

Vdovství a jeho dopad na sociální vztahy

(Se zaměřením na věkovou skupinu 65+)

Simona Presová

Bakalářská práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Simona PRESOVÁ**

Osobní číslo: **H09401**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Vdovství a jeho dopad na sociální vztahy**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace výzkumu.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

FIRTH, Pam; LUFF, Gill; OLIVIERE, David. Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče. 1. vydání. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-21-3.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

KUBÍČKOVÁ, Naděžda. Zármutek a pomoc pozůstalým. 1. vydání. Praha: Nakladatelství ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. 1. vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

4. května 2012

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 11. 4. 2012

.....
Jiřina Pávrá

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užití-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Práce nazvaná „Vdovství a jeho dopad na sociální vztahy“ se zabývá problematikou sociálních vztahů seniorů, kterým zemřel manžel či manželka a je strukturována do dvou částí. V teoretické části práce jsem definovala základní pojmy spadající do tématu této bakalářské práce. Ty by měly přispět k uvedení do problematiky a seznámení se s nejrůznějšími názory a poznatky, jedná se o pojmy smrt (úmrtí), vdovství, truchlení, zármutek, adaptace a autonomie.

V praktické části bakalářské práce jsem analyzovala současný stav porozumění situaci ovdovělých seniorů a zaměřila jsem se na to, jak vypadají a jaký mají význam sociální vztahy po ztrátě životního partnera ve stáří pro pozůstalé.

Klíčová slova: vdovství, truchlení, zármutek, adaptace, autonomie

ABSTRACT

The work, entitled „The Widowhood and its Impact to Social Relations“ deals with social relations of seniors, whose husband or wife died and is divided into two main parts.

In the first part - theoretical section there are definitions of basic concepts corresponding the theme of this bachelor's thesis. This should help the representation and introduction of this issue, there are topics like death, widowhood, bereavement, grief, adaptation and autonomy.

In the practical part of this bachelor's thesis I analyzed the current state of understanding the situation of widowed and how the social relations look like and its importance for widowed after losing their life partner.

Keywords: widowhood, bereavement, grief, adaptation, autonomy

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Evě Šalenové za odborné vedení a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za ochotu a vstřícnost při spolupráci na realizaci výzkumu a v neposlední řadě mé rodině za podporu, pomoc a trpělivost při psaní této bakalářské práce.

„Člověk umírá tolikrát, kolikrát ztrácí svoje nejbližší.“

Publilius Syrus

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 ZTRÁTA ŽIVOTNÍHO PARTNERA VE VYŠŠÍM VĚKU	12
1.1 OVDOVĚNÍ.....	12
1.2 ÚMRTÍ MANŽELA.....	13
1.3 ÚMRTÍ MANŽELKY.....	15
1.4 DRUHY ZTRÁT.....	17
1.4.1 Materiální ztráta.....	17
1.4.2 Intrapsychické ztráty.....	18
1.4.3 Funkcionální ztráty.....	19
1.4.4 Systémové ztráty.....	19
1.4.5 Rolové ztráty.....	19
1.4.6 Vztahové ztráty.....	19
2 TRUCHLENÍ A ZÁRMUTEK OVDOVĚLÝCH	21
2.1 PRŮBĚH PROCESU TRUCHLENÍ.....	21
2.2 DETERMINANTY ZÁRMUTKU.....	23
2.2.1 Determinanty zármutku vztahující se k zesnulému.....	23
2.2.1.1 Věk zemřelého.....	23
2.2.1.2 Faktory vztahu.....	23
2.2.1.3 Okolnosti úmrtí.....	23
2.2.2 Determinanty zármutku vztahující se k truchlícímu.....	25
2.2.2.1 Věk truchlícího.....	25
2.2.2.2 Osobnostní faktory.....	25
2.2.2.3 Rodinné faktory.....	25
2.2.2.4 Sociální podpora.....	25
3 ADAPTACE NA SITUACI OVDOVĚNÍ	27
3.1 BUDOVÁNÍ NOVÝCH SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ.....	27
3.2 OBNOVOVÁNÍ SOCIÁLNÍCH KONTAKTŮ S PŘÍBUZNÝMI, PŘÁTELI, SOUSEDY.....	28
4 AUTONOMIE A SOBĚSTAČNOST JAKO KLÍČOVÁ ROLE PRO OVDOVĚLÉ	30
4.1 AUTONOMIE VE VÝZNAMU FYZICKÉ SOBĚSTAČNOSTI.....	30
4.2 AUTONOMIE VE VÝZNAMU FINANČNÍ SOBĚSTAČNOSTI.....	31
4.3 AUTONOMIE VE VÝZNAMU SAMOSTATNÉHO ROZHODOVÁNÍ.....	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
5 VÝZKUM	34
5.1 CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	34
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	34
5.3 DRUH VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ METODA.....	35
5.4 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	35
5.5 PRŮBĚH VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	37
5.6 ZPRACOVÁNÍ DAT ROZHOVORŮ.....	37
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	39

6.1	KATEGORIE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	39
7	SHRNUTÍ VÝZKUMU	51
	ZÁVĚR	54
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	56
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	60
	SEZNAM TABULEK	61
	SEZNAM PŘÍLOH	62

ÚVOD

Nejen vlastní smrt, ale také smrt někoho blízkého je nevyhnutelnou součástí života každého jedince. Říčan tvrdí, že smrt blízkého člověka může být dokonce důležitější otázkou, těžší starostí a větším trápením než smrt vlastní (Říčan, 1990 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 11).

I když bylo vydáno mnoho odborných článků a monografií s tématem umírání a smrti, tak zpravidla všechny tyto publikace končily smrtí lidského jedince. Avšak situaci, ve které se ocitnou pozůstalí po odchodu svého blízkého, se věnují pouze okrajově nebo se jí nevěnují vůbec. Domnívám se tedy, že tato problematika by zasloužila větší pozornost. I z tohoto důvodu bych se ve své práci chtěla zaměřit především na popis toho, co tito lidé prožívají a jak se s touto ztrátou vyrovnávají.

Je důležité si uvědomit, že i když jeden život skončil, pro pozůstalé začíná zcela jiný- nový život již bez zemřelého. Ztráta blízkého člověka představuje výrazný zásah i do jejich sebepojetí, identity a integrity. Pozůstalí mají pocit, že se jim po smrti partnera celý svět zhroutil a že jejich život ztratil smysl, proto potřebují pomoc, aby mohli svůj svět a svou novou identitu vybudovat znovu, nezávisle na zemřelém partnerovi.

Práci jsme strukturovala do dvou hlavních částí. První část je rozdělena do čtyř kapitol a věnuje se teoretickým východiskům, které poté využiji u následujícího výzkumu. První kapitola se zabývá ztrátou životního partnera ve vyšším věku a zvládnutím zátěže ovdovění z pohledu vdovců/ vdov a různými aspekty ztrát, které vdovství přináší. Ve druhé kapitole se zabývám procesem a průběhem truchlení a vymezením faktorů, jež reakce na smrt blízké osoby ovlivňují. Třetí kapitola se zaměřuje na adaptaci pozůstalých na situaci ovdovění v kontextu sociálních vztahů a kontaktů. Poslední kapitola teoretické části je věnována problematice autonomie jako klíčové role pro ovdovělé ve významu fyzické, finanční soběstačnosti a samostatného rozhodování.

V praktické části popisuji cíle výzkumu, také výzkumnou strategii, techniky sběru dat, charakteristiku a výběr výzkumného vzorku a také jeho samotný průběh. V neposlední řadě se věnuji zpracování, analýze a interpretaci dat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZTRÁTA ŽIVOTNÍHO PARTNERA VE VYŠŠÍM VĚKU

Ztráta životního partnera je jednou z nevyhnutelných zátěží, kterou stáří přináší, přesto jsou na ni lidé zřídka kdy připraveni a smířeni. Úměrně s věkem roste také subjektivní stres, který je s touto ztrátou spojen a starší lidé tak ztrátu svého partnera snášejí mnohem hůř, i když ví, že jde o událost, která je v tomto věku běžná. (Vágnerová, 2007, s. 376-377)

Podobný názor jako Vágnerová zastává i Vojtěchovský (1994, s. 217), který uvádí, že ovdovění patří k universálnímu a největšímu stresoru vyššího věku a touto ztrátou obvykle trpí starší člověk více než ten, který ovdoví ve věku mladším.

Naopak Cook a Oltjenbruns (1989 cit. podle Stuart-Hamilton, 1999, s. 163) uvádějí, že starší lidé se s ovdověním vyrovnávají lépe než lidé mladší, neboť jsou na smrt partnera lépe připraveni.

Přesto je ztráta celoživotního partnera ve stáří téměř nenahraditelná a ovlivní všechny složky života staršího člověka:

- Smrtí partnera ztrácí pozůstalý významný smysl života, z čehož mohou vyplývat pocity ohrožení, prázdnoty či osamělosti.
- Zhroutlí se struktura a smysl běžného denního režimu či navykklých rituálů, protože už není důvod je udržovat. Ovdovělý nemá pro koho žít, ztrácí motivaci k tomu, aby něco dělal, když už není pro koho.
- Představa společné budoucnosti a společných plánů se zborší, protože pozůstalý člověk nemá dostatečnou motivaci realizovat tyto plány sám.
- Dalším zdrojem stresu může být zhoršení ekonomické situace, která se většinou projeví u žen, neboť mívají menší důchody. (Vágnerová, 2007, s. 377)

1.1 Ovdovění

Smrt je podle Jandourka (2001, s. 218) definována jako „konec biologického a sociálního života.“ Podle Hartla a Hartlové (2010, s. 644) je úmrtí „trvalé vymizení všech známek života bez možnosti opětovného oživení.“

Ovdovění tedy můžeme popsat jako rodinný stav, kdy je manželství ukončeno smrtí jednoho z manželů. Tvoří významnou životní událost, která navozuje novou specifickou sociální situaci. (Maříková, 1996, s. 1366)

Zvládání zátěže ovdovění je náročný proces, který vyžaduje změnu ve všech oblastech života člověka. První měsíce po ovdovění jsou nejobtížnější, kdy šok pomalu odeznívá a postupně dochází ke zpracovávání traumatu a přizpůsobování nové situaci. (Vágnerová, 2007, s. 379)

Vyrovňávání se se ztrátou partnera je ve většině případů přiměřené, ale i přesto mohou negativní pocity a projevy smutku trvat ještě třicet měsíců po ztrátě partnera (Thompson et al., 1991 cit. podle Stuart-Hamilton, 1994, s. 163), podle Vágnerové (2007, s. 379) průměrná doba nezbytná ke zvládnutí zátěže a vytvoření nové identity činí v průměru dva roky.

Zvládání zátěže ovdovění se může lišit ve vztahu k pohlaví, resp. genderu, čímž se budu zabývat v následujících dvou kapitolách.

1.2 Úmrtí manžela

Smrt manžela je pro ženy vysoce pravděpodobným typem ztráty. Ženy mohou vdovství do jisté míry očekávat, přesto na něj nejsou psychicky, sociálně a ani materiálně připraveny. A právě tato nepřipravenost vzbuzuje řadu druhotných stresů. Vdovám se změni nejen jejich sociální, ale také finanční situace, a to většinou k horšímu. (Kubíčková, 2001, s. 62)

Ovdovělé ženy zažívají v akutní fázi zármutku hluboký pocit opuštění. Domnívají se, že jsou nuceny být do konce svého života samy a že si již nedokáží najít odpovídající náhradu za svého zemřelého manžela. Cítí obrovskou bezmoc a beznaděj. (Kubíčková, 2001, s. 63)

Vše, co mělo v jejich životě smysl, budovaly kolem svého partnera (resp. své rodiny), spolu s ním nebo pro něho (Kubíčková, 2001, s. 63). Procházejí obdobím nejistoty, ztráty motivace, apatie, pasivity a deprese, kterou Bowlby (1961 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 63) nazval fází dezorganizace a zoufalství.

Ovdovělé ženy se také často vyhýbají sociálním kontaktům a v případě potřeby se obrací na příbuzné, od kterých očekávají podporu a ochranu (Kubíčková, 2001, s. 63).

Každý okamžik, když si ženy uvědomí ztrátu manžela, reaktivuje vědomí ztráty a jím vyvolané reakce na ztrátu. Nepředstavuje pouze ztrátu partnera, ale obnáší celou řadu dalších ztrát jako např. ztrátu perspektivisty společné budoucnosti, zvyků a rituálů, určitých sociálních pozic a rolí a mimo jiné i ztrátu staré identity. (Kubíčková, 2001, s. 64)

Parkes (1978 cit. podle Kubičková, 2001, s. 64) uvádí, že ovdovělé ženy si musí po smrti partnera budovat svoji novou identitu, která je nezávislá na zemřelém manželovi, a proto tento proces může být velmi zdlouhavý a nemusí být nikdy uzavřen.

Vstoupí-li ovdovělá žena do nového manželského svazku, stává se tak přibližně za necelé čtyři roky, což je podle Parkese (1996 cit. podle Kubičková, 2001, s. 65) doba potřebná na vybudování nové identity, u vdovců je to dříve, v průměru za necelý rok (Kubičková, 2001, s. 65).

Protože se ve své bakalářské práci zaměřuji na ovdovělé osoby starší 65 let, omezím se již na popis situace ovdovělých s dospělými dětmi, protože i dospělé děti jsou pro vdovy velmi důležitým podnětem.

Zpravidla ženy bývají orientovány na rodinu více než muži, role matky (popřípadě role babičky) bývá pro ženu adekvátním naplněním sebeaktualizačních a seberealizačních potřeb (na rozdíl od mužů - ti se často realizují mimo rodinu, např. ve svém zaměstnání, a rodina pro ně představuje bezpečné zázemí pro výkon mimorodinných rolí). Proto nedochází po zániku partnerského vztahu u vdov k tak výraznému narušení integrity. (Kubičková, 2001, s. 66)

„V celkovém obrazu truchlení vdov se vyskytuje také mnoho jiných determinant. Kromě věku, rodinného systému, osobnostních a jiných faktorů také např. životní názor a styl. Ten se silně uplatňuje při reorganizaci „nového života“ bez partnera a ovlivňuje také projevy zármutku na úrovni chování.“ (Kubičková, 2001, s. 66)

Vyskytuje se tu ještě jedna varianta a to, že vdova ustrne v zármutku po svém zemřelém muži. Gorer (1987 cit. podle Kubičková, 2001, s. 66-67) považuje tuto alternativu typickou především pro vdovy středního a vyššího věku, které jsou buď bezdětné, nebo jejich děti mají své rodiny a žijí již samostatně. Dále uvádí, že vdovy vedou letargický, prázdný a osamělý život v pro ně příliš velkém domě, kde čekají na svou smrt a jejich osamění je ve většině případů vlastní volbou.

Tyto ženy se distancují od jakéhokoliv společenského života a novou identitu si budují opět ke svému zemřelému partnerovi - to se projevuje vždy pečlivě upraveným hrobem a jeho pravidelnými návštěvami, či přestavěním domova na manželův „památník“ nebo „muzeum“. Jeho osobní věci uchovává jako za jeho života. Vdovy si také často nechávají urny s popelem svého zesnulého chotě doma a vytváří jakýsi pietní koutek. Takové jednání je však pouze podpora rozvoje patologických reakcí na ztrátu. (Kubičková, 2001, s. 67)

1.3 Úmrtí manželky

Carey (1979 cit. podle Stuart-Hamilton, 1999, s. 163-164) uvádí, že častěji se s odchodem svého partnera lépe vyrovnávají muži než ženy a domnívá se, že to může být důsledkem tradičních (diskriminačních) pohlavních rolí, podle kterých se status vdané ženy odvozuje od přítomnosti jejího partnera, avšak opačně tato závislost neplatí tak výrazně.

Ovdovělý muž má také více příležitostí si nalézt novou partnerku a z finančního hlediska bývá také lépe zajištěn. Hledání nové partnerky je způsobeno i tím, že starší muži mají potřebu najít někoho, kdo by se o ně postaral, protože sami to obvykle nedovedou (Vágnerová, 2007, s. 379), a také tím, že vdovství je především zkušeností žen (Stuart-Hamilton, 1999, s. 164).

Také například Wolfová (1994, s. 14) poukazuje na to, že pro muže je mnohem obtížnější se vyrovnat s novou životní situací a zařídit se svůj život bez partnerky. Dále uvádí, že opuštění partneri navazují rychleji nový vztah, i když procesem odloučení ještě zcela neprošli.

Jak jsem již zmiňovala výše, uzavírají vdovci nový sňatek již za necelý rok po úmrtí své choti. Tento jev můžeme vysvětlit pomocí teorie obsazení důležitých rolí. Muž ztrátou své životní partnerky přichází o rodinné zázemí a o „dokonalý domácí servis“. Většina mužů se do této doby spoléhala v péči o domácnost, o děti a o sebe sama zcela na svou manželku.

Vdovci mají podle Kubičkové (2001, s. 68) hned několik možností:

- nahradí zemřelou ženu ve vykonávání její role;
- přenesou výkon role na jiného člena (popřípadě členy) rodiny;
- tyto role obsadí nová vykonavatelka (ať už nová partnerka, či pomocnice v domácnosti atd.);
- popřípadě rezignují nejen na výkon těchto rolí.

Tyto možnosti se mohou navzájem prolínat, překrývat či přecházet jedna v druhou, to však také záleží na míře podpory, již vdovec dostává ze svého sociálního okolí.

Jedním z problémů navázání nového partnerského vztahu může být idealizace partnerky vdovci. To se může dle Vágnerové (2007, s. 380) projevovat způsobem, že pozůstalý člověk dělá to, co by dělal jeho zesnulý partner, a dělá to tím způsobem, který by on považoval za správný.

Postoj a názor dětí může být dalším důvodem pro nevytvoření nového vztahu. U dětí vdovců, které mají již své vlastní rodiny, může být brána v potaz finanční stránka, tedy dědictví a jeho případné dělení. (Kubíčková, 2001, s. 71-72)

Projevy truchlení u mužů se omezují většinou na nošení černé pásky či kravaty a trvají zpravidla několik dnů až měsíců, přesto tato záležitost je u mužů krátkodobější než u žen (Kubíčková, 2001, s. 69).

Jedním z důvodů může být i to, že je sociálně nežádoucí, aby se muž oddával truchlení a projevoval smutek navenek ve větší míře než je nutné. Muži tak často potlačují své emoce, protože společnost očekává, že na veřejnosti své city projevovat nebudou. Oporu a porozumění vdovci nehledají u svých blízkých, jako je to u žen, a o svých pocitech nemluví ani s jinými muži (Wolfová, 1994, s. 14).

Muži zůstávají se svým zármutkem sami. Tyto projevy smutku bývají skryty často za somatickými potížemi, nebo mívají podobu hněvu či vzteku (Vágnerová, 2007, s. 379).

Tyto somatické potíže mohou mít negativní vliv na zdravotní stav ovdovělého (Vágnerová, 2007, s. 378) a stojí tedy za vznikem nemocí. Nemoc pro vdovce představuje zákonné osvobození od výkonu sociálních pozic a rolí (Kubíčková, 2001, s. 69). Nemoc připoutává pozornost na ovdovělého jedince, který si všímavost okolí neumí získat jinak (Vágnerová, 2007, s. 379).

V projevech truchlení u mužů má velký vliv často pocíťovaný stud či reakce jejich sociálního okolí, které je v kontaktu s vdovcem značně nejisté a tím jej utvrzuje v potlačení známek truchlení (Kubíčková, 2001, s. 70).

Ve své knize tuto situaci popisuje C. L. Lewis (1995, s. 10-11) „*S dětmi o ní (zemřelé manželce) mluvit nemohu. Kdykoliv se o to pokusím, neobjeví se jim ve tváři zármutek, láska, hrůza nebo soucit... Jejich výraz vypadá tak, jako bych se dopustil něčeho nepatřičného. Netrpělivě čekají, kdy s tím přestanu.*“ A pokračuje: „*...podobné rozpaky vidím na každém, koho potkám. V práci, klubu, na ulici.*“ Dále popisuje, že jeho kamarád R. se mu vyhýbal asi týden. Podle Lewise jsou však nejlepší „dobře vychovaní mladí muži“, kteří mu vysloví soustrast, zrudnou a vytratí se, jak nejrychleji jim to slušné vychování dovolí. Dále uvádí myšlenku: „*Možná by se lidé, kteří utrpěli nějakou ztrátu, měli zavírat do zvláštních rezervací, jako se to dělá s malomocnými. Někteřím lidem působím ještě něco horšího než rozpaky. Znamenám pro ně předzvěst smrti...*“

Setkávání se s jinými lidmi má pro vdovce velký význam už jen jako prevence před možnou sociální izolací. Pokud manželé žili spolu nezávisle a samostatně na svých již dospělých dětech, může to znamenat pro ovdovělého muže výrazný zásah do jeho integrity. Zájem a podpora ze strany sociálního okolí může vdovci pomoci lépe zvládnout jeho zármutek, stejně jako realizace a sebeaktualizace v mimorodinných aktivitách. (Kubičková, 2001, s. 74-75)

1.4 Druhy ztrát

Ovdověním ztrácí vdova či vdovec nejenom partnera, ale i např. zvyky a rituály, které si manželé vytvořili společně, také svá přání, touhy a očekávání, které si plánovaly od života do budoucnosti, ale svým způsobem ztrácí i výhody a jistoty, které vyplývaly ze života ve dvou - pocit toho, že někoho vedle sebe mají a z toho plynoucí pocit bezpečí, jistoty, sounáležitosti, porozumění si, podpory a v neposlední řadě ztrácí úmrtím toho druhého roli manžela či manželky a s tím i vše, co tato role přinášela.

Také Pichaud, Thareauová (1998, s. 30) uvádí: „Úmrtí manžela nebo manželky zahrnuje mnoho dalších ztrát. Bezpečí, radost, přítomnost partnera, se kterým jsme společně rozhodovali a vedli domácnost, mizí s milovanou bytostí.“

Mimo jiné může pozůstalý vnímat i ztrátu finančního zabezpečení a s tím spojeného životního standardu, může pociťovat narušení či ztrátu vztahů s některými lidmi ze svého sociálního okolí, nebo má pocit ztráty víry v Boha, bezpečnosti světa apod. (Špatenková, 2005, s. 74)

Různé aspekty ztráty dle Špatenkové (2005, s. 74) tedy můžeme určit následovně:

- Materiální ztráty;
- Intrapsychické ztráty;
- Funkcionální ztráty;
- Systémové ztráty;
- Rolové ztráty;
- Vztahové ztráty.

1.4.1 Materiální ztráta

Ztráta materiální není pouze ztrátou materiálního objektu. Po smrti životního partnera, který se spolupodílel na finančním zajištění domácnosti, může dojít ke zhoršení finanční situ-

ace, což může být také dalším zdrojem sekundárních stresů už v tak náročné životní situaci. Může znamenat také ztrátu důvěrně známého prostředí ve smyslu „pocitu domova“. (Špatenková, 2005, s. 75)

Gorer (1987 cit. podle Špatenková, 2005, s. 75) formuloval úvahu, že žalem zasažené vdovy nemají ani důvod, ani jim není příjemné chodit ven. Oproti tomu vdovci nemají chuť ani důvod se vracet domů.

1.4.2 Intrapsychické ztráty

Intrapsychické, vnitřní ztráty jsou obtížněji postřehnutelné, a proto nemusí být vždy plně uvědomované. Tento typ ztráty je ryze vnitřní (intrapsychickou) zkušeností. Intrapsychická ztráta také může zůstat skrytou životní událostí, o které se nemusí ostatní dozvědět. (Sobotková, 2004, s. 77)

Jedná se například o ztrátu naděje, rozbití nějakého ideálu. Ztráta očekávání a představ ve vztahu k budoucnosti je typickým příkladem (Špatenková, 2005, s. 75).

Sobotková uvádí (2004, s. 77), že pokud se situace, realita či život ukáže jinak, než jsme předpokládali, dochází k tzv. ztrátě očekávání. Očekávání se vztahuje ke každé životní anticipované změně.

Pokud očekávání nejsou naplněna, následuje negativní reakce projevující se smutkem, zklamáním, bezmocností, zlostí, což se promítá do sebepojetí ovdovělého seniora (Špatenková, 2005, s. 76).

Můžeme identifikovat tři typy očekávání a to:

- Očekávání od sebe;
- Očekávání od druhých lidí;
- Očekávání druhých lidí od nás (Sobotková, 2004, s. 77).

Očekávání od sebe může mít např. charakter očekávání zvládnutí každodenních činností, které bývá pro ovdovělé seniory nejhorší a mají k němu relativně pasivní a pesimistický přístup (Špatenková, 2005, s. 76).

Očekávání od druhých lidí představuje pomoc a oporu ze strany sociálního okolí ovdovělému. Jde především o pomoc od dospělých dětí ovdovělých a sami ovdovělí na ni spoléhají nejvíce (Špatenková, 2005, s. 76).

Očekávání druhých lidí od ovdovělých zahrnuje především představu dětí, příbuzných, přátel či sousedů, že se brzy vyrovnají se ztrátou zemřelého partnera. (Špatenková, 2005, s. 76).

1.4.3 Funkcionální ztráty

Problémy zdravotního charakteru mohou přinášet ztrátu či zhoršení kvality života jedince. Soběstačnost a zdravotní stav představují faktory, jež determinují životní způsob ve stáří i integraci jedince do společnosti. (Špatenková, 2005, s. 77)

Tyto ztráty mají dopad na všechny oblasti společenského života jedince. Jako příklad jmenujme dopad na rodinný život a oblast sociálních kontaktů. Důsledky můžeme pozorovat na materiální stránce života či na společenských vztazích. (Špatenková, 2004, s. 64)

1.4.4 Systémové ztráty

Znamenají narušení rodiny jako sociální skupiny. V rámci této skupiny ženy fungují jako manažerky sociálních vtaů, neboť jsou to právě ony, které tvoří centrum rodiny, pořádají rodinná setkání a poskytují výměnu informací, oporu a pomoc. V případě ztráty manžela se kolem nich semkne rodina, kterou smrt manžela posílí. Rodina se tak stává soudržnější. V případě, že zemře manželka, mění se často vztahy mezi členy této rodiny, jelikož se zhroutí výše zmiňovaný model rodiny jakožto sociálního systému. (Špatenková, 2005, s. 79)

1.4.5 Rolové ztráty

Jedná se o ztrátu role manželky/manžela a přijetí nové sociální role vdovy/ vdovce. Parkes (1998 cit. podle Špatenková, 2005, s. 80) popisuje změnu následovně: „Najednou, a téměř vždy nečekaně, se z „MY“ stává „JÁ“, „naše“ se mění na „moje“; partnerství se rozpadlo, vdova musí nyní o všem rozhodovat sama, nikoliv ve dvou. Význam některých slov se posouvá - „rodina“ už nemá stejný smysl, stejně tak „domov“ nebo „manželství“, dokonce i „stáží“ má najednou nový význam.“

1.4.6 Vztahové ztráty

Vztahové ztráty můžeme rozdělit dle Špatenkové (2004, s. 69) na:

- částečné - přestěhování se partnera, rozchod manželů;
- úplné – ovdovění;
- dočasné - např. hospitalizace v nemocnici;

- trvalé - úmrtí blízké osoby.

Smrt životního partnera znamená tedy vztahovou ztrátu úplnou a trvalou.

Pozůstalí v této situaci prožívají hluboký žal, cítí se opuštění, zoufalí a bezmocní a tato ztráta pro ně představuje zásah do jejich sebepojetí, identity a integrity. Truchlení v tomto případě představuje přirozený způsob zpracování ztráty blízké osoby. (Špatenková, 2004, s. 69)

2 TRUCHLENÍ A ZÁRMUTEK OVDOVĚLÝCH

Truchlení je dle Mackové (2005, s. 128) vysoce individuální proces, pomocí něhož se od-poutáváme od zemřelého člověka a který nás přivádí k tomu, abychom žili svůj vlastní život.

Podle Hartla a Hartlové (2010, s. 626) je truchlení přirozená reakce, která provází ztrátu blízkých. A uvádí, že doba truchlení se odvíjí od síly vazby k zemřelému, od osobnosti truchlícího i na kulturních zvycích.

Truchlení označuje Vágnerová (2007, s. 378) souhrnně jako projev chování, který vyplývá z pocitu smutku.

Zármutek se projevuje individuálně osobitými aktivitami jako je např. výraz tváře, držení těla či pláč. Obřad pohřbu umožňuje ritualizované truchlení, kdy se projevy smutku od pozůstalých očekávají a většinou společností jsou pokládány jako patřičné a lze ho tedy chápat jako konečné sociální potvrzení smrti dané osoby. (Vágnerová, 2007, s. 378)

Zármutek pomáhá postupně zpracovávat skutečnost smrti partnera, avšak v mnoha případech dochází k popření této skutečnosti a tím oddálení prožitku traumatu. Truchlení bývá doprovázeno i ztrátou motivace. U truchlících se může objevit pocit ztráty smyslu dalšího života či somatické reakce jako je nespavost či nechut' k jídlu. Dále to může být depresivní nálada, která je spojena s pocity beznaděje a opuštěnosti, jejímž důsledkem může být až sklon ke společenské separaci. (Vágnerová, 2007, s. 378) Tyto deprese, jež jsou vyvolané ztrátou blízké osoby, mohou přetrvávat i několik let (Lichtenstein, 1996 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 378).

Dle Vojtěchovského (1994, s. 217) může pocity smutku opět aktivovat tzv. výroční syndrom, kdy si zemřelého partnera připomínáme např. v době jeho narozenin, v době výročí jeho úmrtí či v době jiných, pro pozůstalé významných dní.

2.1 Průběh procesu truchlení

Truchlení je proces, který má několik fází. V odborné literatuře panuje nejednotnost v názoru, kolik těchto fází je. Někteří autoři uvádějí tři (Pollock), jiní čtyři (Parkes, Weinert, Winkler), další pět (Bowlby), sedm (Oates) nebo i více. (Kubíčková, 2001, s. 33)

Já jsem si vybrala pro porovnání následující popisy procesu truchlení od Kastové, Špatenkové a Bowlbyho.

Kastová (2010, s. 78-79) popisuje čtyři fáze procesu truchlení:

1. fází je popření- jedná se o fázi, během níž má člověk pocit, že ztráta není reálná a smrt blízkého člověka nemůže být pravda.
2. fázi Kastová nazývá jako „fázi propukajících emocí“- člověk v této fázi prožívá různé emoce, kdy se mohou střídát pocity bolesti, zlosti, viny atd.
3. fázi autorka označuje jako „fázi hledání, sebenalézání a odpoutávání“- jedná se o integraci období, které společně se zemřelým partnerem prožili, do vlastního života. Podle Kastové je totiž v této fázi podstatné, aby truchlící objevili, co zemřelý člověk přinesl do jejich života.
4. fáze - člověk se v této fázi znovu přibližuje světu a druhým lidem a musí se zbavit bolesti ze ztráty partnera.

Špatenková (2005, s. 83) průběh procesu zármutku popisuje ve třech stádiích, a to:

1. krátké období otřesu, šoku;
2. období intenzivního zármutku a žalu, ventilace emocí a manifestace symptomů zármutku na všech úrovních;
3. období rekonvalescence, akceptace (přijetí), smíření a zvládnutí životní ztrát.

Tato jednotlivá stádia mohou být také označena jako stádia konfuze, exprese a akceptace (Kubíčková, 1999 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 36).

Bowlby (1998 cit. podle Špatenková, 2005, s. 83) člení proces zármutku na tyto čtyři fáze:

1. Otupělost - bezprostřední reakce na smrt partnera trvající několik hodin až dnů. V této fázi také dochází k pochybování o skutečnosti ztráty partnera.
2. Touha a hledání - popření reality a definitivnosti ztráty partnera a toužení ovdovělých po jeho návratu.
3. Dezorganizace a zoufalství - ovdovělí nezvládají nároky každodenního života a mohou selhávat v různých činnostech. Vzorce chování ovdovělých neodpovídají nové situaci, což u nich vyvolává pocity nejistoty, zoufalství, bezmocnosti a depresivní stavy, které mohou být příčinou stranění se společností a případných společenských aktivit.
4. Reorganizace/reintegrace - v této fázi dochází k znovuzískání ztracené kontroly nad sebou samým a svým životem a identifikací s novou identitou - tedy vdovce či vdovy.

Mně se osobně asi nejvíce zamlouvá Bowlbyho pojetí truchlení jako doby přechodu, který napomáhá přesně popsat, čím si pozůstali po smrti partnera prochází, když se adaptují na ztrátu, reorganizují svůj život a nalézají nové role.

Proces truchlení a jeho fáze lze považovat za model, jak překonat těžkou krizi. Jestliže tento proces pozůstali překonají, lépe a nově porozumí jim samotným. (Kastová, 2010, s. 79)

2.2 Determinanty zármutku

Ačkoliv je prožívání zármutku subjektivní záležitostí, můžeme přesto pozorovat několik společných faktorů, které reakce na smrt blízké osoby ovlivňují. A právě těmito faktory se budu zabývat v následujících kapitolách.

2.2.1 Determinanty zármutku vztahující se k zesnulému

Determinanty vztahující se k zesnulému záleží nejen na jeho předcházejícím životě, ale i na jeho smrti - zda do jisté míry byla anticipována, nebo přišla náhle a nečekaně.

2.2.1.1 Věk zemřelého

Jak uvádí Kubíčková (2001, s. 86-87) smrt starého člověka je pozůstalými přijímána nejlépe, neboť podle nich je to „normální“ a „přirozené“, že staří lidé umírají. Opačné reakce pozůstalých však probíhají tehdy, když zemře dítě či velmi mladý člověk. Smrt je v tomto případě považována za „zbytečnou“, „tragickou“ či „nepřirozenou“.

2.2.1.2 Faktory vztahu

Faktory vztahu především vymezují povahu vazby, kterou měla daná osoba k zemřelému. Intenzitu vazby určuje to, nakolik byla zemřelá osoba pozůstalému blízká. A čím větší intenzita vztahu byla, tím je reakce na zármutek silnější. (Kubíčková, 2001, s. 85)

Parkes (1996, s. 119 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 85) uvádí, že narušení, ke kterému dojde po odchodu blízké osoby, bude tím intenzivnější, čím více prostoru zaujímala zemřelá osoba v životním prostoru pozůstalého.

2.2.1.3 Okolnosti úmrtí

Okolnosti úmrtí můžeme rozdělit podle toho, o jaký způsob smrti se jednalo. Zda šlo o smrt náhlou, násilnou či o anticipované úmrtí.

Náhlá smrt označuje situaci, kdy ke smrti došlo neočekávaně, bez předchozího varování. Může se jednat např. o vraždu, nehodu či krátkou těžkou nemoc.

Náhlá, předčasná nebo násilná ztráta blízkého člověka může být prožívána hůře než smrt, která je očekávaná (Relfová, 2007, s. 550).

Tato smrt je spojena s pocity šoku, nevíry a úzkosti (Parkes a Weiss, 1983 cit. podle Relfová, 2007, s. 551).

Kubíčková (2001, s. 44-45) uvádí, že dalšími charakteristickými reakcemi na náhlou smrt jsou např. pocity bezmocnosti, zoufalství, viny či popírání reality ztráty, které komplikují normální průběh truchlení.

Násilnou smrtí se rozumí vražda či sebevražda. V případě vraždy truchlení komplikuje silný pocit viny, hněvu a touhy po pomstě. (Kubíčková, 2001, s. 48)

Relfová (2007, s. 551) uvádí, že násilná smrt může být příčinou posttraumatické stresové poruchy s velmi intenzivními pocity úzkosti.

Sebevražda je pro pozůstalé nejméně přijatelným a nejobtížněji zvládnutelným typem ztráty (Kubíčková, 2001, s. 48) a spojuje se s vysokou úrovní hněvu a pocitu viny (Relfová, 2007, s. 551). Pocity hněvu a viny nabývají v případě sebevraždy na velké intenzitě a to až do té míry, že pozůstalí jsou schopni tyto pocity obrátit proti sobě či proti zemřelému. Překonání zármutku tak trvá v tomto případě mnohem déle než u přirozeného způsobu smrti. (Kubíčková, 2001, s. 48-50)

Anticipované úmrtí nastává tehdy, pokud smrt nepřichází náhle a nečekaně a je dopředu ohlašována řadou příznaků např. postupným zhoršováním zdravotního stavu (Kubíčková, 2001, s. 50).

Tvrdí se, že tyto anticipované ztráty jsou méně problematické, jelikož je zde varovné období, které poskytuje kontext pro pochopení toho, že je ztráta nevyhnutelná (Relfová, 2007, s. 551).

Pozůstalí se vyrovnávají se zármutkem lépe a rychleji než např. pozůstalí, kterým blízký zemřel neočekávaně náhle, protože mají více času, aby se na tuto ztrátu připravili. (Kubíčková, 2001, s. 50-51)

2.2.2 Determinanty zármutku vztahující se k truchlícímu

Průběh procesu zármutku a jeho intenzitu ovlivňuje mimo jiné věk truchlícího, jeho osobnost či rodinné faktory.

2.2.2.1 Věk truchlícího

Věk truchlícího je významným faktorem, který determinuje průběh truchlení, neboť smrt blízké osoby je v každé vývojové fázi prožívána jinak a i vyjádření zármutku se značně liší. (Kubíčková, 2001, s. 87)

Relfová (2007, s. 552) uvádí, že prožívání ztráty ve vyšším věku může být méně stresující, neboť odpovídá sociálním očekáváním ohledně délky života.

2.2.2.2 Osobnostní faktory

Prožívání zármutku je mimo jiné závislé i na osobnostních faktorech pozůstalého, které jsou určeny především věkem, pohlavím, jeho charakterem, temperamentem, přizpůsobivostí a odolností vůči zátěži, schopnostmi zvládat stresové situace a překonávat duševní bolest (Kubíčková, 2001, s. 104).

Prožívání ztráty bude pravděpodobně těžší pro lidi s nízkou sebedůvěrou, sebeúctou, pro ty, kteří jsou nejistí či přehnaně úzkostliví (Relfová, 2007, s. 553).

Osobnostní faktory, které pomáhají člověku se ze ztráty rychleji vzpamatovat, zahrnují také schopnost daného člověka sdělovat své pocity a myšlenky ostatním, vysokou sebeúctu a vědomí si své kompetentnosti (Lund et al. 1993 cit. podle Relfová, 2007, s. 553).

2.2.2.3 Rodinné faktory

Ztráta člověka nemá důsledky pouze pro jednotlivce, ale odehrává se v kontextu celého rodinného systému. Pokud zemře člen tohoto systému, má to vliv na jeho strukturu a dochází k narušení jeho stability a funkčnosti. Průběhu procesu zármutku tak může rodinná dynamika napomoci, ale i účinně bránit (Kubíčková, 2001, s. 96), např. když se členové rodiny rozhovoru o problému vyhýbají, protože se nechtějí navzájem zatěžovat, a díky tomu se rodinný nesoulad stane zdrojem dalšího stresu (Relfová, 2007, s. 554).

2.2.2.4 Sociální podpora

Mohapl (1992 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 98) vymezuje sociální podporu jako projevení pozitivního zájmu a porozumění ze strany sociálního okolí.

Sociální podpora může efektivně pomoci při zvládnání zármutku a vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby. Zdrojem sociální podpory může být rodina, ale i kontakty mimo ni, např. přátelé, známí, kolegové, sousedi. Sociální kontakty umožňují výměnu informací, snižují pocity samoty a izolace a poskytují tak truchlícímu prostor pro ventilaci jeho emocí. (Kubíčková, 2001, s. 98)

Worden (1996 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 99) uvádí, že truchlení je sociální proces, se kterým se nejlépe vyrovnává v sociálním prostředí, z důvodu vzájemné podpory a povzbuzení.

Pokud však je podpora nedostatečná a ponechává pozůstalého i nadále s jeho problémy, dochází k prohlubování sociálního odstupe truchlícího, který může vést až k sociální izolaci. (Kubíčková, 2001, s. 99)

3 ADAPTACE NA SITUACI OVDOVĚNÍ

Maříková (1996, s. 40) popisuje adaptaci jako proces a výsledek procesu změn v chování, ve struktuře společenské skupiny, v sociální organizaci, nebo kultuře. Přispívá k přežití, fungování nebo udržení rovnováhy se sociálním a přírodním prostředím.

Obecně však můžeme popsat adaptaci jako schopnost člověka přežít v daném sociálním a přírodním prostředí.

Adaptaci značně podmiňuje kvalita zbylých primárních sociálních vztahů a schopnost jedince navazovat a rozvíjet nové vztahy. Sociální izolací jsou ohroženi zejména ovdovělí muži, jejichž vztahy s dospělými dětmi bývají zpravidla méně intenzivní než u matek. Dospělé děti přispívají radou při řešení problémů, poskytují praktickou pomoc a především citovou podporu. (Sýkorová, 2004, s. 68)

Sociální kontakty slouží jako preventivní opatření před možnou sociální izolací a osamělostí, kterou stupňuje i fakt, že po smrti svého partnera senioři zůstávají sami a nežijí s rodinami svých dětí. (Špatenková, 2005, s. 85)

3.1 Budování nových sociálních vztahů

Ovdovění vede k opuštěnosti a zvýšení pocitu osobní bezvýznamnosti a právě hledání sociálního kontaktu na vrstevnické úrovni by tyto pocity mohlo kompenzovat (Vágnerová, 2000, s. 481).

Vágnerová uvádí (2000, s. 481), že ovdovělí lidé uzavírají nová manželství velmi vzácně. Pokud už si nového partnera najdou, tak preferují častěji svazek družský před novým manželstvím. Partnerské vztahy však obvykle nemají formu společného soužití.

Tendence navázat nové partnerství posiluje především strach ze samoty, potřeba opory či sdílení různých životních problémů. Kontakt s novým partnerem má pozitivní stimulační účinky, avšak na straně druhé může být i zátěží, pokud by požadavky byly příliš náročné. (Vágnerová, 2000, s. 481)

Mnoho ovdovělých lidí také po navázání nového partnerství netouží. Jedná se zejména o vdovy, které si chtějí ponechat svou nezávislost a nerady by se znovu vystavovaly péči o nemocného partnera. Také si uvědomují, že adaptace na vzájemné soužití, sladění potřeb a návyků by bylo velice obtížné. (Vágnerová, 2007, s. 382)

Podle Alana (1989, s. 378) je soužití s druhem/družkou v pozdějším věku jevem specifickým. Tento stav je dle něj provázen rozpaky a nestandardními sociálními reakcemi užšího okolí.

I u dospělých dětí se nový vztah rodiče setkává s neporozuměním, a to i z toho důvodu, že do rodiny nechtějí přijmout cizího člověka, který by získal roli příslušející zemřelému rodiči či z důvodů vlastnických (dědictví). (Vágnerová, 2007, s. 383)

Vdovy kompenzují pocity osamělosti především vytvářením společenství, skupin starších žen, které se pravidelně setkávají. Tyto vztahy mají charakter sousedských či přátelských styků, které jim poskytují emoční podporu. Umožňuje jim sdílet podobné záliby, zkušenosti, prožitky a projevit generační solidaritu. Společnost tyto sociální vazby schvaluje a podporuje. (Vágnerová, 2000, s. 482)

3.2 Obnovování sociálních kontaktů s příbuznými, přáteli, sousedy

Významné postavení v neformálních sítích seniorů zaujímají přátelé. Ve výzkumech je starší lidé zařazují do těsné blízkosti partnera či dětí jako osoby, kterým důvěřují, na které se mohou spolehnout. (Sýkorová, 2004, s. 68)

Avšak v situacích, kdy staří lidé potřebují pomoc, obracejí se spíše na své příbuzné, hlavně tedy na své děti, pokud je to možné. Je to z toho důvodu, že by se necítili dobře, kdyby žádali o pomoc své přátele, protože by jim tuto pomoc často nedokázali oplatit. (Soudková, 2006, s. 60)

S přáteli diskutují, věnují se společným zájmům a koníčkům, poskytují si morální podporu-nezřídká právě v souvislosti s ovdověním (Sýkorová, 2004, s. 68).

Přátelské vztahy jsou však vztahy vrstevnickými, tudíž limitované stářím. Okruh přátel se „přirozeně“ zužuje a rozšiřuje se počet životních ztrát v séniu (Sýkorová, 2004, s. 68).

Přátelství trávající od mládí jsou pro staré ženy důležitější než pro muže, protože jim poskytují psychickou podporu, která u mužů chybí (Vágnerová, 2000, s. 482).

Starší ženy mají obvykle více přátel než starší muži a také často mívají svoji důvěrnici (Soudková, 2006, s. 60).

Pro staré lidi a pro ovdovělé zvláště je kontakt s druhými lidmi nadmíru důležitý. Avšak musí být pro ně přijatelný i z hlediska kvantity a kvality:

- Z důvodu vystavení nadměrné stimulace potřebují i své soukromí.

- Preferují především kontakty se známými lidmi, kdy tuto potřebu obvykle uspokojuje rodina a nejbližší přátelé. Okruh přátel se však s rostoucím věkem snižuje, což může přispívat k pocitu osamění, navíc tomuto pocitu přispívá i menší schopnost starších lidí navazovat nové kontakty.
- Vrstevnický kontakt přináší rozdílné uspokojení než kontakt s lidmi mladšími. Mezi vrstevníky vládne generační solidarita, převládají stejné zkušenosti, lépe si rozumí. Tato podobnost usnadňuje sociální kontakt a posiluje pocit přijetí. (Vágnerová, 2000, s. 460)

Pocit osamělosti, který přináší stáří či ovdovění, je spojen se ztrátou několika sociálních kontaktů. Dalším stárnutím se tento strach z opuštěnosti ještě zvyšuje. Samota a izolace starých lidí může být ovlivněna různými faktory:

1. Sociální situací - kdy ovdovělý žije často sám po smrti partnera;
2. Fyzickým stavem - možnost sociálního kontaktu snižuje jakákoliv závažnější nemoc;
3. Psychickým stavem - jakýkoliv sociální kontakt ztěžují či zcela vyloučí např. úbytek kompetence, deprese či změny osobnosti. (Vágnerová, 2000, s. 460-461)

Ovdovělí lidé hledají způsoby, jak se vyhnout osamění a opuštění či jak se s nimi vyrovnat:

- Lidé v sousedství vytváří pro ovdovělého člověka jeho sociální teritorium a je to jeden z důvodů, proč je tak stresující pro tyto lidi měnit svá bydliště.
- K udržení sociálního kontaktu slouží těmto lidem důležitý prostředek, a to telefon, který často slouží jako jediný způsob kontaktu s okolním světem. Také v nich podporuje pocit jistoty a bezpečí, kdy v případě potřeby je možné se někomu dovolat.
- Náhradním společníkem ovdovělých se může stát také zvíře či média - televize, rozhlas, která mu nabízí jakousi náhradní společnost. (Vágnerová, 2000, s. 461)

4 AUTONOMIE A SOBĚSTAČNOST JAKO KLÍČOVÁ ROLE PRO OVDOVĚLÉ

Dle Maříkové (1996, s. 116) autonomie znamená relativní samostatnost, kterou člověk má vzhledem k okolí. Tato autonomie je ve vztahu k jednotlivci, ke skupině, k organizaci, podniku či státu, k jejich samostatnému určování cílů a samostatnému rozhodování.

Autonomii lze chápat podle Sýkorové (2007, s. 75) jako „relativní samostatnost jedinců vzhledem k sociálnímu okolí, jejich schopnost, vůli a možnost vést v daném prostředí život podle vlastních pravidel, rozhodovat o něm a kontrolovat jej.“

Staří lidé chtějí rozhodovat alespoň o tom, co je pro ně zvládnutelné a dostupné, ale ne vždy dokáží odhadnout aktuální úroveň svých možností.

Tématem autonomie seniorů se v české literatuře mnoho autorů nezabývá, a z tohoto důvodu tak v následujících kapitolách čerpám především z publikace Dany Sýkorové, jež se problematice stáří a stárnutí věnuje.

4.1 Autonomie ve významu fyzické soběstačnosti

Osobní autonomie starých lidí je silně ovlivňována biologickými a psychologickými projevy stárnutí, především nemocemi, které ovlivňují samostatný výkon každodenních běžných činností, a z toho důvodu senioři řadí své zdraví na vrchol hodnotových hierarchií. (Sýkorová, 2007, s. 92-93)

Autonomie ve stáří je v definici seniorů tedy totožná se zdravím. Zdravotní potíže, nemoci a omezení soběstačnosti ovlivňují interpretaci autonomie jako fyzické soběstačnosti a vymezují ji jako zvládnutí těch nezákladnějších úkonů jako je např. osobní hygiena (Sýkorová, 2007, s. 100-101).

Senioři vnímají fyzickou soběstačnost především v souvislosti se zajištěním osobních potřeb, potřeb svých nejbližších a péčí o domácnost. Za hlavní podmínku soběstačnosti považují již výše zmiňované zdraví, které je pro ně synonymem autonomie a berou ho jako předpoklad fyzické, ekonomické soběstačnosti a samostatnosti jejich rozhodování, jednání a plánování životních cílů. (Sýkorová, 2007, s. 116-117)

Osobní autonomie má tedy pro seniory význam možnosti samostatného rozhodování, udržení kontroly nad svými záležitostmi, zajištění si soukromí a zvládnutí běžných každoden-

ních činností. Také se cítí kompetentní určit, kdy a jaká pomoc je pro ně vhodná. (Sýkorová, 2007, s. 118)

Většina seniorů pomoc druhých vidí jako mobilizovatelnou pomoc v případě potřeby a spoléhají na ni s důvěrou vyplývající z osobní zkušenosti (Sýkorová, 2007, s. 118).

Na pomoc svých dospělých dětí spoléhají v případě aktuální či potenciální potřeby, ale snaží se ji omezovat na výjimečné situace a specifické činnosti. Je to z toho důvodu, že je pro ně velmi obtížně přijatelný pocit závazku a představy zátěže vůči dětem. A pouhá anticipace nesoběstačnosti pro seniory v kontextu péče o domov a především svoji osobu jim přináší nejistotu, obavy a pocity ohrožení. (Sýkorová, 2007, s. 108)

Fyzické soběstačnosti přisuzují staří lidé vysokou hodnotu a snaží si svoji soběstačnost udržet co nejdéle a velmi si jí váží. Soběstačnost většina spojuje s pocitem spokojenosti či štěstí. Také pro ně znamená nemuset zatěžovat ostatní svými žádostmi či prosit se o pomoc a být tak někomu na obtíž. Dále si jí cení proto, že z ní čerpají kompetence, užitečnosti, sebevědomí či sociální uznání. (Sýkorová, 2007, s. 106)

4.2 Autonomie ve významu finanční soběstačnosti

Odchodem do důchodu se jedinec stává součástí určité sociální minority, která je majoritní společností brána jako neproduktivní a méně užitečná a je ekonomicky závislá na systému sociálního zabezpečení. (Vágnerová, 2007, s. 356)

Rabušic (1998 cit. podle Sýkorová, s. 119-120) uvádí, že lidé důchodového věku získávají status osoby pobírající pravidelný měsíční příjem bez nutnosti práce. Nicméně penze pro ně často představuje relativní snížení jejich ekonomické úrovně.

Podle Becka (2004 cit. podle Sýkorová, 2007, s. 124) tak peníze nemají pouze materiální, ale i sociální a symbolickou hodnotu.

Pocit autonomie z hlediska finančních prostředků znamená pro seniory prostředek, díky němuž mohou kontrolovat svou životní situaci. Také o ní hovoří jako o pocitu schopnosti postarání se o sebe, hrdosti, svobodě rozhodování, nezávislosti na druhých lidech a absenci pocitu závazku vůči nim apod. (Sýkorová, 2007, s. 119-127)

Naprosto výjimečné je obrácení se s žádostí o finanční pomoc na druhé lidi. Toto řešení uvádí senioři jako nepřijatelné a přistupují k němu pouze v krajních případech. Můžeme to přičítat snaze o zachování autonomie ve finančních záležitostech. (Sýkorová, 2007, s. 131)

Dále Sýkorová (2007, s. 134) uvádí, že v rámci úsilí o zachování finanční soběstačnosti se výrazně projevuje důraz seniorů na osobní kompetenci, kdy sebeúctu a sebevědomí čerpají ze schopnosti vyjít s určitým obnosem. Tato osobní kompetence je spojena s pocitem kontroly nad financemi.

Finanční soběstačnost získává ve stáří dle mého názoru také specifický rozměr tím, že je spojována se zdravím ve smyslu prostředku jeho podpory, tzn. možností koupit si léky, zajistit si zdravotní péči apod.

4.3 Autonomie ve významu samostatného rozhodování

Definice autonomie ve významu samostatného rozhodování je seniory charakterizována jako svoboda názoru, rozhodování, jednání a osobní odpovědnosti jedince a je také dávana do kontextu s volností, resp. svobodou. (Sýkorová, 2007, s. 139)

V každodenním světě seniorů jde především o zvládnání běžných činností a rozhodování se o životních cílech a plánech, které však plánují spíše v rámci každodenního života, nikoli v rámci vzdálenějších časových horizontů (Sýkorová, 2007, s. 140-145).

Možnost rozhodování v určitých oblastech života mohou narušit a zúžit psychické a fyzické důsledky stárnutí a mohou omezit tak přístup k informacím a dovednost jejich využití právě při rozhodování. (Sýkorová, 2007, s. 140)

Senioři vyvozují z nezávislého rozhodování pro ně důležitý pocit osobní kompetence, která nabývá významu „umět si prosadit a umět se rozhodnout“. (Sýkorová, 2007, s. 153)

Autonomie ve smyslu samostatného rozhodování se přímo vtahuje k sociálním vazbám a sociálním kontaktům, uvnitř kterých si senioři svoji osobní autonomii vyjednávají. (Sýkorová, 2007, s. 154)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na problematiku starých lidí, přesně tedy na smrt životního partnera¹ a na to, jaké má tato ztráta důsledky pro pozůstalé životní partnery v kontextu jejich sociálních vztahů. Sociálními vztahy rozumím vztahy ovdovělého s rodinou-tzn. mezi ovdovělými a jejich dětmi, vnuky, sourozenci a vztahy s přáteli, sousedy či s novými partnery.

5.1 Cíle výzkumu, výzkumný problém

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jaké změny nastávají pro pozůstalého životního partnera, co tito dotyční po ztrátě blízkého člověka prožívají a jak toto období zvládají. Dále jsem se soustředila na význam, který pro ovdovělé v této době měla rodina, přátelé, sousedé.

Výzkumným problémem této práce je tedy vliv, který má ovdovění na sociální vztahy a kontakty seniorů.

5.2 Výzkumné otázky

Ke stanoveným cílům výzkumu jsem si formulovala následující výzkumné otázky:

1. Mají okolnosti úmrtí vliv na vyrovnávání se se ztrátou partnera?
2. Jakým způsobem probíhá rozloučení s partnerem?
3. Co prožívají lidé po ztrátě blízkého člověka a jakými způsoby toto období zvládají?
4. Dochází u pozůstalých k zhoršení zdravotního stavu po smrti partnera?
5. Jak zvládají pozůstalí péči o sebe a domácnost v kontextu každodenních činností?
6. Dochází ke změně finanční situace po partnerově smrti?
7. Jak vypadají sociální vztahy a kontakty pozůstalého po ztrátě životního partnera a jaký význam jim připisují?
8. Jak pozůstalí vzpomínají na svého životního partnera? Dokázali se vyrovnat s jeho ztrátou?

¹ Pro usnadnění používám pojem „partner“ pro mužský i ženský rod

5.3 Druh výzkumu a výzkumná metoda

Vzhledem k danému tématu jsem si zvolila **kvalitativně orientovaný výzkum**, kterým usiluji o hlubší proniknutí do zkoumané problematiky.

Švaříček a Šedřová (2007, s. 17) popisují kvalitativně orientovaný výzkum jako snahu výzkumníka za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.

Pro realizaci výzkumu jsem si vybrala metodu moderovaného rozhovoru neboli interviu. Rozhovor je podle Švaříčka (2007, s. 159) nejčastěji používanou metodu sběru dat v kvalitativním výzkumu.

Interview je v kvalitativním výzkumu charakterizováno tím, že má předem vytyčený cíl a je moderovaný. Interview se dělí podle míry strukturace na:

- nestrukturované;
- polostrukturované;
- strukturované (Mioviský, 2006, s. 157).

Vzhledem k citlivosti tématu jsem si zvolila **polostrukturované rozhovory**. Polostrukturované interview je charakterizováno tím, že se skládá z předem připravených otázek, které jsou kladeny respondentovi. Díky tomu se minimalizuje vliv respondenta na kvalitu a průběh rozhovoru, a tak se data v jednotlivých rozhovorech strukturně neliší. Tímto způsobem získáme informace, které jsou pro náš výzkum opravdu podstatné a data se nám také lépe analyzují. (Hendl, 2005, s. 173)

Metoda polostrukturovaného rozhovoru mi také umožnila přímý kontakt s dotazovaným, kdy v průběhu mohu zachytit neverbální signály a předcházet případným nedorozuměním v oblasti pokládání otázek.

5.4 Výzkumný vzorek

Jako první jsem si vymezila charakteristické rysy výzkumného vzorku. Pro výzkum jsem si vybrala skupinu 6 lidí, kteří byli vystaveni ztrátě životního partnera. Stanovila jsem si několik parametrů, jež by měly limitovat výběr jednotlivých osob, které budou tvořit konečný výběrový soubor. Výběrový soubor nakonec tedy tvořili 2 muži a 4 ženy, splňující následující podmínky:

1. Ovdovělá osoba je starší 65 let.

2. Doba ztráty partnerky/a by neměla být nižší než 1 rok. Minimální hranici jednoho roku jsem volila z toho důvodu, abych nezasahovala do jejich ještě aktuálního období smutku ze ztráty partnera.

3. Osoba žije v domácnosti sama.

4. Osoba je orientována místem i časem, neprojevuje známky snížení kognitivních funkcí a vyvolané paměťové stopy nepostrádají souvislost.

5. Osoba, která má děti/ potomky.

Jsem si vědoma nevyváženosti pohlaví výzkumného vzorku. Nicméně se domnívám, že vzhledem k citlivosti tématu a faktu, že vdov je několikrát více než vdovců a také bývají více otevřené, je tato nevyváženost pochopitelná. Také se mi ve třech případech dostalo negativního ohlasu od oslovených vdovců.

Pro přehlednost uvádím v tabulce č. 1 základní informace o jednotlivých respondentech výzkumného souboru.

Jméno	Věk	Doba, která uplynula od smrti partnera	Příčina úmrtí partnera	Doba trvání manželství	Počet dětí	Věk partnera v době jeho smrti
Paní A	70	12 let	poúrazová embolie plic	38 let	2	63 let
Paní B	73	19let	opakovaná mozková příhoda	35 let	2	60 let
Paní C	73	7 let	srdeční selhání	47 let	4	72 let
Paní D	74	15 let	rakovina plic	36 let	3	59 let
Pan E	71	5 let	rakovina prsu	42 let	2	65 let
Pan F	80	2,5 roku	Parkinsonova choroba	53 let	1	73 let

Tab. 1 Základní charakteristika respondentů

Respondenty jsem vybrala z obce, která se nachází v Jihomoravském kraji, protože se jedná o oblast, kde trvale žiji. Respondenty tvořili tedy lidé, kteří mě znají od dětství, a tedy mají ke mně určitou důvěru

Respondenti byli do výzkumu zařazeni na základě **záměrného výběru**, kdy oporou výběru mi byla především sociální síť mé babičky, která se s respondenty zná a pomohla mi tyto

rozhovory zprostředkovat. Dva respondenty jsem oslovila přímo já. Zbylé respondenty oslovila babička s žádostí o rozhovor za účelem podílení se na mém výzkumu. V případě jejich souhlasu jsem je osobně navštívil, vysvětlila jsem jim, čeho se daný výzkum týká a poté jsme si již domluvili čas a datum konání rozhovoru.

Všechny dotazované jsem znala předem, alespoň od vidění. Což mi také pomohlo při formulaci otázek. Předem jsem tak mohla odhadnout, jaké otázky budu moci dotyčnému položit.

Uvedený způsob výběru respondentů jsem zvolila z důvodů intimity tématu mého výzkumu. Předpokládala jsem, že člověku, kterého znají, se svěřit snáze než cizí osobě. A také z toho důvodu, aby při rozhovoru nepocítovali respondenti zábrany při sdílení zkušeností.

5.5 Průběh výzkumného šetření

Výzkum byl realizován v březnu a dubnu 2012, kdy každému rozhovoru předcházela osobní kontakt, kde byli respondenti seznámeni s daným výzkumem.

Stanovila jsem si 40 otázek, které jsem podle potřeby přesněji formulovala nebo rozšiřovala o další podotázky. Volba místa realizace rozhovoru byla přenechána na jejich volbě. Všechny rozhovory se konaly u v bydlíšti zkoumané osoby.

Na začátku každého rozhovoru s respondentem jsem se dotyčným znovu představila a seznámila je s projektem, kvůli kterému tento rozhovor probíhal. Dále byli respondenti požádáni o svolení si rozhovor zaznamenávat a posléze jej použít do bakalářské práce. Byli ujištěni, že šetření je zcela anonymní a na otázky, které jim budou z jakéhokoliv důvodu nepříjemné, nemusí odpovídat. Svůj souhlas stvrdili podpisem informovaného souhlasu (viz. Příloha PI). Poté již následovaly úvodní otázky, kterými jsem chtěla navodit atmosféru pro vyprávění účastníka rozhovoru. Rozhovory trvaly 50 až 90 minut.

Na konci rozhovoru jsem se každého dotazovaného zeptala, zda je něco, co jsme během rozhovoru nezmínili, zda chce ještě něco doplnit, nebo zda mají nějaké otázky na mě.

Nakonec jsem ještě jednou zdůraznila, že princip důvěrnosti bude stoprocentně dodržen a že účastníci budou vystupovat pod pseudonymem.

5.6 Zpracování dat rozhovorů

Prvním krokem bylo provedení transkripce dat, neboli uvedení rozhovorů do písemné podoby. Při provádění transkripce jsem zachovávala dialekt daného respondenta. Vzhledem

k estetické stránce transkriptu, zjednodušení písemného záznamu a vzhledem k podpoře plynulosti a přehlednosti jsem vynechávala různá citoslovce jako mm hm ehm.

Pro zpracování těchto dat jsem si zvolila **metodu otevřeného kódování**.

„Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 211)

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole bych se chtěla nejprve zaměřit na představení kategorií, které se mi vytvořily na základě podobností v rozhovorech, a poté již prezentovat výsledky výzkumu rozepsané do daných kategorií. Výsledky jsou doplněné autentickými výpověďmi respondentů, jak jsem je v průběhu rozhovoru získala.²

6.1 Kategorie výsledků výzkumu

Na základě údajů, které jsem získala z rozhovorů, jsem pomocí otevřeného kódování sestavila kategorie potřebné k zodpovězení výzkumných otázek. Celkem vzniklo 10 kategorií.

Kategorie č. 1 – Okolnosti úmrtí

Kategorie č. 2 – Rozloučení se s partnerem

Kategorie č. 3 – Emoce

Kategorie č. 4 – Zdravotní stav

Kategorie č. 5 – Samostatnost, nezávislost

Kategorie č. 6 – Ekonomická situace a šetřící strategie

Kategorie č. 7 – Pomoc a podpora rodiny, vztahy s rodinou

Kategorie č. 8 – Pomoc a podpora přátel, sousedů a vztahy s nimi

Kategorie č. 9 – Nová seznámení

Kategorie č. 10 – Vzpomínka na partnera a vyrovnání se s jeho ztrátou

² Citace psané kurzívou a ohraničené uvozovkami znamenají doslovné výroky jednotlivých respondentů. Doplnující informace v závorkách bez úpravy písma jsou pro lepší kontextuální pochopení.
(...) text je vyňat z větší pasáže nebo mu předchází či po něm následuje další text
... pauza, odmlka

Kategorie č. 1 - Okolnosti úmrtí

U této kategorie se zaměřuji především na to, za jakých okolností manžel či manželka zemřel/a a zda okolnosti úmrtí měly vliv na vyrovnávání se s touto ztrátou, což by mělo poskytnout odpověď na **první výzkumnou otázku**.

Výzkum prokázal, že senioři, kteří věděli, že jejich partner trpí těžkou nemocí, se s jeho odchodem vyrovnávali o něco lépe než ti, u jejichž partnerů došlo k úmrtí náhlému a nečekanému.

Paní D: *„Život musí jít dál, takže se člověk musí smířovat s víc věcmi, které už věk nedovolí...“*

Pan E: *„Všichni tam musíme...“ „(...) prostě se tak stalo...“*

Zde se jednalo o dva dotazované, kteří přišli o partnera z důvodů těžké nemoci - rakoviny. I když je v dnešní době léčba rakoviny na vysoké úrovni, vždy je tu riziko smrti a rodina musí počítat i s touto variantou. Přesto je smrt jejich partnera zaskočila.

Paní D: *„(...) přestože už byl 15 roků v invalidním důchodu, tak nás jeho odchod hodně zasáhl a zaskočil...“*

Pan E: *„Nemůžu říct, že to byl šok, ale přesto mě to zaskočilo...nechápejte mě špatně. Šok bylo zjištění, že má rakovinu. Jako blesk z čistého nebe.“ „(...) postupně nás doktoři připravovali, že to může skončit takto, ale na smrt se připravit nejde.“*

Pouze v jednom případě se toto tvrzení nepotvrdilo. A to u Pana F, jehož manželka trpěla Parkinsonovou nemocí, což je neurodegenerativní onemocnění centrální nervové soustavy a doposud je toto onemocnění neléčitelné. U pana F se vyskytlo komplikované truchlení, kterým se více budu zabývat v následujících kategoriích.

Druhá skupina seniorů se musela vyrovnat s náhlým odchodem partnera. Ve třech případech se jednalo o náhlou smrt. V jednom z těchto případů zemřel partner přímo doma a ve zbylých dvou podlehl v nemocnici.

Paní A: *„Manžel zemřel po pádu ze stromu...Dcera byla tehdy akorát u nás autem, tak ho naložila a hned ho odvezla do nemocnice...Měl zlomené nějaké žebra a vypadalo to, že se z toho snad dostane, ale po pěti dnech v nemocnici zemřel na plicní embolii.“*

Paní B: „Manžel zemřel na opakovanou mozkovou příhodu. Zrovna sme před barákem sklízeli uhlí...hned sme se ho snažili oživit, dokud nedojela záchranka...ošetřili ho a odvezli ho do nemocnice, tam ale umřel...“

Kategorie č. 2 - Rozloučení se s partnerem

Tato kategorie by měla zodpovědět **druhou výzkumnou otázku**, a to, jakým způsobem probíhá rozloučení s partnerem.

Přítomnost rodiny nebo partnera v posledních okamžicích života jejich příbuzného byla prokázána pouze v jednom případě. A to u **Pana F.** Ten však pouze zmínil, že u smrti manželky byl, ale dále už tuto otázku rozvádět nechtěl. Dále se vyskytl jeden případ, kdy manžel dotazované zemřel doma ve spánku. Avšak vzhledem k tomu, že toto úmrtí přišlo nečekaně, dotazovaná se tak neměla s manželem možnost rozloučit.

Paní C: „To že je mrtvý sem zjistila, až sem ho šla budit...“

Všichni respondenti shodně uvedli, že svému životnímu partnerovi zařídili důstojný pohřeb. O organizaci pohřbu se postarali dotyční sami, avšak za velkého přispění svých dětí. U čtyř případů se jednalo o pohřeb církevní, u zbylých dvou pohřeb proběhl ve smuteční síni.

Kategorie č. 3 - Emoce

Tato kategorie by měla poskytnou odpověď na **třetí výzkumnou otázku**: „Co prožívají lidé po ztrátě blízkého člověka a jakými způsoby toto období zvládají?“

Emoce prožívané po smrti životního partnera jsou u každého člověka vysoce individuální záležitostí. Z analýzy výzkumu vyplývá, že bychom mohli dotazované seniory rozdělit na tři skupiny.

U první skupiny respondentů se vyskytují emoce vztahující se k praktickým věcem, jako je povinnost vedení chodu domácnosti. Respondent uváděl problém trávit volný čas po úmrtí manželky doma a měl tendenci se vyhýbat návratu do prázdného domu.

Paní D: „(...) časem se ta bolest postupně zmenšovala...nutily mě k tomu povinnosti vedení domácnosti...“

Pan E: „(...) barák byl najednou úplně prázdný, hledal sem si nějakú prácu, abych měl co dělat a přišel na jinší myšlenky...“ „(...) chvíli sem u ní bydlel (u dcery), nemohl jsem totiž být v prázdném baráku.“

Druhou skupinou zastupují dvě ovdovělé ženy a jeden vdovec. U žen emoce souvisely především s prožíváním a změnou psychického stavu. Obě tyto ženy uvádí, že po smrti manžela braly léky na zlepšení svého psychického stavu. **Pan F** uvedl, že ztráta manželky pro něj znamenala těžký stres, ze kterého se doposud nedostal. Těmito případy se však budu zabývat v kategorii **zdravotní stav**.

U třetí skupiny, kterou tvoří taktéž dva respondenti, se dle mého názoru objevily zcela běžné emoce spojené se ztrátou životního partnera, jako jsou pocity smutku, lítosti a tesknosti doprovázené pláčem.

Kategorie č. 4 - Zdravotní stav

V této kategorii se chci zaměřit především na to, zda dochází k zhoršení zdravotního stavu v důsledku partnerova úmrtí. Zároveň by to mělo poskytnout odpověď na **čtvrtou výzkumnou otázku**.

Jak jsem již uvedla výše, ve třech případech došlo k zhoršení zdravotního stavu vlivem partnerova odchodu. Ve dvou případech se jednalo o zhoršení na úrovni psychické a v třetím případě se jednalo o vznik srdečních potíží pravděpodobně způsobené dlouhodobým stresem.

Paní A: „Ztráta tak důležitého člověka, jak byl můj manžel, měla pro mě těžké emoční následky...Plakala sem a moc...aj...aj nějaké nervové kolapsy byly...Musela sem požádat lékařku o léky na deprese, pláč a tak...“

Paní C: „Každá taková ztráta po těch letech (manželství) je silně traumatizující...Musela sem užívat aj léky po pohřbu...delší dobu...“

Pan F: „To nejde popsat. Ta bezmoc, smutek, samota, šok... To, že je nadobro pryč... Byl sem v těžkém stresu...“ „Od smrti manželky mám trvalé srdeční potíže...“

Dále se objevil jeden respondent, který uvedl, že léky užíval již před smrtí manželky.

Pan E: „ (...) tlak mám už sám o sobě dost vysoký, beru na to prášky...ale že bych po smrti ženy došel za doktorem, ať mně předepíše víc prášků, tak to ne...“

Zbylí dva dotazovaní uvedli, že jejich zdravotní stav se zhoršuje postupně s přibývajícím roky, kdy přicházejí různá onemocnění a celkové opotřebení.

Kategorie č. 5 - Samostatnost, nezávislost

V této kategorii se zabývám tím, jak pozůstalí zvládají péči o sebe a domácnost v kontextu každodenních činností, což by i zároveň mělo poskytnout odpověď na **pátou výzkumnou otázku**.

Výzkum ukázal, že většina ovdovělých seniorů si pocit nezávislosti a soběstačnosti v kontextu každodenních činností spojují především s dobrým zdravotním stavem a mobilitou, která jim umožňuje zvládnutí těchto činností jako je hygiena, vaření, praní, úklid apod.

Většina dotazovaných uváděla nezávislost spojenou především s ekonomickými a fyzickými možnostmi.

Paní A: „*Nezávislost je pro mě spojená především s financemi, pak s fyzickou nezávislostí, nebo aj s psychickou...*“

Paní B: „*Nezávislý člověk je pro mě ten, který je ekonomicky a fyzicky schopný pokryt potřeby pro svůj život.*“

Dotazovaní uvádí, že převážnou většinu činností v domácnosti jsou si schopni vykonávat sami i za cenu delšího trvání. V případě, že nějakou činnost v domácnosti nezvládají, snaží se najít alternativu buď ve využívání doplňkových služeb jako je donáška obědů, nebo si nechají pomoci od svých příbuzných, popřípadě sousedů. Tuto pomoc se však snaží nezneužívat příliš často a vždy mají tendence pomoc náležitě kompenzovat, aby se necítili dlužní.

Paní B: „*(...) těžší práce dělají synové. Hlavně na zahrádce a v baráku, třeba malování, nebo zednické práce...*“ „*(...)co nezvládnou já, tak mně pomože rodina.*“ „*(...) já jim za to občas uvařím a oni mě pak naopak zvú na sobotní nebo nedělní obědy...*“

Paní E: „*(...) přes týden si obědy nechávám vozit z pečovatelské služby...o víkend uvařím něco sám, nebo mně něco uvaří dcera a přiveze. Nebo jdu na oběd k ní...*“ „*(...) běžné praní oblečení zvládám sám, ale záclony, závěsy a povlečení mně pere dcera. Vždycky přijede a postará se o to. Já té pračce zase tolik nerozumím.*“

Paní D: „(...) většinu všechno zvládám sama, když ne, tak sú tu děcka, které potřebné zařídijú- udělají. Musím je požádat, ale snažím se pomoc revanšovat jiným, mně přijatelným způsobem.“

Pan F: „Na obědy si teda chodím do místní hospody, protože já sem na to vaření nikdy moc nebyl. A když nám na ty obědy přispívají, tak co by ne...určitě mně to vychází líp, jak kdybych si měl vařit sám...“

Kategorie č. 6 - Ekonomická situace a šetřící strategie

Tato kategorie by měla poskytnout odpověď na **šestou výzkumnou otázku**, která zní: „Dochází ke změně finanční situace po partnerově smrti?“

Výzkum prokázal, že pro všechny respondenty finanční soběstačnost znamená vyjít s penzí tak, aby pokryla všechny potřeby dotyčného a ještě aby jim zbyly nějaké rezervy pro případ nouze.

Strategie zachování finanční nezávislosti se u respondentů příliš nemění. Shodně uvádí, že si nemohou dovolit nadstandardní výdaje jako je dovolená, luxusní zboží, služby apod.

I díky tomu, že se jedná o respondenty narozené v období války nebo těsně po válce, jsou naučení skromnosti a nenáročnosti ve svých potřebách.

Pouze v jednom případě se mi respondentka zmínila, že ztrátu manžela pocítila také po stránce ekonomické.

Paní A: „(...) chlapi ti mají většinou vyšší příjem a potom aj důchod, takže dopady byly pro mě znatelné.“ „(...) pořád víc vzpomínám, jak nám mohlo s manželem byt dobře...“

I když ostatní respondenti nemluvili přímo o zhoršení finanční situace v souvislosti s úmrtím partnera, tak i přesto se domnívám, že pochybení těchto financí je z výpovědí patrné.

Paní B: „(...) mám určitý rozpočet a basta! Žádná dovolená, žádné drahé věci, prostě skromnost, na kterou sem byla zvyklá celý život.“

Hlavní šetřící strategií dotazovaných je snížení výdajů pěstováním ovoce a zeleniny na svých zahradách, případně přilepšení si jejich prodejem.

Paní A: „Enom v jednom má ta moje špatná mobilita výhodu, a to, že mně dělá nákupy dcera... když nevidím po obchodech vystavené zboží a různé lákadla, tak mně ona kúpi doopravdy enom to důležité, co opravdu potřebuju...“

Snaha o přilepšení k penzi se u dotazovaných vyskytuje, ale uvádí, že jim to nedovoluje zdravotní stav či nedostatečná nabídka práce v okolí.

Paní D: „*Mám pocit, že by to mohlo být lepší (finanční situace)...ale možnost si přivydělat není a ani zdravotní stav neodpovídá, tak to musím nějak udržet.*“

O materiální či finanční pomoci ze strany druhých se zmiňují pouze dva dotazovaní.

Paní D: „*Můj důchod mně musí vystačit...ale sem tam mně syn přispívá na domácnost nějakým přijatelným obnosem...*“

Paní A: „*(...)ušetrím aj za brambory, které mně dává dcera, stejně tak okurky, nebo nějaké ovoce...*“

Kategorie č. 7 - Pomoc a podpora rodiny, vztahy s rodinou

Následující tři kategorie by měly poskytnou odpovědi na **sedmou výzkumnou otázku:** „*Jak vypadají sociální vztahy a kontakty pozůstalého po ztrátě životního partnera a jaký význam jim připisují?*“

U této kategorie bych chtěla nejprve zmínit význam rodiny, kterou pro pozůstalé má. Všichni respondenti shodně uvádí, že je rodina pro ně nezastupitelná, je zdrojem informací, rozptýlením, představuje pro ně důležité zázemí, je ochráncem a pomocníkem v každé situaci a za každých okolností je pro ně na prvním místě.

Všichni dotazovaní senioři, které jsem si pro výzkum vybrala, mají alespoň jedno dítě. Vztahy s rodinou hodnotí převážně všichni kladně, neobjevil se nikdo s takovými problémy, které by způsobily zánik kontaktu. Pouze **pan E** naznačil, že kontakt s jeho synem je nedostatečný.

Pan E: „*U syna mě trochu mrzí, že sem nejezdí častěji. Aspoň jednou za měsíc by si mohl najít čas. S dcerou mluví přes internet, mně občas zavolá, ale jezdí sem tak jednou za dva měsíce.*“

Podpora rodiny je především patrná v období, kdy pozůstalí prožívali ztrátu partnera nejintenzivněji. Největší podporu spatřovali pozůstalí především v osobách svých dcer či synů.

Pan E: „*(...) pomohla mi rodina, hlavně dcera...Kdybychom spolu nebyli tolik moc v kontaktu, nevím, jak bych to tehdy i teď zvládal.*“

Paní A: „*Se vším mi pomáhaly děcka...hlavně tím, jak často za mnou chodily...*“ „*Nejdůležitější osobou v mém životě je dcera. Je mně oporou...*“

Paní C: „*Děcka byly ke mně hodně pozorné, často mě navštěvovaly a aj sourozenci mě chodili potěšit...*“

Pro všechny ovdovělé jsou nenahraditelnou podporou také návštěvy rodiny, v mnoha případech oboustranné.

Paní B: „*Občas vařím pro rodiny a oni mě naopak zvú na sobotní a nedělní obědy. (...)* Vnučata občas ke mně přijedú na nějaký předem domluvený mls...“

Nejčastěji zmiňovanou **formou pomoci**, kterou respondenti uvedli, je pomoc zaměřená na péči o domácnost. Tuto pomoc však senioři neberou jako samozřejmost a využívají ji pouze v případech a činnostech, na které nestačí. Více o této formě pomoci jsem se zmiňovala v kategorii „Samostatnost, nezávislost“.

Pan F: „*(...) s umýváním oken, záclonama a závěsama a praním mi pomáhá dcera nebo vnučky. To sú takové ty ženské práce, na které já moc nejsu. Ale zahrádku si obdělám sám a věci kolem baráku taky jakž takž ještě zvládám sám... Na oplátku za tu pomoc dám dceři něco z toho, co jsem vypěstoval, aby to nemuseli kupovat... Třeba brambory, okurky... Někdy jí dám jablka a ona mi upeče štrúdl. Víte jak...*“

Dále také respondenti uvádí další způsoby pomoci, které jsou převážně individuální. V případě mých dotazovaných se jednalo např. o pomoc s vyřizováním platebních transakcí apod.

Kategorie č. 8 - Pomoc a podpora přátel, sousedů a vztahy s nimi

Roli, kterou v životě seniorů hrají přátelé, je v jistém smyslu srovnatelná s rolí členů rodiny. Jsou to převážně vztahy založené na dřívější profesi, nebo i letitá sousedství. Podstatu vztahu s přáteli vystihuje nejčastěji důvěra a vzájemná setkávání, která jsou naplněná volnočasovými aktivitami. Přátelé jsou pro ně lidé, se kterými se rádi setkávají, cítí se s nimi dobře a důvěřují jim. Jedná se především o přátelství založená na generově homogenních vztazích.

Paní A: „*(...) S ní (se sousedkou) mám vnímaný pocit sounáležitosti...ona je taky vdova a žije sama. Můžeme spolu probrat cokoliv se stoprocentní důvěrou. Dám jí i klíče od baráku v případě pomoci s domovem v mojí nepřítomnosti.*“

Paní D: „Mám své vrstevnice, se kterými se scházím a povídáme si o různých věcech kolem rodiny, vaření, oblíkání, ale aj o politice. Mám pocit sounáležitosti sobě rovných a možu srovnávat naše podmínky a zázemí, které máme...“

Paní B: „Máme tu velice dobré susedské vztahy a navíc je tu pět vdov, se kterými se scházáme při různých příležitostech. Třeba na narozeniny, na svátek anebo aj enom tak si popovídát.“

S přáteli či dobrými známými uskutečňují setkání v užším kroužku nad kávou, čajem v případě mužů nad pivem, ale také spolu navštěvují různé akce, chodí na procházky, do kostela či do klubu důchodců.

Paní A: „Mám hned několik kamarádek, se kterými chodíme ven na procházku nebo aj do klubu důchodců.“

Podpora ze strany přátel a sousedů pozůstalému byla také patrná ihned po smrti jejich partnera/partnerky. Všichni respondenti shodně uvedli, že si podpory z okolí nesmírně vážili a že jim tato podpora byla ku pomoci. Dále se vyjadřovali, že lidé z okolí jim byli posilou, byli k nim pozorní a starostliví. Na otázku, zda by si přáli, aby se k nim okolí chovalo po smrti partnera jinak, shodně odpověděli, že si nemohli přát žádnou lepší pomoc.

Podpora ze strany přátel či sousedů tvoří důležitý zdroj pomoci. Ve starším věku roste význam sousedství spočívající v sociálních kontaktech či drobné pomoci.

Paní A: „Mám okolo sebe hodné občany, susedy, kteří mně kdykoli když potřebuju, tak jsou ochotni pomoci.“ „(...) Mladší mně nabídnou svezení na mši či do okolí. Pomohou postříkat stromy v zahradě, drobné zednické práce a opravy, ale ty se snažím nějakým způsobem revanšovat, abych neměla pocit dluhu...“

Paní B: „Mám okolo sebe hodné občany, susedy, kteří mně kdykoliv, když potřebuju, tak jsou mi ochotni pomoci.“

Většinou senioři staví sociální kontakty na vztazích dlouhodobých, tedy na vztazích s nejbližšími příbuznými, s přáteli, s nimiž je spojuje porozumění, podobné zájmy a koníčky, či se susedy, vedle kterých bydlí již „kus života“ a stali se tak víc než pouhými známými.

Všechny dotazované vdovy také uvádí, že intenzita sociálního kontaktu po ovdovění značně stoupla a čas, který dříve věnovaly manželovi, směřují na vztahy s přáteli či susedy.

Paní A: „Po ovdovění se víc setkáváme se sousedama...když ještě žil manžel, tak sme si vy-stačili aj sami...“

Paní B: „Čas, který sem dřív trávila s manželem, teď soustřeďuju na vztahy sousedské.“

Paní C: „Kontakt s lidma po ovdovění se změnil v jeho intenzitě, protože su sama, tak lidi vyhledávám víc, než když ještě žil manžel.“

Paní D: „Vztahy s přáteli a známýma po ovdovění sú určitě intenzivnější, protože nechcu vysedávat sama doma.“

Dotazovaní pánové uvedli, že jejich sociální kontakty a vztahy se po ovdovění příliš nezměnily.

Kategorie č. 9 - Nová seznámení

V případě **navazování kontaktů s novými lidmi** jsem se setkala v polovině případů s nezájmem. Druhá polovina uvedla, že ráda poznává nové lidi. Jedná se však o známosti, které navazují např. v nemocnici či v čekárně u doktora nebo v lázních, tedy o známosti přechodné a krátkodobé.

Paní A: „S novými lidmi se seznámím enom při návštěvách u doktora nebo v nemocnici. Občas si s někým z nich zavolám, pošleme přání, ale to sou známosti pomíjející...“

Paní D: „Nové vztahy navazuju bud' v nemocnici, nebo v lázních. Jedná se ale o přátelství enom na základě pozdravů...“

Pan F: „Když na to dojde, tak se v čekárně u doktora dám s někým do řeči. Jinak tych příležitostí moc není.“

Postoj, který zaujali dotazovaní k **navázání novému partnerskému** vztahu byl především **negativní**. Objevoval se názor, že by docházelo ke srovnávání se zemřelým partnerem a také jsou již na nové partnerství příliš staří, nebo se objevil i nesouhlas ze strany rodiny.

Paní A: „Když sem ovdověla, byla sem nemocná a partner většinou potřebuje jít s někým do společnosti, na výlet a tak... Pak taky proto, že syn zprvu bydlel se mnou a nepřál si to. Postupem času, jak člověk stárne, tak by ten druhý musel byt velice mladý, aby mohl pomáhat (tomu druhému), a to se neslučuje s mojema představama. Sílu na to, abych pomáhala já, tu už nemám a pak bych taky furt srovnávala s manželem a to by málokdo ob-stál...“

Pan E: „*Ále jděte. Kdybych byl mladý třicetiletý krasavec, tak bych si to snad aj představit dokázal. Ale co se starým dědkem? Nebudu blbnút na staré kolena. Dyt' bych byl pro smích.*“

Paní B: „*Nové vztahy nevyhledávám... nemám o to ani zájem.*“

Paní D: „*Nový vztah sem nikdy nevyhledávala a ani už nebudu. Nechcu, abych byla zklamáná a mužský prvek mám vedle sebe v mojem synovi.*“

Pan F: „*Tak na toto nemám myšlenky. Manželka je po smrti teprve dva a půl roku, mně je osmdesát roků. To není věk na ženění.*“

Kategorie č. 10 - Vzpomínka na partnera a vyrovnání se s jeho ztrátou

Tato kategorie by měla poskytnout odpověď na **poslední výzkumnou otázku**: „*Jak pozůstalí vzpomínají na svého životního partnera?*“ A také zda ze strany pozůstalého došlo k vyrovnání se se smrtí partnera.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že nejsou patrné žádné razantnější odlišnosti mezi vzpomínáním u mužů a žen. To se však dá připsat i nevyváženosti výzkumného souboru.

Dotazovaní často hovoří o smíření se se smrtí partnera. Mezi smířením a vyrovnáním se můžeme také chápat nepatrný rozdíl. Smíření můžeme brát jako přijetí nové identity a vyrovnání jako uvědomění si, že smrt partnera je nezměnitelná. Pokud to budeme tedy brát podle tohoto vysvětlení, tak v pěti případech došlo po nějaké době k vyrovnání se ztrátou partnera. Avšak pouze v několika případech ke smíření.

Paní C: „*S odchodem sem se musela smířit...*“

Paní A: „*Nejde jinak, než se se stavem smířit...ale nevymizí (vzpomínka na manžela) ani na chvíli z paměti...*“

Pouze u jednoho respondenta **Pana F** se vyskytlo komplikované truchlení a chronická reakce na ztrátu jeho manželky, která trvá bezmála již dva a půl roku. Při rozhovoru jsem si všimla, že **Pan F** má po domě rozmístěné fotografie své zesnulé manželky na viditelných místech, což je také jedním ze znaků komplikovaného truchlení.

Pan F: „*Se ztrátou manželky nejsem doted' zcela vyrovnaný...*“ „*(...) doted' doba ztráty trvá...*“

U dotazovaných se také objevily individuální odlišnosti založené na rozdílech ve způsobu vzpomínání na zemřelého/zemřelou. Jde např. o občasně rozhovory na hřbitově, představy vracejícího se manžela domů či zamýšlení se nad tím, „co by mohlo být, kdyby...“.

Paní A: *„Často rozebírám situaci, která vedla ke smrti manžela, co by kdyby...ale to je jenom jitření ran.“*

Paní B: *„(...) navštěvuji a udržuju hrob, tak si tam s ním dycky povykládám...“*

Paní C: *„(...) stejně někdy vyhlížám, kdy otevře dveře a on nic...ale to sou enom sny, kterýma se člověk nechává unášet a usnadňuje si tím další život.“*

Také lze skoro ve všech případech pozorovat, že jim jejich životní partner stále chybí. Téměř u všech vdov se v případě vzpomínání na manžela a povídání si o citlivějších tématech objevil pláč.

7 SHRNU TÍ VÝZKUMU

Zde se budu snažit porovnat výsledky dosažené mým výzkumem s poznatky z odborné literatury. V převážné většině se výsledky výzkumu s těmito poznatky shodovaly.

Významnou roli má při procesu truchlení anticipované úmrtí. Např. Relfová (2007) či Kubičková (2001) uvádí, že je s ním spojeno zkrácení zármutku, protože pozůstali mají více času, aby se na tuto ztrátu připravili, což poté působí na schopnost se s touto ztrátou vyrovnat za kratší dobu. V případě dlouhodobého onemocnění partnera, v tomto výzkumu se jedná o tři dotazované, dochází tedy k důležitým změnám, které působí na život ovdovělého seniora, již pravděpodobně v době, kdy se dozví o jeho onemocnění. Protože i délka partnerova onemocnění později ovlivňuje proces vyrovnávání se s jeho ztrátou. Stejnou roli jako anticipované úmrtí má i náhlá smrt. Výjimku v tomto výzkumu tvořil vdovec, u kterého se vyskytly známky komplikovaného truchlení. Literatura však uvádí (Kubičková, 2001, s. 66-67), že ustrnutí v zármutku se spíše vyskytuje u ovdovělých žen než u ovdovělých mužů, což se mi v tomto výzkumu nepotvrdilo.

Je známo, že lidé nereagují na úmrtí blízké osoby stejně intenzivně, ale pocity se liší v závislosti na genderu (Vágnerová, 2007, s. 379). V tomto výzkumu se však emoce, které toto těžké období provází, výrazně podle pohlaví neměnily. Jak jsem však již poznamenala dříve, může to být způsobeno nevyvážeností výzkumného vzorku.

Vdovci bývají častěji ohroženi působením stresu spojeným se starostí o sebe a domácnost nebo sociální izolací. V případě tohoto výzkumu se oslovení muži vedené domácnosti zhostili úspěšně a činnosti, které sami nezvládají, jako např. vaření, si dokázali zajistit formou roznáškové služby. Dotazovaní muži neuvádí ani zúžení okruhu přátel po úmrtí manželky.

Přesto můžeme pozorovat rozdíl mezi dotazovaným mužem, který přemýšlel spíše o praktických věcech, a dvěma dotazovanými ženami, které se potýkaly především se zhoršeným psychickým stavem. Psychický stav také může ovlivňovat stav zdravotní, což se potvrdilo v jednom případě, kdy stres ze smrti manželky způsobil u dotazovaného pána zdravotní komplikace. I v literatuře (např. Vágnerová, 2007, s. 379) se uvádí, že výskyt různých onemocnění v důsledku potlačování žalu se vyskytuje pravděpodobněji u ovdovělých mužů než u ovdovělých žen.

Ženy podle odborné literatury (např. Parkes, 1996 cit. podle Kubíčková, 2001, s. 65) truchlí nad ztrátou manžela až čtyři roky, což je doba potřebná na vybudování nové identity. U vdovců je to v průměru za necelý rok. U žen to může ovlivňovat i jejich postoj k navázání nového vztahu. Toto tvrzení se skutečně mým výzkumem potvrdilo, kdy všechny ženy měly negativní postoj k navázání nové známosti. Tento postoj se odvíjel od hezkých vzpomínek na prožité manželství, dále od problémů, které by mohly plynout ze srovnávání se zesnulým manželem, nebo uváděly odmítavý postoj ze strany rodiny. Vágnerová (2007, s. 383) uvádí, že se nový vztah rodiče setkává s neporozuměním u dospělých dětí i z toho důvodu, že do rodiny nechtějí přijmout cizího člověka, který by získal roli příslušející zemřelému rodiči. V tomto výzkumu se negativní postoj k navázání nového vztahu objevil i u dvou dotazovaných mužů, kdy oba shodně uvedli, že na nový vztah nemají „myšlenky ani věk“.

Z výzkumů, které se zaměřují na populaci seniorů, vyplývá, že vdovy po smrti manžela musí řešit změny v sociální a ekonomické situace častěji než vdovci. Z mého výzkumu vyplývá, že finanční situace je u všech ovdovělých seniorů podobná, kdy všichni uvádí šetřivý způsob hospodaření s penězi, tzn., že kupují pouze nezbytné věci a mají své stanovené rozpočty. Šetření pro ně není zdrojem nespokojenosti a na finanční situaci si nestěžují. Uvádí, že na skromnost a šetřivost jsou zvyklí již od dětství.

V období po úmrtí životního partnera použili oslovení respondenti takové strategie, které vedly ke zvládnutí zármutku. V pěti případech došlo k vyrovnání se se ztrátou partnera, ale těžko říci, zda se všichni s touto ztrátou smířili, jelikož se v jejich odpovědích vyskytovaly mírné rozpory. Na jedné straně uvádí, že to tak mělo být a život jde dál, ale na druhé straně mají stále myšlenky o tom, že tu jejich partner mohl s nimi ještě být.

S péčí o domácnost a o sebe si ve velké míře byli schopni poradit všichni respondenti. Nabízenou pomoc od rodin svých dětí využívají často jen v nejnnutnějších případech, či v případech, kdy si již na některé činnosti sami netroufají.

Pro všechny dotazované je rodina nejdůležitější a nejvýznamnější zdroj podpory a pomoci a má v jeho životě nezastupitelné místo. Poskytuje jim nejen emocionální, ale také i materiální pomoc např. ve formě obstarání potřebných věcí či pomoci při zvládnutí chodu domácnosti.

Přátelské vztahy hrají v životě ovdovělých seniorů důležitou roli, která je srovnatelná s rolí členů rodiny. Podstatu vztahu s přáteli vystihuje nejčastěji důvěra a vzájemná setkávání,

kteřá jsou naplněná volnočasovými aktivitami. Především vdovy nachází spřizněnou duši mezi dalšími ovdovělými ženami, a to z toho důvodu, že je pojí stejná životní zkušenost. Toto tvrzení potvrzuje i Vágnerová (2000, s. 482), která uvádí, že vdovy si pocity osamělosti kompenzují vytvářením společenství, které tvoří staré ženy. Dále uvádí, že tyto vztahy mají charakter sousedských či přátelských styků, které jim poskytují emoční oporu a umožňují jim sdílet podobné záliby, zkušenosti apod. Soudková (2006, s. 60) uvádí, že starší ženy mají také obvykle více přátel než starší muži a mívají také často svoji důvěrnici, což se tímto výzkumem také potvrdilo. Všechny oslovené vdovy uvedly, že intenzita sociálního kontaktu po ovdovění značně stoupla a čas, který dříve věnovaly manželovi, směřují na vztahy s přáteli či sousedy. Dotazovaní muži změnu v intenzitě kontaktu s druhými lidmi neuvádí.

Sociální kontakty jsou pro ovdovělé důležité i z toho důvodu, že jim slouží i jako preventivní opatření před možnou sociální izolací a osamělostí.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké změny nastávají pro pozůstalého životního partnera, co tito dotyční po ztrátě blízkého člověka prožívají a jak toto období zvládají. Dále jsem se soustředila na význam, který pro ovdovělé v této době měla rodina, přátelé, sousedé.

Teoretickou část jsem rozdělila do čtyř oblastí. V první kapitole jsem se soustředila na popis ztráty životního partnera ve vyšším věku a definici ovdovění. Následně jsem se zaměřila na zvládání zátěže při ovdovění ve vztahu k pohlaví resp. genderu a na druhy ztrát, které vyplývají pro pozůstalé ze smrti partnera. Ve druhé kapitole jsem se zabývala tématem truchlení a zármutku ovdovělých, kde jsem popisovala a srovnávala průběh procesu truchlení od několika autorů. V této kapitole jsem se věnovala také determinantům zármutku, které se vztahovaly jak k zesnulému, tak i truchlícímu. Třetí část tvořila adaptace na situaci ovdovění, ve které jsem se mimo jiné zaměřila i na budování nových sociálních vztahů ve vyšším věku a na důležitost sociálního kontaktu s příbuznými, přáteli či sousedy. Ve čtvrté a poslední části jsem se zaměřila na autonomii a soběstačnost jako klíčovou roli pro ovdovělé, kde jsem popisovala autonomii v kontextu fyzické a finanční soběstačnosti a v kontextu samostatného rozhodování.

V praktické části jsem nejprve popsala a zdůvodnila metodologii daného výzkumu. Stanovila jsem hlavní cíl a výzkumné otázky. Vzhledem k danému cíli a problematice jsem si vybrala kvalitativně orientovaný přístup. Pro realizaci výzkumu jsem si vybrala metodu moderovaného rozhovoru. Metodou otevřeného kódování jsem následně data rozhovoru rozebrala. Vznikly kategorie charakteristické shodnými znaky, ve kterých jsem se snažila odpovědět na dané výzkumné otázky. V kapitole nazvané „Shrnutí výzkumu“ jsem se snažila porovnat výsledky dosažené výzkumem s poznatky z odborné literatury. Tedy propojit poznatky z teoretické části s částí výzkumnou.

Smrt životního partnera představuje pro člověka extrémní ztrátu. V této situaci je přirozené, že pozůstalí cítí smutek a truchlí. V zahraničí (např. ve Velké Británii či USA apod.) existuje několik specializovaných institucí, které jsou zaměřeny na pomoc pozůstalým, kde pracují vyškolení dobrovolníci či kvalifikovaní odborníci (Kubičková, 2001, s. 249). U nás, tedy v České republice, se doposud nic takové pravděpodobně nevyskytuje. Pozůstalí se v České republice mohou obrátit pouze na zdravotnická zařízení nebo psychosociální pomoc. Pozůstalí, pokud se rozhodnou tyto služby vyhledat, předpokládají, že se jim zde

dostane adekvátní podpory a pomoci. Proto je nezbytné, aby pracovníci v pomáhajících profesích byli v tomto ohledu dobře připraveni. Profesionální kompetence pracovníků v pomáhajících profesích by měla tedy vycházet ze základní znalosti problematiky procesu truchlení a pomoci pozůstalému v jeho zármutku. Měli by také ale vědět, jak přistupovat k pozůstalým lidem s ohledem na jejich věkovou kategorii. Umět pozůstalému poskytnout potřebné informace, pomocí prevence zabránit jeho možné sociální izolaci, ale také ho i vyslechnout. Proto je tato bakalářská práce především určena lidem, kteří se při výkonu svého povolání mohou setkat s pozůstalými. Jsou to např. pracovníci krizových center, církevních zařízení, sociální pracovníci, psychologové, lékaři, zdravotnický personál, pracovníci hospiců, ale i pedagogové, vychovatelé a studenti směřující do tzv. pomáhajících profesí. Bakalářská práce může být přínosem také laickým čtenářům, kteří prožívají stav truchlení po ztrátě někoho blízkého.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALAN, Josef, 1989. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-044-6.
- [2] BECK, Ulrich, 2004 cit. podle SÝKOROVÁ, Dana. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [3] BOWLBY, John, 1961 cit. podle Kubičková, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [4] BOWLBY, John 1998 cit. podle ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, Dana, Dušan ŠIMEK a Miroslava DVOŘÁKOVÁ et al. *Třetí věk trojí optikou*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica. Sociologica -Andragogica. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2005, s. 71-88. ISBN 80-244-1006-0. Dostupné také z:
http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/Veda/AUPO/AUPO_Sociologica-Andragogica_2005.pdf
- [5] CAREY, Raymond. G., 1979 cit. podle STUART- HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [6] COOK, Alicia Skinner a Kevin OLTJENBRUNS, 1989 cit. podle STUART- HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [7] GORER, Geoffrey, 1987 cit. podle Kubičková, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [8] GORER, Geoffrey, 1987 cit. podle ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, Dana, Dušan ŠIMEK a Miroslava DVOŘÁKOVÁ et al. *Třetí věk trojí optikou*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica. Sociologica -Andragogica. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2005, s. 71-88. ISBN 80-244-1006-0. Dostupné také z:
http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/Veda/AUPO/AUPO_Sociologica-Andragogica_2005.pdf
- [9] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5

- [10] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- [11] JANDOUREK, Jan, 2001. *Sociologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-535-0.
- [12] KASTOVÁ, Verena, 2010. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-800-5.
- [13] KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 1999 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [14] KUBÍČKOVÁ, Naděžda. 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [15] LEWIS, Clive Staples, 1995. *Svědectví o zármutku*. Praha: Návrat domů. ISBN 80-85495-55-4.
- [16] LICHTENSTEIN, Paul, 1996 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [17] MACKOVÁ, Marie. Krizová intervence u pozůstalých. In: *Komplexná starostlivosť o človeka v hraničných situáciách*, Prešov: Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce bl. P. P. Gojdiča v Prešove, 2006, s. 128-129. ISBN 80-969449-1-6. Dostupné z: http://www.kapitula.sk/files/jarab/Zbornik_2005.pdf
- [18] MAŘÍKOVÁ, Hana, 1996. *Velký sociologický slovník. A-O*. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4311-3.
- [19] MAŘÍKOVÁ, Hana. 1996. *Velký sociologický slovník: P-Z*. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4311-3.
- [20] MIOVSKÝ, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1362-4.
- [21] MOHAPL, Přemysl, 1992 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [22] PARKES, Colin Murray, 1978 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [23] PARKES, Colin Murray a Robert Stuart WEISS, 1983 cit. podle RELFOVÁ, Marilyn. Posuzování rizika a služby pro pozůstalé. In: PAYNEOVÁ, Sheila, Jane SEYMOUROVÁ a Christine INGLETONOVÁ et al. *Paliativní péče: principy a*

- praxe*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 548-567. ISBN 978-80-87029-25-1.
- [24] PARKES, Colin Murray, 1996 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [25] PARKES, Collin Murray, 1998 cit. podle ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, Dana, Dušan ŠIMEK a Miroslava DVOŘÁKOVÁ et al. *Třetí věk trojí optikou*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica. Sociologica -Andragogica. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2005, s. 71-88. ISBN 80-244-1006-0. Dostupné také z:
http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/Veda/AUPO/AUPO_Sociologica-Andragogica_2005.pdf
- [26] PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAUOVÁ, 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-184-3.
- [27] RABUŠIC, Ladislav, 1998 cit. podle SÝKOROVÁ, Dana. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [28] RELFOVÁ, Marilyn. Posuzování rizika a služby pro pozůstalé. In: PAYNEOVÁ, Sheila, Jane SEYMOUROVÁ a Christine INGLETONOVÁ et al. *Paliativní péče: principy a praxe*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 548-567. ISBN 978-80-87029-25-1.
- [29] ŘÍČAN, Pavel, 1990 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.
- [30] SOBOTKOVÁ, Irena. Intrapsychická ztráta. In: ŠPATENKOVÁ, Naděžda et al. *Krizová intervence pro praxi*. Praha: Grada Publishing, 2011, s. 77-85. ISBN 80-247-0586-9.
- [31] SOUDKOVÁ, Miluše, 2006. *O zdravých vztazích mezi lidmi: Přátelství a manželství*. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-196-8.
- [32] STUART- HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [33] SÝKOROVÁ, Dana. Senior v krizi. In: ŠPATENKOVÁ, Naděžda et al. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 65-72. ISBN 80-247-0888-4.

- [34] SÝKOROVÁ, Dana. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [35] ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2004. *Krize: Psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0888-4.
- [36] ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, Dana, Dušan ŠIMEK a Miroslava DVOŘÁKOVÁ et al. *Třetí věk trojí optikou*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Facultas Philosophica. Sociologica -Andragogica. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2005, s. 71-88. ISBN 80-244-1006-0. Dostupné také z:
http://www.upol.cz/fileadmin/user_upload/Veda/AUPO/AUPO_Sociologica-Andragogica_2005.pdf
- [37] ŠPATENKOVÁ, Naděžda et al., 2011. *Krizová intervence pro praxi*. 2. aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2624-3.
- [38] ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ et al., 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-313-0.
- [39] THOMPSON, L. W. et al., 1991 cit. podle STUART- HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [40] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [41] VÁGNEROVÁ, Marie. 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [42] VOJTĚCHOVSKÝ, Miloš. Depresivní stavy ve stáří. In: BAŠTECKÝ, Jaroslav, Quido KÜMPEL a Miloš VOJTĚCHOVSKÝ et al. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada Avicenum, 1994, s. 205-227. ISBN 80-7169-070-8.
- [43] WOLFOVÁ, Doris, 1994. *Když partner odchází...* Praha: IKAR. ISBN 80-85830-23-X.
- [44] WORDEN, William James, 1996 cit. podle KUBÍČKOVÁ, Naděžda, 2001. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: Nakladatelství ISV. ISBN 80-85866-82-X.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. a podobně

atd. a tak dále

cit. citace

et al. a kolektiv

např. například

resp. respektive

s. strana

tzn. to znamená

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1 Základní charakteristika respondentů</i>	36
--	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I	Informovaný souhlas
Příloha P II	Nástin otázek k polostrukturovanému rozhovoru
Příloha P III	Transkripce rozhovorů s respondenty

PŘÍLOHA P I INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas

Vážená/ý paní/ pane,

žádám Vás tímto o poskytnutí informovaného souhlasu k bakalářské práci týkající se tématu „*Vdovství a jeho dopad na sociální vztahy*“.

Souhlas se vztahuje k poskytnutí výzkumného materiálu pro závěrečnou práci v podobě zaznamenávání si rozhovoru.

Zaručuji Vám, že Vámi poskytnuté údaje pro výzkum jsou anonymní a nebudou použity jinak, než pro účely bakalářské práce. Dále Vám také zaručuji možnost kdykoliv z výzkumu odstoupit.

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím.

Simona Presová

Podpis.....

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

Ve:.....

Dne:.....

Podpis.....

PŘÍLOHA P II NÁSTIN OTÁZEK K POLOSTRUKTUROVANÉMU ROZHOVORU

ROZHOVOR

Základní údaje o respondentovi:

Věk:

Pohlaví:

Vzdělání:

Zaměstnání:

Počet dětí:

Vnoučata:

Bydlení:

Délka trvání manželství:

Délka vdovství:

Věk úmrtí partnera:

ÚMRTÍ ŽIVOTNÍHO PARTNERA

1. Za jakých okolností Váš/Vaše partner/ka zemřel/a? Jaký byl důvod jeho/jejího úmrtí?
2. Byl/a jste přítomen/na v posledních chvílích partnerova/partnerčina života?
3. Pokud ne, z jakého důvodu jste nebyla přítomna a jak jste se o smrti manžel/ky dozvěděl/a?
4. Jaký byl pohřeb Vašeho manžela/ky? Kdo Vám pomáhal s jeho organizací?

EMOCE PROŽÍVANÉ PO ZTRÁTĚ PARTNERA

5. Jaké jste prožíval/a emoce po ztrátě partnera?
6. Jak jste se vyrovnával/a s jeho/její ztrátou?
7. Kdo Vám pomáhal se vyrovnat s touto ztrátou? Jakým způsobem pomoc probíhala?

REAKCE RODINY, OKOLÍ

8. Jaká byla reakce rodiny na ztrátu otce/matky, dědečka/babičky, sestry/bratra...?
9. Jaké postoje k Vám zaujalo Vaše okolí po smrti manžela/ky?
10. Jakým způsobem lidé z okolí s Vámi komunikovali, hovořili po ovdovění, změnilo se něco? (komunikovali více/méně, věděli/nevěděli co říci, vyhýbali se komunikaci, říkali něco nevhodného)
11. Jak lidé z okolí na Vás slovně reagovali? Jak tyto reakce hodnotíte, pomohly Vám?
12. Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?
13. Jak byste si přál, aby se lidé k Vám v dané chvíli chovali? A jaký vztah by k Vám měli mít?

TRUCHLENÍ

14. Jak dlouho podle Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?
15. Došlo k zhoršení Vašeho zdravotního stavu? Objevily se u Vás nějaké zdravotní komplikace?

SCHOPNOST PÉČE O SEBE A DOMÁCNOST

16. Co se Vám vybaví, když se řekne nezávislost a soběstačnost?
17. Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti? Pomáhá Vám s těmito činnostmi někdo? Jestli ano, tak kdo a s jakými činnostmi konkrétně?
18. Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácností poradil/a sám/sama? Když něco nemůžete, jak to řešíte?

FINANČNÍ SOBĚSTAČNOST

19. Co podle Vás pro člověka ve Vašem věku znamená být finančně soběstačný?
20. Stačí Vaše finance (důchod) na výdeje na domácnost a na osobní potřebu?
21. Jak hospodaříte s financemi (co děláte, abyste vyšli)?
22. Jak prožíváte skutečnost, že příjem neodpovídá zcela Vaším potřebám či potřebám Vaší domácnosti?

SOCIÁLNÍ VZTAHY, KONTAKTY

23. Čím je pro Vás rodina?
24. Jak byste popsal/a vztah k Vaší rodině/ k Vaším dospělým dětem?

25. Kdo je pro Vás nejdůležitější oporou a proč?
26. Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc? Do jaké míry se můžete spolehnout na pomoc druhých?
27. Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?
28. Existuje někdo, komu můžete věřit? Kdo to je? (dcera, syn, kamarád/ka, soused/ka...)
29. Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku, do společnosti atd.?
30. Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás (sousedy, lidi z vesnice...)? Popište, co pro Vás znamenají?
31. Chodíte do společnosti?
32. Máte kamarády, se kterými se setkáváte? Kdo to je? (bývalí spolužáci, kolegové z práce, kamarádi z dětství...) Jak často se s těmito kamarády setkáváte?
33. Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí? Popište.
34. Máte možnost se sdružovat s jinými lidmi? Např. zda chodíte do Klubu seniorů apod. a jestli tuto možnost využíváte? Jestli ne, proč?
35. Seznamujete se rád/a s novými lidmi? Při jakých příležitostech k těmto seznámením dochází?
36. Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?
37. Dokážete si představit, že byste navázal/a vztah s novým partnerem? Jestli ne, tak z jakého důvodu?

SOUČASNÉ POCITY SPOJENÉ SE VZPOMÍNKOU NA PARTNERA

38. Jak hodnotíte Vaši momentální situaci v kontextu vzpomínání na Vašeho zesnulého manžela/ku? Jak na ni/jeho vzpomínáte?
39. Smířil/a jste se a vyrovnal/a jste se s odchodem Vaší/ Vašeho ženy/muže?
40. Jak se s odstupem času díváte na jeho/její smrt?

DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY

Je něco, na co jsme během rozhovoru zapomněli?

Chtěl/a byste zdůraznit ještě nějakou oblast, o které jsme se bavili?

Chtěl/a byste se na něco zeptat vy?

PŘÍLOHA P III TRANSKRIPCE ROZHovorŮ

Vysvětlivky: ... delší pauza, odmlčení se

(...) doplňující text v závorkách znamená informace pro lepší kontextuální pochopení

ROZHovor PANÍ A

Tazatel: *Ještě než začneme, tak bych chtěla připomenout, že rozhovor bude zcela anonymní a Vaše jméno se nebude nikde vyskytovat. Kdybyste nechtěla na nějakou otázku odpovídat, tak nemusíte. Rozhovor můžeme na Vaše přání kdykoliv přerušit či ukončit. Můžeme tedy začít?*

Paní A: Jo, můžeme.

Tazatel: *Nejdřív bych se tedy zeptala na manželovu smrt. Co bylo důvodem jeho smrti?*

Paní A: Manžel zemřel po pádu ze stromu. Dcera byla tehdy akorát u nás autem, tak ho naložila a hned ho odvezla do nemocnice. Měl zlomené nějaké žebra a vypadalo to, že se z toho snad dostane, ale po pěti dnech v nemocnici zemřel na plicní embolii.

Tazatel: *A byla jste s manželem, když umíral?*

Paní A: V jeho posledních chvílích sem s ní nebyla a ani nemohla... Umřel totiž v noci...

Tazatel: *Kdo Vám o manželově smrti řekl? Jak jste se to dozvěděla?*

Paní A: Na druhý den mně došel telegram.

Tazatel: *Jaký měl Váš manžel pohřeb?*

Paní A: Pohřeb sme mu udělali církevní, v kostele v ... (název obce nebudu uvádět), kde je taky pochovaný na hřbitově s jeho rodičema.

Tazatel: *A pohřeb jste zařizovala sama, nebo Vám s ním někdo pomáhal?*

Paní A: No řekla bych, že ho hlavně z větší části zařizovaly děcka.

Tazatel: *Jak byste popsala pocity, které jste po smrti manžela prožívala?*

Paní A: Ztráta tak důležitého člověka, jako byl můj manžel, měla pro mě těžké emoční následky... Plakala sem a moc... aj... aj nějaké nervové kolapsy byly... Musela sem požá-

dat doktorku o léky na deprese, pláč a tak... Když si na manžela vzpomenu, tak kolikrát začnu slzet...a není v mojich silách, abych to nějak změnila. Samozřejmě, že na veřejnosti se musím ovládat a vzpomínky odhánět...

Tazatel: *Jak jste se vyrovnávala s manželovou ztrátou?*

Paní A: Smrt manžela byla pro mě nenahraditelnú ztrátú z hlediska jedinečnosti partnera. Zvlášť, když sme spolu prožili 38 rokú pěkného života. Byli sme na sobě citově závislí... Taky sem to pocíovala po stránce ekonomické. Protože chlapi ti mají většinu vyšší příjem, takže dopady byly pro mě znatelné. Taky chyběl zajatý systém rozdělení práce, kdy chlap je víc orientovaný na různé kutilské a opravářské činnosti a tak. Ze začátku sem sem tam tápala a učila se poradit si sama.

Tazatel: *Pomáhal Vám někdo se s touto ztrátou vyrovnat?*

Paní A: Se vším mně pomáhaly děcka. Hlavně tím, jak často za mnú chodily...

Tazatel: *Jaká byla reakce Vaší rodiny na smrt Vašeho manžela?*

Paní A: První dny aj týdny byla rodina s odchodem manžela zasažená víc než já... V tu dobu jsme to byla já, která na všechno pamatovala a snažila se všechno zajistit...pak ale ztráta dolehla aj na mě, v plné síle...skoro až na pokraj kolapsu... Jinak vnučky ty nesly odchod dědy hodně těžko. Děda je hýčkával a rozmazloval. Ale v té době byly ještě holky malé, jedna měla 10 rokú a druhá 12. Syn v té době ještě děti neměl. Jináč zeť a syn to už byla jinačí kategorie. Sú to chlapi, ale taky to s něma zamávalo. Ale nejhůř v tom momentě byla na tom asi dcera. Snažila se mně být oporou...

Tazatel: *Jak se k Vám chovali lidi z Vašeho okolí?*

Paní A: Tak především mně pomáhaly susedky, a to hlavně psychicky se se vším vyrovnat...ony už věděly, co to je, protože samy už byly nějaký ten čas vdovy.

Tazatel: *Jak s Vámi komunikovali lidi z Vašeho okolí? Změnilo se něco?*

Paní A: Ostatní lidi z dědiny a přátelé byli velice zdvořilí, pozorní... Zdravili mě s úsměvem a dycky se snažili prohodit nějaké to slovo...

Tazatel: *Co Vám lidi říkali?*

Paní A: Často mě utěšovali, ale snažili se vyhybat nějakému jitření ran... pořád byli velice taktní, což mně hodně pomáhalo.

Tazatel: *Jak se k Vám lidi chovali?*

Paní A: Lidi se ke mně chovali většinou velice dobře, asi vycítili, že nerada vedu dlouhé řeči, protože mně pak kolikrát bylo do breku, tak respektovali moju situaci a chovali se ke mně tak, jak bych to asi udělala já v opačném případě. Byli mně posilú a útěchú...Dávali to najevo úsměvem, slovem, soucitem a celkovú větší pozorností. Byli taktní, když věděli, že mě to bolí si vykládat o manželově smrti, tak se tomuto tématu vyhýbali, ale hovor navazovali pořád...

Tazatel: *Přála byste si, aby se k Vám chovali jinak?*

Paní A: Nemožu si stěžovat na to, jak se ke mně chovali...jak už sem řekla...lidi, kteří mě znali, tak se ke mně chovali tak, jak bych se chovala já k nim...

Tazatel: *Jak dlouho jste podle Vás asi truchlila?*

Paní A: Nejintenzivnější doba bolesti byla po dobu smutku, kdy se rok nosí černé oblečení na každú příležitost... po jiných příbuzných je to u nás šest týdnů...Ta samotná barva jítřila rany denně...alespoň půl roku...Ale jinak sem nesměla dlúho truchlít, alespoň ne nave nek, aby neměly děcka starost a rozběhl se jim život v zajetých kolejách. Život nekončí v 58 rokách odchodem druhého. Vrátit se zpátky do normálního života, mně jako vdovy, pro mě nebylo lehké, měla jsem menší příjem, byla tu nutnost rychlé orientace, která mě nakopla k praktičnosti. Jenom přihlásit inkaso, vyřídít pozůstalost, řešit spoustu dalších věcí... Vdovský důchod, žádost o pohřebné, zhotovení pomníku a další věci mě hnaly dopředu. A pokud ženská není bábovka, tak to zvládne

Tazatel: *A zhoršil se Váš zdravotní stav, nebo objevily se nějaké zdravotní komplikace po smrti manžela?*

Paní A: Můj zdravotní stav se velice nijak po smrti manžela nezměnil...až na ty deprese, jak se Vám říkala, ale to byla spíš psychika...to všechno přišlo až časem, kdy jsem musela na operaci tlustého střeva, pak za rok na to sem musela jít na operaci s kýlú, pak sem prodělala aj plicní embolii, ze které sem se úplně nedostala a musím užívat léky dodneška...

Tazatel: *Co si dokážete představit, když se řekne nezávislost a soběstačnost?*

Paní A: Samostatnost jedince je nezbytná a velice důležitá, pokud to zdravotní stav dovoluje. Nezatěžovat okolí - rodinu, přátele, sousedy, nespoléhat se na druhé...Nevíte totiž, kdy bude hůř, tak abyste si ju nevyčerpali předem... Rozhodování je další kapitola samostatnosti. Snažit se oddálit a eliminovat působení přibývajícíh rokú, abych mohla samostatně a dobře o sobě rozhodovat, o tom, co dělám a jaké to má důsledky potom. Musím si

umět vyplnit každý formulář, dotazník, žádost, napsat dopis a tak. Musím si osvojit, jak si brat léky a jak používat různé pomůcky, abych byla v případě potřeby schopná pomoci i kamarádce nebo sousedě.

Tazatel: *Jak zvládáte každodenní činnosti?*

Paní A: Snažím se zvládat všechno, kolikrát i za cenu újmy zdraví...ale rodina se mně snaží pomáhat taky, hlavně dcera s vnučkama mně chodí pomáhat.

Tazatel: *No a jak řešíte to, když něco sama nemůžete?*

Paní A: Sou věci, které doopravdy nezvládám, hlavně cesty za doktorama, které jsou docela časté. Větší úklid mně v baráku dělá dcera s vnučkama, které mně pomáhají i na zahrádce. Sekat trávu a tak...Po doktorech mě taky zavezou, buď syn, nebo dcera, ale i zeť se mnou jezdí docela často.

Tazatel: *Co pro Vás znamená být finančně soběstačná?*

Paní A: Každý by měl počítat na stáří alespoň zajištěným důchodem, jinak podle mě není samostatný. Ale i tak musí umět obracet korunu, zvláště dneska.

Tazatel: *Stačí Vám důchod na výdaje na domácnost a osobní potřebu?*

Paní A: Důchod mně musí stačit. Nejsu náročná, ale výlety a dovolené už si dovolit nemohu, na to už musím zapomenout.

Tazatel: *A jak hospodaříte s penězi?*

Paní A: Abych vyšla s penězama, tak na zahrádce mám alespoň nějakou zeleninu a kvítka. Ušetřím i za brambory, které mně dává dcera, stejně tak okurky, nebo nějaké ovoce.

Tazatel: *Máte pocit, že Vám důchod na všechno nestačí?*

Paní A: Enom v jednom má výhodu moje špatná mobilita, a to, že mně dělá nákupy dcera... když nevidím po obchodech vystavené zboží a různé lákadla, tak mně ona koupí doopravdy enom to důležité, co opravdu potřebuju...Jinak kdybych byla zdravá, tak bych si musela jít někde přivydělat. Musím vycházet s tím, co mám. Ušetřit na provoz domu...na dovolené nebo drahé věci radši nemyslím, ale to nebyla nikdy moje parketa, tak to neřeším... Ale čím dál víc pocítuji tu finanční krizi i na svojí kůži. Barák a starost o něho je pro jednu osobu náročná. Asi budu nucená tuto situaci začít brzo řešit... V takové době pořád víc vzpomínám, jak nám mohlo s manželem být, nebyť toho úrazu...

Tazatel: *Můžu se zeptat, čím je pro Vás rodina?*

Paní A: Rodina je pro mě nezastupitelná... je pro mě zdrojem informací, taky rozptýlení...především je to moje opora, tvoří pro mě důležité zázemí.

Tazatel: *Jaký máte vztah s Vašimi dětmi?*

Paní A: Vztah s děckama mám dobrý. Navštěvují mě, pomáhají mně, svezou mě kam je potřeba a já se do jejich domácností nemontuju...

Tazatel: *Kdo je Vaší největší oporou?*

Paní A: Nejdůležitější osobou v mém životě je moje dcera. Je mně oporou...dovede mě usměrnit, když na mě dolehne splín, ale taky mě potěšit...je ke mně taktní a ochotná.

Tazatel: *Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?*

Paní A: Od druhých bezúplatnou pomoc rozhodně neočekávám a žádný se ani nehrne. Sousedky mně občas pohlídají pejsky, když je potřeba. V kritické situaci na zavolání ale samozřejmě ochotně pomůže každý.

Tazatel: *Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?*

Paní A: Nic mně nechybí. Když si řeknu, tak mně vyhoví, ale není možné děti zatěžovat, když aj tak mají svých starostí až až. Často mně dochází síly, ale to musím nahrazovat delším časem, který je třeba této činnosti věnovat.

Tazatel: *Máte někoho, komu můžete věřit? Kdo to je?*

Paní A: Důvěrných lidí mám kolem sebe docela dost, ale sú enom dvě osoby, kterým se svěřím, a to je dcera a moje sousedka. S ní mám vnímaný pocit sounáležitosti...ona je taky vdova a žije sama. Můžeme spolu probrat cokoliv se stoprocentní důvěrou. Dám jí i klíče od baráku v případě potřeby pomoci s barákem v mojí nepřítomnosti.

Tazatel: *Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku, do společnosti?*

Paní A: Mám tu hned několik kamarádek, se kterými chodím ven na procházku nebo aj do klubu důchodců.

Tazatel: *Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás? Co pro Vás znamenají?*

Paní A: Když člověk zestárne a zůstane sám, tak sou přátelé docela užiteční...dělají společnost, je si s kým promluvit, zasmát se...docela ráda vyhlídám a raduju se z toho, když zrovna na někoho narazím.

Tazatel: *Chodíte do společnosti?*

Paní A: Do společnosti du tak nanejvýš do klubu důchodců, s nima taky sem tam na nějaký výlet, odpolední besedy, nebo na besídky v obci k různým příležitostem a v poslední době aj na farní ples.

Tazatel: *Máte kamarády, se kterými se setkáváte?*

Paní A: Setkávám se hlavně s vdovama ze susedství, taky míváme po pěti letech srazy se spolužákama... a s kolegama z práce se potkáváme a povídáme si docela často...určitě se potkáme aj každý týden...

Tazatel: *Jaký máte vztah se susedy a lidmi v okolí?*

Paní A: Vztahy se susedama a okolím jsou velice dobré. Mladší mně nabídnú svezení na mši nebo do okolí. Pomožú postříkat stromy v zahrádce, drobné zednické práce a opravy, ale ty se snažím nějakým způsobem revanšovat, abych neměla pocit dluhu. Se susedama se informujeme o různých věcech. Doprovázíme se navzájem, když je třeba, chodíme se navštěvovat, spoluprožíváme různé události, včetně těch smutných. Scházíme se spolu na jmeninách nebo narozeninách...denně vedeme řeči o všeckém možném...dáváme si praktické rady...bavíme se o vaření, o televize, ale aj o politice!

Tazatel: *Máte možnost se sdružovat s jinými lidmi?*

Paní A: S jinýma lidma, kromě teda mojich susedů, se setkávám v klubu důchodců...

Tazatel: *Jaké máte vztahy s kamarády, kteří ve stejné vesnici nebydlí?*

Paní A: Vztahy mimo okolí jsou omezené většinou jen na mobil nebo dopis. Návštěvy už jsou problematictější kvůli zhoršené mobilitě. Spolupracovníci z práce jsou povětšinou i mojema spoluobčanama, ať už ze stejné nebo z jiné ulice... (Paní A. pracovala v zemědělském družstvu, které se nacházelo v obci, kde žije) A přátelé z dětství sú taky místní, jelikož žiju ve stejné obci už od narození.

Tazatel: *A seznamujete se ráda s novými lidmi? Při jakých příležitostech k těmto seznámením dochází?*

Paní A: S novými lidmi se seznámím už enom při návštěvách u doktora nebo v nemocnici. Občas si s někým z nich zavolám, pošleme přání, ale to sou známosti pomíjející...krátkodobé...

Tazatel: *Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?*

Paní A: Po ovdovění se víc setkáváme navzájem se sousedama...když ještě žil manžel, tak sme si vystačili aj sami...

Tazatel: *Dokážete si představit, že byste navázala vztah s novým partnerem?*

Paní A: Když sem ovdověla, byla sem nemocná a partner většinou potřebuje jít s někým do společnosti, na výlet a tak... Pak taky proto, že syn zprvu bydlel se mnou a nepřál si to. Postupem času, jak člověk stárne, tak by ten druhý musel byt velice mladý, aby mohl pomáhat, a to se neslučuje s mojema představami. Sílu na to, abych pomáhala já, tu už nemám a pak bych taky furt srovnávala s manželem a to by málokdo obstál...

Tazatel: *Jak vzpomínáte na Vašeho manžela?*

Paní A: Často rozebírám situaci, která vedla ke smrti manžela, co by kdyby...ale to je enom jitření ran. Zvláště, když ztratíte tak dobrého člověka nejenom pro mě, ale taky pro celé okolí...všecí ho měli rádi.

Tazatel: *Smířila jste se a vyrovnala jste se s odchodem Vašeho muže?*

Paní A: Nejde jinak...než se smířit se stavem...ale nevymizí ani na chvíli z paměti...

Tazatel: *Jak se s odstupem času díváte na jeho smrt?*

Paní A: Jeho smrt byla zbytečná...Lituju toho, že sem zrovna nebyla u toho, než vylezl na strom v nazúvákách, i když to bylo zrovna jen na zahrádce u baráku...

Tazatel: *Tak to by byly ode mě všechny otázky. Chtěla byste se mě na něco zeptat nebo doplnit něco, co jsme nezmínily?*

Paní A: Já myslím, že sem už řekla všecko.

Tazatel: *Tak já Vám mockrát děkuju za rozhovor a za ochotu.*

Paní A: Není vůbec zač.

ROZHOVOR PANÍ B

Tazatel: *Ještě než začneme, tak bych Vám chtěla připomenout, že rozhovor bude zcela anonymní a Vaše jméno se nebude nikde vyskytovat. Kdybyste nechtěla na nějakou otázku odpovídat, tak nemusíte. Rozhovor můžeme na Vaše přání kdykoliv přerušit či ukončit. Můžeme začít?*

Paní B: Můžem.

Tazatel: *Tak nejdřív bych se Vás zeptala, za jakých okolností Váš manžel zemřel? Jaký byl důvod jeho smrti?*

Paní B: Manžel zemřel na opakovanou mozkovou příhodu. Zrovna sme před barákem sklízeli uhlí...hned sme se ho snažili oživovat, dokud nedojela záchranka...ošetřili ho a odvezli ho do nemocnice, tam ale umřel...

Tazatel: *Byla jste u manžela v jeho posledních chvílích?*

Paní B: U jeho kolapsu byla celá rodina... ale poslední hodiny života byl v nemocnici... stejně byl ale v bezvědomí, tak by o mně nevěděl...

Tazatel: *Jak jste se o manželově smrti dozvěděla?*

Paní B: Nemocnice mi poslala telegram o jeho smrti...

Tazatel: *Jaký měl manžel pohřeb? Pomáhal Vám někdo s jeho organizací?*

Paní B: Pohřeb sme manželovi vystrojili církevní... měli sme ho v kostele... manžel je pochovaný na hřbitově v obci X., který je společný pro obě dědiny... Organizovat mně ho pomáhali oba synové.

Tazatel: *Jak jste prožívala manželovu smrt?*

Paní B: Byla sem velice smutná... tesknila sem po manželovi... Cítila sem se sama, často sem brečela...

Tazatel: *Jak jste se vyrovnávala s jeho ztrátou?*

Paní B: Snad se se ztrátou tak blízkého člověka ani vyrovnat úplně nedá... Časem se ta bolest zmenšila, ale pořád pociťuju smutek... prázdné místo po manželovi tu zůstalo navždycky...

Tazatel: *Pomáhal Vám někdo se vyrovnat s touto ztrátou? Jakým způsobem tato pomoc probíhala?*

Paní B: Velkou sílu mně k překonání smutku dodávala hlavně vnúčata... Syni byli velkou oporou, aby mě pomohli nahradit manžela. Vypomáhali mně s pracema na domě a okolí... což dělají vlastně dodneška.

Tazatel: *Jaká byla reakce rodiny na ztrátu otce, dědečka, bratra...?*

Paní B: Syny ztráta tatínka hodně zasáhla... museli hodně sil vynaložit na překonání ztráty... zvlášť tak, aby se jejich bolest nepřenesla na jejich rodiny... hlavně na jejich malé děcka...

Tazatel: *Jaké postoje k Vám zaujalo okolí po smrti manžela?*

Paní B: Všichni sousedi sme tu vlastně jako jedna rodina, takže každý se snažil pomoci alespoň slovy útěchy... nebo aj tím, když se to manželovi stalo, že ho začali oživovat, než došla rychlá pomoc... Dodávali mně odvalu a sílu žít dál.

Tazatel: *Jakým způsobem lidi z okolí s Vámi jednali? Změnilo se něco?*

Paní B: Lidi byli v okolí vesměs posilující, sdělovali mně slova povzbuzení, byli ke mně pozorní, usměvaví... žádný negativní pocit sem z nich neměla...

Tazatel: *Snažili se Vám nějak pomoci?*

Paní B: Snaha z okolí pomoci byla různá. Někdo podal řeč, jiný enom úsměv. Mnohá sem viděla jistou zdrženlivost, jindy zase přehnanou starostlivost... ale snaha od nich byla... Stálo mně obrovské síly přežít toto bolestné období... ale pocit sounáležitosti mně dodával hodně síly žít dál.

Tazatel: *Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?*

Paní B: Z každého jednání sem měla pocit upřímnosti. Vztahy se mezi náma nijak zvlášť nezměnily... podle mě se spíš zlepšily... hlavně mezi ženskýma.

Tazatel: *Přála byste si, aby se lidi k Vám v dané chvíli chovali jinak?*

Paní B: Nemohla sem si přát nic lepšího... vztahy na dědině jsou vždycky srdečnější a nejste pro nikoho anonymní...

Tazatel: *Jak dlouho podle Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?*

Paní B: Řekla bych, že... asi ten jeden rok... tak jak je to zvykem, že chodíte v černém po dobu jednoho roku... nechodila sem nikam do společnosti, často sem pocit ztráty tlumila

modlitbů a chodila sem do kostela... což chodím často aj teď... získávám tak pocit sounáležitosti, hodně mě to dobíjí a obohacuje...

Tazatel: *Objevily se u Vás nějaké zdravotní komplikace po smrti manžela?*

Paní B: Ke skutečnému zhoršení zdravotního stavu naštěstí nedošlo... Zdraví se mně zhoršuje úměrně s věkem, ale naštěstí mě to zatím nějak výrazně neomezuje.

Tazatel: *Co se Vám vybaví, když se řekne nezávislost a soběstačnost?*

Paní B: Nezávislý člověk je podle mě ten, který je ekonomicky a fyzicky schopný pokryt potřeby pro svůj život.

Paní B: Soběstačnost je důležitá, ale věkem se fyzické síly snižují...

Tazatel: *Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti?*

Paní B: Zvládám domácnost docela dobře. Občas vařím pro rodiny a oni mě naopak zvú na sobotní a nedělní obědy. Těžší práce dělají synové. Hlavně na zahrádce a v baráku, třeba malování, nebo zednické práce...

Tazatel: *Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácností poradila sama?*

Paní B: Prozatím není nic, co bych potřebovala... nemusím na to nikde shánět posilu. Co nezvládnú já, tak mně pomůže rodina.

Tazatel: *Co podle Vás, pro člověka ve Vašem věku, znamená být finančně soběstačný?*

Paní B: Finančně soběstačná musím byt za každých okolností. Nesmím se spoléhat na nikoho, takže mám určitý rozpočet a basta. Žádná dovolená, žádné drahé věci, prostě skromnost, na kterou sem byla zvyklá celý život.

Tazatel: *Stačí Váš důchod na výdaje na domácnost a na osobní potřebu?*

Paní B: Musí stačit, přes to nejede vlak!

Tazatel: *Jak hospodaříte s financemi, co děláte, abyste vyšla?*

Paní B: Abych vyšla s rozpočtem, tak musím byt soběstačná v samozásobování, tak si pěstuju zeleninu, brambory a tak.

Tazatel: *Čím je pro Vás rodina?*

Paní B: Rodina je prostě nezastupitelná. Ale do rodinných vztahů synů se nevměšuju... poradím jim, ale snažím se jim neporoučet...

Tazatel: *Jak byste popsala vztah k Vaší rodině?*

Paní B: Vztah s rodinami synů mám velice srdečný a podle mě je to vzájemné. Stejně tak aj s vnúčatami. Rádi naslouchají radám, které jim sem tam dám a občas ke mně přijedú na nějaký předem domluvený mls...

Tazatel: *Kdo je pro Vás nejvýznamnější oporou?*

Paní B: Největší oporou je pro mě rodina. Navzájem si pomůžeme... aj v polních pracech jim pomůžu, sadit brambory, kopat je a vyorávat... Poklidím jim zvířata a tak.

Tazatel: *Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?*

Paní B: Když potřebuju pomoc, radu nebo tak, tak se obracím na svoje syny. Cokoliv, co potřebuju, tak mně to dokážú zajistit...

Tazatel: *Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?*

Paní B: Mám okolo sebe hodné občany, sousedy, kteří mně kdykoli když potřebuju, tak jsou mi ochotni pomoci.

Tazatel: *Je někdo, komu můžete věřit?*

Paní B: Důvěrníky jsou pro mě moji dva synové... Z okolních je to moje susedka...

Tazatel: *Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku?*

Paní B: Máme tu velice dobré susedské vztahy a navíc je tu pět vdov, se kterými se scházáme při různých příležitostech. Třeba na narozeniny, na svátek anebo aj enom tak si popovídát.

Tazatel: *Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás?*

Paní B: Přátelé a lidi kolem mě jsou pro mě docela důležití... je to jediný kontakt s lidma, který mám...

Tazatel: *Chodíte do společnosti?*

Paní B: Do společnosti nikam nechodím...

Tazatel: *Máte nějaké kamarády z dětství, se kterými se setkáváte?*

Paní B: Su tady přivdaná až ze Žilinského kraje, takže kontakty s lidma z dětství nejsou skoro žádné. Spíš se bavím se spolupracovnicema z našeho JZD...

Tazatel: *Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí?*

Paní B: Na vesnici jsme si všichni hodně blízcí a všecí se známe... skoro jako jedna rodina...

Tazatel: *Máte možnost se scházet s jinými lidmi?*

Paní B: Nikam ani do klubu důchodců nechodím. Prostě mě to nebaví...

Tazatel: *Seznamujete se ráda s novými lidmi?*

Paní B: Nemám příležitost a ani zájem.

Tazatel: *Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?*

Paní B: Čas, který sem dřív trávila s manželem, teď soustředuju na vztahy sousedské.

Tazatel: *Dokážete si představit, že byste navázala vztah s novým partnerem?*

Paní B: Nové vztahy nevyhledávám... nemám o to ani zájem.

Tazatel: *Jak vzpomínáte na Vašeho zesnulého manžela?*

Paní B: Vzpomínky nepominú nikdy... navštěvuju a udržuju hrob, tak si tam s ním dycky povykládám...

Tazatel: *Smířila jste se s odchodem Vašeho muže?*

Paní B: Smíření je nutné... hlavně pro duševní zdraví. Zůstanú už enom vzpomínky...

Tazatel: *Jak se s odstupem času díváte na jeho smrt?*

Paní B: Byl velice pracovitý až workoholik... Málo se šetřil...chtěl synom postavit domy a pracoval až do úpadu.

Tazatel: *Tak z mojí strany je to všechno. Chtěla byste ještě něco doplnit nebo zmínit?*

Paní B: Asi ani né...

Tazatel: *Tak já Vám děkuju za rozhovor a Váš čas.*

Paní B: No není zač.

ROZHOVOR PANÍ C

Tazatel: *Než začneme, tak jenom ještě jednou připomínám, že rozhovor bude anonymní a Vaše jméno se nebude nikde vyskytovat. Kdybyste nechtěla na nějakou otázku odpovídat, tak nemusíte. Rozhovor můžeme na Vaše přání kdykoliv přerušit či ukončit. Můžeme začít?*

Paní C: Začneme.

Tazatel: *Jaký byl důvod úmrtí Vašeho muže?*

Paní C: Manžel zemřel ve spánku na srdeční selhání.

Tazatel: *Byla jste u toho, když manžel umíral?*

Paní C: To že je mrtvý sem zjistila, až sem ho šla budít.

Tazatel: *Jaký měl Váš manžel pohřeb? Pomáhal Vám ho někdo zařizovat?*

Paní C: Pohřeb měl manžel občanský na místním hřbitově, v obřadce. Organizaci mně pomohla zvládnout celá rodina, hlavně děčka a sourozenci.

Tazatel: *Jak jste prožívala manželovu smrt?*

Paní C: Každá taková ztráta po těch letech je silně traumatizující. Musela sem užívat aj léky po pohřbu delší dobu.

Tazatel: *Jak jste se vyrovnávala s jeho ztrátou?*

Paní C: K vyrovnání se ztrátou mně pomáhala hlavně brigáda ve vinicích, kde byl kolektiv dobrých lidí.

Tazatel: *Pomáhal Vám někdo se s touto ztrátou vyrovnat?*

Paní C: Děčka byly ke mně hodně pozorné, často mě navštěvovaly a aj sourozenci mě chodili potěšit...

Tazatel: *Jaká byla reakce rodiny na ztrátu otce, dědečka, bratra...?*

Paní C: Děčka samozřejmě ztráta hluboce zasáhla, protože to bylo velice nečekané. Manžel jim hodně pomáhal...jak fyzicky, tak radú... Ti nejmenší vnuci dědečka hodně dlouho postrádali.

Tazatel: *Jaké postoje k Vám zaujalo okolí po smrti manžela?*

Paní C: Bydlím na konci obce, tak sem si více méně musela zajít pro úsměv, pozornost, nebo aj pozdrav mezi občany, kteří ke mně byli velice taktní a pozorní.

Tazatel: *Jak s Vámi hovořili lidi po smrti Vašeho muže, změnilo se něco?*

Paní C: Vůbec nic se nezměnilo, naopak lidi byli pozornější, usměvaví, na dálku zdravili a podávali sami řeč...

Tazatel: *Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?*

Paní C: Z každého slova aj činu byla cítit upřímnost, soucit a snaha potěšit a posilnit mě.

Tazatel: *Přála byste si, aby se k Vám v té době chovali jinak?*

Paní C: Pokud chování lidí okolo mě bylo opravdu upřímné, nemohla sem si nic lepšího přát.

Tazatel: *Jak dlouho podle Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?*

Paní C: Truchlení trvalo hodně dlouho, často sem v době největší potřeby sounáležitosti chodila na hřbitov a vyhledávala dokonce aj samotu.

Tazatel: *Došlo u Vás k zhoršení zdravotního stavu po manželově smrti?*

Paní C: Můj zdravotní stav se po úmrtí manžela zhoršil hlavně po stránce psychické...

Tazatel: *Co se Vám vybaví, když se řekne nezávislost a soběstačnost?*

Paní C: Nezávislostí si myslím, že je hlavně dobrá mobilita, abych mohla svoje osobní potřeby vykonávat sama a nezatěžovat tak děcka. Po stránce soběstačnosti se snažím, abych byla samozásobitelkou třeba ovocem, zeleninou, vejcem apod.

Tazatel: *Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti?*

Paní C: Zatím nepotřebuju pomoc s ničím. Trvá už delší dobu, než nějaký úkon udělám, ale mám na to čas, tak co.

Tazatel: *Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácnosti poradila sama?*

Paní C: Menší nákupy a práce si dělám sama. Děcka mně dělají těžší nákupy a práce, ale snažím se jim to jinak kompenzovat.

Tazatel: *Co podle Vás pro člověka ve Vašem věku znamená být finančně soběstačný?*

Paní C: Musím mít takový rozpočet, abych si sama vyšla a ještě si odložila na delší dobu. Musím byt skromná, což mě nijak neomezuje.

Tazatel: *Stačí Váš důchod na výdaje na domácnost a osobní potřebu?*

Paní C: Můj důchod mně stačí. Nenakupuju drahé věci, na žádnou dovolenou taky nejezdím, ani kosmetiku si nekupuju a tak...

Tazatel: *Jak hospodaříte s financemi?*

Paní C: Nemám špatný pocit, pokud se nebudu nějak extrémně zvyšovat ceny pro domácnost a potraviny, tak budu vycházet dycky...

Tazatel: *Čím je pro Vás rodina?*

Paní C: Rodina je u mě na prvním místě. Děcka, sourozenci a teprve pak ostatní. Dávají mně pocit jistoty, opory a sounáležitosti.

Tazatel: *Jak byste popsala vztah k Vaší rodině/ k Vaším dospělým dětem?*

Paní C: Snažím se jen radit, zbytečně se nevměšovat... dávat najevo, že mám radost z jejich návštěv a vůbec bytí. Snažím se vypomocet v rámci svojich možností, alespoň hlídáním vnuků, když sú nemocní a tak...

Tazatel: *Kdo je pro Vás nejvýznamnější oporou?*

Paní C: Největší oporou a vrbou je mně dcera, ale bydlí v Brně, takže ju tu mám jen na víkendy. Její nepřítomnosti mně nahrazuje syn, který bydlí u nás v dědině.

Tazatel: *Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?*

Paní C: Především sú to ve všeckém děcka. Sestra bydlí nedaleko, takže v případě absence děcek mně pomoc nahrazuje sestra.

Tazatel: *Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?*

Paní C: Ted' momentálně nic, jen abych to měla aj tak dál.

Tazatel: *Je někdo, komu můžete věřit?*

Paní C: To je dcera a paní z rodiny- manželova sestřenka.

Tazatel: *Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku a tak?*

Paní C: Mám pár kamarádek, ale někam chodíme enom příležitostně. Bavíme se o koloběhu života, dětech, nových věcech a tak...

Tazatel: *Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás?*

Paní C: Styk s lidmi okolo mě hodně obohacuje, mám si s kým podat slovo a těší mě, když vycítím obdobné pocity.

Tazatel: *Chodíte do společnosti?*

Paní C: Do společnosti chodím hlavně na místní akce, ale sme velice početná rodina, takže je aj hodně oslav a důvodů k sejití se s rodinú...

Tazatel: *Máte kamarády z dětství nebo ze zaměstnání, se kterými se setkáváte?*

Paní C: Spolupracovníci, a to sú především místní, kteří se mnú spolupracovali v JZD, tak se spolu vidíme rádi.

Tazatel: *Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí?*

Paní C: Sousedské vztahy mám velice dobré, ale mám jich málo, protože bydlím na konci dědiny a navíc susedi chodí do zaměstnání, ale právě proto sme si vzácnější.

Tazatel: *Seznamujete se ráda s novými lidmi?*

Paní C: Moc příležitostí nemám a ani nevyhledávám. Jen z lázní si píšu s kamarádkú.

Tazatel: *Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?*

Paní C: Kontakt s lidma po ovdovění se změnil v jejich intenzitě, protože su sama, tak lidi vyhledávám víc, než když ještě žil manžel.

Tazatel: *Dokážete si představit, že byste navázala vztah s novým partnerem?*

Paní C: Nedovedu si představit navázat nový vztah, nemám na to povahu.

Tazatel: *Jak vzpomínáte na manžela?*

Paní C: Vzpomínky zůstávají čerstvé... co bylo špatné, jak u každého člověka, tak to se zapomene a toho dobrého bylo tolik, že to vydrží na krásné vzpomínání pro další život.

Tazatel: *Smířila jste se s odchodem Vašeho muže?*

Paní C: S odchodem sem se musela smířit...ale stejně někdy vyhlížám, kdy otevře dveře a on nic...ale to sú enom sny, kterými se člověk nechává unášet a usnadňuje si tým další život...

Tazatel: *Jak se s odstupem času díváte na jeho smrt?*

Paní C: Jeho smrt mě aj ostatní hrozně zaskočila, že jsme mu nestačili říct jediné slovíčko na rozlúčení. Asi to tak mělo byt... a sem ráda, že měl takovou smrt (umřel ve spánku)... a snad mu aj trochu takovou smrt závidím.

Tazatel: *Tak ode mě je to všechno. Chcete se na něco zeptat Vy, nebo něco doplnit?*

Paní C: Enom bych Ti chtěla popřát, ať si najdeš takového chlapa, jakého sem měla já.

Tazatel: Děkuju.

ROZHOVOR PANÍ D

Tazatel: *Ještě bych chtěla na začátek připomenout, že rozhovor bude anonymní a Vaše jméno se nebude nikde vyskytovat. Kdybyste nechtěla na nějakou otázku odpovídat, tak nemusíte. Rozhovor můžeme kdykoliv přerušit či ukončit, jestli budete chtít. Začneme?*

Paní D: Jo.

Tazatel: *Nejdřív bych se Vás chtěla zeptat, jak zemřel Váš manžel?*

Paní D: Manžel zemřel po těžké nemoci...víte, on měl rakovinu plic...

Tazatel: *A byla jste přítomna v jeho posledních chvílích?*

Paní D: V době jeho úmrtí sem s ním já a ani nikdo z rodiny nebyli...

Tazatel: *Z jakého důvodu jste nebyla přítomna a jak jste se o smrti manžela dozvěděla?*

Paní D: Umřel v nemocnici...byl napojený na kyslík...a oni by nás ani k němu nepustili...poslali nám pak telegram z nemocnice, že umřel...

Tazatel: *Jaký měl Váš manžel pohřeb? Pomáhal Vám někdo s jeho organizací?*

Paní D: Pohřeb měl církevní na místní hřbitov... a s organizací mně pomáhaly hlavně děcka...

Tazatel: *Jak jste prožívala partnerovu smrt?*

Paní D: Úmrtí manžela, přestože už byl 15 roků v invalidním důchodu, tak zasáhl emočně celou rodinu. Nebylo dne, aby sme nebrečeli..to trvalo až několik týdnů...

Tazatel: *Jak jste se vyrovnávala s jeho ztrátou?*

Paní D: Tož život musí jít dál a časem se ta bolest postupně zmenšovala... nutily mě k tomu povinnosti vedení domácnosti...

Tazatel: *Kdo Vám pomáhal se vyrovnat s touto ztrátou?*

Paní D: Naši vnuci byli mojí jedinou útěchou a sluníčkem, protože sem je hlídala, tak sem neměla čas se nějak hroutit...a ani by to nešlo u tak malých děcek. Děcka mně taky moc pomohly, jak psychicky, tak fyzicky se snažily být mně oporou a těšit mě.

Tazatel: *Jaká byla reakce rodiny na smrt tatínka, dědečka, bratra...?*

Paní D: Manžel byl dobrotivý otec, podával pomocnou ruku dětem, když bylo třeba, takže jeho odchod dlouho pociťovaly na každém kroku.

Tazatel: *Jaké postoje k Vám zaujalo Vaše okolí po smrti manžela?*

Paní D: Sousedé a známí byli ke mně vlídní, taktní, podávali slova útěchy a byli pro mě prosvětlením dní, když nebyl zrovna někdy z dětí k dispozici.

Tazatel: *Jak se k Vám lidi po ovdovění chovali? Změnilo se jejich chování nějak?*

Paní D: Po ovdovění se jejich chování vůbec nijak nezměnilo, spíš naopak... lidi zdravili s úsměvem a chtěli si aj vykládat... A pokud podaná slova, nebo aj ta ruka byly upřímné, tak možu enom děkovat, že mně osud postavil do cesty takové lidi...

Tazatel: *Pomáhalo Vám to nějak?*

Paní D: Styk s veřejností samozřejmě pomáhal, každé podané slovo, nebo aj ruka mě zahřálo u srdíčka a uklidnilo mě...

Tazatel: *Jak dlouho podle Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?*

Paní D: Bolest ze ztráty už není teď tak hluboká... u nás se smutek nosí jeden rok, ale to je podle mě jen povrchní skořápka, za kterou se skrývá hodně emocí a která varuje především okolí od nějakých netaktních žertů...

Tazatel: *Zhoršil se Váš zdravotní stav po smrti manžela?*

Paní D: Celkem jsem tuto dobu docela dobře ustála, ale s přibývajícím věkem přicházejí nemoci a celkové opotřebování...

Tazatel: *Co se Vám vybaví, když se řekne nezávislost a soběstačnost?*

Paní D: Nezávislost je u mě slabší, protože má vedle mě postavené syn...tak nejde oddělovat jedno od druhého...soběstačnost uznávám dvojí - ekonomickou a fyzickou. Máme dohromady zahrádku, tak sme v zásobování zeleninú soběstační, ale už taky všecko nezastanu...syn už musí zryt zahradu sám a tak...

Tazatel: *Jak zvládáte každodenní činnosti?*

Paní D: V běžném denním životě sem samostatná. Téměř všechno zvládám s menším či větším úspěchem, ale děti se mně snaží pomoci...třeba čistit okna, opravy na domku, rytí zahrádky...

Tazatel: *Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácností poradila sama?*

Paní D: Většinu všechno zvládám sama, když ne, tak sú tu děcka, které potřebné zařídijú-udělají. Musím je požádat, ale snažím se pomoc revanšovat jiným, mně přijatelným způsobem.

Tazatel: *Co pro Vás znamená být finančně soběstačná?*

Paní D: Musím byt finančně soběstačná a nežádat od děcek, protože oni mají svoje priority a svůj život.

Tazatel: *Stačí Vaše finance na výdaje na domácnost a osobní potřebu?*

Paní D: Můj důchod mě nutí vystačit...ale sem tam mně syn přispívá na domácnost nějakým přijatelným obnosem...

Tazatel: *Jak hospodaříte s financemi?*

Paní D: Mám pevný řád a musím si počítat i na horší časy. Nikdy sem nebyla náročná, takže vyjdu dobře. Žádné velké útraty, dovolené, hostiny, výlety a tak nejsou pro mě...o tom si musím nechat jen zdát...

Tazatel: *Máte pocit, že by Vaše finance mohly být větší?*

Paní D: Mám pocit, že by to mohlo byt lepší. Ale možností si přivydělat není a ani zdravotní stav neodpovídá, tak to musím nějak udržet.

Tazatel: *Čím je pro Vás rodina?*

Paní D: Rodina je u mě za každých okolností na prvním místě, protože si myslím, že když něco zaseju, tak v případě potřeby budu taky sklízet.

Tazatel: *Jak byste popsala vztah k Vaším dospělým dětem?*

Paní D: Snažíme se byt jedna aj druhá strana sobě oporú a držet pospolu, ale každý podle vlastního režimu. Radím, ale nemontuju se jim do jejich domácnosti. Sme si navzájem aj konkurenty ve zdravém slova smyslu.

Tazatel: *Kdo je pro Vás nejvýznamnější oporou?*

Paní D: Na prvním místě je to dcera, která má vlastní barák ve stejné ulici.

Tazatel: *Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?*

Paní D: Sousedé jsou velice vstřícní a v případě nepřítomnosti dětí jsou ochotni v čemkoli pomoct.

Tazatel: *Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?*

Paní D: Když člověk ztratí partnera, tak mu chybí ta intimita vtahu, pohlázení, mít někoho enom pro sebe, ale s tím se člověk naučí žít...snad jen vlčata dokud sú malé, tak tento pocit nahradí...

Tazatel: *Je někdo, komu můžete věřit?*

Paní D: Dětem samozřejmě věřím, mám ale aj kamarádky, kterým se možu svěřit a udělají mně takovou vrbu...

Tazatel: *Máte někoho, s kým si poklábosíte, jdete spolu na procházku a tak?*

Paní D: Mám kamarádky, se kterými chodíme společně na nějaké akce, které sú v dědině pořádané. Na žádné bály nebo tak ale nechodíme...Dál pak chodím do klubu důchodců.

Tazatel: *Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás?*

Paní D: Mám své vrstevnice, se kterými se scházím a povídáme si o různých věcech kolem rodiny, vaření, oblíkání, ale aj o politice. Mám pocit sounáležitosti sobě rovných a možu srovnávat naše podmínky a zázemí, které máme...

Tazatel: *Chodíte do společnosti?*

Paní D: S klubem seniorů pořádáme různé akce, výlety, přednášky, dílničky ...

Tazatel: *Máte kamarády, se kterými se setkáváte? Třeba bývalé kolegy z práce, nebo spolužáky ze školy?*

Paní D: Míváme srazy spolužáků a s kamarádkama z ulice se docela často scházíme, buď jen tak na pokec, nebo když někdo slaví narozeniny či svátek, tak si děláme pohoštění...

Tazatel: *Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí?*

Paní D: S lidma ze sousedství a okolí mám vztahy na velice dobré úrovni, tak trochu až rodinné.

Tazatel: *Máte možnost se scházet s jinými lidmi?*

Paní D: S jinými lidma než se susedama se setkávám v klubu důchodců, jinak ani ne.

Tazatel: *Seznamujete se ráda s novými lidmi?*

Paní D: Nové vztahy navazuju buď v nemocnici, nebo v lázních. Jedná se ale o přátelství enom na základě pozdravů...sú krátkodobé...

Tazatel: *Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?*

Paní D: Vztahy s přáteli a známými po ovdovění sú určitě intenzivnější, protože nechcu vysedávat sama doma.

Tazatel: *Dokážete si představit, že byste navázala vztah s novým partnerem?*

Paní D: Nový vztah sem nikdy nevyhledávala a ani už nebudu. Nechcu abych byla zklamáná a mužský prvek mám vedle sebe v mojem synovi.

Tazatel: *Jak na manžela vzpomínáte?*

Paní D: Bolest ze ztráty manžela už není tak intenzivní, vzpomínek krásných za ty roky je dost a mám ho na hřibově, kde často trávím chvílky klidu při zapálení svíček.

Tazatel: *Vyrovнала jste se s odchodem Vašeho muže?*

Paní D: Život musí jít dál, takže se člověk musí smířovat s víc věcma, které už věk nedovolí.

Tazatel: *Jak se s odstupem času díváte na jeho smrt?*

Paní D: Byl velice pracovitý a jedínú jeho neřestí byly právě ty cigarety, což nakonec byla aj jeho záhuba. Ale aj ty jeho svářečské schopnosti a zaměstnání se podepsaly na jeho zdravotním stavu.

Tazatel: *Tak já už na Vás víc otázek nemám. Chtěla byste se mě na něco zeptat Vy?*

Paní D: No enom, jestli bych si tu práci pak mohla přečíst, až to bude hotové?

Tazatel: *Určitě ji Vám pak dám přečíst. Jinak Vám mockrát děkuju za rozhovor.*

Paní D: Není vůbec zač.

ROZHOVOR PAN E

Tazatel: *Na začátek chci ještě jenom připomenout, že rozhovor bude anonymní a Vaše jméno se nebude nikde vyskytovat. Kdybyste nechtěl na nějakou otázku odpovídat, tak nemusíte, stačí říct. Taky kdykoliv budete chtít, můžeme rozhovor přerušit, nebo ukončit. Můžeme začít?*

Pan E: Určitě.

Tazatel: *Tak nejdřív bych se Vás zeptala, jak zemřela Vaše žena?*

Pan E: Manželka mi zemřela na rakovinu prsu...

Tazatel: *A byl jste u ní, když umírala?*

Pan E: Když manželka umírala, tak sem u ní nebyl...

Tazatel: *Proč jste nebyl přítomen?*

Pan E: Umřela v nemocnici, protože její zdravotní stav se ke konci zhoršil...Zemřela v noci, tak proto sem u ní nebyl... Pak mně to z tama volali...

Tazatel: *Jaký pohřeb měla Vaše paní?*

Pan E: Pohřeb byl církevní, manželka byla totiž věřící...

Tazatel: *Jak jste prožíval manželčinu smrt?*

Pan E: Byl sem smutný, měl jsem vztek na doktory, že ji nedokázali vyléčit...

Tazatel: *Jak jste se vyrovnával s její ztrátou?*

Pan E: Těžko... barák byl najednou úplně prázdný, hledal jsem si nějakou práci, abych měl co dělat a přišel na jiné myšlenky...

Tazatel: *Kdo Vám pomáhal se vyrovnat s manželčinou ztrátou?*

Pan E: Hlavně syn s dcerú. Teda spíš asi dcera, syn žije daleko. Dcera ve stejném městě, tak sme víc spolu. Chvíli jsem u ní bydlel, nemohl jsem totiž být v prázdném baráku. Pak se to zlepšilo. Asi po měsíci nebo po dvou.

Tazatel: *Jak rodina reagovala na ztrátu maminky, babičky, sestry...?*

Pan E: Syn to vzal chlapsky, nebrečel. Aspoň přede mnou ne, ale myslím, že ho to vzalo. Všechny nás to vzalo, i když jsme diagnózu a šance znaly. Dcera to prožívala víc. Vnouča-

ta to vzaly všelijak. Starším je okolo dvaceti, tak si to uvědomily. Nejmladší vnučce je šest a dcera jí vysvětlila, co se s babičkou stalo.

Tazatel: *Jaké postoje k Vám zaujalo okolí po smrti manželky?*

Pan E: To nevím...Prostě normálně asi...jak po smrti každého. Popřáli upřímnou soustrast, ale že by mě nějak litovali, tak to ne.

Tazatel: *Jak lidé z okolí s Vámi komunikovali, změnilo se něco?*

Pan E: Asi jak předtím. Když se mě známý, se kterým jsme se několik roků neviděli, ve městě zeptal, jak se má manželka, tak jsem řekl, že je po smrti. Řekl, že je mu to líto, zeptal se, co jí bylo a jak je to dlouho. Víc sme se o tom nebavili.

Tazatel: *Pomohly Vám nějakým způsobem reakce lidí z okolí?*

Pan E: Tak určitě mně pomohly. Byli milí, snažili se mě podpořit. Hlavně dcera se zetěm. V sousedství vyjádřili soustrast a víc jsme se v tom nešťourali. A bylo to tak i lepší. Nechtěl jsem řešit osobní záležitosti s cizíma lidma.

Tazatel: *Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?*

Pan E: No jak říkám, když na to úmrtí přišla řeč, tak se spíš ze slušnosti zeptali, popřáli soustrast a víc se o tom nebavili.

Tazatel: *A přál byste si, aby to bylo jinak?*

Pan E: Mně se líbilo, jak se ke mně chovali, takže si nemůžu stěžovat. Byl jsem rád, že se nepřetvařovali a nepřeháněli reakce, nelitovali mě. Ale musím říct, že byli slušní. Nebyl nikdo, kdo by se choval nevhodně nebo mě urazil nebo naštvál.

Tazatel: *Jak dlouho podle Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?*

Pan E: Asi půl roku. Dnes na manželčino úmrtí myslím jen při výročích - nedožitě narozeniny, svátek, Vánoce. Ale musím říct, že není dne, kdy bych na ni nemyslel. Akorát teď už jsem s tím, že tu se mnou není, smířený a normálně funguju.

Tazatel: *Zhoršil se Váš zdravotní stav po smrti manželky?*

Pan E: Ne. Tlak mám už sám o sobě dost vysoký, beru na to prášky. A taky už kolik roků mám potíže se žaludkem. Ale že bych po smrti ženy došel za doktorem, ať mi předepíše víc prášků, tak to ne.

Tazatel: *Co se Vám vybaví, když se řekne nezávislost a soběstačnost?*

Pan E: To, že si je někdo schopný sám navařit, uklidit, oprat, okoupat se, obléct se.

Tazatel: *Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti?*

Pan E: Něco si dovedu uvařit, ale moc mě to nebaví. To víte, chlap. Tak si přes týden obědy nechávám vozit z pečovatelské služby. O víkendu něco uvařím sám nebo mi něco uvaří dcera a přiveze. Nebo jdu na oběd k ní. Běžné praní oblečení zvládám sám, ale záclony, závěsy a povlečení mi pere dcera. Vždycky přijede a postará se o to. Já té práce zas tolik nerozumím.

Tazatel: *Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácnosti poradil sám?*

Pan E: No větší problémy s barákem nemám. Teda až na to vaření a ovládání pračky. Zahradku si obdělám, s malováním vloni v létě pomohli vnuci.

Tazatel: *Co podle Vás pro člověka ve Vašem věku znamená být finančně soběstačný?*

Pan E: No asi vyjít s důchodem a ještě něco našetřit pro případ nouze.

Tazatel: *Stačí Váš důchod na výdaje na domácnost a osobní potřebu?*

Pan E: Musím to zaklepat, ale zatím stačí. V televizi každý den říkají, že se zdražuje nebo se bude zdražovat ještě víc. Mám z toho strach, ale když bude potřeba, budu se muset uskrovnit.

Tazatel: *Jak hospodaříte s financemi?*

Pan E: Neutrácím za blbosti, nakupuju jen to nejnnutnější. Nekouřím a do hospody jdu jenom sem tam na pivo, na dvě.

Tazatel: *Čím je pro Vás rodina?*

Pan E: Tak určitě vším. Jak jsem řekl, dcera mi pomáhá s domácností, já jí s opravami, protože zeťák nezatluče ani hřebík. Syn žije v Olomouci a daří se mu. Vnoučata jsou zdravé, ty starší jsou vysokoškoláci. Nikdo u nás v rodině není tak študovaný, takže z nich mám radost.

Tazatel: *Jak byste popsal vztah k Vaší rodině?*

Pan E: S dcerou vycházím dobře. Občas se „poštěkáme“, ale to je asi normální. Za dva dny fungujeme jako dřív. U syna mě trochu mrzí, že sem nejezdí častěji. Aspoň jednou za

měsíc by si mohl najít čas. S dcerou mluví přes internet, mně občas zavolá, ale jezdí sem tak jednou za dva měsíce.

Tazatel: *Kdo je pro Vás nejvýznamnější oporou?*

Pan E: Dcera. Umí poradit a pomoci. Když potřebuju něco na úřadě vyřídit nebo u plynářů, jde se mnou a ještě jednou si to přečte a vysvětlí mi to, když tomu nerozumím, abych nepodepsal něco špatně. V televizi je plno případů, kdy někdo něco podepsal a dostal se dluhů.

Tazatel: *Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?*

Pan E: Zase musím říct, že dcera. V těch věcech okolo úřadů, kupování televize nebo malování mi hodně pomáhá. Autem přiveze to nebo to, diriguje vnuky, jak mi mají pomoci a všemu velí. To má po manželce. Když musím jet na vyšetření do nemocnice a nejede tam zrovna žádný vlak nebo autobus, tak mě tam zaveze ona nebo starší vnuk.

Tazatel: *Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?*

Pan E: Když to vezmu kolem a kolem, tak mi nechybí nic

Tazatel: *Je někdo, komu můžete věřit?*

Pan E: Syn, dcera, starší vnuci.

Tazatel: *Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku?*

Pan E: Tak hlavně lidi ze spolku zahrádkářů, kam chodím. A taky chlapi tady z ulice. Občas za nima zajdu do hospody. Víte, já na nějaké vysedávání po hospodách nikdy nebyl, takže si s nima dám tak dvě piva a jdu dom.

Tazatel: *Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás?*

Pan E: Normálně, pozdravíme se, poklábosíme. Když jsme na zahrádce, tak si se susedem přes plot ulejeme štamprlu a pokračujem v práci.

Tazatel: *Chodíte do společnosti?*

Pan E: Chodím do klubu zahrádkářů. Jsem v něm už skoro třicet roků. Největší společenské události jsou košty slivovice a podobné akce.

Tazatel: *Máte kamarády, se kterými se setkáváte, třeba ze školy, nebo ze zaměstnání?*

Pan E: S chlapama z práce se už nevidím. Občas nějakého potkám v obchodě ve městě, řeknem si „ahoj, jak se máš“ a to je všechno.

Tazatel: *Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí?*

Pan E: Myslím, že dobré. Nic si nezávidíme, zdravíme se, nehádáme se. O tom, jak si se susedem dáme po štamprli, jsem Vám už říkal.

Tazatel: *Máte možnost se scházet s jinými lidmi? Chodíte do Klubu seniorů nebo někam jinam?*

Pan E: Dcera mě tam jednou dostrkala a stačilo mně. Babky si tam jenom stěžovaly, co je všecko bolí, kolik berú prášků a tak. Víckrát jsem tam nebyl. V nedělu chodím do kostela, tam potkávám taky dost lidí.

Tazatel: *Seznamujete se rád s novými lidmi?*

Pan E: Je mně jedenasedmdesát roků. Seznamování nechávám mladším.

Tazatel: *Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?*

Pan E: Myslím, že ne. Až na věci, které dřív dělala žena, žiju stejně.

Tazatel: *Dokážete si představit, že byste navázal vztah s novou partnerkou?*

Pan E: Ále jděte. Kdybych byl mladý třicetiletý krasavec, tak bych si to snad aj představit dokázal. Ale co se starým dědkem? Nebudu blbnút na staré kolena. Dyt' bych byl pro smích.

Tazatel: *Jak vzpomínáte na Vaši ženu?*

Pan E: Párkrát jsme se pohádali, to jo. Kdo se nepohádá. Ale jinak jsme žili dobře. Já mám svoje vrtochy, ona měla ty svoje, ale zvykli jsme si na sebe. Postavili jsme barák, vchovali dvě děti, dožili se vnoučat...

Tazatel: *Vyrovnal ste se s odchodem Vaší ženy?*

Pan E: Jo, všichni tam musíme. I když ze začátku jsem byl našťvaný. Proč zrovna ona, která žila zdravě, dostala rakovinu, proč se na to došlo tak pozdě, proč ji doktoři nevyлéčili a tak. Ale pak jsem pochopil, že spoustu věcí v životě neovlivním a nemůžu házet na někoho vinu. Prostě se to tak stalo.

Tazatel: *Jak se s odstupem času díváte na její smrt?*

Pan E: Nemůžu říct, že to byl šok. Nechápejte mě špatně. Šok bylo zjištění, že má rakovinu. Jako blesk z čistého nebe. Pak už nás na to postupně doktoři připravovali, že to může skončit takto. Ale na smrt někoho se nejde připravit. Bylo to pro mě těžké, pomohla mi rodina, hlavně dcera, a jsem za to rád. Kdyby sme spolu nebyli tak moc v kontaktu, nevím, jak bych to tehdy i teď zvládal.

Tazatel: *Tak já už k Vám žádné další otázky nemám. Je ale něco, co byste chtěl třeba doplnit Vy, nebo se mě na něco zeptat?*

Pan E: Myslím, že už sem toho nakecal až dost.

Tazatel: *Tak já Vám děkuju za rozhovor a Váš čas.*

ROZHOVOR PAN F

Tazatel: *Jen ještě než začneme rozhovor, tak sem Vám chtěla připomenout, že rozhovor je anonymní a Vaše jméno nebude nikde uvedeno. Pokud by se Vám na některé otázky nechtělo odpovídat, tak nemusíte. Taky jestli budete chtít rozhovor kdykoliv přerušit, nebo ukončit, stačí říct. Můžeme tedy s rozhovorem začít?*

Pan F: Můžeme.

Tazatel: *Tak já bych se Vás nejdřív zeptala, jak Vaše žena zemřela?*

Pan F: Manželka onemocněla dosud nevléčitelnou nemocí...měla Parkinsona...

Tazatel: *Byl jste přítomen v posledních chvílích partnerčina života?*

Pan F: Jo, byl sem přítomný její smrti...Ale víc se mi o tom mluvit nechce, nezlobte se...

Tazatel: *Vůbec nic se neděje. Můžem pokračovat dál?*

Pan F: Jo, můžeme.

Tazatel: *Jaký měla Vaše manželka pohřeb? Pomáhal Vám někdo s organizací pohřbu?*

Pan F: Pohřeb sme jí zařídili s dcerou...pohřeb se uskutečnil žehem...

Tazatel: *Jaké jste prožíval emoce po ztrátě partnera?*

Pan F: To nejde popsat. Ta bezmoc, smutek, samota, šok... To, že je nadobro pryč... Byl sem v těžkém stresu...

Tazatel: *Jak jste se vyrovnával s její ztrátou?*

Pan F: Těžko. Bylo to strašné. Přemýšlel jsem o tom, jaké to po smrti je. Co se tam děje. Co si bez manželky počnu...doteď nejsou s jejím odchodem úplně vyrovnaní...

Tazatel: *Kdo Vám pomáhal se vyrovnat se ztrátou manželky?*

Pan F: Dcera, ta mě držela nad vodou. Zařídila pohřeb, často mě navštěvovala, abych nebyl sám a tak...

Tazatel: *Jaká byla reakce rodiny na ztrátu matky, babičky, sestry ...?*

Pan F: Jaká může být reakce na úmrtí? Byl to šok, hodně se brečelo. Vnučky jsou už velké, tak to pochopily...ale myslím, že to byla stresová situace pro všechny...

Tazatel: *Jaké postoje k Vám zaujalo Vaše okolí po smrti manželky?*

Pan F: Řekl bych, že měli se mnou pochopení a litovali mě. Bydlím na dědině, kde se všichni známe, všichni se ke mně chovali se soucitem...

Tazatel: *Jakým způsobem lidé z okolí s Vámi komunikovali, hovořili po ovdovění, změnilo se něco?*

Pan F: Řekli upřímnou soustrast, že to pro mě musí být těžké a takové ty věci... Pak už se k tomu nijak nevraceli... a spíš se temuto tématu vyhýbali...

Tazatel: *Co Vám lidé po smrti manželky říkali?*

Pan F: Popřáli soustrast. Ono to zní jako fráze, ale fakt mě to pomohlo...

Tazatel: *Jak se k Vám lidé z okolí po ovdovění chovali?*

Pan F: Úplně stejně jako předtím. Nikdo se ke mně neotočil zády... Možná mě ale víc litovali...

Tazatel: *Přál byste si, aby se k Vám zachovali tenkrát jinak?*

Pan F: Nepřál bych si to jinak. Vlastně všichni se ke mně chovali hezky. I když to se mnou muselo být někdy k nevydržení, tak jsem vděčný, že mě dcera s vnučkama podržely.

Tazatel: *Jak dlouho podle Vás trvala doba nejintenzivnější ztráty?*

Pan F: Dosud doba ztráty trvá...

Tazatel: *Došlo k zhoršení Vašeho zdravotního stavu? Objevily se u Vás nějaké zdravotní komplikace?*

Pan F: Od smrti manželky mám trvalé srdeční potíže...

Tazatel: *Co se Vám vybaví, když se řekne nezávislost a soběstačnost?*

Pan F: Samostatnost. Umět se o sebe postarat, dělat věci okolo baráku a zahrádky.

Tazatel: *Jak vzhledem ke svému zdravotnímu stavu a věku zvládáte běžné, každodenní činnosti?*

Pan F: Řekl bych, že samostatný sem. Na obědy si teda chodím do místní hospody, protože já sem na to vaření nikdy moc nebyl. A když nám na ty obědy přispívají, tak co by ne...určitě mně to vychází líp, jak kdybych si měl vařit sám...

Ale s umýváním oken, záclonama a závěsama a praním mi pomáhá dcera nebo vnučky. To sú takové ty ženské práce, na které já moc nejsu. Ale zahrádku si obdělám sám a věci ko-

lem baráku taky jakž takž ještě zvládám sám... Na oplátku za tu pomoc dám dceři něco z toho, co jsem vypěstoval, aby to nemuseli kupovat... Třeba brambory, okurky... Někdy jí dám jablka a ona mi upeče štrůdl. Víte jak...

Tazatel: *Jak to děláte, abyste si s činnostmi nutnými k zabezpečení Vašich potřeb a Vaší domácností poradil sám?*

Pan F: Dcera jezdí do práce přes našu dědinu, tak se tu zastaví, zeptá se, co potřebuju a pomože mně s tím. A když je to nějaká těžší chlupská práca, tak pomože zeť.

Tazatel: *Co podle Vás pro člověka ve Vašem věku znamená být finančně soběstačný?*

Pan F: Vystačit si s penězama z důchodu...šetřit a omezovat výdaje.

Tazatel: *Stačí Vaše finance na výdaje na domácnost a na osobní potřebu?*

Pan F: Musím dělat tak, abych vystačil.

Tazatel: *Jak hospodaříte s financemi?*

Pan F: Hodně ovoce a zeleniny si vypěstuju. Zahrádka mě baví a ještě ušetřím...jinak šetřím za všech okolností...

Tazatel: *Čím je pro Vás rodina?*

Pan F: Rodina je pro mě všeobecným ochráncem a pomocníkem v každé situaci...

Tazatel: *Jak byste popsal vztah k Vaší rodině?*

Pan F: S dcerú vycházáme dobře...aj s vnučkama...v rodině máme dobré vztahy...

Tazatel: *Kdo je pro Vás nejvýznamnější oporou?*

Pan F: Dcera a bratr s ostatní rodinú.

Tazatel: *Máte někoho, na koho se můžete obrátit, když potřebujete pomoc?*

Pan F: Dcera mně předloni k Vánocom koupila mobil, abych si mohl přivolat pomoc, kdyby se mně něco stalo. Nebo se mi mohla dovolat ona, já jí a tak.

Tazatel: *Já to nemyslela ani tak jako, že si zavoláte pomoc v ohrožení zdraví, ale spíš jestli Vám někdo pomáhá s běžnými záležitostmi, které nemůžete sám vyřešit ...*

Pan F: Jo táák... No ale to bude odpověď stejná. Když potřebuju s něčím pomoct, zavolám dceři, ale aj sousedi mně často pomozú, když něco potřebuju a dcera zrovna nemože přijet...

Tazatel: *Jaký druh opory/pomoci/podpory Vám od druhých chybí?*

Pan F: Myslím, že mi žádná pomoc nechybí. Zatím se o sebe postarám sám, se zbytkem pomůže dcera s vnučkama.

Tazatel: *Je někdo, komu můžete věřit?*

Pan F: Dcera a bratr. Zeťáka mám rád, je to fajn chlap, ale vlastní krev je vlastní krev.

Tazatel: *Máte někoho, s kým si povídáte, bavíte se o důležitých věcech, jdete spolu na procházku?*

Pan F: Jediná společnost jsou pro mě chlapi z hospody. Hrajeme spolu mariáš. A v neděli se jdeme podívat na mladé na fotbal.

Tazatel: *Jak vnímáte přátele a lidi kolem Vás?*

Pan F: Tak normálně. Když se potkáme, pozdravíme se. S některýma prohodíme pár slov. Co víc. Když jsme byli mladí, chodili jsme s jedněma tady od nás k muzice, až jsme měli děcka, tak ženské chodily spolu vozit kočáry. Ale to už je rokú... A teď je on už pět rokú po smrti, ona šla bývat do domova důchodců, protože by barák sama nezvládla.

Tazatel: *Chodíte do společnosti?*

Pan F: Do hospody, na fotbal anebo do klubu důchodců tady v dědině.

Tazatel: *Máte kamarády, se kterými se setkáváte?*

Pan F: Všichni kamarádi sú tady z dědiny... chodíme každý týden na jedno odpolední setkání...jak už sem říkal, poklábosíme, dáme pivo, mariáš a dem dom.

Tazatel: *Jaký máte vztah se sousedy a lidmi v okolí?*

Pan F: Dobrý a bezproblémový... Když potřebuju s něčím doma rychle pomoci, tak zazvoním na suseda a on mně pomůže. Naposledy mně pomáhal nastartovat sekačku. Je to fajn chlap, o deset rokú mladší a rozumí všeckému.

Tazatel: *Seznamujete se rád s novými lidmi? Při jakých příležitostech k těmto seznámením dochází?*

Pan F: Když na to dojde, tak se v čekárně u doktora dám s někým do řeči. Jinak tych příležitostí moc není.

Tazatel: *Změnil se podle Vás způsob Vašeho běžného fungování mezi lidmi po ovdovění?*

Pan F: Nijak se nezměnil, dělám furt všechno stejně, jak sem dělával...

Tazatel: *Dokážete si představit, že byste navázal vztah s novým partnerem?*

Pan F: Tak na toto nemám myšlenky. Manželka je po smrti teprve dva a půl roku, mně je osmdesát roků. To není věk na ženění.

Tazatel: *Jak vzpomínáte na Vaši manželku?*

Pan F: Vzpomínání je pro mě pořád bolestné...

Tazatel: *Vyrovnal jste se s odchodem Vaší ženy?*

Pan F: Mám snahu k vyrovnání, ale zatím né moc úspěšnú...

Tazatel: *Jak se s odstupem času díváte na manželčinu smrt?*

Pan F: Mohla tady se mnú ještě chvilku ostat...

Tazatel: *Tak já už na Vás víc otázek nemám. Ale je třeba něco, co byste chtěl doplnit Vy, nebo se zeptat na něco mě?*

Pan F: Né, já žádné otázky nemám.

Tazatel: *Tak já Vám děkuju za rozhovor.*

Pan F: Nemáte zač.