi nekdo prišel do mene	Enostavnejši dostop do pomoči skozi ponujeno pomoč	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

A220	Več svetovalnih ur v takem primeru	Več svetovalnih ur	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
A221	kakšna skupina, kjer bi lahko govorili o tem	Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
A222	v šoli je bil velik minus to, da ni bilo dovolj prostora za čustva	pomanjkanja prostora za čustva	V šolskem prostoru	Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
A223	je šlo vseeno zelo hitro vse nazaj v stare tire	hitro vračanje k vsakdanjiku	V šolskem prostoru	Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
A224	sem imela vsaj eno učiteljico, ki je res poslušala in tudi sama prišla do mene	Prisotnost ene učiteljice, ki je ponudila pomoč	V šolskem prostoru	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
A225	Prej bi šla do prijateljic	Prej bi se pogovarjala	Prijatelji	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
A226	ne bi tako trmarila tudi doma	bi bolj odprto komunicirala	Doma	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
A227	Včasih sem se delala, da je vse okej	pretvarjanje, da je vse v redu ne deluje	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
A228	Moje dva precej vztrajala pri pogovorih doma z mano	Starša sta večkrat vztrajala s pogovorom	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
A229	danes bi se bolj pustila takšnim pogovorom, četudi je težko	Pogovoru o samomoru bi se bolj prepustila	Doma	Proces prejemanja podpore in pomoči	Spremembe ob podobnih situacijah
A230	Ne bi vsega držala v sebi	Svoje občutke bi izrazila	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
A231	Priporočila bi, da govorijo o tem, kar jih teži	Pogovor o svojih težavah	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

A232	poiščejo osebo, ki ji zaupajo	Vsak naj si v taki situaciji poišče zaupno osebo	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
A233	Ne bi priporočala, da ostanejo sami s svojimi občutki, vsaj zapišejo naj jih	Čustva je potrebno dati ven, na kakršenkoli način		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja B

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
B1	17 let	17 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
B2	Živim v Šiški	Življenje v Ljubljani		Kraj bivanja intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
B3	z mamo, očetom in dvema mlajšima sestrama	življenje s starši in sestrama	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B4	ki sta včasih res tečni, ampak ju imam rad	čustvena povezanost s sestrama	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B5	Hodim v 3. letnik gimnazije	Tretji letnik gimnazije		Izobrazba	Osnovni podatki o intervjuvancu
B7	Moj glavni hobi je igranje video igric s prijatelji, sploh kakšne online igre, kjer se lahko res povežemo	igranje video iger		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
B8	Poleg tega igram kitaro v šolskem bendu, kar mi je super za sproščanje	igranje kitare v bendu		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
B9	Doma so odnosi večinoma v redu	Odnos s starši večinoma dober	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B10	čeprav se včasih zdi, da me starši ne razumejo čisto in da so preveč zaščitniški, kar saj razumem, ampak mi gre tako na živce	Občutek nerazumevanja s strani staršev	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu

B11	Največ stikov imam seveda s starši in sestrama	Vsakodnevni stiki s starši in sestrami	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B12	Z mamo se pogovarjam o bolj vsakdanjih stvareh	Pogovori z mamo o vsakdanjih stvareh	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B13	z očetom sva pa bolj povezana, z njim res lahko vse	Tesna povezanost z očetom	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B14	S sestricama se precej dobro razumemo, čeprav se včasih prepiramo zaradi v resnici malenkosti	Dobri odnosi s sestrami, kljub prepiranju	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
B15	V šoli imam svojo ekipco prijateljev	Prijatelji v šoli	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
B16	s katerimi preživim večino časa, skupaj se učimo, igramo igrice in hodimo ven	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
B17	Imam tudi nekaj prijateljev iz benda, ki so starejši	Prijatelji iz benda	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
B17a	Pred nekaj leti	Pred nekaj leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B18	je samomor naredila moja teta, mamina sestra	Teta	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B19	Nisva si bila zelo blizu	Nista bila zelo blizu	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B20	Vedno se mi je zdela malo zadržana	Kot zadržana oseba	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B21	ampak nikoli nisem pomislil, da bi se spopadala s takšnimi težavami	Neopažanje spopadanja s stiskami osebe, ki je naredila samomor	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B22	Ko sem slišal novico, sem bil v šoku	Šok ob novici o samomoru	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

B23	čeprav je bil to šok bolj zaradi samega dejanja kot pa zaradi izgube osebe	Šok zaradi samomora kot dejanja	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B24	Spomnim se, da mi je mama povedala, ko sem prišel iz šole	Mama ga je obvestila o samomoru po šoli	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B25	Najprej sem bil zmeden	Zmedenost	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B26	potem pa sem začel razmišljati o tem, kaj se je zgodilo	Razmišljanje o dogodku	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B27	V naši družini je bila grozna tišina	Tišina v družini	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B28	vsi so bili žalostni	Žalost v družini	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B29	in zmedeni	Zmedenost v družini	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B30	sploh mami, ker vseeno je bila to njena sestra	Mama je samomor težko prenesla	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B31	Počutil sem se, kako bi rekel, morda nekako praznega	Občutek praznine	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B32	pa sem imel občutek, da je to nekaj, o čemer se ne govori	O samomoru se ne govori	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B33	samo dejanje me je zelo prizadelo, ker se je zgodilo v naši družini	Prizadetost, ker se je samomor zgodil v družini	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B34	in spraševal sem se, zakaj se je to zgodilo in zakaj nihče ni vedel	Spraševanje o razlogih za samomor	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B35	Prvi tedni so bili res čudni, nekako nerealni	Občutek nerealnosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B36	Čeprav si s teto nisva bila zelo blizu	Nista bila zelo blizu	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B37	me je sama ideja samomora zelo pretresla	Ideja o samomoru je pretresljiva		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru

B38	Veliko sem razmišljal o tem, kaj bi lahko bilo drugače	Razmišljanje o možnem drugačnem ravnanju	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B39	zakaj se je to zgodilo ravno njej	Spraševanje zakaj ravno ona	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B40	Ja, spomnim se, razmišljal sem v smislu zakaj se je to njej zgodilo in ne da je sama naredila samomor	Samomor kot nekaj, kar te doleti		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B41	Čutil sem mešanico zmede	Zmedenost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B42	žalosti	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B43	in predvsem strahu	Strah	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B44	strahu, da se lahko kaj takega zgodi tudi komu drugemu, ki ga poznam, ali celo meni	Strah pred samomorom koga drugega	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
B45	Doma smo bili vsi bolj tiho	Tišina v družini	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B46	starši so bili zaskrbljeni	Zaskrbljenost staršev	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B47	ampak nisem vedel, kaj naj jim rečem	Ni vedel, kaj reči staršem	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B48	Hkrati me je vse skupaj zelo zanimalo	Samomor je sprožil zanimanje za to tematiko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B49	imel sem ogromno vprašanj	Vprašanja glede samomora	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B50	ne nujno povezano s teto, ampak s samomorom	Vprašanja glede samomora	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B51	vse skupaj mi je bilo ravno da ne fascinantno	Fasciniranost na samomorom	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B52	Počutil sem se, kot da sem ujet v nekem mehurčku žalosti	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B53	in nerazumevanja	Nerazumevanje	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru

B54	saj je bilo težko dojeti, zakaj in kako in kdo si, da se ubiješ	Nerazumevanje samomora	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B55	Najbolj z razumevanjem samomora kot dejanja	Nerazumevanje samomora	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B56	saj še danes ne razumem povsem	Današnje nerazumevanje traja	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B57	Nisem imel zares tako stisk	Brez stisk		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B58	sem pa si res želel govoriti o samomoru	Želja po pogovoru o samomoru	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
B59	ampak se mi ni zdelo, kot da lahko	O samomoru se ne govori	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B60	niti nisem vedel s kom	Ni vedel, s kom govoriti o samomoru	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B61	Doma se mi zdi, da je odpadlo	Nezmožnost govorjenja o samomoru doma	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B62	mogoče bi lahko poskusil z očetom, ampak se mi ni zdela najboljša ideja	Ni želel načeti pogovora o samomoru z očetom	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B63	Ja, imel sem tudi malo težave s spanjem	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B64	Nič resnega, ampak mi je bilo zanimivo razmišljati o samomoru zvečer	Razmišljanje o samomoru zvečer	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B65	mislim tudi čez dan sem	Razmišljanje o samomoru podnevi	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B65a	ampak zvečer so mi misli kar uhajale tja	Razmišljanje o samomoru zvečer	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B66	Občutil sem tudi nekakšen strah	Strah	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B67	V šoli sem se težko zbral	Težave s koncentracijo	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B68	saj sem se tudi večkrat zalotil misliti na teto	Misli na osebo, ki je naredila samomor	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

B69	Vseeno sem se spraševal, ali sem kdaj rekel kaj narobe, če sem bil morda premalo prijazen, pozoren	Spraševanje o svojih dejanjih	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B70	Občutek krivde me je tudi nežno preganjal	Krivda	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B71	saj sem mislil, da bi moral opaziti, da nekaj ni v redu, čeprav je bilo to nerealno	Občutek, da bi moral opaziti stisko osebe, ki je naredila samomor	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B72	Ta izkušnja je močno vplivala na moje vsakdanje življenje	Močan vpliv samomora na vsakdanjik		Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B73	čeprav sprva tega nisem opazil	Sprva vpliva ni zaznal		Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B74	Res si ne želim, da bi kdo od mojih kdaj imel take težave	Ne želi, da bi kdo imel takšne težave	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B75	Je pa tako, da se bolj trudim sam pri sebi videti ostale	Trud videti stiske drugih	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B76	če je nekdo tiho ali se umika, ga vprašam, če je vse v redu	Spraševanje drugih po počutju	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B77	ali pa se grem z njim pogovarjat	Pogovor z drugimi	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B78	Tudi prijatelje sem začel bolj spodbujati k temu, da smo začeli več govoriti o tem, kako se počutimo in kaj nas teži	Spodbujanje prijateljev k pogovoru o težavah	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B79	Sam sem bil prej bolj zaprt vase	Prej bolj zaprt vase	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B80	zdaj pa vem, da je pomembno, da se o stvareh pogovarjamo	Uvid o pomembnosti pogovora o težjih temah	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru

B81	Me pa skrbi, ker pri teti je zgledalo, kot da je vse v redu	Da je v redu	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B82	zato se zdaj sprašujem, ali lahko res komu zaupam	spraševanje o zaupanju, ko mu nekdo pove, da je vse v redu	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B83	in ali lahko zares prepoznam stisko	prepoznavanje stiske	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B84	Zaenkrat ne zares	Ni še žaloval	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B85	Sem že bil na kakšnem pogrebu	Prisotnost na pogrebu	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B86	Bil sem žalosten	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B87	ne bi rekel, da sem žaloval	Ni še žaloval	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B88	Je bil zgolj dogodek, kamor sem šel s starši, sedel v cerkvi na pogrebu	Pogreb kot le dogodek	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B89	Tako, da težko primerjam	Težko primerja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B90	Je pa verjetno drugače, če smrt pričakuješ	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B91	in veš, da bo prej ali slej	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B92	ali pa, če tako kot pri teti, kjer ni bilo nobenega slovesa, nobene razlage, samo šla je	Brez slovesa	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

B93	Verjetno je malo podobno, kot če nekdo umre v prometni nesreči	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B94	samo, da tam ni oseba nujno sama kriva, pri samomoru pa	Samomor je odločitev	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B95	Sama ideja samomora je veliko težja za predelati	Samomor težko za predelati	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
B96	Na začetku sem se poskušal zamotiti z igranjem igric in tem, kar sem pač tako ali tako počel	Zamotitev z igranjem video igric	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
B97	O samomoru moje tete sem se začel pogovarjati s prijatelji	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B98	so bili vseeno razumevajoči in mi prisluhnili	Prijatelji razumevajoči in prisluhnili	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B99	Tudi z očetom sem kasneje govoril, ker si z mami nisem upal	Pogovor z očetom	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B100	Pa je bil čisto dober pogovor	Dober pogovor z očetom	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B101	mi je pojasnil, da tudi on ne razume vsega in da je to treba sprejeti, četudi je težko in si želiš odgovorov	Tudi oče ne razume samomora	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B102	Mislim, da mi je poskušal pomagati po najboljših močeh	Pomoč očeta po najboljših močeh	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B103	sva se tudi tako o smrti pogovarjala	Pogovor z očetom o smrti na splošno	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B104	in sva se kar povezala	Povezanost z očetom	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B105	Saj nisem	ni vedel, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

B106	Imel sem sicer to močno potrebo po vedeti več, raziskati, razumeti, se pogovarjati o samomoru	potreba po razumevanju samomora	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B107	ampak najprej res nisem vedel, komu to govoriti	Ni vedel, s kom govoriti o samomoru	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B108	in kakšen bi bil moj namen	Ni bil prepričan o namenu pogovora	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B109	Vedel sem, da to ni ravno tema za vsak dan	Zavedanje, da samomor ni običajna tema za pogovor	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B110	ne moreš kar z nič začeti govoriti o tem	O samomoru ne moreš kar tako govoriti	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B111	Vedel sem, da me to muči	Zavedanje lastne stiske o nerazumevanju samomora	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B112	Počasi sem ugotovil, da mi pomaga, če sem z ljudmi, ki mi prisluhnejo ali pa mi dajo možnost govoriti in razglabljati o samomoru	Pogovor z ljudmi, ki omogočajo govor o samomoru, pomaga	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B113	Takrat je bilo veliko povezano tudi s čustvi in sem želel govoriti o žalosti	Želja po pogovoru o čustvih	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B114	ki je jaz sicer nisem imel, sem pa videl mami	Videl mami žalostno	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
B115	Tudi pogovor z mamo mi je enkrat zelo pomagal	Pogovor z mamo je pomagal	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B116	saj mi je dala občutek, da me razume	občutek razumevanja	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B117	in da je v redu, če želim o tem govoriti z njo	Mama mu je dala občutek, da je pogovor v redu	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B118	Ampak mi je bilo vseeno lažje z atijem	Pogovor z očetom je lažji	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

B119	Nisem se prav načrtno odločil, da bom iskal pomoč	brez načrtovanja	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
B120	ampak sem bolj sledil občutku	Sledenje občutku	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
B121	Ko sem čutil, da si zdaj pa res želim govoriti, sem pač nekomu povedal	ko je začutil potrebo, je spregovoril	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B122	večinoma prijateljem	Pogovor s prijatelji	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
B123	Že to, da smo bili skupaj	Preživljanje časa s prijatelji	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B124	in da sem se lahko z njimi pogovarjal, je bilo olajšanje	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B125	V šoli smo imeli tudi svetovalno delavko, h kateri vem, da bi lahko šel	Možnost pogovora	Svetovalna delavka v šoli	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
B126	čeprav takrat nisem šel, ker mi je bilo malo čudno, da bi šel tja zaradi tete, s katero si nisem bil blizu	Do svetovalne delavke ni šel	Svetovalna delavka v šoli	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
B127	Pa ja, s starši sem govoril	Pogovor s starši	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B128	z atijem sva imela super pogovor na to temo	Pogovor z očetom	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B129	Motivacijo sem dobil iz zanimanja po samomoru kot samem dejanju	Črpanje motivacije iz zanimanja o samomoru	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
B130	Hotel sem raziskovati, čeprav nisem točno vedel kako	Želja po raziskovanju samomora	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
B131	Pogovarjal sem se s prijatelji	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B132	in starši	Pogovor s starši	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B133	nisem zares segel daleč s svojim iskanjem informacij	Neuspeh pri iskanju informacij	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči

B134	niti nisem imel poguma, da bi še kakšnega drugega odraslega spraševal	Brez poguma za pogovor z drugimi odarslimi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
B135	So mi pa vsi ljudje, s katerimi sem načel ta pogovor, so mi pomagali	Vsi, na katere se je obrnil so nudili pomoč		Splošno	Iskanje pomoči
B136	da sem se počutil manj samega	Manjši občutek osamljenosti	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
B137	in bolj normalnega, ker me to zanima	Občutek, da je normalen	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
B138	Moj občutek krivde za teto ni prav dolgo trajal	Občutek krivde je minil	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
B139	je bilo pa neprijetno vse skupaj	Neprijetno	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
B140	Ko sem povedal na glas, kaj čutim, je bilo lažje	Ubesediti svoja čustva in razmišljanje je pomagalo	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
B141	Od vsakega sem dobil nekaj drugega, kar mi je pomagalo, da sem se počutil bolje	Vsi, na katere se je obrnil so nudili pomoč		Splošno	Iskanje pomoči
B142	saj so mi nudili različne načine podpore	Dobro, če so različne vrste podpore	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
B143	V bistvu sem zelo veliko iskal sam	Samostojno iskanje podpore		Splošno	Iskanje pomoči
B144	Sicer sem se tudi bal, da bi bil preveč obremenjujoč	Strah pred obremenitvijo drugih	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
B145	ali pa že nadležen	Strah pred občutkom nadležnosti pri drugih	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
B146	z vsem tem, ker nisem bil obseden, samo res me je zanimalo in trudil sem se razumeti	trud za razumevanje	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči

B147	Pa poskušal sem tudi sam nekako nuditi podporo svojim staršem	Nudenje podpore staršem	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B148	sem ju spraševal kako sta	Spraševanje staršev po počutju	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B149	in tako sem z obema posebej tudi načel pogovor o tem	Pogovor s starši	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B150	Ampak z očetom je bilo na splošno lažje	Pogovor z očetom je lažji	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B151	ker mami je vseeno bila nekako bolj vpeta v situacijo	Z materjo je bilo težje govoriti, ker je bila bližje samomoru tete	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B152	Sta me potem tudi starša spraševala, kako sem	Starša povprašata po počutju	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
B153	in onadva sta načela pogovor, kar mi je dalo občutek, da jima ni vseeno	Starša sta načela pogovor	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
B154	Največja ovira je bila to, da nisem vedel, kaj sploh potrebujem	Ni vedel, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B155	in da se mi je zdelo, da je moje žalovanje nekako manj pomembno, ker si s teto nisva bila zelo blizu	Občutek, da je njegovo žalovanje neupravičeno	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
B156	Tudi strah me je bilo, da bom izpadel šibek	Strah pred tem, da bi izpadel šibek pred drugimi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
B157	ker moraš pa vseeno obdržati en ta stil, da nisi pomehkužen	pred drugimi ne smeš izpasti pomehkužen	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
B158	Ko sem videl, da je mami žalostna in žaluje, sem si dovolil biti bolj odprt	Ob žalosti matere si je pustil biti bolj odprt	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora

B159	Sčasoma sem spoznal, da je v redu prositi za pomoč, ne glede na to, kako tesna je bila vez med človekoma	V vsakem primeru je v redu prositi za pomoč	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B160	Sem pa želel nekako vseskozi samo razumeti samomor	potreba po razumevanju samomora	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B161	Takrat sem največkrat igral video igrice ali pa igral kitaro	Ukvarjanje s hobiji	Hobiji	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
B162	Saj se nisem zares počutil nemočnega	Ni se počutil nemočnega		Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
B163	samo malo nisem vedel, kaj bi sam s sabo	Ni vedel kaj bi sam s sabo		Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
B164	Bend me je vedno pomiril	Igrati v bendu ga je pomirjalo	Glasba	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
B165	in igrice pomagajo, da sem se zamotil od težjih misli	Zamotitev z igranjem video igric	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
B166	Včasih mi je pasalo biti malo sam	Biti sam mu je dobro delo	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B167	če pa sem želel družbo, sem jo pa tudi poiskal	Po želji je poiskal družbo	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B168	Najprej sem bolj potreboval, da me kdo posluša	potreba po biti slišan	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B169	in mi pomaga razumeti, kaj se dogaja	pogovor je pomagal pri razumevanju dogajanja	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B170	saj sem bil kar malo zmeden	Zmedenost	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B171	Precej dolgo je trajalo, da sem vse skupaj zares sprocesiral	Dolgo je trajalo, da je samomor predelal	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B172	in da je minil tisti občutek, da moram vse vedeti in razumeti in priti tetini zgodbi do dna	potreba po razumevanju samomora	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

B173	Kasneje sem bolj sam znal poskrbeti zase	Boljša skrb sam zase	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B174	saj sem se naučil prepoznavati svoje potrebe	Prepoznavanje lastnih potreb	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B175	in tudi bolj empatično pristopiti do kakšne take teme	Empatičnejši pristop k pogovoru o težjih temah	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
B176	Še vedno pa mi veliko pomeni, če me kdo resno vpraša, kako sem, in mi prisluhne	Veliko pomeni, če kdo vpraša po počutju in prisluhne	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
B177	Aha, pa res sem se tudi začel spraševati o tabu temah	Spraševanje o tabu temah	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B178	in se poskušal znebiti tega neprijetnega občutka, ko načneš nekaj takega	Neprijeten občutek ob takšnih pogovorih	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
B179	Tu mi je pa ati veliko svetoval	Svetovanje očeta v pomoč	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B180	Ko sem dobil podporo in me je ati, recimo, poslušal	Oče ga je poslušal	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B181	sem se počutil manj samega	Manjši občutek osamljenosti	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B182	bolj povezanega	Občutek povezanosti z drugimi	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B183	in tudi tak zadostljiv, ne vem če je to ravno beseda, občutek	Občutek zadoščenja	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B184	Dobival sem neke odgovore in mi je bilo bolje	Pridobivanje odgovorov	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B185	Lažje sem zadihal	Občutek lažjega dihanja	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči

B186	in nisem imel nujno več občutka, da prav moram vedeti vse, povezano z mojo teto in samomorom	Sprijaznenje, da ne rabi vedeti vsega v povezavi s teto	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B187	S sošolci in prijatelji mi je bilo pa samo super se malo pogovarjati in slišati kaj oni mislijo	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
B188	Dejansko najbolj z očetom	Pogovor z očetom	Doma	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B189	že zato, ker je moj ati, mu zaupam	Očetu zaupa	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B190	in vem, da z njim lahko govorim o vsem	Z očetom lahko govori o vsem	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B191	in mi bo povedal točno tako, kot je	Oče je direkten	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B192	Ne bo se preveč trudil nekaj olepševati	Oče ne olepšuje	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B193	ali pa me poslal stran, ker mu ne bi dalo pogovarjati z mano	Oče je odprt za pogovor	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B194	Videl je, da mi je to pomembno in ravnal v tem stilu	Oče je videl, da mu je pogovor pomemben	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
B195	Pogovor se je pač zgodil, ko sem se počutil pripravljenega	Do pogovora je prišlo, ko je bil pripravljen	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
B196	in sem začutil, da me bodo starši poslušali	Ob občutku, da ga bodo starši poslušali	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
B197	Malo sem imel predpriprav	Na pogovor se je pripravljal	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
B198	in predvsem iskal primeren trenutek	Iskanje primernega trenutka za pogovor	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
B199	ampak sploh ni bilo zares kompliciranо na koncu	Na koncu ni bilo težko govoriti	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora

B200	Najbolj nekako v sklopu nekega procesa, bi bil lahko pogovor s svetovalno delavko v šoli	Možnost pogovora s svetovalno delavko	Šola	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
B201	kar pa nisem šel, ker se mi je zdelo, da to ni zame	Ni šel k svetovalni službi	Šola	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
B202	Pa kar	Kar pomembna	Ocena	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
B203	Pomoč mi je omogočila, da sem vseeno predelal neko obliko žalovanja, čeprav ni bilo najbolj standardno	Je dal skozi obliko žalovanja	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B204	in vmes se nekaj naučil o samomoru kot takem	Se je naučil nekaj o samomoru	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
B205	Dosti, nisem počel veliko drugega	Zelo veliko		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B206	Brskal sem po internetu	Brskanje po internetu	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B207	poslušal razne podcaste	Poslušanje podcastov		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B208	gledal serije, filme, butaste videe na youtube	Gledanje video vsebin		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B209	igral igrice	Igranje igric		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B210	kar tako, kar nekaj, da je čas minil	Za preganjanje časa		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

B211	Je bila pa celotna uporaba bolj površna in za zabavo, če lahko temu tako rečem	Za zabavo		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B212	Mešano	Mešan vpliv		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B213	Včasih me je pomirila, ali pa ne, zamotila	Zamotitev od realnosti	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
B214	Včasih me je pa preplavila	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B215	in sem lahko samo to ure in ure	Dolgo časa je preživljal na internetu		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B216	Čisto odvisno kakšen dan sem imel in kako se mi je zdelo	Odvisno od dneva in počutja		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B217	ampak tudi če mi je bil telefon odveč in se mi ni dalo gledati serije, itak nisem vedel kaj bi drugega	Uporaba spleta, ker ni vedel, kaj bi počel drugega		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B218	in hotel sem, da dan samo mine	Želja po hitrejšemu minevanju časa		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B219	Hja, breme so bila sigurno socialna omrežja	Socialna omrežja v breme		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B220	kjer so vsi delovali srečni in popolni in oh in sploh	Vse je delovalo popolno		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B221	V podporo pa pač tako, da je okupirala moje možgane, je bila odlična distrakcija od zunanjega sveta in lastnih misli	Digitalni viri so ga zamotili	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči

B222	ampak hkrati sem pa pač gnil v postelji	Gnitje v postelji		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B223	Oh, zelo veliko	Zelo veliko		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B224	Ker saj pravim, me je res zelo zanimalo	Iz zanimanja	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B225	in sem kar šel po vseh spletnih straneh in forumih in vse, kar sem našel pod zadetki “samomor”	Vse, kar je našel pod ključno besedo »samomor«	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B226	Enkrat sem pomoje tudi nekaj glede tega, kako se počutim	Iskanje zaradi svojega počutja	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B227	in sem prišel do nekih spletnih strani za depresijo	Spletne strani o depresiji	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B228	Danes res ni težko priti do vsega tega	Lahka dosegljivost vsebin		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B229	in tudi na youtube imaš ogromno teh nekih psiholoških vsbein pa razlag pa prevetivnih vsebin	Youtube ima veliko vsebin	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B230	in ja, vse sem pogledal	Vse je pogledal	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B231	Ne bi rekel, da so mi zelo koristile	Ne v veliko korist		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

B232	mi je bilo pa všeč vedeti kaj več	Všeč vedeti več o samomoru		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B233	Mi je bilo pa tudi dobro, da ko sem z drugimi govoril o samomoru, da sme že nekaj vedel	Je imel predznanje o samomoru za pogovor z drugimi		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B234	in potem tudi lažje razumel	Lažje razumevanje samomora		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B235	kaj mi govorijo, pač odrasli predvsem	Boljše razumevanje pri pogovoru z odraslimi		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
B236	Verjetno nek prisilni pogovor, torej, da me nekdo vidi in reče, da zdaj je pa dovolj in da z mano govori	Pogovor z odraslim, četudi si tega oseba ne želi v prvi vrsti	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B237	Itak nisem nič hotel v tem smislu	Sam si ni želel direktno pomoči	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
B238	bi sigurno potreboval nek bolj mrzel tuš in bolj agresivno obliko prizemljitve	Potreboval bi agresivnejšo obliko prizemljitve	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B239	Občutek, da je v redu biti žalosten	Manjkala je potrditev, da je v redu biti žalosten	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B240	in se počutiti tako kot sem se	Manjkala je potrditev, da je v redu se počutiti tako kot se je	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B241	Sicer ne vem, če je bilo vse samo žalovanje	Ni prepričan, če je bilo vse žalovanje	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
B242	zanimanje in nejasnosti, spraševanje samega sebe	Samomor je sprožil zanimanje za to tematiko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
B243	Manjkalo mi je biti ne obsojan	Manjkal mu je občutek neobsojanja	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

B244	da nekdo vidi, da si želim odgovorov	Želja po tem, da drugi vidijo, da potrebuje odgovore	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B245	Ker sem se dolgo počutil, da sem s tem sam	Občutek osamljenosti	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B246	in v resnici prepuščen lastnemu raziskovanju	Prepuščen lastnemu raziskovanju	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B247	Sem se bal kaj bo druga oseba rekla	Strah pred mislimi drugih	Strahovi	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B248	in bi mi bilo lažje, če bi nekdo prišel do mene	Je lažje, če nekdo pristopi do tebe	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
B249	bi mi bilo bolj všeč, če bi sami oni začeli govoriti o samomoru	Starši bi morali sami načeti pogovor	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B250	ker se mi je zdelo, da je samomor tete nekaj, o čemer se ne govori	O samomoru se ne govori	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
B251	Več programov za mlade	Programi za mlade	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
B252	tudi v šolah, kjer bi se govorilo o duševnem zdravju	Šolski programi o duševnem zdravju	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
B253	Morda kakšne delavnice, kjer bi lahko govorili	Delavnice v šoli	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
B254	so bolj organizirani ljudje ali pa strokovnjaki, ki pridejo do tebe, ko se zve, da je nekdo naredil samomor	Strokovnjak pristopi v primeru samomora	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
B255	pomankljivost, da sem moral toliko se sam zoorganizirati	Prepuščen sam sebi	V šolskem prostoru	Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
B256	Uau, res sem bil pogumen	Zavedanje, da je bil pogumen	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

B257	Očitno me je res zanimalo, ker ponavadi grejo take stvari precej mimo mene in hitro spustim	Samomor ga je res zanimal	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
B258	Prednost pa pripravljenost mojih staršev, super so se odzvali, ko sem prišel do njih	Pripravljenost staršev, ko je pristopil	Doma	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
B259	Prej bi šel tudi do prijateljev in jim povedal kaj se je zgodilo z mojo teto	Prej bi povedal prijateljem o samomoru tete	Prijatelji	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
B260	in začel ta pogovor o samomoru direktno, ne da bi čakal, da se mi naberejo občutki	Pogovor bi začel preden se naberejo čustva	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
B261	Ne bi se pustil tako fascinirati	Ne bi pustil, da ga samomor fascinira	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
B262	in bi poskusil prej to sprejeti	Samomor tete bi prej sprejel		Proces prejemanja podpore in pomoči	Spremembe ob podobnih situacijah
B263	Sploh nočem niti pomisliti na to	Strah pred samomorom koga drugega	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
B264	Se pa res trudim biti pozoren na ljudi zdaj	Je bolj pozoren na druge	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
B265	Priporočil bi, da govorijo o tem, kar jih teži	Upa, da bi več ljudi spregovorilo o stiski	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
B266	in da si poiščejo osebo, ki ji zaupajo, ne glede na to, ali je to prijatelj, starš, učitelj ali strokovnjak	Vsak naj si v taki situaciji poišče zaupno osebo	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
B267	tudi če so samo glupa vprašanja, pa naj bojo, fino je imeti odgovore	Vabi k več poguma in odprtosti pri pogovoru	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja C

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
C1	24 let	24 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
C2	Živim z mamo, bratom in babico in dedkom	življenje z mamo, bratom in starimi starši	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C3	hodim na plezanje	plezanje		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
C4	pri tabornikih sem	taborniki		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
C5	v prostem času pa tudi rad gledam filme	gledanje filmov		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
C6	se grem družabne igre	igranje družabnih iger		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
C7	Doma smo super, se počutim dobro	dobro počutje doma	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C8	Včasih zna biti precej glasno, ker nas je kar nekaj	Glasno okolje zaradi velike družine	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C9	Odnosi so v redu, tako normalno	V redu odnosi	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C10	se z mami včasih skregava, kar je pa tudi normalno	Občasni prepiri z mami	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C11	Pri starih starših se počutim bolj sprejeto	Občutek sprejetosti pri starih starših	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C12	pač mami včasih tako komplicira	Mami zapleta stvari	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C13	Z vsemi doma, se pravi z mamo pa bratom in starimi starši	Vsakodnevni stiki z mami, bratom in starimi starši	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
C14	v šoli pa imam dva prijatelja	Prijatelji v šoli	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
C15	s katerimi smo veliko skupaj in gremo večkrat ven	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
C16	se občasno slišim z bratrancem	Občasni stik z bratrancem	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
C16a	Pred zdaj že tremi leti	Pred tremi leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

C17	je samomor naredila ena iz tabornikov	Sotabornica	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C18	Je bilo vse skupaj res čudno	Čudno vzdušje zaradi samomora	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C19	sem bil doma in me je klicala ena druga prijateljica iz tabornikov in mi je to povedala	O samomoru je bil obveščen preko telefonskega klica	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C20	moj prvi instinkt je bil »umm ne pa ne«, pač res sem zanikal	Zanikanje samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C21	ni se mi zdelo vrjetno sploh	Samomor se ni zdel vrjeten	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C22	Sem mislil, da je samo čudna govorica	Mislil, da je govorica	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C23	je moj brat, ki je tudi pri tabornikih, prišel do mene in mi povedal isto	Brat potrdil govorice	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C24	sem bil res prav presenečen	Brat potrdil govorice	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C25	Takoj sem ga vprašal od kje to ve in da mi je tudi ta tabornica, s katero sme jaz govoril, rekla isto	Iskanje potrdila, da je res naredila samomor	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C26	sva pa oba malo jokala	Jokanje skupaj z bratom	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C27	se pogovarjala	Pogovarjanje z bratom	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C28	še druge sva spraševala ali pa jim povedala	Širjenje vesti o samomoru sotabornice	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C29	skupni sestanek na tabornikih in smo govorili o tem in kaj zdaj in kako	Taborniški sestanek o ravnanju ob samomoru sotabornice	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C30	ali iti na pogreb ali ne	vprašanje primernosti udeležbe na pogrebu	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

C31	kako govoriti z družino in kdo in če sploh ja	vprašanje pogovora z družino tabornice, ki je naredila samomor	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C32	kasneje so prišle še različne govorice in podrobnosti, od različnih ljudi	Širjenje govoric z različnih strani	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C33	si pa s to punco, ki je naredila samomor nisva bila zelo blizu	Nista bila zelo blizu	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C34	sva pa skupaj imela kakšne aktivnosti pri tabornikih in sodelovala	Površinski odnos	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C35	Povedala mi je enkrat zvečer na taboru ob ognju, da ima probleme, a ni nikoli preveč podrobno razlagala	Zaupala mu je svoje težave	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C36	Prvi tedni so bili res zelo zmedeni	Zmedenost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C37	V šoli je bilo vse čisto normalno	V šoli vse kot ponavadi	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C38	sva pa s to punco, tabornico, hodila na isto šolo in nisem imel občutka, da bi bilo kaj šundra	Ni imel občutka, da bi drugi v šoli opazili samomor sotabornice	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C39	saj sva bila različna razreda in ona je bila mlajša od mene	Sta bila različna letnika v šoli	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C40	na hodnikih	Pričakovanje govora o samomoru sotabornice	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C41	da bodo učitelji kaj rekli	Pričakovanje odziva učiteljev	Reakcija v šoli	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C42	Pri tabornikih smo bili pa vsi prav potrti	Pri tabornikih vsi potrti	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

C43	je bilo sploh v ožjem vodstvu v zraku precej vprašanje “kaj bi mi lahko storili?”	Skupinsko spraševanje pri tabornikih, kako bi lahko samomor preprečili	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C44	Jaz sem se v vsem tem času veliko več zadrževal v svoji sobi	Zadrževanje v sobi	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C45	sem držal v sebi in doma nisem nikomur povedal, kako zelo me je prizadelo	Nikomur ni povedal kako ga je samomor prizadel	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C46	izgubljeno	Občutek izgubljenosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C47	osamljeno	Osamljenost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C48	Ponoči nisem mogel spati	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C49	sem veliko tudi jokal pa sploh ne vem zakaj	Jokanje po njegovo brez razloga	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C50	velikokrat sem imel tesnobo	Fizična tesnoba	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C51	srce mi je močno bilo	Močno bitje srca	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C52	počutil sem se ujeto	Občutek ujetosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C53	V šoli se nisem mogel zbrati	Težave s koncentracijo	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C54	sem začel dobivati slabše ocene	Dobivanje slabših ocen	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C55	sam sem imel malo temne misli	Temne misli	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C56	nočem, da bi se to zgodilo meni ali mojim doma	Strah pred samomorom koga drugega	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C57	res mi je bilo čudno	Čudno počutje	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C58	sploh ne vem zakaj sem se tako počutil	Ne ve, zakaj se je tako počutil	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C59	pač samomor kot tak in da me je to zadelo	Prizadel ga je samomor kot dejanje		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C60	Bal sem se, da bom postal enak kot ona	Strah pred lastno zmožnostjo samomora	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C61	brez izhoda na koncu in sama in ne vem kaj ji je še šlo po glavi	Strah pred brezizhodnim položajem	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči

C62	mi je bilo kar težko	V tem obdobju mu je bilo težko		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C63	sem videl kako so drugi	Videl je, kako drugi žalujejo	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C64	slišal kako gre njeni družini	Videl je, kako je njena družina	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C65	bi mi bilo grozno, da bi jaz to povzročil svojim doma	Grozno mu je ob misli, da bi bil on vzrok žalovanja doma	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C66	sem se jaz kot jaz res počutil slabo	Počutil se je zelo slabo	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C67	kot da se mi težave zdaj zaradi tega samomora le še kopičijo	Težave so se mu zaradi samomora tabornice le še kopičile	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C68	Dolgo sem se počutil, kot da nosim breme	Občutek, da nosi breme	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C69	Vse je bilo težko	Vse je bilo težko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C70	celo vstati zjutraj	Vstati zjutraj je bilo težko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C71	Z nekaterimi sošolci sem se oddaljil	Oddaljil se je od sošolcev	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C72	pomoje niso niti vedeli zakaj, še jaz nisem takrat	Sošolci niso vedeli, zakaj se je oddaljil	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C73	Postal sem bolj tih	Oseba je postala bolj zadržana	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C74	sem se izogibal večjim skupinam ljudi	Izogibanje skupinam ljudi	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C75	sem bolj začel ceniti, ko mi nekdo pove, kako se počuti	Ceni, ko mu nekdo zaupa počutje	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C76	Več sprašujem druge, kako so	Spraševanje drugih po počutju	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C77	nočem, da bi kdo trpel v tišini, tako kot je tabornica, ki je naredila samomor	Ne želi si, da bi drugi trpeli v tišini	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C78	Sčasoma je bilo bolje, ampak sem kar dolgo rabil	Dolgo je potreboval, da se je počutil bolje	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

C79	Pred šestimi leti mi je umrl ta drug dedek in ko sem bil majhen, naš maček	Dedek		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
C80	Oboje je bilo zelo žalostno	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C81	za dedka vedel, da se bo to zgodilo	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C82	tudi nisem bil tako majhen in vem, da je umrl v miru	Smrt je lahko razumel kot del življenja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C83	je bilo tudi težko	Žalovanje je bilo težko	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C84	ne tako kot s to punco, pa mi je bil dedek miljonkrat bližje	Žalovanje je težje	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C85	Mačka je pa avto povozil in takrat sva bila z bratom še mlajša	Domača žival		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
C86	sva precej jokala	Jok	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C87	Smo nekako predvidevali	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C88	vem, da so nas tudi v domu že malo pripravljali na to	V domu za stare so družinske člane pripravljali na smrt	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C89	pri tej tabornici je bilo pa res iznenada vse skupaj	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C90	ne vem zakaj me je ta smrt tako bolj prizadela	Ne ve, zakaj ga je samomor sotabornice tako prizadel	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

C91	žalovanja so bila precej različna	V žalovanjih je opaziti razliko		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C92	to najtežje in nekako zajebano sprocesirati	Samomor težko za predelati	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C93	je bila smrt v tem primeru odločitev	Samomor je odločitev	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C94	pri dedku sem bil le žalosten, ampak je šlo na bolje	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C95	smo se ga veliko spominjali doma in govorili o njem	Podoživljanje spominov na dedka	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C96	pri samomoru tabornice pa so še mene zajeli neki črni oblaki	Temne misli	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C97	na začetku sem vse skrival	Stisko je skrival	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C98	sem en dan povedal dobremu prijatelju pri tabornikih	Začel je pogovor s prijateljem tabornikom	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C99	je imel podobno izkušnjo in poznal celoten primer	Prijatelj je doživljal podobne stiske ob samomoru sotabornice	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C100	Prvič sem sploh nekomu povedal vse, kar sem držal v sebi	Prvič se je zaupal nekomu	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C101	sva dolgo govorila in se pogovarjala o čisto vsem	Dolg pogovor kot začetek	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
C102	bilo je težko, zelo	S stisko se je težko soočal		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
C103	Večino časa sem presedel v sobi	Zadrževanje v sobi	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C104	težko spal	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

C105	nisem imel nobene koncentracije	Brez koncentracije	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C106	motivacije za karkoli	Brez motivacije	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
C107	Ni se mi dalo iti ne treninge	Opuščanje dejavnosti	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
C108	nisem se preveč dobro soočal s svojo stisko	S stisko se ni dobro soočal		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
C109	Nisem vedel, niti malo	ni vedel/a, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
C110	vedel sem, da ne morem več tako naprej	zavedanje, da tako ne more več dalje	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
C111	malo sem razmišljal, da bi kaj rekel mami	Ni vedel, kaj reči mami	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
C112	mislim, da ne bi zares razumela vsega skupaj	Občutek, da mami ne bi razumela	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
C113	bi krivila neke zunanje dejavnike in mojo lenobo	Mami ne bi nudila podpore, kot bi si je on želel	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
C114	Hotel sem, da me nekdo sliši in razume	potreba po biti slišan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
C115	sem vesel, da sem imel potem pogovor s tem pirjateljem	Olajšanje ob pogovoru	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C116	preko utapljanja v teh svojih lastnih mislih in občutkih	Utapljanje v lastnih mislih in občutkih	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C117	Nisem zares iskal nobene pomoči sam	Pomoči ni iskal	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
C118	Niti ne bi rekel, da mi je bilo ponujeno	Pomoč mu ni bila ponujena		Splošno	Iskanje pomoči
C119	Pri tabornikih smo sicer veliko o tem govorili na splošno	pri tabornikih so govorili o samomoru	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C120	kako v naprej to preprečiti	Razmišljanje pri tabornikih o preprečevanju podobnih situacij	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C121	težko je nekoga tako predvideti	Samomor je težko predvideti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

C122	pri tabornikih smo sicer imeli tudi osebo, ki smo ji dodelili, da se pogovarja s tistimi, ki si želijo tega pogovora	Možnost pogovora pri tabornikih z zaupno osebo	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C123	meni ni bilo do tega	Pomoči ni izkoristil	Tom telefon	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
C124	se izpovedal prijatelju	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C125	je bil občutek res fenomenalen	Občutek ob pogovoru je bil zelo dober	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C126	Nisem zares	Brez motivacije	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
C127	nočem, da me to uniči	Ni želel, da ga vse skupaj uniči	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
C128	občutek, da moram preživet in nekako postati močnejši	Mora preživeti in postati močnejši	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
C129	Nisem želel biti obsojan	Ni želel biti obsojan	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C130	imel sem občutek, da nekako nimam pravice do tega kako sem se počutil, ker se mi ni zdelo upravičeno	Občutek, da njegovo počutje ni upravičeno	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C131	pomoči nisem iskal	Pomoči ni iskal	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
C132	bi pa vrjetno lahko govoril s komerkoli	Dobro, če so različne vrste podpore	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
C133	brat je pri meni iskal to podporo	Bratu je nudil podporo	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C134	sem ga poslušal, ampak nisem ga želel bremeniti še s sabo	Brata ni želel obremenjevati z lastno stisko	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C135	ko me je prijatelj tabornik nekaj vprašal, nekaj v smilu, če sem okej in če kdaj pomislim na to tabornico, ki je naredila samomor	Prijatelj tabornik je začel pogovor o samomoru sotabornice	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

C136	mi je odprlo vrata, da sem podelil čisto vse, tudi te svoje občutke in grde stvari	S prijateljem tabornikom je lahko podelil vse svoje stiske	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C137	Bal sem se, da bodo mislili, da pretiravam	Strah pred tem, da bodo drugi mislili, da pretirava	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C138	Da bom izpadel šibek, že zato, čeprav je malo bizarno, ker sem fant	Strah pred tem, da bi izpadel šibek pred drugimi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C139	Nisem hotel, da mami skrbi, zato ji nisem povedal	Ni želel, da mami skrbi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
C140	Ko pa sem spregovoril, sem dojel, da je v redu, da potrebujem pomoč	V vsakem primeru je v redu prositi za pomoč	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
C141	ležal sem v postelji v svoji sobi	Ležanje v postelji	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
C142	bil na telefonu	Uporaba telefona	Hobiji	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
C143	gledal kakšne serije	Gledanje serij	Hobiji	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
C144	Nič preveč produktivnega	Ni počel nič produktivnega		Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
C145	Na začetku sem sigurno potreboval več pomoči	Na začetku je potreboval več pomoči	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
C146	včasih mi je pomagalo že to, da smo pri tabornikih to skupaj molzli	Pri tabornikih so govorili o samomoru	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C147	sem vedel, da so ljudje, ki grejo vrjetno čez nek podoben proces	Vedel je, da ni sam/a v žalovanju	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
C148	mi je dovolj, da imam nekoga, s komer lahko občasno govorim	Zdaj mu/ji je dovolj občasen pogovor	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
C149	Več vem zdaj, kako si sam pomagam	Zdaj ima znanje kako si pomagati	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
C150	Razlika je bila ogromna	Boljše počutje po prejeti pomoči		Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči

C151	sem bil ujet v misli	Ujetost v lastne misli	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
C152	sem dobil nek prostor, da jih izgovorim	Varen prostor za deljenje misli	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C153	Počutil sem se slišano in vredno	Občutek videnosti	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
C154	je moje počutje okej in dejansko upravičeno oziroma da ni s tem nič direktno narobe	Potrditev, da je njegova stiska upravičena	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
C155	Pogovor z nekom, ki zna poslušati	pogovor z nekom, ki posluša	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
C156	Brez pritiska, brez neke sodbe	Brez občutka obsojanja	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
C157	Začelo se je z enim dolgim pogovorom	Dolg pogovor kot začetek	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
C158	potem jih je bilo več	Sledilo je več pogovorov	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
C159	Več tega nekega preverjanja en drugega, opore en drugemu	Vzajemna podpora s prijateljem	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
C160	Naju je to vse skupaj še do danes zbližalo	Pogovor ju je zbližal	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
C161	Zelo	Prejemanje podpore in pomoči kot zelo pomembno	Ocena	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
C162	brez tega vse veliko težje	Brez podpore in pomoči bi bilo vse težje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
C163	bi lahko zašel sčasoma v hujše težave	Brez podpore in pomoči bi bilo njegovo mentalno zdravje slabše	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
C164	sem precej uporabljal telefon	Uporaba telefona		Vrsta tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C165	ponoči, ko nisem mogel spati	Ko ponoči ni mogel spati, je bil na telefonu		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

C166	Pogosto sem brskal po različnih omrežjih	Brskanje po internetu	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C167	ne toliko z namenom, da bi karkoli iskal, ampak bolj kot neko beg v rutino	Beg v rutino		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C168	v znane slike	Poznan svet		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C169	nekaj, kar ne zahteva preveč razmišljanja	Ni treba razmišljati zraven		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C170	kot neko vrsto tolažbe	V tolažbo		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C171	sem se v resnici še vedno počutil sam	Občutek osamljenosti		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C172	gledal posnetke o samomorih in njihovi teoriji	Gledanje posnetkov teorije o samomorih		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C173	poslušal podcaste o duševnem zdravju	Poslušanje podcastov		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C174	nekaj motivacijskih videov	Gledanje motivacijskih videov		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C175	da sem imel občutek, da se o tem govori	Občutek, da se o mentalnem zdravju govori		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C176	da nisem edini, je bilo nekako pomirjujoče	Občutek, da ni sam	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
C177	Računalnik sem uporabljal redkeje	Redka uporaba računalnika		Vrsta tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

C178	samo za šolo	Za šolo		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C179	Dvojno	Mešan vpliv		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C180	pomagala, ker sem imel občutek, da sem povezan s svetom	Povezanost s svetom		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C181	nisem popolnoma sam v teh svojih občutkih	Občutek, da ni sam s svojimi občutki		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C182	sem videl, da obstajajo tudi drugi ljudje, ki so se srečali s podobnimi izgubami	Vedenje, da obstajajo ljudje s podobnimi izkušnjami		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C183	dodatno potisnila v osamljenost	Potisk v dodatno osamljenost		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C184	sem videl, kako se drugi zabavajo, imajo družbo, se smejijo	Vse je delovalo popolno		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C185	sem bil v postelji, potrt	Gnitje v postelji		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C186	sem imel občutek, da nekaj z mano res ni v redu	Občutek, da z njim nekaj ni v redu		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C187	sem jaz tisti, ki zaostaja	Občutek zaostajanja za drugimi		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C188	V podporo mi je bila predvsem takrat, ko sem se preko nje povezal s prijatelji	Povezovanja s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

C189	sem se začel odpirati in na nek način razbremenjevati	Povezovanja s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C190	kakšna pesem, ki sem jo poslušal, je za trenutek naredila razliko	Poslušanje glasbe		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C191	V breme pa mi je bila, ko sem postal zasvojen z njo kot s pobegom	Tehnologija kot pobeg		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C192	sem ves dan strmel v zaslon	Uporaba zaslonov ves dan		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C193	brez da bi se zares povezal ali premaknil	Brez poskusa komunikacije		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C194	Tisto je bilo destruktivno	Destruktivno vedenje		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C195	me je ohranjalo v krogu slabega počutja	Ohranjanje slabega počutja		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C196	sem brskal po temah, kot so: "kako pomagati prijatelju v stiski", "kaj pomeni, če nekdo govori o samomoru"	Brskanje o informacijah preventivnega ravnanja za ljudi v stiski	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C197	prebral sem nekaj izpovedi ljudi, ki so izgubili koga na tak način	Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C198	sem na te vsebine naletel tudi povsem po naključju, ko sem brskal druge teme	Nove vsebine je našel kot povezavo iz stare	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C199	koristile – predvsem tiste, kjer je nekdo razlagal svojo izkušnjo	Koristile so mu vsebine, kjer so posamezniki delili svoje izkušnje		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

C200	sem se lahko poistovetil	Poistovetenje z drugimi		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C201	obremenile, ker sem imel občutek, da se zgodba tabornice ni končala tako, kot bi se lahko, če bi kdo prej opazil	Vzbujanje občutka, da bi sotabornici lahko kdo pomagal		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C202	Težko je bilo, ker sem takrat še vedno iskal odgovore	Iskanje odgovorov tega samomora		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C203	internet ti hitro vrne občutek krivde	Občutek krivde zaradi internetnih vsebin		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C204	če bi me kdo že prej nagovoril	Da bi ga nekdo prej nagovoril	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C205	odrasla oseba	Nagovor odrasle osebe	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C206	vodnik pri tabornikih	Nagovor vodnika pri tabornikih	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C207	učitelj	Nagovor učitelja	V šoli	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C208	kdorkoli, ki bi rekel: "Ej, kako pa si ti, kako si to doživel?"	Vprašanje kako se počuti	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C209	ko si najstnik, ne greš sam iskat pomoči	Pomoči ni iskal	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
C210	bi potreboval prostor, kjer bi se lahko izražal brez obsojanja	Manjkal mu je občutek neobsojanja	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C211	občutek, da imam pravico do svojega doživljanja, čeprav nismo bili najboljši prijatelji	Manjkal mu je občutek, da je v redu se počutiti tako kot se je	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C211a	varen prostor za pogovor	Manjkal je varen prostor za pogovor	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

C212	pa skupina vrstnikov, ki so doživeli podobno	Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C213	Najbolj mi je manjkala razjasnitev občutkov in te cele teže vsega	Pogovor o njegovem počutju	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C214	Manjkalo mi je razumevanje	Odsotnost razumevanja	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C215	Manjkala je podpora s strani odraslih, ki bi mi dali občutek, da je v redu, da sem zmeden, da jokam	Podpora odraslih, da je v redu, da se počuti slabo	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C216	Pogosto so odrasli molčali ali pa preusmerjali temo	Odrasli so temo samomora ignorirali	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C217	Ker bi me lahko razbremenila	Podpora bi ga razbremenila		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
C218	mi dala občutek, da nisem sam	Občutek osamljenosti		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
C219	moje doživljanje vredno	Imel je občutek, da je njegovo doživljanje nevredno	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C220	Ker bi me morda prej usmerila k boljšemu soočanju	Usmeritev k boljšemu soočanju s stiskami	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
C221	sem moral sam skozi vse to	Sam/a je bil s svojimi stiskami		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
C222	je bilo izjemno naporno	Vse skupaj je bilo naporno	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
C223	bi z ustrezno podporo prej začel govoriti, razreševati stvari	S podporo bi prej začel na glas razreševati stvari	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

C224	sam pri sebi prej doumel, da mi je bilo težko predvsem zaradi samega dejanja, ne samo odnosa	Težko mu je bilo predelati samomor	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
C225	bolj strukturirana podpora ob takih dogodkih v šolah	Strukturirana podpora v šoli	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C226	mladinskih organizacijah	Strukturirana podpora v mladinskih organizacijah	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C227	Nekdo, ki pride, pove, da je v redu govoriti, da so na voljo tudi strokovnjaki	Obvestilo, da so na voljo strokovnjaki za pogovor	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C228	skupinska srečanja	Skupinska srečanja s strokovnjakom	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C229	delavnice	Delavnice v šoli	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C230	vsaj jasna informacija, kam se lahko obrneš	Usmeritev kam se lahko obrneš v primeru potrebe po pomoči	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C231	spletna svetovalnica	Spletna klepetalnica	Tom telefon	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
C232	Za Tom anonimno klepetalnico vem	Tom klepetalnica	Tom telefon	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
C233	imajo zelo specifične ure	Imajo omejen delovni čas	Tom telefon	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
C234	ko sem jaz želel, je bila zaprta	Klepetalnica zaprta, ko se je odločil pisati	Tom telefon	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
C235	Na Tom telefon pa nikoli nisem klical	Na Tom telefon ni klical	Tom telefon	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
C236	Pomanjkljivost je bila v tem, da so se vsi nekako bali o tem govoriti	O samomoru so se bali govoriti	V šolskem prostoru	Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

C237	strah, da bomo s pogovorom naredili več škode	Strah, da bi s pogovorom naredili več škode	V šolskem prostoru	Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C238	Prednost pa je bila, da sem imel ob sebi, prijatelja tabornika, ki je poznal situacijo, jo doživljal	Stisko si je delil s prijateljem tabornikom	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
C239	dragoceno je imeti nekoga, ki ne ponuja takoj rešitev, ampak samo posluša	pogovor z nekom, ki posluša	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
C240	pri tabornikih tako pa so se res potrudili po najboljših močeh	Trud ravnati pravilno		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
C241	danes vem in se z vsemi situacijami spopadam bolje	Danes se s stiskami spopada bolje	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
C242	me je ta izkušnja nekako naredila močnejšega	Izkušnja ga je naredila močnejšega	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C243	se lažje znajdem tudi s svojimi čustvi	Lažje se sooča z lastnimi čustvi	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
C244	bi se bolj zdravo spopadel z vsem skupaj	Bolj zdrav način soočanja	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
C245	Drugače bi se zamotil	Drugačen način zamotitve	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
C246	bil več zunaj	Več časa preživetega zunaj	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
C247	poskrbel zase bolje	Boljša skrb zase	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
C248	govoril, tudi z mami	Pogovoril bi se z mami	Doma	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
C249	Priporočal bi, naj govorijo	Pogovor o svojih težavah	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
C250	naj pišejo	Zapis občutkov	Pisanje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
C251	samo da naj ne nosijo vsega sami	ne nosi bremena sam	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

C252	se ne zaprejo vase	zapiranje vase ne pomaga	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
C253	mislijo, da morajo biti močni sami	ne misliti, da moraš biti močan sam	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
C254	Poišči nekoga, kogarkoli, ki mu zaupaš	Vsak naj si v taki situaciji poišče zaupno osebo	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
C255	vedno se nekako najde nek korak dalje	Vedno se najdejo možnosti	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja D

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
D1	26 let	26 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
D2	Živim sam	življenje v samostojnem gospodinjstvu,	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D3	v Ljubljani	Življenje v Ljubljani		Kraj bivanja intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
D4	Družino imam v Krškem	Družina živi v drugem kraju	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D5	se redno slišimo in obiskujemo	Pogosti stiki z družino	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D6	Študiram medicino	Študij medicine		Izobrazba	Osnovni podatki o intervjuvancu
D7	delam preko študentskega servisa	Opravlja študentsko delo		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
D8	Doma sem imel vedno občutek podpore in zaupanja	občutek podpore doma	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D9	ne bi rekel, da smo vsi zelo čustveni	Doma niso čustveni	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D10	čajčkanje s prijatelji	Druženje s prijatelji		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
D11	kuhanje	kuhanje		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
D12	kolesarjenje	kolesarjenje		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
D13	Največ stikov imam s sostanovalci	Vsakodnevni stiki s sostanovalci	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu

D14	prijatelji	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
D15	kolegi iz faksa	Sošolci iz faksa	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
D16	starši	Stik s starši	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D17	se slišimo vsaj enkrat na teden	S starši se sliši tedensko	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
D18	Redno se videvam tudi s punco	Redno videvanje s punco	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
D19	Sva pa vseeno veliko skupaj	Druženje s punco	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
D20	Je bil moj najboljši prijatelj	Najboljši prijatelj	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D20a	Pred parimi leti	Pred nekaj leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D21	pa poznala že od začetka srednje šole	Poznala sta se že zelo dolgo	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D23	Bila sva ravno da ne nerazdružljiva	Najboljša prijatelja	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D24	V zadnjih parih mesecih pred njegovo smrtjo se je sicer začel malo umikati	V zadnjih mesecih pred smrtjo sta se s prijateljem oddaljila	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D25	sem pripisal stresu zaradi faksa	Oddaljitev je pripisal stresu zaradi faksa	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D26	je večkrat rekel, da se res ne more dobiti	Umik iz družbe	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D27	vidim, da je bil to eden izmed znakov	Zdaj ve, da je prijatelj kazal blage znake samomorilnega vedenja	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

D28	se mi je celo zazdelo, da je tega stresa zanj nekako konec, da se je sprostil	Zazdelo se mu je, da se je vmes sprostil	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D29	sva šla parkrat ven in se pogovarjala	V času pred njegovim samomorom sta se družila	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D30	mi nikoli ni kliknilo, da bi bil lahko samomorilen	Neprepoznavan je samomorilnosti	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D31	se je pa spet umaknil	V odnosu sta se oddaljila	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D32	kar mi je bilo tudi čudno, ponujal mi je svoje gorsko kolo	Prijatelj je podarjal svoje gorsko kolo	Znaki samomorilnosti	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D33	Ko sem ga vprašal kako to, da ga ne želi več, je rekel, da nima zares časa kolesariti in da je bil zgrešen nakup	Podarjanje kolesa je upravičil z zgrešenim nakupom	Znaki samomorilnosti	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D34	sem ga vprašal tudi zakaj ga le ne proda za neko solidno ceno	Pomislek pri podarjanju kolesa prijatelja	Znaki samomorilnosti	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D35	je samo skomignil in rekel, da bi ga meni z veseljem dal	Prijatelj bi mu kolo z veseljem dal	Znaki samomorilnosti	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D36	malo sva se distancirala	V odnosu je prišlo do oddaljitve	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D37	si nisem zares veliko mislil	O oddaljitvi si ni veliko mislil	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

D38	včasih sva imela tudi bolj povezana obdobja, včasih sva se pa manj videla	Imela sta obdobja, ko sta bila bolj povezana in obdobja, ko sta bila manj povezana	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D39	še neke plane za poletje sva delala	Skupni načrti za poletje	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D40	on se je z vsem strinjal	Prijatelj se je z načrti strinjal	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D41	planiral je z mano	Sodelovanje pri planiranju	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D42	Poklical me je en dan pred tem, ko je naredil samomor	Prijatelj ga je dan pred samomorom poklical	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D43	sem bil zaposlen z nečim	Bil je zaposlen	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D44	samo, da nisem dvignil	Telefona ni dvignil	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D45	To si še zdaj težko oprostim	Nedviganje telefona si ne more oprostiti	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D46	me je dva dni kasneje klicala njegova mami	O samomoru je bil obveščen preko telefonskega klica,,	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D47	se je vrgel pod vlak	Izvedel je, kako je prijatelj umrl	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D48	sploh nisem vedel kaj naj rečem	Ostal je brez besed	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D49	kako naj to sam pri sebi sprejmem	Spraševanje kako naj sprejme samomor prijatelja	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
D50	Ničesar nisem vedel	Imel je občutek, da ničesar ne ve	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D51	občutek je bil res "gaden"	Čudno počutje	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

D52	Zanimivo je bilo	Zanimivo obdobje		Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D53	Tako vse naenkrat	Doživljanje veliko čustev	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
D54	šoka	Šok	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
D55	bolečine	Bolečina	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
D56	predvsem velike praznine	Praznina	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D57	Najhuje mi je bilo, da ni bilo čisto nobenega slovesa	Brez slovesa	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
D58	nobene razlage	Nobene razlage	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
D59	samo ni ga bilo več	Prijatelja samo ni bilo več	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
D60	Občutek, da sem ga pustil na cedilu, me je spremljal res dolgo	Močan občutek krivde, da nosi del odgovornosti za samomor	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D61	Dolgo časa sem bil kar malo izgubljen	Občutek izgubljenosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D62	sem z njim preživel kar nekaj časa	S prijateljem je preživljal veliko časa	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D63	o vsem sem ga obveščal	Vse mu je povedal	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D64	pošiljal neumne videe	Pošiljala sta si sporočila	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D65	obratno	Odnos je bil obojestranski	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D66	mi je bilo kar naenkrat res čudno, občutiti odsotnost tega	Čudno je občutiti odsotnost prijatelja	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D67	je vse skupaj trajalo kakšno leto	Proces žalovanja je trajal eno leto	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D68	sem nekako čisto normalno zafunkcioniral spet	Po enem letu mu je bilo lažje	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

D69	tudi z njegovo družino sem še vedno povezan	Še vedno je v stiku z družino prijatelja	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D70	Sem šel tudi na njegov pogreb	Udeležba na pogrebu prijatelja	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D71	vzdušje je bilo tako morbidno, težka energija	Zelo težko vzdušje	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D72	sem že bil na kakšnem pogrebu	Prisotnost na pogrebu	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
D73	tu se je tudi kar nekako šušljalo	Na prijateljevem pogrebu so ljudje govorili za hrbtom	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D74	ene čudne pripombe so bile	Čudne pripombe s strani udeležencev pogreb	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D75	Večkrat je bilo zame kar precej čustveno	Čustveno obdobje		Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D76	burno v tem obdobju	Burno obdobje		Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D77	Veliko sem se spraševal o svoji vlogi v vsem tem	Spraševanje o svoji vlogi pri samomoru	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D78	Krivil sem se	Krivda	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D79	ker nisem dvignil tistega butastega telefona	Krivda zaradi nedvignjenega telefona	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D80	imel nekaj paničnih napadov	Panični napadi	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D81	bili so grozni	Panični napadi so grozni	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D82	Nikoli več ne bom podcenjeval tega	Ne bo več podcenjeval paničnih napadov	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D83	Spal sem slabo	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D84	nisem si zares želel družbe	Ni si želel družbe	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D85	ker je bilo polno nekih vprašanj	Ljudje so spraševali	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

D86	mi je jasno, da ljudi zanima, kaj se je zgodilo	Radovednost drugih	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D87	so me vsi gledali tako nekako iz usmiljenja	Usmiljeni pogledi	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D88	kot da bom zdaj zdaj propadel tudi jaz	Občutek, da drugi pričakujejo poslabšanje njegovega stanja	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D89	Ni mi bil všeč občutek, ki mi ga je dajala družba	Ni mu bil všeč občutek, ki mu ga je dala družba	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D90	največja stiska pa mislim, da je bil občutek krivde	Krivda kot glavna stiska	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D91	Na začetku sem bil v tej funkciji preživetja	V funkciji preživetja	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D92	delal sem in študiral, da sem se izognil	Zamotitev z delom in faksom	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
D93	nekako vse samo, da nisem razmišljal	Izogibanje razmišljanja o samomoru	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D94	sem malo preveč spil alkohola	Več je pil alkohol	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D95	Sam sicer nisem pil	Sam ni pil alkohola	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D96	mi je alkohol pomagal nekako nezdravo se znebiti te žalosti, tega depresivnega občutka	Alkohol mu je utopil čustva	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D97	Znotraj sebe sem bil vseeno precej zbit	Prizadetost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D98	je videla le moja družina in pa punca	Njegovo stisko so videli le bližnji	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D99	Res sem se poskušal zamotiti čez dan	Zamotitev čez dan	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
D100	na eni točki, sem pa vseeno bil tudi sam z mislimi	Prej ali slej je ostal sam s svojimi mislimi	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

D101	sem se nekako vrtel v tem ciklu	Vrtenje v ciklu	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D102	Bil sem na pogrebu ene tete moje mami	Prisotnost na pogrebu	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
D103	ni bilo pa tako, da bi prav žaloval že za nekom	Ni še žaloval	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
D104	Pač največji problem je bilo to razmišljanje kaj vse bi lahko naredil drugače	Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D105	kako bi lahko bolje reagiral	Spraševanje o svojih dejanjih	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D106	bil boljši prijatelj	Sekiranje, da bi bil lahko boljši prijatelj	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D107	vse sem vrtel nazaj	Razmišljanje o preteklosti	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D108	razmišljal o najinih interakcijah	Razmišljanje o njunih interakcijah	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D109	kaj sem spregledal	Neopažanje za spopadanje s stiskami osebe, ki je naredila samomor	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D110	soočal sem se tako, da sem se poskusil zamotiti stran od tega	Početje nečesa za namen zamotitve	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
D111	Več sem delal	Več je delal	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
D112	preživljal več časa na faksu, s punco, z ostalimi prijatelji	Preživljanje časa z drugimi ljudmi	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D113	hodil sem ven, kar nekajkrat preveč spil	Več je pil alkohol	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D114	sem pa tiste dni lažje zaspal	Zaradi alkohola je lažje zaspal	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D115	sem precej vse tlačil vase	Čustva je potlačil	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
D116	sem na pobudo punce poiskal pomoč psihoterapevtke	Iskanje strokovne pomoči		Formalna pomoč	Iskanje pomoči

D117	mi je pomagalo razumeti svojo reakcijo in predelati te občutke	Psihoterapevtka mu je pomagala predelati notranje občutke	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
D118	Dolgo nisem vedel	ni vedel, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
D119	Šele ko sem se zalotil v tem ciklnju in filmanju različnih misli v glavi	Zelo je premleval svoje misli	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D120	sem se zavedel, da moram nekaj spremeniti	Zavedanje, da želi nekaj spremeniti	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
D121	Punca me je večkrat spraševala kako sem in kaj potrebujem	podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D122	mi je šla malo na živce	Podpora punce mu je šla na živce	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
D123	me je pa prepričala, naj vsaj probam govoriti z nekom, ki o tem več ve in je strokovnjak na tem področju	Pustil se je prepričati v pogovor s strokovnjakom	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
D124	sem se zavedal, da res rabim to	Zavedel se je, da pomoč potrebuje	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
D125	sem govoril s punco	Pogovor s partnerjem	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D126	sem začel z njeno pomočjo iskati strokovno pomoč	spodbuda k strokovni pomoči	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
D127	Govoril sem tudi s starši	Pogovor s starši	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D128	so bolj redno preverili kako sem	Starša povprašata po počutju	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D129	seveda jih je skrbelo	starša je skrbelo	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D130	sem jim vsakič zatrdil, da je vse v redu in da sem okej	Staršem je zatrdil, da je v redu	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D131	tudi s starši svojega prijatelja sem govoril	Pogovor s starši prijatelja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D132	so bili v istem sranju, tako da so me razumeli	Vzajemno razumevanje s starši prijatelja	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

D133	tam sem se vedno počutil dobro	Pri starših prijatelja se je počutil dobro	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D134	je bil njihov dom prazen brez mojega prijatelja	Dom prijatelja je bil prazen po samomoru	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
D135	takrat mi je bilo malo vseeno zase	Brez motivacije	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
D136	vedel sem, da gre življenje dalje	Vedenje, da gre življenje naprej,	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
D137	nimam veliko druge izbire	Ni imel druge izbire, kot da živi	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
D138	sigurno nisem bil samomorilen	Sam ni imel samomorilskih nagnjenj	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
D139	mislim, da sem to energijo našel v misli na prijatelja	Moč je našel v misli na osebo, ki je naredila samomor,	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
D140	Hotel sem razumeti, kaj se je zgodilo	Spraševanje o razlogih za samomor,	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
D141	si obljubil, da bom poskrbel zase, če ne zaradi sebe pa drugih, nisem želel prizadeti mojih, kot sem bil prizadet jaz takrat in za druge	Obljuba, da bo zase poskrbel	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
D142	Največjo oporo sem imel v svoji punci	podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D143	terapevtki	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
D144	Obe sta mi dala prostor, da sem bil slišan in viden	prostor biti viden in slišan	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
D145	moji starši	starši kot opora	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D146	starši prijatelja	starši prijatelja kot opora	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D147	moji prijatelji in cimri so mi bili tudi v pomoč, ampak bolj za zabavo	Prijatelji za razvedrilo	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D148	Starši prijatelja in punca pa so mi dali iskreno oporo	Občutek iskrene opore bližnjih	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D149	so imeli dober vpliv	Dober vpliv	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

D150	na koncu sem zaradi njih poiskal pomoč	Zaradi podpore bližnjih je poiskal strokovno pomoč	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D151	so me prijatelji večkrat kontaktirali, čeprav sem jih zavračal	Zavračal je podporo prijateljev		Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
D152	sem vedel, da me niso pozabili	zavedanje, da ga ljudje niso pozabili	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
D153	Mislim, da vsak v takšni ali podobni situaciji nezavedno išče podporo	Vsak nezavedno išče pomoč		Splošno	Iskanje pomoči
D154	je res pomembno, da ima takšno mrežo prijateljev ali pa v družini, da to vidijo	Pomembnost podporne mreže		Splošno	Iskanje pomoči
D155	tudi če najprej ne sprejmeš tega	Podpora in pomoč sta pomembni, tudi če je ne sprejmeš	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
D156	Lepo je videti, da si ljudem pomemben in da si ti želijo pomagati	Lepo je videti, da ti ljudje želijo pomagati	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
D157	Ego	Lasten ego kot ovira	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
D158	strah	Strah kot ovira	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
D159	Mislil sem, da moram sam zdržati	Občutek, da se mora sam spoprijeti s svojimi stiskami	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
D160	da bo pač nekako minilo	Občutek, da bodo stiske same minile	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči
D161	sem prepoznal, da me to uničuje	Prepoznal je, da ga zavračanje podpore uničuje	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
D162	sem si bolj dovolil spuščati ljudi k sebi	Dovolil si je ljudi spustiti k sebi	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
D163	ni uničevalo samo mene, ampak tudi moje odnose	Zadrževanje stisk je uničevalo odnose	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

D164	mi je bilo pa vseeno bolj pomembno	Odnosi so mu bili pomembni	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
D165	Ne vem kaj je tisto, kar ljudi drži stran od aktivnega iskanja pomoči, ampak je pač nekako poniževalno	Iskanje pomoči je poniževalno	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
D166	mi je že na splošno težko prositi za pomoč, ker mislim, da moram vse sam	Težko mu je prositi za pomoč	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči
D167	nisem moral biti sam notri v sobi	Šel je ven	Narava	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
D168	s prijatelji sem hodil okoli	Druženje s prijatelji		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
D169	poskušal biti čimveč s punco	Druženje s punco	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
D170	ni šlo za kvalitetno preživljanje časa, ampak to, da nisem sam	Iskanje družbe	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D171	Več sem tudi delal	Več je delal	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
D172	sem pa tudi preprosto pustil, da sem jokal doma	Jok je pomagal	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
D173	Na začetku sem potreboval več distrakcij	Sprva potreba po večih zamotitivah	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
D174	potem pogovorov	Sledilo je več pogovorov	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
D175	iskal odgovore	Iskanje odgovorov na samomor	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
D176	ko sem pa hodil že k psihoterapevtki sem pa rabil bolj razmislek	Razmislek po obisku psihoterapavtke	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
D177	prostor za občutke	Prostor za čustva	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
D178	manj napet	Zmanjšana napetost	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči

D179	sem počasi spet uživati v stvareh in hobijih	Začel je ponovno uživati	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
D180	nisem jih več počel zato, da jih počnem, ampak zato, ker mi je bilo fino	Stvari je počel, ker mu je bilo všeč	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
D181	Psihoterapija	Psihoterapija	Terapevtka	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D182	mi je omogočila varen prostor za predelavo samomora prijatelja	Varno okolje za odprt pogovor	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
D183	raziskovanje čustev	Omogočeno raziskovanje čustev	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
D184	Rabil sem tudi neko potrditev, da najin odnos ni bil kar nekaj, ampak, da sva bila dejansko prijatelja	Dobil je potrditev, da je njun odnos pristen	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
D185	vseeno je drugače govoriti z nekom izobraženim kot pa s prijatelji ali starši ali punco	Razlika je v tem, če govoriš z izobraženo osebo	Razlogi	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D186	tedensko sem hodil na srečanja	Redna srečanja s terapevtko	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
D187	Najprej mi je bilo neprijetno	Sprva mu je bilo neprijetno	Terapevtka	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
D188	postopoma sem spregovoril o vsem	Postopoma je začel govoriti,	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D189	uvidel sem vrednost teh srečanj	Uvidel je pomen psihoterapevtske pomoči	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D190	všeč mi je bilo, da sem lahko govoril o vsem širše	Možnost odprtega pogovora o samomoru,	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D191	o mojem prijatelju	Lahko je govoril o prijatelju	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
D192	samomoru kot takem	Lahko je govoril o samomoru	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora

D193	smrti	Lahko je govoril o smrti	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D194	odločitvi za samomor	Lahko je govoril o odločitvi za samomor	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D195	teža življenja in kako pomembno je ceniti tudi lahkoto življenja	Lahko je govoril o življenju	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D196	moja terapevtka mi je bila všeč, me je poslušala	Terapevtka ga je poslušala	Terapevtka	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D197	nisem se počutil, kot da prosjačim za pomoč	Ni se počutil, da prosi za pomoč	Razlogi	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
D198	Ključno	Zelo pomembno	Ocena	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D199	Brez nje bi bil verjetno še vedno v svojem ciklu krivde in žalosti	Brez podpore in pomoči bi bilo njegovo mentalno zdravje slabše,	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
D200	Dnevno	Dnevna uporaba		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D201	iskanje pomoči	Iskanje pomoči po spletu		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D202	branje zgodb drugih	Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D203	pisanje misli v beležko	Pisanje misli v beležko		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D204	dopisovanje s prijatelji, s punco	Povezanost s prijatelji,,,,		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D205	maili	Branje e-pošte		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

D206	za službo	Za službo		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D207	za faks	Za faks		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D208	Veliko sem googlal o samomoru	Iskanje informacij o samomoru		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D209	me je tudi to za kakšen trenutek potolažilo	V tolažbo		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D210	sigurno vem več o vseh teh znakih	Prepoznavanje znakov samomorilnosti		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D211	nekako mi je potrdilo, da je normalno, tako kot se počutim	Potrditev, da je normalen,		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D212	Ene parkrat sem poskusil tudi prijatelja poklicat ali pa mu poslal kakšno sporočilo, samo da vidim, da ni odogovora	Poskus kontakta prijatelja, ki je naredil samomor		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D213	pozitivno	Večinoma pozitiven vpliv		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D214	Povezala me je z različnimi zgodbami in drugimi izkušnjami	Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D215	mi je dala to neko uteho	V tolažbo		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D216	a je moje počutje vseeno okej	Potrditev, da je normalen,		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

D217	da ne nosim bremena tega sveta za ta samomor	Občutek, da ne nosi celotnega bremena		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D218	našel sem nekaj spletnih strani, kjer to vse lepo opisujejo	Spletne strani, ki opisujejo žalovanje po samomoru		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D219	se pa zdaj ne spomnim več katere so že bile	Se ne spomni spletnih strani	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D220	Pomagala mi je	V pomoč		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D221	sem se moral naučiti, kaj je koristno in kaj ne	Učenje filtriranja vsebin		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D222	Nekatere vsebine so bile pretežke	Preveč zahtevne vsebine		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D223	sem bil že relativno odrasel in imam razvito to kritično mišljenje in filter	Ima že razvito kritično vrednotenje		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D224	mi je telefon lahko služil tudi kot odlična distrakcija, ni tako težko viseti na njem ure	Uporaba zaslonov ves dan		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D225	breme, ker mi je bilo super biti na telefonu in delati nič	Distrakcija		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D226	sem bral forume	Branje forumov	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D227	članke	Branje člankov	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

D228	zgodbe	Branje zgodb	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D229	Se zdaj ne spomnim imen teh spletnih strani	Se ne spomni spletnih strani,	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D230	sigurno pa najdeš, če v iskanje napišeš samo »samomor«	Lahka dosegljivost vsebin,		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D231	mi je dalo občutek, da vseeno nisem sam s to izkušnjo	Občutek povezanosti		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D232	obremenjujoč občutek, ker je toliko enih informacij	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D233	kar ne moraš nehat	Dolgo časa je preživljal na internetu		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D234	kar bereš in bereš	Neprenehno branje		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D235	itak ena spletna stran vodi do druge in tako dalje	Nove vsebine je našel kot povezavo iz stare	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D236	Koristile pa ja	V korist		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D237	včasih pa bi lahko kaj boljšega sam s sabo	Lahko bi počel boljše stvari		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
D238	skupino za mlade, ki so izgubili koga zaradi samomora	Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

D239	teh zgodb je toliko in na tak način vsaj deliš svojo izkušnjo z ljudmi, ki imajo podobno	deljenje izkušenj	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D240	faktor druženja	socialni vidik	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D241	lahko tudi to vodi v kakšno novo prijateljstvo	možnost novih prijateljstev	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D242	kot moški je vseeno res težko govoriti o čustvih in tem dogajanju znotraj sebe	Težave moških pri izražanju čustev	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D243	sem imel ta prostor pri terapevtki	dobil je prostor za pomoč	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
D244	bi bilo lepo imeti družbo, kjer nisi obsojan	Potreba po neobsojajočem okolju	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D245	je vseeno katerega spola si, da lahko jokaš v družbi	Družba neenako obravnava spole pri čustvovanju	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D246	se ne počutim ponižujoče	Odsotnost občutka ponižanja,	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D247	sem moral izbirati med molkom in preveliko izpostavljenostjo	Dilema med molkom in izpostavljenostjo	Strahovi	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D248	je samomor vseeno tak tabu	O samomoru se ne govori,,,,	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D249	sem imel občutek, da moram previdno izbirati s kom govorim o samomoru	Previdnost pri izbiri sogovornikov	Strahovi	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
D250	komu lahko zaupam in kdo išče le informacije in trosi govorice in koga dejansko skrbi zame	težko razločevanje med pristnimi in radovednimi osebami	Strahovi	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

D251	več programov za moške	Program za moške	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D252	mlade	Programi za mlade	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D253	da ko nekdo umre zaradi samomora, da nekdo pristopi do teh bližnjih ljudi, prav nekdo ali pa neka organizacija v sklopu države	Strokovnjak pristopi v primeru samomora	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D254	samo na hitro preverijo ali je kdo tak, ki potrebuje bolj strukturirano pomoč	Preverjanje potrebe po pomoči s strani strokovnjaka	V šoli	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D255	verjetno vsak potrebuje vsaj en tak mali pogovor	Univerzalna potreba po pogovoru	Za mlade	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D256	je lažje kot če moram jaz samoiniciativno takoj iskati neke strokovnjake ali se obračati na organizacije	Je lažje, če nekdo pristopi do tebe	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
D257	odsotnost strukturirane pomoči, ki je ne bi rabil jaz iskat	pomanjkanje aktivnega nudenja pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D258	vem, da je veliko na samoiniciativi in da si najbolje sam pomagaš, ko si želiš pomoči	Pomen samoiniciative pri iskanju pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D259	v tistem stanju je to res težko	V občutljivem stanju je obremenjujoče iskati pomoč		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

D260	dejansko potem aktivno iskati pomoč	Težko je poiskati pomoč		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D261	obstajajo dobri in odzivni terapevti	Dostopnost dobrih terapevtov		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D262	so pa lahko kar finančni zalogaj	Formalna pomoč je lahko draga		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
D263	Prej bi prosil za pomoč	Prej bi se pogovarjal	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D264	prej bi dejansko poslušal druge	Prej bi poslušal druge	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D265	spregovoril o tem svojem počutju	Svoje občutke bi izrazil	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D266	bolj zdravo bi se z njim soočal	Bolj zdrav način soočanja	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D267	Jokal bi, ko bi mi sedlo	Dovolil bi si jokati	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D268	Ne bi čakal, da mi je vse postreženo	Aktivnejši pristop k iskanju pomoči	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D269	bi več naredil sam zase	Boljša skrb zase	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D270	si tudi vzel čas in jaz poslušal druge v tej svoji izkušnji	Poslušanje drugih v svoji izkušnji	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
D271	Priporočam odprtost drugim	odprtost	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
D272	zapisovanje občutkov	Zapis občutkov	Pisanje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
D273	aktivno iskanje pomoči, kljub občutku, da je ne potrebuješ	aktivno iskanje pomoči		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
D274	Ne se izolirat	Priporočilo proti izolaciji		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
D275	ne se pretvarjat, da je vse v redu pred drugimi	pretvarjanje, da je vse v redu ne deluje	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja E

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
E1	31 let	31 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
E1a	sama	življenje v samostojnem gospodinjstvu,	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E2	v stanovanju v Ljubljani	Življenje v Ljubljani		Kraj bivanja intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
E3	Sem grafična oblikovalka	Grafična oblikovalka		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
E4	delam od doma	Delo od doma		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
E5	Imam dve mački, ki mi delata družbo	Domače živali	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E6	S starši in bratom sem v rednem stiku	Pogosti stiki z družino	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E7	večkrat se slišimo po telefonu in se obiščemo	Obiskovanje z družino	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E8	Moje stanovanjce mi je zelo všeč in res je tako domače, moje	dobro počutje doma	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E9	družine	Pogosti stiki z družino	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E10	imam nekaj bližnjih prijateljic	Bližnje prijateljice	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
E11	redno ohranjamo stik in se vidimo enkrat na teden	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
E12	ta dogovor smo ustvarile, ker nam je pomembno ohranjati stik	Dogovor s prijateljicami o druženju	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
E13	sede nam malo počvekati	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
E14	nekaj sodelavk, s katerimi se dobro razumem	Sodelavci	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
E15	delam od doma	delam od doma		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
E16	grem vsaj dvakrat na teden v pisarno	grem vsaj dvakrat na teden v pisarno		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu

E17	imamo res super kolektiv	Super kolektiv	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
E18	Imam tudi terapevtko	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E19	jo »on and off« obiskujem že kar dolgo	občasno obiskovanje terapevtke	Terapevtka	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E20	Pred petimi leti je samomor	pred petimi leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E21	naredila moja bivša punca	Bivša punca	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E22	Bila je moja prva zaresna ljubezen	Prva ljubezen	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E23	do zdaj edina resna zveza	Prva resna zveza	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E24	Čeprav sva se razšli dve leti prej, sva ostali v stikih	Sta bili v stiku	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E25	Bila je bolj umetniška duša, občutljiva in iskrena	Oseba je bila občutljiva	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E26	nisem nikoli želela vedeti preveč detajlov	Ni želela vedeti podrobnosti	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E27	Ko sem izvedela, da je končala življenje, sem bila sesuta	Sesutost	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E28	Nikoli si ne bi mislila, da bo šla tako daleč	Nepričakovano st samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E29	je bila oseba, ki bi bila sposobna samomora	Bila je oseba sposobna samomora	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E30	nikoli v življenju si ne bi mislila	Nepričakovano st samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E31	Pa ne da sem pričakovala ali pa kaj takega, samo ni se mi zdelo tako nenavadno	Ni se ji zdelo nenavadno	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E32	sem mislila, da je kakšna slaba šala	Zanikanje samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

E33	ali pa da je spet nekam zavrgla telefon, ko sem jo klicala	Zanikanje samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E34	Povedala mi je najina skupna prijateljica	Za samomor ji je povedala prijateljica	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E35	Me je pa takrat klicala	O samomoru je bil obveščen preko telefonskega klica	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E36	mi rekla, če greva lahko na sprehod	Vabilo na sprehod	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E37	bilo je slišati resno	Resen ton	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E38	sva se takoj dobili	Takoj sta se dobili	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E39	Takoj sem imela občutek, da je nekaj narobe	Vedela, da je nekaj narobe	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E40	Ko sva se dobili je bila videti kar malo obupno	Prijateljica je zgledala slabo	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E41	takoj me je objela	Objem	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E42	nič mi ni bilo jasno kaj se dogaja	Nerazumevanje dogajanja	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E43	mi je pa v solzah povedala	Prijateljica povedala v solzah	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E44	najprej sem obnemela	Ostala je brez besed	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E45	pričakovala sem tudi solze, ampak jih kar ni bilo	Solz ni bilo	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E46	nisem mogla nič izdaviti iz sebe	Ostala je brez besed	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E47	ona je govorila in govorila	Prijateljica je o samomoru veliko govorila	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E48	jaz pa kar nisem mogla govoriti	Ostala je brez besed	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

E49	kar ni bilo tega čustvenega odziva	Ni bilo čustvenega odziva	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E50	gledala sem se v ogledalo, vem, zelo filmsko, in si na glas povedala, da je moja bivša punca naredila samomor	Na glas si je povedala, da je bivša punca naredila samomor	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E51	res dolgo nisem mogla	Telo se ni odzvalo	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E52	šla sem skozi najino celotno zvezo	Razmišljanje o preteklosti	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E53	razmišljala o najinih skupnih spominih	Podoživljanje spominov	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E54	nisem jokala	Solz ni bilo	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E55	samo ležala	Ležanje v postelji	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E56	Zelo intenzivno je bilo	Intenzivno	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E57	nisem imela najprej čustvene reakcije	Sprva nobene reakcije	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E58	res sem nekaj pričakovala od sebe	Pričakovanje žalovanja od samega sebe	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E59	počutila sem se nemočno	Nemoč	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E60	besna	Bes	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E61	razočarana	Razočaranje	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E62	me je bolelo, ker nisem vedela, da je v tako globoki stiski	Prizadetost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E63	ni bila najbolj stabilno bitje, ampak vseeno	Ni bila mentalno stabilna	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
E64	Doživljala sem vsa ta čustva	Doživljanje veliko čustev	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E65	telo se sploh ni odzvalo	Telo se ni odzvalo	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E66	Delala sem	Služba		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu

E67	hodila sem v trgovino	Trgovina		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
E68	dobila sem se prijateljicami	Druženje s prijatelji		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
E69	normalno govorila o samomoru bivše punce	Prosto govorjenje o samomoru	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E70	govorila s starši	S starši se je normalno pogovarjala	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E71	s svojima mačkama sem se pogovarjala	O samomoru je govorila z domačimi živalmi	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
E72	življenje je šlo dalje	Vedenje, da gre življenje naprej	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
E73	sem se počutila krivo, da ni bilo solz	Krivda, ker ni jokala	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E74	Prišle so kakšne dva meseca kasneje	Solze so prišle dva meseca kasneje	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E75	se mi je takrat vse nabralo	Čustva je potlačil	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
E76	Potem sem jokala ure	Jok	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E77	Sem pa prej o tem tudi govorila s prijateljicami	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E78	me skrbi, kaj je z mano narobe	Občutek, da z njo nekaj ni v redu	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E79	ker so me vse tako previdno gledale v pričakovanju neke reakcije	Prijateljice so pričakovale reakcijo in žalovanje	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E80	jaz sem se pa lahko samo nasmehnila in se opravičevala, da ni solz	Prijateljicam se je opravičevala	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E81	so mi zatrdile, da je tudi ta moja reakcija v redu	Prijateljice so bile zadovoljne, da so lahko pomagale	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E82	ne rabim obsojati same sebe zaradi tega	Ne rabi se obsojat	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E83	Težko sem se sprijaznila z izgubo	Težko se je sprijaznila z njeno smrtjo	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru

E84	Pojavljali so se občutki krivde v smislu kaj, če bi	»kaj če« vprašanja	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E85	Bila sem v enem takem melanholičnem stanju	Melanholizem	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E86	izgubila sem apetit	Brez apetita	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E87	Stiska sem si bila tudi jaz sama sebi	Sam sebi ovira	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E88	nisem se razumela	Nerazumevanje samega sebe	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E89	svojega žalovanja	Nerazumevanje svojega žalovanja	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E90	svoje reakcije	Nerazumevanje samega sebe	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E91	Ne vem zakaj, sem rabila tako dolgo, da sem spravila nekaj iz sebe, v smislu solz	Dolgo je rabila, da se je zjokala	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E92	Kasneje sem to sprocesirala	Žalovanje je sprocesirala	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E93	dojela, da je dejansko okej in da vsak žaluje po svoje	Vsak žaluje po svoje	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E94	ni nekega vzorca, po katerem moramo vsi delovati	Vsak žaluje po svoje	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E95	Smo pa vseeno naučeni nekih čustvenih reakcij	Čustvenih reakcij smo naučeni	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E96	ko nekdo umre, jokaš, družba to pričakuje od tebe	Družba pričakuje žalovanje	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E97	nisem imela občutka, da sploh	Brez občutka, da je imel samomor vpliv		Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
E98	je bila neka praznina	Praznina	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E99	vprašanja v zraku	Vprašanja glede samomora	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E100	ljudje so me gledali, čakali, pričakovali nekaj od mene	Družba pričakuje žalovanje	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E101	vse sem zelo zracionalizirala	Racionalizacija	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru

E102	nadaljevala svoj vsakdan	Vedenje, da gre življenje naprej	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
E103	So bili tudi težji trenutki	Počutil se je zelo slabo	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E104	panike	Občutki panike	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E105	krivde	Krivda	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E106	jeze	Jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E107	podoživljanja časa z njo	Podoživljanje spominov	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E108	obžalovanja	Obžalovanje	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E109	Vplivalo je na mojo čustveno samopodobo	Vpliv na samopodobo	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E110	sem obsojala svojo reakcijo, res sem se spraševala kaj z mano ni v redu	Občutek, da njegovo počutje ni upravičeno	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E111	nek minimalen vpliv	Brez občutka, da je imel samomor vpliv		Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
E112	par mesecev kasneje, se mi je vse odprlo	Jokala je šele mesec kasneje	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E113	sem se doma zjokala	Jok	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E114	Potem me je pa podrlo	prizadetost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E115	sem kar vzela bolniško, nisem bila sposobna delati	Šla je na bolniško	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E116	Vse je bilo brez pomena	Vse brez pomena	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E117	nič se mi ni dalo	Brez motivacije	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
E118	sem tudi čez to šla	Dolgo je trajalo, da je samomor predelala	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E119	Svojo bolniško sem izkoristila, da sem vse premlela	Prizadel jo je samomor kot dejanje		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru

E120	pojedla veliko sladoleda, prejokala, gledala filme, najine stare slike, imela prijateljice na obisku	Podoživljanje spominov	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E121	videti so bile prav zadovoljne, da se končno nekaj dogaja z mano	Prijateljice so bile zadovoljne, da so lahko pomagale	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E122	To je trajalo recimo, da ene dva, tri tedne	Intenzivnejše obdobje žalovanja je trajalo dva do tri tedne	Prisotnost žalovanja	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E123	sem si pa rekla, da je dovolj in šla nazaj delat	Sprva potreba po več zamotitivah	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E124	sem se tudi odločila poklicati svojo nekdanjo terapevtko	Poklicala je terapevtko	Terapevtka	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E125	Prej se tega nekako niti nisem spomnila, sem imela preveč dela sama s sabo	Delo sama s sabo	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči
E126	sem si mislila, da bom že	Čas je mineval	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E127	niti se mi ni zdelo zares, da bi jo klicala glede na to, da nisem čutila nobene zaresne telesne odzivnosti	Telo se ni odzvalo	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E128	Samomor je takšna kombinacija vsega	Čutil je vse naenkrat	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E129	vprašanj, nepotrebnih odgovorov, čudnih reakcij z vseh strani, pričakovanj, čakanja	Radovednost drugih	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E130	je tudi nek tabu okoli tega	O samomoru se ne govori	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

E131	ljudje ne vejo kaj bi rekli, kaj je primerno, kaj ne	O samomoru ne moreš kar tako govoriti	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E132	Smrt je lahko razumel kot del življenja	Smrt je lahko razumel kot del življenja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E133	ki prinaša žalost, ampak vseeno tudi zaključek	Pripravljenost na smrt	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E134	malo pričakuješ, se v tebi že začnejo neki procesi žalovanja, sprave	Žalovanje se začne že, ko pričakuješ smrt osebe		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E135	Je pa pri obeh prisoten nek tabu	Smrt na splošno je tabu	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
E136	pričakovanje reakcije in obsojanja	Pričakovanje obsojanja	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E137	Pri samomoru sem se dolgo vrtela v "kaj bi lahko naredila drugače"	Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E138	v teoriji sem vedela, da je to pogosto v primerih po samomoru, ampak nimaš kaj	lastno znanje o samomoru	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E139	Po dveh mesecih ničesar sem se fino zjokala	Jok je pomagal	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
E140	V tistem ničesar stanju, se nisem zares soočala	S stisko se ni dobro soočal		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
E141	Nisem imela močnega občutka stiske	Brez stisk		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E142	sem imela občutek, da je nekaj z mano narobe	Občutek, da z njo nekaj ni v redu	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
E143	To sem podelila s svojimi prijateljicami	prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

E144	razumele in me vseeno spodbujale h govoru	Spodbuda prijateljic k pogovoru	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
E145	v sebi tega nisem zares čutila	Občutek, da z njo nekaj ni v redu	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
E146	so mi zatrdile, da je tudi ta moja reakcija v redu	Prijateljice so ji zatrdile, da je njena reakcija v redu	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E147	ne rabim obsojati same sebe	neobsojajoč prostor	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E148	Nisem	ni vedela, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E149	vedela sem, da če ne naredim ničesar v tistem svojem izbruhu, nikoli ne bom	zavedanje, da tako ne more več dalje	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E150	da me bo pogoltnilo	Občutek, da ne more vsega držati v sebi	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
E151	Takrat sem si potem dovolila	Dovolila si je poiskati pomoč	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E152	ko sem poklicala terapevtko	Iskanje strokovne pomoči		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E153	prej sem govorila s prijateljicami	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E154	sem se, po nasvetu terapevtke, pridružila tudi podporni skupini za žalujoče	Podporna skupina za žalujoče	Podporna skupina	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E155	iz tega nagona po preživetju, ki ga imamo ljudje	Nagon po preživetju	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
E156	iz občutka, da si to dolgujem in njej	Skrb za dolžnosti	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
E157	sem takrat bila precej vesela, da sem jokala in se potolažila, da sem normalna	Olajšanje, da je jokala	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
E158	sem želela s tem nekaj narediti	Želja po pomoči	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
E159	nisem si želela za vedno biti žalostna	Želja po pomoči	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči

E160	v tem nekem brezčustvenem stanju	Brezčustveno stanje	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
E161	Pri terapevtki	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E162	v skupini za samopomoč za žalujoče	Podporna skupina za žalujoče	Podporna skupina	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E163	pri prijateljicah	Spodbuda prijateljic k pogovoru	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
E164	Ena izmed njih je tudi izgubila nekoga zaradi samomora in me je bolj razumela	Razumevanje	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E165	tudi ta prijateljica, ki mi je za smrt bivše punce povedala	prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E166	sva skupaj ena drugo spodbudile k terapijam	Vzajemna podpora s prijatelji	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E167	Pa saj je lahko tudi samo eno srečanje, ravno toliko za boljši občutek, nekaj narediš zase	Že eno srečanje je lahko dovolj	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E168	V večini sem morala sama sprožiti	Samostojno iskanje podpore		Splošno	Iskanje pomoči
E169	So me pa tudi drugi spraševali, če rabim pomoč	ljudje so sami pristopili	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E170	so mi jo vseeno nudili v obliki razumevanja, poslušanja, klepetov in tako naprej	Pogovor na splošno	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
E171	Ni bilo zares ovir	Ni bilo ovir		Ovire	Iskanje pomoči
E172	če rabiš pomoč in jo potrebuješ, se mi zdi občudovanja vredno, da jo poiščeš	Iskanje pomoči je občudovanja vredno	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E173	Najprej se mi samo ni zdelo, da bi pomoč zares potrebovala	brez načrtovanja	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči

E174	sem jo tako ali tako nekako dobila od prijateljic	Prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
E175	Potem sem se samo odločila in bila na vezi s terapevtko	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
E176	sta bila malo prisotna sram in strah, da bom drugim preveč	Strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
E177	ravnala sem v skladu s tem, kar je moje telo zahtevalo od mene	Ravnanje v skladu s telesom	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
E178	Jokala sem se	Jok	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
E179	spustila iz sebe vse, kar se mi je nabralo	Dala je iz sebe čustva	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
E180	poslušala sem tudi glasbo	Poslušanje glasbe	Glasba	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
E181	gledala slike	Podoživljanje spominov	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E182	pustila sem si čutiti, vse, kar prej nisem	Pustila si je čutiti	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
E183	najprej mi je bilo dovolj sem ter tja iskreno vprašanje kako sem, kaj se dogaja z mano	Spraševanje drugih, če lahko pomagajo	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E184	prostor, da sem podelila, da ne jokam, ne čutim ničesar, kar bi pri žalovanju oziroma pri nečem takem, kot je samomor, morala	Čutenje, da potrebuje pomoč	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E185	Potem pa sem imela pogovor s terapevtko	Redna srečanja s terapevtko	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E186	zdaj pa rabim le občasno pogovor	Zdaj ji je dovolj občasen pogovor	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E187	Terapija me je naučila bolj sprejemati samo sebe	Sprejemanje same sebe	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
E188	procesirati čustva	Predelava čustev	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči

E189	dojemati, da obstajajo res različni načini žalovanja	Obstaja več načino žalovanja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E190	v teoriji vse vem, ampak je bolje in lažje, ko ti nekdo takole zagarantira in kaj zraven razloži	Bolje, ko ima nekdo še znanje	Razlogi	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
E191	Naučila sem se tudi živeti z izgubo bivše punce	Brez pomoči ne bi predelala izkušnje	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
E192	sprocesirati sam samomor, tudi razumeti	Samomor težko za predelavo	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E193	Te občutki zaradi samomora ne izginejo, ampak ne težijo pa več vsak dan	Treba se je naučiti živeti s stisko po samomoru bližnjega	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
E194	sčasoma je vse nekako lažje	Zmanjšanje stiske	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
E195	je pa vseeno dobro, da čustev ne zatreš	Želja po pogovoru o čustvih	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E196	Terapevtski proces	Terapevtski proces	Terapevtka	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
E197	iskreni pogovori s prijateljico, ki je bila tudi v temu	pogovor s prijateljico	Prijatelji	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
E198	Moje prijateljice so mi varno zavetje	Varno okolje za odprt pogovor	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
E199	z njimi lahko govorim o vsem	Možnost odprtega pogovora o samomoru	Razlogi	Neformalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
E200	je vseeno malo trajalo, da sem tudi njim podelila vse, sploh to mojo stisko z nežalovanjem	Velika stiska		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru

E201	podporo sem doživljala kot nekaj osvobajajočega	Brez občutka obsojanja	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
E202	hkrati pa tudi težkega, ker jim najprej nisem imela veliko za povedati	ni znala izkoristiti podpore		Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
E203	one pa vse previdne in v pričakovanju, da mi bodo zelo morale pomagati	Prijateljice so pričakovale reakcijo in žalovanje	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E204	da mogoče celo malo obremenjujoče	Obremenjujoče	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
E205	Meni zelo	Zelo pomembno	Ocena	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
E206	ljudje smo vseeno družabna bitja in potrebujemo drug drugega	Ljudje se med seboj potrebujemo	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
E207	mi je bilo sploh pomembno, da imam ob sebi ljudi, ki znajo poslušati, da znajo pa tudi nazaj kaj povedati	Odnosi so mu bili pomembni	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
E208	Nisem zares oseba, ki je veliko na spletu in išče po Google-u	Neuporaba za soočanje z žalovanjem		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
E209	samomor ni zares vplival na mojo uporabo telefona ali računalnika	Brez vpliva		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
E210	Brez telefona bi težko kontaktirala svojo terapevtko, tako da dobro	Kontakt terapevtke		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
E211	ni imela posebne vloge v mojem procesu	Brez vpliva		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
E212	mi pa ni bilo zares v pomoč ali breme	Brez vpliva		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

E213	Se nisem lotila nekega raziskovanja in ne vem kaj, se mi ni zdelo potrebno	Ni raziskovala		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
E214	sem rajši skozi pogovor z ljudmi to raziskovala	Rajši se je pogovarjala		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
E215	Imam kar dobro podporno mrežo prijateljic in ljudi, ki me vidijo	Dobra podporna mreža	Doma	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E216	Morda bi potrebovala bolj zaupati sebi	Zaupanje sama sebi	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
E217	je pač res, ko ti rečejo, da vsak žaluje po svoje	Je res, da vsak žaluje po svoje	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E218	je samomor precej težka zadeva, da jo naši možgani povsem dojamejo	Samomor težko za predelavo	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E219	Sploh ker gre za odločitev	Sploh ker gre za odločitev	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
E220	Za takrat ne vem	Podpore ni pogrešala		Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
E221	je bilo že vse točno tako, kot je moralo biti	Je bilo vse, kot mora biti		Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
E222	občutek, da ni narobe biti še vedno prizadeta po več letih	Občutek, da je lahko prizadeta tudi po več letih	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
E223	včasih svojo bivšo punco vseeno pogrešam	Jo pogreša	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
E224	Več nekega ozaveščanja o vsem, kar je na voljo	Boljša informiranost o obstoječih programih	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

E225	Mi je šele potem terapevtka predstavila ogromno enih organizacij, na katere bi se tudi lahko obrnila	Terapevtka je znala usmeriti	Terapevtka	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
E226	Ker tega je očitno zelo veliko	V Sloveniji imamo veliko organizacij		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E227	nimam ideje kako bi to ozaveščanje počeli, da pridejo do ljudi	ozaveščanje ne pride do ljudi		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E228	je podpore očitno več kot dovolj na voljo	V Sloveniji imamo veliko organizacij		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E229	ljudje ne vejo, ne poznajo	nepoznavanje formalne pomoči v Sloveniji		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E229a	super se mi je zdel Posvet, za katerega mi je povedala terapevtka	organizacija Posvet	Posvet	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E230	je dostopen čisto vsakemu in zastonj	Posvet je dostopen	Posvet	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E231	sigurno odlična oblika neke prve pomoči	Posvet je dobra izbira za začetek iskanja pomoči	Posvet	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E232	podporne skupine	Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E233	Jih je premalo in niso dostopne vsakomur	podporne skupine so slabo dostopne		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E234	ljudje ne vejo	nepoznavanje formalne pomoči v Sloveniji		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

E235	mislim, da se teh podpornih skupin tudi drži ena stigma	formalnih organizacij pomoči se drži stigma		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E236	ljudi je strah, ni normalno, kot da bi nekaj moralo biti narobe s tabo, da greš na nekaj takega	Potrebno je normalizirati iskanje pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E237	Pa saj podobno tudi s terapijo	Potrebno je normalizirati iskanje pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E238	smo danes kot družba vsaj malenkost napredovali glede tega	danes je družba bolj odprta		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E239	velika prednost je strokovnost in profesionalnost teh nekih storitev ali programov	Strokovnost storitev in programov		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E240	Super je, da je na voljo	V Sloveniji imamo veliko organizacij		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E241	pomanjkljivost, ker očitno ne pride do ljudi, do ciljne skupine	Boljša informiranost o obstoječih programih	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E242	je zraven prisotna še malo stigmatizacija	Stigmatizacija iskanja pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
E243	da ljudje težko sami poiščejo pomoč	Je lažje, če nekdo pristopi do tebe	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
E244	Morda bi se lažje soočila z vsem skupaj, ker imam zdaj več znanja, izkušnjo	Bolj zdrav način soočanja	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah

E245	sprejemajoča bi bila do sebe, prijaznejša, dala bi si več časa, ne bi samo sebe obsojala in se silila v nekaj čustvenega	boljša skrb zase	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
E246	Naj ne ostanejo in ostajajo sami	ne nosi bremena sam	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
E247	Vsaka bolečina je vredna posluha	Pogovor o svojih težavah	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
E248	če nimaš tega doma in svoji okolici, daj pojdi do nekoga, ki se s tem ukvarja	aktivno iskanje pomoči		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
E249	je pomembno pustiti si čutiti	Pusti si čutiti	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
E250	vsak funkcionira čisto drugače	Vsak deluje drugače		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
E251	tudi žaluje drugače in to je res okej	Vsak deluje drugače		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja F

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
F1	33 let	33 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
F2	Živim v Mariboru	Življenje v Mariboru		Kraj bivanja intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
F3	z možem in dvema otrokoma	Življenje z možem in otrokoma	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F4	nam prinašata veliko zabave in smeha, ampak tudi nekaj izzivov	Otroci so lahko izziv	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F5	Moj mož ima delo na izmene	Mož ima izmensko delo		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
F6	včasih oteži usklajevanje naših urnikov	Usklajevanje vseh obveznosti		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
F7	se kljub temu trudiva, da najdeva trenutke zase	Najde čas za partnerja	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu

F8	Moji hobiji so se v zadnjih letih umaknili	ni časa za hobije		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
F9	dali prednost družini	Posvečanje družini		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
F10	se mi pa vedno najde čas za kaj prebrati	branje		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
F11	Sem pa drugače učiteljica po poklicu, učim v srednji šoli	Učiteljica v srednji šoli		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
F12	to mi zavzame lahko kar velik del popoldneva	Služba vzame veliko časa		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
F13	Doma se počutim večinoma dobro, se ne morem veliko pritoževati	dobro počutje doma	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F14	moža	Stik s partnerjem	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F15	otrok	Stik z otroki	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F16	sem v stiku s svojo mamo	Stik z mamo	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F17	mi je v veliko pomoč, sploh kar se otrok tiče	Mami je v pomoč	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
F18	tako imam tri zelo dobre prijateljice	Bližnje prijateljice	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
F19	s katerimi si pogosto pišemo	Dopisovanje	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
F20	se občasno dobimo na kavi ali pa gremo na kakšen izlet	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
F21	vsakodenvne stike s sodelavci	Sodelavci	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
F22	mojimi učenci	Stik z učenci v šoli	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
F23	Pred dobrimi štirimi leti	pred štirimi leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F24	samomor naredila moja sestrična	Sestrična	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F25	skupaj sva preživeli skoraj	Pomembna oseba	Odnos do posameznika,	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

	celotno otroštvo		ki je naredil samomor		
F26	smo se kot družine zelo pogosto družili	Družinsko druženje	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F27	Sestrična je bila ekstrovertirana	Sestrična ekstrovertirana	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F28	rada se je hecala	Nasmejan in zabaven	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F29	bila pa je tudi zelo dovzetna za druge, sočutna in topla	Oseba je bila občutljiva	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F30	V mesecih pred njeno smrtjo se je precej umaknila	Umik iz družbe	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F31	Ni več prihajala na družinska srečanja	Umik iz družbe	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F32	na sporočila je odgovarjala redko	Redkejše odgovarjanje na sporočila	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F33	z precejšnjo zamudo	Redkejše odgovarjanje na sporočila	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F34	Nihče od nas, se pravi v moji družini pa moja mama, niso vedeli, da ima depresijo	Depresija	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F35	Moja teta, njena mami, je rekla, da ni želela, da druge skrbi	Oseba je zadržala svoje stiske	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F36	ni želela s svojo prisotnostjo utrujati drugih	Občutek, da obremenjuje druge	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

F37	Za njeno smrt sem izvedela na enem pikniku	O samomoru je izvedela na družinskem pikniku	Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F38	sva vseeno šli vsaka svojo pot	V odnosu je prišlo do oddaljitve	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F39	imeli drugačna življenja	Različni življenjski poti	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F40	Ko sem izvedela za njeno smrt, sem bila precej presenečena	Presenečenje	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F41	mi recimo ni mami nič povedala	Mami ji je prikrivala informacije	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F42	sigurno je govorila s svojo sestro, tako da sem bila tudi jezna	jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F43	na sestrično	jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F44	na mojo mami	jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F45	na mojo teto	jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F46	Spraševala sem se zakaj mi ni nihče povedal	Ni razumela, zakaj so ji samomor sestrične skrivali	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F47	zakaj so to skrivali	Ni razumela, zakaj so ji samomor sestrične skrivali	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F48	z veseljem bi šla na njen pogreb	Šla bi na njen pogreb	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F49	družine so včasih res samo čudne	čudna reakcija v družini	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F50	sem se najprej spraševala o dinamiki naše družine, o naši komunikaciji	Spraševanje o komunikaciji v družini	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F51	ni bilo kot da ne bi govorili	Ni razumela, zakaj so ji samomor sestrične skrivali	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F52	izvedeti, kar tako mimogrede, o	Presenečenje	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

	samomoru sestrične na pikniku, kjer so vsi dobre volje, je precej negativno presenečenje				
F53	sem šla do moža in mu povedala in se mu je tudi kar malo zaletelo	Presenečenje	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F54	potem me je preplavila rahla krivda	krivda	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F55	žalost	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F56	mami sem spraševala zakaj mi ni nič rekla	Spraševanje o komunikaciji v družini	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F57	je to argumentirala kot, da me ni želela sekirat	mami ji ni želela povedati za samomor, ker je ni želela sekirat	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F58	Ne vem kaj je razmišljala	Ni razumela, zakaj so ji samomor sestrične skrivali	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F59	potem sva se še skregali	Z mami se je skregala	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F60	ne vem kaj je mislila, da kar ne bom nikoli izvedela, da je sestrična umrla in da je naredila samomor	čudna reakcija v družini	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
F61	Malo sem se tudi spraševala, zakaj me ni poklicala nikoli	Spraševanje, zakaj ni poklicala nje	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F62	zakaj ni poiskala pomoči	Spraševanje zakaj ni poiskal pomoči	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F63	Občutek, da bi lahko nekaj storila pa nisem, me je preganjal	Krivda	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F64	Zelo težko sem sprejela dejstvo, da je odšla naredila samomor	Prizadelo jo je samomor kot dejanje		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru

F65	predstavljala sem si, da je bila vrjetno sama	Ideja o samomoru je pretresljiva		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F66	v tolikšni bolečini, ne da bi se zares poslovila	Trpljenje mora biti hudo		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F67	Domišljija mi je kar delala	Domišljija	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F68	Predvsem sem bila pa res jezna na svojo družino	jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F69	ker kaj je z njimi narobe, da mi takole skrivajo	O samomoru je govorila normalno	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F70	tega najbolj nisem razumela	Prikrivanje samomora kot glavna stiska	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F71	Tudi mami ni bilo zares v interesu govoriti o vsem tem, ko sem želela pogovor	Mami ni želela govoriti o samomoru	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F72	ali ji je bilo neprijetno	mami je bilo neprijetno	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F73	ali pa ni vedela kaj reči	mami ni vedela, kaj reči	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F74	S teto si nisva tako blizu, da bi jo zasliševala	Tete ni spraševala	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F75	sem ji pa na tihem tudi precej očitala	Očitanje teti	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F76	Šele doma po pikniku so prišla močna čustva	Doživljanje veliko čustev	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F77	bila sem žalostna	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F78	nato jeza	Jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F79	nazadnje sem se vseeno nekako počutila krivo	Krivda	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F80	Pa vem, da nisem kriva za samomor	Zavedanje, da samomora ne bi mogel preprečiti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F81	ampak bolj v smislu sekiranja, kaj bi jaz lahko več in bolje	Spraševanje o svojih dejanjih	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

F82	Najhuje mi je bilo ob misli, da je trpela v tišini	Ideja o samomoru je pretresljiva		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F83	da ni zaupala nikomur	Razmišljanje o dogodku	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F84	kot da je morala nositi celotno breme sama	Razmišljanje o dogodku	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F85	Spraševala sem se zakaj ravno ona	Spraševanje zakaj ravno ona	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F86	zakaj nihče ni opazil	Spraševanje, zakaj ni nihče opazil	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F87	Na koncu sem se pa vseeno sprijaznila, da zdaj za nazaj težko kaj naredim	Sprijaznenje, da ne more popravljati preteklosti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F88	Moraš sprejeti	Sprejemanje situacij, kot so	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F89	morala sem nekako oprostiti njej in pa mojim	Pomen oproščanja	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F90	sem se počutila kar izdano	Izdanost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F91	Največjo stisko sta mi povzročili mami	Mami in teta kot glavna stiska	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F92	teta	Mami in teta kot glavna stiska	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F93	s prikrivanjem informacij v imenu zaščite	Prikrivanje informacij	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F94	take stvari se vedno razvejo	O samomoru se vedno razve	Reakcija družine	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F95	mi ni jasno kaj sta razmišljali	Ni razumela, zakaj so ji samomor sestrične skrivali	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F96	Pogosto sem jo tudi sanjala	Sanjanje osebe, ki je naredila samomor	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F97	Čustveno sem bila par dni kar izčrpana	Čustvena izčrpanost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F98	sem velikokrat mislila nanjo	Misli na osebo, ki je naredila samomor	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F99	Obžalovala sem, da sva se tako odtujili v času srednje šole	Razmišljanje o preteklosti	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

F100	se malo obtoževala, da bi se morda lahko poskusila z njo spet povezati in bi bile stvari drugačne	Lahko bi navezala stik	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F101	Sem pa tja me je kaj tako naključno spomnilo nanjo	Naključne stvari so jo spomnile nanjo	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F102	sem dobila malo solzne oči	Jok	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F103	sem si rekla da ne zdaj	Zatiranje čustev	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F104	se umaknila potočiti solzice nekam, da me nihče ne bi videl	Jok na samem	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F104a	Pred drugimi sem se trudila skrivati svoje občutke	Skrivanje čustev pred drugimi	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F105	sem imela občutek, da moram biti močna	Občutek, da mora biti močna	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F106	predvsem zaradi svojih otrok in moža	ni želela, da drugi vidijo njeno stisko	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F107	da bi jim prihranila skrb	Družini je želela prihraniti skrbi	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F108	nisem želela dati nekega zadoščenja svoji materi	ni želela, da drugi vidijo njeno stisko	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F109	da bi videla, da me je prizadelo, ker bi mi sigurno rekla kaj v smislu, da mi ravno zato ni povedala	ni želela, da drugi vidijo njeno stisko	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F110	Večkrat vprašam ljudi okoli sebe, kako zares so	Spraševanje drugih po počutju	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F111	pogosteje govorim z otroki o čustvih	Pogovor z drugimi	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F112	želim, da vedo, da je v redu govoriti tudi o težkih stvareh	Spodbujanje drugih, da je dobro govoriti o težjih stvareh	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F113	ni nič narobe s tem, da prosijo za pomoč	Spodbujanje drugih, da	Pogovori o počutju	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru

		prosijo za pomoč v stiski			
F114	Sčasoma sem se naučila sprejemati situacije takšne kot so	Sprejemanje situacij, kot so	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F115	bolj prisotno živeti	Bolj prisotna v življenju	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F116	ceniti vsak trenutek	Cenjenje trenutkov	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F117	a bolečina ob tej izgubi vseeno kdaj pride	V sebi je bila zelo prizadeta	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F118	V določenih trenutkih, kot so rojstni dnevi ali družinska srečanja, se še vedno spomnem nanjo	Naključne stvari so jo spomnile nanjo	Pogrešanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F119	sem se naučila to početi z manj bolečine	Naučila se je doživljati dogodke z manj bolečine	Lastna dognanja	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
F120	Zaradi bolezni je umrla moja babica	Babica		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
F121	pa tudi očeta sem že izgubila	Starši		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
F122	Pri babici sem bila žalostna	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F123	sem lahko njeno smrt razumela kot del življenja	Smrt je lahko razumela kot del življenja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F124	nekaj pričakovanega	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F125	Pri očetu je bilo težje	Pri očetu je smrt težko sprejela	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F126	Imel je raka	Rak		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
F127	se je precej dolgo soočal z raznimi terapijami	Obiskovanje bolnišnic	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

F128	z njim sem hodila po bolnišnicah	Obiskovanje bolnišnic	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F129	Takrt sem bila precej v žalovanju	Žalovanje je bilo težko	Pretekle izgube	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F130	je bilo vseeno pričakovano	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F131	imaš neko upanje za izboljšanje	V vsakem primeru imaš upanje		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F131a	držiš pesti na najbolje	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F132	nekje v sebi vseeno veš	Imaš čas, ki ga lahko izkoristiš	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F133	Imela sem tudi čas	Imaš čas, ki ga lahko izkoristiš	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F134	tako z babico, kot očetom	Pripravljenost na smrt	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F135	sem ga izkoristila	Imaš čas, ki ga lahko izkoristiš	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F136	imela čas se z njima pogovarjati	Imaš čas, ki ga lahko izkoristiš	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F137	družiti	Imaš čas, ki ga lahko izkoristiš	Ravnanja pred smrtjo	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F138	se posloviti	Lažje slovo		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

F139	Pri sestrični je bilo povsem drugače	V žalovanjih je opaziti razliko		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F140	ni bilo slovesa	Brez slovesa	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F141	ni bilo razlage	Nobene razlage	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F142	samo izvedela sem, da je umrla	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F143	Njen samomor je bil zame nepričakovan	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F144	nenaden	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F145	boleč zaradi načina moje družine	Način, kako izveš za samomor, je boleč	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F146	vseeno polno enih vprašanj	Brez odgovorov	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F147	ne da sem jih zares rabila	Odgovorov ni potrebovala	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F148	zanimalo me je kaj točno se je zgodilo	Vprašanja glede samomora	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F149	me je matral firbec	Radovednost	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F150	Žalovanje za njo je bilo nekako bolj kaotično	Zmeda	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F151	Dolgo sem rabila, da sem našla nek notranji mir	Težko se je sprijaznila z njeno smrtjo	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

F152	se sprijaznila	Težko se je sprijaznila z njeno smrtjo	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F153	Pogosto sem si očitala, da sem šibka, če pokažem čustva	Občutek šibkosti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F154	predvsem zaradi moje mami	Stiska zaradi mami	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F155	njenega načina širjenja oziroma neširjenja informacij	Mami ni želela govoriti o samomoru	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F156	Malo sem pobrskala po starih slikicah, teh nekih spominčkih	podoživljanje spominov	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F157	si dovolila podoživeti najin odnos in prijateljstvo	podoživljanje spominov	Razmišljanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F158	Pogovarjala sva se z možem	Pogovor s partnerjem	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F159	vesela sem, da je skupaj z mano čudil neumnosti moje družine	podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F160	me je večkrat objel	Objem	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F161	mi prisluhnil	prostor biti viden in slišan	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F162	podelil svoje misli	prostor biti viden in slišan	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F163	Ob pogovorih z možem sem čutila olajšanje	Olajšanje ob pogovoru	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F164	najbolj gre za to, da sprejmeš	samomor moraš sprejeti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F165	da znaš procesirati čustva	procesiranje čustev	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
F166	Ko sem si dovolila začutiti bolečino in jo sprejeti, sem začela bolje razumeti svoje potrebe	razumevanje svojih potreb	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
F167	da me nekdo posluša	potreba po biti slišan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

F168	ne da bi sodil	potreba po biti neobsojan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
F169	mi dajal nasvete	ni želela nasvetov	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
F170	Poleg pogovorov z možem	Pogovor s partnerjem	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F171	mi je pomagal kakšen dolg sprehod	sprehod	Narava	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F172	sem dobila občutek prostora in svobode	občutek videnosti	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F173	tam so se misli in čustva umirila	pomirjujoč občutek	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F174	Največjo motivacijo so mi dali otroci	Družina kot motivacija	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
F175	Želela sem biti prisotna mami	Priti čez stisko za druge	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
F176	jih naučiti zdrave in odprte komunikacije	Želi si, da bi se njeni otroci bolje soočali s stiskami	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
F177	ravnati s svojimi čustvi	Želi si, da bi se njeni otroci bolje soočali s stiskami	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
F178	se primerno soočati z njimi	Želi si, da bi se njeni otroci bolje soočali s stiskami	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
F179	zdela se mi je tolažilna misel na sestrično	Moč je našel v misli na osebo, ki je naredila samomor	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
F180	če sem se prepričala, da si verjetno ni želela, da bi bila jaz zaradi nje uničena	Moč je našel v misli na osebo, ki je naredila samomor	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
F181	ampak da bi živela polno življenje	Moč je našel v misli na osebo, ki je naredila samomor	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
F182	Poleg moža	podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F183	sem največ pogovorov imela z eno od prijateljic	prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F184	je bila izredno potrpežljiva	potrpežljivost	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F185	me je poslušala se pritoževati čez svojo družino	Pogovor s prijateljico	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

F186	me je podpirala	prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F187	Tudi mož me je poslušal	podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F188	me objemal, ko sem to potrebovala	Objem	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F190	sem se počutila manj samo	Vedela je, da ni sama v žalovanju	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F191	bolj razumljeno	Občutek razumevanja	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F192	Nisem sama iskala pomoči	brez načrtovanja	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
F193	se mi je zdelo, da vseeno ni bilo tako globoko	Stiska se mu ni zdela vredna iskanja pomoči	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči
F194	S prijateljcami sem šla v hribe	Prijatelji za razvedrilo	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F195	začela pogovor o tem, kako se počutim	Želja po pogovoru o čustvih	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
F196	mi je bilo v oporo poslušanje, ki so mi ga nudili drugi	prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F197	sem lahko svoje misli povedala na glas	Varen prostor za deljenje misli	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F198	tako dala iz sebe jezo in žalost	Varen prostor za deljenje misli	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F199	Velik izziv je bil občutek sramu	Sram	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
F200	občutek nevrednosti	Občutek nevrednosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F201	kot da nisem dovolj pomembna vedeti za njeno smrt in da je naredila samomor	Občutek nepomembnosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F202	imela sem tudi vmes nepojasnjen naval krivde, kot da sem jaz kriva za njeno smrt	krivda	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F203	čeprav sem racionalno vedela, da sploh ne	Zavedanje, da samomora ne bi mogel preprečiti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F204	Strah me je bilo, da bodo	Strah pred tem, da bodo drugi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči

	drugi mislili, da pretiravam	mislili, da pretirava			
F205	da je moje žalovanje preveč	Strah pred tem, da bodo drugi mislili, da pretirava	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
F206	sem začela govoriti o svoji izkušnji	Dolg pogovor kot začetek	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
F207	sem doživela razumevanje in sočutje	Občutek razumevanja	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
F208	sem postopoma premagala te notranje ovire	Zmanjšanje stiske	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
F209	V takih trenutkih sem se usedla in si pustila zadihati	Umirjeno dihanje	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F210	poskušala sem se prizemljiti	Poskus se prizemljiti	Obrambni mehanizmi	Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
F211	Včasih sem jokala	Jok	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F212	Včasih sem tudi poklicala prijateljico	Telefoniranje s prijateljicami	Pogovor	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F213	se zatekla k možu, da sem izrazila vse, kar me je težilo	Zatekanje k partnerju	Pogovor	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F213a	Glavna je bila iskrenost do sebe	Iskrenost do sebe	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
F214	sprejemanje vseh občutkov	Sprejemanje čustev	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
F215	četudi so bili boleči	Boleča čustva	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
F216	Z mami nisem več želela govoriti	z mamo ni več želela govoriti	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F217	ker se niti ni želela zares pogovarjati	Mami ni želela govoriti o samomoru	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F218	Na začetku sem potrebovala samo čas	Potreben čas	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
F219	malo premlevati	Samomor težko za predelavo	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
F220	podoživeti spomine	podoživeti spomine	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
F221	rabila sem tudi strinjanje	potreba po biti slišan	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči

F222	podporo	zavedanje potrebe po podpori	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
F223	s strani oseb, ki jim zaupam	potreba po zaupanju	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
F224	Danes ne potrebujem več rednih pogovorov o tem	Zdaj ji je dovolj občasen pogovor	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
F225	še vedno vem, da lahko poiščem pomoč, če jo bom znova potrebovala	Ve, da ji je pomoč vedno na voljo	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
F226	saj sem se naučila prepoznati svoje potrebe	Prepoznavanje lastnih potreb	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
F227	Ko sem prejela pomoč, sem se počutila manj osamljeno	Vedela je, da ni sama v žalovanju	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F228	bolj povezano z drugimi, kot da sem spet del nečesa	Občutek povezanosti z drugimi	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
F229	Spoznala sem, da me ta samomor in družinska situacije ne definira	Vedenje, da je samomor ne definira	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
F230	da lahko obstajam z njimi	Življenje z bolečino	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
F231	sem kljub bolečini močna	Zmanjšanje stiske	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
F232	Najbolj mi je koristil pogovor	pogovor z nekom, ki posluša	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
F233	sem lahko govorila brez strahu pred obsojanjem	Brez občutka obsojanja	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
F234	prisotnost empatičnosti ljudi, ki so me poslušali	Empatija z druge strani	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
F235	mi je omogočilo, da sem se čustveno odprla	Varno okolje za odprt pogovor	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora

F236	predelala svoje občutke	Omogočeno raziskovanje čustev	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
F237	Ni bil zares proces kot tak	ni bil zares proces		Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F238	ko sem potrebovala pogovor, sem potožila prijateljici	O svojih težavah je govorila s svojimi prijateljicami	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
F239	možu	pogovor s partnerjem	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
F240	se pogovarjala	pogovor na splošno	Prijatelji	Viri moči	Iskanje pomoči
F241	najprej sem bila malce zadržana zaradi neprijetnosti teme	O samomoru ne moreš kar tako govoriti	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
F242	sem dobila nazaj pozitiven odziv	pozitiven odziv	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F243	vabilo naj nadaljujem	Občutek videnosti	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
F244	sem se počutila varno	Varen prostor za deljenje misli	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
F245	Ne vem, če bi brez nje uspela tako predelati izkušnjo	Brez pomoči ne bi predelala izkušnje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F246	morda bi jo potlačila	Brez pomoči ne bi predelala izkušnje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F247	bežala pred njo	Brez pomoči ne bi predelala izkušnje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F248	s tem, ko sem svoje občutke povedala na glas, so dobili smisel	Ubesediti svoja čustva in razmišljanje ji je pomagalo	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F249	postali realni	Brez pomoči ne bi predelala izkušnje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F250	Pomoč mi je omogočila, da sem se soočila z vsem in predelala	Brez pomoči ne bi predelala izkušnje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
F251	Dnevno sem uporabljala telefon in računalnik	Uporaba telefona		Vrsta tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F252	za službo in zase	Za službo		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri

					iskanju pomoči in podpore
F253	Za sam namen žalovanja informacijske tehnologije nisem uporabljala	Neuporaba		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F254	Pomagala se mi je povezovati z ljudmi	Povezanost s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F255	bila je orodje za doseg pomoči v obliki prijateljic	Povezanost s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F256	komunikacije z njimi	Povezanost s prijatelji		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F257	V breme ravno toliko kot vedno	Mešan vpliv		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F258	občutek, da moraš imeti telefon vedno pri sebi	Občutek konstantne dosegljivosti		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F259	biti dosegljiv	Občutek konstantne dosegljivosti		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F260	odgovarjati na sporočila pa maile	Branje e-pošte		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F261	lahko je malo preveč	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F262	sem ga uporabljala za komunikacijo	Povezovanja s prijatelji		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
F263	V resnici nisem niti pomislila na to, tako da nič	Neuporaba		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

F264	Mogoče bolj jasno usmeritev, kam po pomoč	Usmeritev k boljšemu soočanju s stiskami	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F265	sem se na začetku počutila izgubljeno	Občutek izgubljenosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F266	nisem vedela, kje začeti	Ni vedela kako iskati pomoč	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
F267	Pogrešala sem svojo mami	Odsotnost podpore matere	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F268	Želela sem si pogovora z njo	Starši bi morali sami načeti pogovor	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F269	da bi me poslušala	Manjkal je varen prostor za pogovor	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F270	prevzela neko odgovornost	Prevzemanje odgovornosti mami za njene napake	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F271	se mi opravičila	Mamino opravičilo	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F272	bi mi prihranila iskanje in dvome	sama je bila s svojimi stiskami	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F273	ne bi se spraševala, če imam sploh dovolj veliko stisko za karkoli	Imel je občutek, da je njegovo doživljanje nevredno	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F274	sem se dolgo časa spraševala, ali je moje počutje upravičeno	Imel je občutek, da je njegovo doživljanje nevredno	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
F275	Jaz sem imela kar dobro podporo	Dobra podporna mreža	Doma	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F276	nimam posebnih želja, kaj bi mi še moralo biti na voljo	ne ve, kaj bi še moralo biti na voljo	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F277	Potrebovali bi več javno dostopnih	Pomanjkanje organizirane podpore	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F278	brezplačnih oblik psihološke pomoči	finančne ovire	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
F278a	hitrejšo odzivnost sistema	Potrebujemo boljšo odzivnost		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora,

					ki bi morala biti na voljo
F279	Dolge čakalne dobe so velik problem	dolge čakalne dobe		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F280	saj ljudje potrebujejo pomoč takoj, ko občutijo globljo stisko	dolge čakalne dobe		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F281	Iz lastnih izkušenj ne vem	nima lastnih izkušenj	Posvet	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F282	Pomanjkljivost so dolge čakalne dobe	dolge čakalne dobe		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F283	v težkih trenutkih vsaka minuta dragocena	pomanjkanje aktivnega nudenja pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F284	Prednost pa je, da ko prideš do prave osebe, je pomoč res dragocena	Ob pravi osebi, je pomoč neprecenljiva		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
F285	lahko prinese veliko olajšanja	Boljše počutje po prejeti pomoči		Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
F286	Z mami bi bolj jasno komunicirala	Pogovoril bi se z mami	Doma	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
F287	bi ji takoj vse povedala kako se počutim	Svoje občutke bi izrazila	Doma	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
F288	zakaj je bilo narobe, da mi je ta samomor prikrila	Svoje občutke bi izrazila	Doma	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
F289	še zdaj ne vem kaj je želela zares s tem doseči	Jasnejša komunikacija z mami	Doma	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
F290	Priporočila bi pogum, da si dovolijo čutiti	Čustva je potrebno čutiti	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
F291	govoriti	Vabi k več poguma in odprtosti pri pogovoru	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
F292	poiskati podporo	aktivno iskanje pomoči		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

F293	Zatiranje čustev	Zatiranje čustev poslabša žalovanje	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
F294	umikanje vase prinese le še več bolečine	zapiranje vase ne pomaga	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja G

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
G1	Star sem 56 let	56 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
G2	Živim z ženo	Življenje s partnerjem	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G3	na robu mesta	Obrobje mesta		Kraj bivanja intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
G4	Otroci so že bolj ali manj odrasli	Odrasli otroci	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G5	ne živijo več doma	Otroci so že izseljeni	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G6	najmlajša še študira	Najmlajši otrok še študira	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G7	pride čez vikende	Najmlajši otrok preživlja vikende doma	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G8	Imava kar mirno doma	miren dom	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G9	se pa razumemo	V redu odnosi	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G10	mi je doma prijetno	dobro počutje doma	Počutje doma	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G11	Veliko časa preživim na vrtu	delo na vrtu		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
G12	rad lovim ribe	ribolov		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
G13	Zraven žene	Stik s partnerjem	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G14	imam stike s svojimi otroki	Stik z otroki	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G15	vnuki	Stik z vnuki	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
G16	tudi s prijatelji	Preživljanje časa s prijatelji	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu

G17	Največ stikov imam z ljudmi, ki jih poznam že dolgo in jim zaupam	Stik z ljudmi, ki jim zaupa in jih dolgo pozna	Prijatelji	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
G18	Pred osmimi leti	pred osmimi leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G19	je samomor naredil moj mlajši brat	Mlajši brat	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G20	imel je težave z alkoholom	Težave z alkoholom	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G21	depresijo	depresijo	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G22	nikoli ni hotel sprejeti pomoči, kljub našim prizadevanjem	Nesprejemanje pomoči	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G23	Njegova smrt me je res zelo prizadela	Smrt ga je prizadela	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G24	vedno sem ga poskušal zaščititi	Mlajšega brata je poskušal zaščititi	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G25	V nekaterih trenutkih sem se počutil, kot da bi moral jaz nositi njegovo breme in bolečino, da bi mu bilo lažje	Občutek, da bi moral bratu odvzeti breme	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G26	Njegov samomor me je kar precej prizadel	Smrt ga je prizadela	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G27	Čutil sem ogromno žalost	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G28	pomešano z jezljivostjo	jeza	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G29	nemočjo	nemoč	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
G30	Čutil sem, da sem ga nekako izdal	Občutek, da je brata izdal	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

			človeka, ki je storil samomor		
G31	vem, da nisem imel moči	Zavedanje, da samomora ne bi mogel preprečiti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G32	niti priložnosti, da bi ga lahko rešil	Zavedanje, da samomora ne bi mogel preprečiti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G33	Dolgo sem se obremenjeval s krivdo	Krivda kot glavna stiska	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G34	se spraševal, kje in kdaj sem morda kaj zaznal	Spraševanje o svojih dejanjih	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G35	očital sem si, da bi moral biti bolj vztrajen	Lahko bi bil bolj vztrajen	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G36	potrpežljiv z njim	Lahko bi bil bolj portpežljiv	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G37	več videti od njegovega življenja	Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G38	Na začetku je bilo kar neznosno	Čudno počutje	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G39	Ni bila samo jeza, ampak res prav bes	Bes	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G40	nad bratom	Bes	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G41	sabo	Bes	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G42	besen sem bil na cel svet, ker je to dopustil	Bes	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G43	žalost	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G44	krivda	krivda	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G45	vse naenkrat	Doživljanje veliko čustev	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G46	Konstantno sem premleval, kaj bi lahko naredil več in drugače	Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G47	Ves čas sem imel občutek,	Občutek, da je brata pustil na cedilu	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

	da sem ga pustil na cedilu		človeka, ki je storil samomor		
G48	Situacijo sem doživljal kot tako odvečno zlo	Predelava samomora kot odvečno zlo	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G49	utapljanje v lastni šibkosti in nemoči	Občutek ujetosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G50	ne moreš čisto nič narediti kot pa biti žalosten	V sebi je bil zelo prizadet	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G51	Imel sem kar nekaj notranjih bojev	Notranji boji	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G52	Počutil sem se, kot da bi moral biti močan za vse	Občutek, da mora biti močan za druge	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G53	v sebi pač nisem bil	Nemoč	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G54	Ni tako težko kazati neke slike na ven	ni se težko delati, da je vse v redu	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G55	ima vsak toliko dela sam s sabo, da niti ne opazijo, kaj se dogaja znotraj nekoga	Nihče ni opazil njegove stiske	Odsotnost pogovora	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G56	Včasih sem celo podvomil o svojem smislu	Dvom o smislu življenja	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G57	je njegova smrt zamajala celo sliko mojega življenja	Samomor je spremenil sliko življenja	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G58	Bil sem bolj zaprt vase	Oseba je postala bolj zadržana	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G59	zmeden	Postal je zmeden	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G60	raztresen	Postal je raztresen	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G61	Nekako sem izgubil veselje do vsega	Brez veselja	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G62	se mi ni nič dalo	Brez motivacije	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G63	v službi sem čutil, da nimam več iste energije	Manj energije v službi	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G64	najbolj je vplivalo tako, da sem bil brez energije in vse je bilo težko	Vstati zjutraj je bilo težko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G65	Samomor je nekaj povsem drugega	V žalovanjih je opaziti razliko		Razlika od žalovanja zaradi smrti	Stiske po smrti bližnjih

				zaradi samomora	
G66	Pri drugih smrtih zaradi bolezni ali starosti, sem se lažje poslovil	Lažje slovo		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
G67	vedel, da je bil to konec, ki mu ne moreš uiti	Smrt je lahko razumel kot del življenja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
G68	sem ostal z velikimi nepojasnjenimi občutki	Doživljanje veliko čustev	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
G69	brez konca neko spraševanje	Nobene razlage	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
G70	očitanje samemu sebi, da bi lahko naredil več	Spraševanje o svojih dejanjih	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G71	da je bil sigurno nekje nekakšen klic, ki sem ga preslišal	Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G72	Najprej sem bil prepričan, da bom to nekako sam predelal	Sam si ni želel direktno pomoči	Načrtovanje iskanja pomoči	Ovire	Iskanje pomoči
G73	Zanemarjal sem svoja čustva	S stisko se ni dobro soočal		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
G74	sem mislil, da tako mora biti, da moram nadaljevati življenje, kot da nič ni bilo	Občutek, da se mora delati, kot da ni bilo nič	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
G75	če se bom delal, da je vse v redu, se bom prej ali slej mogel prepričati	Sam sebe mora prepričati, da je v redu	Notranji občutki	Razlog	Iskanje pomoči
G76	Kasneje sem ugotovil, da to ne gre ravno tako	Danes se s stiskami spopada bolje	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G77	sem se začel odpirati ženi	Zatekanje k partnerju	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G78	ter nekaterim starim prijateljem	Pogovor s prijatelji	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G79	Takrat sploh ne moreš vedeti	ni vedel, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

G80	Tako si vpet v vse, celotno situacijo	vpetost v situacijo	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G81	se trudiš samo nekako iti z dneva v dan	Trud iti iz dneva v dan	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G82	hkrati pa čas hitro mineva	Čas je mineval	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
G83	Mislil sem, da potrebujem samo čas	Potreboval je čas	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G84	potem sem šele videl, da bolj kot karkoli potrebujem pogovor	ko je začutil potrebo, je spregovoril	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G85	da mi nekdo potrdi, da imam pravico do svojih občutkov	potreba po potrditvi	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G86	me razbremeni teh slabih misli ob samomoru brata	potreba po razbremenitvi	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G87	Pogovarjal sem se z ženo	Pogovor s partnerjem	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
G88	s prijateljem, ki je tudi sam izgubil brata	Pogovor s prijatelji	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
G89	Skušal sem najti nekaj smisla v zgodbah drugih	Iskanje smisla v zgodbah drugih	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
G90	Včasih sem se šel tudi kar tako malo vozit z avtom	Vožnja z avtom	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
G91	poslušal glasbo	Poslušanje glasbe	Glasba	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
G92	razmišljal	Zatekanje v svoj svet	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G93	mi je prinašalo vsaj malo tolažbe	tolažba	Vpliv pomoči	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
G94	za druge najbolj	Priti čez stisko za druge	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G95	Ko sem opazoval ženo, otroke, vnučke, sodelavce sem videl in vedel, da moram biti prisoten	Družina kot motivacija	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G96	močan	Mora preživeti in postati močnejši	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G97	ne morem in smem zatajiti	Ni želel, da ga vse skupaj uniči	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči

G98	vseeno sem imel dolžnosti in obveznosti	Skrb za dolžnosti	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G99	Oni so mi dajali občutek, da kljub vsemu življenje gre in mora iti naprej	Vedenje, da gre življenje naprej	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
G100	Žena mi je bila največja opora	podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G101	je vseeno drugače, ker je ženska in ima več občutka	Ženske imajo več občutka	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G102	Zelo potrpežljiva je bila	potrpežljivost	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G103	poslušala me je, ko sem se jo rabil	prostor biti viden in slišan	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G104	se večkrat pred njo tudi zlomil	Pred partnerjem se je lahko zlomil	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G105	prijatelj	prijatelji kot podpora	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G106	me ni nikoli silil	nesiljenje v govor	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G107	me je znal spomniti, da nisem sam	Občutek, da ni sam	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G108	Nekateri so kar sami pristopili	ljudje so sami pristopili	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G109	sodelavci	podpora sodelavcev	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G110	so opazili, da sem slabši, da nekaj ni čisto okej z mano	Drugi so opazili, da nekaj ni v redu	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G111	nisem sam iskal njihove pomoči	Pomoči ni iskal	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
G112	mi je bilo v tolažbo, ko so mi rekli, da mislijo name	tolažba	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G113	Največja ovira sem bil sam sebi	Sam sebi ovira	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G114	s svojim prepričanjem, da moram biti trden	Lasten ego kot ovira	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
G115	Bilo me je tudi sram	Sram	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
G116	je nekdo v moji družini naredil samomor in se mi je kar dozdevalo, da se to zdaj lahko	Strah pred ponovitvijo samomoru komu drugemu	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči

	prenese na kogarkoli				
G117	Ko sem se zavedal, kako sam pri sebi vse stigmatiziram, sem se počutil še slabše	Samomor tudi sam stigmatizira	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G118	Od takrat naprej sem se trudil biti bolj odkrit s sabo in drugimi	Uvid o pomembnosti pogovora o težjih temah	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G119	sem šel na dolg sprehod	Sprehod	Narava	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
G120	se vozit	Vožnja z avtom	Zamotitev	Samopomoč	Iskanje pomoči
G121	sem sedel na vrtu in samo poslušal tišino	Sedenje na vrtu	Narava	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
G122	Najbolj pa mi je pomagalo, ko sem si končno pustil jokati	Jok	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
G123	Na začetku sem mislil, da nič ne rabim	ni vedel, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G124	Sčasoma pa sem spoznal, da rabim več kot samo čas	zavedanje potrebe po podpori	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G125	Rabim ljudi, ki mi stojijo ob strani	zavedanje potrebe po podpori	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G126	so me pripravljeni poslušati in prenašati	potreba po biti slišan	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
G127	Po nekaj letih sem še vedno čutil potrebo po tem, a v dosti bolj umirjeni obliki	Zdaj mu je dovolj občasen pogovor	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
G128	se ta potreba v resnici nikoli ne preneha	Trajna, a manj nujna potreba po podpori	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G129	ko sem imel občutek, da me nekdo posluša, sem lažje dihal	Olajšanje ob pogovoru	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G130	Tudi če ni bilo nobenih rešitev, mi je to dalo moč, da sem zdržal	Občutek ob pogovoru je bil zelo dober	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
G131	Iskren pogovor z ljudmi, ki so razumeli, da ne iščem rešitev	pogovor z nekom, ki posluša	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora

G132	ampak samo okolje, kjer lahko delim svojo bolečino	pogovor z nekom, ki posluša	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
G133	včasih sem samo potreboval obstajati skupaj z nekom	Iskanje smisla v zgodbah drugih	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
G134	Prvo nisem bil za med ljudi	Ni si želel družbe	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G135	Potem sem spustil svoje ograjice in povedal stvari, ki jih prej nisem znal	Do pogovora je prišlo, ko je bil pripravljen	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
G136	Tako sem počasi začel čutiti, da se ne marinimram več v tišini	Postopoma je začel govoriti	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
G137	Brez tega ne bi zmogel tako počasi sprejeti bratove smrti	Brez pomoči ne bi predelal izkušnje	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
G138	Še vedno me prizadane kakšen pogled kdaj	Še danes ga prizadane reakcija drugih	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G139	se je pa treba naučiti živeti s tem, da je naredil samomor	Treba se je naučiti živeti s stisko po samomoru bližnjega	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
G140	kako to tudi deliti z ljudmi, ki se jih ne tiče, ampak vidiš, da jih samo zanima	Radovednost drugih	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G141	s pogovori in prakso govora o tem, to osvojiš in mi je tudi bilo pomembno	Ob pogovoru je dojel, da je potreba po pomoči v redu	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
G142	sem pa tja kaj	Redka uporaba		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G143	ni to tak del mene	Ni to del njega		Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G144	Računalnik sem uporabljal za branje člankov	Iskanje informacij o samomoru		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri

	o žalovanju in samomoru				iskanju pomoči in podpore
G145	tudi za poslušanje glasbe, ki me je spremljala, da so bile moje misli malenkost tišje	Poslušanje glasbe		Namen	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G146	mi je dajala občutek, da nisem edini, ki gre čez to	Občutek, da ne nosi celotnega bremena		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G147	sem naletel na preveč žalostne zgodbe	Dodatna žalost		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G148	sem postal še bolj potrt	Dodatna žalost		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G149	ni pa zares vplivala	Brez vpliva		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G150	V podporo mi je bilo, ko sem bral o izkušnjah drugih	Občutek, da ni sam s svojimi občutki		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G151	V breme pa, ko sem videl, da nekateri nikoli ne najdejo miru	Preveč zahtevne vsebine		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G152	sem se malo ustrašil, da bo tako tudi pri meni	Strah, da bo ostal za vedno žalosten		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G153	Če sem že bil na računalniku je bilo to vrjetno največ iz tega razloga	Brskanje za informacijami o samomoru	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G154	Največkrat sem vtipkal preprosta vprašanja, kot so »kako živeti po bratovem samomoru«	Brskanje o žalovanju po samomoru	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G155	Našel sem forume, zgodbe ljudi, ki so	Forumi	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri

	izgubili sorojenca				iskanju pomoči in podpore
G156	mi je dalo občutek skupnosti, čeprav virtualne	Občutek povezanosti		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
G157	Morda bi potreboval strokovno skupino za ljudi, ki so izgubili bližnje zaradi samomora	Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G158	Nek prostor, kjer bi lahko povedal vse, brez sramu	Odsotnost občutka ponižanja	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
G159	ne vem, če bi bil pripravljen se udeležiti	Dvom o lastni pripravljenosti	Strahovi	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
G160	Pogrešal sem neobsojanje	Manjkal mu je občutek neobsojanja	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
G161	največ težav je bilo pri meni	Sam sebi ovira	Iskanje odgovorov	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
G162	Manjkalo mi je neke zdrave pameti za samostojno iskanje pomoči	Neprepoznavanje lastnih potreb		Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
G163	bi si dovolil iskreno odgovarjati na vprašanja kako sem	Brez poguma za pogovor z drugimi odarslimi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
G164	takrat pomoje to vse, kar je danes, sploh še ni bilo na voljo	Boljša informiranost o obstoječih programih	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G165	nismo vedeli	nepoznavanje formalne pomoči v Sloveniji		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G166	družba je danes drugačna okoli tega	danes je družba bolj odprta		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G167	doma nisem znal ali upal odpreti te teme	Manjkal je varen prostor za pogovor	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
G168	sem bil prepričan, da bom koga dodatno obremenil	Občutek, da se mora sam spoprijeti s svojimi stiskami	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

G169	več dostopnih skupin za žalujoče	Podporna skupina za žalujoče	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G170	boljša informiranost o tem, da obstajajo programi za podporo	Boljša informiranost o obstoječih programih	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G171	bolj vidna pomoč za starejše, ki včasih težje prosijo	Boljša struktura pomoči za starejše, ki težko prosijo za pomoč	Za starejše	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G172	ni bilo jasnih informacij, kam se lahko sploh obrnem	slaba dostopnost		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G173	Prednost pa, da sem imel družino in prijatelje, ki so me potiskali naprej	Dobra podporna mreža	Doma	Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
G174	Prej bi prosil za pomoč	Prej bi poiskal pomoč	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
G175	Ne bi več skrival, kako zelo boli	Bolj zdrav način soočanja	Splošno	Govor o samomoru	Spremembe ob podobnih situacijah
G176	Priporočil bi, dajmo ne ostati sami s sabo	ne nosi bremena sam	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
G177	jasno skomunicirajmo svoje potrebe	jasna komunikacija o svojih potrebah	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
G178	Najdi nekoga, ki mu lahko zaupaš	Vsak naj si v taki situaciji poišče zaupno osebo	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
G179	Zatiranje čustev pa samo še podaljša bolečino	Zatiranje čustev poslabša žalovanje	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

Odprto kodiranje intervjuja H

Koda	Izjava	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
H1	59 let	59 let		Starost intervjuvanca	Osnovni podatki o intervjuvancu
H2	Živim s partnerjem	Življenje s partnerjem	Skupno bivanje	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu

H2a	Otroci so že odrasli in si ustvarili svoje družine	Otroci imajo svoje družine	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H3	ampak so še vedno najino največje veselje	Vnuki jo razveseljujejo		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H4	pogosto pridejo na obisk, včasih tudi z vnuki	Obiskovanje z družino	Pogovori	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H5	nama prinaša sploh veliko radosti	Vnuki jo razveseljujejo		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H6	Naša družinica mi pomeni največ na svetu	Družina ji veliko pomeni	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H7	z leti smo se naučili, kako skupaj premagovati izzive	Skupaj premagujejo izzive	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H8	sem zaposlena kot medicinska sestra	Medicinska sestra		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
H9	Delo mi je všeč	Delo ji je všeč		Zaposlitev	Osnovni podatki o intervjuvancu
H10	V prostem času se veliko posvečam družini, še posebej vnukom	Posvečanje družini		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H11	rada sem z njimi	Druženje z vnuki		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H12	jih pazim	Druženje z vnuki		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H13	kdaj preberem kakšen šund roman	Branje		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H14	trudim se več delati na vrtu	Delo na vrtu		Dejavnosti	Osnovni podatki o intervjuvancu
H15	Doma sem seveda v stiku s partnerjem	Stik s partnerjem	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H16	mi je všeč kako se razumeva	S partnerjem se dobro razume	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H17	Najini otroci in njihove družine so pomemben del najinega življenja	Otroci in vnuki so pomemben del njenega življenja	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H18	Moji starši so žal že pokojni	Umrli starši	Odnosi	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu

H19	se pa s sestro tudi slišim	Stik s sestro	Stiki	Družinsko okolje	Osnovni podatki o intervjuvancu
H20	V službi v bolnišnici imam še vedno veliko stikov z ljudmi	Stik z ljudmi v bolnišnici	Drugi stiki	Socialna mreža izven družine	Osnovni podatki o intervjuvancu
H21	Samomor je naredil moj stric	Stric	Relacija do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H22	Bil je pomembna oseba v mojem življenju	Pomembna oseba	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H23	sem bila kot otrok zelo navezana nanj	Pomembna oseba	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H24	Spomnim se, kako naju je s sestro večkrat zvečer čuval	Stric je njo in sestro čuval, ko sta bili majhni	Odnos do posameznika, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H25	Spomnim se ga kot bolj zaprtega človeka	Kot zadržana oseba	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H26	ni zelo veliko govoril	Kot zadržana oseba	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H27	si vseeno čutil njegovo toplino	Stric je bil topla oseba	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H28	naju s sestro je res imel rad	S sestro ju je imel rad	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H29	nikoli ni govoril o svojih težavah ali čustvih	Kot zadržana oseba	Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H30	vse je držal v sebi	Oseba je zadržala svoje stiske	Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H31	Njegov samomor je bil kot strela z jasnega	Nepričakovanost samomora	Prva reakcija	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H32	To je bilo kakšne 6 let nazaj	Pred šestimi leti	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu

H33	bila sem že odrasla	Intervjuvanka je bila v času samomora odrasla	Čas samomora	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H34	občutek nemoči	Nemoč	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H35	in žalosti me je vseeno instantno preplavil	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H36	Vse je bilo tako čudno	Čudno počutje	Počutje	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H37	hkrati zavito v celofan	Prikrivanje informacij	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H38	moja starša sta bila potolčena	Žalost v družini	Reakcija v družini	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H39	spomnim se tega pritiska, da je treba zdaj na hitro organizirati pogreb	Pritisk glede organizacije pogreba	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H40	Bila sem zaprepadena	Zaprepadenost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H41	prestrašena	Strah	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H42	v nekem krču	V krču	Telesni odzivi	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H43	Nisem mogla razumeti, zakaj ni nikomur nič povedal	Spraševanje zakaj ni poiskal pomoči	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H44	zdelo se mi je prav malo mazohistično, da tako trpiš	Trpljenje mora biti hudo		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H45	se ti zdi, da je to končna rešitev	Smrt za samomorom kot odločitev		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H46	Počutila sem se izgubljeno	Občutek izgubljenosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H47	brez kakršnegakoli nadzora	Občutek, da je brez nadzora	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H48	se mi je en delček sveta sesul	Sesutost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H49	Nič ni imelo zares pomena	Vse brez pomena	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H50	Dolgo časa sem se borila s tem, da bi sprejela njegovo odločitev	Dolgo je trajalo, da je samomor predelal	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči

H51	mi je bilo nepojemljivo, da si je vzel življenje	Prizadelo ga je samomor kot dejanje		Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H52	Poleg te neizmerne žalosti	Žalost	Čustva	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H53	sem čutila tudi močan občutek krivde	Krivda	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H54	Neprestano sem se spraševala, ali bi lahko kaj opazila, ali bi ga lahko ustavila	Občutek, da bi moral opaziti stisko osebe, ki je naredila samomor	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H55	če bi bila le bolj pozorna	Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H56	vem, da ne bi vrjetno nič dosegla	Zavedanje, da samomora ne bi mogel preprečiti	Lastna dognanja sedaj	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H57	dvomim, da bi meni, le nečakinji šel vse to razlagat	Spraševanje zakaj ni nikomur zaupala stiske	Težko dojeti	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H58	spraševala sem se veliko »kaj pa če-jev«	»kaj če« vprašanja	Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H59	Dolgo časa nisem mogla mirno spati	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H60	so me preganjale težke misli in slabe sanje	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H61	sem se počutila izčrpano	Izčrpanost	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H62	bila sem občutljiva	Občutljivost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H63	razdražljiva	Razdražljivost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H64	Čutila sem se kot ujeto v vrtiljaku negativnih čustev	Občutek ujetosti	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H65	V službi sem težko zbrala misli	Težave s koncentracijo	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H66	koncentracije sploh ni bilo	Težave s koncentracijo	Koncentracija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru

H67	višek mojega dneva pa se mi je zdelo to, da vstanem zjutraj	Vstati zjutraj je bilo težko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H68	v družinskem življenju sem bila precej odsotna	Odsotnost v družinskem življenju	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H69	Čeprav so bili otroci že na svojem, so opazili, da nekaj ni v redu z mano	Otroci so opazili, da z mamo nekaj ni v redu	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H70	me je dodatno bolelo	Bolelo jo je, da družina vidi njeno stisko	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H71	Partner je bil izjemno potrpežljiv	Potrpežljivost	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H72	razumevajoč	Razumevanje	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H73	vidim oči in telesno govorico	Telesna govorica partnerja	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
H74	videla sem njegovo skrb	Zaznavanje partnerjeve skrbi za druge	Občutljivost za stiske drugih	Vpliv na vsakdanje življenje	Stiske po samomoru
H74a	Vse je bilo težko	Vse je bilo težko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H75	vsakdanje naloge so se zdele nepremagljive	Vse je bilo težko	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H76	sta mi umrla starša	Starši		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
H77	sem seveda občutila žalost	Žalost	Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H78	je bilo prisotno tudi nekakšno sprejemanje	Lažje slovo		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H79	Sta oba dočakala solidno starost	Pričakovanje smrti		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H80	odšla relativno mirno	Mirna smrt		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
H81	obdana z družino	Mirna smrt		Družinski član	Stiske po smrti bližnjih
H82	Pri samomoru strica pa tega miru ni bilo	Nepričakovanje smrti	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih

H83	samo popolna zmeda	Zmeda	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H84	To ni bila tista bolečina, ki sčasoma gre v dober spomin	Boleče ob spominih	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H85	bolj kot odprta rana, ki se je večkrat odprla	Odprta rana	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H86	sem jaz in vsi ostali vedeli, da je bila smrt tu njegova odločitev	Samomor je odločitev	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H87	sem tako kot verjetno marsikdo, poskušala procesirati čustva pri sebi	Procesiranje čustev	Notranji občutki	Splošno	Iskanje pomoči
H88	in se na ven prikazati močno	Pred drugimi ne smeš izpasti pomehkužen	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
H89	telo je začelo opozarjati	Telo je samo opozarjalo, da nekaj ni v redu	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
H90	predvsem z nespečnostjo	Težave s spanjem	Vpliv na spanje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H91	pogostimi glavoboli	Glavobol	Telesni odzivi	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H92	nekaj tednih mučnega boja sama s seboj	Težko mu je prositi za pomoč		Splošno	Iskanje pomoči
H93	sem spoznala, da tako ne gre več naprej	Sledenje občutku	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
H94	sem na prigovarjanje dobre kolegice poiskala pomoč psihoterapevtke	Iskanje strokovne pomoči		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H95	je bil to zame kar velik korak	Iskanje pomoči je velika stvar		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H96	sem imela pomisleke, kako bo to videti, kaj si bodo mislili drugi	Strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
H97	Nisem povsem zares vedela kaj potrebujem	Ni vedel, kaj potrebuje	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči

H98	v sebi sem čutila, da sama ne bom zmogla predelati te izgube	Stiske	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H99	nujno potrebujem varen prostor, kjer bom lahko brez zadržkov	Potreba po biti slišan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H100	strahu pred obsojanjem spregovorila o vsem	Potreba po biti neobsojan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H101	Želela sem si nekoga, ki bi me zares poslušal	Potreba po biti slišan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H102	mi pomagal razumeti	Potreba po biti slišan	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H103	predelati vsa ta težka čustva	Potreba po razumevanju samomora	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H104	Najprej sem nekaj informacij poiskala na Google-u	Brskanje za informacijami o samomoru	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H105	prebirala sem članke o žalovanju po samomoru	Spletne strani, ki opisujejo žalovanje po samomoru		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H106	zgodbe ljudi, ki so tudi šli skozi podobno izkušnjo	Forumi	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H107	sem zbrala pogum	Pogum	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
H108	partner me je tudi zelo spodbujal	Spodbuda partnerja	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
H109	sem poklicala center, ki nudi psihološko pomoč	Klic na center za psihološko pomoč		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H110	se dogovorila za prvi obisk pri terapevtki	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H111	To je bil zame resnično pomemben korak, saj sem si dokončno sama pri sebi priznala, da potrebujem strokovno podporo	Iskanje strokovne pomoči		Formalna pomoč	Iskanje pomoči

H112	Glavna motivacija so bili moji najdražji	Družina kot motivacija	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
H113	Nisem želela, da bi preveč občutili mojo nenehno otožnost	Obljuba, da bo zase poskrbel	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
H114	odsotnost	Priti čez stisko za druge	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
H115	bi jih s tem obremenjevala	Strah pred obremenitvijo drugih	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
H116	Želela sem spet biti tista mama in babica, polna življenja, tako kot so me poznali	Priti čez stisko za druge	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
H117	Velik del motivacije je pa prihajal tudi od mene	Obljuba, da bo zase poskrbel	Motivacija	Viri moči	Iskanje pomoči
H118	jaz sem si želela olajšanja	Želja po občutku miru	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
H119	imeti notranji mir	Želja po občutku miru	Želja	Viri moči	Iskanje pomoči
H120	Podporo sem našla pri partnerju	Podpora partnerja	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H121	me je potrpežljivo poslušal	Potrpežljivost	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H122	mi nudil tolažbo	Tolažba	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H123	pri sestri	Podpora sestre	Doma	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H124	s katero sva lahko obujali spomine na strica	Obujanje spominov	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H125	delili to bolečino	Deljenje bolečine	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H126	je bila potem za zaključek vsega potrebna pomoč terapevtke	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H127	Veliko mi je pomenil tudi pogovor s sodelavko, ki je imela podobno izkušnjo s samomorom	Pogovor s sodelavko	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči

H128	njeno razumevanje mi je dalo občutek, da nisem sama v tem	Občutek, da ni sam	Vpliv pomoči	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H129	Nekaj prijateljev in znancev	Znanci ponudili podporo	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
H130	izreklo sožalje	Izrekanje sožalja		Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H131	ponudilo podpore	Znanci ponudili podporo	Doma	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
H132	mi je bilo nenavadno biti na drugi strani	Nenavadno biti prejemnik podpore	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
H133	samo redki so zares vedeli, kako pristopiti k pogovoru o tej temi	Ljudje ne vedo, kako se o samomoru pogovarjati	Počutje ob prejemanju pomoči	Ponujena pomoč	Iskanje pomoči
H134	pobude za iskanje konkretne pomoči sem morala dati sama	Samostojno iskanje strokovne pomoči	Načrtovanje iskanja pomoči	Način	Iskanje pomoči
H135	temu so mi bili ti klici in ponudbe pomembni	Lepo je videti, da ti ljudje želijo pomagati	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
H136	je to zame pomenilo, da me ljudje niso pozabili	Zavedanje, da ga ljudje niso pozabili	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
H137	jim ni vseeno	Vedenje, da drugim ni vseeno	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
H138	Glavna ovira je bila verjetno notranja sramota, da sem tako žalostna	Sram	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
H139	dvom, ali imam sploh to pravico biti tako globoko prizadeta	Občutek, da je njegovo žalovanje neupravičeno	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
H140	nisem bila njegova najožja družinska članica	Občutek, da je njegovo žalovanje neupravičeno	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči
H141	Prisoten je bil tudi strah	Strah kot ovira	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
H142	da me bodo drugi obsojali	Ni želel biti obsojan	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči

H143	zame še hujše, me le pomilovali	Strah pred tem, da bi izpadel šibek pred drugimi	Strahovi	Ovire	Iskanje pomoči
H144	naprej govorili o meni z drugimi kot »ojoj, kaj se ji dogaja«	Širjenje govoric z različnih strani	Doživljanje okolice	Izkušnja s samomorom	Osnovni podatki o intervjuvancu
H145	s pomočjo terapije	Terapevtka		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H146	sem se naučila, da je povsem v redu čutiti to, kar čutim	Omogočeno raziskovanje čustev	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H147	je iskanje pomoči dejansko znak moči, ne pa šibkosti	Iskanje pomoči je občudovanja vredno	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H148	pisala nekakšna pisma stricu	Pisanje pisem osebi, ki je naredila samomor	Pisanje	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
H149	mi je pomagalo ubesediti tisto neizrečeno	Pomaga ubesediti neizrečeno	Pisanje	Način	Iskanje pomoči
H150	nekoliko predelati čustva	Pomaga predelati čustva	Pisanje	Način	Iskanje pomoči
H151	sem se preprosto umaknila na samo	Umik na samo	Izolacija	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H152	si dovolila jokati	Jok	Telesni odzivi	Soočanje z nemočjo	Iskanje pomoči
H153	Naučila sem se, da je povsem v redu biti ranljiv	V redu je biti ranljiv	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H154	si je treba dovoliti čutiti tudi najtežja čustva	Predelava čustev	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H155	Na začetku sem potrebovala zelo intenzivno podporo	Potreba po intenzivnejši podpori	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
H156	sem hodila na terapijo vsak teden	Tedenska srečanja s terapevtko	Najprej	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči
H157	se je stanje začelo počasi izboljševati, sva s terapevtko srečanja razredčili	Zmanjšanje stiske	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H158	sem se naučila bolje prepoznavati svoje meje	Prepoznavanje lastnih potreb	Po nekaj časa	Spreminjanje potrebe po pomoči	Iskanje pomoči

H159	kdaj potrebujem dodatno podporo	Razumela je, kdaj iskati podporo	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H160	postala sem bolj samostojna pri soočanju s svojimi čustvi	Predelava čustev	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H161	Ogromna	Ogromna razlika v počutju	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H162	Občutek, da te nekdo zares razume	Občutek razumevanja	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H163	ne sodi	Varen prostor za deljenje misli	Prijatelji	Neformalna pomoč	Iskanje pomoči
H164	Ko sem končno lahko govorila o stricu brez neustavljivega joka, sem vedela, da sem na pravi poti okrevanja	Boljše počutje po prejeti pomoči		Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H165	Počutila sem se občutno lažjo	Občutek lahkote	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H166	se je veliko breme vsaj malo zmanjšalo	Zmanjšana napetost	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H167	sem spet začela opažati lepe stvari v življenju	Začel je ponovno uživati	Pozitiven učinek	Razlika v počutju med prejemanjem pomoči	Iskanje pomoči
H168	mi je najbolj koristila psihoterapija	Psihoterapija	Terapevtka	Formalna pomoč	Najkoristnejša pomoč in podpora
H169	Dala mi je varen in zaupen prostor	Varno okolje za odprt pogovor	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
H170	sem lahko brez nekega odvečnega strahu predelovala vsa težka čustva in spoznanja	Omogočeno raziskovanje čustev	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora
H171	Občutek, da me nekdo posluša, brez obsojanja, je bil zame tako osvobojajoč	Brez občutka obsojanja	Razlogi	Splošno	Najkoristnejša pomoč in podpora

H172	Proces se je v resnici začel z zametki pogovorov s sestro	Sestra	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
H173	partnerjem	Pogovor s partnerjem	Pogovor	Način	Iskanje pomoči
H174	nekaj malo brskanja po spletu	Brskanje po internetu	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H175	zares začel s klicem v center za psihološko pomoč	Klic na center za psihološko pomoč		Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H176	prvi pogovor je bil zame precej velik	Že eno srečanje je lahko dovolj	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H177	sem končno lahko nekomu zaupala vse, kar me je težilo	Prostor za čustva	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
H178	Z vsakim naslednjim srečanjem sem se počutila nekoliko lažjo	Že eno srečanje je lahko dovolj	Vpliv pomoči	Formalna pomoč	Iskanje pomoči
H179	bolj razumljeno	Občutek razumevanja	Vpliv pomoči	Splošno	Iskanje pomoči
H180	sem se prav zaradi te pomoči uspela vrniti v normalno življenje	Začel je ponovno uživati	Splošno	Proces podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
H181	se znova povezati sama s seboj	Sprejemanje same sebe	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
H182	z mojimi bližnjimi	Povezovanje z bližnjimi	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
H183	Brez te podpore bi verjetno še resno zbolela	Brez podpore bi vrjetno zbolela	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
H184	morda ne le mentalno, ampak tudi zares, pač fizično	Brez podpore in pomoči bi bilo mentalno zdravje slabše	Razlog	Pomen podpore	Najkoristnejša pomoč in podpora
H185	so me ta velika čustva res čisto izčrpavala	Čustvena izčrpanost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H186	Telefon in računalnik sem v tistem času uporabljala najbolj za iskanje informacij	Brskanje po internetu	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

H187	sem brala članke o soočanju s samomorom bližnjega	Branje člankov	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H188	poskušala najti kakšne spletne skupnosti za podporo	Iskanje spletnih skupnosti za podporo	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H189	Na nekem forumu sem našla skupino, kjer sem anonimno delila nekaj svojih misli in občutkov	Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H190	je bil vpliv mešan	Mešan vpliv		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H191	občutek, da nisem edina s takšno izkušnjo, precej tolažilen	Vedenje, da obstajajo ljudje s podobnimi izkušnjami		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H192	Ugotavljanje, da obstajajo tudi drugi, ki doživljajo podobno, mi je nekako pomagalo	Poistovetenje z drugimi		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H193	Nekateri zapisi so me ganili	Ganjenje		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H194	mi dali potrditev, da je moje doživljanje normalno v takšni nenormalni situaciji	Potrditev, da je normalen		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H195	Na začetku mi je informacijska tehnologija gotovo bila v podporo	Večinoma pozitiven vpliv		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H196	sem preko nje našla koristne informacije	V korist		Vpliv informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

H197	nekakšen občutek skupnosti	Občutek povezanosti		Pomoč it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H198	je bilo tudi enostavno preveč informacij	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H199	meni se to potem ne da več	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H200	preveč težkih in negativnih zgodb	Dodatna žalost		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H201	ljudi, ki se nekje oglašajo pa pišejo, ampak sploh ne vejo za kaj se gre	Preobremenjenost s podatki		Breme it	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H202	precej sem brskala po spletu	Brskanje za informacijami o samomoru	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H203	sem obupno iskala neke odgovore	Iskanje odgovorov	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H204	neko tolažbo	Iskanje tolažbe	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H205	morda tudi potrditev	Občutek, da ni sam s svojimi občutji	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H206	Največkrat sem naletela na različne forume	Forumi	Digitalna omrežja	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H207	članke	Branje člankov	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

H208	Najbolj so mi koristile ravno te osebne zgodbe drugih svojcev	Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H209	sem v njih našla nekaj tolažbe	Iskanje tolažbe	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H210	občutek, da me nekdo tam zunaj razume	Občutek razumevanja	Brskanje po spletu za informacijami o samomoru	Uporaba informacijske tehnologije	Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore
H211	bi si želela še nekaj več odprtosti v sklopu širše družine za pogovor o tej temi	O samomoru se ne govori	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H212	je bilo težko načeti pogovor o stricu in samomoru	V družbi ne smeš pokazati, da se te je samomor dotaknil	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H213	se je čutila neka napetost	Napetost	Počutje	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H214	zadržanost	Zadržanost	Posledice	Doživljanje samomora	Stiske po samomoru
H215	Pogrešala sem tudi več pripravljenosti samo poslušati, brez hitrih nasvetov	Manjkal je varen prostor za pogovor	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H216	poskusov, da bi me kdo potolažil s praznimi frazami	Manjkala je pristna tolažba	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H217	Večinoma sem potrebovala le to, da me nekdo sliši	Manjkal je varen prostor za pogovor	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H218	samomor predebatiram	Manjkal je varen prostor za pogovor	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H219	mi je manjkal občutek, da lahko o tej izgubi govorim tudi po daljšem času	Občutek, da je lahko prizadeta tudi po več letih	Ostal sam	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H220	ne da bi me kdo smatral za šibko	Pred drugimi ne smeš izpasti pomehkužen	Vtis pred drugimi	Ovire	Iskanje pomoči

H221	pretirano občutljivo	Ljudje so jo obravnavali drugače	Reakcija okolice	Doživljanje žalovanja	Stiske po samomoru
H222	bi imela občutek, da s svojim žalovanjem preveč obremenjujem druge	Velika stiska		Doživljanje stiske	Stiske po samomoru
H223	to vse skupaj ne izgine kar čez noč	Žalovanje traja	V primeru samomora	Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora	Stiske po smrti bližnjih
H224	Potrebuje svoj čas	Potreboval je čas	Vedenje o tem, kaj potrebuje	Neprepoznavan je lastnih potreb (G162)	Iskanje pomoči
H225	Želim si, da bi tudi družba na splošno to bolje razumela	Želja po tem, da bi družba bolje razumela samomor	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H226	da bi lahko ljudje o tem govorili brez občutka sramu ali nelagodja	Smrt na splošno je tabu	Tabu	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H227	Vsekakor bi moral biti dostop do brezplačne oziroma vsaj cenovno dostopnejše za vse psihološke pomoči precej bolje urejen	Finančne ovire	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H228	lažje dostopen tistim, ki to potrebujejo	Potreba po lažji dostopnosti pomoči	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H229	Preveč ljudi si strokovne pomoči preprosto ne more privoščiti	Formalna pomoč je draga		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H230	jaz sem najprej precej razmislila	Finančne ovire	Zunanje spodbude	Razlogi za pogrešanje pomoči	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H231	bi moralo biti med ljudmi še veliko več ozaveščanja o duševnem zdravju na splošno	Boljša informiranost o obstoječih programih	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H232	iskanje pomoči ni znak šibkosti, temveč poguma	Iskanje pomoči je občudovanja vredno		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

H233	odgovornosti do sebe	Iskanje pomoči je občudovanja vredno	Zavedanje	Potrebe posameznika	Iskanje pomoči
H234	pomanjkljivost vidim to, da je sistem iskanja strokovne pomoči prepočasen	Pomanjkanje aktivnega nudenja pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H235	so čakalne dobe, še posebej v našem javnem sistemu, predolge	Dolge čakalne dobe		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H236	ljudem v neki trenutni stiski močno otežuje dostop do pomoči	Slaba dostopnost		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H237	ustrezna pomoč vendarle obstaja	V Sloveniji imamo veliko organizacij		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H238	ko enkrat prideš do prave osebe, do strokovnjaka, ki ti ustreza, je ta pomoč neskončno vredna	Ob pravi osebi, je pomoč neprecenljiva		Prednosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H239	bi v vsaki regiji obstajale redne, vodene podporne skupine za svojce, ki žalujejo po samomoru bližnjega	Podporna skupina za žalujoče	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H240	bi ljudem omogočilo, da se povežejo	Povezovanje med ljudmi	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H241	delijo svoje izkušnje	Deljenje izkušenj	Splošno	Formalna pomoč	Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo
H242	najdejo podporo v varnem okolju	Podpora v varnem okolju	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H243	bi se iskanje pomoči tudi nekako bolj normaliziralo	Potrebno je normalizirati iskanje pomoči		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

H244	razširilo	S primernimi ukrepi bi se iskanje pomoči razširilo	Splošno	Formalna pomoč	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H245	bi me pa tu recimo zaskrbela normalizacija samega samomora	Skrbi jo normalizacija samomora		Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu	Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo
H246	naj se za nobeno ceno ne zaprejo vase	Zapiranje vase ne pomaga	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H247	naj čim prej poiščejo pomoč	Aktivno iskanje pomoči		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H248	vsaj v obliki pogovora z zaupno osebo	Vsak naj si v taki situaciji poišče zaupno osebo	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H249	strokovno pomoč	Aktivno iskanje pomoči		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H250	karkoli čutijo, da bi jim lahko olajšalo stisko	Karkoli, kar olajša stisko		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H251	ni sramotno, ampak izjemno pogumno	Iskanje pomoči je občudovanja vredno		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H252	ne bi priporočala, da se pretvarjajo, da so močnejši, kot v resnici so	Ne misliti, da moraš biti močan sam	Pogovor o stiski	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H253	da poskušajo zanikati	Pretvarjanje, da je vse v redu ne deluje	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H254	potlačiti svoja čustva	Zatiranje čustev poslabša žalovanje	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H255	To žal le podaljšuje trpljenje samega sebe	Ne podaljšuj si trpljenja	Čutenje	Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah
H256	otežuje okrevanje	Ne si sam otežiti okrevanja		Priporočilo drugim	Spremembe ob podobnih situacijah

9.5 Priloga 5: Osno kodiranje

Osnovni podatki o intervjuvancu

- Starost intervjuvanca
    - 16 let (A1)
    - 17 let (B1)
    - 24 let (C1)

        - 26 let (D1)
        - 31 let (E1)
        - 33 let (F1)
        - 56 let (G1)
        - 59 let (H1)
- Kraj bivanja intervjuvanca
        - Življenje v Kranju (A3)
        - Življenje v Ljubljani (B2), (D3), (E2)
        - Življenje v Mariboru (F2)
        - Obrobje mesta (G3)
- Izobrazba
        - Drugi letnik gimnazije (A7)
        - Tretji letnik gimnazije (B5)
        - Študij medicine (D6)
- Zaposlitev
        - Opravlja študentsko delo (D7)
        - Grafična oblikovalka (E3)
        - Učiteljica v srednji šoli (F11)
        - Medicinska sestra (H8)
        - Delo od doma (E4), (E15)
        - Gre vsaj dvakrat na teden v pisarno (E16)
        - Služba vzame veliko časa (F12)
        - Delo ji je všeč (H9)
        - Mož ima izmensko delo (F5)
        - Usklajevanje vseh obveznosti (F6)
- Družinsko okolje
    - ➢ Skupno bivanje
        - Življenje s starši in bratom (A2)
        - Življenje s starši in sestrama (B3)
        - Življenje z mamo, bratom in starimi starši (C2)
        - Življenje z možem in otrokoma (F3)
        - Življenje s partnerjem (G2), (H2)
        - Življenje v samostojnem gospodinjstvu (D2), (E1a)
        - Domače živali (E5)
        - Najmlajši otrok še študira (G6)
        - Najmlajši otrok preživlja vikende doma (G7)
        - Otroci so že izseljeni (G5)
        - Družina živi v drugem kraju (D4)
    - ➢ Odnosi
        - Odnos s starši večinoma dober (A4), (B9)

- Odnos z bratcem večinoma dober (A6)
- Čustvena povezanost s sestrama (B4)
- Dobri odnosi s sestrami, kljub prepiranju (B14)
- V redu odnosi (A9), (C9), (G9)
- Tesna povezanost z očetom (B13)
- Občutek sprejetosti pri starih starših (C11)
- S partnerjem se dobro razume (H16)
- Najde čas za partnerja (F7)
- Družina ji veliko pomeni (H6)
- Skupaj premagujejo izzive (H7)
- Otroci in vnuki so pomemben del njenega življenja (H17)
- Mami je v pomoč (F17)
- Občutek nerazumevanja s strani staršev (A5), (B10)
- Občasni prepiri z mami (C10)
- Mami zapleta stvari (C12)
- Doma niso čustveni (D9)
- Otroci so lahko izziv (F4)
- Umrli starši (H18)

➢ Počutje doma

- Dobro počutje doma (A10), (C7), (E8), (F13), (G10)
- Občutek podpore doma (D8)
- Miren dom (G8)
- Glasno okolje zaradi velike družine (C8)

➢ Pogovori

- Največ z mamo (A12)
- Pogovori z mamo o vsakdanjih stvareh (B12)
- S starši se sliši tedensko (D17)
- Obiskovanje z družino (E7), (H4)
- Prosto govorjenje o samomoru (E69)
- S starši se je normalno pogovarjala (E70)
- O samomoru je govorila z domačimi živalmi (E71)

➢ Stiki

- Vsakodnevni stiki s starši in sestrami (B11)
- Vsakodnevni stiki z mami, bratom in starimi starši (C13)
- Pogosti stiki z družino (D5), (E6), (E9)
- Stik s starši (D16)
- Stik z mamo (F16)
- Stik s sestro (H19)
- Stik s partnerjem (F14), (G13), (H15)
- Stik z otroki (F15), (G14)

        - Odrasli otroci (G4)
        - Stik z vnuki (G15)
        - Otroci imajo svoje družine (H2a)
- Dejavnosti
        - Risanje (A8a)
        - Redno pisanje dnevnika že pred samomorom (A91)
        - Glasba (A8b)
        - Igranje kitare v bendu (B8)
        - Branje (F10), (H13)
        - Kuhanje (D11)
        - Delo na vrtu (G11), (H14)
        - Plezanje (C3)
        - Kolesarjenje (D12)
        - Ribolov (G12)
        - Taborniki (C4)
        - Gledanje filmov (C5)
        - Igranje video iger (B7)
        - Igranje družabnih iger (C6)
        - Druženje s prijatelji (A8c), (D10), (E68), (D168)
        - Posvečanje družini (H10), (F9)
        - Druženje z vnuki (H11), (H12)
        - Vnuki jo razveseljujejo (H3), (H5)
        - Ni časa za hobije (F8)
        - Služba (E66)
        - Trgovina (E67)
- Socialna mreža izven družine
    - ➢ Prijatelji
        - Prijatelji v šoli (A11), (B15), (C14)
        - Sošolci iz faksa (D15)
        - Preživljanje časa s prijatelji (B16), (C15), (D14), (E11), (E13), (F20), (G16)
        - Zaupanje prijateljicam (A13)
        - Stik z ljudmi, ki jim zaupa in jih dolgo pozna (G17)
        - Zelo dobra prijateljica v bližini (A14)
        - Bližnje prijateljice (E10), (F18)
        - Dogovor s prijateljicami o druženju (E12)
        - Prijatelji iz benda (B17)
        - Dopisovanje (F19)
    - ➢ Drugi stiki
        - Občasni stik z bratrancem (C16)
        - Redno videvanje s punco (D18)

        - Druženje s punco (D19), (D169)
        - Vsakodnevni stiki s sostanovalci (D13)
        - Stik z učenci v šoli (F22)
        - Stik z ljudmi v bolnišnici (H20)
        - Sodelavci (E14), (F21)
        - Super kolektiv (E17)
- Izkušnja s samomorom
    - ➢ Čas samomora
        - V devetem razredu (A14a)
        - Pred nekaj leti (B17a), (D20a)
        - Pred tremi leti (C16a)
        - Pred štirimi leti (F23)
        - Pred petimi leti (E20)
        - Pred šestimi leti (H32)
        - Pred osmimi leti (G18)
        - Intervjuvanka je bila v času samomora odrasla (H33)
    - ➢ Relacija do posameznika, ki je naredil samomor
        - Mlajši brat (G19)
        - Bivša punca (E21)
        - Teta (B18)
        - Stric (H21)
        - Sestrična (F24)
        - Najboljši prijatelj (D20)
        - Sotabornica (C17)
        - Sošolec (A15)
    - ➢ Odnos do posameznika, ki je naredil samomor
        - Nista bila zelo blizu (A16), (B19), (B36), (C33)
        - Površinski odnos (C34)
        - Je bil le sošolec (A35)
        - Sedela blizu v šoli (A18)
        - Sta bila različna letnika v šoli (C39)
        - Pomembna oseba (F25), (H22), (H23)
        - Najboljša prijatelja (D23)
        - Prva ljubezen (E22)
        - Prva resna zveza (E23)
        - Odnos je bil obojestranski (D65)
        - Veliko pogovorov (A17)
        - V odnosu je prišlo do oddaljitve (D36), (F38)
        - Imela sta obdobja, ko sta bila bolj povezana in obdobja, ko sta bila manj povezana (D38)
        - Poznala sta se že zelo dolgo (D21)

- Vse mu je povedal (D63)
- Pošiljala sta si sporočila (D64)
- V času pred njegovim samomorom sta se družila (D29)
- Skupni načrti za poletje (D39)
- Prijatelj se je z načrti strinjal (D40)
- Sodelovanje pri planiranju (D41)
- Sta bili v stiku (E24)
- Družinsko druženje (F26)
- Različni življenjski poti (F39)
- Mlajšega brata je poskušal zaščititi (G24)
- Stric je njo in sestro čuval, ko sta bili majhni (H24)

➢ Vtis o posamezniku, ki je naredil samomor

- Nasmejan in zabaven (A19), (F28)
- Pozitivna oseba (A22)
- Sestrična ekstrovertirana (F27)
- Stric je bil topla oseba (H27)
- S sestro ju je imel rad (H28)
- Da je v redu (A72), (B81)
- Občutek, da sošolec ni imel zaupne osebe (A31)
- Kot zadržana oseba (B20), (H25), (H26), (H29)
- Oseba je bila občutljiva (E25), (F29)
- Bila je oseba sposobna samomora (E29)

➢ Opažene stiske, s katerimi se je spopadal posameznik, ki je naredil samomor

- Neprepoznavanje samomorilnosti (A209), (D30)
- Neopažanje spopadanja s stiskami osebe, ki je naredila samomor (B21), (D109)
- Oseba je zadržala svoje stiske (F35), (H30)
- Redkejše odgovarjanje na sporočila (F32), (F33)
- V zadnjih mesecih pred smrtjo sta se s prijateljem oddaljila (D24)
- V odnosu sta se oddaljila (D31)
- O oddaljitvi si ni veliko mislil (D37)
- Oddaljitev je pripisal stresu zaradi faksa (D25)
- Umik iz družbe (D26), (F30), (F31)
- Zaupala mu je svoje težave (C35)
- Zazdelo se mu je, da se je vmes sprostil (D28)
- Ni bila mentalno stabilna (E63)
- Depresija (F34), (G21)
- Težave z alkoholom (G20)
- Občutek, da obremenjuje druge (F36)
- Nesprejemanje pomoči (G22)

➢ Okoliščine ob prejetju informacije o samomoru

- Mama ga je obvestila o samomoru po šoli (B24)
- O samomoru je izvedela na družinskem pikniku (F37)
- O samomoru je bil obveščen preko telefonskega klica (D46), (C19), (E35)
- Za samomor ji je povedala prijateljica (E34)
- Prijateljica povedala v solzah (E43)
- Prijatelj ga je dan pred samomorom poklical (D42)
- Bil je zaposlen (D43)
- Telefona ni dvignil (D44)
- Izvedel je, kako je prijatelj umrl (D47)
- Vabilo na sprehod (E36)
- Resen ton (E37)
- Takoj sta se dobili (E38)
- Vedela, da je nekaj narobe (E39)
- Prijateljica je zgledala slabo (E40)
- Objem (E41)

➢ Prva reakcija

- Sprva nobene reakcije (E57)
- Nepričakovanost samomora (A21), (E28), (E30), (H31)
- Samomor se ni zdel verjeten (C21)
- Iskanje potrdila, da je res naredila samomor (C25)
- Šok ob novici o samomoru (A20), (B22)
- Šok zaradi samomora kot dejanja (B23)
- Presenečenje nad zmožnostjo sošolca, da je naredil samomor (A23)
- Presenečenje (A24), (F40), (F52)
- Ostal je brez besed (D48), (E44), (E46), (E48)
- Zanikanje samomora (A25), (C20), (E32), (E33)
- Ni se ji zdelo nenavadno (E31)
- Razmišljanje o dogodku (B26)
- Spraševanje o razlogih za samomor (B34), (D140)
- Ni želela vedeti podrobnosti (E26)
- Nerazumevanje dogajanja (E42)
- Mislil, da je govorica (C22)
- Brat potrdil govorice (C23), (C24)
- Jokanje skupaj z bratom (C26)
- Pogovarjanje z bratom (C27)
- Prijateljica je o samomoru veliko govorila (E47)
- Solz ni bilo (E45), (E54)
- Ni bilo čustvenega odziva (E49)
- Na glas si je povedala, da je bivša punca naredila samomor (E50)
- Ležanje v postelji (C141), (E55)

- ➢ Reakcija v družini
    - Tišina v družini (B27)
    - Žalost v družini (B28), (H38)
    - Zmedenost v družini (B29)
    - Mama je samomor težko prenesla (B30)
    - Mami ji je prikrivala informacije (F41)
    - Mami ji ni želela povedati za samomor, ker je ni želela sekirat (F57)
    - Z mami se je skregala (F59)
    - Čudna reakcija v družini (F49), (F60)
    - Presenečenje (F53)
- ➢ Reakcija v šoli
    - Tišina v šoli (A26)
    - Sošolci so jokali (A27)
    - Učitelji niso vedeli kaj reči (A28)
- ➢ Doživljanje okolice
    - Videl mami žalostno (B114)
    - Pri tabornikih vsi potrti (C42)
    - Čudno vzdušje zaradi samomora (A183), (C18)
    - Zelo težko vzdušje (D71)
    - Taborniški sestanek o ravnanju ob samomoru sotabornice (C29)
    - Vprašanje pogovora z družino tabornice, ki je naredila samomor (C31)
    - Širjenje vesti o samomoru sotabornice (C28)
    - Širjenje govoric z različnih strani (C32), (H144)
    - Prikrivanje informacij (H37)
    - Na prijateljevem pogrebu so ljudje govorili za hrbtom (D73)
    - Čudne pripombe s strani udeležencev pogreb (D74)
    - Vprašanje primernosti udeležbe na pogrebu (C30)
    - Pritisk glede organizacije pogreba (H39)
    - Udeležba na pogrebu prijatelja (D70)
    - Šla bi na njen pogreb (F48)
- ➢ Počutje
    - Čudno počutje (D51), (H36)
    - Zmedenost (A30), (B25)
    - Občutek praznine (B31)
    - Sesutost (E27)
    - Nemoč (G29), (H34)
    - Hudo za sošolca in njegovo družino (A33)
    - Prizadetost, ker se je samomor zgodil v družini (B33)
    - Smrt ga je prizadela (G23), (G26)
    - Imel je občutek, da ničesar ne ve (D50)

➢ Znaki samomorilnosti

- Prijatelj je podarjal svoje gorsko kolo (D32)
- Podarjanje kolesa je upravičil z zgrešenim nakupom (D33)
- Pomislek pri podarjanju kolesa prijatelja (D34)
- Prijatelj bi mu kolo z veseljem dal (D35)

Stiske po samomoru

- Doživljanje samomora
    - Brez stisk (B57), (E141)
    - Ne želi nikoli biti v takšni stiski (A32)
    - V tem obdobju mu je bilo težko (C62)
    - Smrt za samomorom kot odločitev (H45)
    - Samomor kot nekaj, kar te doleti (B40)
    - Ideja o samomoru je pretresljiva (B37), (F65), (F82)
    - Prizadelo ga je samomor kot dejanje (C59), (E119), (F64), (H51)
    - Trpljenje mora biti hudo (F66), (H44)

➢ Težko dojeti

- Ne more si predstavljati (A34)
- Nerazumevanje (B53)
- Nerazumevanje samomora (A82), (B54), (B55)
- Današnje nerazumevanje traja (B56)
- Predelava samomora kot odvečno zlo (G48)
- Težko se je sprijaznila z njeno smrtjo (E83)
- Razmišljanje o možnem drugačnem ravnanju (A36), (B38)
- Spraševanje zakaj ravno ona (B39), (F85)
- Spraševanje kako naj sprejme samomor prijatelja (D49)
- Spraševanje, zakaj ni poklicala nje (F61)
- Spraševanje zakaj ni poiskal pomoči (A37), (A38), (F62), (H43)
- Spraševanje zakaj ni nikomur zaupala stiske (H57)
- Domišljija (F67)

➢ Čustva

- Brezčustveno stanje (E160)
- Doživljanje veliko čustev (D53), (E64), (E128), (F76), (G45), (G68)
- Boleča čustva (F215)
- Jeza (A39), (E106), (F42), (F43), (F44), (F45), (F68), (F78), (G28)
- Bes (E60), (G39), (G40), (G41), (G42)
- Žalost (A29), (A40), (B42), (B52), (F55), (F77), (G27), (G43), (H35), (H52)
- Zmedenost (B41)
- Šok (D54)
- Zaprepadenost (H40)

- Bolečina (D55)
- Nemoč (E59)
- Razočaranje (E61)
- Prizadetost (E62)
- Krivda (F54), (F79), (G44)
- Očitanje teti (F75)
- Strah (A41), (B43), (B66), (H41)

➢ Telesni odzivi

- Neprijeten občutek po telesu (A43)
- Telo se ni odzvalo (E65), (E51)
- Jok (E76), (E113)
- Dolgo je rabila, da se je zjokala (E91)
- V krču (H42)

➢ Posledice

- Zadržanost (A44), (H214)
- Postal je zmeden (G59)
- Postal je raztresen (G60)
- Vpliv na samopodobo (E109)
- Samomor je sprožil zanimanje za to tematiko (B48), (B242)
- Fasciniranost na samomorom (B51)
- Samomor je spremenil sliko življenja (G57)
- Dvom o smislu življenja (G56)
- Vse je bilo težko (C69), (H74a), (H75)
- Vstati zjutraj je bilo težko (C70), (G64), (H67)
- Opuščanje dejavnosti (C107)
- Dobivanje slabših ocen (C54)
- Težave so se mu zaradi samomora tabornice le še kopičile (C67)
- Šla je na bolniško (E115)

- Doživljanje žalovanja
    - Zanimivo obdobje (D52)
    - Čustveno obdobje (D75)
    - Burno obdobje (D76)

➢ Prisotnost žalovanja

- Nezavedanje žalovanja (A47)
- Pričakovanje žalovanja od samega sebe (E58)
- Je dal skozi obliko žalovanja (B203)
- Dolgo je potreboval, da se je počutil bolje (C78)
- Intenzivnejše obdobje žalovanja je trajalo dva do tri tedne (E122)
- Solze so prišle dva meseca kasneje (E74)
- Jokala je šele mesec kasneje (E112)

- Po enem letu je bilo lažje (D68)
- Proces žalovanja je trajal eno leto (D67)
- Žalovanje je sprocesirala (E92)
- Ni prepričan, če je bilo vse žalovanje (B241)
- Videl je, kako drugi žalujejo (C63)
- Videl je, kako je njena družina (C64)
- Grozno mu je ob misli, da bi bil on vzrok žalovanja doma (C65)
- Intenzivno (E56)

➢ Reakcija družine

- Starši so se želeli pogovarjati (A51)
- O samomoru je govorila normalno (F69)
- Mami in teta kot glavna stiska (F91)
- Ni vedel, kaj reči staršem (B47)
- Zaskrbljenost staršev (A105), (B46)
- Tišina v družini (B45)
- Prikrivanje informacij v imenu zaščite (F92)
- O samomoru se vedno razve (F93), (F94)

➢ Reakcija v šoli

- Vsi so bili tiho (A49)
- Čudno vzdušje zaradi bližajočega konca šolskega leta (A55a)
- Čudni pogledi učiteljev (A56)
- Pričakovanje odziva učiteljev (C41)
- Niso vedeli kako ravnati (A50)
- Razumevanje situacije (A55b)
- V šoli vse kot ponavadi (C37)
- Ni imel občutka, da bi drugi v šoli opazili samomor sotabornice (C38)
- Pričakovanje govora o samomoru sotabornice (C40)

➢ Reakcija okolice

- Ljudje so spraševali (D85)
- Radovednost drugih (D86), (E129), (G140)
- Ljudje so jo obravnavali drugače (H221)
- Usmiljeni pogledi (D87)
- Občutek, da drugi pričakujejo poslabšanje njegovega stanja (D88)
- Ni mu bil všeč občutek, ki mu ga je dala družba (D89)
- Prijateljice so pričakovale reakcijo in žalovanje (E79), (E203)
- Prijateljicam se je opravičevala (E80)
- Otroci so opazili, da z mamo nekaj ni v redu (H69)

➢ Počutje

- Vpetost v situacijo (G80)
- Čudno počutje (A48), (C57), (G38)

- Počutil se je zelo slabo (C66), (E103)
- Vse brez pomena (E116), (H49)
- Prizadetost (D97), (E114)
- Praznina (D56), (E98)
- Brez veselja (G61)
- Osamljenost (C47)
- Sesutost (H48)
- Zmedenost (C36)
- Občutljivost (H62)
- Razdražljivost (H63)
- Melanholizem (E85)
- Notranji boji (G51)
- Nemoč (G53)
- Izdanost (F90)
- Napetost (H213)
- Krivda, ker ni jokala (E73)
- V sebi je bil zelo prizadet (G50), (F117)
- Čustvena izčrpanost (F97), (H185)
- Občutek nerealnosti (B35)
- Občutek izgubljenosti (C46), (D61), (H46), (F265)
- Občutek ujetosti (C52), (G49), (H64)
- Občutek, da bi moral bratu odvzeti breme (G25)
- Občutek, da nosi breme (C68)
- Občutek, da mora biti močan za druge (G52)
- Občutek nerazumevanja s strani staršev (A52)
- Občutek, da se konca osnovne šole ne more veseliti (A57)
- Občutek, da njegovo počutje ni upravičeno (C130), (E110)
- Občutek, da njegovo doživljanje ni upravičeno (F273), (F274)
- Občutek, da z njo nekaj ni v redu (E78)
- Občutek, da je brez nadzora (H47)
- Občutek nevrednosti (F200)
- Občutek nepomembnosti (F201)
- Bolelo jo je, da družina vidi njeno stisko (H70)
- Ni se težko delati, da je vse v redu (G54)

➢ Razmišljanje

- Ujetost v lastne misli (A55), (C151)
- Razmišljanje o samomoru zvečer (B64), (B65a)
- Razmišljanje o samomoru podnevi (B65)
- Razmišljanje o preteklosti (E52), (F99), (D107)
- Podoživljanje spominov (E53), (E107), (E120), (E181), (F156), (F157)

- Misli na osebo, ki je naredila samomor (B68), (D108), (F98)
- Razmišljanje o sošolcu (A46), (A63)
- Razmišljanje o dogodku (F83), (F84)
- Sanjanje osebe, ki je naredila samomor (F96)
- Temne misli (C55)
- Utapljanje v lastnih mislih in občutkih (C116)
- Sekiranje, da bi bil lahko boljši prijatelj (D106)
- Prej ali slej je ostal sam s svojimi mislimi (D100)
- Vrtenje v ciklu (D101), (D119)

➢ Lastna dognanja sedaj
- Mami je v resnici razumela (A53)
- Vsak žaluje po svoje (E93), (E94), (E217)
- Čustvenih reakcij smo naučeni (E95)
- Družba pričakuje žalovanje (E96), (E100)
- Zavedanje, da samomora ne bi mogel preprečiti (F80), (G31), (G32), (H56), (F203)
- Sprijaznenje, da ne more popravljati preteklosti (F87)
- Samomor moraš sprejeti (F164)
- Sprejemanje situacij, kot so (F88)
- Pomen oproščanja (F89)
- Še danes ga prizadene reakcija drugih (G138)

➢ Izolacija
- Stisko je skrival (C97)
- Zatekanje v svoj svet (A54), (G92)
- Zadrževanje v sobi (C44), (C103)
- Umik na samo (H151)
- Oddaljil se je od sošolcev (C71)
- Sošolci niso vedeli, zakaj se je oddaljil (C72)
- Oseba je postala bolj zadržana (C73), (G58)
- Izogibanje skupinam ljudi (C74)
- Ni si želel družbe (D84), (G134)
- Biti sam mu je dobro delo (B166)
- Njegovo stisko so videli le bližnji (D98)
- Prej bolj zaprt vase (B79)
- Odsotnost v družinskem življenju (H68)

➢ Vpliv na spanje
- Težave s spanjem (A58), (B63), (C48), (D83), (H59), (H60), (C104), (H90)
- Zaradi alkohola je lažje zaspal (D114)

➢ Telesni odzivi
- Tesnoba pri srcu (A59)
- Močno bitje srca (C51)

- Neprijeten strah v telesu (A60)
- Fizična tesnoba (C50)
- Telo se ni odzvalo (E127)
- Panični napadi (D80)
- Panični napadi so grozni (D81)
- Občutki panike (E104)
- Ne bo več podcenjeval paničnih napadov (D82)
- Brez apetita (E86)
- Jok (F102)
- Jokanje brez razloga (C49)
- Izčrpanost (H61)
- Glavobol (H91)

➢ Iskanje odgovorov

- Odgovorov ni potrebovala (F147)
- Ne more pojasniti zakaj se telo tako odziva (A61)
- Ne ve, zakaj se je tako počutil (C58)
- Ne ve, zakaj ga je samomor sotabornice tako prizadel (C90)
- Skupinsko spraševanje pri tabornikih, kako bi lahko samomor preprečili (C43)
- Vprašanja glede samomora (B49), (B50), (E99), (F148)
- Spraševanje, zakaj ni nihče opazil (F86)
- Spraševanje o komunikaciji v družini (F50), (F56)
- Ni razumela, zakaj so ji samomor sestrične skrivali (F46), (F47), (F51), (F58), (F95)
- Nerazumevanje samega sebe (E88), (E90)
- Nerazumevanje svojega žalovanja (E89)
- Sam sebi ovira (E87), (G113), (G161)

➢ Koncentracija

- Težave s koncentracijo (A62), (B67), (C53), (C105), (H65), (H66)
- Manj energije v službi (G63)

➢ Dvom v lastna ravnanja v odnosu do človeka, ki je storil samomor

- Občutek, da bi moral opaziti stisko osebe, ki je naredila samomor (B71), (H54)
- Občutek, da je brata izdal (G30)
- Občutek, da je brata pustil na cedilu (G47)
- Obžalovanje (E108)
- Kaj reče narobe (A64)
- Premalo prijazna (A65)
- Lahko bi navezala stik (F100)
- Lahko bi bil bolj vztrajen (G35)
- Lahko bi bil bolj portpežljiv (G36)
- Spraševanje o svojih dejanjih (B69), (F81), (G34), (G70), (D105)
- Spraševanje o svoji vlogi pri samomoru (D77)

- Razmišljanje, kako bi lahko ravnal drugače (G37), (G46), (H55), (E137), (G71), (D104)
- »kaj če« vprašanja (E84), (H58)
- Krivda (B70), (D78), (E105), (F63), (F202), (D90), (G33), (H53)
- Močan občutek krivde, da nosi del odgovornosti za samomor (D60)
- Krivda zaradi nedvignjenega telefona (D79)
- Nedviganje telefona si ne more oprostiti (D45)

➢ Pogrešanje

- Jo pogreša (E223)
- Pogrešanje kljub bolj površinskemu odnosu (A66)
- Naključne stvari so jo spomnile nanjo (F101), (F118)
- S prijateljem je preživljal veliko časa (D62)
- Čudno je občutiti odsotnost prijatelja (D66)
- Dom prijatelja je bil prazen po samomoru (D134)
- Še vedno je v stiku z družino prijatelja (D69)

➢ Odsotnost pogovora

- S prijateljicami se niso pogovarjale o samomoru (A94)
- Nezmožnost govorjenja o samomoru doma (B61)
- Ni želel načeti pogovora o samomoru z očetom (B62)
- Z mamo ni več želela govoriti (F216)
- Mami ni želela govoriti o samomoru (F71), (F217), (F155)
- Mami je bilo neprijetno (F72)
- Mami ni vedela, kaj reči (F73)
- Tete ni spraševala (F74)
- Ni vedel, s kom govoriti o samomoru (B60)
- Nikomur ni povedal kako ga je samomor prizadel (C45)
- Nihče ni opazil njegove stiske (G55)
- Prikrivanje samomora kot glavna stiska (F70)

- Vpliv na vsakdanje življenje
  - Močan vpliv samomora na vsakdanjik (B72)
  - Sprva vpliva ni zaznal (B73)
  - Brez občutka, da je imel samomor vpliv (E97), (E111)

➢ Občutljivost za stiske drugih

- Trud videti stiske drugih (A67), (B75)
- Prepoznavanje stiske (B83)
- Občutek skrbi za druge (A71)
- Je bolj pozoren na druge (B264)
- Spraševanje drugih po počutju (F110)
- Ne želi si, da bi drugi trpeli v tišini (C77)
- Spraševanje o zaupanju, ko mu nekdo pove, da je vse v redu (B82)
- Ne želi, da bi kdo imel takšne težave (B74)

- Zaznavanje partnerjeve skrbi za druge (H74)
- Telesna govorica partnerja (H73)
- Razmišljanje pri tabornikih o preprečevanju podobnih situacij (C120)
- Nudenje podpore staršem (B147)
- Spraševanje staršev po počutju (B148)
- Bratu je nudil podporo (C133)

➢ Pogovori o počutju

- Spraševanje drugih po počutju (A68), (B76), (C76)
- Samomor je sprožil več pogovorov o čustvih s prijateljicami (A69)
- Pogovor z drugimi (B77), (F111)
- Spodbujanje prijateljev k pogovoru o težavah (B78)
- Spodbujanje drugih, da je dobro govoriti o težjih stvareh (F112)
- Spodbujanje drugih, da prosijo za pomoč v stiski (F113)

➢ Lastna dognanja

- Uvid o pomembnosti pogovora o težjih temah (A70), (B80)
- Ceni, ko mu nekdo zaupa počutje (C75)
- Naučila se je doživljati dogodke z manj bolečine (F119)
- Lažje se sooča z lastnimi čustvi (C243)
- Izkušnja ga je naredila močnejšega (C242)
- Sprejemanje situacij, kot so (F114)
- Bolj prisotna v življenju (F115)
- Cenjenje trenutkov (F116)
- Vedenje, da gre življenje naprej (E72), (E102)

- Doživljanje stiske
  - Velika stiska (E200), (H222)
  - S stisko se je težko soočal (C102)
  - S stisko se ni dobro soočal (C108), (E140), (G73)
  - Bil je zelo obremenjen s svojimi stiskami (C217)
  - Sam je bil s svojimi stiskami (C221)

➢ Obrambni mehanizmi

- Pretvarjanje, da je vse v redu ne deluje (A227)
- Izogibanje razmišljanja o samomoru (D93)
- Poskus se prizemljiti (F210)
- V funkciji preživetja (D91)
- Čustva je potlačil (E75), (D115)
- Zatiranje čustev (F103)
- Racionalizacija (E101)
- Jok na samem (F104)
- Skrivanje čustev pred drugimi (F104a)
- Občutek, da mora biti močna (F105)

- Več je pil alkohol (D94), (D113)
- Sam drugače ni pil alkohola (D95)
- Alkohol mu je utopil čustva (D96)
- Ni želela, da drugi vidijo njeno stisko (F106), (F108), (F109)
- Družini je želela prihraniti skrbi (F107)

Stiske po smrti bližnjih

- Družinski član
    - Babica (A73), (F120)
    - Dedek (C79)
    - Starši (F121), (H76)
    - Domača žival (C85)
    - Rak (F126)
    - Mirna smrt (H80), (H81)
- Razlika od žalovanja zaradi smrti zaradi samomora
    - Težko primerja (B89)
    - Obstaja več načinov žalovanja (E189)
    - Pričakovanje smrti (A75), (A78), (A84), (B90), (B91), (C81), (C87), (F124), (F130), (F131a), (H79)
    - Žalovanje se začne že, ko pričakuješ smrt osebe (E134)
    - Smrt je doživela kot normalno (A89)
    - Smrt je lahko razumel kot del življenja (G67), (F123), (C82), (E132)
    - V žalovanjih je opaziti razliko (C91), (F139), (G65)
    - Izrekanje sožalja (H130)
    - V vsakem primeru imaš upanje (F131)
    - Lažje slovo (A78a), (F138), (G66), (H78)

    ➢ Pretekle izgube
        - Smrt je že doživela (A86)
        - Žalovanje je bilo težko (C83), (F129)
        - Ni še žaloval (B84), (B87), (D103)
        - Pri očetu je smrt težko sprejela (F125)
        - Prisotnost na pogrebu (B85), (D72), (D102)
        - Pogreb kot le dogodek (B88)
        - Podoživljanje spominov na dedka (C95)

    ➢ Čustva ob žalovanju za drugimi, ki niso umrli zaradi samomora
        - Žalost (A74), (A87), (B86), (C80), (C94), (F122), (H77)
        - Jok (C86)

    ➢ Ravnanja pred smrtjo
        - Pogovor o babici doma (A76)
        - Obiskovanje bolnišnic (F127), (F128)
        - Imaš čas, ki ga lahko izkoristiš (F132), (F133), (F135), (F136), (F137)

- Pripravljenost na smrt (A77), (A88), (E133), (F134)
- Starši so jo pripravljali na smrt babice (A85)
- V domu za stare so družinske člane pripravljali na smrt (C88)

➢ V primeru samomora

- Brez slovesa (A79), (B92), (D57), (F140)
- Brez odgovorov (A80), (F146)
- Nobene razlage (A81), (D58), (F141), (G69)
- Temne misli (C96)
- Nepričakovanje smrti (A83), (B93), (C89), (F142), (F143), (F144), (H82)
- Samomor težko za predelati (B95), (C92), (C224), (E218), (E192), (F219)
- Samomor je težko predvideti (C121)
- Samomor je odločitev (B94), (C93), (E219), (H86)
- Težko se je sprijaznila z njeno smrtjo (F151), (F152)
- Prijatelja samo ni bilo več (D59)
- Žalovanje je težje (C84)
- Žalovanje traja (H223)
- Pričakovanje obsojanja (E136)
- Radovednost (F149)
- Zmeda (F150), (H83)
- Občutek šibkosti (F153)
- Boleče ob spominih (H84)
- Odprta rana (H85)
- Način, kako izveš za samomor, je boleč (F145)
- Stiska zaradi mami (F154)
- Lastno znanje o samomoru (E138)

Iskanje pomoči

- Potrebe posameznika
    - Neprepoznavanje lastnih potreb (G162)

➢ Vedenje o tem, kaj potrebuje

- Razumevanje svojih potreb (F166)
- Zaupanje sami sebi (E216)
- Ko je začutil potrebo, je spregovoril (B121), (G84)
- Dovolila si je poiskati pomoč (E151)
- Potreba po razumevanju samomora (B106), (B160), (H103), (B172)
- Potreboval je čas (G83), (H224)
- Potreba po biti slišan (C114), (F167), (H99), (H101), (H102)
- Želja po pogovoru o čustvih (B113), (F195), (E195)
- Pomaga, če jo ljudje poslušajo (A109)
- Pogovor z ljudmi, ki omogočajo govor o samomoru, pomaga (B112)

- Potreba po biti neobsojan (F168), (H100)
- Potreba po potrditvi (G85)
- Potreba po razbremenitvi (G86)
- Pisanje v dnevnik pomaga (A110)
- Ni vedel, kaj potrebuje (A104), (A106), (A113), (B105), (B154), (C109), (D118), (G79), (E148), (H97), (G123)
- Ni vedel, s kom govoriti o samomoru (B107)
- Ni bil prepričan o namenu pogovora (B108)
- Sam si ni želel direktno pomoči (B237)
- Ni želela nasvetov (F169)

➢ Zavedanje

- Stiske (A108), (H98)
- Zavedanje, da je bil pogumen (B256)
- Zavedanje lastne stiske o nerazumevanju samomora (B111)
- Zavedanje, da samomor ni običajna tema za pogovor (B109)
- Zavedanje, da tako ne more več dalje (C110), (E149)
- Zavedanje, da želi nekaj spremeniti (D120)
- Zavedel se je, da pomoč potrebuje (D124)
- Zavedanje potrebe po podpori (A125), (A150), (F222), (G124), (G125)
- V vsakem primeru je v redu prositi za pomoč (B159), (C140)
- Iskanje pomoči je občudovanja vredno (E172), (H147), (H233)
- Uvid o pomembnosti pogovora o težjih temah (G118)
- O samomoru ne moreš kar tako govoriti (B110), (E131), (F241)
- Zdaj ve, da je prijatelj kazal blage znake samomorilnega vedenja (D27)
- Prepoznal je, da ga zavračanje podpore uničuje (D161)
- Zadrževanje stisk je uničevalo odnose (D163)
- Danes se s stiskami spopada bolje (C241), (G76), (G128)
- Samomor tudi sam stigmatizira (G117)

- Način

➢ Načrtovanje iskanja pomoči

- Pomoči ni iskal (C131), (G111), (C209), (C117)
- Brez načrtovanja (A117), (B119), (E173), (F192)
- Ni vedela kako iskati pomoč (F266)
- Sledenje občutku (A118), (B120), (H93)
- Samostojno iskanje strokovne pomoči (H134)
- Spodbuda partnerja (H108)
- Spodbuda k strokovni pomoči (D126)
- Na pogovor se je pripravljal (B197)

➢ Pisanje

- Pomaga predelati čustva (A120), (H150)

        - Pomaga ubesediti neizrečeno (H149)
    - ➢ Pogovor
        - Svoje težave je zaupala drugim (A121), (F238)
        - Pogovor s partnerjem (G87), (F239), (H173)
        - Dolg pogovor kot začetek (F206)
        - Sestra (H172)
        - Prijateljica soseda (A122)
        - Mama (A123)
        - S prijateljicami ne eksplicitno o samomoru (A124)
        - Iskanje smisla v zgodbah drugih (G89), (G133)
- Razlog
    - ➢ Notranji občutki
        - Občutek, da ne more vsega držati v sebi (A119), (E150)
        - Sam sebe mora prepričati, da je v redu (G75)
        - Občutek, da se mora delati, kot da ni bilo nič (G74)
        - Občutek, da z njo nekaj ni v redu (E142), (E145)
        - Iskrenost do sebe (F213a)
- Viri moči
    - ➢ Motivacija
        - Brez motivacije (C126), (D135), (E117), (G62), (C106)
        - Pogum (H107)
        - Moč je našel v misli na osebo, ki je naredila samomor (D139), (F179), (F180), (F181)
        - Obljuba, da bo zase poskrbel (D141), (H113), (H117)
        - Skrb za dolžnosti (E156), (G98)
        - Družina kot motivacija (F174), (G95), (H112)
        - Priti čez stisko za druge (F175), (G94), (H114), (H116)
        - Iz strahu pred žalostjo (A133)
        - Črpanje motivacije iz zanimanja o samomoru (B129)
        - Samomor ga je res zanimal (B257)
        - Trud za razumevanje (B146)
        - Trud iti iz dneva v dan (G81)
        - Mora preživeti in postati močnejši (C128), (G96)
        - Nagon po preživetju (E155)
        - Ni imel druge izbire, kot da živi (D137)
        - Vedenje, da gre življenje naprej, (D136), (G99)
        - Sam ni imel samomorilskih nagnjenj (D138)
        - Olajšanje, da je jokala (E157)
    - ➢ Želja
        - Ni želel, da ga vse skupaj uniči (C127), (G97)
        - Želja po pogovoru o samomoru (B58)

- Želja po pomoči (A134), (E158), (E159)
- Želja po raziskovanju samomora (B130)
- Želi si, da bi se njeni otroci bolje soočali s stiskami (F176), (F177), (F178)
- Želja po občutku miru (H118), (H119)

➢ Prijatelji

- Spodbuda prijateljic k pogovoru (A136), (E144), (E163)
- Pogovor na splošno (E170), (F240)
- Pustil se je prepričati v pogovor s strokovnjakom (D123)
- Odnosi so mu bili pomembni (D164), (E207)

- Ovire

- Ni bilo ovir (E171)

➢ Načrtovanje iskanja pomoči

- Težko mu je prositi za pomoč (D166)
- Sam si ni želel direktno pomoči (G72)
- Stiska se mu ni zdela vredna iskanja pomoči (F193)
- Občutek, da bodo stiske same minile (D160)
- Negotovost, kako poiskati pomoč (A135)
- Neuspeh pri iskanju informacij (B133)
- Delo sama s sabo (E125)

➢ Strahovi

- Strah kot ovira (D158), (H141)
- Strah pred tem, kaj si bodo drugi mislili (A157), (E176), (H96)
- Strah pred tem, da bodo drugi mislili, da pretirava (C137), (F204), (F205)
- Strah pred tem, da bi izpadel šibek pred drugimi (B156), (C138), (H143)
- Strah pred občutkom nadležnosti pri drugih (B145)
- Strah pred pogledi drugih (A158)
- Strah pred obremenitvijo drugih (B144), (H115)
- Strah pred samomorom koga drugega (A42), (B44), (C56), (B263), (G116)
- Strah pred lastno zmožnostjo samomora (C60)
- Strah pred brezizhodnim položajem (C61)
- Brez poguma za pogovor z drugimi odarslimi (B134), (G163)
- Ni želel biti obsojan (C129), (H142)
- Brata ni želel obremenjevati z lastno stisko (C134)
- Ni želel, da mami skrbi (C139)

➢ Vtis pred drugimi

- Lasten ego kot ovira (D157), (G114)
- V družbi ne smeš pokazati, da se te je samomor dotaknil (A159)
- Pred drugimi ne smeš izpasti pomehkužen (B157), (H88), (H220)
- Občutek, da se mora sam spoprijeti s svojimi stiskami (D159)
- Iskanje pomoči je poniževalno (D165)

        - Občutek, da je njegovo žalovanje neupravičeno (B155), (H139), (H140)
        - Sram (F199), (G115), (H138)
        - Občutek, da mami ne bi razumela (C112)
        - Mami ne bi nudila podpore, kot bi si je on želel (C113)
        - Ni vedel, kaj reči mami (C111)
- Soočanje z nemočjo
        - Ni se počutil nemočnega (B162)
        - Ni vedel kaj bi sam s sabo (B163)
        - Ni počel nič produktivnega (C144)
    - ➢ Telesni odzivi
        - Jok (A164), (E178), (F211), (G122), (H152)
        - Jok je pomagal (A165), (D172), (E139)
        - Ravnanje v skladu s telesom (E177)
        - Umirjeno dihanje (F209)
        - Telo je samo opozarjalo, da nekaj ni v redu (H89)
    - ➢ Pisanje
        - Pisanje dnevnika (A161)
        - Pisanje pisem osebi, ki je naredila samomor (H148)
    - ➢ Glasba
        - Poslušanje glasbe (A162), (E180), (G91)
        - Igrati v bendu ga je pomirjalo (B164)
    - ➢ Narava
        - Sprehod (A167), (F171), (G119)
        - Šel je ven (D167)
        - Sedenje na vrtu (G121)
    - ➢ Hobiji
        - Ukvarjanje s hobiji (B161)
        - Uporaba telefona (C142)
        - Gledanje serij (C143)
    - ➢ Pogovor
        - Telefoniranje s prijateljicami (A166), (F212)
        - Zatekanje k partnerju (F213)
    - ➢ Vpliv pomoči
        - Pomirjujoč občutek (A163), (F173)
        - Občutek videnosti (F172), (F243)
        - Tolažba (G93)
        - Pustila si je čutiti (E182)
        - Dala je iz sebe čustva (E179)
- Splošno
        - Vsi, na katere se je obrnil so nudili pomoč (B135), (B141)

        - Vsak nezavedno išče pomoč (D153)
        - Podporo in pomoč je dobila brez iskanja (A114)
        - Samostojno iskanje podpore (B143), (E168)
        - Težko mu je prositi za pomoč (H92)
        - Pomoč mu ni bila ponujena (C118)
        - Pomembnost podporne mreže (D154)
        - So razlike kdo ti nudi pomoč (A145)
    - ➢ Notranji občutki
        - Neprijeten občutek ob previdnosti drugih do nje (A116)
        - Neprijeten občutek ob takšnih pogovorih (B178)
        - Neprijetno (B139)
        - Procesiranje čustev (F165), (H87)
        - Sprejemanje čustev (F214)
        - Veliko pomeni, če kdo vpraša po počutju in prisluhne (B176)
    - ➢ Vpliv pomoči
        - Prostor biti viden in slišan (D144)
        - Podpora in pomoč sta pomembni, tudi če je ne sprejmeš (D155)
        - Dobro, če je več možnosti podpore (A143)
        - Dobro, če so različne vrste podpore (A144), (B142), (C132)
        - Ubesediti svoja čustva in razmišljanje je pomagalo (A142), (B140)
        - Manjši občutek osamljenosti (A141), (B136)
        - Občutek razumevanja (F207), (H179)
        - Občutek, da je normalen (B137)
        - Občutek krivde je minil (B138)
        - Lepo je videti, da ti ljudje želijo pomagati (D156), (H135)
        - Dovolil si je ljudi spustiti k sebi (D162)
        - Zavedanje, da ga ljudje niso pozabili (H136)
        - Vedenje, da drugim ni vseeno (H137)
- Neformalna pomoč
    - ➢ Prijatelji
        - Neobsojajoč prostor (E147)
        - Varen prostor za deljenje misli (F197), (F198), (C152), (H163), (F244)
        - Prijatelji kot podpora (E143), (E165), (E174), (F183), (F186), (F196), (G105)
        - Podpora sodelavcev (G109)
        - Prijatelji za razvedrilo (D147), (F194)
        - Pogovor s sodelavko (H127)
        - Pogovor s prijatelji (A93), (A140), (B97), (B122), (B124), (B131), (C124), (E77), (E153), (G78), (B187)
        - Pogovor s prijateljico (F185)
        - Pri tabornikih so govorili o samomoru (C119), (C146)

- Začel je pogovor s prijateljem tabornikom (C98)
- Prijatelj tabornik je začel pogovor o samomoru sotabornice (C135)
- Prijatelj je doživljal podobne stiske ob samomoru sotabornice (C99)
- Ljudje so sami pristopili (G108), (E169)
- Drugi so opazili, da nekaj ni v redu (G110)
- Možnost pogovora pri tabornikih z zaupno osebo (C122)

➢ Doma

- Prostor biti viden in slišan (F161), (F162), (G103)
- Podpora partnerja (D121), (D142), (G100), (F159), (F182), (F187), (H120)
- Starši kot opora (A101), (D145)
- Starši prijatelja kot opora (D146)
- Podpora sestre (H123)
- Pogovor s partnerjem (D125), (G77), (F158), (F170)
- Pogovor s starši prijatelja (D131)
- Pogovor s starši (A100), (B127), (B132), (B149), (D127)
- Starša je skrbelo (D129)
- Starša sta večkrat vztrajala s pogovorom (A228)
- Starša povprašata po počutju (A102), (D128)
- Starši so ponujali pomoč (A103)
- Starša sta jo večkrat vprašala, kaj potrebuje (A107)
- Pogovor z mami (A139)
- Z materjo je bilo težje govoriti, ker je bila bližje samomoru tete (B151)
- Pogovor z očetom (B99), (B128)
- Pogovor z očetom je lažji (B118), (B150)
- Objem (F160), (F188)
- Staršem je zatrdil, da je v redu (D130)

➢ Vpliv pomoči

- Dober vpliv (D149)
- Nesiljenje v govor (G106)
- Deljenje bolečine (H125)
- Obujanje spominov (H124)
- Pogovor z mamo je pomagal (A111), (B115)
- Mama mu je dala občutek, da je pogovor v redu (B117)
- Dober pogovor z očetom (B100)
- Pogovor z očetom o smrti na splošno (B103)
- Pomoč očeta po najboljših močeh (B102)
- Povezanost z očetom (B104)
- Tudi oče ne razume samomora (B101)
- Vzajemno razumevanje s starši prijatelja (D132)
- Pri starših prijatelja se je počutil dobro (D133)

- Prijatelji razumevajoči in prisluhnili (B98)
- S prijateljem tabornikom je lahko podelil vse svoje stiske (C136)
- Vzajemna podpora s prijatelji (A137), (E166)
- Preživljanje časa s prijatelji (B123)
- Prijateljice so bile zadovoljne, da so lahko pomagale (E81), (E121)
- Prijateljice so ji zatrdile, da je njena reakcija v redu (E146)
- Olajšanje ob pogovoru (C115), (F163), (G129)
- Občutek ob pogovoru je bil zelo dober (C125), (G130)
- Olajšanje v družbi drugih (A127)
- Dovolj je bilo biti v družbi (A126)
- Občutek razumevanja (B116), (F191)
- Občutek iskrene opore bližnjih (D148)
- Občutek, da ni sam (A128), (G107), (H128), (C176)
- Vedela je, da ni sama v žalovanju (F190), (F227)
- Zavedanje, da ga ljudje niso pozabili (D152)
- Ne rabi se obsojat (E82)
- Razumevanje (E164), (H72)
- Tolažba (G112), (H122)
- Potrpežljivost (G102), (H71), (H121), (F184)
- Pred partnerjem se je lahko zlomil (G104)
- Prvič se je zaupal nekomu (C100)
- Zaradi podpore bližnjih je poiskal strokovno pomoč (D150)
- Ženske imajo več občutka (G101)

- Formalna pomoč
    - Iskanje strokovne pomoči (D116), (E152), (H94), (H111)
    - Iskanje pomoči je velika stvar (H95)
    - Terapevtka (D143), (E18), (E161), (E175), (H110), (H126), (H145)
    - Klic na center za psihološko pomoč (H109), (H175)

    ➢ Učiteljica
        - Pogovor z učiteljico (A96), (A138)

    ➢ Svetovalna delavka v šoli
        - Do svetovalne delavke ni šel (A130), (B126)
        - Možnost pogovora (A129), (B125)
        - Neprijetnost ob ponujeni pomoči (A131)
        - Hvaležnost do šolske pomoči (A132)

    ➢ Tom telefon
        - Pomoči ni izkoristil (C123)
        - Na tom telefon ni klical (C235)
        - Spletna klepetalnica (C231)
        - Tom klepetalnica (C232)

        - Klepetalnica zaprta, ko se je odločil pisati (C234)
        - Imajo omejen delovni čas (C233)
    - ➢ Terapevtka
        - Poklicala je terapevtko (E124)
        - Občasno obiskovanje terapevtke (E19)
        - Neprijetnost ob ponujeni pomoči (D187)
    - ➢ Podporna skupina
        - Podporna skupina za žalujoče (E154), (E162)
    - ➢ Vpliv pomoči
        - Pomembno ji je bilo govoriti z učiteljico (A99)
        - Na glas je lahko povedala kako se počuti (A98)
        - Omogočeno raziskovanje čustev (H146)
        - Psihoterapevtka mu je pomagala predelati notranje občutke (D117)
        - Razumevanje učiteljice (A97)
        - Že eno srečanje je lahko dovolj (E167), (H176), (H178)
- Ponujena pomoč
        - Zavračal je podporo prijateljev (D151)
        - Ni znala izkoristiti podpore (E202)
    - ➢ Učiteljica
        - Učiteljica je pristopila (A146)
        - Učiteljica je videla, da je žalostna (A151)
        - Enostavnejši dostop do pomoči skozi ponujeno pomoč (A149)
    - ➢ Doma
        - Starša (A152)
        - Starša povprašata po počutju (A153), (B152)
        - Starša sta načela pogovor (A154), (B153)
        - Starša sta bila bolj pozorna (A155)
        - Skrb staršev še vedno traja (A156)
        - Znanci ponudili podporo (H129), (H131)
    - ➢ Počutje ob prejemanju pomoči
        - Nenavadno biti prejemnik podpore (H132)
        - Presenečenje nad ponujeno pomočjo (A147)
        - Veselje nad ponujeno pomočjo (A148)
        - Je lažje, če nekdo pristopi do tebe (A171b), (B248), (E243), (D256)
        - Podpora punce mu je šla na živce (D122)
        - Obremenjujoče (E204)
        - Naporno (C222)
        - Ljudje ne vedo, kako se o samomoru pogovarjati (H133)
- Samopomoč
    - ➢ Pisanje

- Pisanje dnevnika (A90)
- V dnevnik je pisala vse svoje težave (A92)
- Pisanje dnevnika pomaga ubesediti neizrečeno (A95)

➢ Zamotitev

- Početje nečesa za namen zamotitve (A176), (D110)
- Zamotitev čez dan (D99)
- Več je delal (D111), (D171)
- Vožnja z avtom (G90), (G120)
- Zamotitev od realnosti (B213)
- Digitalni viri so ga zamotili (B221)
- Zamotitev z igranjem video igric (B96), (B165)
- Zamotitev z delom in faksom (D92)

- Razlika v počutju med prejemanjem pomoči
  - Boljše počutje po prejeti pomoči (C150), (H164), (F285)

➢ Pozitiven učinek

- Zmanjšanje stiske (A174), (E194), (F208), (F231), (H157)
- Zmanjšana napetost (D178), (H166)
- Dobil je prostor za pomoč (D243)
- Potrditev, da je njegova stiska upravičena (C154)
- Brez pomoči ne bi predelala izkušnje (E191)
- Ogromna razlika v počutju (H161)
- Občutek razumevanja (H162)
- Občutek videnosti (C153)
- Občutek lahkote (A172), (H165)
- Občutek povezanosti z drugimi (B182), (F228)
- Občutek zadoščenja (B183)
- Občutek lažjega dihanja (B185)
- Manjši občutek osamljenosti (A173), (B181)
- Ob pogovoru se je počutila bolje (A175)
- Pogovor je pomagal pri razumevanju dogajanja (B169)
- Oče ga je poslušal (B180)
- Svetovanje očeta v pomoč (B179)
- Pridobivanje odgovorov (B184)
- Sprijaznenje, da ne rabi vedeti vsega v povezavi s teto (B186)
- Se je naučil nekaj o samomoru (B204)
- Lahko je govoril o prijatelju (D191)
- Razumela je, kdaj iskati podporo (H159)
- Predelava čustev (E188), (H154), (H160)
- Vedenje, da je samomor ne definira (F229)
- Življenje z bolečino (F230)

        - V redu je biti ranljiv (H153)
        - Ob pogovoru je dojel, da je potreba po pomoči v redu (G141)
        - Začel je ponovno uživati (D179), (H167)
        - Stvari je počel, ker mu je bilo všeč (D180)

- Spreminjanje potrebe po pomoči
    - ➢ Najprej
        - Tedenska srečanja s terapevtko (H156)
        - Na začetku je potreboval več pomoči (C145)
        - Sprva potreba po večih zamotitivah (D173)
        - Čutenje, da potrebuje pomoč (E184)
        - Potreba po biti slišan (B168), (F221), (G126)
        - Potreba po zaupanju (F223)
        - Potreben čas (F218)
        - Potreba po intenzivnejši podpori (H155)
        - Pogovor s komerkoli pomaga (A168)
        - Občutek, da ni sama (A169)
        - Zmedenost (B170)
        - Podoživeti spomine (F220)
        - Sprva potreba po več zamotitvah (E123)
        - Po želji je poiskal družbo (B167)
        - Spraševanje drugih, če lahko pomagajo (E183)
    - ➢ Po nekaj časa
        - Čas je mineval (E126), (G82)
        - Sledilo je več pogovorov (D174)
        - Redna srečanja s terapevtko (E185), (D186)
        - Razmislek po obisku psihoterapavtke (D176)
        - Dolgo je trajalo, da je samomor predelal (A170), (B171), (E118), (H50)
        - Dolgo je trajalo, da je zanikanje minilo (A171)
        - Naučiš se poskrbeti zase (A171a)
        - Boljša skrb sam zase (B173)
        - Zdaj je dovolj občasen pogovor (C148), (E186), (F224), (G127)
        - Zdaj ima znanje kako si pomagati (C149)
        - Vedel je, da ni sama v žalovanju (C147)
        - Empatičnejši pristop k pogovoru o težjih temah (B175)
        - Prepoznavanje lastnih potreb (B174), (F226), (H158)
        - Prostor za čustva (D177)
        - Iskanje odgovorov na samomor (D175)
        - Ve, da ji je pomoč vedno na voljo (F225)
        - Sprejemanje same sebe (E187)

Najkoristnejša pomoč in podpora

- Formalna pomoč
    - ➢ Pomoč v šoli
        - Pogovor z učiteljico (A177)
    - ➢ Terapevtka
        - Psihoterapija (D181), (H168)
        - Terapevtski proces (E196)
        - Terapevtka ga je poslušala (D196)
        - Terapevtka je znala usmeriti (E225)
    - ➢ Razlogi
        - Razlika je v tem, če govoriš z izobraženo osebo (D185)
        - Bolje, ko ima nekdo še znanje (E190)
        - Ni se počutil, da prosi za pomoč (D197)
- Neformalna pomoč
    - ➢ Doma
        - Pogovor z mami ji je pomagal (A178)
        - Pogovor z očetom (B188)
    - ➢ Prijatelji
        - Druženje s prijatelji (A180), (D170)
        - Preživljanje časa z drugimi ljudmi (D112)
        - Pogovor s prijateljico (E197)
        - Vzajemna podpora s prijateljem (C159)
        - Stisko si je delil s prijateljem tabornikom (C238)
        - Pogovor ju je zbližal (C160)
    - ➢ Razlogi
        - Tiho razumevanje med prijateljicami (A181)
        - Možnost odprtega pogovora o samomoru (A182), (E199), (D190)
        - Ob žalosti matere si je pustil biti bolj odprt (B158)
        - Očetu zaupa (B189)
        - Z očetom lahko govori o vsem (B190)
        - Oče je direkten (B191)
        - Oče ne olepšuje (B192)
        - Oče je odprt za pogovor (B193)
        - Oče je videl, da mu je pogovor pomemben (B194)
- Splošno
    - ➢ Razlogi
        - Varno okolje za odprt pogovor (A179), (D182), (E198), (F235), (H169)
        - Pogovor z nekom, ki posluša (C155), (C239), (F232), (G131), (G132)
        - Omogočeno raziskovanje čustev (D183), (F236), (H170)
        - Empatija z druge strani (F234)

- Brez občutka obsojanja (C156), (E201), (F233), (H171)
- Dobil je potrditev, da je njun odnos pristen (D184)

- Proces podpore
  - Ni bil zares proces (F237)

➢ Splošno
- Do pogovora je prišlo, ko je bil pripravljen (B195), (G135)
- Iskanje primernega trenutka za pogovor (B198)
- Spontanost pogovora (A185)
- Pogovor se je zgodil naravno (A186)
- Občutek varnosti (A187)
- Ob občutku, da ga bodo starši poslušali (B196)
- Na koncu ni bilo težko govoriti (B199)
- Dolg pogovor kot začetek (C101), (C157)
- Postopoma je začel govoriti (G136), (D188)
- Sledilo je več pogovorov (C158)
- Uvidel je pomen psihoterapevtske pomoči (D189)
- Pomanjkanje organizirane podpore (A184)
- Prostor za čustva (H177)
- Začel je ponovno uživati (H180)

➢ Šola
- Možnost pogovora s svetovalno delavko (A188), (B200)
- Ni šel k svetovalni službi (B201)

- Pomen podpore

➢ Ocena
- Zelo pomembno (A189), (C161), (D198), (E205)
- Kar pomembna (B202)

➢ Razlog
- Brez podpore in pomoči bi bilo vse težje (C162)
- Brez podpore in pomoči bi bilo mentalno zdravje slabše (C163), (D199), (H184)
- Brez podpore tveganje za stopnjevanje občutka, da je z njo nekaj narobe (A192)
- Brez podpore bi zadrževala občutke (A190)
- Brez podpore bi se zaprla vase (A191)
- Brez podpore bi vrjetno zbolela (H183)
- Brez pomoči ne bi predelal izkušnje (F245), (F246), (F249), (F250) (G137)
-
- Pozitiven odziv (F242)
- Ubesediti svoja čustva in razmišljanje ji je pomagalo (F247), (F248)
- Treba se je naučiti živeti s stisko po samomoru bližnjega (E193), (G139)
- Sprejemanje same sebe (H181)
- Povezovanje z bližnjimi (H182)

- Lahko je govoril o samomoru (D192)
- Lahko je govoril o smrti (D193)
- Lahko je govoril o odločitvi za samomor (D194)
- Lahko je govoril o življenju (D195)
- Ljudje se med seboj potrebujemo (E206)

Vloga informacijske tehnologije pri iskanju pomoči in podpore

- Vrsta tehnologije
    - Uporaba telefona (A193), (C164), (F251)
    - Redka uporaba računalnika (C177)
    - Internet (A200)
    - Socialna omrežja (A201)
- Uporaba informacijske tehnologije
    - Neuporaba (E208), (F253), (F263)
    - Ni raziskovala (E213)
    - Ni to del njega (G143)
    - Rajši se je pogovarjala (E214)
    - Zelo veliko (B205), (B223)
    - Dnevna uporaba (D200)
    - Redka uporaba (G142)

    ➢ Brskanje po spletu za informacijami o samomoru
    - Vse je pogledal (B230)
    - Branje forumov (D226)
    - Branje člankov (D227), (H187), (H207)
    - Branje zgodb (D228)
    - Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora (A211), (C197), (H189), (H208), (D214)
    - Iz zanimanja (B224)
    - Iskanje tolažbe (H204), (H209)
    - Iskanje zaradi svojega počutja (B226)
    - Spletne strani o depresiji (B227)
    - Brskanje o žalovanju po samomoru (G154)
    - Vse, kar je našel pod ključno besedo »samomor« (B225)
    - Brskanje za informacijami o samomoru (H202), (H104), (G153)
    - Iskanje vzrokov za samomor (A206)
    - Iskanje odgovorov (H203)
    - Iskanje znakov, da nekdo razmišlja o samomoru (A208)
    - Iskanje načinov pomoči v stiski (A207)
    - Brskanje o informacijah preventivnega ravnanja za ljudi v stiski (C196)
    - Občutek, da ni sam s svojimi občutji (H205)

        - Občutek razumevanja (H210)
        - Se ne spomni spletnih strani (D219), (D229)
    - ➢ Digitalna omrežja
        - Brskanje po internetu (A195), (B206), (H186), (C166), (H174)
        - Nove vsebine je našel kot povezavo iz stare (C198), (D235)
        - Iskanje spletnih skupnosti za podporo (H188)
        - Forumi (A210), (H206), (G155), (H106)
        - Youtube ima veliko vsebin (B229)
- Namen
        - Za šolo (C178)
        - Za službo (D206), (F252)
        - Za faks (D207)
        - Branje e-pošte (D205), (F260)
        - Poskus kontakta prijatelja, ki je naredil samomor (D212)
        - Povezanost s prijatelji (D204), (F262)
        - Pisanje misli v beležko (D203)
        - Za preganjanje časa (B210)
        - Želja po hitrejšemu minevanju časa (B218)
        - Beg v rutino (C167)
        - Poznan svet (C168)
        - Ni treba razmišljati zraven (C169)
        - Telefoniranje s prijatelji (A194)
        - Ko ponoči ni mogel spati, je bil na telefonu (C165)
        - Iskanje informacij o samomoru (A196), (D208), (G144)
        - Iskanje informacij o samomoru sošolca
        - Iskanje pomoči po spletu (D201)
        - Branje izpovedi ljudi, ki so izgubili osebo zaradi samomora (D202)
        - Poslušanje glasbe (G145)
        - Poslušanje podcastov (B207), (C173)
        - Gledanje video vsebin (B208)
        - Gledanje posnetkov teorije o samomorih (C172)
        - Gledanje motivacijskih videov (C174)
        - Za zabavo (B211)
        - Igranje igric (B209)
- Vpliv informacijske tehnologije
        - Brez vpliva (A202), (E209), (E211), (E212), (G149)
        - Mešan vpliv (B212), (C179), (H190), (F257)
        - Večinoma pozitiven vpliv (D213), (H195)
        - V pomoč (D220)
        - V korist (D236), (H196)

- Ne v veliko korist (B231)
- Odvisno od dneva in počutja (B216)
- Takšen vpliv ima informacijska tehnolgoija že od vedno (A199)

- Pomoč it
  - Kontakt terapevtke (E210)
  - Povezanost s prijatelji (A197), (A203), (F254), (F255), (F256), (C188), (C189)
  - Povezanost s svetom (C180)
  - Občutek povezanosti (D231), (G156), (H197)
  - Občutek, da ni sam s svojimi občutki (C181), (G150)
  - Občutek, da ne nosi celotnega bremena (D217), (G146)
  - Občutek, da se o mentalnem zdravju govori (C175)
  - Ganjenje (H193)
  - V tolažbo (D209), (D215), (C170)
  - Koristile so mu vsebine, kjer so posamezniki delili svoje izkušnje (C199)
  - Potrditev, da je normalen (D211), (D216), (H194)
  - Vedenje, da obstajajo ljudje s podobnimi izkušnjami (C182), (H191)
  - Poistovetenje z drugimi (C200), (H192)
  - Je imel predznanje o samomoru za pogovor z drugimi (B233)
  - Boljše razumevanje pri pogovoru z odraslimi (B235)
  - Lažje razumevanje samomora (A212), (B234)
  - Všeč vedeti več o samomoru (B232)
  - Prepoznavanje znakov samomorilnosti (D210)
  - Spletne strani, ki opisujejo žalovanje po samomoru (D218), (H105)
  - Poslušanje glasbe (C190)
  - Učenje filtriranja vsebin (D221)
  - Ima že razvito kritično vrednotenje (D223)
- Breme it
  - Dolgo časa je preživljal na internetu (B215), (D233)
  - Uporaba zaslonov ves dan (C192), (D224)
  - Občutek konstantne dosegljivosti (F258), (F259)
  - Preobremenjenost s podatki (A198), (B214), (D232), (F261), (H198), (H199), (H201)
  - Lahka dosegljivost vsebin (B228), (D230)
  - Preveč zahtevne vsebine (D222), (G151)
  - Destruktivno vedenje (C194)
  - Socialna omrežja v breme (B219)
  - Vse je delovalo popolno (B220), (C184)
  - Prebiranje zgodb, ki so vzbujale žalost (A204)
  - Spletno iskanje novic o samomoru sošolca (A205)
  - Neprenehno branje (D234)
  - Zmedenost zaradi različnih vsebin (A213)

- Občutek krivde zaradi internetnih vsebin (C203)
- Ohranjanje slabega počutja (C195)
- Vzbujanje občutka, da bi sotabornici lahko kdo pomagal (C201)
- Občutek, da z njim nekaj ni v redu (C186)
- Občutek zaostajanja za drugimi (C187)
- Občutek osamljenosti (C171), (C218)
- Potisk v dodatno osamljenost (C183)
- Dodatna žalost (G147), (G148), (H200)
- Strah, da bo ostal za vedno žalosten (G152)
- Zaradi zbranih informacij misli, da je vsak zmožen narediti samomor (A214)
- Iskanje odgovorov tega samomora (C202)
- Distrakcija (D225)
- Lahko bi počel boljše stvari (D237)
- Uporaba spleta, ker ni vedel, kaj bi počel drugega (B217)
- Gnitje v postelji (B222), (C185)
- Tehnologija kot pobeg (C191)
- Brez poskusa komunikacije (C193)

Podpora, ki jo posamezniki pogrešajo

- Formalna pomoč
    - ➢ V šoli
        - Več organiziranih pogovorov v šoli (A215)
        - Nagovor učitelja (C207)
    - ➢ Splošno
        - Pomanjkanje organizirane podpore (F277)
        - Enostavnejši dostop do pomoči skozi ponujeno pomoč (A219)
        - Usmeritev k boljšemu soočanju s stiskami (C220), (F264)
        - Potreba po lažji dostopnosti pomoči (A217), (H228)
        - Deljenje izkušenj (D239), (H241)
        - Povezovanje med ljudmi (D240), (H240)
        - Možnost novih prijateljstev (D241)
        - Odrasli so temo samomora ignorirali (C216)
        - Pogovor z odraslim, četudi si tega oseba ne želi v prvi vrsti (B236)
        - Nagovor odrasle osebe (C205)
        - Nagovor vodnika pri tabornikih (C206)
        - Da bi ga nekdo prej nagovoril (C204)
        - Vprašanje kako se počuti (C208)
        - Pogovor o njegovem počutju (C213)
        - Potreba po neobsojajočem okolju (D244)
        - Potreboval bi agresivnejšo obliko prizemljitve (B238)

- Manjkala je potrditev, da je v redu biti žalosten (B239)
- Manjkala je potrditev, da je v redu se počutiti tako kot se je (B240), (C219)
- Podpora odraslih, da je v redu, da se počuti slabo (C215)
- Manjkal mu je občutek neobsojanja (B243), (C210), (G160)
- Manjkal mu je občutek, da je v redu se počutiti tako kot se je (C211)
- Manjkal je varen prostor za pogovor (C211a), (H215), (H217), (H218), (G167)
- Manjkala je pristna tolažba (H216)
- Odsotnost razumevanja (C214)
- Odsotnost občutka ponižanja (D246), (G158)
- Želja po tem, da drugi vidijo, da potrebuje odgovore (B244)

- Razlogi za pogrešanje pomoči
    - Podpore ni pogrešala (E220)
    - Je bilo vse, kot mora biti (E221)

➢ Strahovi
- Strah pred samostojnim iskanjem pomoči (A218)
- Strah pred mislimi drugih (B247)
- Previdnost pri izbiri sogovornikov (D249)
- Težko razločevanje med pristnimi in radovednimi osebami (D250)
- Dilema med molkom in izpostavljenostjo (D247)
- Dvom o lastni pripravljenosti (G159)

➢ Ostal sam
- Občutek osamljenosti (B245)
- Občutek, da se mora sam spoprijeti s svojimi stiskami (G168)
- Občutek, da je lahko prizadeta tudi po več letih (E222), (H219)
- Sama je bila s svojimi stiskami (F272)
- Prepuščen lastnemu raziskovanju (B246)
- S podporo bi prej začel na glas razreševati stvari (C223)

➢ Zunanje spodbude
- Manjkal je varen prostor za pogovor (F269)
- Starši bi morali sami načeti pogovor (B249), (F268)
- Odsotnost podpore matere (F267)
- Prevzemanje odgovornosti mami za njene napake (F270)
- Mamino opravičilo (F271)
- Finančne ovire (F278), (H227), (H230)

➢ Tabu
- Smrt na splošno je tabu (H226), (E135)
- O samomoru se ne govori (B32), (B59), (B250), (D248), (H211), (E130)
- V družbi ne smeš pokazati, da se te je samomor dotaknil (H212)
- Želja po tem, da bi družba bolje razumela samomor (H225)
- Spraševanje o tabu temah (B177)

- Družba neenako obravnava spole pri čustvovanju (D245)
- Težave moških pri izražanju čustev (D242)

Storitve, programi ali druga podpora, ki bi morala biti na voljo

- Formalna pomoč
  - ➢ V šoli
    - Strukturirana podpora v šoli (C225)
    - Strokovnjak pristopi v primeru samomora (A216), (B254), (D253)
    - Več svetovalnih ur (A220)
    - Delavnice v šoli (B253), (C229)
    - Šolski programi o duševnem zdravju (B252)
    - Preverjanje potrebe po pomoči s strani strokovnjaka (D254)
  - ➢ Za mlade
    - Usmeritev kam se lahko obrneš v primeru potrebe po pomoči (C230)
    - Strukturirana podpora v mladinskih organizacijah (C226)
    - Programi za mlade (B251), (D252)
    - Program za moške (D251)
    - Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora (A221)
    - Skupinska srečanja s strokovnjakom (C228)
    - Obvestilo, da so na voljo strokovnjaki za pogovor (C227)
    - Univerzalna potreba po pogovoru (D255)
  - ➢ Za starejše
    - Boljša struktura pomoči za starejše, ki težko prosijo za pomoč (G171)
  - ➢ Splošno
    - Boljša informiranost o obstoječih programih (E224), (G164), (G170), (H231), (E241)
    - S primernimi ukrepi bi se iskanje pomoči razširilo (H244)
    - Podporna skupina za osebe, ki poznajo nekoga, ki je umrl zaradi samomora (C212), (D238), (E232), (G157)
    - Podporna skupina za žalujoče (G169), (H239)
    - Podpora v varnem okolju (H242)
    - Ne ve, kaj bi še moralo biti na voljo (F276)
- Prednosti v obstoječem sistemu
    - V Sloveniji imamo veliko organizacij (E240), (H237), (E226), (E228)
    - Strokovnost storitev in programov (E239)
    - Dostopnost dobrih terapevtov (D261)
    - Danes je družba bolj odprta (E238), (G166)
    - Ob pravi osebi, je pomoč neprecenljiva (F284), (H238)
    - Trud ravnati pravilno (C240)
  - ➢ Posvet
    - Organizacija Posvet (E229a)

        - Posvet je dobra izbira za začetek iskanja pomoči (E231)
        - Posvet je dostopen (E230)
        - Nima lastnih izkušenj (F281)
    - ➢ V šolskem prostoru
        - Prisotnost ene učiteljice, ki je ponudila pomoč (A224)
    - ➢ Doma
        - Pripravljenost staršev, ko je pristopil (B258)
        - Dobra podporna mreža (F275), (G173), (E215)
- Pomanjkljivosti v obstoječem sistemu
        - V občutljivem stanju je obremenjujoče iskati pomoč (D259)
        - Težko je poiskati pomoč (D260)
        - Nepoznavanje formalne pomoči v Sloveniji (E229), (E234), (G165)
        - Ozaveščanje ne pride do ljudi (E227)
        - Slaba dostopnost (H236), (G172)
        - Podporne skupine so slabo dostopne (E233)
        - Potrebujemo boljšo odzivnost (F278a)
        - Dolge čakalne dobe (F279), (F280), (F282), (H235)
        - Formalna pomoč je draga (D262), (H229)
        - Formalnih organizacij pomoči se drži stigma (E235)
        - Stigmatizacija iskanja pomoči (E242)
        - Potrebno je normalizirati iskanje pomoči (E236), (E237), (H243)
        - Pomanjkanje aktivnega nudenja pomoči (D257), (F283), (H234)
        - Pomen samoiniciative pri iskanju pomoči (D258)
        - Skrbi jo normalizacija samomora (H245)
    - ➢ V šolskem prostoru
        - Hitro vračanje k vsakdanjiku (A223)
        - Pomanjkanja prostora za čustva (A222)
        - Prepuščen sam sebi (B255)
        - O samomoru so se bali govoriti (C236)
        - Strah, da bi s pogovorom naredili več škode (C237)

Spremembe ob podobnih situacijah

- Govor o samomoru
    - ➢ Prijatelji
        - Prej bi se pogovarjala (A225)
        - Prej bi povedal prijateljem o samomoru tete (B259)
    - ➢ Doma
        - Bi bolj odprto komunicirala (A226)
        - Jasnejša komunikacija z mami (F289)
        - Pogovoril bi se z mami (C248), (F286)

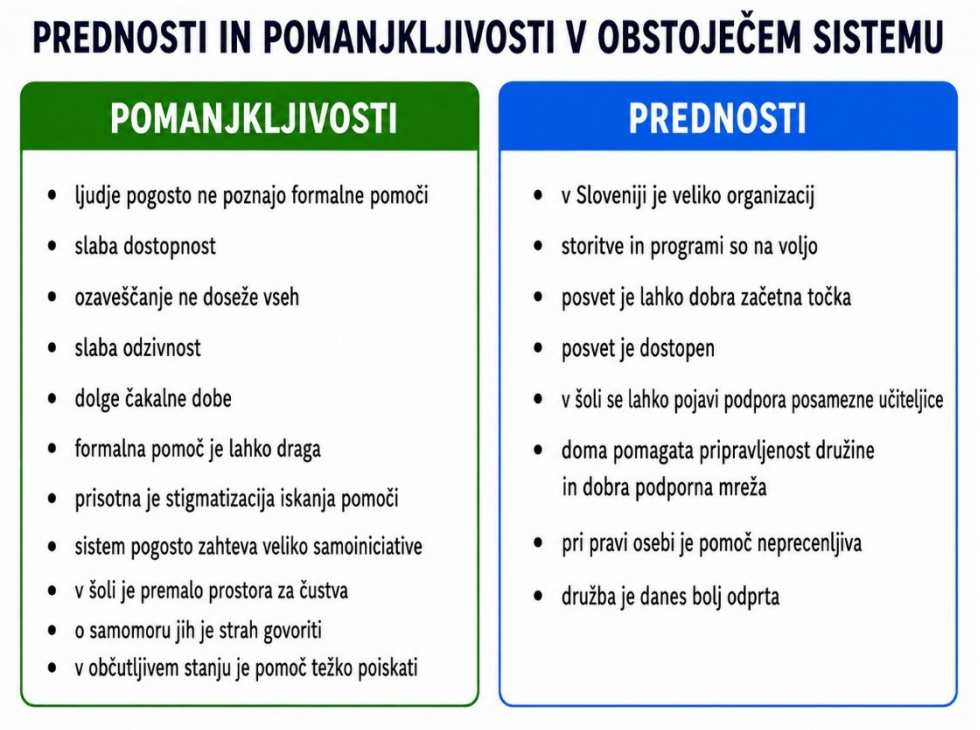
        - Svoje občutke bi izrazila (F287), (F288)
    - ➢ Splošno
        - Aktivnejši pristop k iskanju pomoči (D268)
        - Prej bi poiskal pomoč (G174)
        - Prej bi poslušal druge (D264)
        - Poslušanje drugih v svoji izkušnji (D270)
        - Prej bi se pogovarjal (D263)
        - Pogovor bi začel preden se naberejo čustva (B260)
        - Svoje občutke bi izrazil (A230), (D265)
        - Dovolil bi si jokati (D267)
        - Ne bi pustil, da ga samomor fascinira (B261)
        - Bolj zdrav način soočanja (C244), (D266), (E244), (G175)
        - Drugačen način zamotitve (C245)
        - Več časa preživetega zunaj (C246)
        - Boljša skrb zase (C247), (D269), (E245)
- Proces prejemanja podpore in pomoči
        - Samomor tete bi prej sprejel (B262)
    - ➢ Doma
- Pogovoru o samomoru bi se bolj prepustila (A229)Priporočilo drugim
        - Aktivno iskanje pomoči (D273), (E248), (F292), (H247), (H249)
        - Iskanje pomoči je občudovanja vredno (H251), (H232)
        - Ne si sam otežiti okrevanja (H256)
        - Čustva je potrebno dati ven, na kakršenkoli način (A233)
        - Karkoli, kar olajša stisko (H250)
        - Vsak deluje drugače (E250), (E251)
        - Priporočilo proti izolaciji (D274)
    - ➢ Čutenje
        - Čustva je potrebno čutiti (F290)
        - Pusti si čutiti (E249)
        - Zatiranje čustev poslabša žalovanje (F293), (G179), (H254)
        - Zapiranje vase ne pomaga (C252), (F294), (H246)
        - Pretvarjanje, da je vse v redu ne deluje (D275), (H253)
        - Ne podaljšuj si trpljenja (H255)
    - ➢ Pisanje
        - Zapis občutkov (C250), (D272)
    - ➢ Pogovor o stiski
        - Pogovor o svojih težavah (A231), (C249), (E247)
        - Vsak naj si v taki situaciji poišče zaupno osebo (A232), (B266), (C254), (G178), (H248)
        - Jasna komunikacija o svojih potrebah (G177)
        - Vabi k več poguma in odprtosti pri pogovoru (B267), (F291)

- Upa, da bi več ljudi spregovorilo o stiski (B265)
- Ne nosi bremena sam (C251), (E246), (G176)
- Ne misliti, da moraš biti močan sam (C253), (H252)
- Vedno se najdejo možnosti (C255)
- Odprtost (D271)

9.6 Priloga 6: Odnosno kodiranje



Slika 9.1: Razlika med formalno in neformalno pomočjo



Slika 9.3: Prednosti in pomanjkljivosti v obstoječem sistemu



Slika 9.2: Stiske po samomoru in iskanje pomoči