

*Lidija Umek*

## Vloga strokovne pomoči žalujočim z vidika detabuizacije smrti

### POVZETEK

Članek obravnava žalovanje za najbližjim svojcem in prikazuje, kako se ljudje odzivajo na izgube. Prikazana je primerjava med tistimi, ki so v času žalovanja imeli strokovno pomoč, in tistimi, ki takšne pomoči niso imeli. Tako se avtorica osredotoči na detabuizacijo smrti in umiranja. Rezultati raziskave so pokazali kako je pomembno, da žalujoči doživi smrt in kako izgubo predela. Velikokrat je za človeka v trenutku izgube lažje, da žalovanje odrine, izgube ne predela, je ne sprejme, živi, kot da se ni nič zgodilo in se preokupira z delom ali drugimi stvarmi. Tako lahko človek vleče prikrito žalovanje skozi vse življenje, hkrati pa postaja njegovo bivanje vse manj kvalitetno, tabu smrti pa še večji. Strokovna pomoč je tu temeljnega pomena, da pomaga posamezniku odkriti vzrok doživljanja stiske in jo ubesediti, s tem pa razbijati tabu.

**Ključne besede:** smrt, umiranje, žalovanje, pomoč žalujočim, detabuizacija smrti

**AVTORICA:** *Lidija Umek je diplomirana socialna delavka. Z diplomsko nalogo o detabuizaciji smrti, iz katere izhaja ta članek, je diplomirala na Fakulteti za socialno delo.*

### SUMMARY

#### The role of professional help in detabooisation of death

The article deals with grieving after the death of the closest relatives and shows in what way people respond to losses. The difference between those who had professional help while grieving and those who didn't have it, is explored. The focus is as well on detabooisation of death and dying. The author's study has shown that the way people deal with death and loss has an important impact on them. Many times it is easier for a person who lost somebody to push aside grieving, not deal with the loss and not accept it, to live as if nothing happened, preoccupy oneself with work etc. However, this way a person carries all her life the hidden grief, loses quality of life, and even increases her taboo of death. That is why the professional help is of a great importance. It helps individuals to discover the ways to deal with a loss, and breaks the taboo.

**Key words:** death, dying, grieving, help to mourner, detabooisation of death

**AUTHOR:** *Lidija Umek is a social worker. She graduated at the Faculty of social work with a diploma thesis on detabooisation of death, from which this article derives.*

### TEORETI^NA IZHODI^A

Dejstvo je, da človek s smrtjo najdražjega ogromno izgubi, ne izgubi pa življenja in vedno novih možnosti, da je njegovo življenje kakovostno. To doseže z zdravim žalovanjem po smrti bližnjega. S tem doživi in sprejema tudi zase

zadnje bivanjske zakone človeškega življenja.

Tekavčičeva (1994: 137) navaja, da vsako leto umre v Sloveniji nekaj manj kot 20.000 ljudi. Za njimi žalujejo bližnji (povprečno od tri do pet ljudi), sorodniki, prijatelji in sodelavci. V Sloveniji je vsako leto torej z žalovanjem priza-

detih med 60.000 in 100.000 ljudi. V tej skupini se je ali pa se bo znašel v nekem trenutku svojega življenja vsak med nami.

### Smrt kot tabu tema

Kako se odzivamo na izgubo, katere so izgube, ki povzročijo hude reakcije, kako poteka žalovanje, kdaj je končano, kako pomagati tistim, ki jim žalovanje povzroča težave – to so teme, s katerimi se pogosto srečujemo, odgovorov nanje pa marsikdaj ne vemo.

Skyner in Cleese (1993: 157) navajata, da se naš temeljni odnos do življenja in umiranja začne oblikovati že v družini, v kateri odraščamo. Vzorec reagiranja ob bolezni in smrti, ki smo ga prinesli s seboj iz svoje družine, lahko vpliva pozneje tudi na naše poklicno delo, ne da bi se tega prav zavedali. Poleg družine je seveda pomembno tudi okolje, v katerem odraščamo.

Iz psihološkega in kulturnega vidika je danes smrt tabu. Že samo posredni stik s smrtjo nam ustvari predstavo o naši lastni smrti, soočamo se s svojo lastno umrljivostjo.

O vsem, kar govori o smrti, neozdravljivi bolezni, se ne govori, ali pa se govori z grozo. "Družba, ki zanika umiranje in žalovanje, zanika tudi življenje" (Klevišar 1998 : 46).

Namesto da bi se z neželjenimi občutki sprijeli, jih potlačimo globoko v svojo notranjost. Tako se nikoli ne »predelajo«, ne izginejo in se ne spremenijo.

Klevišarjeva (1994:14-15) poudarja, da ima v današnji družbi veljavo vse, kar je mlado, zdravo, veselo ... Predvsem je poudarek na znanju, na čim večjem številu raznih informacij, ki jih lahko nakopičimo v računalniku. Vedno manj pa znamo v družbi ceniti modrost, ki si jo človek z leti pridobi ob vsem, kar v življenju prestane, doživi, pretrpi. To je zelo čutiti v odnosu do zdravja, bolezni in umiranja. Ramovš (2003: 35) govori o zgodovini kultur, ki pričajo, da je misel na smrt odlična metoda za smiselno življenje. Zato je velika škoda za sedanjo staro in srednjo

generacijo, da je v naši kulturi misel na smrt z »zarjavelo ključavnico iracionalnega tabuja zaklenjena v kletno omaro za ropotijo«, kot jo je pronicljivo razčlenil italijanski raziskovalni časninar Messori (1986: 86).

Smrt povzroči negotovost v prihodnost. Iz negotovosti pa se rodi strah. Trstenjak (1992:38) pravi, da smo zaradi strahu pred smrtjo spremenili odnos do bolnišnic, pokopališč, pogreba in razumevanja do žalujočih. Ljudje vse pogosteje umirajo v bolnišnicah, vedno redkeje doma v družinskem krogu. Tako so umirajoči skriti v stavbah in imamo dodatni razlog, da si zatisnemo oči. Izogibamo se pogrebom in bežimo stran od pokopališč. Bojimo se zdravnikov, ker nam mogoče lahko povedo, da imamo smrtno nevarno bolezen. Človek poskuša na razne načine izriniti misel na smrt, s tem pa izgublja tudi pravi odnos do smrti bližnjega.

### Žalovalni proces

Žalovanje svojcev je bistvena sestavina celostnega pristopa k človeški smrti, v praksi pa pomemben človekov psiho- in socialno-higienski vzgib, kot ga imenuje Ramovš (2003: 36), ko razlaga pomembno vlogo sodobnega spoznanja psihologije o človekovih čustvih, doživljanju, zaznavanju in vedenju, zlasti pa spoznanja o komuniciranju med ljudmi. Čim bolj bodo ta spoznanja našla odraz v praksi, tem bolj bomo sodobni ljudje poznali stanje pristnega doživljanja človeka, ki je v zadnjem obdobju življenja, in njegovih svojcev, se lahko tem bolje vanje vživeli, primerneje obnašali in komunicirali.

Zanimiva je Ramovševa primerjava med porodom in umiranjem. Pravi, da se s pomočjo pri umiranju doslej strokovno in službeno organizirano ni ukvarjala nobena strokovna panoga, razen verske pastorale in pogrebnih zavodov. Če pa pomislimo, koliko so se stroke ukvarjale s preučevanjem vsega, kar je povezano z nosečnostjo in porodom, koliko pomoči je posvečeno temu in kaj vse so pri tem že dosegle. Poraja se vprašanje, ali je res toliko lažje umirati, kakor rojevati in se roditi?

Obdobje žalovanja je proces, v katerem žalujoči predeluje svojo izgubo in se nanjo prilagaja. Zato je žalovanje nujno in za nadaljnje življenje žalujočega potrebno. Zahteva svoj čas in se začne po izgubi nekoga pomembnega, zaključeno pa je, ko žalujoči o svoji izgubi razmišlja, se spominja in govori brez hudih bolečin, njegovo življenje pa teče na podoben način, kot je teklo pred izgubo.

Žalovanje je individualen odgovor posameznika na izgubo in se zato pri različnih ljudeh pojavlja lahko časovno, kvantitativno in kvalitativno različno, vendar pa so nekatere oblike predolgotrajnega ali preburnega žalovanja lahko že patološke. Kako bo posameznik prenesel izgubo in na kakšen način bo žaloval, je odvisno od mnogih dejavnikov. Tekavčičeva (1994:138) navaja tri skupine:

- a. individualni dejavniki: osebnost žalujočega, dolžina in kvaliteta odnosa med umrlim in žalujočim, spol in starost žalujočega in umrlega, družinska pravila in pričakovanja najbližnjih,
- b. sociokulturni dejavniki: vera, rasa, etnične posebnosti okolja, pripadnost socialnemu razredu,
- c. situacijski dejavniki: posameznikove izkušnje ob prejšnjih izgubah, način smrti (nasilna – naravna pot, nepričakovana – pričakovana, samomor), mreža socialne podpore žalujočemu v njegovem okolju.

Čeprav sta izguba in žalost pogosti, pa je večina od nas slabo pripravljena na spoprijetje z njima. Prvič, o svoji žalosti nismo vajeni govoriti. Namesto tega ohranjamo svoje misli in občutja zase in kar se da hitro znikamo bolečino, ki jo občutimo, ali se ne zmenimo zanjo. Drugič, pogosto razmišljamo razumsko: »Če ne bom mislil na to, bo prešlo.«

Kot družba malo storimo, da bi drug drugemu pomagali razumeti učinek izgube ali celo dovolili posameznikom čas, ki je potreben, da

si priznajo bolečino, žalost in zmedo, ki jih občutijo.

Tekavčičeva (2002: 22–25) navaja, da doživetje smrti bližnje osebe običajno prinese žalujočemu mnogo različnih doživljanj, občutij, čustvenih in telesnih težav, preokupacijo s podobo umrlega, žive spomine na dogodke ob in po smrti, izgubo običajnih vedenjskih vzorcev, prevzemanje navad in vlog umrlega, iskanje tujih in lastnih napak, ki naj bi pripeljale do smrti (občutki krivde pri sebi in iskanje napak pri zdravnikih, sestrah, drugih »pomočnikih« ob boleznih), razdražljivost in nemir.

Ob smrti ljudje pogosto onemijo, tako svojec kot njegova socialna okolica ne vedo prav dobro, kaj reči in kaj storiti. Okolice nekako želi pomagati svojcu, le ta pa njene ponudbe dostikrat sprejme, pa čeprav niso v skladu z njegovimi lastnimi željami. Ko pa niti sam ne ve prav dobro, kaj si sploh želi in kaj mu lahko pomaga. Vsak svojec mora na novo zgraditi svoj vrednostni in družinski sistem in to je zahtevno delo.

Žalovanja ne smemo spravljati v okvire ali sheme, po katerih bi se morali ravnati ali jim slediti. Pogosto se zgodi, da dobronamerno, pa povsem nestrokovno in neutemeljeno svetovanje žalujočim, kako naj žalujejo, poudarja neka družbena pravila, ki pa so velikokrat utesnjujoča in za posameznika neuporabna. Dopustiti moramo, da žalujoči »potuje« po svoje, s svojim tempom in načinom, svojimi potrebami, in doseže ravnovesje s svojimi oblikami vedenja.

Nobena knjiga, članek ali terapevt ne more napovedati ali natančno predpisati, na kaj bo otrok ali odrasel človek naletel na tej poti. Tisti, ki na tej poti želijo pomagati, morajo hoditi vzdolž te poti, v vlogi poslušalca in učenca, ki dovoljuje žalujočemu učenje o lastnem edinstvenem žalovalnem potovanju (Soklič, 2002 – 11).

Ramovš (2003: 32-34) navaja, da je v starosti skoraj redna življenjska naloga poslavljanje od življenjskih sopotnikov in uvajanje v novo samostojno življenje prek zdravega žalovanja.

Umiranje življenjskih sopotnikov je v starosti povsem pričakovano.

Starejši ljudje doživljajo smrt z ene strani kot izgubo drugega, ki mu je bil blizu, z druge strani pa jih spremlja misel na lastno smrt. Osamljenost je ena najhujših stisk starih ljudi v današnji kulturi, zato jo je po smrti najbližjega človeka nujno premagati. Pomembno je, da stare ljudi obiskujemo, si vzamemo čas za pogovor in jih vključujemo v aktivno življenje.

Ljudje ob smrti bližnjih pogosto zapadejo v eno od skrajnosti: ali se nič ne posvetijo žalovanju ali pa se utopijo v bolešno žalost za umrlim. Če se žalovanje za pokojnikom ne umirja, če ostaja človek zaprto zagrenjen v pomilovanju samega sebe, to ni pristno žalovanje, ampak motnja, pri kateri je potrebna dodatna pomoč v skupini za samopomoč žalujočih, ali pa strokovna pomoč.

Nekdo je ob izgubi šokiran ali olajšan, drugi izbruhne v glasen obup ali ob tem joka in stoka. Nekdo se kontrolira, spet drugi izgubi kontrolo, nekdo pretirano dela, drugi pa postane nedejaven. Nekdo se obda s samoto, drugi pa še bolj išče družbo.

Lahko je preplavljen s čustvi ali je brez njih, lahko se počuti brezčutnega ali doživlja močno preobčutljivost, dela načrte za prihodnost ali pa se oklepa preteklosti, občuti strah ali jezo, beži v samoprevaro ali osuplo gleda resnici v oči, sprejema izgubo ali jo dopušča, se pogovarja z umrlim ali ga preganja iz svojih misli, išče nov red ali pa obtiči v čustveni zmedi, je na novem začetku ali pa ga odklanja. Dejstvo je, da se čustva in občutki ne dajo stlačiti v šablone in vzorce. Pomembno je, da vsak ve, kje v svojem žalovanju je, kako se pri tem počuti, da išče imenovanje ali oznako čustva in da na osnovi tega lahko spozna, kako storiti naslednji korak.

Običajno opravijo to pot žalujoči sami, v krogu družine in prijateljev in s pomočjo intimnih pogovorov znotraj tega kroga. V nekaterih okoliščinah (zaradi specifičnih okoliščin izgube,

zaradi svoje osebnosti ali zaradi reakcij okolja) pa to ne zadošča, ljudje potrebujejo zunanjo pomoč- bodisi laika, prostovoljca, bodisi strokovnjaka. Vsi ti »pomočniki« se morajo zavedati, da žalosti, bolečine in občutka izgube žalujočemu ne morejo, pa tudi ne smejo odvzeti, lahko mu jih le omilijo in naredijo znosne.

Ljudje čutijo v času žalovanja veliko potrebo po pogovoru o pokojniku, vendar se velikokrat nimajo s kom pogovarjati. Vendar je pomembno, da žalujočemu omogočimo, da govori o umrlemu, saj mu tako pomagamo, da se od njega poslovi, ga izpusti.

Tekavčičeva (1994:135) poudarja, da če želimo izboljšati pogoje za hudo bolne in umirajoče ter za njihove svojce, se moramo lotiti vzgojnega dela med ljudmi. Pravi, da to sicer ne bo prineslo takojšnjih sadov, bo pa dobra investicija za prihodnost.

Gre za naš odnos do zdravja in bolezni, prizadetosti do umiranja in smrti, za lestvico naših življenjskih vrednot.

V Sloveniji se lahko ljudje, ki so izgubili svojca, obrnejo po pomoč na hospic, kjer najbolj celostno izvajajo pomoč tako umirajočim kot žalujočim. Žalujočim pomagajo z individualnimi svetovanji, izvajajo delavnice za žalujoče, ki so namenjene vsem žalujočim, ki se zaradi časovne stiske ali oddaljenosti ne morejo vključiti v skupino za podporo žalujočim ali pa se s hospicem srečujejo prvič in se lahko na podlagi spoznanj na delavnici odločijo za vstop v katero od oblik podpore.

Imajo tudi tedenska srečanja v skupinah za podporo žalujočim, kjer si člani pomagajo v medsebojni komunikaciji učiti, kako si pomagati. Skupina je strokovno vodena.

Enkrat mesečno imajo družabno srečanje – klub žalujočih. Za otroke in mladostnike imajo tedenska srečanja v kreativnih delavnicah, kjer s pomočjo ustvarjalnih tehnik (glasba, likovnost...), mladim pod strokovnim vodstvom psihologa in terapevta posredno pomagajo izraziti občutja in doživljanja žalosti.

V programu Detabuizacija smrti izvajajo predavanja za široko javnost, učne delavnice za dijake in delavnice na strokovnih institucijah, ter izdajajo glasilo društva »Hospic«. Za zdravstvene, socialne in pedagoške delavce, ki se srečujejo s tiskami ob smrti, pa izvajajo enodnevne učne delavnice.

Posebej bi poudarila pomen skupin za samopomoč. Vodlan (1998: 29) pravi, da je skupina zelo dragocena, ker lahko žalujoči bolj objektivno pogleda na svojo stisko in se sooči z drugimi. Samopomoč je najboljša oblika pomoči: motivacija in zavzetost sta tu največji, kontrola najbolj neposredna in možnost zlorabe manjša.

Lastnosti skupin za samopomoč, kot so: sočutje, pristna skrb, toplina, upanje, empatija, spontano odzivanje na človekove potrebe, olajšajo stiske in žalujočemu omogočijo, da si življenje na novo osmisli.

## KVALITATIVNA ANALIZA

Eksplorativno raziskavo sem izvedla v začetku leta 2003. Primerjala sem dve skupini: ena je skupina žalujočih, ki niso imeli strokovne pomoči, druga pa skupina, ki je bila vključena v strokovno pomoč pri hospicu. Za merski instrument sem uporabila polstandardiziran vprašalnik. Vprašanja so bila večinoma odprtega tipa, saj sem želela, da ljudje pišejo zgodbe s svojimi besedami na osnovi svoje izkušnje.

Sicer je bil moj načrt izvesti intervjuje, vendar so ljudje izrazili željo, da bi svoje zgodbe raje napisali, kakor se o njih pogovarjali.

Za populacijo, ki sem jo vključila v raziskavo, sem uporabila priročni vzorec. V prvi vzorec sem vključila ljudi iz okolice Krškega, kjer so mi bili najlažje dosegljivi, ter so izgubili svojca in v času žalovanja niso imeli strokovne pomoči. Edini pogoj za vzorec je bil, da od smrti ni preteklo več kot deset let in da je pokojnik najbližji sorodnik (starš, zakonec ali otrok) anketiranca.

Za primerjalno skupino oziroma za drugi vzorec so bili vključeni ljudje, ki so poiskali pomoč pri hospicu. Za vzorec sem upoštevala iste pogoje kot pri prejšnji skupini. Tako sem v raziskovanje vključila 24 ljudi, 12 v prvem in 12 v drugem vzorcu.

### Rezultati

V obeh vzorcih, tako v tistem brez strokovne pomoči, kot v tistem s pomočjo, prevladujejo ženske, ki predstavljajo 62,5% delež vseh anketiranih.

V prvem vzorcu (anketiranci brez strokovne pomoči) je več tistih, ki so izgubili starša, v drugem vzorcu (anketiranci s strokovno pomočjo) pa več tistih, ki so izgubili zakonca.

V obeh vzorcih anketiranci navajajo, da so bili s pokojno osebo v zelo dobrih odnosih, kar 87,5% vseh anketiranih.

V prvem vzorcu je največ tistih, ki so izgubili svojca pred 2-5 leti, ti predstavljajo 58,3% delež anketiranih. V drugem vzorcu pa v večini primerov od smrti ni preteklo več kot dve leti, ti predstavljajo 75% delež anketiranih. Iz tega lahko sklepam, da ljudje največkrat poiščejo strokovno pomoč kmalu in jo potrebujejo neke do dveh let po smrti bližnjega. Po drugem letu od smrti svojca se potreba po pomoči zmanjšuje.

V obeh vzorcih so anketiranci v večini izgubili svojca zaradi bolezni, ti predstavljajo 75% delež vseh. Preostalih 25% anketiranih pa so izgubili svojca zaradi nenadne smrti (nesreča, kap).

Način žalovanja se je v vzorcih razlikoval. V prvem vzorcu (anketiranci, ki niso imeli strokovne pomoči), jih je več žalovalo odkrito in pred okolico niso skrivali svojih čustev. Žalujoči iz drugega vzorca (anketiranci, ki so imeli strokovno pomoč) pa so žalovali večinoma bolj prikrito med štirimi stenami, okolici so se izogibali, svojih čustev niso kazali. Verjetno je to tudi del razloga, zakaj so iskali strokovno pomoč. Ker so

se okolici izmikali, so bili več sami, se zapirali v svoj boleč svet, skrivanje čustev pa na drugi strani pomeni izbruh čustev pri človeku samem.

Da človek predela izgubo, se mora o njej pogovarjati, si priznati doživeta čustva, le tako bo lahko ponovno zaživel naprej. Pomembna je socialna mreža, prav tako tudi to, da žalujoči ni sam, da se ne zapira v svoj svet, saj mu je le ta nerazumljiv in tuj.

Reakcije okolice na njihovo žalovanje so bile v obeh vzorcih večinoma sprejemljive. Navajali so, da je okolica sprejela njihov način žalovanja, bili so jim v oporo, z njimi so čustvovali. Sami so si pomagali z različnimi stvarmi. Veliko se jih je zateklo k molitvi, s pokojnikom so se pogovarjali, še več se jih je zaposlilo z različnim delom in raznimi aktivnostmi. Eni so sprejeli, da je svojec umrl, drugi so zanikali in živeli, kot da se ni nič zgodilo.

V času žalovanja so vsi anketiranci dobili pomoč od svojih najbližjih. Od njih so dobili psihično pomoč v obliki tolažbe, pogovora, druženja. Prav tako pa so opisovali stvarno pomoč, ki zajema pomoč pri opravilih, finančno pomoč in urejanje pogrebnih formalnosti.

Anketiranci, ki niso imeli strokovne pomoči, so navajali, da sploh ne vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč. To je velik pokazatelj, da se v

družbi premalo govori o smrti in žalovanju in zato tudi ni znano, kam se lahko človek v taki stiski zateče.

Rezultati so pokazali, da so tisti, ki so bili vključeni v program hospica, največkrat prišli do strokovne pomoči ob svetovanju prijateljev, ki so jim povedali, kje lahko dobijo pomoč. Anketiranci so navajali razne psihične stiske, zaradi katerih so poiskali pomoč:

- niso mogli sprejeti dejstva, da je najdražji res umrl,
- počutili so se nemočne, zmedene,
- v svoji stiski so zelo trpeli,
- bili so osamljeni,
- imeli so občutek krivde.

Prav tako so navajali, da so si želeli ponovno organizirati življenje, da so želeli najti ljudi, ki so prav tako doživeli podobno izkušnjo, da bi z njimi lažje delili svojo bolečino. V enem primeru se je otrok žalujočega zelo poslabšal v šoli, zato je anketirani poiskal strokovno pomoč, ker sam ni vedel, kako naj pomaga svojemu otroku, ki je bil očitno v hudi stiski.

Tu se pokaže, kako velike stiske doživljajo ljudje, ko jim umre ljubljena oseba. Eni doživljajo te stiske bolj močno kot drugi in jim predstavljajo večji problem kot drugim, eni jih znajo rešiti sami, drugi poiščejo pomoč, spet drugi živijo s težavo in je niti ne poskušajo rešiti.

Tabela 1: Odnos do smrti anketiranca **pred** svojčevo smrtjo.

	Pred smrtjo svojca sem se o smrti in umiranju lahko pogovarjal	Pred smrtjo svojca se o smrti in umiranju nisem pogovarjal
anketiranci <b>brez strokovne pomoči</b>	2	10
% po stolpcu	16,7 %	83,3 %
anketiranci <b>s strokovno pomočjo</b>	3	9
% po stolpcu	<b>25 %</b>	<b>75 %</b>
SKUPAJ	5	19
skupni %	20,83 %	79,17 %



Anketirani so navajali, da ob strokovni pomoči spoznali, da niso sami in jim je bilo lažje predelati krizo in se znajti v nastali situaciji. Čutili so olajšanje, tolažbo, bili so pomirjeni. Spoznali so, da je žalovanje proces in kot tako potrebuje svoj čas. Prav tako so lahko začeli gledati v prihodnost. Dobili so več moči.

Veliko jih je poudarjalo, da jim je zelo pomagalo spoznanje, da niso sami, da je še veliko ljudi s podobno težko izkušnjo in da so preživeli, hkrati pa se med njimi počutijo razumljene.

V raziskavi me je tudi zanimalo, kakšen odnos so imeli žalujoči do smrti pred in po izgubi svojca.

Pred svojčevo smrtjo se v obeh vzorcih o smrti in umiranju večina ni pogovarjala, kar kaže 79,17% delež vseh anketiranih. Tu se pokaže, da ljudje o vsem, kar je v zvezi s smrtjo in umiranjem, ne govorijo. Strah pred smrtjo skušajo rešiti tako, da zavračajo kakršno koli misel nanjo.

Tabela 2: Odnos do smrti anketiranca **po** svojčevi smrti.

	sedaj <b>se</b> o smrti in umiranju <b>lahko pogovarjam</b>	sedaj se o smrti in umiranju prav tako <b>ne morem pogovarjati</b>
anketiranci <b>brez strokovne pomoči</b>	3	9
% po stolpcu	25 %	75 %
anketiranci <b>s strokovno pomočjo</b>	11	1
% po stolpcu	91,7 %	8,3 %
SKUPAJ	14	10
skupni %	58,3 %	41,7 %

Iz tabele 2 je razvidno, da se ljudje, ki so imeli strokovno pomoč, sedaj o smrti lahko pogovarjajo, teh je kar 91,7 %. Tako jim je strokovna pomoč posredno pomagala tudi pri detabuizaciji smrti. Pri tistih, ki strokovne pomoči niso imeli, se rezultat ni bistveno spremenil. Anketiranci iz drugega vzorca se o smrti večinoma še vedno ne morejo pogovarjati, kar pomeni, da se z neželenimi občutki niso spoprijeli, ampak so jih potlačili globoko v svojo notranjost. Tako pa se nikoli ne predelajo in ne spremenijo.

Iz raziskave lahko sklepam, da so tisti, ki so izgubili zakonca, doživljali večjo stisko, saj so navajali več sprememb v svojem življenju, poleg sprememb v vrednotah se je povečala tudi njihova odgovornost v družini in skrb za samega zase, zato so poiskali strokovno pomoč.

Rezultati raziskave so prav tako pokazali, da ljudje žalujejo zelo različno, eni javno, drugi prikrito. V obdobju žalovanja je vsem največ pomagala opora najbližjih, tako psihična kot tudi stvarna pomoč. Jasno se pokaže, da vsak žaluje drugače in tako tudi potrebuje oziroma si sam pomaga z različno obliko pomoči. Pomoč pri hospicu so iskali predvsem ljudje, ki so izgubili partnerja, od smrti pa je pretekel čas do dveh let. Njihovo žalovanje je bilo bolj prikrito, čustva so pred drugimi skrivali. Smrt partnerja je njihovo življenje zelo spremenila, življenje se jim je sesulo, breme je bilo preveliko, zato so poiskali strokovno pomoč. Ta pomoč je bila v obliki skupin za samopomoč žalujočim, kjer so bili v družbi sebi enakih, zato so lažje izrazili svojo stisko in bili tudi razumljeni.

Prav tako so imeli individualna svetovanja, kjer so spoznali, da je žalovanje proces in kot tako potrebuje svoj čas.

Ker me je v raziskavi zanimalo, ali je kakšna razlika v žalovanju, okrevanju in sprejemanju umrljivosti med tistimi, ki so bili brez strokovne pomoči, in tistimi, ki so takšno pomoč imeli, sem primerjala vzorca med seboj in prišla do pomembnih ugotovitev. Tisti, ki v času žalovanja niso imeli nobene strokovne pomoči jih je smrt svojca (večinoma so izgubili starše) manj prizadela, prav tako pa tudi niso vedeli, kam se lahko obrnejo po pomoč. V tem vzorcu so bili vključeni ljudje iz okolice Krškega, kjer hospic deluje najbližje v Celju; mogoče je to tudi razlog, da niso iskali pomoči tudi tam. Če bi takšne oblike pomoči nudili v njihovi okolici, bi ljudje verjetno bolj vedeli, kam se lahko obrnejo po pomoč in bi jo lahko tudi poiskali. Prav tako pa jih je izguba manj prizadela, žalovali so javno, komunicirali so z okolico in zato tudi niso iskali strokovne pomoči.

Pomembna razlika pa se je med tema dvema vzorcema pokazala pri sprejemanju umrljivosti sedaj, po izgubi svojca. Za tiste, ki niso imeli strokovne pomoči, je smrt še vedno tabu, saj se o smrti in umiranju ne pogovarjajo, medtem ko so tisti, ki so bili vključeni v hospic, smrt debatuizirali. O smrti in umiranju se sedaj lahko pogovarjajo, lahko se pogovarjajo o svojih željah, kje bi bili radi pokopani in kako, komu bi zapustili imetje, lahko se pogovarjajo o človeški minljivosti. Prav tako jih lastne smrti ni strah, saj bodo spet skupaj s svojim najdražjim.

Pri anketirancih se je pokazalo, da se v času žalovanja niso niti zavedali, kako jih sprejema okolica, saj jim to ni bilo pomembno. V kasnejših opisih pa navajajo, da jim je okolica bila v oporo, jim svetovala in pomagala, vendar takrat sploh niso vedeli, kaj potrebujejo. S strokovno pomočjo žalujoči ni sam v svoji stiski, kar je zelo pomembno, saj so vsi opisovali, da se po smrti počutijo zelo osamljene. V skupinah za samopomoč pridejo do spoznanja, da so tudi drugi

doživljali podobne stiske in so jih uspeli predelati. Dobijo več moči, samozavesti, zmožni so spet pogledati v prihodnost. Vloga strokovne pomoči je, da pomaga takrat in tam, kjer si žalujoči ne zna pomagati sam, ga vzpodbuja pri iskanju lastnih virov moči in mu pomaga ubesediti njegovo stisko in bolečino.

Podobno kot rezultati raziskave govori tudi teorija, da pogovor o smrti in umiranju razbija tabu teh tem, bolečina pa se z ubesedenjem zmanjšuje, žalujoči je sposoben razmišljati in se o tem tudi pogovarjati brez zadržkov in predsodkov. Doživetje izgube svojca še ne pomeni, da žalujoči smrt več ne tabuizira. Pomembno je torej, kako izgubo predela. Smrt je travma, ki jo vsak doživlja popolnoma drugače. V raziskavi se je pokazalo, da bolj kot sta bila pokojnik in žalujoči v dobrih, tesnih odnosih, bolj so žalujoči ob izgubi doživljali stisko in potrebovali več pomoči. Dalj časa ko je preteklo od smrti, manj čustev in potreb se spomni žalujoči. To se je pokazalo tudi pri odgovorih. Dlje časa ko je preteklo od smrti, bolj so bili opisi anketirancev skopi.

## SKLEPNA SPOZNAVANJA

Ugotovitve, do katerih sem prišla s pomočjo opisane raziskave, upoštevajoč prebrano literaturo in moja osebna spoznanja, lahko strnem v naslednja spoznanja:

1. Vsako žalovanje je individualni proces in ga je zato nesmiselno spravljati v šablone, ki lahko posameznika samo še bolj ovirajo v njegovem žalovanju. Je pa nujno potrebno, da človek ve, da je to proces, ki zahteva svoj čas in doživetja, skozi katera mora posameznik prebroditi, če hoče, da bo lahko znova osmisлил svoje življenje.
2. Žalujoči, ki žaluje prikrito, večkrat rabi strokovno pomoč, kot pa tisti, ki žaluje odkrito. Ljudje vse prevečkrat skrivajo bolečino in igrajo močno osebo, svoja neprijetna čustva



ignorirajo ali jih potlačijo globoko v podzavest. Vendar to pomeni, da bodo ta čustva prišla na dan v še bolj boleči obliki in v še bolj neprimernem času.

3. Okolica lahko nudi žalujočemu oporo ali pa ga v njegovem žalovanju ovira. Zelo pomembno je torej, da se ljudi pouči o pomembnosti žalovanja, o potrebah in stiskah žalujočega, da lahko nudijo konstruktivno oporo svojcem umrlega.
4. Ljudje so slabo seznanjeni, kam se lahko obrnejo po strokovno pomoč. Zato bi bilo potrebno informirati širšo javnost, kdo vse nudi takšno obliko pomoči, kakšne oblike pomoči obstajajo in kje jih lahko najdejo.
5. Strokovna pomoč pomaga žalujočemu z dajanjem potrebnih informacij, z ubesedenjem svoje stiske postane žalujoči razumljiv, sprošča napetost, pride do novih spoznanj, lahko gleda v prihodnost, prav tako pa spozna, da ni sam in tako lažje predela izgubo.
7. Sprememba življenja žalujočega po smrti svojca je odvisna od tega, koliko mu je pokojnik pomenil, v kakšnih odnosih sta bila, kako se žalujoči spoprijema z stisko in kakšna osebnost je.
6. Strokovna pomoč detabuizira smrt in umiranje. Takšno pomoč pa bi bilo potrebno razširiti, razviti nove koncepte pomoči, ki so primerni za današnje razmere, v katerih živimo.

Da človek lahko pomaga žalujočemu, se mora najprej osvoboditi lastnih tabujev. Potrebno je razumeti lastna čustva in strahove, se o njih pogovarjati, da si pripravljen razumeti tudi druge ljudi, ki se srečujejo z drugačnimi čustvi, ter z njimi komunicirati in nuditi pomoč na konstruktiven način.

#### LITERATURA

- Currer, Caroline. (2001). *Responding to Grief. Dying, Bereavement and Social Care*. New York: Palgrave.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. (1991). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Duda, Deborah. (1987). *Coming home: A guide to dying at home with dignity*. New York: Aurora Press.
- Fäsler-Weibel, Peter. (1996). *Blizu v težkem času*. Ljubljana: Družina.
- Klevišar, Metka. (1994). *Spremljanje umirajočih*. Ljubljana: Družina.

- Klevišar, Metka. (1996). *Čas žalovanja*. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.
- Klevišar, Metka. (1998). *Na poti vere, upanja, ljubezni*. Ljubljana: Mohorjeva družba.
- Kolf, June C. (1999). *How Can I Help? How to Support Someone Who Is Grieving*. U.S.A.: Fisher Books.
- Košak, Alenka. (2000). *Stališča medicinskih sester in socialnih delavk do smrti*. *Socialno delo*, 39, 4-5: 347-353.
- Kübler-Ross, Elisabeth. (1983). *Razgovori s umirućima*. Zagreb: *Okoliš*.
- Letno poročilo o delu Slovenskega društva Hospic v letu 2002. (2003). Ljubljana: Slovensko društvo Hospic.
- Messori, Vittorio. (1986). *Izziv smrti*. Ljubljana: Knjižice.
- Mudrovčič, Bernarda. (2001). *Kako obravnavamo žalujoče in skrbimo zanje*. *Hospic*, 6, 2: 29-33.
- Nemetschek, Monica. (2000). *Je čas prihoda in je čas slovesa. Celovec. Mohorjeva družba*.
- Nuland, Sherwin. B. (1997). *Kako umremo*. Ljubljana: Vodnikova založba.
- Ramovš, Jože. (2003). *Kakovostna starost – Integralna socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Russi-Zagožen, Ingrid. (2001). *Živeti s staranjem in smrtjo. Priručnik za voditelje skupin starih za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Soklič, Meta. (2002). *Kdaj je potrebna dodatna strokovna pomoč, ko otrok žaluje*. *Hospic*, 3. Ljubljana: Slovensko društvo Hospic, str. 11-17.
- Skyenner, Robin, Cleese, John. (1993). *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Tekavčič-Grad, Onja. (1994). *Pomoč človeku v stiski*. Ljubljana: Planprint.
- Tekavčič-Grad, Onja. (2002). *Žalovanje pomaga*. *Hospic*, 7, 4: 22-25.
- Thomas, Luis Vincent. (1989). *Smrt danas*. Beograd: Biblioteka XX. vek (67).
- Trstenjak, Anton. (1992). *Po sledih človeka*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Trstenjak, Anton. (1993). *Umrješ da živiš*. Celje: Mohorjeva družba.
- Trobisch, Ingrid. (1990). *Ko ostaneš sam*. Celje: Mohorjeva družba.
- Van Praagh, James. (2001). *Zdravljenje žalosti. Znova zaživeti po izgubi*. Tržič: Učila International.
- Vodlan, Mojca. (1998). *Diplomska naloga: Sprejemanje smrti in žalovanja*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

#### Kontaktne informacije:

Lidija Umek

e-pošta: rozica5@volja.net